



Academia de Științe Medicale „Gheorghe Țibîrnă”
din Republica Moldova

O Cancerogeneza
N Genetica și epigenetica
C Metabolomica
O Neurofiziologia
L Psihosomatica
O Dietetica
G Imunologia
I Inflamația sistemică cronică
A Bioenergetica și procesele
translaționale

CZU: 616-006-085=135.1=111=161.1

M59

Doi: <https://doi.org/10.52692/onco2024>

Aprobat de Consiliul științific al Academiei de Științe Medicale „Gheorghe Țîbîrnă” din Republica Moldova, Proces verbal nr. 3 din 02.02.2024.

Raport 2 2024 Sistemantiplagiat.ro

Autor:

Ion Mereuță – medic oncolog, doctor habilitat în științe medicale, profesor universitar, Catedra Oncologie Șef Catedra Oncologie, Hematologie și Radioterapie 2013-2017, USMF „N. Testemițanu”.
Om Emerit al Republicii Moldova, academician al Academiei de Științe Medicale din Republica Moldova și România,
Președinte al Academiei de Științe Medicale „Gheorghe Țîbîrnă” din Republica Moldova
Laureat al Premiului Național în domeniul Sănătății și Medicinii, 2020
Redactor Șef al Revistei Buletinul Academiei de Științe a Moldovei. Științe medicale
Director al Institutului de Fiziologie și Sanocreatologie al Universității de Stat din Moldova

Recenzenți:

Stanislav Groppa, doctor habilitat în științe medicale, profesor universitar, acad. al AȘM, acad. al AȘ Medicale din România.

Constantin Ionescu Târgoviște, doctor în științe medicale, profesor universitar, acad. al Academiei Române.

Nicodim Belev, doctor habilitat în științe medicale, profesor universitar, acad. al AȘ Medicale din Republica Moldova „Gheorghe Țîbîrnă”.

Vitalie Ojovan, doctor habilitat în filosofie și bioetică, profesor universitar.

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Mereuță, Ion.

Oncologia / Ion Mereuță ; Academia de Științe Medicale „Gheorghe Țîbîrnă” din Republica Moldova. – Chișinău : [S. n.], 2024 (Căpățînă-Print). – 680 p. : fig.

Text paral.: lb. rom., engl., rusă. – Referințe bibliogr. la sfârșitul părților. – 30 ex.

ISBN 978-9975-3658-7-1.

616-006-085=135.1=111=161.1

M 59

PREFAȚĂ

Dragi cititori, colegi, fiind medic, oncolog deja de mai mult de patru decenii în știință și didactică, ca profesor universitar în oncologie, eram convins de teoria multifactorială și genetica de dezvoltare a cancerului, care este deziderat, de importanța metodelor radicale de tratament – chirurgia, radioterapia și chimioterapia, inclusiv și a celor complementare. În ultimii ani continuând activitatea oncologică și în fiziologia umană, dezvoltarea cunoștințelor, întâlnirile cu colegi și savanți la diferite forumuri științifice naționale și internaționale din diferite specialități științifice, inclusiv din oncologie, fiziologie, fizică, chimie, neuroștiințe, nutrițiology, imunologie din România, Ucraina, Federația Rusă, Turcia, SUA, China, Polonia, Bulgaria, Belarus, Ungaria, Japonia, cu teologi inclusiv de la Muntele Athos, mi-am aprofundat cunoștințele la tangența dintre discipline, ce de fapt a adus la abilitarea mea în mai multe specialități științifice. Am revizuit concluziile mele asupra carcinogenezei, geneticii și epigeneticii oncologice, a psihosomaticii, imunologiei, a medicinei personalizate și genomice în oncologie, a nutriției și metabolomicii, a fizicii cuantice și bioenergeticii etc., care m-a convins la necesitatea expunerii acestei monografii atât colegilor oncologi, medicilor specialiști, fiziologilor etc., cât și publicului larg, inclusiv bolnavilor oncologi.

Deși am descris în lucrările mele anterioare mai multe afirmații științifice destinate modului de viață al bolnavului cu cancer, despre combaterea durerii cronice în cancer, controlul sindroamelor, tratamentul simptomatic și cel paliativ, despre psihologia și psihoterapia în oncologie, sper ca această lucrare să dea imbold pentru viață, să reafirme rolul creierului, a credinței care este mai presus decât conștiința și chiar știința.

Aduc sincere și profesionale mulțumiri colegilor mei – doctorului habilitat în științe biologice, fiziologie și nutrițiology, conferențiar cercetător Tudor Strutinschi; doctorului în științe medicale, conferențiar cercetător Alexei Organ; doctorului în științe biologice Lilia Poleacova; nepoțicăi mele Daria Berectari, studentă la Universitatea din New York; feciorului meu Roman Mereuță pentru ajutor în definitivarea acestei monografii. Sincere mulțumiri familiei Coșleț Tudor și Lidia pentru suportul financiar acordat în editarea monografiei.

Lucrarea este de fapt continuarea gândurilor și experienței deducțiilor filosofico-medicale a monografiei „Filosofia patologiei și dezvoltării societății noastre”.

Aștept cu drag sugestiile Dstră.

Nimic nu-i perfect, totul e în schimbare.

Asta e dialectica.

Chișinău, Prof. I. Mereuță

CUPRINS – CONTENTS – СОДЕРЖАНИЕ

INTRODUCERE	9
PARTEA 1. CAUZELE TUMORILOR. MECANISMELE APARIȚIEI PATOLOGIEI	10
1. Partea I. Factorii cancerigeni	12
1.1. Factorii alimentari	12
1.2. Factorii cognitiv-emoționali	15
1.3. Factori de origine microbiană	20
1.4. Cum să evitați infectarea virală	23
1.5. Obezitatea, hepatitele, cancerul – care este legătura?	25
1.6. Factori de natură inflamatorie	25
1.7. Factori genetici	28
1.8. Metastazarea tumorilor canceroase	31
1.9. Cum să învingem cancerul?	33
1.10. Imunitatea și dezvoltarea cancerului	37
1.11. Cauzele cancerului din perspectiva medicinei tibetane	40
1.12. Perspectivele Oncologiei	41
1.13. Și încă o dată despre principal	45
1.14. Diagnosticul de cancer – începutul unei vieți noi	50
PARTEA 2. CARACTERISTICILE SUPORTULUI NUTRIȚIONAL ÎN ONCOLOGIE	56
2.1. Istoria scurtă a evoluției oncodietologiei	56
2.2. Abordări generale	58
2.3. Fito-nutrienții în practica oncologică	61
2.4. Produse cu proprietăți oncoinhibitoare	62
2.5. Unele caracteristici ale metabolismului în oncologie	69
2.6. Efectul oxigenului asupra celulelor canceroase	75
2.7. Relevanța alimentației echilibrate în oncologie	76
PARTEA 3. METABOLISM ȘI NUTRIȚIE. SISTEME INDIVIDUALE-METABOLICE DE ALIMENTAȚIE	79
3.1. Conceptul și principiile de bază ale sistemului complex de gestionare a sănătății	79
3.2. Metabolismul – ca funcție principală a organismului	80
3.3. Testarea tipurilor de constituție	86
3.4. Principiile abordării metabolice individuale în alimentație	88
3.5. Sistemul de nutriție somatică (astenici, hipermetabolici)	95
3.5.1. Caracteristicile fiziologice ale funcției acidogene a stomacului	97
3.5.2. Optimizarea structurii calorice a alimentației	100
3.5.3. Adecvarea produselor alimentare	101
3.6. Sistemul senzorial de alimentare	103
3.6.1. Particularitățile fiziologice ale funcției acidopoiectice	105
3.6.2. Optimizarea structurii calorice a dietei	107
3.6.3. Adecvarea produselor alimentare	108
3.7. Sistemul alimentar emoțional	109
3.7.1. Caracteristici ale funcției de producere a acidului gastric	112
3.7.2. Optimizarea structurii calorice a dietei	115
3.7.3. Adecvarea alimentelor	117
3.8. Rolul gusturilor în menținerea sănătății	119
3.9. Apa	123

PARTEA 4. MODUL DE VIAȚĂ	128
PARTEA 5. SPIRITUALITATEA ȘI SĂNĂTATEA	132
PARTEA 6. FUNDAMENTELE MEDICINEI MENTALE (PSIHOSOMATICA)	145
6.1. Interconexiunea Minte-Corp	145
6.2. Aspectele psihologice ale cancerului	146
6.3. Rolul psihicului în oncologie	148
6.4. Rolul fenomenelor psihice în psihosomatică	152
6.4.1. Gânduri	152
6.4.2. Cum gândim este modul în care trăim	159
6.4.3. Poate fi combătut cancerul prin gândire?	160
6.4.4. Emoțiile	162
6.4.5. Principalele factori care afectează sănătatea și viața	168
6.4.6. Metode de gestionare a emoțiilor	171
6.4.7. Schema aproximativă de auto-diagnosticare și tratament pentru orice boală	174
6.4.8. Terapie Mentală (Auto-reglare mentală)	174
6.4.9. Conștientul și subconștientul	178
6.4.10. Cheia către subconștient	179
6.4.11. Subconștientul și câmpul cuantic	188
6.4.12. Algoritmi pentru lucrul cu subconștientul	193
PARTEA 7. FUNDAMENTELE MEDICINEI ENERGETICE (BIOENERGETICA)	202
7.1. Omul ca entitate energo-biologică	202
7.2. Structura energetică a omului	203
7.3. Chakre (centre energetice)	207
7.3.1. Muladhara – chakra rădăcină	209
7.3.2. Svadhisthana – chakra sacrală	212
7.3.3. Manipura – chakra plexului solar	213
7.3.4. Anahata – chakra inimii (chakra iubirii)	215
7.3.5. Vishuddha – chakra gâtului (centrul comunicării și creativității)	218
7.3.6. Ajna – chakra frontală (al treilea ochi)	219
7.3.7. Chakra Sahasrara – legătura cu Absolutul (chakra coroanei)	220
7.4. Variante de deplasare a cochiliei energetice	221
7.5. Importanța vârstei copilăriei	222
7.6. Metode de consolidare a sănătății sunt la fel de simple ca și cauzele bolilor	223
FOREWORD	227
INTRODUCTION	228
PART 1. CAUSES OF TUMORS. PATHOGENESIS MECHANISMS	229
1. Carcinogenic Factors	230
1.1. Dietary Factors	230
1.2. Cognitive-Emotional Factors	233
1.3. Microbial Origin Factors	238
1.4. How to Avoid Viral Infection	241
1.5. Obesity, Hepatitis, Cancer - What's the Connection?	242
1.6. Inflammatory Factors	243
1.7. Genetic Factors	245
1.8. Metastasis of Cancer Tumors	248
1.9. How to defeat cancer?	250
1.10. Immunity and Cancer Development	254
1.11. The Causes of Cancer from the Perspective of Tibetan Medicine	256
1.12. Perspectives of Oncology	258

1.13. And Once Again about the Main Thing	261
1.14. Cancer diagnosis - the beginning of a new life	265
PART 2. CHARACTERISTICS OF NUTRITIONAL SUPPORT IN ONCOLOGY	271
2.1. Short History of Oncodietology Evolution. Main Errors, Contradictions, and Perspectives	271
2.2. General Approaches	273
2.3. Phytonutrients in Oncological Practice	276
2.4. Products with onco-inhibitory properties	276
2.5. Some characteristics of metabolism in oncology	283
2.6. Effect of oxygen on cancer cells	288
2.7. The relevance of balanced nutrition in oncology	289
PART 3. METABOLISM AND NUTRITION. INDIVIDUAL METABOLIC NUTRITION	
SYSTEMS	293
3.1. The Concept and Basic Principles of the Complex Health Management	293
3.2. Metabolism – as the main function of the organism	294
3.3. Constitutive type testing	300
3.4. Principles of individual metabolic approach in nutrition	302
3.5. Somatic nutrition system (asthenics, hypermetabolic)	308
3.5.1. Physiological characteristics of stomach acidogenic function	309
3.5.2. Optimization of the caloric structure of the diet	312
3.5.3. Suitability of food products	313
3.6. The Sensory Feeding System	315
3.6.1. Physiological Characteristics of Gastric Acid Production Function	316
3.6.2. Optimizing the calorie structure of the diet	319
3.6.3. Correspondence of Food Products	320
3.7. The emotional food system	321
3.7.1. Characteristics of the gastric acid production function	323
3.7.2. Optimization of the caloric structure of the diet	326
3.7.3. Adequacy of foods	328
3.8. The role of tastes in maintaining health	330
3.9. Water	334
PART 4. LIFESTYLE	339
PART 5. SPIRITUALITY AND HEALTH	343
PART 6. FUNDAMENTALS OF MENTAL MEDICINE (PSYCHOSOMATICS)	355
6.1. Mind-Body Interconnection	355
6.2. Psychological Aspects of Cancer	356
6.3. The Role of the Mind in Oncology	358
6.4. The role of psychic phenomena in psychosomatics	362
6.4.1. Thoughts	362
6.4.2. How we think is how we live	368
6.4.3. Can cancer be fought through thinking?	370
6.4.4. Emotions	371
6.4.5. Main factors affecting health and life Affectivity	376
6.4.6. Methods of Managing Emotions	380
6.4.7. Approximate self – diagnostic and treatment scheme for any illness	382
6.4.8. Mental Therapy (Self-Mental Regulation)	383
6.4.9. Consciousness and the Subconscious	386
6.4.10. The Key to the Subconscious	387
6.4.11. The subconscious and the quantum field	396
6.4.12. Algorithms for working with the subconscious	400

PART 7. FUNDAMENTALS OF ENERGY MEDICINE (BIOENERGETICS)	408
7.1. Human as an Energo-Biological Entity	408
7.2. The Energetic Structure of Human Beings	409
7.3. Chakras (energy centers)	413
7.3.1. Muladhara – Root Chakra	415
7.3.2. Svadhithana – Sacral Chakra	417
7.3.3. Manipura – Solar Plexus Chakra	418
7.3.4. Anahata – heart chakra (chakra of love)	420
7.3.5. Vishuddha – throat chakra (center of communication and creativity)	422
7.3.6. Ajna – the frontal chakra (the third eye)	423
7.3.7. Sahasrara chakra - connection with the Absolute (crown chakra)	424
7.4. Variants of displacement of the energy shell	425
7.5. The Importance of Childhood Age	425
7.6. Methods of health consolidation are as simple as the causes of diseases	426
ПРЕДИСЛОВИЕ	430
ЧАСТЬ 1. ПРИЧИНЫ ОНКОЛОГИИ. МЕХАНИЗМЫ ЗАРОЖДЕНИЯ ПАТОЛОГИИ	431
1.1. Алиментарные факторы	433
1.2. Когнитивно-эмоциональные факторы	437
1.3. Факторы микробиологического происхождения	442
1.4. Как избежать вирусного заражения	446
1.5. Ожирение, гепатиты, рак – какая взаимосвязь?	448
1.6. Факторы воспалительного характера	449
1.7. Генетические факторы	452
1.8. Метастазирование раковых опухолей	455
1.9. Как победить рак?	458
1.10. Иммуитет и развитие рака	463
1.11. Причины рака с точки зрения тибетской медицины	466
1.12. Перспективы онкологии	468
1.13. И еще раз о главном	472
1.14. Диагноз рак – начало новой жизни	477
Источники информации	482
ЧАСТЬ 2. ОСОБЕННОСТИ НУТРИТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ В ОНКОЛОГИИ	484
2.1. Краткая история становления онкодietetологии. Основные заблуждения, противоречия и перспективы	484
2.2. Общие подходы	487
2.3. Фармаконутриенты в онкологической практике	491
2.4. Продукты с онкоингибирующими свойствами	492
2.5. Некоторые особенности метаболизма при онкологии	500
2.6. Влияние кислорода на раковые клетки	507
2.7. Актуальность сбалансированного питания в онкологии	508
Источники информации	510
ЧАСТЬ 3. МЕТАБОЛИКА И НУТРИЦИОЛОГИЯ. ИНДИВИДУАЛЬНО-МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ	512
3.1. Концепция и основные принципы комплексной системы управления здоровьем	512
3.2. Метаболизм – как основная функция организма	513
3.3. Тестирование типов конституции	521
3.4. Принципы индивидуально-метаболического подхода в питании	523
3.5. Соматическая система питания (астеники, гиперметаболики)	531
3.5.1. Физиологические особенности кислотообразующей функции желудка	533

3.5.2. Оптимизация структуры калорийности питания	535
3.5.3. Адекватность пищевых продуктов	538
3.6. Сенсорная система питания	540
3.6.1. Физиологические особенности кислотообразующей функции желудка	542
3.6.2. Оптимизации структуры калорийности рациона	545
3.6.3. Адекватность пищевых продуктов	546
3.7. Эмоциональная система питания	547
3.7.1. Особенности кислотообразующей функции желудка	551
3.7.2. Оптимизация структуры калорийности рациона	554
3.7.3. Адекватность пищевых продуктов	556
3.8. Роль вкусов в управлении здоровьем	558
3.9. Вода	563
ЧАСТЬ 4. Образ жизни	568
Источники информации	571
ЧАСТЬ 5. АЮРВЕДА И ЗДОРОВЬЕ	572
Источники информации	585
ЧАСТЬ 6. ОСНОВЫ МЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ (ПСИХОСОМАТИКА)	586
6.1. Взаимосвязь психики и тела	586
6.2. Психологические аспекты рака	588
6.3. Роль психики в онкологии	590
6.4. Роль психических феноменов в психосоматике	595
6.4.1. Мысли	595
6.4.2. Как мыслим – так и живем	603
6.4.3. Можно ли бороться с раком с помощью мысли?	604
6.4.4. Эмоции	607
6.4.5. Основные факторы разрушающие здоровье и жизнь	614
6.4.6. Методы управления эмоциями	618
6.4.7. Примерная схема самодиагностики и лечения любой болезни	621
6.4.8. Ментальная терапия (ментальная саморегуляция)	622
6.4.9. Сознание и подсознание	626
6.4.10. Ключ к подсознанию (Юэлли Андерсон)	627
6.4.11. Подсознание и квантовое поле	637
6.4.12. Алгоритмы работы с подсознанием	643
Источники информации	652
ЧАСТЬ 7. ОСНОВЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ (БИОЭНЕРГЕТИКА)	653
7.1. Человек как энерго-биологическая сущность	653
7.2. Энергетическая структура человека	654
7.3. Чакры (энергетические центры)	659
7.3.1. Муладхара – корневая чакра	661
7.3.2. Свадхистана – поясничная чакра	664
7.3.3. Манипура – чакра солнечного сплетения	665
7.3.4. Анахата – сердечная чакра (чакра любви)	668
7.3.5. Вишудха – горловая чакра (центр общения и творчества)	670
7.3.6. Аджна – лобная чакра (третий глаз)	671
7.3.7. Сахасрара чакра – связь с Абсолютом (теменная чакра)	673
7.4. Варианты смещения полевой оболочки	674
7.5. Значение детского возраста	675
7.6. Методы укрепления здоровья так же просты, как и причины болезней	676

INTRODUCERE

Omenirea modernă a făcut un pas hotărâtor într-o nouă eră a etapei sale de evoluție. Noua eră aduce cu sine cunoștințe noi, metode noi și tehnologii mai avansate. Devine evident că, pentru a gestiona cu succes propria sănătate, avem nevoie nu doar de cunoștințe noi, ci și de instrumente eficiente pentru a rezolva problemele vieții. În prezent, o problemă actuală în domeniul sănătății este lipsa unei ideologii de stat privind menținerea și fortificarea sănătății, precum și a programelor de implementare a acesteia. În documentele legislative, prevalează încă perspectiva asupra individului ca obiect al aplicării tehnologiilor de tratament, nu și ca subiect care își formează propria sănătate și răspunde de ea.

Cu fiecare zi, conștientizarea populației crește în privința faptului, că organismul uman este o structură mai complexă decât un simplu corp biologic. Cu toate acestea, statistica privind îmbolnăvirile rămâne, din păcate, puțin optimistă. O mare parte a populației nu doar a țării noastre, ci și din întreaga lume, este afectată de numeroase boli, iar potențialul de durată de viață este utilizat, în medie, la mai puțin de 50%.

Conform statisticilor OMS, devine evident, că OMS prognozează o creștere continuă a bolilor precum cancerul, diabetul, bolile cardiovasculare, patologiile cronice ale sindromului metabolic și altele. Analiza situației actuale arată că, în fiecare an, disfuncțiile metabolice au tendința de a crește și de a rejuvena. Potrivit OMS, anual, aproximativ 40 de milioane de oameni mor din cauza bolilor cronice și non-invazive, ceea ce reprezintă 70% din toate decesele. În același timp, 15 milioane (mai mult de 30%) sunt considerate premature (între 30 și 69 de ani). Cu toate acestea, în medicină se investesc sume uriașe de bani în fiecare an. Medicina este echipată anual cu cele mai noi tehnologii și tehnologii.

Apare o întrebare paradoxală: cum, având atât de multe resurse, bolile sindromului metabolic nu numai că nu scad, ci cresc? De ce bolile cronice, pe care le tratăm, revin constant? Ce facem greșit?

Răspunsul este evident. Cauza constă în faptul, că tratăm simptomele, fără a identifica și elimina cauzele bolii. Pentru a descoperi cauzele tulburărilor metabolice, trebuie să descoperim factorii care le provoacă.

Dacă excludem bolile virale, bacteriene și parazitare, devine evident, că principalele cauze ale dezechilibrului metabolic și ale patologiilor cronice sunt un complex de factori interconectați - alimentația, stilul de viață și starea psihologică a individului. Deoarece acești factori sunt sub controlul și puterea omului, se poate spune, că toate bolile cronice sunt induse. Tot ceea ce mâncăm, bem, cum trăim și ce gândim, toate acestea lasă urme în organism și se reflectă în sănătate, în funcție de calitatea lor.

Impactul negativ al factorilor menționați mai sus, care devin cronici, declanșează o serie de viitoare patologii, care încep cu perturbări în metabolism și suprimarea sistemului imunitar. Procesele mutagene apărute în codul genetic al celulei nu sunt capabile să susțină metabolismul în limitele sănogene. Dacă aceste procese nu sunt prevenite, încep procese patogene în organism, care devin de natură totală.

Devine evident, că măsurile și sistemul existent de prevenire a tulburărilor metabolice s-au dovedit a fi puțin eficiente, necesitând revizuire și îmbunătățire, deoarece nu contribuie la reducerea răspândirii acestui fenomen. În diferite regiuni, cancerul se manifestă diferit. Diferențele identificate sunt atribuite factorilor naturali de protecție a organismului împotriva acestei boli. Masa de informații existentă despre metodele naturale de prevenire a cancerului, din păcate, suferă de o fragmentare și contradicție foarte mare. În același timp, întregul volum de date disponibile, dacă este examinat în ansamblu, arată rolul cheie al mecanismelor naturale de apărare ale organismului nostru în lupta împotriva cancerului. Cu toate că purtăm cu toții în noi cancerul latent, fiecare dintre noi este dotat cu un organism pregătit să facă față procesului de creștere a tumorii canceroase. Este datorită fiecăruia dintre noi să folosim mecanismele de apărare ale organismului nostru.

Trebuie menționat că în prezent nu există nicio metodă alternativă de tratament a cancerului. Este absolut irațional să încercăm să tratăm cancerul fără realizările înalte ale medicinei moderne: chirurgie, chimioterapie, radioterapie, imunoterapie, la care în curând se va adăuga genetica moleculară. În același timp, este complet irațional să ignorăm metodele naturale de protecție împotriva tumorilor maligne. Putem și trebuie să folosim factorii naturali pentru a ne proteja.

PARTEA 1. CAUZELE TUMORILOR. MECANISMELE APARIȚIEI PATOLOGIEI

În lumea modernă, cancerul este una dintre cele mai răspândite și grave diagnoze. Dacă nu demult era considerată o raritate, astăzi capătă caracterul unei pandemii. Tumoarea malignă, în esență, reprezintă o acumulare de celule mutate care duc la distrugerea treptată a întregului organism. Metaforic vorbind, aceste celule pot fi numite „paraziți”. Diferența constă în faptul că un parazit obișnuit este contractat din exterior, în timp ce o celulă canceroasă este reprodusă de propriul organism.

Pornirea mecanismului de apariție a tumorii maligne înseamnă declanșarea unei programe de autodistrugere și autolichidare. Organismul nostru produce în mod regulat celule afectate și dăunătoare, iar sistemul imunitar, principalul său apărător, le detectează și le elimină. Pentru ca aceste celule să se reproducă în mod regulat în organism, iar cancerul să se extindă și să declanșeze procesele de distrugere, trebuie să se întâlnească două factori principali: programul de producție a celulelor afectate și slăbirea imunității, care permite semnalelor de pericol să treacă.

Odată cu scăderea activității sistemului imunitar, capacitatea acestuia de a recunoaște antigenele maligne scade. Ca rezultat, o parte a celulelor mutate rămâne în viață, începând să se înmulțească necontrolat. După două-trei diviziuni, acestea își fixează trăsăturile moștenite. După al patrulea ciclu de înmulțire, celulele atipice se transformă în formațiuni maligne noi și procesul de oncogeneză este declanșat.

Factorii care determină scăderea protecției naturale împotriva tumorilor includ:

- carcinogeni chimici (produsele de ardere a tutunului, alimentele bogate în conservanți, emisiile industriale și deșeurile, medicamentele farmaceutice sintetice);
- carcinogeni biologici (virusul Epstein-Barr, adenovirusurile, papilomavirusurile, herpesvirusurile);
- carcinogeni fizici (radiații radioactive, electromagnetice, ultraviolete, raze X);
- carcinogeni endogeni (toxinele și reziduurile rezultate din disfuncțiile metabolice);
- predispoziție genetică (defecte cromozomiale).

Pentru a organiza o prevenție eficientă a cancerului, este necesar să avem informații corecte despre impactul cauzelor reale sau a factorilor de risc asupra apariției sale. În caz contrar, dacă lucrăm cu date incorecte, nu putem preveni apariția cancerului.

Cel mai important este să avem în vedere că cauza principală a apariției cancerului este lezarea mitocondriilor, după care celula sănătoasă se transformă într-una cancerigenă. Acestea se răspândesc în primul rând în organele și părțile corpului expuse proceselor inflamatorii. Astfel, pentru a reduce la minimum riscul apariției cancerului și a spori eficacitatea tratamentului, este necesar să identificăm în primul rând factorii de risc care au dus la formarea cancerului.

Cu cât vom ști mai multe despre cancer, cu atât mai multe opțiuni avem pentru a-l combate. În practică, tumoarea reprezintă un organ complex, care include multiple tipuri de celule și țesuturi, cum ar fi vasele de sânge, nervii, celulele matricei, celulele imune, bacteriile, ciupercile, virusurile. Aceasta este micro-împrejurarea tumorii.

Compoziția micro-împrejurării tumorii poate varia de la un pacient la altul, iar numeroasele cercetări din ultimii ani au arătat că aceasta exercită un impact semnificativ asupra eficacității diferitelor metode de tratament al bolilor oncologice.

Trebuie să avem în vedere că cancerul are o apartenență foarte individuală. Există o convingere stabilă că cancerul este o singură boală și întreaga oncologie este „la fel” în toate cazurile. Care este diferența dintre cancer și oncologie?

Oncologia unifică un grup de boli care au ceva în comun – diviziunea nelimitată a celulelor, capacitatea de a forma focare secundare de tumori canceroase (metastaze). Principiile tratamentului pot varia în funcție de boală, dar există și anumite pricini.

Într-un singur organ al unei persoane, cum ar fi plămânul, pot apărea mai multe tipuri de cancer: histologic, cu celule plate, adenocarcinom. Acestea sunt tratate diferit. Mai mult, de exemplu, pentru adenocarcinom, au fost identificate zece tipuri până în prezent, care necesită tratamente diferite și personalizate.

Prin urmare, cancerul este unul dintre tipurile de boli tumorale, diferite în biologia lor și, prin urmare, în tratament. Ceea ce le unește pe bolile oncologice este capacitatea de a metastaza. Ele se deosebesc prin toate semnele malignității - capacitatea de a progresa rapid, de a metastaza și de a recidiva. Fiecare pacient are propria boală, propriile sale cauze, care pot fi grupate din punct de vedere clinic, biologic, molecular, genetic, pentru a găsi diferențe în tratament și prognoza bolii.

Oamenii nu sunt la fel, motiv pentru care organismul fiecăruia dintre noi reacționează diferit la aceeași boală. Pornind de la aceasta, ideea de medicină personalizată a devenit una dintre direcțiile promițătoare în acest domeniu, deoarece realitățile timpului necesită o abordare complet diferită în tratamentul, prevenirea și reabilitarea pacienților. Această abordare permite medicului să creeze, în strânsă colaborare cu pacientul, o concepție de tratament unică și deosebită.

Analizând mecanismele și nuanțele dezvoltării bolilor, oamenii de știință au reușit să afle că caracteristicile variate există nu numai la fiecare tip de cancer, ci și la o tumoare individuală luată în parte. Chiar și atunci când cancerul este prezent în același organ, există subtipuri de boli oncologice care se comportă diferit.

Trebuie avut în vedere, că tumoarea în sine nu este o formare statică de celule canceroase, ci un sistem în dezvoltare activă. Plecând de la aceasta, caracteristicile tumorii pot să se schimbe atât înainte, cât și după tratament, iar metastazele sale diferă semnificativ de tumora primară atât din punct de vedere morfologic, cât și din punct de vedere al metabolismului și al structurii autoapărării.

Studii au arătat, că majoritatea pacienților oncologici sunt interesați de metodele suplimentare de tratament. În condițiile noastre, din experiența tratamentului cancerului în instituțiile noastre medicale, nu s-a pus problema unui astfel de lucru. Mai mult, în comunicarea pe parcursul și după tratament cu colegii de nenorocire, alți pacienți oncologici ca și mine (opinia unui pacient oncologic), s-a exprimat opinia că medicii nu cred nu doar că ceva poate fi adăugat tratamentului (mă refer la schimbări în alimentație, exerciții fizice moderate, gândire pozitivă, psihosomatică, medicină energetică etc.), ci și în virtutea tratamentului pe care îl prescriu, «ștergând» în mintea pacientului.

Nu voi spune minciuni că, pe baza observațiilor mele repetate, o mare parte dintre pacienții noștri s-au eliminat din rândul celor vii prima dată când au intrat în dispensarul oncologic.

Cum sunt privite în străinătate adăugările metodelor alternative de tratament la tratamentul medical de bază? Un studiu realizat de Healing Works Foundation (o organizație americană non-profit care se ocupă de integrarea vindecării și a tratamentului în asistența medicală de zi cu zi) a arătat că majoritatea persoanelor care suferă de cancer sunt interesate de metodele suplimentare de tratament.

Un sondaj în care au participat peste 1000 de pacienți și 150 de oncologi a arătat că 60% dintre cei bolnavi de cancer cred în eficacitatea acestor metode, iar 71% doresc ca sistemele lor de sănătate să le ofere astfel de opțiuni. Acest lucru indică un interes crescut pentru metodele alternative de tratament al cancerului.

Cu toate acestea, există o discrepanță între aceste interese ale pacienților și percepția oncologilor. O treime dintre oncologi au declarat, că pacienții lor nu sunt interesați de metodele suplimentare de tratament. Dar doar 13% dintre pacienții cu cancer au menționat lipsa interesului, în timpul sondajului. Aceasta indică o discrepanță între opinia medicilor și cea a pacienților.

Wayne Jonas, doctor în științe medicale și președintele Healing Works, a subliniat faptul că tratamentul cancerului ar trebui să fie complex și să includă nu numai combaterea bolii, ci și susținerea pacienților în timpul și după tratament. A remarcat, că medicii ar trebui să se educe și să fie pregătiți să ofere pacienților întreaga susținere posibilă.

Sondajul a arătat, de asemenea, că majoritatea oncologilor consideră metodele suplimentare de tratament eficiente în combaterea efectelor secundare ale tratamentului și în îmbunătățirea supraviețuirii generale. Cu toate acestea, opinia medicilor cu privire la utilizarea acestor metode este diferită. 64% dintre pacienții cu cancer au declarat, că au folosit cel puțin o metodă suplimentară de tratament, dar majoritatea nu le-au raportat medicilor lor. Prin urmare, potrivit oncologilor, doar 40% dintre pacienți utilizează aceste metode.

Jonas a subliniat că problema nu constă în interesul pacienților, ci în comunicarea dintre medici și pacienți. Medicii ar trebui să fie inițiativi și să discute cu pacienții opțiunile posibile de tratament complex la toate etapele tratamentului și recuperării.

Utilizarea metodelor suplimentare de tratament depinde și de grupurile demografice. Latino-americanii (92%) și afro-americanii (83%) folosesc și sunt mai interesați de obținerea de informații suplimentare despre acestea. Femeile (70%) susțin mai mult utilizarea metodelor suplimentare de tratament în comparație cu bărbații (62%).

Pacienții mai tineri (18-50 de ani) folosesc în mod frecvent metode suplimentare de tratament, cum ar fi susținerea sănătății mintale, consilierea nutrițională și meditația. În general, studiul a arătat, că majoritatea pacienților cu cancer sunt interesați de metodele suplimentare de tratament, dar există o discrepanță între acest interes și percepția medicilor. Este necesară îmbunătățirea comunicării între medici și pacienți pentru a oferi pacienților toată susținerea posibilă în lupta împotriva cancerului.

Bolile oncologice sunt însoțite de consecințe grave și uneori ireversibile. Boala progresează rapid și necesită tratament complex. Numărul de cazuri de cancer înregistrate în fiecare an continuă să crească. La nivel mondial, sunt înregistrate 24,6 milioane de cazuri de cancer, iar anual sunt depistați aproximativ 10,9 milioane de noi pacienți cu afecțiuni oncologice. Aceste cifre ne determină să reflectăm asupra cauzelor unei asemenea rate ridicate de incidență a cancerului, de unde provine această boală și ce se poate face pentru prevenirea dezvoltării tumorilor.

1. Partea I. Factorii cancerigeni

1.1. Factorii alimentari

Factorii alimentari ocupă în mod justificat prima poziție în lista cauzelor tulburărilor metabolice cronice declarate în ultima perioadă. Acest lucru se datorează faptului, că nutrienții alimentari sunt elemente obligatorii și indispensabile ale metabolismului. Aceștia joacă un rol crucial atât în construcția structurii corpului nostru, cât și în toate procesele fiziologice care au loc în organism, atât direct, cât și ca parte a anumitor compuși.

Mâncarea este unul dintre factorii semnificativi pentru creșterea riscului de dezvoltare a patologiei oncologice, deși nu cauzează cancer direct. Oncologii din diferite țări consideră că peste 80% din toate formele de cancer sunt legate de expunerea la anumite cancerigene, care pot pătrunde în organism prin alimente din surse și apă poluate, procesarea și ambalarea specifică a alimentelor, precum și pregătirea acestora.

Una dintre principalele cauze negative care determină situația actuală este abordarea generală a alimentației. Majoritatea societății este convinsă, că ceea ce mănâncă și bea este normal, deoarece toată lumea face la fel. De ce aș avea probleme? În această paradigmă există un aspect foarte important. Toți consumă aceleași produse, dar nu toți ar trebui să le consume în aceleași cantități și proporții. Chiar și dacă ne hrănim corect, dar neregulat, este suficient să se creeze un dezechilibru real în corp, picătură cu picătură. Practic, nimic în organism nu se întâmplă din cauza unei deconectări temporare de la dietă sau a stresului episodic. De cele mai multe ori, procesul are un caracter acumulativ și se dezvoltă de-a lungul anilor. O lungă perioadă de timp, procesele interne ale devierilor hormonale nu dau semne de sine, considerăm, că totul este în regulă și nu este nevoie să schimbăm nimic. Dar într-un moment dat, forțele de apărare ale organismului se epuizează și se manifestă în disfuncții metabolice evidente.

Utilizarea unui sistem de alimentație echilibrat, considerat în prezent cel mai perfect și fundamentat științific, a arătat că satisface nevoile individuale ale nu mai mult de 26% din populație. Motivul situației actuale este, că sistemele de alimentație existente sunt concepute pentru o persoană medie și nu răspund cererilor individuale ale majorității populației. Din cauze alimentare, trebuie să se evidențieze în primul rând neconcordanța dintre nutriție și caracteristicile metabolice ale individului (absența unei abordări individuale și echilibrate). Din acest motiv, nutrienții alimentelor din dieta consumată nu pot fi metabolizați în mod corespunzător și de calitate din cauza lipsei mecanismelor și sistemelor de reglementare corespunzătoare. Fiecare tip de metabolism, pentru a-și menține starea optimă, dispune de un set de mecanisme și sisteme de reglementare corespunzătoare doar caracteristicilor sale, și în primul rând enzimatice. Și atunci când dieta furnizează un set de nutrienți care, în structura lor, nu corespund profilului enzimatic al metabolismului organismului sau cantitatea lor depășește necesitățile organismului (de exemplu, în caz de supradozaj), aceștia nu pot fi metabolizați în mod corespunzător și de calitate la produsele finale și să fie excretați din organism în timp util.

Aceste condiții creează o situație favorabilă pentru formarea și acumularea în organism, în cantități excesive, a radicalilor liberi și a produselor neutilizate și nedioxidate ale metabolismului (pe scurt, deșeurile metabolice). Repetarea cronică a acestei situații este însoțită de suprasolicitația funcțională a unor organe și sisteme, inevitabil (mai devreme sau mai târziu), duce la disfuncții cronice de natură metabolică. Supraabundența de radicali liberi și metaboliți toxici cauzează modificări de natură mutagenică în programul genetic, care nu poate menține metabolismul în limitele sanogene.

Factorii alimentari, care sunt sursa vieții, provoacă boli și scurtează viața, deoarece fiecărui tip de metabolism îi trebuie o alimentație diferențiată. Doar la nivel fundamental vom putea vedea cum produsele obișnuite manifestă proprietăți neobișnuite.

Pentru a implementa principiul lui Hippocrates: „Hrana să fie medicament, iar medicamentul să fie hrană”, este necesar să abordăm alimentația, ca pe un medicament: să respectăm adecvarea factorilor alimentari, normele și regimul alimentar, să urmăm elementele recomandate și să respectăm principiile de bază, aplicându-le strict. Astfel, una dintre principalele cauze de natură alimentară este absența unui sistem alimentar accesibil și personalizat care să ia în considerare particularitățile metabolice individuale.

Următoarea cauză generală a caracterului alimentar este supraalimentarea. Printre cauzele care determină alimentația excesivă se pot evidenția următoarele:

– Factori sociali, atunci când sistemele existente de alimentație și obiceiurile formate în mediul social recomandă consumul excesiv de alimente (avansarea în alimentație) pentru a asigura energia necesară muncii viitoare. Cu atât mai mult, că munca fizică grea (cu rare excepții) în mare măsură a devenit istorie, dar obiceiurile au rămas și sunt menținute în multe grupuri ale populației.

– Majoritatea oamenilor nu cunosc și nu dispun de informații despre particularitățile propriului organism (tipul constituțional, starea metabolismului etc.), ce pot consuma, ce este limitat și ce ar trebui exclus în totalitate. Ei nu au cunoștințe de bază despre principiile formării propriilor regimuri alimentare individuale, structura lor, prelucrarea culinară și regimurile alimentare.

– Consecințele supraalimentării pot apărea din cauza tulburărilor de digestie, atunci când structura și cantitatea de hrană consumată nu corespund stării funcționale a tractului digestiv și compoziției sale enzimactice.

– Factori psihologici: populația majoritară se hrănește nu din nevoile fiziologice, cum ar fi senzația de foame, ci din starea cognitiv-emoțională. Observațiile arată, că preferințele gustative și opțiunile dietetice ale unei persoane depind și sunt determinate de starea lor psihică și emoțională, mai degrabă decât de raționalitatea lor. Acest lucru se datorează faptului, că hrana nu servește doar ca sursă de substanțe nutritive pentru organismul fizic, ci și formează potențialul emoțional al psihicului, adică îi dă rol emoțiilor.

Având în vedere, că oamenii sunt aproape întotdeauna într-un anumit grad de stres, corectarea stării psihice are adesea loc prin intermediul hranei. Energia hranei afectează starea emoțională, iar energia emoțiilor hrănește cu propria sa energie celelalte subtile energii din sfera emoțională. Starea psihică determină comportamentul unei persoane, inclusiv cel alimentar, așa că starea mentală este adesea normalizată prin intermediul alimentației.

Lupta noastră cu alimentația (mai exact cu supraalimentarea și dependența de alimente) își are originile în partea emoțională a creierului. Mai exact, în acea parte care reacționează la stres și la felul în care reacționăm la el. Pornind de aici, rezultă, că una dintre principalele cauze ale faptului că oamenii mănâncă în exces sau își recâștigă greutatea după diete este, că inițial nu au schimbat căile neuronale care, aflându-se în situații de stres, îi determină să consume produse-trigliceride.

Corectarea consecințelor supraalimentării este posibilă prin intermediul senzației de foame. În perioada de foame, organismul începe să utilizeze activ rezervele de substanțe nutritive neutilizate, accelerează neutralizarea metaboliților toxici existenți, luptă mai eficient împotriva radicalilor liberi. Acesta este argumentul principal pentru a lua alimente când simțiți foamea, nu atunci când este convenabil. Supraalimentarea nu este niciodată recomandată. Supraalimentarea este echivalentă cu otrăvirea. Pentru a lupta împotriva acestui fenomen, unii savanți recomandă alimentația fracționată, alții – rară. Actualmente au fost inventate diete intervalate cu o pauză de 16 ore, dieta separată, dieta ketogenică, alimentația fracționată, vegetarianismul, dieta Kremlin, dieta mediteraneană și o serie întreagă de altele. Din păcate, niciuna dintre schemele recomandate nu a adus rezultatele așteptate și nu le va aduce până când individul nu va avea o intenție fermă de a-și controla conștient alimentația. Reducerea stresului și lucrul la convingerile negative elimină necesitatea supraalimentării sau subalimentării. În aceasta constă succesul comportamentului alimentar.

Dat fiind mediul în care trăim, programul de lucru extrem de aglomerat, lista imensă de sarcini și stresul frecvent pe parcursul zilei, mulți au dezvoltat modele de răspuns la stres și stres mental și emoțional, care implică atingerea la mâncare confort. În prezent, suntem în esență prizonierii unui vechi model care declanșează anumite impulsuri chimice și electrice în creierul nostru, determinându-ne să acționăm așa cum suntem obișnuiți. Cu alte cuvinte, avem de-a face cu un model dezvoltat de-a lungul anilor, care se manifestă în situații stresante. Prin urmare, pentru a slăbi și a menține pe termen lung o greutate sănătoasă, trebuie să începem nu prin a schimba alimentația, ci prin a schimba căile neuronale din creierul nostru care declanșează procesele de supraalimentare.

O altă cauză pentru care ne exprimăm emoțiile este legată de obiceiurile noastre din copilărie. Am fost învățați să ne relaxăm în acest mod în copilărie, indiferent de evenimentele stresante.

Supraalimentarea poate avea cauze și în faptul, că vă restricționați în mod excesiv. Aici intră persoanele predispuse la supraalimentare emoțională, care au o ideologie de viață specială. Sunt foarte emoționale, se simt mereu vinovate și datori față de cineva; au o încredere neclintită, că trebuie să ajute pe ceilalți; au o înaltă estime de sine. Acest abordaj duce la faptul, că își fixează propriile limite în mod strâns. Pentru a ieși din această situație, încep să supraalimenteze stresul. În această situație, revizuirea dietei este inutilă. Trebuie să aducem ordine în minte și să evaluăm obiectiv evenimentele care au loc.

Analizând rolul factorilor alimentari în alimentația echilibrată, nu putem să nu remarcăm încă o cauză semnificativă a supraalimentării. Adesea mâncăm prea mult nu doar pentru că da, ci pentru că nu fiecare regim alimentar poate satisface nevoile organismului în nutrienți esențiali. O altă cauză este problema valorii biologice a produselor fabricate. În căutarea recoltelor mari, alimentele au devenit critic sărace în nutrienți și substanțe biologice active atât de necesare organismului uman. Acesta este rezultatul politicii agricole moderne. Procesatorii îmbogățesc aceste produse suplimentar cu calorii, arome, conservanți, îndulcitori, agenți de afânare, intensificatori de aromă, coloranți și alte substanțe chimice, ceea ce crește și mai mult deficitul de nutrienți esențiali. Dacă alegem astăzi alimente de calitate, acestea sunt adesea doar nominal bune. De aceea simțim nevoia de a consuma în exces, de exemplu, 30% din calorii pentru a satisface necesitatea de vitamina A; 170% din calorii pentru a obține calciu; 120% calorii suplimentare pentru a obține magneziu și această listă poate continua.

Să corectăm influența negativă a acestor factori asupra valorii biologice a dietelor utilizate pare posibilă cu ajutorul fitocompușilor și a suplimentelor alimentare bioactive (SAB). Dacă dorim să îmbunătățim cu adevărat situația cu privire la valoarea biologică a dietelor, SAB-urile ar trebui să fie un element obligatoriu în sistemul de alimentație modern. În acest fel, factorii dietetici vor avea un impact pozitiv asupra stării de sănătate a omului. Majoritatea SAB-urilor au o anumită activitate funcțională. Această caracteristică permite nu numai să crească valoarea biologică a dietelor, dar și să reducă semnificativ tulburările funcționale existente și să prevină predispoziția la ele.

Deoarece orice disfuncție și patologie sunt legate de starea sistemului imunitar, trebuie acordată o atenție deosebită SAB-urilor cu proprietăți imunomodulatoare. Dacă nu apar situații care necesită o atenție deosebită, SAB-urile imunostimulatoare ar trebui utilizate ca supliment la dietă în a doua jumătate a toamnei, în mijlocul iernii și în prima jumătate a primăverii, când scade varietatea dietei, calitatea produselor consumate scade și crește influența factorilor externi nefavorabili (temperaturi scăzute, umiditate crescută și vreme vântoasă).

Pentru a schimba radical impactul pozitiv al factorilor alimentari asupra sănătății și prevenția bolilor, SAB-urile ar trebui să fie incluse în sistemul de alimentație nu numai din perspectiva sezonului, ci și odată cu vârsta, când bolile încep să se manifeste pe o bază cronică.

Este cunoscut faptul, că vârsta este cel mai important factor de risc pentru bolile sindromului metabolic. Diagnosticul pus la vârstă este culminarea dezvoltării tăcute de-a lungul multor ani a bolii. De exemplu, în ceea ce privește momentul apariției bolii cancer, cercetătorii de la Harvard au găsit răspuns. Ei au concluzionat, că în unele cazuri, mutația inițială care provoacă cancerul ar fi putut apărea în organism cu până la 40 de ani înainte de diagnosticul final. Înregistrând istoria formării celulelor canceroase, cercetătorii au aflat când au apărut primele mutații genetice. La un pacient în vârstă de 63 de ani, aceasta s-a întâmplat în jurul vârstei de 19 ani, iar la unul de 34 de ani, în jurul vârstei de 9 ani.

Astfel, hrana reprezintă o rezervă inepuizabilă pentru menținerea și susținerea sănătății, care rămâne încă neexploatăată pe deplin din cauza lipsei unui sistem alimentar care să țină cont de caracteristicile metabolice individuale ale fiecărei persoane. Absența unei abordări individuale și a unei alimentații echilibrate adecvate nu poate fi înlocuită cu alte elemente și măsuri de natură preventivă. Ne raportăm la alimente ca la un factor pur alimentar, pentru a satisface senzația de foame și pentru a simți plăcerea de la sățietate. Dar pentru ca hrana să devină medicament și medicament să fie hrană, trebuie să o tratăm ca pe un medicament și să respectăm cu strictețe recomandările și prescripțiile dietei. Atunci când satisfacem senzația de foame, trebuie să ne gândim în primul rând la modul în care hrana va afecta caracteristicile metabolismului dumneavoastră. Va contribui la optimizarea sau la dezorganizarea sa, va influența caracteristicile energetice ale organismului dumneavoastră. Acesta este principalul scop și obiectiv al alimentației.

Știința nutriției are o istorie bogată și complexă. Principiile inițiale ale nutriției au derivat din ceea ce a fost impus de natură și au acoperit o gamă destul de largă de calorii, de la alimentație excesivă la post negru. În această abordare aparent ascetică, a fost inclus un fenomen nutrițional interesant numit senzația de foame.

Conștienți de rolul important al nutriției în menținerea sănătății, primii adepți ai unor cerințe nutriționale simple le-au inclus în scrierile religioase. Aceasta impunea obligații speciale pentru respectarea lor sub

pretextul unei pedepse divine. Acest lucru se manifesta prin post, când alimentația liberă (sau excesivă) alterna cu posturile, care aveau o combinație aproximativ egală. O condiție obligatorie pentru a lua masa era senzația de foame, chiar dacă în trecut marea majoritate a muncii era fizică grea.

Senzația de foame semnala faptul, că organismul a consumat rezerva de energie și nutrienți luată odată cu alimentația și are nevoie de reînnoirea lor. Această senzație arăta, că nu numai rezerva actuală de energie și nutrienți a fost consumată, ci și acele cantități excesive depuse în perioadele de consum excesiv de alimente. Astfel, senzația de foame este un mecanism natural de combatere a excesului de cantități de nutrienți nerevendicați și insuficient oxigenați depuși în organism. În timp, acest principiu și-a pierdut puterea legală și semnificația, deoarece s-au schimbat structura mediului social și a posturilor.

În contextul unei respectări parțiale a posturilor, au început să apară tot mai des boli metabolice. A contribuit la acest fapt creșterea producției alimentare și schimbările în tehnologia industriei alimentare. Toate acestea au condus la boli metabolice în societate, deoarece toți oamenii au început să se hrănească în conformitate cu aceleași principii, fără restricții și fără a ține seama de nevoile individuale ale organismului și, în esență, fără a ține post.

Pentru a corecta această eroare socială, s-au întreprins mai multe recomandări propuse de știință: diferite tipuri de post (care, nu erau potrivite pentru toată lumea), zile de descărcare, restricționarea parțială a caloriilor zilnice, care nu au dus la rezultate pozitive.

Caracteristicile nutriției, metabolismului și funcționării morfofiziologice a organismului fiecărui tip de constituție oferă baza pentru identificarea a trei sisteme de nutriție independente, caracteristice fiecărui somatotip, construite pe diferențele cheie în elementele care influențează metabolismul. Doar cunoscând caracteristicile individuale, putem organiza hrana noastră astfel încât să simțim proprietățile neobișnuite ale produselor în ceea ce privește menținerea și întărirea sănătății. Atâta timp cât ne hrănim „ca toată lumea”, vom obține exact rezultatele pe care le observăm - manifestări totale ale bolilor cronice. Este necesar să schimbăm percepția noastră asupra dietei. Caracteristicile nutriționale ale fiecărui tip includ conceptul de dietă. Aceasta reprezintă un sistem specific de alimentație de care trebuie să ținem cont constant sau ca „regulă”, nu ca o excepție, în restul timpului pe principiul „ca toată lumea”. Individualizarea arată că trebuie să ne raportăm la alimentație nu doar ca la materie primă alimentară, ci și ca la o sursă de energie capabilă să manifeste nu doar un efect sanogen, ci și un efect vindecător. Și asta impune fiecărui individ care își dorește să aibă o bună sănătate să își schimbe percepția despre alimentație. Devine evident, că este necesară dezvoltarea unui nou sistem de alimentație care să țină cont de caracteristicile individuale ale omului, să fortifice sănătatea și să prevină eficient disfuncțiile metabolice. Prin urmare, paradigma unui nou sistem de alimentație, ar trebui să se bazeze pe principii individuale și personalizate. Este imposibil, să corectăm sindromul metabolic și să gestionăm sănătatea fără cunoștințe despre caracteristicile metabolice individuale și metodele de gestionare a metabolismului.

Nutriția, care afectează direct metabolismul, trebuie să țină cont de caracterul metabolic al proceselor oncologice și să influențeze maxim aceste procese. Deoarece metabolismul este controlat de structuri genetice, acest lucru indică faptul, că ADN-ul a acumulat un nivel critic de procese mutagene. Cauza acestor tulburări este și un schimb energetic perturbat, care nu poate susține potențialul sanogen al sistemului imunitar și nu poate realiza în timp util procesele reparatorii în ADN.

1.2. Factorii cognitiv-emoționali

În condițiile lumii moderne, una dintre cauzele semnificative ale tulburărilor metabolice este sindromul crizei cognitive, care reflectă gestionarea insatisfăcătoare a sănătății proprii din punct de vedere cognitiv. Problema nu constă doar în insuficiența sau indisponibilitatea serviciilor medicale, nu doar în slăbiciunea bazei științifice și în deficitul de informații privind menținerea sănătății, ci și în orientările valorice individuale ale omului modern, care influențează stilul de viață și atitudinea față de propria sănătate. E rolul primordial al creierului.

Rezultatele cercetărilor recente arată că 95% din viața oamenilor este trăită fără implicarea conștientă, automat, așa cum sunt obișnuți, în principal pe baza programelor negative înrădăcinate în subconștient, nu așa cum ar trebui. Acest lucru indică faptul, că starea de sănătate a fiecăruia dintre noi depinde complet de viziunea noastră asupra lumii și de starea noastră mentală. Starea psihologică este determinată de natura gândurilor și emoțiilor, care au propriile lor vibrații și oscilații. Acest complex reprezintă un bazin de energie-informație cu o țintă specifică de impact. Emoțiile nu pot afecta simplu – fără direcție. Vectorul de mișcare al

energiei este întotdeauna determinat de gânduri, care conferă energiei un suport direcționat și informațional. Pool-ul de energie-informație format în creierul nostru, prin intermediul sistemului nervos și al canalelor energetice, ajunge la centrul energetic actual corespunzător, care controlează organele și sistemele funcționale specifice, unde se somatizează.

În ce centru energetic să ajungă și care este ținta potențială sunt determinate de programul informațional al bazei de energie-informație, iar forța impactului este determinată de puterea emoțiilor. De la acest moment încep să fie declanșate procese patologice – canalele energetice și sistemul muscular se contractă. Rezultatul acestui lucru constă în tulburarea schimbului de energie (în primul rând la nivel local), apoi devine tot mai extinsă, funcționarea organismului este afectată, din cauza tulburărilor în schimbul de energie și procesele metabolice. Spasmul muscular duce la constricția vaselor sistemului sanguin și limfatic – substanțele nutritive nu intră în cantitățile necesare, produsele metabolice nu sunt eliminate la timp. Și, cum am spus, procesul a început.

Astfel, mecanismul apariției și manifestării bolii începe cu încălcări energetico-informaționale, adică cu viziunea asupra lumii și cu psihosomatica. Masa principală a disfuncțiilor cronice ale sindromului metabolic are rădăcini psihosomatice. Boala omului este rezultatul unei viziuni distorsionate asupra lumii. Viziunea asupra lumii este un sistem de vederi asupra percepției interioare a propriei persoane și a lumii înconjurătoare. Tipul de personalitate determină caracterul reacției unei persoane la influențele naturale și sociale, conștiința sa fiind preocupată de lupta cu sine sau cu lumea înconjurătoare. Acțiunile fiecărui om sunt determinate și provin din ansamblul tuturor simțurilor și gândurilor sale, adică din imagini. Atitudinea greșită față de sine și față de lume generează gânduri, sentimente și, evident, comportament.

Unii autori, referindu-se la medicina tradițională chineză, evidențiază cinci niveluri de dezvoltare a bolilor: emoțional, energetico-informațional, structural, organic și țesutal, când este diagnosticată după simptomatologia manifestată. Deoarece organismul este unitar, toate sistemele și organele sunt interconectate, afectarea sau scăderea funcționalității unui organ începe inevitabil să influențeze funcționarea celorlalte și întregul organism. Alți autori consideră complet justificat faptul, că rădăcinile sănătății sau ale bolii încep din gând, apoi sunt însoțite de emoții, reacții biochimice și fiziologice ale organismului și rezultatul manifestării.

Experții OMS susțin, de asemenea, opinia că toate bolile cronice au o natură psihosomatică. Devine evident, că pentru a menține sănătatea într-o stare bună și pentru a lupta împotriva bolilor este necesar să cunoaștem mecanismele fundamentale care declanșează aceste procese și cauzele care declanșează aceste mecanisme. Deoarece fenomenele psihologice au proprietatea și energia capabilă să corecteze alte tipuri de energii, să analizăm structura acestui proces. Schematic, acesta poate fi prezentat în următorul mod: gânduri – emoții – schimbări biochimice – schimbări fiziologice (la nivelul organelor sau sistemelor, adică locale) – manifestări fenotipice (somatizare) la nivelul organismului cu o simptomatologie specifică.

Gândurile, ca fenomen, reprezintă o structură electromagnetică și sunt sursa informației. Emoțiile sunt un fenomen generat de caracterul gândurilor și reprezintă o structură energetică a planului electric. Unii autori descriu energia, ca o undă energetică creată de om și direcționată pentru a activa funcțiile specifice ale organismului pentru rezolvarea unor sarcini specifice. În mod independent, aceste fenomene nu sunt capabile să acționeze. Procesul descris este posibil atunci când emoțiile se unesc cu gândirea și vor reprezenta un bazin de energie-informație.

Gândul deține informația (cunoașterea), dar nu are puterea de a se realiza, emoțiile dețin puterea, dar nu se pot realiza fără informații despre locul, forma și caracterul acțiunii și al realizării. Energetica își manifestă forța și specificitatea prin intermediul creierului (gânduri și emoții). Conștiința amplifică sau slăbește efectul unui anumit proces. De obicei, fiecare gând apărut este însoțit de o emoție adecvată necesară pentru realizarea sa.

Energoinformaționalul format este caracterizat nu doar de forța sa potențială, ci și de structura vibrațiilor. În acest mod, structura formată găsește fără eroare o țintă pentru somatizarea sa. Organismul în ansamblu și fiecare organ al acestuia are emoții specifice și o structură de vibrații cu limite sănogene. Dacă structura de energie-informație exercită vibrații mai înalte decât cele ale organului, atunci organul continuă să funcționeze în limitele sănogene. Dacă au existat perturbări, atunci are loc recuperarea și funcționarea normală a organului.

În cazul în care structura polului energetic are vibrații mai scăzute decât vibrațiile țintei organice, apare un spasm energetic al canalelor energetice – aceasta este faza inițială a apariției disfuncției din cauza perturbării schimbului energetic. Acest proces este agravat nu doar de deficitul de energie, ci și de vibrațiile mai scăzute ale energiei primite, care acționează distructiv asupra organului specific. Dacă aceste procese dobândesc un caracter dominant, disfuncțiile temporare devin treptat cronice, cu o patologie specifică. Lipsa de energie la nivel celular duce la degradarea acestora, iar în final, imunitatea scade și apare boala.

Este dovedit că toate bolile provin din lipsa de energie cu vibrația necesară sau din blocarea energetică (strângere) în anumite zone ale corpului nostru. Blocurile energetice sunt gânduri și emoții negative ascunse, care sunt, de fapt, energie.

Starea schimbului energetic influențează în primul rând procesele biochimice. Dacă emoțiile cu vibrații scăzute apar regulat și dobândesc un caracter cronic, care nu lasă timp pentru procesele reparatorii, disfuncțiile neobservate vor crește treptat în patologie cronică. Depășirea limitelor sănogene ale proceselor biochimice indică modificări semnificative în procesele metabolice și participarea activă a sistemului nervos și endocrin. În această etapă, există o probabilitate mare de apariție a unei alte probleme - formarea dependențelor cu participarea activă a sistemului nervos și endocrin. Formula procesului de apariție a bolilor cronice se reduce la mecanismul formării dependențelor.

În momentul în care apare o gândire în creier, acolo are loc simultan o reacție biochimică. Caracterul reacției manifestate, însoțită de polul energoinformațional, este transmis prin sistemul nervos fiecărei celule și organ, inclusiv sistemului hormonal. Organismul le procesează și inițiază o serie de reacții adecvate gândului generat. Dacă sunteți mereu setat în mod negativ, corpul dvs. se obișnuiește (datorită conexiunilor neuronale stabile formate) și devine dependent de anumitul fundal hormonal și biochimic, care se formează (de exemplu, în cazul dezamăgirii, nemulțumirii, fricii, depresiei și altor emoții negative). Fiecare situație, fiecare emoție și gând formează în creier conexiuni neuronale și, cu cât situația, gândul și emoția (chiar și de natură virtuală) sunt repetate mai des, cu atât mai puternice devin conexiunile neuronale. În cele din urmă, acestea sunt depozitate în subconștient sub formă de programe corespunzătoare, devenind obișnuite și funcționând automat. Noi nici măcar nu bănuim că ele distrug corpul și sănătatea noastră.

Noi simțim acele senzații despre care gândim și devenim dependenți de substanțele chimice și hormonii produși de organismul nostru, în răspuns la situații familiare pentru noi. Ne dorim aceste senzații în mod regulat și tot mai mult. Dacă nu există negativitate reală, o căutăm în trecutul nostru, o creăm în mintea noastră sub formă de variante virtuale și dialoguri interioare. Corpul reacționează la fel la emoțiile cauzate de evenimente reale sau virtuale.

După cum arată experiența de viață, orice problemă psihologică apare și se rezolvă după aceeași schemă, independent de caracteristicile individuale ale personalității. Problema somatizării emoțiilor negative nu constă în faptul că s-a întâmplat situația „X”, și nu doar în reacția la ea, ci în faptul că data viitoare, într-o situație similară, individul reacționează nu cu o altă reacție, ci cu cea pe care a manifestat-o anterior (chiar dacă situația s-a schimbat). Repetarea reacțiilor similare la procesele negative (indiferent dacă acestea sunt reale sau virtuale), întărește conexiunile neuronale, le transformă în reacții automate care declanșează procesele rapide de somatizare. În timp, ele se manifestă sub formă de patologii ale organelor și sistemelor vitale, scurtarea vieții și decesul prematur.

Deoarece principalele factori sau fenomene cauzatoare ale mecanismului formării patologiilor cronice sunt gândurile și emoțiile, este necesar să examinăm pe scurt caracteristicile acestora.

Gândul - este o forță reală, este o energie puternică. Gândul influențează corpul și poate controla starea acestuia. Gândul influențează dorințele și voința omului. Corpul este în permanență sub influența gândurilor. Dacă gândurile sunt negative, corpul suferă un impact dăunător. Dacă gândurile sunt constructive, corpul se vindecă. Prin urmare, gândurile noastre se materializează și sunt direct legate de legea atracției.

Prima regulă a legii atracției constă în faptul, că gândurile și dorințele noastre se împlinesc neapărat. Aici trebuie făcută o precizare, că nu imediat și poate nu în întregime. Se activează un tampon de timp. Conform legii atracției, atragem singuri în viața noastră tot ceea ce avem în cele din urmă. Adică, subconștient dorim ceea ce se realizează mai devreme sau mai târziu. Aceasta se aplică practic în toate domeniile vieții: sănătate, carieră, relații și altele. Amintiți-vă, gândurile noastre sunt dorințele noastre. Cu cât avem mai multe gânduri stabile, cu atât este mai mare energia, cu atât este mai mare probabilitatea materializării lor.

Subconștientul nostru este strâns legat de Dumnezeu, care fixează gândurile noastre, percepându-le ca dorințe. Universul nu percepe emoțiile noastre, ci doar energia generată de aceste emoții. Acest lucru ascunde un pericol mare. Universul interpretează plângerile ca dorințe și materializează gândurile. Să renunțăm la obiceiul de a ne gândi la rău nu este atât de simplu. Mulți dintre noi preferă să se prezinte drept victime ale circumstanțelor, nu ca creatori ai propriului destin, să se plângă de soartă și să se lamenteze că ceva în viață nu merge bine. Așa că intrăm într-un cerc vicios: ne plângem – Divinitatea înregistrează „plângerile” ca „dorințe” – „dorințele” se îndeplinesc – ne plângem și mai mult. Cădem în dependența emoțională, în special în ceea ce privește fricile noastre. Nu degeaba se spune că ni se întâmplă ceea ce ne este cel mai frică. Atragem tot ceea ce ne provoacă stres.

Responsabilitatea este un alt subiect dificil pentru oameni. Cei care se prezintă drept victime ale circumstanțelor preferă să scape de orice responsabilitate pentru acțiunile, gândurile și faptele lor care au dus la anumite rezultate. Este întotdeauna mai ușor să acuzi soarta, viața, alții sau circumstanțele. Acesta nu este altceva decât o justificare a acțiunilor (sau inacțiunilor) și un transfer al responsabilității către alții, pentru a-i acuza pe ei, nu pe noi înșine. Acest mod nepăsător de a aborda viața este pe placul multora, pentru că tocmai au scăpat de sentimentul datoriei și responsabilității. Avem ceea ce ne-am meritat. Atunci când cineva își dă seama de asta, va înțelege ce a dus la anumite consecințe și rezultate. Fiecare trebuie să poarte responsabilitatea pentru tot ceea ce face. Este singura modalitate de a schimba viața, sănătatea și orice altceva.

Este la fel de important să abordăm emoțiile cu responsabilitate și să știm cum să le gestionăm. Fiecare emoție are un rol și o valoare în evoluția umană. De exemplu, frica a ajutat la supraviețuire într-o lume plină de pericole; anxietatea a activat atenția îndreptată spre toate simțurile, pentru a auzi, vedea și simți mai bine apropierea unei posibile amenințări; furia și mânia au creat o eliberare puternică de adrenalină pentru a fugi sau a se opune agresiunii; tristețea îi determina pe oameni să reflecteze asupra situațiilor și lecțiilor pe care le-au învățat, care îi vor ajuta să-și îmbunătățească viața în viitor, și așa mai departe. Tristețea, furia, frica, vinovăția, rușinea, bucuria și altele sunt emoții de bază, imprimate genetic, și nu are sens să le negăm sau să ne temem de ele; trebuie doar să știm cum să le gestionăm cu pricepere.

Fiecare emoție nu este doar o undă energetică care trece prin corpul nostru, ci și activează sau declanșează anumite procese interne în organism. O anumită emoție influențează procesele biochimice din interiorul organismului nostru. Orice situație activată de o emoție negativă puternică (la nivel subconștient) conține oarecum o instrucțiune de supraviețuire într-o lume plină de pericole și a fost transmisă descendenților. De aceea, evenimentele cu emoții negative puternice sunt memorate mult mai vie și mai bine decât cele cu emoții pozitive. De obicei, emoțiile negative puternice erau legate de riscul pentru viață, iar natura a creat mecanisme puternice pentru a memora astfel de evenimente periculoase. Aici se află secretul supraviețuirii - acțiuni eficiente în momentele de pericol.

Tiparul de comportament al celui care a supraviețuit în pericol intră și în sistemul ancestral și este utilizat apoi de urmașii săi pentru supraviețuire. În zilele noastre, multe dintre aceste tipare de comportament devin depășite, irelevante și deseori ne împiedică în viața noastră. Prin urmare, este mult mai eficient să învățăm cum să trăim emoțiile corect, decât să luptăm ulterior cu consecințele impactului lor.

O altă cauză a apariției bolilor este atitudinea noastră față de greșelile și eșecurile noastre. Cheltuim atât de mult timp încercând să nu recunoaștem greșelile noastre, să le ascundem și să ne justificăm, încât aceasta consumă aproape toată energia noastră. Dar de ce să nu ne uităm pur și simplu la noi înșine și să spunem: „Asta sunt eu, asta este greșeala mea. O văd, o recunosc, o accept și trag concluziile potrivite. Dacă nu ar fi fost ea, cum aș fi aflat că acest lucru este greșit?” Toată lumea caută motivele, dar nu caută soluțiile. Neprihănindu-ți greșelile, ne păstrăm respectul de sine – pentru că suferă atunci când greșim. Dar în suflet, în noi înșine, suferim la fel de mult din cauza fricii noastre, chiar dacă nu o recunoaștem în exterior. Pentru a-ți păstra sănătatea și a atinge succesul, trebuie să fim onești cu noi înșine.

Un alt factor psihologic și emoțional care subminează sănătatea este stresul. Stresul ca fenomen nu reprezintă întotdeauna o amenințare la adresa sănătății. Circumstanțele nu contează. Importante sunt starea noastră de conștientizare și perspectiva noastră asupra lumii. Aceste fenomene au primit o evaluare negativă datorită evaluării noastre duale a acestui proces. E bine dacă stresul este combativ.

Majoritatea emoțiilor stresante izvorăsc din relațiile dintre oameni. După aceea, cream în mod repetat o furtună de emoții în interiorul nostru. Oamenii trăiesc 1% din emoții în situația în sine, iar ceilalți 99% le creează singuri în procesul așa – numitelor lor trăiri. În fiecare dintre noi există situații pe care le trăim iar și iar în imaginația noastră. Fie că este vorba de o oră, o zi, o lună sau chiar ani, după o ceartă, o dispută sau alte situații în care ne-am simțit „sub nivelul așteptărilor” (deși, în realitate, am fost victime).

Aceste cercetări și multe altele indică faptul că prezența stresului cronic necombativ, este un factor crucial în dezvoltarea bolilor. Acum este important să înțelegem ce înseamnă stresul cronic. Majoritatea oamenilor înțeleg stresul ca o situație psihică sau fizică excesivă și periculoasă. Da, poate fi acut, dar nu întotdeauna cronic. Totul depinde de nivelul de importanță pe care persoana îl acordă și de cât de eficient poate gestiona emoțiile sale. Cu cât nivelul situației este mai important, cu atât consecințele stresului sunt mai acute. Depinde de persoană dacă o situație traumatizantă va fi depășită în timp fără consecințe grave sau își va lăsa amprenta asupra întregii vieți.

Stresul cronic este în principal un stres „liniștit”, care rezultă din dialogul intern și din experiențele personale. Prin trăire, omul se implică în anumite evenimente și i se pare că influențează rezolvarea problemei

în acest fel. Cu toate acestea, aceasta nu este întotdeauna realitatea. Rezultatul trăirilor este pierderea propriei sănătăți, în special atunci când sunt însoțite de emoții precum vinovăția, jignirea, frica, invidia și agresivitatea și predomina în perioadele de veghe, devenind cronice. Gândurile și emoțiile care afectează negativ sănătatea pot fi considerate factori stresanți indiferent de natura lor: au o bază reală sau virtuală. Cauza atitudinilor și programelor distructive este viziunea noastră asupra lumii. Dacă situația nu este adusă la nivelul conștientizării și acceptării, va continua să ne influențeze la un nivel fiziologic cu aceeași putere.

Astfel, starea psihologică a unei persoane determină elementul de control al informațiilor energetice asupra sănătății sale. Gândurile și emoțiile pozitive vor contribui la o sănătate stabilă și puternică, în timp ce cele negative o vor distruge. Deoarece gândurile și emoțiile reprezintă energie, ele sunt caracterizate natural prin frecvență și vibrații, care influențează frecvența vibrațiilor corpului. Restabilirea schimbului de energie și controlul complet asupra stării psihologice vor asigura menținerea vibrațiilor naturale ale organismului și ale organelor sale vitale, ceea ce reprezintă cheia unei sănătăți stabile și durabile. Secretul sănătății stă în vibrațiile tale. Atâta timp cât le menții la o frecvență optimă, corpul vindecă și restabilește potențialele probleme fiziologice înainte ca acestea să apară, ajutându-te să-ți menții sănătatea normală. Deci, mecanismele menținerii sănătății sunt noi.

În ceea ce privește organele și sistemele fiziologice și bolile asociate lor, toate pot avea o natură psihologică diferită, sub formă de anumite emoții și sentimente. Dacă ne orientăm către lucrările specialiștilor în psihosomatică, putem observa că ei interpretează diferit aceleași disfuncții și stări emoționale similare. Acest lucru se datorează faptului că psihosomatica are caracteristici foarte individuale. Emoțiile negative similare la diferiți oameni provoacă manifestări negative diferite. Și patologii similare la diferiți oameni sunt legate de cauze psihologice diferite. Această situație este legată de faptul, că emoțiile, ca factor de influență, au o structură mai complexă decât ne-am imaginat de obicei. Ele sunt caracterizate de intensitatea lor, exprimată prin frecvență și vibrații ale oscilațiilor, durata acțiunii, dar ceea ce este foarte important, ele au și un acompaniament informațional individual.

Îngrijirea sănătății înseamnă și alegerea cuvintelor pe care le spui și le dorești să le auzi în fiecare zi. Ele nu numai că vă oferă emoții pozitive și o dispoziție bună, ci au și un impact pozitiv asupra organismului în ansamblu, protejându-l și vindecându-l. Acesta este cel mai ușor și accesibil mod de prevenire și un mod simplu de tratament. Conștientizarea formează realitatea - inclusiv pe cea materială. Fiecare cuvânt poate nu numai să influențeze starea actuală a organismului și lumea interioară, ci și să facă moștenirea genetică mai curată și mai sănătoasă sau să o rănească și să o polueze. Academicianul P.P. Gariaev a demonstrat că „...prin intermediul formelor gândirii verbale, omul își creează independent propria sa instalație genetică”.

Rezultatele cercetărilor existente ne convingesc, că fiecare persoană are în mod natural toate abilitățile de a controla și regla corect starea sa internă, precum și de a construi realitatea și viitorul important și dorit. Așa cum am menționat, conștientul poate să amplifice sau să slăbească efectul unui anumit proces. Energia își arată forța și specificul prin intermediul creierului (gândurilor, emoțiilor și cuvintelor). În fiecare zi rostim mii de cuvinte, exprimând gândurile, credințele, opiniile, judecățile, mantre și rugăciuni noastre. Cu toate acestea, doar puțini se gândesc la ce transmit cuvintele, ce efect au - bine sau rău, folositor sau dăunător, bucurie sau tristețe. Mulți nu se gândesc la faptul, că puterea cuvintelor este nelimitată și puternică. Vorbele noastre reflectă starea noastră internă și transmit energia care produce un anumit efect în lume și are proprietatea de a se întoarce la stăpânul ei de mai multe ori. Oamenii sunt înșiși creatorii sănătății sau bolii lor.

Este important să știm, că tratamentul prescris poate aduce beneficii doar în cazul în care bolnavul de cancer decide să reflecteze asupra cauzelor psihologice ale bolii. Datorită acestui fapt, unii încep să-și schimbe în mod pozitiv lumea lor internă. Ca rezultat, apar credințe, valori și obiceiuri benefice, iar rădăcinile bolii sunt eliminate. Ca urmare a acestor schimbări, tratamentul începe să ajute în lupta împotriva bolii.

Pentru a utiliza pe deplin potențialul acestui fenomen, este necesar să transformați trăsăturile negative ale caracterului în trăsături pozitive, să vă supuneți proceselor care aduc majorității oamenilor doar stresuri, iritații și, în final, disfuncții și boli. Ceea ce trebuie să controlați în viața voastră este gândirea, emoțiile și atenția, direcționându-le către întărirea sănătății, pentru că acolo unde este atenția, acolo este și energia. Metaforic vorbind, ieșirea este acolo unde este și intrarea.

Trebuie să privim conștiința, mintea, gândurile, emoțiile și sentimentele nu doar ca pe factori cauzali, ci și ca pe instrumente cu ajutorul cărora putem schimba realitatea, sănătatea și viața noastră. Pentru că acestea posedă o forță colosală. Pentru a avea succes în această direcție foarte importantă, din sfera cognitivă, trebuie, în primul rând, să eliminăm formulările negative ale situațiilor, în special cele de genul:

- dezespărtării – convingerea, că obiectivul dorit este inaccesibil, indiferent de posibilități;
- neputinței – convingerea, că obiectivul dorit este realizabil, dar nu sunteți capabili să-l atingeți;
- neînsemnării – convingerea, că nu meritați obiectivul dorit din cauza propriilor calități de comportament.

Doar identificând aceste aspecte, veți începe să înțelegeți cum să lucrați cu ele. Rezultatele vor apărea dacă doriți cu adevărat. Afirm că nu există boli incurabile, există oameni incurabili.

Până când nu vă schimbați gândurile și emoțiile, adică până când nu vă concentrați asupra sferei voastre spirituale, toate eforturile de a vă întări sau restaura sănătatea, de a descoperi cauzele reale ale procesului declanșat, vor fi incomplete. Acest lucru este important, deoarece aspectele spirituale nu numai că au o anumită grad de raționalitate, ci au și capacitatea de a influența într-o anumită măsură procesele de recuperare ale propriului organism. Boala în corp reflectă starea distructivă a conștiinței.

1.3. Factori de origine microbială

Unul dintre patogenii constant prezenți în mediu în jurul celulelor mutante și canceroase este flora patogenă a organismului. Aceasta poate fi constituită din viruși, bacterii, ciuperci și organisme simple, mai exact din produsele activității lor, care nu sunt prea bine percepute de către pacienți. Dacă mergem pe calea deja deschisă în natură, adică eliminăm cancerul prin influențarea mediului său, oamenii vor putea nu doar să supraviețuiască, ci și să învingă cancerul.

Pentru a înțelege ce este un virus, este suficient să știți că:

- virușii reprezintă forma de viață (condiționată) cea mai numerosă de pe planeta noastră;
- nimeni și niciodată nu va număra numărul diferitelor forme de viruși, deși, dacă acest lucru vă liniștește, cifra aproximativă este de aproximativ 150 de milioane;
- științei oficiale îi sunt cunoscute doar 6.500 de specii de viruși;
- virușii nu pot să se înmulțească și să mute în afara celulei vii (cel puțin acele forme cunoscute de știință);
- spre deosebire de forma de viață celulară (și aceasta este absolut orice formă de viață de pe Pământ), virușii nu au în general schimburi de proteine sau schimburi de energie.

Adică, dacă să spunem pe înțelesul tuturor, ei sunt morți, dar când intră într-o celulă vie de animal, plantă sau om, ei încep să se înmulțească, să mute și să nu mănânce și să nu bea, adică din nou sunt într-o stare aproape moartă. Se pare că un parazit este așa și, de altfel, într-un microscop bun, îl puteți vedea și pe unii îi puteți descrie, dar să îl eliminați din organism este imposibil. Sunt morți, cum să ucizi un mort? Față de antibiotice și antivirale, nu reacționează. Mulți dintre voi cumpără cu plăcere medicamente antivirale în timpul sezonului gripal. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a recunoscut gripa drept o boală incurabilă? Medicamentele și vaccinurile scumpe acționează doar împotriva unora dintre multele mii de viruși ai gripei. Luând „Arbidol”, ne protejăm doar de virusurile gripale A și B, iar de celelalte aproximativ 2500 de viruși ai gripei (și aceasta este doar o listă identificată!) nu vom fi protejați.

În același timp, trebuie să recunoaștem, că vaccinarea a salvat mai multe vieți decât întreaga medicină la un loc. Cu alte cuvinte, imitarea unor procese naturale (cunoașterea organismului cu virușii este baza oricărei vaccinări) este mult mai eficientă decât toate cheltuielile astronomice pentru medicină în general.

Metodele medicinei uneori modifică și selecționează cancerul. Cu cât sunt mai sofisticate și mai toxice substanțele folosite în chimioterapie, cu atât mai puternică devine rezistența la medicamente a mediului înconjurător al cancerului (virusuri, bacterii), iar celulele canceroase rămân invulnerabile. Microorganismele (virusurile și bacteriile) suferă mutații continue pentru a păcăli sistemul imunitar și pentru a se adapta la noile condiții de supraviețuire. Prin urmare, din perspectiva evoluției, nu există nici o necesitate de a codifica un gen separat pentru fiecare agent patogen potențial. Sarcina sistemului imunitar este să fie flexibil. Există o predispoziție a celulelor de a sintetiza o gamă largă de anticorpi împotriva unei game largi de antigene.

Este important să înțelegem că virusurile pot și trebuie să se afle în organism. Întreaga problemă nu constă în prezența lor, ci în cantitatea lor. Odată ce se face trecerea de la calitativ la cantitativ, încep problemele de sănătate. Controlul echilibrului acestui stadiu este cea mai importantă sarcină a sistemului imunitar. Întotdeauna, când sistemul imunitar este suprimat, apare o tumoră de un fel sau altul.

Echilibrul nu înseamnă victoria „bine asupra răului” sau „răul asupra binelui”. Echilibrul este un sistem fragil de echilibru în care tot ceea ce este viu, inclusiv noi, trăim. Încercând, din ignoranță sau din lipsă de înțelepciune, să ieșim din sistemul de echilibru, omul încearcă să „păcălească natura”. Creând în acest caz metode tot mai sofisticate de ucidere a cancerului. Acestea sunt încercări zadarnice. Oamenii au încercat de mai multe ori să schimbe natura, și ce a ieșit din aceasta? Natura însăși își modifică „copilul nerațional” prin mijloace simple și accesibile. Omul este produsul naturii și al lui Dumnezeu.

Majoritatea oamenilor nu se îmbolnăvesc de cancer nu pentru că nu au celule canceroase mutagene, ci pentru că acestea, apărând, sunt recunoscute și distruse la timp de către limfocitele T citotoxice și alte elemente ale sistemului imunitar, înainte să aibă ocazia să dea naștere la o progenitură malignă. La aceste persoane, imunitatea specifică împotriva tumorilor funcționează eficient. În caz contrar, la cei bolnavi de cancer, celulele mutante nu sunt recunoscute la timp sau nu sunt distruse de către sistemul imunitar și se multiplică liber și necontrolat. Din acest lucru rezultă o concluzie simplă și evidentă: cancerul este consecința unui sistem imunitar depresiv (imunodeficiență), pe care trebuie fie să-l restabilim (în caz de boală), fie să-l menținem la nivelul corespunzător (pentru prevenția cancerului). Avem sănătate câtă imunitate!

Probabil cel mai important, vital și a priori singurul mod corect de a trata orice boală este restabilirea și menținerea potențialului natural de sănătate. Toate eforturile de restabilire a imunității ar trebui să fie îndreptate către acest lucru. Ce se știe despre oncovirusuri, câte sunt și ce pericole reprezintă ele. În prezent, sunt bine studiate și descrise foarte puține date autentice despre ele. Există încă mai puțină informație despre 7 din cele 8 tipuri de virus herpes. La oameni, se crede că doar 8 tipuri de virus herpes sunt prezente. Fiecare tip are propriile sale caracteristici și cauze ale apariției. Până în prezent, rămân încă neexplorate 7 din cele 8 tipuri de herpes. Este important să menționăm că 95% dintre cazurile de infecție cu virusul herpes au fost legate de cancerul colului uterin. Aproximativ 95% din populația globului este infectată cu virusul herpes.

Virusul Epstein-Barr provoacă mononucleoza infecțioasă, o boală larg răspândită printre oameni. Cercetările au arătat, că infecția cu acest virus este omniprezentă. Peste 90% din populația adultă poate fi infectată cu acest virus până la vârsta de 40 de ani. Acest virus se răspândește prin contact cu lichidul cavității bucale și a nasului al unei persoane infectate. Virusul Epstein-Barr este asociat în primul rând cu dezvoltarea unor boli cum ar fi otita, sinuzita, miocardita, hepatita și encefalita, boala Hodgkin (cancer), limfomul nasofaringian și limfomul Burkitt (cancer), o formă rară de cancer care apare în ganglionii limfatici.

Virusul citomegalic provoacă o boală care afectează ficatul, splina, pancreasul, sistemul nervos central și ochii. Această boală are consecințe negative și pentru femeile însărcinate. Mamele viitoare pot naște un copil cu patologii congenitale (disfuncție cerebrală, probleme auditive, de vedere, de respirație și digestie, probleme ale pielii și dezvoltare întârziată). Studiile imunologice efectuate la pacienții cu cancer de prostată au permis stabilirea faptului că în 95% din cazuri transformarea celulelor normale în celule maligne este determinată de acțiunea directă a citomegalovirusului. Grupul de risc include practic întreaga populație masculină cu vârsta peste 40-50 de ani.

Virusurile hepatitei B și C transformă celulele hepatice în care pătrund. În cele din urmă, infecția poate duce la cancer hepatic sau ciroză. La pacienții cu tumoră malignă primară a ficatului, virusul este prezent în serul sanguin în 95% din cazuri. Se răspândește prin contactul cu sângele infectat, de exemplu, prin utilizarea repetată a acelor (inclusiv acele pentru tatuaje, piercing și droguri) sau prin contact cu fluidele corpului unei persoane infectate în timpul actului sexual.

Virusul papiloma virusului uman (VPH). Este o întreagă familie de diferite tipuri de viruși (în familie există aproximativ 100 de viruși) care provoacă apariția verucilor pe diferite părți ale corpului. Unele tipuri de viruși ai papilomului se răspândesc exclusiv pe cale sexuală și provoacă apariția verucilor cu vârf ascuțit. Virusurile papilomului transmise pe cale sexuală sunt asociate cu dezvoltarea cancerului de col uterin, a penisului, a canalului anal și cu o serie de alte patologii ale sistemului urogenital. Gradul de infectare cu VPH este de 99% din populația planetei. Cu toate acestea, nu există nicio terapie clară pentru VPH. Terapia aplicată este îndreptată în principal împotriva infecției, nu împotriva virusului în sine.

Ei sunt cei care adesea declanșează o reacție inflamatorie primară în celule, iar apoi această reacție este preluată de numeroase comunități fungice și bacteriene „rezidente” în apropiere. Dar bacteriile și ciupercile, per se, nu pot „provoca cancer”. Ele pot crea condiții pentru malignizarea celulei (stimulează procesele inflamatorii), ceea ce ulterior duce la cancer. Dar problema constă în faptul că bacteriile și ciupercile nu pot, așa cum doresc virușii, să pătrundă în interior și să integreze o parte din genomul lor în genomul celulelor corpului uman. Ele înșiși, din când în când, experimentează astfel de penetrări ale virusurilor și modificări în propriile lor celule. Modificarea inițială a celulei (mutație) poate apărea și fără participarea unui virus, dar modificările la nivelul ADN-ului celular, care dezactivează apoptoza și determină o diviziune neregulată, sunt „opera virusurilor”. Altfel spus, virușii sunt întotdeauna initiatorii modificărilor celulare ale ADN-ului, iar bacteriile și ciupercile continuă procesul de modificare celulară început.

În 1911, patologul Peyton Rous a extras un extract din tumora cancerigenă a puilor bolnavi de cancer, a eliminat toate celulele și bacteriile din acesta și l-a injectat în păsările sănătoase. Și acestea au dezvoltat

cancer. Rous a înțeles, că cancerul în acest caz a fost provocat nu de celulele canceroase în sine și nici de bacterii. Totul a fost în virus. Cu toate acestea, ideea, că virusurile cauzează cancer a întâmpinat o rezistență puternică în lumea științifică, iar Peyton Rous a primit Premiul Nobel pentru Medicină în 1966, la 55 de ani de la descoperirea sa. Cu toate acestea, experimentele lui Peyton Rous au fost reluate. În 1933, au fost descoperiți viruși care provoacă cancer la iepuri, în 1942 – la șoareci, în 1951 – la pisici. Când, în anii 1970, medicul german Harald zur Hausen a dovedit că virusul papilomului uman (VPH) provoacă cancer de col uterin, colegii au acceptat acest lucru fără obiecții, și de atunci au fost descoperiți mulți alți viruși care provoacă diverse tipuri de cancer. Acesta este virusul Epstein-Barr, virușii hepatitei B și C, virusul herpes și alții.

Vestea bună este, că acești viruși, pătrunzând în corpul uman, nu provoacă întotdeauna procese oncologice. De exemplu, virusul Epstein-Barr atacă în cele din urmă majoritatea oamenilor, dar nu toți dezvoltă cancer. Se pune întrebarea logică: doresc virușii să ne infecteze cu cancer? Este evident că nu, nu doresc deloc moartea noastră; celulele canceroase sunt un efect secundar al vieții virușilor. Virusul dorește să se înmulțească mai repede, infectează o celulă, o face să se dividă rapid și nu permite celulei să se autodistrugă, adică să folosească mecanismul apoptozei. Astfel apar celulele imortale, care se divid rapid - celule canceroase.

Oamenii de știință susțin, că cel puțin 20% din cazurile de cancer sunt cauzate de diverse microorganisme, poate chiar 50%. Există motive pentru această prognoză nu prea optimistă. Iată cei mai frecvenți provocatori ai cancerului. Helicobacter provoacă cancer gastric și aici nu există îndoieli. Este o bacterie comună, iar mulți nu au răbdare să o trateze, oamenii nu se gândesc că ar putea dezvolta cancer.

Sau luați Chlamydia trachomatis, o infecție cu transmitere sexuală, care, împreună cu VPH, provoacă cancer de col uterin.

VPH este cel mai periculos dintre toți microbi care provoacă cancer. Imaginați-vă, aproximativ 5% din toate cazurile de cancer de pe planetă sunt cauzate tocmai de el. Înainte se credea, că este cancer de col uterin la femei, dar acum s-a descoperit că VPH provoacă cancer și la bărbați, de exemplu, cancerul cavității bucale.

La bărbați, unul dintre cele mai frecvente tipuri de proces oncologic este cancerul de prostată, iar infecția care poate da naștere unei tumori canceroase este oferită de bacterii. Preoții catolici respectă celibatul și suferă mult mai puțin de cancerul prostatei.

Când celulele canceroase erau transplantate șoarecilor, creștea o nouă tumoare cu aceleași bacterii. Dar a fost suficient să hrănești animalul cu antibiotice împotriva bacteriilor periculoase, și tumoarea înceta să crească.

Dar nu numai virușii și bacteriile atacă organismul cu cancer, ci oamenii de știință au descoperit și ciuperci. În țesuturile pancreasului afectat de cancer, ciupercile trăiesc de 3000 de ori mai frecvent decât în organul sănătos. Imaginați-vă, doar acum doi ani, exista convingerea că pancreasul nostru este steril.

Știința încă nu poate oferi răspunsuri precise la toate întrebările: care microorganisme provoacă cancer, provoacă ele creșterea celulelor bolnave sau doar ajută la inhibarea sistemului nostru imunitar. Cine dintre ei este vinovatul principal, iar cine este ajutorul în fiecare caz în parte. În ultimul timp, în tumori sunt descoperite tot mai multe și mai multe microorganisme noi, iar aproape toate tumorile maligne sunt infectate cu bacterii.

Oamenii de știință sunt de acord cu privire la un lucru: lista microbilor care cauzează cancer nu este închisă și va continua să se extindă. Infecția poate fi prevenită - regulile elementare de igienă personală și de prevenire, un stil de viață sănătos și exercițiile fizice pot întări imunitatea - bariera împotriva virușilor și bacteriilor. Infecțiile bacteriene adesea se suprapun peste cele virale; dacă te îmbolnăvești, tratează-te și nu aștepta complicații.

Bacteriile și virușii contribuie la demență, scad imunitatea și, în schimb, determină îmbătrânirea prematură, mutații și tulburări metabolice.

Cancerul nu este uniform. După structura celulelor tumorale maligne, se disting următoarele tipuri: carcinom (cancer în epiteliu), leucemie (cancer în sistemul sanguin), melanom (cancer de piele), sarcom (cancer în țesutul conjunctiv), limfom (cancer în sistemul limfatic), gliom (cancer la nivelul creierului), etc. Dar cele mai comune tipuri de boli oncologice sunt carcinomul (în diferite estimări, de la 60% la 90% din totalul cazurilor oncologice), pentru că carcinomele epiteliale se dezvoltă întotdeauna din celulele epiteliale care se divid rapid. În schimb, gliomele ocupă ultimele poziții. De ce? Pentru că celulele creierului se divid foarte încet.

Carcinoamele au cucerit poziția de lider și sunt cel mai comun tip de cancer, deoarece toți oamenii de pe Pământ sunt potențiali „clienți” pentru carcinom. Nu există nicio persoană pe Pământ, care să nu aibă viruși HPV și herpes (inițiatorii principali ai carcinomului). Ei există în absolut toți, dar în configurații (tulpini) și compoziții cantitative diferite. Nu este vorba dacă aceștia există sau nu, ci despre cum se manifestă la om astăzi și ce să aștepte mâine.

Virusii, reproducându-se, nu se gândesc deloc la consecințele acțiunilor lor. Deoarece virusii sunt bioreboti naturali, creați cu un anumit scop, și anume, actualizarea „software-ului” al celulei acolo unde este necesar. Este binecunoscut faptul, că părți ale virusilor (componenta lor informațională) sunt integrate în ADN-ul nostru. Se poate spune că, fără virusii, viața și aspectul oamenilor moderni ar fi complet diferite. Virusii comunică (interacționează) cu sistemul nostru imunitar prin intermediul microbiomului (bacterii, ciuperci, organisme unicelulare), precum și direct cu celulele sistemului imunitar. Prin intermediul virusilor, omul primește o „actualizare” (îmbunătățire) a sistemului său imunitar pentru a se adapta condițiilor în continuă schimbare ale mediului extern. Este perfect logic și ușor de înțeles: mediul extern (natura) aduce mediul intern (corpul uman) în concordanță cu ea însăși (prin paritate, echilibru) prin intermediul virusilor. Mediul ambiant este un factor primordial al sănătății umane și globale.

Aici, poate fi răspunsul la multe întrebări. Echilibrul este creat acolo unde mediile sunt echilibrate. Schimbările în natură care au început la sfârșitul secolului al XX-lea și care continuă într-o spirală ascendentă sunt echilibrate cu starea (imunitatea) umană care a început să scadă în aceeași perioadă. Cu alte cuvinte, natura „se întărește” în toate manifestările ei, iar omul, dimpotrivă, se slăbește (imunitatea congenitală și dobândită). Până când nu există altă cale de restaurare a imunității umane decât cea pe care natura i-a furnizat-o. Anume, reînnoirea proceselor întrerupte de autofagie în celulele organismului, precum și corectarea compoziției numerice și cantitative a microbiomului, reprezintă „piatra de încercare” a imunoterapiei naturale.

În ultimii ani, atenția a fost tot mai mult îndreptată către teoria evoluționistă a cancerului. Deoarece cancerul există de la începutul existenței umane. Conform perspectivei evoluționiste, cancerul este una dintre formele sau instrumentele de transformare a omului și de trecere la o nouă etapă a evoluției. Fiecare etapă a evoluției umane presupune parcurgerea a două etape: prima este nașterea, iar a doua este moartea. Moartea nu este altceva decât schimbarea formei vieții prevăzută de evoluție, cunoscută doar minții superioare a Universului, lui Dumnezeu. În istoria Pământului sunt cunoscute multe cazuri în care civilizațiile veneau și plecau.

Monada omului reprezintă un călător veșnic al evoluției. Dacă va fi următoarea etapă a vieții pe Pământ sau în alte lumi și forme de existență, este greu de spus, iar evoluționistii nu au răspunsuri, deoarece viața în Univers este infinit de diversificată.

Conform teoriei cuantice, fizicienii au dovedit, că omul reprezintă o formă densă de energie în stadiul actual al evoluției în lumea materială. Eternă este doar energia și informația (informația este, de asemenea, o formă de energie) care nu dispăre, dar poate schimba vibrațiile și caracteristicile undelor fără a încălca legea Eternității - legea echilibrului, neacordând avantaj nimănui. Pentru a întrerupe acest proces evolutiv chiar în corpul nostru, trebuie să avem grijă de respectarea sistematică a metodelor de prevenire a cancerului.

1.4. Cum să evitați infectarea virală

Indiferent dacă este vorba despre celulele dumneavoastră sau despre celulele bacteriilor și ciupercilor care trăiesc în organismul dumneavoastră, sunteți una cu ele, sunteți simbioți. Prin urmare, nu este necesar să faceți nicio diviziune; trebuie să începeți reconstrucția sănătății dumneavoastră exact de la nivelul celulei și să mențineți starea acesteia în limite sanogene.

Virusurile, așa cum se știe, nu sunt organisme vii. Sunt, în esență, bioboți care se află într-o stare de moarte sau somnolență și încep să prindă viață și să se înmulțească numai după ce pătrund în interiorul celulei.

Ubiquitatea (prezența pretutindeni) virusurilor indică faptul că acestea sunt o formă specială de bioboți naturali, mențiți să actualizeze software-ul oricărui organism viu la nivel celular. Dar acest lucru este posibil numai cu o celulă curată și sănătoasă. Din păcate, celulele corpului majorității populației sunt suprasolicitate de o cantitate excesivă de „reziduuri sau deșeuri metabolice”, cum ar fi diverse toxine, otrăvuri metabolice, oxizi și săruri de metale grele, radicali liberi, cetoane, carcinogeni, factori inflamatori, colesterol în exces și exces de glucoză, precum și o serie de alte substanțe care inhibă sistemul imunitar. În această situație, celula își pierde capacitatea de a rezista pătrunderii agenților străini. Exact în aceste celule inhibate își găsesc adăpost diverse virusuri. Aici încep să se înmulțească activ, capturând treptat controlul asupra celulei și întregului organism.

Natura nu și-a imaginat că creația sa (omul) va trata atât de iresponsabil propriul corp, omorându-se cu diverse toxine, dar și exterminând și otrăvind microorganismele, atât cele din interiorul său, cât și cele din mediu. Intrând într-o celulă deja slăbită și bolnavă, virusurile nu mai sunt doar purtătoare de informații pentru actualizare naturală, devin invadatori furioși și agresivi. Motivul acestui comportament este absența unui gazdă activă și încrezătoare (cu un sistem imunitar eficient), iar celula devine o victimă neintenționată pentru virusuri.

Darul principal și condiția pentru o viață sănătoasă în natură sunt reproducerea și dezvoltarea. Virusurile profită de acest lucru. Ele nu au gânduri de a cuceri, supune sau ucide o celulă. De fapt, ele nu au gânduri deloc, dar au o programare naturală pentru reproducere și dezvoltare.

Cum ar trebui să se desfășoare ideal relația dintre virus și imunitate? Imunitatea observă noi virusuri (cele care nu se află încă în baza sa de date) și le lasă să pătrundă într-o cantitate mică pentru a transmite informații noi. Noile virusuri ocupă un loc permanent în „biblioteca imună”, iar rolul lor se epuizează aici. În conformitate cu datele recent primite, imunitatea actualizează organismul. Acest lucru este cunoscut sub numele de „boală de adaptare”. Este o ușoară indispoziție care trece în 2-3 zile. Dar tocmai această actualizare și adaptare constantă, care se întâmplă mereu, permite organismului să rămână întotdeauna sănătos. Acesta este planul naturii și așa ar trebui să se întâmple cu toate organismele, inclusiv cu omul.

În realitate, observăm această imagine distorsionată într-o măsură semnificativă. Majoritatea populației, cu un sistem imunitar slăbit, continuă să se bazeze doar pe medicamente și susțin cu fermitate lupta împotriva virusurilor prin vaccinare. Dar nici aici lucrurile nu sunt atât de simple. De exemplu, acum peste 40 de ani a fost descoperit virusul care a primit ulterior denumirea de HIV și încă nu există un vaccin. Nu există niciun vaccin pentru peste zece tulpini ale herpesului. Și astfel de exemple pot continua.

Motivul este că numeroasele încercări de a crea un vaccin împotriva acestor virusuri au eșuat. Virusurile se modifică prea rapid, nepermițând astfel provocarea unui prejudiciu semnificativ. Conștientizând acest lucru, industria farmaceutică a renunțat la cercetările sterile și costisitoare și s-a concentrat definitiv pe sarcini mai „mici”, cum ar fi „tratarea bolilor incurabile”, cel simptomatic și paliativ. Și este de înțeles, deoarece un astfel de tratament nu implică deloc vindecarea, fiind astfel o oportunitate excelentă și, mai important, o sursă constantă de venit din tratament.

Trebuie să înțelegem, că contagiozitatea (contagiozitatea) herpesului și a HIV-ului nu se compară cu virusurile care provoacă patologia oncologică. Acest lucru subliniază și mai mult lipsa de sens a războiului viral. În mod a priori, virusurile vor câștiga întotdeauna. Ele sunt programate să transmită informația lor către fiecare dintre noi. Acest lucru va fi făcut în orice caz, indiferent de numărul de mutații necesare virusului pentru a realiza acest lucru.

Probabilitatea de îmbolnăvire depinde de cantitatea de virus care pătrunde. Acest lucru se numește doza de infecție. O doză mare de viruși crește probabilitatea de infectare. Se consideră că peste 1000 de particule virale depășesc imunitatea noastră. Dacă există suficient mucus, virusul se va prinde în acesta și va fi suprimat de către celulele imunitare înăscute; dacă nu, probabilitatea de infectare crește. Într-o oră, un singur virus poate crea peste 100 de clone, iar într-o zi numărul acestora poate ajunge la mii și poate depăși doza de infecție.

Prin urmare, o celulă devine rezistentă la orice virusuri dacă este menținută în limitele sanogene. Dacă este alimentată constant cu cantitățile necesare de aminoacizi, macro și micronutrienți, vitamine, antioxidanți, antibiotice naturale, substanțe antibacteriene și antivirale care previn nu numai pătrunderea în celulă, ci și reproducerea completă a virusului în aceasta. În plus față de o alimentație adecvată, o celulă are nevoie de detoxifiere promptă și de calitate. În astfel de cazuri, celula nu oferă nicio șansă virusurilor, bacteriilor sau infecțiilor fungice, eliminând orice posibilitate de dezvoltare și replicare a coloniilor sale, excluzând astfel orice posibilitate de boli infecțioase ale organismului.

Împreună cu teoriile virale și altele despre originea cancerului, există și o teorie parazită. Potrivit estimărilor specialiștilor, în prezent există peste 5000 de specii de paraziți, dintre care multe încă nu au fost identificate. Conform statisticilor medicale, fiecare al treilea om găzduiește într-un fel sau altul un anumit tip de parazit. Aproape 70% dintre decese sunt atribuite agravării bolilor cronice cauzate de infestarea cu paraziți. Toxinele eliberate de acești paraziți afectează imediat toate sistemele organismului. Primele semne se manifestă prin apariția papiloamelor pe piele. Din cauza intoxicației constante cu aceste toxine, organele încep să se deterioreze de cinci ori mai rapid. Astfel, o persoană dezvoltă o serie întreagă de boli amenințătoare de viață, toate datorită prezenței paraziților. Paraziții reduc speranța de viață a omului cu 15-20 de ani, de exemplu, cineva ar putea trăi până la 80 de ani, dar moare la 60.

Cu toate că există statistici negative, în prezent există mijloace eficiente de combatere a paraziților. În Rusia, a fost dezvoltat un medicament care permite prevenirea tuturor patologiilor și a decesului prematur cauzat de paraziți. Este un remediu complex care acționează asupra organismului, rezolvând simultan mai multe probleme:

– Elimină complet papiloamele de pe corp. Papiloamele nu sunt doar o incomoditate, ci și principalul simptom care indică prezența paraziților.

– Elimină orice tip de paraziți. În prezent, se cunosc peste 5000 de specii de paraziți, iar unele dintre ele sunt practic imposibil de detectat prin analize. Cu toate acestea, medicamentul este capabil să distrugă oricare dintre aceste specii.

– Reface organele deteriorate. Medicamentul restabilește organele și vasele de sânge afectate de toxine.

În final, se realizează o recuperare completă a omului, revenind la o stare de sănătate absolută. Prin utilizarea acestui medicament, paraziții sunt complet distruși și eliminați, astfel eliminând cauza principală a tuturor acestor afecțiuni.

1.5. Obezitatea, hepatitele, cancerul - care este legătura?

La prima vedere, este dificil să găsești o legătură între aceste concepte și stări care par să nu aibă nicio legătură. Toate bolile autoimune, inclusiv obezitatea care este, de asemenea, o boală autoimună, cresc semnificativ probabilitatea apariției cancerului. Și dacă cu hepatitele este mai mult sau mai puțin clar (nu sunt tratate eficient de medicina modernă), cu obezitatea nu avem absolut „nimic”. Poporul nostru nu recunoaște kilogramele în plus ca pe o boală, și asta e păcat. Aici trebuie să ne uităm la rădăcina problemei, care constă în faptul că niciodată și nicio dietă miraculoasă nu te va conduce la o pierdere calitativă de kilograme în plus și nu îți va schimba viața în bine (ci, în cea mai mare parte, în rău). Problema obezității, la fel ca și a altor boli autoimune, poate fi rezolvată doar prin restabilirea funcționării normale a sistemului hormonal, controlat de psihosomatică, sistemului imunitar și prin schimbarea calitativă a conținutului bacterian al tractului digestiv, prin biotă. Nu există alte opțiuni pentru obținerea unui rezultat pozitiv.

Hepatitele, de asemenea, precum multe alte boli, cum ar fi psoriazisul și SIDA, sunt considerate incurabile sau cel puțin greu de tratat. Esența ultimelor formulări constă în absența unei politici clare și înțelepte de înțelegere a cauzelor inițiale ale apariției acestor boli. Așa este structurat lumea noastră, sau mai bine spus oamenii înșiși, care, în absența unei soluții radicale clare, încep să inventeze cauze și circumstanțe inexistente, deviind astfel de la soluționarea problemei.

Nu întâmplător am adus ca exemplu psoriazisul și SIDA. La prima vedere, ce legătură pot avea acestea cu hepatitele? Comun la ele este organul cheie, fără a cărui restabilire, fără normalizarea funcției secretoare a acestuia, procesul de vindecare al acestor boli nu este posibil. Ficatul este jucătorul principal în tratarea hepatitelor, psoriazisului, SIDA, cancerului, etc. Dar realitatea noastră de zi cu zi este astfel încât tocmai ficatul „ucide” cel mai mult în încercarea sa nepotrivită de a trata. Cum poți numi un tratament (și, conform unei mici enciclopedii medicale, tratamentul este un sistem de măsuri menite să restabilească sănătatea, să prevină complicațiile bolii și să elimine manifestările neplăcute ale bolii) acțiunile care sunt direct opuse acestui proces? Ei bine, despre ce restabilire a sănătății, prevenire a complicațiilor bolilor, poți vorbi după chimioterapie intensivă? Apropo, chimioterapia nu este doar pentru procesele oncologice. Pentru a evita neînțelegerile, să ne întoarcem la sursă (Chimioterapie – tratamentul unei boli infecțioase, parazitare sau a unei tumori maligne (cancer) cu ajutorul substanțelor toxice care acționează distructiv asupra agentului infecțios cauzator al bolii). Primele victime ale chimioterapiei sunt agenții străini care nu sunt rezistenți și care au mutat de mai multe ori (dobândind factori de rezistență și nepreceptibilitate), adică organele noastre native (ficat, măduva osoasă, rinichii etc.).

Organele sunt complet neapărate în fața chimioterapiei, spre deosebire de virusuri, bacterii și ciuperci, care au „luptat” secole întregi cu diversele factori patogeni. Chimioterapia artificială nu ține pasul cu transformarea naturală (mutație și, ca urmare, rezistență) a oricărui agent infecțios. Eficiența scăzută a chimioterapiei se datorează faptului că aceasta vizează distrugerea celulei canceroase și, într-o oarecare măsură, a agentului infecțios, care au o gamă largă de mecanisme de supraviețuire și adaptare (rezistență) la agenții care acționează asupra lor. În esență, chimioterapia acționează asupra consecințelor, fără a atinge factorii cauzali care stimulează formarea celulelor canceroase. Chiar și în cazurile în care chimioterapia își arată eficacitatea, urmează o nouă val de celule canceroase, deoarece sursa formării celulelor canceroase nu este distrusă, nici măcar slăbită. Pe de altă parte, chimioterapia poate accelera evoluția bolii oncologice, în special dacă aceasta este cauzată în principal de caracteristicile metabolice și inflamatorii. Chimioterapia intensifică acțiunea negativă a acestor factori.

1.6. Factori de natură inflamatorie

Celulele canceroase, chiar și în starea „dormind”, inhibată, „prind viață” imediat acolo unde apar condiții pentru activarea lor. Este vorba tocmai de procesele inflamatorii care atrag celulele canceroase ca un magnet.

Inflamația în orice formă și aspect (ascunsă, lentă, moderată sau acută) este întotdeauna periculoasă tocmai datorită acestui factor de atracție. În organism începe o luptă pentru sânge, iar cel care pierde în această luptă își pierde posibilitatea de a-și controla organismul pentru totdeauna. Prin urmare, din principiu, este imposibil să învingi cancerul (fără a mai menționa metastazele) exclusiv cu metode farmaceutice. Doar prin reproducerea și utilizarea totală a tehnologiilor naturale. Desigur, în cazurile în care oamenii mai au un anumit potențial de sănătate și, cel mai important, au timp pentru a rezolva aceste probleme.

Odată ce țesutul sau organul este deteriorat – prin tăiere, arsură, infecție sau alte cauze - trombocitele se îndreaptă către acel loc. Ele eliberează factori de creștere, inclusiv TFR sau factorul de creștere trombocitar, care aduce în starea activă leucocitele, elementele principale active ale sistemului imunitar. Acestea, la rândul lor, produc o serie de alte substanțe: citokine, chemokine, prostaglandine, leucotriene și tromboxane, care coordonează lucrările de refacere. Mai presus de toate, ele dilată vasele de sânge din jurul zonei afectate pentru a facilita fluxul de celule imune chemate pentru a întări regiunea. Apoi, acestea opresc sângerarea, provocând coagularea sângelui în jurul agregatelor de trombocite. În etapa următoare, ele fac țesutul vecin permeabil, astfel încât celulele imune să poată pătrunde prin el și să urmărească patogenul oriunde ar fi posibil. Și, în cele din urmă, ele stimulează creșterea celulelor și refacerea țesutului deteriorat.

În ultimii ani, sunt informații, că cancerul poate folosi procesul de refacere pentru a pătrunde în organism și a-l aduce la distrugere. Reversul inflamației constă în faptul că, deși este menită să vindece, creând țesut nou, poate merge pe un drum periculos și poate contribui la creșterea tumorilor maligne. Acest lucru este valabil pentru cancerul de col uterin, care de obicei urmează după infectarea cu virusul papiloma. Acest lucru este valabil și pentru cancerul de colon, care este foarte des identificat la persoanele care suferă de inflamații intestinale. Cancerul de stomac este legat de infectarea cu bacterii *Helicobacter pylori* (care este, de asemenea, cauza ulcerului gastric). Cancerul de ficat este legat de hepatita B sau C; mezoteliomul - de inflamația cauzată de inhalarea prafului de azbest; cancerul pulmonar - de inflamația bronhiilor, dezvoltarea căreia este favorizată de fumatul activ sau pasiv.

Demonstrat este faptul, că cu cât celulele canceroase reușesc să distorsioneze mecanismele de vindecare și să provoace inflamații locale mai eficiente, cu atât tumoarea se comportă mai agresiv și se răspândește mai rapid pe distanțe mari, ajungând în cele din urmă la nodurile limfatice și provocând metastaze. Dacă celulele imune se grăbesc să repare leziunile, celulele canceroase le este necesară inflamația pentru a-și susține creșterea. Pentru acest lucru, ele încep să producă în abundență aceleași substanțe menționate anterior – citokine, prostaglandine și leucotriene – fără de care vindecarea naturală a rănilor este imposibilă. Acest lucru se întâmplă prin producerea inițială a COX-2 (inhibitori selectivi de ciclooxigenază, care ușurează durerea și inflamația) de către celulele canceroase. COX-2 sunt enzime cheie necesare pentru blocarea proceselor inflamatorii. Aceste substanțe acționează similar cu stimulentele chimice care cresc eficiența reproducerii - în acest caz, reproducerea celulelor canceroase. Tumora în creștere rapidă le utilizează nu numai pentru dezvoltarea sa, ci și pentru a face mai permeabile barierele din jurul său.

Astfel, același proces care permite sistemului imunitar să repare leziunile și să urmărească dușmanii în întregul organism este acum întors în favoarea celulelor canceroase. Acestea l-au adaptat pentru propria lor răspândire și reproducere. Datorită inflamației, celulele canceroase pătrund în țesuturile învecinate, în fluxul sanguin și, migrează, formează colonii la distanță, numite metastaze. Studiile au arătat că oamenii care utilizează în mod regulat antiinflamatoare (Nurofen, Ibuprofen etc.) sunt mai puțin predispuși la cancer decât cei care nu fac acest lucru.

În prezent, s-a identificat mecanismul prin care cancerul menține inflamația. S-a descoperit, că creșterea și răspândirea celulelor canceroase depind în mare măsură de un singur compus secretat de aceste celule - un anumit factor fără de care tumoarele devin mult mai slabe. Acest factor este numit „factor nuclear kappa B” sau „NF-kB”. Blocarea activității sale face ca majoritatea celulelor canceroase să devină din nou „mortală” și previne formarea metastazelor. De fapt, există multe metode naturale capabile să blocheze consecințele distructive ale acestui factor (catechinele din ceaiul verde, resveratrolul din vinul roșu etc.).

Există încă un motiv care determină formarea excesivă a substanțelor inflamatorii, despre care rar se vorbește în discuțiile despre problemele legate de cancer. Este vorba despre stres. Sentimentul constant de neputință și disperare, care nu dă niciun respiro. Acest stat emoțional este însoțit de modificări în secreția de norepinefrină (cunoscută sub numele de „hormonul luptă sau fugi”) și cortizolului - „hormonul stresului”. Acești hormoni pregătesc organismul pentru o posibilă vătămare, în special prin stimularea sintezei factorilor inflamatori necesari vindecării. În același timp, acești hormoni acționează și ca stimulatori pentru celulele canceroase latente sau deja dezvoltate.

Este necesar să se clarifice rolul nicotinei în apariția cancerului. Nicotina este o substanță naturală care se găsește nu numai în tutun, ci și în legume precum vinetele, cartofii și roșiile. Această substanță determină eliberarea de dopamină în creier, oferind senzația de bine. În timp, apare dependența de nicotină și de efectele sale imediate. Cu toate acestea, cercetările arată că nicotina nu este cauza bolilor legate de fumat, ci este responsabilă pentru faptul că oamenii devin dependenți de țigări. Adevăratul inamic, în opinia experților, este fumul inhalat la fumat, care conține benzo(a)piren, gudron și monoxid de carbon, precum și alți cancerigeni. Fumul de tutun este cancerigen, nu nicotina, așa cum se crede greșit în societate. Nicotina nu este inclusă în lista cancerigenilor de către Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului a OMS, deoarece nu exercită un efect cancerigen asupra organismului uman. Cu toate acestea, fumatul în sine este clasificat în grupa 1 a agenților cancerigeni, deoarece fumul de tutun conține peste 70 de substanțe chimice cancerigene diferite.

În societate există multe opinii preconcepute despre alimentele care cauzează cancer. Un exemplu este cafeaua. În timpul prăjirii boabelor se formează acrilamida – o substanță cancerigenă care poate afecta grav sănătatea. Cu toate acestea, cofeina din cafea este un compus natural care, la fel ca nicotina, creează dependență, dar nu este cancerigenă. Carnea roșie este clasificată în grupa 2A - adică are o probabilitate mare de a fi cancerigenă, dar dacă aceasta este gătită pe foc deschis, riscul de cancer crește semnificativ, deoarece se formează cancerigeni din aminele heterociclice și hidrocarburi policiclice aromatice.

Un proces inflamator slab, care arde în organism ani de zile, este factorul de formare principal al unui număr imens de boli cronice - în special cancer, diabet, boli de inimă și vase. Atâta timp cât nu elimini procesele inflamatorii, veți rămâne într-un grup de risc, iar procesele sistemice vor distruge treptat organismul. De obicei, corpul ține acest proces sub control până când focarul este eliminat. De obicei, un proces inflamator prelungit nu poate și nu ar trebui să rămână activ. Cu toate acestea, uneori, imunitatea scade la un punct în care inflamația devine cronică, deoarece organismul nu poate să o elimine singur.

„Principalele cauze ale inflamației cronice:

1. Infecții netratate. Orice infecții fungice, parazitare, bacteriene sau virale trebuie să fie aduse într-o stare de remisie profundă, indiferent de localizare.

2. Ecotoxine. Metalele grele, abuzul de produse chimice casnice, apa de la robinet netestată, pesticidele, poluarea aerului, fumatul suprasolicită ficatul și duc la inflamații cronice.

3. Regim alimentar. Chiar și dacă nu aveți probleme cu inflamația cronică, și cu atât mai mult dacă le aveți, ar trebui să înțelegeți care regim alimentar este inflamator pentru dumneavoastră și care este antiinflamator. Aici trebuie să dezvoltați propria dvs. concepție despre comportamentul alimentar și casnic, având la bază nu doar regularitatea meselor și somnului, ci și raporturile dintre principalele nutrienți și produse. Este important să controlați:

- Excesul de zahăr și carbohidrați;
- Uleiurile rafinate, grăsimile trans (margarina) și produsele prăjite în ele, sosurile cu acestea (maioneza industrială etc.);
- Glutenul și orice cereale procesate;
- Produse lactate de calitate scăzută și, în special, consumul de produse lactate la o toleranță slabă;
- Aditivii alimentari artificiali;
- Eliminarea supraalimentării, gustările haotice, a alcoolului.

4. Stil de viață sedentar. Hipodinamia este adesea asociată cu niveluri ridicate de fibrinogen, PCR și IL-6. Mișcările dinamice și apa curată ajută la eliminarea toxinelor din organism.

5. Excesul de greutate. În cazul excesului de greutate, fără patologii, crește markerii enumerați pentru că se produce o sinteză crescută a cortizolului în țesutul adipos.

6. Stres și lipsă de somn. Stresul cronic poate menține timp de ani nivelurile indecente de IL-6 și proteina C reactivă, care sunt factori de risc pentru diabet, boli cardiovasculare, afecțiuni autoimune și cancer. Semnele indirecte ale inflamației cronice includ oboseala cronică, insomnie și calitate slabă a somnului, anxietate și alte tulburări de dispoziție, depresie, tulburări ale scaunului, dureri cronice, pierdere inexplicabilă în greutate și apetit, etc. Aceste simptome cresc riscul bolilor cardiovasculare, diabetului, bolilor autoimune, artritei, alergiilor, demenței, astmului și cancerului.

Analizele de sânge care pot ajuta la identificarea inflamației cronice:

1. Proteina C reactivă (PCR) cu sensibilitate ridicată. Nivelul acestei proteine crește în organism ca răspuns la infecție sau inflamație cronică. PCR este necesar pentru a „marca” țesuturile sau patogenii deteriorați, indicând astfel sistemului imunitar să le distrugă. Dacă PCR este mereu crescut, acest lucru indică faptul că organismul suferă de un proces inflamator cronic lent.

2. Interleukina-6 (IL-6). IL-6 este un citokină. Citokinele sunt proteine care facilitează interacțiunea între celulele imune, ajutându-le să-și schimbe informații pentru a coordona răspunsul imun la traume și infecții. IL-6 are proprietăți atât proinflamatoare, cât și antiinflamatoare: în cantități normale este benefic, iar deficitul său indică un sistem imunitar slab, în timp ce excesul stimulează procesele inflamatorii și chiar distrugerea țesutului osos. De obicei, creșterea IL-6 semnaleză că inflamația a trecut de la o formă acută la una cronică. De obicei, stimulează, de asemenea, eliberarea excesivă a proteinei C reactive.

3. Ferritina. Ferritina este principalul indicator al rezervelor de fier din organism, iar nivelul său scăzut indică un deficit de fier. Cu toate acestea, creșterea ferritinei poate semnala că ceva nu este în regulă în organism: fie ați suferit o infecție/inflamație (după care ferritina scade destul de mult timp), fie suferiți în prezent de una. Ferritina crește pentru a păstra fierul, pe care agenții patogeni îl folosesc pentru a crește. Ferritina face fierul inaccesibil patogenilor. Creșterea ferritinei indică faptul că organismul se protejează astfel împotriva unui proces inflamator cronic.

4. Fibrinogenul. Este o proteină din sânge care este activată de o enzimă specială numită trombină pentru a asigura coagularea activă a sângelui. Acest lucru este necesar pentru vindecarea leziunilor și menținerea integrității vaselor de sânge. Fibrinogenul stimulează producția a numeroase celule imune diferite și crește întotdeauna în răspuns la inflamație.

5. Factorul de necroză tumorală-alfa (TNF-alfa). Acesta este un citokină antiinflamator, un stimulator al sistemului imunitar. Este unul dintre primii eliberați în răspuns la traume sau intoxicații bacteriene.”.

1.7. Factori genetici

Orice formă de cancer este rezultatul unei leziuni și a unei mutații ulterioare (modificări) în ADN-ul celulei. Cu toate acestea, nu orice leziune a ADN-ului duce la cancer. Altfel spus, numărul persoanelor care dezvoltă cancer ar fi aproape egal cu populația totală a Pământului. Leziunile de ADN apar zilnic în toate celulele organismului. Este un proces natural, la fel cum este schimbarea stării de spirit sau fenomenele meteorologice. În natură, nu există procese statice. Totul este în mișcare constantă, și, prin urmare, în schimbare continuă. La fel, microbii duc războaie chimice între ei (și celulele dvs. devin victime). Este firesc, ca mediul lor de viață (adică dumneavoastră) să se schimbe inevitabil. Astfel (și nu numai astfel, este doar un exemplu), apar leziunile de ADN. Diferența constă în faptul că, în cazul celulelor cu diviziune lentă, aceste leziuni duc la un proces de îmbătrânire gradual (natural), în timp ce în celulele cu diviziune rapidă, duc la îmbătrânire accelerată. Odată ajunse într-o celulă cu diviziune accelerată cu leziuni critice ale ADN-ului, unele viruși declanșează o reacție inflamatorie în celulă. Și începerea replicării virusului (formarea virionilor) declanșează inflamație și în celulele învecinate (formarea unei tumori benigne). Procesul inflamator continuu în tumora benignă duce la malignizarea acesteia (cancerogeneza).

Cancerul este o boală care se dezvoltă din cauza modificărilor genetice. De obicei, se consideră că cancerul se dezvoltă din cauza unei combinații de factori legați de mediu, vârstă și stil de viață al individului. Mutațiile pot apărea „natural” în timpul diviziunii celulare.

Din punct de vedere moștenit, putem moșteni trăsături de caracter, ceva fenotipic. Bolile nu sunt moștenite. Nu avem un gen care să transmită o anumită boală. În genom, există o predispoziție către toate bolile, chiar și cele pe care nu le cunoaștem încă. Ele se manifestă atunci când le oferim condiții pentru manifestare (fie externe, fie interne). Când injectăm în genomul nostru programe negative cu gândurile noastre negative, acestea duc la tulburări metabolice și la apariția bolilor. Se adaugă factorii psihosomatici, care conferă bolii o orientare specifică individuală.

În mod natural, bolile oncologice nu sunt moștenite. Cu toate acestea, putem moșteni mutații genetice care cresc riscul de apariție a cancerului. Actualmente sunt cancere ereditare, formațiuni tumorale congenitale, se dezvoltă și genetica cancerului.

De obicei, într-o stare de sănătate normală, organismul urmărește și repară mutațiile genetice. Acest lucru este realizat de sistemul specializat de reparare a ADN-ului - un complex de enzime care elimină legăturile chimice „neobișnuite” sau rupturile în molecule. Aceste sisteme există în fiecare celulă. Probabilitatea de a dezvolta cancer este mai mare atunci când mutațiile apar în genele care reglementează funcționarea acestui sistem. Acest lucru se întâmplă de obicei în cazul mutațiilor moștenite. Probabil, acestea sunt responsabile pentru între 3% și 19% din toate cazurile de cancer.

Mutațiile moștenite care cresc riscul apariției cancerului sunt denumite sindroame tumorale. De exemplu, conform CDC, mutațiile BRCA1 și BRCA2 sunt responsabile pentru 3% din toate cazurile de cancer mamar și 10% din cazurile de cancer ovarian. Aceste mutații cresc, de asemenea, riscul de cancer de prostată și pancreatic.

În același timp, cu toate cauzele diverse, există motive să credem că toate acestea acționează prin același mecanism. Mecanismul constă în faptul că ele distrug mecanismul natural de control al proceselor metabolice. Este cunoscut faptul că caracteristicile metabolice ale organismului sunt controlate și furnizate de programe specifice înscrise în genomul uman, în ADN-ul său. În timpul funcționării sale, ADN-ul este în mod constant actualizat și restaurat prin procese reparatorii. Dacă nu există o influență agresivă asupra proceselor reparatorii, starea și funcționarea acestuia se mențin la un nivel normal inițial.

În cazul în care există o influență agresivă, pe care mecanismele adaptive nu o pot neutraliza, apar situații în care se produc perturbări în construcția nucleotidelor. Se schimbă structura compușilor de reglare, schimbându-se programul lor de reglementare. De exemplu, în locul atomului necesar, moleculele sau compușii care nu sunt caracteristici acestei reguli se infiltrează în lanțul comun, schimbând funcțiile tipice ale genomului. Acest lucru este ceea ce numim mutații.

În condițiile actuale, când numărul de cazuri de cancer diagnosticate crește constant, problema prevenției cancerului devine actuală. Răspunsul la aceasta, pe de o parte, este destul de simplu - vă puteți proteja prin adoptarea unui stil de viață sănătos. Dar ce înseamnă exact acest stil de viață sănătos? Majoritatea oamenilor asociază un stil de viață sănătos cu o alimentație corectă, activitate fizică, sport, întărire, renunțarea la obiceiurile dăunătoare. Din păcate, această boală nu a ocolit nici pe fanii unui stil de viață sănătos, care au urmărit cu atenție dieta lor, au acordat o atenție deosebită activității fizice și nu au avut obiceiuri dăunătoare.

Remarcăm, că majoritatea oamenilor atribuie un sens greșit conceptului de stil de viață sănătos. Stilul de viață descris mai sus, din păcate, așa cum arată viața, pur și simplu nu poate proteja împotriva cancerului. Poate că unii dintre noi am observat, că în înțelegerea generală, un stil de viață sănătos reprezintă doar o componentă externă, care se referă în cea mai mare parte la menținerea sănătății fizice. Ce element lipsește aici? Nu există nimic care să se refere la sănătatea mentală a omului și la schimbul de energie, iar acestea sunt, evident, cele mai importante în problema prevenirii multor boli, inclusiv a cancerului. Dintre toți factorii mutageni cunoscuți astăzi, cel mai activ este cel psihologic, mai precis, cel cognitiv-emotional. Gândurile și emoțiile determină natura energiilor subtile care intră în organism. Emoțiile pozitive asigură intrarea de energii pozitive cu vibrații înalte, în timp ce cele negative furnizează energie cu vibrații scăzute, care nu corespund vibrațiilor organismului sau ale organului. Acest lucru joacă evident un rol decisiv, deoarece matricea energetică a organismului nu primește energia necesară, de calitate corespunzătoare, la momentul potrivit.

Când are loc sinteza sau repararea anumitor structuri de ADN, fiecare atom, moleculă sau compus trebuie să fie așezat într-o secvență strict determinată și, în momentul potrivit. Aceste procese sunt susținute de energiile subtile numite corzi. Corzile sunt unul dintre cele mai subtile stări ale energiei cuantice, a căror vibrație înaltă este greu de imaginat și încă nu poate fi măsurată. Așadar, atunci când există un deficit de energie pozitivă, cu frecvențe înalte, apare o criză energetică în sistemele de sinteză, deoarece aceasta este insuficientă în matricea energetică a organismului. Experimentând un deficit de energie, sistemul încorporează alte atomi și compuși, nu în ordinea corectă și nu la momentul potrivit. Rezultatul este o conexiune cu o altă structură și, în consecință, cu alt program de influențare a metabolismului. Apare un proces de mutație, cu toate consecințele care decurg de aici.

Majoritatea oamenilor trăiesc astăzi sub influența miturilor care subminează încrederea în capacitatea noastră de a ne opune cancerului. Mulți sunt convinși, că cancerul este legat de predispoziția genetică, nu de stilul de viață. Dar dacă ne uităm la rezultatele cercetărilor, devine evident, că adevărul este exact invers. Dacă cancerul ar fi fost transmis prin gene, atunci rata de îmbolnăvire printre copiii adoptați ar fi fost aceeași ca și printre părinții lor biologici - nu adoptivi. S-a constatat că genele părinților biologici, care au murit de cancer înainte de vârsta de 50 de ani, nu au nicio influență asupra riscului de dezvoltare a cancerului la copiii lor adoptați, care trăiesc în familii adoptive. În același timp, decesul unuia dintre părinții adoptivi (care transmit obiceiuri prin moștenire, dar nu gene) din cauza cancerului înainte de vârsta de 50 de ani crește de cinci ori riscul de a muri de cancer la copiii adoptați. Acest lucru demonstrează că stilul de viață are o legătură directă cu cancerul.

De fapt, toate cercetările privind problema cancerului se reduc la un lucru: factorii genetici provoacă moartea prin această boală în nu mai mult de 15% dintre cazuri. Prin urmare, nu există nicio condamnare genetică, și putem învăța să ne protejăm singuri.

Bazele concepțiilor științifice comune despre genetica umană, care se formează în societate încă de pe băncile școlii, se rezumă la următoarele:

1. ADN-ul - o structură chimică - o moleculă în care este înregistrată întreaga noastră informație. Fundamentul vieții pe Pământ. Se găsește în fiecare celulă, păstrează și transmite informația genetică.

2. Genetica oficială evaluează ADN-ul ca o structură materială, care funcționează ca o substanță, ca o matrice materială pe care este înregistrat codul nostru genetic. Codul genetic este un dicționar de traducere a limbajului ADN-ului în limbajul proteinelor.

În ultimii 15 ani de cercetări, s-a descoperit, că doar 1% dintre gene participă la formarea omului, iar restul de 99% sunt considerate gunoi. Cu toate acestea, logica elementară se opune unei astfel de concluzii, deoarece natura nu creează pur și simplu gunoi care nu are nicio utilitate. În conformitate cu legile fizicii cuantice, materia se manifestă în fața noastră fie sub forma unei substanțe, caracterizate de masă, fie sub forma unui câmp, caracterizat de energie. Materia este înțeleasă ca fiind materie în stare de repaus, în timp ce câmpul este înțeles ca fiind materie în mișcare. Prin urmare, informația din ADN are o structură de câmp, se află într-o stare de mișcare, care are o direcție specifică. Aici trebuie amintită o adevăr binecunoscut: informațiile pot fi purtate de orice obiect și sistem din lumea materială.

Cercetările lui P. Gariaev, fondatorul genetica cuantice, au schimbat înțelegerea noastră despre genele de gunoi. Folosind echipamente speciale, ei au învățat să citească informații cuantic-unde de pe cromozomi. Ce surpriză au avut oamenii de știință când nu numai că au auzit sunete, dar au și văzut pe monitor un spectacol fantastic – dansul reflexiilor luminoase ale unei holograme mobile cu o structură foarte subțire. Astfel, cercetările lui P. Gariaev au demonstrat experimental următoarele caracteristici fundamentale ale aparatului genetic:

1. Secvența nucleotidelor ADN-ului are o natură asemănătoare vorbirii. Aparatul genetic are capacitatea de a gândi. El înțelege și raționează. Cuvântul are o legătură directă cu aparatul genetic. Acesta este esența noastră spirituală, care ne mișcă, fără de care suntem doar un conglomerat de mușchi și oase.

Aparatul genetic din care toți am venit, iar noi suntem din cromozomi, din ADN-ul nostru, de asemenea, construiește frazele ADN-ului. Pentru a alege corect un aminoacid și, prin urmare, pentru a obține o proteină corectă, aparatul genetic trebuie să înțeleagă contextul informației ADN. Aceasta (informația ADN), la rândul ei, este o matrice a proteinei. Și dacă se face o eroare în citirea informației din ADN, aceasta va duce la vătămarea organismului.

La fel, atunci când folosim cuvinte greșite sau înțelegem greșit sensul lor, apare efectul dezinfromării. Trebuie să înțelegem și să acceptăm funcționarea genomului nostru ca fiind inteligentă.

2. Sistemului îi este necesară informația imagistică pentru a-și construi structura sa spațial-temporală în patru dimensiuni. Acest lucru se realizează cu ajutorul memoriei holografice. Aparatul genetic al nostru este o hologramă. Datorită acesteia, se creează unele vectori de marcă, care determină direcțiile, limitele și proporțiile formării tuturor organelor și părților organismului. Ghidându-se după ei, natura creează diversitatea vieții, dezvoltându-se corect. De aceea, având un set practic identic de proteine, fiecare obiect al naturii vii are caracteristici proprii ale structurii exterioare și interioare. Vectorul tridimensional de formare a tuturor părților organismului într-o secvență strictă și într-o direcție corectă este determinat de structura informațională imagistică - holograma.

3. În esență, ADN-ul reprezintă un fel de computer cuantic viu. Din perspectiva genetica cuantice, ADN-ul funcționează nu ca o substanță, ci ca câmpuri electromagnetice și acustice. Sunetul nu mai este o substanță, ci o undă, un câmp.

În același timp, ADN-ul are o natură laser. Laserul este un generator cuantic optic. Laserul ADN-ului manifestă câmpuri de torsiune (câmpuri generate de răsucirea spațiului; conform teoriei lui Shipov-Akimov, posedă doar informație, fără a poseda energie, adică sunt purtători puri de informație). Laserul imită radiațiile cromozomiale. Funcționează pe fotoni polarizați. Polarizarea fotonului înseamnă schimbarea spinului lor. Deci, informația genetică cuantică este înregistrată pe spinii fotonilor. Acestea sunt bazele fizicii cuantice pe care funcționează ADN-ul.

Lumina laser în ADN servește ca instrument de citire a informației. Fotonul are capacitatea de teleportare, iar ADN-ul nostru funcționează pe fotoni. Prin urmare, celulele noastre comunică între ele la o viteză infinit de mare. Noțiunea de timp dispare. Informația devine cunoscută imediat pentru sutele de miliarde de celule ale noastre. Noțiunea de entanglement cuantic (capacitatea a doi fotoni de a menține o legătură când, odată cu modificarea stării cuantice a unuia dintre fotoni, starea celui de-al doilea se schimbă instantaneu) este cheia pentru a explica modalitățile de comunicare între celule.

Conceptul de genom ondulator presupune, că o parte a informației genetice necesară pentru dezvoltarea oricărui organism provine din afara și se găsește în acele 99%, numite ADN-ul inutil. Este ca și cum ar fi înregistrat pe o bandă video, care, cadru cu cadru, creează o imagine holografică a organismului. Cromozomii

ADN-ului nostru sunt antene care percep informații din spațiu. Suntem un sistem deschis, pentru care mediul extern ondulator este o necesitate. Aceste observații duc la o înțelegere complet nouă a funcționării geneticii în sistemele vii:

1). Codificarea cromozomilor noștri se realizează la două niveluri. Primul – codificare materială, atunci când se sintetizează proteinele. Acestea sunt cele 1% din gene. Al doilea – acele 99% „gunoi”, care coordonează, codifică la un nivel complet diferit - cuantic-onduleu. Aceste 99% se prezintă (se manifestă) ca niște cristale, capabile să se plieze în anumite structuri fizice, de tip hologramă.

2). Dacă îndreptați o rază de lumină spre o hologramă, apare o anumită imagine de lumină. Pe lângă hologramă, există și un suport textual pentru construcția viitoare a organismului. Proteinele sunt textele. Acestea se pliază împreună într-un program, asemănător unui computer. În acesta sunt înscrise detaliile structurii organismului.

3). Cromozomii au un echivalent de câmp. Genetica ondulatorie nu este doar ondulatorie, ci și lingvistic-onduleu, susține P. Gariaev. Secțiunile ADN-ului care codifică proteinele sunt asemănătoare limbajului uman, fractale, capabile să compreseze informația în propoziții scurte. În structurile genetice libere, omul înregistrează noile sale programe, numite obiceiuri și dependențe.

1.8. Metastazarea tumorilor canceroase

Majoritatea pacienților cu cancer nu mor din cauza tumorii primare, ci din cauza metastazelor – tumori secundare formate din celule care s-au desprins de la tumoarea primară. Metastazarea este un proces complex, în care sunt implicate nu doar celulele tumorale în sine, ci și celule sănătoase ale sistemului imunitar și ale altor țesuturi ale organismului. Există o teorie conform căreia tumora cancerigenă primară, prin semnale moleculare sistemice, pregătește un mediu adecvat în țesutul sănătos chiar înainte ca celula tumorală primară să fie transportată de fluxul sanguin în locul corespunzător.

Tumora primară eliberează exosome: vezicule acoperite cu o membrană lipidică, cu dimensiuni cuprinse între 50 și 100 de nanometri. În interiorul exosomelor pot exista proteine și ARN. În funcție de tipul tumorii, aceasta poate elibera diferite substanțe și astfel inițiază diverse programe moleculare pentru crearea unui mediu premetastatic.

Mediu favorabil pentru creșterea metastazelor este denumit nichă metastatică. Odată ce nicha metastatică este pregătită, unele celule tumorale își schimbă forma și pătrund în țesuturile înconjurătoare. Acest proces este numit invazie, și în timpul său celulele canceroase suferă o serie de modificări. Totul începe cu reorganizarea cito-scheletului: celula își schimbă forma și apare o direcție distinctă. Ulterior, pe membrana celulei apar receptori specifici. Apoi, proteazele membranare intră în acțiune, eliberând spațiu pentru penetrarea ulterioară a celulei. Și, în cele din urmă, în interiorul celulei este activat protein miosină-2, care îi asigură mișcarea. După aceasta, partea din spate a celulei se desprinde de mediul său și se trage spre partea din față, celula părăsește tumoarea și începe să călătorească în fluxul sanguin.

Până în prezent, nu se știe dacă acest proces este aleator sau direcționat, dar pentru ca metastazarea să fie reușită, celula trebuie să supraviețuiască în fluxul sanguin. Fără activarea mecanismelor moleculare specifice, celula este expusă la condiții fizice nefavorabile și atacurilor sistemului imunitar. De exemplu, o celulă cancerigenă destul de mare poate bloca un vas de sânge și declanșa o reacție inflamatorie locală. În acest caz, mecanismele apoptozei sunt activate, iar celula canceroasă este atacată de celulele sistemului imunitar, ceea ce oprește răspândirea metastazelor. Pentru a supraviețui în fluxul sanguin, celulele tumorale activează cascada de coagulare și formează în jurul lor o înveliș de trombocite. Acest proces este universal pentru multe tipuri de tumori.

Mai mult de 90% dintre pacienții cu cancer au modificări în coagulabilitatea sângelui, care pot fi detectate prin analize de laborator. Moleculele cheie ale căror expresii la suprafața celulelor declanșează oncocogularea sunt considerate a fi factorii de coagulare ai sângelui și fosfolipidul de membrană fosfatilserină. Acesta din urmă creează o suprafață favorabilă pentru aderarea trombocitelor, iar factorul de coagulare activează trombocitele și inițiază cascada semnalizării coagulării. Ca rezultat, celula cancerigenă este înconjurată de o înveliș de trombocite, ceea ce o ajută să călătorească în fluxul sanguin și să formeze noi tumori. Simptomele trombozei sunt direct legate de progresul dezvoltării tumorilor și metastazelor, afectând terapia cancerului și șansele de recuperare ale pacientului.

Datorită formării învelișului protector, între 20 și 30% dintre pacienții cu cancer mor direct din cauza trombozei. Inhibarea factorului de coagulare reduce potențialul metastatic al celulelor canceroase în modele

experimentale de tumori și poate ajuta în lupta împotriva metastazelor. Se consideră, că în fluxul sanguin, celula cancerigenă se comportă similar cu leucocitele care pătrund prin peretele vasului. Analiza comportamentului celulelor canceroase a arătat că în a treia zi, 82% dintre celule au reușit cu succes să se extrainvazeze, 2% au început replicarea. La ziua 13, s-a descoperit că 36% dintre celule sunt vii și doar 0,07% au format micro-metastaze. Cumulul de celule metastatice nu poate deveni o tumoare completă până când nu începe procesul de creștere a vaselor de sânge. Pentru acest lucru, celulele eliberează factorul de creștere a vaselor de sânge alfa și formează precursorii celulelor endoteliale.

Vasele de sânge formate sub influența tumorii adesea nu sunt complet funcționale, ele se ramifică prea des și au o conexiune incorectă. Se întâlnesc capilare fără ieșire, în care nu circulă sânge. Prin urmare, celulele tumorale experimentează un deficit de substanțe nutritive și o privațiune de oxigen, ceea ce provoacă stres și favorizează metastazarea ulterioară. De obicei, procesul de metastazare este agresiv și are o probabilitate mare de a duce la moartea pacientului într-un timp scurt. Cu toate acestea, uneori organismul poate ajunge la un echilibru cu procesul tumoral, fără a-l suprima complet, dar fără a-l lăsa să progreseze și să distrugă organismul.

În descrierea evoluției cancerului, conform teoriei existente, se observă o anumită organizare a acestui proces. Această concluzie poate fi trasă pe baza următoarelor elemente:

1. Prima tumoare canceroasă, cu ajutorul semnalelor moleculare sistemice, pregătește un mediu adecvat în țesutul sănătos încă înainte ca prima celulă tumorală să fie transportată de fluxul sanguin în locul corespunzător;
2. Odată ce nisa metastatică este pregătită, unele celule ale tumorii își schimbă forma;
3. Procesul începe cu reorganizarea cito-scheletului: celula își schimbă forma și apare o direcție distinctă (apărând astfel părțile anterioară și posterioară);
4. Pe membrana celulei (în partea anterioară) apar receptori specifici;
5. Apoi intervin proteazele membranare, eliberând spațiu pentru penetrarea ulterioară a celulei;
6. În interiorul celulei, se activează proteina miozină-2, asigurându-i mobilitate;
7. Ulterior, partea din spate a celulei se desprinde de mediul său și se trage spre partea din față;
8. Apoi, celula părăsește tumoarea;
9. Celula canceroasă începe să călătorească în fluxul sanguin;
10. Pentru a supraviețui în fluxul sanguin, celulele tumorale activează o cascada de semnale de coagulare și formează în jurul lor o înveliș de trombocite;
11. Pentru ca celulele să formeze o tumoare cancerigenă complet funcțională, au nevoie de nutriție. Pentru aceasta, celulele secretă factorul de creștere al vaselor de sânge alfa și formează precursorii celulelor endoteliale.

Urmărind această organizare a procesului de dezvoltare a cancerului în organism, se poate presupune că aceasta corelează cu procesele informaționale care au loc în organism. Dezvoltarea cancerului este cu siguranță orientată în mecanismele informaționale ale organismului: intră în comunicare la timp cu procesele fiziologice, organizându-și propria apărare împotriva răspunsului imunitar. Cu toate acestea, trebuie menționat că sistemul imunitar al organismului afectat de procesele canceroase este slăbit.

Procesele informaționale sunt relative și apar în relații reciproce. Faptul că vasele de sânge care se formează sub influența tumorii sunt adesea incomplete, că se ramifică prea mult și au o legătură neregulată, că există capilare fără circulație sanguină, adică sunt „strâmbe”, sugerează că interacțiunile care generează informații, proprietăți, sunt, de asemenea, „strâmbe”. Prin mecanismele de reglare informațională din arsenalul metodei de centare biodinamică, se pot îmbunătăți parametrii biodinamici ai organismului, ceea ce va duce la un conținut informațional diferit și la restaurarea sistemului imunitar pentru un răspuns mai calitativ.

Nu observăm o distribuție uniformă a vaselor de sânge în cazul cancerului. Este evident că dezvoltarea vaselor de sânge în cazul tumorilor canceroase are loc într-un mediu în care există un dezechilibru al forțelor și momentelor care acționează asupra pereților vaselor de sânge. În timp ce fluxul sanguin prin vasele mari are un caracter impulsiv, în rețeaua capilară, fluxul sanguin are un caracter exclusiv trepidant. Și în capilare, forța dominantă este frecarea vâscoasă, adică distribuția uniformă a forțelor de elasticitate. În mediul în care se dezvoltă tumoarea canceroasă, echilibrul dintre forța Coriolis și forța de frecare vâscoasă este perturbat, ceea ce duce la tulburări în distribuția rețelei capilare.

Mulți oameni care au trecut deja prin chimioterapie și radioterapie se înșeală profund crezând că au trecut peste problema lor. Chiar și dacă rezultatele inițiale au oferit pacientului oarecare respiro, acest lucru nu înseamnă deloc că problemele au dispărut. În primul rând, virusii, ca inițiatori ai schimbărilor, nu vor înceta

niciodată să acționeze, dintr-un motiv simplu - nici substanțele chimice, nici radiațiile nu le afectează în niciun fel. În al doilea rând, comunitățile bacteriene, precum și cele fungice, asociate cu celulele canceroase (aflate în apropiere și devenind sort felul lor de asistenți pentru cancer), își consolidează pozițiile (dobândind rezistență, devenind mai adaptate) tocmai datorită tratamentului efectuat.

Modul în care bacteriile își schimbă „cunoștințele și abilitățile” între ele (transferul horizontal de gene) dovedește incontestabil că metastazele, precum și tumoarea în sine, vor continua să se dezvolte. Rădăcina cancerului este în mediul său. Atâta timp cât există o colaborare a virușilor, bacteriilor și ciupercilor „interesate” în procesul de construire a unui nou organism, procesele vor continua.

De asemenea, nu trebuie uitat de „rezerva de cancer” constant reînnoită. Mai precis, celulele în vârstă, care, prin definiție, se multiplică în astfel de condiții (absența resturilor de imunitate, suprimată de chimioterapie și radiații), vor fi inevitabil supuse malignizării și, prin urmare, vor crește doar potențialul de cancer în organism.

1.9. Cum să învingem cancerul?

Întrebarea supremă: vor reuși oamenii să învingă cancerul? Astăzi, această întrebare este mai actuală ca niciodată, în special în contextul creșterii îmbolnăvirilor de cancer în întreaga lume. Cancerul, una dintre cele mai înfricoșătoare boli ale timpurilor noastre, a câștigat o importanță tot mai mare în ultimul deceniu, cu o creștere uluitoare de 33% a ratei de îmbolnăvire. În prezent, este a doua cauză de deces în întreaga lume, după bolile cardiovasculare. În ciuda numeroaselor cercetări desfășurate de-a lungul decadelor, oamenii de știință încearcă în continuare să dezvolte un tratament eficient pentru această boală mortală. Problema rezidă în esența însăși a bolii.

Cancerul este o boală care începe cu o singură celulă, în care apare o defecțiune a mecanismului genetic. În fiecare zi, organismul nostru produce celule deteriorate, dar sistemul nostru imunitar este menit să le recunoască și să le distrugă înainte ca acestea să poată provoca vreun rău. Acesta este mecanismul nostru natural de apărare împotriva multor boli. În plus, fiecare celulă din organismul nostru este programată să se autodistrugă sau să intre în apoptoză atunci când este deteriorată. Acest lucru asigură că orice celulă ruptă sau care funcționează incorect nu va afecta negativ funcționarea normală a organismului.

Cu toate acestea, atunci când mecanismele de apărare ale organismului sunt perturbate, o celulă deteriorată poate să nu reușească să se autodistrugă și, în schimb, să înceapă să se divizeze necontrolat, ignorând toate mecanismele și contrapesările. Masa de celule rezultată se numește tumoră, care poate invada țesuturile învecinate și le poate distruge. În unele cazuri, celulele individuale se pot desprinde de tumoare și pot migra în alte părți ale corpului, formând noi tumori sau metastaze. Aceste schimbări pot fi cauzate de diferiți factori, inclusiv radiații, alimentație, metabolism, poluare ambientală, viruși și bacterii, starea mentală, genetica și anumite anomalii genetice moștenite, starea sistemului imunitar. De la formarea primei celule mutate până la dezvoltarea unei tumori de 1 cm³ pot trece de la câteva luni până la 50 de ani.

Cu toate realizările semnificative în domeniul cercetărilor medicale, cancerul rămâne una dintre cele mai greu de tratat boli. Doar în 2018, 9,6 milioane de oameni au murit din cauza cancerului. Una dintre principalele cauze ale acestei dificultăți constă în faptul că cancerul nu este o singură boală, ci mai degrabă o categorie largă de boli. De exemplu, cancerul în sine este doar unul dintre multele tipuri de cancer sau oncologii, numărul lor fiind de sute. Fiecare tip de cancer are caracteristici, origini și evoluții unice, ceea ce complică dezvoltarea unui tratament universal.

În plus, este foarte dificil să distrugi celulele canceroase, deoarece acestea cresc și se modifică necontrolat. Sistemul imunitar nu le recunoaște ca fiind anormale, ceea ce duce la supraviețuirea și răspândirea lor. Chiar și intervenția chirurgicală nu duce întotdeauna la vindecare completă, deoarece este suficientă o singură celulă malignă pentru a declanșa creșterea cancerului. Medicamentele chimioterapeutice, care erau odată principala metodă de tratament, au devenit mai puțin eficiente, deoarece celulele canceroase dezvoltă rezistență la multe dintre aceste medicamente. Terapia cu radiații poate ucide celulele canceroase, dar în același timp poate suprima și mai mult sistemul imunitar, ceea ce duce la recidivarea tumorii.

Cu toate aceste probleme, cercetările medicale au înregistrat progrese semnificative în dezvoltarea unor noi metode de tratament pentru cancer. În prezent, oamenii de știință experimentează cu noi metode care utilizează sistemul imunitar al pacientului pentru a ataca celulele canceroase, vaccinuri antitumorale și transplant de celule stem. Datorită cercetărilor și dezvoltărilor continue, medicii speră să facă ca cancerul să fie complet vindecabil și gestionabil în viitorul apropiat.

În prezent, medicina nu oferă metode de tratament care să rezolve radical problema cancerului. Cu toate acestea, realizările științifice medicale sunt cu adevărat impresionante. Medicina a făcut progrese semnificative

în dezvoltarea metodelor de diagnosticare și tratament, dar cancerul rămâne în continuare o problemă acută. Pe viitor, se planifică transformarea bolilor oncologice în boli cronice. Se pune în mare parte accentul pe metodele de terapie medicamentoasă, prin care medicii încearcă să învețe să controleze tumoarea. În prezent, discuțiile nu se referă la acest aspect, iar pacienților li se poate oferi, în cel mai bun caz, doar o remisie.

Oamenii de știință genetici au descoperit, că celulele canceroase au mecanisme de adaptare foarte similare, ceea ce le permite să se adapteze la cele mai agresive condiții. De aceea, medicii oncologi nu prescriu aceleași medicamente în timpul chimioterapiei. Rezolvarea radicală a problemei oncologice pare a fi posibilă doar printr-un abordaj complex:

- a) influențarea nu doar a simptomelor, ci și a cauzelor apariției bolii;
- b) utilizarea nu doar a realizărilor medicinei protocolare, ci și a imensului experiență seculară a metodelor naturale, psihologiei, psihosomaticii și medicinei energetice, a celei personalizate, genomice.

Acest abordaj aproape ideal va necesita eforturi considerabile din partea pacientului însuși. Oamenii sunt obișnuiți să obțină totul ușor și fără efort. Cu toate acestea, în cazul tratamentului cancerului, nu se poate face abstracție de un abordaj complex și de implicarea activă a pacientului. Cei care doresc să se schimbe și să utilizeze un abordaj complex vor reuși cu siguranță să se elibereze de cancer.

Cu toate acestea, omul este cea mai uimitoare și de neînțeles creație a naturii. Pe de o parte, el este creator și cercetător infatigabil, iar pe de altă parte, un nebul lipsit de sens. Nu degeaba un om înțelept și măreț a spus: „În lume, sunt mai mulți proști decât oameni.” Vrem să recunoaștem sau nu, orice acțiune a noastră, sau chiar inacțiunea, sunt fără îndoială și absolut legate de rezultatul final al oricărui efort. Și totul depinde de viziunea ta asupra lumii. Cu convingeri greșite, algoritmul acțiunilor, a priori, nu poate duce la rezultatul dorit. Oamenii depun eforturi titanice pentru a memora nume de medicamente chimioterapeutice de nenumărat și complicațiile pe care le pot provoca, schemele de administrare, protocoalele de tratament și interpretarea analizelor. Pacientul în această sferă devine asemănător unui oncolog, având abilități destul de competente în discutarea tratamentului administrat.

Dar cât de mult această cunoaștere impusă de necesitate îl apropie de scopul dorit? Iar puțini se gândesc la faptul că întregul acest „arsenal valoros” de cunoștințe despre cancer nu are nicio legătură cu realitatea, cu realitatea naturală. Așa-numitele „greșeli” ale naturii trebuie corectate cu abordări diferite, nu cu metode inventate artificial și care nu au nicio legătură cu natura. Oamenii sunt îndemnați și convinși să lupte împotriva naturii. Exact așa, în lupta împotriva „puterilor răului”, omul pierde iremediabil resursa sa cea mai prețioasă - timpul. Se poate menționa și potențialul general de sănătate și, desigur, resursele materiale cheltuite în mod inutil, dar cel mai important și absolut irecuperabil resurs este timpul.

Lupta împotriva naturii este fără sens și nemiloasă, mai ales pentru omul care „se luptă” cu ea. De ce? Pentru că este dificil de imaginat o acțiune mai stupidă și mai fără sens decât lupta împotriva propriului sine. Cine nu știe că, inițial, celulele canceroase sunt întotdeauna și deja prezente în organismul uman? Cine nu înțelege că celulele canceroase, chiar dacă sunt transformate, sunt a priori proprii, ale organismului însuși? Atunci de ce vă convingesc, din ce motiv vă convingesc că distrugerea de către voi înșivă, de către voi înșivă, vă va aduce rezultatul dorit?

Oamenii de știință ruși într-un articol intitulat „Îmbătrânirea celulelor în timpul terapiei tumorilor: mecanisme și modalități de depășire”, publicat în revista „Biochimie”, subliniază faptul că celulele canceroase, sub influența agenților chimioterapeutici, par „a îmbătrâni”, dar în timp ele pot suferi un proces de rejuvenare. Proprietățile distincte ale celulelor reînnoite și deja mai agresive includ plasticitatea și capacitatea de a se adapta la influențele externe, ceea ce explică violența bolii.

La baza plasticității stă abilitatea celulei canceroase de a se adapta la numeroase stimuli - altfel, viața ei ar fi fost ușor distrusă de natura nevie. La baza adaptării stă capacitatea genelor de a se reprograma: fie „tăcând” sau lucrând în funcție de situație. Genele sunt o structură care, odată pentru totdeauna, are o condiție dată: ele sunt fie „adormite”, și stimuli externi le activează sau nu le activează.

Spre deosebire de îmbătrânirea umană, acest proces de îmbătrânire temporară este reversibil: tumora își restabilește leziunile și revine la activitatea sa anterioară într-o stare reînnoită și mai activă. În timpul „îmbătrânirii”, celulele canceroase doar încetinesc diviziunea, dar nu mor. Prin urmare, momentul fundamental în vindecarea proceselor tumorale, adică eliminarea tumorii canceroase, rămâne deschis.

Toată lumea înțelege foarte bine că tratamentul modern al cancerului implică intervenții chirurgicale, radiologice și chimioterapeutice. Dar cel mai important lucru este că, în cazul aproape oricărui tip de cancer și indiferent de strategia inițial aleasă, tratamentul este întotdeauna continuat prin chimioterapie.

Chemoterapia este întotdeauna o intoxicație supertoxică pentru un organism deja slăbit. Efectele secundare grave includ greață teribilă, vărsături prelungite, căderea părului, lipsa de energie, etc. Dar cel mai trist aspect este că, atât în timpul cât și după chimioterapie, în majoritatea cazurilor, tumoarea începe să crească din nou. De ce se întâmplă asta? Pentru că celulele canceroase reparate și regenerare nu mai sunt aceleași ca cele inițiale. După chimioterapie, ele au dobândit noi proprietăți și au devenit rezistente (complet imune la medicamente). Cu alte cuvinte, a avut loc o selecție a celulelor canceroase, și tocmai datorită tratamentului chimioterapeutic, tumoarea încetează să mai răspundă la cursurile ulterioare. Această problemă este binecunoscută, iar oamenii de știință din întreaga lume caută modalități de a influența procesul de rezistență.

De fapt, eliminarea tumorii este posibilă doar în două cazuri: 1) dezintegrarea tumorii și 2) „activarea” a procesului de apoptoză al celulelor canceroase.

Ce înseamnă dezintegrarea spontană a tumorii? Datorită creșterii explozive a celulelor tumorale, adesea nu ajunge nutrienților pentru a hrăni regiunile periferice ale acesteia. Altfel spus, construirea de noi vase de sânge nu ține pasul cu creșterea numărului de celule canceroase, și acolo unde acest lucru este cel mai pronunțat, încep procesele de descompunere. Astfel, fistulele se formează în acele locuri, ulcerele persistente și mirositoare. Aceste procese nu pot fi considerate pozitive, deoarece conduc la o intoxicație excesivă, urmată de necroză tisulară, iar acest lucru este întotdeauna rău. Cu toate acestea, există cazuri în care dezintegrarea spontană a tumorii este declanșată nu de lipsa de nutrienți, ci de „revolta” bacteriilor. Când foștii aliați ai tumorii devin dușmani și o distrug fără milă. Aceste cazuri sunt descrise în repetate rânduri, dar, la fel ca și alte variante de „vindecare miraculoasă”, sunt destul de rare.

Ce înseamnă „activarea” procesului de apoptoză al celulelor canceroase? Să conștientizăm, că orice chimioterapie, precum și radioterapia, sunt îndreptate tocmai spre «activarea» a procesului de apoptoză al celulelor canceroase. Cu toate acestea, astfel de tipuri de tratamente aduc mai mult rău decât bine. Din acest motiv, obiectivul final (apoptoza celulelor canceroase) nu este atins, dar începe rapid moartea masivă a celulelor perfect sănătoase, ceea ce în cele din urmă afectează potențialul general de sănătate al organismului, reducându-l drastic.

Părea că s-a ajuns într-o situație fără ieșire. Cu toate acestea, în natură nu există situații fără ieșire, există doar căi mai directe sau mai sinuoase de atingere a scopului, dar acestea întotdeauna există. Trebuie doar să descoperim cauza și să vedem legea generală care leagă aceste căi.

Similaritatea în metodele de eliminare a tumorii – intoxicarea lor excesivă. Aceasta este principala cauză a morții masive a celulelor și a întregului organism. Să reținem, nu tumoarea în sine, nu metodele „barbare” de declanșare a apoptozei celulelor canceroase, ci în mod specific intoxicația ulterioară, care urmează acestor proceduri, provoacă moartea ireversibilă a organismului.

Tumora canceroasă nu este deloc o masă uniformă, ci mai degrabă un grup de celule diverse și orientate în direcții diferite. Altfel spus, tumora canceroasă este o masă heterogenă temporar unită de diferite microorganisme și celule canceroase. Ceea ce le unește este dorința de a acționa armonios pentru a atinge un scop comun.

Secretul imunității și invulnerabilității tumorii canceroase constă în interesul mutual și beneficiu. Celulele canceroase, datorită metabolismului lor „original”, atrag literalmente toate resursele organismului într-un singur loc. Și acolo unde resursele sunt nelimitate, se dezvoltă rapid acele microorganisme care se aflau în locul potrivit la momentul potrivit.

Eliminarea tumorii canceroase, declanșarea procesului de apoptoză și, în același timp, atragerea aliaților tumorii de partea noastră este posibilă numai înțelegând principiul fundamental care stă la baza întregii vieți în natură. Fără a avea cunoștințe și conștientizare că, în natură, absolut totul, întotdeauna și pretutindeni, se conformează principiului optimizării, raționalității și echilibrului, va fi dificil să obținem rezultate pozitive. Toți factorii care potențial provoca procese mutagene negative trebuie supuși acestor principii, astfel încât mutageneza să fie îndreptată nu spre distrugere, ci spre întărirea organismului și a sănătății. A declanșa haos în factorii care formează tumoarea canceroasă și a iniția procesul de apoptoză al celulelor canceroase nu este tehnic dificil deloc. Mult mai dificil este „încorporarea” acestei informații în mintea unei persoane speriate mortal și care se zbate între extreme. Prin urmare, este necesar să înțelegem și să conștientizăm faptul, că soluționarea oricărui aspect complex al sănătății umane necesită eforturi aplicate atât la nivel fizic, cât și la nivel psihologic și emoțional. Este organizarea gândirii în mintea unei persoane bolnave, răspunsurile la întrebările care îl preocupă, care ar trebui să transforme orice influență fiziologică asupra bolii în ceva semnificativ.

A întrerupe comunicarea între celulele unei tumori canceroase, inclusiv cu microorganismele care susțin cancerul, este posibil datorită intrării în fiecare celulă a oligozaharidelor naturale curate. Ce înseamnă „curate”? Curate înseamnă oligozaharide, precum și complexe asociate cu ele de acizi organici nativi, care pătrund în organism din mediul natural extern. Trebuie să înțelegem că, de exemplu, noi suntem o mediu natural intern, în timp ce plantele, rădăcinile, mușchii, lichenii și ciupercile care cresc în condiții naturale extreme vor fi pentru noi un mediu natural extern.

Chiar în neutralizarea mediului intern, prin intermediul factorilor externi, constă esența sistemului natural de „anulare a erorilor”. Reîncărcarea organismului înseamnă reîncărcarea celulei. Exact defectele și blocarea mecanismelor celulare de autoreglare duc la erori sistemice, adică la formarea tumorilor canceroase. Respectarea regulilor echilibrului natural oferă posibilitatea de a muta cancerul de la o stare acută la una cronică în primele etape, oferind timp pentru a rezolva problemele legate de tratamentul său. Deoarece tratamentul real al cancerului ar trebui să implice, în primul rând, moartea cancerului ca boală, nu a persoanei ca purtător al bolii.

Merită să menționăm, că pentru vindecarea mult așteptată nu este suficient un singur tratament.

Este bine cunoscut faptul că această boală îi răpește viața oamenilor inclusiv, bogați, care ar putea să își permită toate metodele posibile de intervenție medicală. Este evident, că totul nu stă în bani și în cantitatea lor, ci în altceva. Pentru a te schimba pe tine și, în consecință, pentru a te vindeca, nu este nevoie de prea mult. Unul dintre cele mai importante condiții este existența unei dorințe absolute din partea pacientului de a depune efort maxim pentru a-și ajusta viziunea asupra lumii, care, la rândul ei, guvernează activitatea organismului în ansamblu.

În viziunea asupra lumii se găsesc valorile de viață, obiceiurile naturale și convingerile care determină calitatea vieții și starea de sănătate a fiecărei persoane.

Trebuie remarcat faptul, că cancerul este o boală sistemică. În această boală, nu suferă un organ separat, ci organismul în ansamblu. Împreună cu asta, omul trebuie privit ca un sistem în care aspectul fizic este strâns legat de cel psihic. Cu toate acestea, medicina în tratarea cancerului lucrează doar cu manifestarea fizică a bolii, urmărind o abordare simptomatică. În această abordare, cele mai scumpe și mai noi medicamente, care vizează eliminarea oncologiei, pot aduce organismul doar într-o stare de remisie, adică la o slăbire temporară a simptomelor. Cu toate acestea, în această abordare, sursa bolii rămâne neafectată și poate duce oricând la recidivă.

Majoritatea oamenilor nu își dau seama de potențialul lor și, prin urmare, nu pot utiliza pe deplin acest potențial. Responsabilitatea pentru tratament nu aparține doar medicului, ci și pacientului, iar succesul depinde de gradul lor de conștientizare. Pacienții cu diagnostic oncologic pot fi condiționați în patru categorii:

- cei cărora le este frică să discute despre boală și prognoză în prezent și încearcă să evite conversația cu medicul;
- cei care consideră că prognoza menționată este o veste proastă, deoarece nu corespunde așteptărilor lor;
- cei pentru care prognoza corespunde așteptărilor lor;
- cei care inițial se așteptau la ce e mai rău.

Pacienții trebuie să-și amintească, că incertitudinea este uneori mai greu de suportat decât o veste proastă. Prin aflarea prognozei, chiar și o prognoză proastă, putem elabora planuri în mod conștient. Tumorile și organismele oamenilor sunt diferite. Unele tumori și pacienți răspund prost la tratament, în timp ce altele răspund foarte bine.

Să fim pregătiți pentru știri nefavorabile nu este posibil. În astfel de situații, bolnavul trebuie să întrebe medicul dacă a înțeles corect totul și să fie elaborat un plan de tratament coordonat cu o prognoză pozitivă. Adesea, din cauza stresului emoțional, se pot interpreta incorect cuvintele medicului, iar medicul poate explica greșit anumite aspecte, deoarece și el simte stresul de la această discuție, care induce și arderea profesională.

Nu uitați că întotdeauna puteți cere sfatul unui alt specialist.

Medicii pot oferi doar prognoze medii, bazate pe statistici sau, mai puțin fiabile, pe experiența lor personală. Desigur, cazurile care ies din statistici apar nu foarte des, dar întotdeauna există excepții.

Astăzi, din ce în ce mai mulți oameni de știință tind să creadă, că bolile oncologice, din păcate, nu pot fi tratate, deoarece cancerul are o natură arhaică. Se poate face o analogie cu buruienile, care, să spunem, au strămoși apăruiți acum miliarde de ani. Este interesant că buruienile pot supraviețui în cel mai nefavorabil mediu, în ceea ce sunt similare cu celulele care dau naștere unei tumori maligne. Trebuie remarcat, că buruienile sunt foarte dificil de distrus, reapărând după fiecare tratament chimic. Să facem o analogie.

Cu această adaptabilitate extremă se deosebesc și celulele canceroase, care se adaptează destul de ușor la o nouă acțiune a medicamentelor. Apropo, rezultatul fiecărui astfel de „atac” este formarea de către aceste celule a unui mecanism de apărare. Este cunoscut faptul că după tratament, într-un interval scurt de timp, boala poate progresa. Împreună cu aceasta, cauza bolii nu poate fi celulele cu anomalii genetice. Este evident, că aceste celule mutante nu apar de la sine, ci sunt consecința unei cauze care nu este materială. Este evident că, dacă cauza ar fi fost materială, oamenii de știință ar fi găsit deja un remediu eficient pentru eliminarea lor, având în vedere progresele tehnologice și științifice.

Cum se desfășoară astăzi lupta împotriva bolilor oncologice? În tratarea cancerului se utilizează metode orientate doar spre combaterea simptomelor, care, la rândul lor, reprezintă doar consecința. Este evident, că un astfel de impact poate doar să atenueze suferințele pacientului, însă nu poate aborda cauza bolii. Este absolut necesar să se întreprindă anumite măsuri în combaterea cancerului, ceea ce se și realizează în procesul de tratament.

Trebuie să avem în vedere că pentru a învinge cancerul este necesar să privim altfel la această problemă. Trebuie să acționăm nu doar asupra simptomelor, ci și asupra cauzelor, pe care le putem numi rădăcini ale bolii. Este bine cunoscut faptul, că boala oncologică se dezvoltă din cauza unor defecțiuni în funcționarea programului genetic responsabil pentru distrugerea celulelor mutante. Dar o astfel de defecțiune nu poate apărea de la sine; ea este rezultatul unui dezechilibru psihosomatic. Atunci când imunitatea unei persoane scade ca urmare a acestui dezechilibru, poate surveni răspândirea spontană a celulelor mutate, care dau naștere tumorii.

Este destul de clar, că cauza tulburărilor psihosomatice este nematerială. Cauza bolii este în programul psihologic, care funcționează pe baza viziunii asupra lumii. Putem trage concluzia, că rezultatul schimbărilor constructive ale viziunii asupra lumii constă în schimbări pozitive în organism.

Abordarea holistică (psihologie, dietetică, medicină) va reprezenta soluția eficientă pentru problemele legate de bolile oncologice. Cu toate acestea, există ceva ce poate împiedica mulți oameni să profite de această oportunitate. Unii bolnavi nu doresc subconștient să depună eforturi pentru a se schimba. Însă a ajuta pe altcineva fără dorința lui de a se schimba este pur și simplu imposibil.

Cercetările noi deschid perspective pentru utilizarea microorganismelor în distrugerea celulelor canceroase. Un studiu publicat în revista *Science Advances* explorează noi căi de combatere a tumorilor canceroase: cercetătorii au observat, că unele bacterii pot supraviețui în condiții neobișnuite, inclusiv în tumori în organismul uman. Aceasta i-a condus la ideea utilizării bacteriilor ca luptători împotriva cancerului, care pot activa imunitatea antitumorală.

Studiul a fost realizat folosind o tulpină probiotică de *Escherichia coli* (*E. coli*), care ar fi trebuit să distrugă tumorile prin liza bacteriană. Când *E. coli* modificate ajungeau la „țintă” în interiorul tumorii, avea loc liza, adică descompunerea, a majorității bacteriilor, iar conținutul lor ajungea în tumoare.

Cercetătorii au folosit și gene care codează proteine care opresc creșterea tumorii sau marchează tumoarea pentru distrugerea de către celulele imune. În acest studiu, cercetătorii au utilizat bacteriile ca „curieri” pentru moleculele necesare în tumoră, numite chemochine. Chemochinele sunt proteine semnal care stimulează mișcarea leucocitelor și reglementează migrația lor din sânge în țesuturi. O versiune mutată a chemochinei umane, capabilă să atragă celulele T ucigașe care luptă împotriva tumorilor, a fost folosită de cercetători. De asemenea, au adăugat o altă tulpină de bacterii care facilitează expresia chemochinei, atrăgând celulele dendritice – componente importante ale sistemului imunitar.

Această abordare a fost testată pe modele animale de șoareci, iar cercetătorii au descoperit că bacteriile modificate, introduse direct în tumoare, sunt capabile să declanșeze un răspuns imunitar puternic. Bacteriile rămâneau în interiorul tumorii și nu se răspândeau în organele sănătoase.

În prezent, se efectuează cercetări pentru optimizarea acestei abordări și pentru aplicarea ei sigură la oameni. Lucrările privind promovarea acestei metode de tratament în clinică sunt realizate prin intermediul companiei GenCirc, Inc.

Rezultatele studiului deschid noi perspective în utilizarea bacteriilor în tratamentul cancerului și oferă speranțe pentru dezvoltarea unor metode eficiente de combatere a acestei boli periculoase.

1.10. Imunitatea și dezvoltarea cancerului

În organismul uman, se formează constant celule mutante cu potențial malign. Totuși, sistemul imunitar recunoaște și distruge aceste celule periculoase la timp, prevenind dezvoltarea tumorilor maligne. Din păcate,

uneori, sistemul imunitar întâmpină defecțiuni, iar celula mutantă nu este recunoscută și distrusă. Astfel de celule «scăpate» de sistemul imunitar, în timpul divizării lor continue, formează o tumoră malignă.

Conceptul de mutații constante în celulele umane aparține imunologului australian și laureat al Premiului Nobel, Frank Burnet. Acesta este cunoscut sub numele de conceptul de supraveghere imunologică. Adevărul acestui concept nu poate fi dovedit, dar se încadrează logic în teoriile moderne și în înțelegerea rolului imunității în procesul de formare a tumorilor.

Câteva fapte incontestabile care susțin corectitudinea conceptului lui Burnet includ:

- La persoanele cu imunodeficiență, cum ar fi pacienții cu infecție HIV sau cei care au suferit transplant de organe și primesc medicamente imunosupresoare, riscul bolilor oncologice crește. De exemplu, riscul de cancer hepatic la pacienții care iau terapie imunosupresoare crește de 11 ori, cancerul de rinichi de 4 ori și sarcomul Kaposi de peste 60 de ori.

- La vârsta înaintată, când activitatea sistemului imunitar este redusă, frecvența bolilor oncologice crește semnificativ.

- Producția de anticorpi împotriva antigenilor tumorali este detectată în organismul pacienților oncologici, precum melanomul, cancerul colorectal, cancerul mamar, etc.

- Pacienții cu boli autoimune, cum ar fi boala Crohn, colita ulceroasă, psoriazisul, artrita reumatoidă etc., prezintă un risc crescut de cancer. Acest lucru poate fi asociat cu inflamații cronice în cazul bolilor autoimune sau cu tratamentul pe termen lung cu corticosteroizi, care au efect imunosupresor.

- Apariția tumorilor maligne la animale în condiții experimentale în cazul suprimării artificiale a imunității.

- Este demonstrată o corelație directă între numărul de celule imune din microîmprejurimea tumorii și din sângele periferic al pacienților, pe de o parte, și durata de viață și perioada fără recidivă, pe de altă parte.

Un sistem imunitar eficient în legătură cu cancerul este asociat cu remisiuni lungi, atunci când, după tratament, timp de 20 de ani nu există semne ale bolii, iar apoi apare o recidivă. Acest fenomen este asociat cu un rol inhibitory al sistemului imunitar, când un mediu agresiv menține într-o stare „adormită” celulele metastatice maligne (numite și micrometastaze) timp de mulți ani. Într-o stare suprimată a imunității, de exemplu, în condiții de stres sever, celulele metastatice maligne ies din starea „dormit” și încep să se dividă, ceea ce duce la recidivă tumorală.

Evitarea infecției cu cancer este evident o provocare dificilă. Este imposibil să eviți ceea ce te înconjoară pretutindeni și este deja în interiorul tău. Cu toate acestea, se poate controla procesul de replicare (înmulțire) a celulelor canceroase și a microbilor. Replicarea lor ar trebui să aibă loc în limitele regulilor stabilite de organism. Fiecare persoană are celule canceroase, virusuri, bacterii și ciuperci care pot provoca o varietate de boli, dar nu la fiecare aceste boli se dezvoltă. Infectarea cu orice infecție, inclusiv cu microbii care favorizează dezvoltarea celulelor canceroase, nu ar trebui să fie fundamentală. Cu un nivel adecvat de funcționare a imunității, orice infecție este doar o „întâlnire” cu noii locuitori ai mediului natural. Nu este nimic surprinzător în faptul că noii veniți în mediu, apărând, vor încerca să pătrundă și în mediul intern al organismului.

Deoarece există o boală, înseamnă că există și mecanismul său de declanșare, adică cauza cancerului. Microbii necanceroși, virusii neactivați și ciupercile reprezintă cauza fundamentală a apariției cancerului. Absența acestui factor fundamental pentru sănătate, care este imunitatea, conduce la rezultate tragice și dezastruoase.

Imunitatea este o protecție eficientă, naturală a organismului nostru, care ar trebui să ne apere de orice patogeni (virusuri, bacterii, ciuperci etc.). Pe lângă aceasta, imunitatea ar trebui să recunoască și să distrugă celulele mutate, astfel încât, în timp, acestea să nu se transforme în tumori maligne. Cu toate acestea, natura a făcut ca al doilea scop al imunității (distrugerea celulelor transformate) să fie practic imposibil de realizat dacă primul scop nu este îndeplinit (lupta împotriva patogenilor). Aceste procese sunt strâns legate între ele. Este imposibil să luptăm împotriva procesului de malignizare a celulelor dacă nu sunt eliminate provocatorii acestui proces. Situația în care imunitatea rămâne într-o stare „indefinită”, când nici primul, nici al doilea scop al imunității nu sunt realizate, generează o situație în care apariția unor tulburări grave ale sănătății (boli) și, de asemenea, a bolilor oncologice, devine doar o chestiune de timp.

Este destul de evident și posibil, că o astfel de situație duce la faptul că, într-un moment, celulele canceroase „preiau” controlul situației și, reprogreamază restul reprezentanților activi ai sistemului imunitar în propriile lor scopuri și sarcini. Reprogramarea celulelor imune de către celulele canceroase înseamnă începutul unei expansiuni încă ascunse și nepercepute a cancerului în organismul uman. Procesul de editare a imunității poate fi convențional împărțit în trei etape:

● Prima etapă – etapa eliminării semnalului (când celulele transformate malign încep să se dividă în mod necontrolat și încetează să răspundă semnalelor de reglare ale organismului). Aceasta învață cum să evite reacția sistemului imunitar.

● A doua etapă – etapa echilibrului, când în tumoră apar celule imunosupresoare, care nu doar evită distrugerea, ci și suprimă activ răspunsul imunitar. Aici, tumorile învață să suprime reacțiile imunitare.

● A treia etapă – etapa ignorării, când tumora ignoră orice încercare a sistemului imunitar de a influența compoziția sa numerică și calitativă. În această etapă, celulele tumorale își supun imunitatea organismului propriilor lor scopuri și sarcini. În această etapă a procesului malign al tumorii, care este deja diagnosticată (spre deosebire de primele două etape), începe o creștere activă și metastazarea.

Astfel, prin cele trei etape ale editării imunitare, sistemul imunitar se reorientează de la lupta împotriva tumorii la protejarea ei. Cu toate acestea, rolul celulelor imunitare nu constă doar în distrugere și suprimare, ci și în regenerarea structurilor deteriorate, țesuturilor și vindecarea rănilor.

Perfidia cancerului constă tocmai în faptul că, pe lângă suprimarea și inhibarea celulelor imunitare, el determină leucocitele să perceapă tumora nu ca pe un dușman care trebuie distrus, ci ca pe o rană periculoasă care necesită ajutor, protecție și vindecare.

Este cunoscut faptul că macrofagele sunt „celule războinice”, dar există și alte macrofage numite „celule vindecătoare”. Este obișnuit să se facă distincție între două grupuri de macrofage: M1 - războinici și M2 - vindecători. Prezența unui număr mare de macrofage M1 în tumoră nu numai că încetinește creșterea acesteia, ci poate duce și la aproape eliminarea ei. În schimb, macrofagele M2, dimpotrivă, secretă molecule speciale numite „factori de creștere”, care stimulează în mod suplimentar divizarea celulelor tumorale, contribuind astfel la dezvoltarea formării maligne.

Sub acțiunea substanțelor eliminate de celulele canceroase, macrofagele M1 active „se reprofilează” în macrofage M2. Ele încetează să mai sintetizeze citokinele antitumorale (cum ar fi interleukina 12 sau factorul de necroză tumorală (TNF)), și încep să elimine în mediul înconjurător molecule specifice care accelerează creșterea tumorii. În plus, se produce o creștere rapidă a vaselor de sânge, menite să furnizeze nutrienții necesari acesteia (factorul de creștere al tumorii (TGFb) și factorul de creștere al vaselor de sânge (VGF)). Astfel, apărătorii imunității, în mod tradițional, se transformă în adversari feroce. Aceste macrofage reprofileate de către tumoare încetează să mai atragă și să inițieze alte celule ale sistemului imunitar, implicând astfel blocarea completă a răspunsului imun local (anti-tumoral).

Prin urmare, tumora malignă transformă macrofagele M1, anterior agresive, în complici nevoluntari ai propriului său dezvoltări.

Fiind un factor al rezistenței nespecifice a organismului, el joacă un rol de control și reglare în menținerea homeostaziei în organismul uman și are următoarele principale tipuri de activități:

- efect antiviral și antibacterian, stimularea macrofagilor și intensificarea fagocitozei;
- activează celulele naturale ucigașe și alte niveluri ale imunității.

De asemenea, saprofitii sunt inductorii naturali de interferoni, adică stimulează în mod activ formarea interferonilor endogeni (α -, β -, γ - și alte tipuri) în organism. Spectrul bolilor pentru care este indicată interferonoterapia poate fi împărțit în trei categorii mari: boli infecțioase, boli oncologice și alte patologii.

Terapia naturală cu saprofite este potrivită pentru orice boală, deoarece acestea rezolvă probleme foarte importante - restaurarea microbiozei și optimizarea funcționării sistemului imunitar. Capacitatea lor de a inhiba creșterea și dezvoltarea florei intestinale străine se realizează prin capacitatea lor de a produce așa-numiții antibiotici polienici (antifungici). Grație acestui fapt, infecțiile micotice (micozele) considerate incurabile devin gestionabile. Ansamblul acestor calități dă motive să-i numim pe saprofii adevărați „asasini naturali” (ucigași de celule canceroase).

Asasini naturali (celulele NK) sunt oarecum trupele speciale ale sistemului imunitar. Așa cum și toate celelalte leucocite, acestea patrulază constant organismul în căutare de bacterii, viruși, celule canceroase și alte agenți patogeni. Dar, spre deosebire de alte celule ale sistemului imunitar care au nevoie de o cunoaștere prealabilă a agentului patogen pentru a-l recunoaște și a lupta împotriva lui, celulele NK nu au nevoie de o astfel de cunoaștere preliminară pentru mobilizarea lor. Odată ce detectează un oaspete neinvitat, ele se adună în jurul lui, încercând să atingă o contact strâns între membranele lor și cele ale acestuia. Intrând în contact cu suprafața celulei canceroase, celulele NK declanșează „arma chimică” a celulelor ucigașe - perforine și granzime. Moleculele de perforine formează pori în membrana celulei străine, prin care granzimele pătrund în celulă. Pătrunzând în nucleul celulei canceroase, granzimele declanșează programul său de auto-distrugere

(apoptoză). Cu alte cuvinte, ele dau celulei canceroase un ordin de a se autodistrage - o comandă care nu poate fi ignorată. În răspuns la această comandă, nucleul se distrugând, ceea ce duce la distrugerea completă a întregii celule. Rămășițele neutralizate sunt preluate pentru reciclare de către macrofage, care servesc ca niște colectori de gunoi ai sistemului imunitar și întotdeauna urmează celulele ucigașe.

Celulele imune active joacă un rol important în contracararea creșterii tumorilor și răspândirii metastazelor. Cu cât celulele NK (și alte leucocite) sunt mai puțin active, cu atât se dezvoltă mai rapid cancerul, cu atât tumora se răspândește mai repede în tot corpul sub forma metastazelor.

Astfel, starea sistemului imunitar joacă, fără îndoială, un rol important în apariția și prevenirea bolilor oncologice. Prin urmare, este foarte important să menținem o activitate normală a imunității.

1.11. Cauzele cancerului din perspectiva medicinei tibetane

Deoarece statisticile indică faptul că, în Est, rata îmbolnăvirii de cancer este semnificativ mai mică, acest lucru se atribuie modului de viață și particularităților medicinei tibetane și chineze. Ne vom opri asupra unor aspecte din „Atlasul medicinei tibetane” care privesc dezvoltarea cancerului. Celulele canceroase există în toți oamenii, dar nu toți oamenii suferă de oncologie. Momentul declanșării procesului de distrugere a organismului nu este clar până în prezent. Cu toate acestea, acest proces trebuie să aibă o cauză și un mecanism de manifestare.

În «Atlas» se descrie istoria bolilor în general și a cancerului în special, cu cauzele care se bazează pe o anumită filozofie. În psihologie, există cinci etape ale acceptării inevitabile - negarea, furia, negocierea, depresia și acceptarea. Prin analogie, aceasta este și acceptarea informațiilor dezvăluite în «Atlas». Elementul-cheie în neacceptarea cauzelor cancerului este indicarea asupra karmei proaste ca motiv pentru formarea tumorilor.

Rădăcina bolilor interne (așa cum este menționată în „Atlas”) este disfuncția stomacului, ceea ce poate duce la boli epuizante pe termen lung. Disfuncția în sine rezultă din slăbirea fluxurilor corespunzătoare de „flegmă”, „bilă” și „pneumă”, care asigură procesul de digestie, astfel încât hrana nu este suficient de mărunțită, este digerată prost, iar suc digestiv nu poate să se separe într-un suc nutritiv clar și un reziduu eliminat sub formă de impurități. Cauzele disfuncției digestive pot fi o alimentație proastă sau nepotrivită unei anumite persoane, un stil de viață incorect și alți factori. Prin urmare, din cauza disfuncției în stomac se acumulează mult mucus, care iese sub formă de umflături, tumori și hidrocel. Mucusul acumulat în stomac poate bloca căile de trecere ale „pneumei”, ceea ce conduce la o serie de boli grave, cum ar fi boala „noroi de fier”, caracterizată prin ulcere la stomac, răgâire frecventă, pierdere în greutate, oboseală mare, vărsături cu lichid acid sau boala „căldurii focului slăbite”, care se caracterizează prin incapacitatea completă de a digera alimentele, umflarea abdomenului, răgâire acidă la 4-5 ore după masă, diaree imediat după masă, pierdere în greutate.

În capitolul următor, «Tratamentul tumorilor solide», se descrie că tumorile reprezintă umflături solide în interiorul și în afara corpului. Cauza principală a apariției lor este disfuncția digestivă și, de asemenea, karma proastă. Apariția tumorilor poate fi provocată de «bilă», «flegmă», «pneumă», «sânge», «apă galbenă»; viermi, tumori reci datorate șederii pe o pământ rece și umedă. În general, toate tumorile solide se împart în trei categorii: externe, care apar pe piele și mușchi; intermediare, care apar pe organele goale și dense; interne, care se formează în interiorul organelor goale și dense. Din punct de vedere natural, toate tumorile se împart în «calde» și «reci». Formarea primelor este legată de «bilă» și «sânge», formarea celor de-al doilea - de «pneumă» și «flegmă».

Toate aceste cauze descrise provin dintr-o singură cauză, care este rădăcina tuturor suferințelor, bolilor și morții. Această singură cauză este ignoranța. Din ignoranță se naște o întreagă serie de cauze - atașament și pasiuni. Atașamentul față de pasiuni este un otrăv care intoxica viața, aduce suferință, boală și moarte prematură prin boli. Împotriva ignoranței stă cunoașterea. A cunoaște înseamnă a trăi, a simți. A cunoaște înseamnă a experimenta, ceea ce este cunoscut este experimentat. A experimenta ceva înseamnă a trece prin ceva, a purta prin evenimente din viața ta. Ceea ce a fost experimentat schimbă întotdeauna persoana în interior, ceea ce nu se poate spune despre cunoaștere. Comparați: a auzi (prin intermediul altora) și a experimenta (în mod direct).

Conștiința este funcția minții de a cunoaște, simți obiectele comunicării. A cunoaște înseamnă a fi conștient. Conștientizarea transformă pasiunile în înțelepciune. Într-o stare de conștientă, omul începe mai întâi să se cunoască pe sine și locul său în viață. Cu alte cuvinte, oamenii conștienți simt viața și pe ei înșiși în raport cu viața. Odată cu apariția conștientizării apare senzația propriei poziții în spațiul vieții.

Conștiința, așa cum s-a remarcat, este funcția minții care poate manifesta proprietatea relativității. Relativitatea este un principiu general, conform căruia orice fenomen are valoare doar în raport cu legăturile

și relațiile sale cu ceva altceva. Omul conștient se cunoaște în primul rând pe sine și în funcție de acest lucru își construiește comunicarea cu alte obiecte. Din aceasta derivă înțelegerea ierarhiei, necesară pentru o viață armonioasă.

Partea opusă a armoniei este ierarhia rigidă. Din cercetări reiese că, în organizația creșterii vaselor de sânge în organismul afectat de cancer, principiul ierarhiei este încălcat, deoarece creșterea vaselor de sânge se supune principiului organizării fractale, iar în organizarea fractală urmarea principiului construcției ierarhice este cheie. Din aceasta putem deduce că karma proastă, care este cauza formării tumorilor, se formează prin gânduri și comportament în care lipsește urmarea principiului ierarhiei.

Există încă un aspect care generează lipsa principiului ierarhiei în gândire și comportament - este absența coordonării ritmice în activitatea sistemelor funcționale de diferite dimensiuni. Și acestea sunt numeroase în organismul uman, iar fără armonia funcționării lor, vor apărea așa-numitele gestalturi incomplete. Gestalt - este o acțiune neterminată, imposibilitatea de a lua o anumită decizie din diverse motive, fie că sunt circumstanțe exterioare sau tulburări interne. Ca rezultat al gestalturilor incomplete, se formează zone de blocare a energiei (zone de blocare a dinamicii interne). Din aceasta, printre multe alte tulburări, apar probleme în funcționarea stomacului. „Ca urmare a neseperării în stomac, se acumulează mult mucus, care iese sub formă de umflături, tumori, cisterne.”

Absența coordonării ritmice indică absența unei calități umane importante, și anume onestitatea. Aceasta izvorăște din înțelegerea faptului că coordonarea ritmică este perturbată din cauza distorsiunilor în lanțul de transmitere a informației despre conținutul său. În condițiile realităților moderne, o mare parte a comunicării are loc în rețelele sociale, unde oamenii, în timpul comunicării, poartă diferite măști și joacă anumite roluri. În rețelele sociale, este suficient să pară cineva, nu să fii cineva. În rețelele sociale, oamenii încearcă să facă o anumită impresie, să aibă o anumită aparență, să facă parte dintr-un anumit tablou al lumii, adică să pară. Un astfel de comportament în rețelele sociale devine rapid obișnuit și este copiat în comunicarea față în față.

În «Dicționarul filosofic», onestitatea este definită «... ca dreptatea din primul loc, ... Manifestată în raport cu...» Nu contează în raport cu ce, ci contează că este din primul loc. Fără conștientizarea sinelui, adică fără prezența, fără a simți relațiile de la primul loc în general nu poate exista, deoarece primul loc nu este definit din cauza necunoașterii. De ce este asta? Pentru că omul trăiește în lumea senzațiilor, în lumea fenomenelor. Cu toate acestea, lumea noemenilor nu dispare din cauza faptului că omul trăiește cu senzații, ci există alături de fenomene.

Lumea noemenilor este lucrurile în sine, indiferent de percepția umană. Lumea fenomenelor este tot ceea ce percepem. Cele două lumi sunt legate între ele printr-o capacitate cognitivă. Cu ajutorul acesteia, percepem obiectele. Conform lui Kant, fenomenele nu sunt lucruri, ci doar percepția lucrurilor. Capacitatea cognitivă transformă noemenile în fenomene. Schema procesului cognitiv (fenomen și noemen): imaginea completă a lumii înconjurătoare, creată în minte pe baza senzațiilor, este doar o imagine văzută de minte și simțuri a imaginii lumii exterioare, care nu are nimic în comun cu lumea reală; lumea reală este o combinație de „lucruri în sine” – noemene, care nu pot fi înțelese de minte; mintea umană poate doar să perceapă „lucrurile pentru noi” – fenomenele, dar nu și esența lor internă.

Noemenile sunt înțelese de minte. Aici trebuie subliniat faptul că, mai întâi, se realizează cunoașterea noemenilor prin logică: se înțelege că, în afară de fenomene, în mediul înconjurător există și ceea ce există de sine stătător. Prin urmare, dacă te uiți în abis, atunci abisul începe să se uite la tine. Dacă te uiți într-un abis ca Dumnezeu, atunci Dumnezeu începe să se uite la tine. Dacă te uiți într-un abis ca demon, atunci demonul începe să se uite la tine. Noemenile, chiar dacă sunt inaccesibile experienței, totuși, o persoană, adresându-se noemenului în diferite situații, creează o anumită dependență funcțională. Prin urmare, poate influența formarea karmei atât în direcție bună, cât și rea, în funcție de la ce noemen se adresează.

1.12. Perspectivele Oncologiei

Omul modern, obișnuit cu confortul și siguranța din țările dezvoltate, a înlocuit vechile sale frici cu altele noi. În trecut, oamenii se temeau să moară de foame, de prădători, de dușmani etc. Astăzi, oamenii se tem de bolile canceroase. Deoarece perspectivele oncologiei pentru ei sunt extrem de neclare. În popor se consideră, că cancerul este incurabil și duce la moarte.

De unde să așteptăm o evoluție în tratamentul cancerului? De ce metodele de tratament existente luptă, în principal, doar cu consecințele?

Medicii încearcă să contrazică această fobie, explicând, că multe afecțiuni oncologice sunt vindecabile dacă diagnosticul este stabilit la timp. Ei au dreptate, diagnosticarea precoce adesea permite detectarea cancerului în stadiile incipiente și atingerea vindecării. Depistarea precoce – salvează vieți!

Pentru aceasta, se efectuează controale medicale periodice, menite să excludă posibilitatea oncologiei. Astăzi, acestea sunt numite screening-uri, iar atitudinea oficială față de ele este ambiguă. Din cauza insuficienței cunoștințelor și abilităților noastre, hiperdiagnosticul adesea duce la tratamente nefondate. În ansamblu, aplicarea în masă a screening-urilor nu a arătat încă o reducere semnificativă a mortalității pacienților oncologici.

Din păcate, tumorele maligne cresc adesea asimptomatic și își fac simțită prezența când este prea târziu. Târziu înseamnă, că medicina nu va putea să elimine sau să prevină metastazele. Metastază este răspândirea necontrolată a celulelor anormale din care este alcătuită tumoarea malignă. Metastazele fără focar primar depistat ajunge la cca 30%.

În general, există multe probleme nerezolvate, iar omul de rând urmărește, în cele din urmă, o imagine îngrijorătoare – bolnavii de cancer mor. Care sunt, totuși, perspectivele oncologiei? Unde, în ce domeniu, putem aștepta o ruptură, care să schimbe fundamental percepția anxioasă a oamenilor obișnuiți asupra bolilor canceroase?

Să ne amintim cum se tratează în mod tradițional tumoarea? Răspundem pentru publicul larg. Cea mai frecventă abordare, inițial, a fost îndepărtarea chirurgicală a tumorii. A fost pur și simplu tăiată, eliminând consecințele, dar nu și cauza. Adică, o tumoare malignă s-a dezvoltat inexplicabil, a fost tăiată și atât. Dacă, în cel mai rău caz, nu luăm în considerare pericolele metastazelor, aceasta ar putea să crească din nou într-un an. Pentru că cauza formării tumorii nu a fost eliminată.

Și astfel continuă multe metode de tratare a bolilor canceroase. Tehnica este perfecționată, instrumentele sunt îmbunătățite, bugetele sunt exploatate. Și toate acestea doar pentru a opera această tumoră malignă, eliminând-o cât mai sigur, fără a afecta țesuturile sănătoase din jur.

Astăzi, a fost inventată terapia molecular-țintă, care permite lovirea celulelor canceroase utilizând indicatorii moleculari specifici ai acestora. Totul este bine și are o anumită valoare, doar pentru îndepărtarea în siguranță a tumorii. Altfel spus, doar pentru eliminarea consecințelor bolii - a tumorii în sine. Dar nu pentru tratamentul bolii oncologice în esența sa. De aceasta noi subliniem, ca în diagnostic să fie explicit pusă fraza – Boala canceroasă și urmată cu tumora organului.

Perspectivile oncologiei din perspectiva logicii. Pentru a înțelege perspectivele oncologiei, trebuie să înțelegem esența bolii oncologice. Trebuie să înțelegem de ce celulele „își pierd mințile”, încetează să-și îndeplinească funcțiile specifice și încep să se dividă haotic pentru a corecta și optimiza eforturile de combatere a bolilor canceroase.

Întregul nostru organism este un ansamblu de celule, organe și țesuturi, grupate și diferențiate în mod miraculos pentru îndeplinirea unor funcții și sarcini specifice. De ce miraculos? Pentru că viața rămâne cea mai mare enigmă pentru știință. Observăm o organizare complexă, menținerea internă extrem de precisă și constantă a mediului intern al organismului – homeostază. În fiecare secundă, fiecare clipă, sistemul nostru imunitar luptă împotriva tuturor celor care nu corespund ceea ce este scris în scripturile sfinte – gene. Celulele anormale apar mereu, chiar și într-un organism sănătos. Pur și simplu, ele sunt imediat localizate și distruse activ.

Aici constă diferența dintre sănătate și patologie. În perspectivă, specialiștii prevăd chiar mai multe boli, deoarece numărul încălcărilor în funcționarea organismului complex al omului poate fi infinit. Toate aceste încălcări sunt determinate de defectele în sistemul imunitar și informațiile genetice. Și tocmai bolile oncologice actualizează această înțelegere.

Din aceasta reiese o concluzie logică: perspectivele pozitive ale oncologiei depind direct de avansurile în imunoterapie și terapie genetică. Această concluzie este confirmată de ultimele realizări în tratarea bolilor oncologice. În 2018, Premiul Nobel pentru Fiziologie și Medicină a fost acordat imunologului japonez Tasuku Honjo și imunologului american James Allison pentru descoperirea inhibiției reglării imune negative în tratamentul eficient al pacienților cu cancer.

Situația în care apariția unei tumori maligne poate fi atribuită unei singure cauze este extrem de rară. Mult mai des, în procesul apariției unei boli oncologice, sunt implicați simultan mulți factori: presiunea mutagenică a factorilor de mediu, obiceiuri dăunătoare, alimentație nu întotdeauna sănătoasă, psihosomatică, stil de viață, stresuri cronice, etc., pe de o parte, și imunodepresia pe de altă parte.

Virusurile sunt unul dintre factorii care cresc presiunea mutagenică asupra aparatului genetic al celulelor infectate ale pacientului, crescând probabilitatea transformării maligne. Virușii pot provoca instabilitatea

ADN-ului celulelor afectate, stimula diviziunea celulară, împiedica moartea naturală a celulelor (apoptoza). Am abordat parțial rolul virusurilor în dezvoltarea cancerului în capitolele anterioare.

În 1939, cercetătorul german Gustav Kaush a observat pentru prima dată un virus la microscopul electronic. Curând s-a constatat că virușii sunt foste microorganisme care, în procesul de evoluție, au renunțat la toate structurile metabolice și au devenit purtători doar ai genelor (ipoteza reducerii). Ei au păstrat ce era mai important – interfața neuronală.

Organismul nostru uman reprezintă un simbioză a majorității microorganismelor (în care genele și celulele noastre proprii sunt în mod explicit în minoritate), care nu sunt doar necesare și benefice pentru sănătate, ci și indispensabile pentru menținerea funcțiilor fiziologice vitale, cum ar fi digestia, imunitatea, etc.

În corpul nostru trăiesc aproximativ 100 de trilioane de microorganisme diferite, în timp ce propriile noastre celule sunt de câteva ori mai puține – aproximativ 30 de trilioane.

Informația genetică din organismul nostru este distribuită în următorul mod șocant: 20.000 (0,1% din volumul total) sunt genele noastre proprii – umane, și 20.000.000 (99,9%) sunt gene străine, stocate în ADN-ul diferitelor bacterii și viruși care trăiesc în corpul nostru.

Suntem obișnuiți să gândim la bacterii și viruși ca la agenți cauzatori de boli, deși, de fapt, aproape toți sunt aliații și ajutoarele noastre. Doar 1% dintre bacterii teoretic pot provoca boli, iar pentru viruși acest procentaj este și mai mic.

Cu puțin mai mult de 10 ani în urmă, înainte de începutul anilor 2010, imunoterapia antitumorală nu era considerată o direcție promițătoare în tratamentul cancerului. Dar odată cu apariția noii generații de medicamente inhibitori ai punctelor de control ale răspunsului imun (anti-PD-1/anti-PD-L1/anti-CTLA-4), atitudinea față de imunoterapie s-a schimbat radical.

Pe fondul succeselor imunoterapiei, oamenii de știință și medicii practicieni au început să creadă în posibilitatea trezirii sistemului imunitar al pacientului și îndreptarea acestuia împotriva tumorii. În întreaga lume, numeroase colective de cercetători au depus eforturi în dezvoltarea vaccinurilor antitumorale.

Combaterea bolilor oncologice cu ajutorul vaccinurilor eficiente are un avantaj crucial: celulele imune pot găsi și elimina celulele canceroase în orice parte a organismului pacientului, iar imunitatea antitumorală poate persista pe parcursul multor ani datorită unor celule de memorie speciale. Rezultatul a fost apariția vaccinurilor antitumorale bazate pe celulele canceroase distruse, iradiate sau modificate genetic ale pacientului, precum și pe vaccinuri neoantigene - adică vaccinuri îndreptate împotriva proteinelor mutante canceroase. Au fost obținute date experimentale privind eficacitatea vaccinurilor antitumorale în experimente pe animale de laborator.

Un impuls puternic în dezvoltarea vaccinoterapiei antitumorale a fost apariția unei tehnologii relativ rapide și mai puțin costisitoare de secvențiere a ADN-ului celulelor canceroase – este vorba despre tehnologia de secvențiere de nouă generație (NGS). Această tehnologie a permis efectuarea în masă a identificării mutațiilor în celulele canceroase ale pacienților.

Problema constă în faptul că celulele canceroase diferă de cele normale printr-un număr mare de mutații. Unele celule canceroase au zeci de mutații, care pot fi o țintă potențială pentru sistemul imunitar. Au fost dezvoltate vaccinuri care activează imunitatea împotriva proteinelor mutante ale celulelor canceroase, produse de genele mutante ale celulelor canceroase. Problema a constat în faptul că imunitatea formată după administrarea vaccinului nu a fost întotdeauna îndreptată exclusiv împotriva celulelor canceroase, existând riscul de reacții autoimune cu deteriorarea celulelor și țesuturilor sănătoase.

Cu apariția și dezvoltarea tehnicilor de nouă generație pentru studiul ADN-ului (NGS), a devenit posibil să se investigheze ADN-ul tumoral și să se găsească țintele necesare pentru imunitatea antitumorală în câteva săptămâni. A început o nouă eră în studiul vaccinurilor antitumorale personalizate în practica clinică. Au fost obținute date privind eficacitatea vaccinurilor antitumorale în melanom, cancer de prostată, plămâni, sân, pancreas, rinichi, cancer colorectal, precum și în glioblastom și unele afecțiuni oncohematologice.

Scopul vaccinării constă în formarea de anticorpi împotriva proteinelor sintetizate pe genele mutante ale tumorii. Tumorile diferă în setul lor de mutații între diferiți pacienți, așadar nu se poate crea un vaccin antitumoral universal și eficient pentru toți pacienții.

Pentru crearea unui vaccin personalizat, se efectuează cercetări asupra ADN-ului celulelor sănătoase ale pacientului și ale celulelor tumorale. În timpul acestor cercetări, sunt identificate mutațiile prezente în genele tumorii și absente în genele celulelor normale ale pacientului. Se determină proteinele codificate de genele tumorale mutante. Prin intermediul unui program de calcul special de previzionare, se calculează proteinele

pentru care răspunsul imun este cel mai probabil. Apoi, este sintetizat un vaccin unic pentru fiecare pacient, iar administrarea acestuia direcționează celulele sistemului imunitar către țintele cunoscute din prealabil, prezente în celulele tumorale și absente în celulele sănătoase ale pacientului. La administrarea vaccinului, limfocitele sunt activate și încep distrugerea celulelor tumorale.

Nivelul actual de dezvoltare tehnologică permite sintetizarea unui vaccin personalizat în câteva săptămâni de la diagnosticarea pacientului și prelevarea materialului tumoral pentru analiză.

În China, există cercetări promițătoare în domeniul imunoterapiei și tratamentului cancerului. Se știe că organismul uman poate lupta singur împotriva cancerului. În sistemul imunitar există celule NK, cunoscute și sub denumirea de «ucigași». Acestea sunt capabile să recunoască și să distrugă celulele canceroase în stadiile incipiente, precum și celulele infectate cu diverse virusuri, de la gripă la papilomavirus. S-a descoperit că pe membranele celulelor NK sănătoase există niște proeminențe cu ajutorul cărora recunosc și capturează celulele „dăunătoare” (canceroase sau infectate cu virus).

Bumții moleculari de pe suprafața celulelor NK formează o substanță lipidică specială numită sfingomielină. Acesta este motivul pentru care sistemul imunitar funcționează, eliminând „ceea ce nu este al său”. Celulele canceroase și cele infectate cu virusuri pot, într-un fel sau altul, să distrugă sfingomielină. Probabil că ele produc o enzimă numită sfingomielinază, care distruge membranele celulelor ucigașe. De aceea, „ucigașii”, deși recunosc celulele „inamice”, nu le pot elimina. Această enzimă afectează nu numai sistemul imunitar al omului, ci și metabolismul.

Există o problemă biochimică în faptul că sfingomielină nu este doar utilă, ci și dăunătoare. Dacă nu este descompusă la timp și eliminată din organism, acest lipid începe să se acumuleze în celulele creierului și ale măduvei osoase, ficat, splină - cunoscută sub numele de boala Niemann-Pick. Au fost create câteva medicamente experimentale care afectează metabolismul sfingomielinei. Cu toate acestea, este evident că în această direcție este necesară o muncă suplimentară considerabilă.

În China, a fost descoperit un medicament împotriva cancerului, care nu a fost sintetizat în laborator, ci găsit în natură. Este vorba de Vincristină. Planta medicinală *Catharanthus roseus* - un arbust cu flori frumoase, care crește doar într-un singur loc de pe planetă, în Madagascar. Prin urmare, este numită vinca din Madagascar (sau vinca roz). Vinca produce un alcaloid numit Vincristină, care este utilizat pentru tratamentul a mai multor tipuri de cancer, inclusiv limfom Hodgkin, cancer pulmonar cu celule mici și melanom, precum și cancer de vezică, creier și testicule.

Vinca conține peste 120 de alcaloizi, dintre care au fost studiate mult mai puține. Producția naturală de vincristină este limitată de conținutul scăzut de alcaloizi - pentru extragerea a 1 gram de substanță medicinală sunt necesare aproape 2 tone de frunze uscate de *Catharanthus*. De asemenea, este aproape imposibil să se sintetizeze Vincristina în laborator - are o structură chimică extrem de complexă. Așadar, chinezii au modificat genetic drojdiile pentru a produce Vincristină. Această metodă este mai ieftină, stabilă, fiabilă în aprovizionare și ecologică.

În Centrul Național de Terapie Imună împotriva Cancerului din Herlev (Danemarca), cercetătorii au descoperit la supraviețuitorii de cancer o nouă variantă mai avansată a limfocitelor T ucigașe, capabile să recunoască simultan mai multe ținte pe celulele canceroase. Această descoperire este extrem de importantă, deoarece anterior se credea că fiecare limfocit T introdus pacienților în timpul imunoterapiei atacă doar o singură țintă pe celula canceroasă.

S-a arătat că pacienților aflați în stadiile avansate ale cancerului li s-a permis să se recupereze datorită limfocitelor T ucigașe puternic activate: celulele albe din sânge, în limfocitele T ucigașe. Cu ajutorul lor, sistemul nostru imunitar elimină organisme străine precum bacterii, ciuperci, viruși și corpuri străine. Celor care au trecut prin imunoterapie, aceste celule ucigașe le-au atacat cancerul în mai multe moduri, permițându-le să se recupereze.

Un grup de cercetători a dezvoltat un nou medicament împotriva cancerului care poate distruge eficient toate tumorile solide, păstrând celulele sănătoase neatinsse. Baza noului medicament este o moleculă direcționată spre o proteină specifică pentru majoritatea tipurilor de cancer. Această proteină, numită antigen nuclear al celulelor în multiplicare, joacă un rol cheie în creșterea și multiplicarea tumorilor canceroase.

Noua terapie a fost concepută pentru a viza varianta mutată a proteinei PCNA, care are o importanță crucială în replicarea ADN-ului și în multiplicarea tumorilor canceroase. Aceasta oferă speranțe pentru metodele de tratament mai personalizate și direcționate în viitor.

1.13. Și încă o dată despre principal

Există specialiști care văd cancerul ca pe o condiție și nu o boală. Argumentul în favoarea acestei afirmații este faptul că cancerul a existat, există și va exista întotdeauna în rândul oamenilor. De la antichitate, când au fost descrise pentru prima dată manifestările cancerului, și până în zilele noastre, cancerul, în ciuda dezvoltării tehnologiilor științifice avansate, progresează doar. Acest lucru indică faptul că condițiile pentru apariția oncologiei s-au multiplicat de mai multe ori. Odată cu creșterea naturală a „bunătăților civilizației”, crește și numărul condițiilor favorabile pentru apariția și dezvoltarea cancerului.

Orice formă de cancer nu este deloc o boală separată. Cancerul în sine nu este o boală. Orice încercare de a clasifica cancerul ca o boală și apoi de a-l trata în consecință este doar o profundă eroare, care duce la un rezultat fatal. Cancerul nu poate fi „scos” complet din viața oamenilor. Este „încorporat” în orice formă de viață de pe planeta noastră și reprezintă, de fapt, un regulator biologic natural al compoziției calitative și cantitative a locuitorilor săi. Poate tocmai din această perspectivă ar trebui abordată problema eliminării cancerului din fiecare organism în parte.

Orice oncolog înțelege, că este nerealist să învingi cancerul în stadii avansate, este posibil doar să reduci riscurile apariției, metastazării. În lumea iluzorie a societății moderne, nu există și nu poate exista conceptul de „vindecare”. În cel mai bun caz, aceasta înseamnă continuarea vieții fără simptome de boală, fără durere. Dar boala poate reveni oricând sau să dobândească forme și conținuturi noi.

Pentru a trata ceva, trebuie să înțelegi exact ce, ce mecanism pune în mișcare procesul de formare și dezvoltare a bolii. La baza apariției oricăror stări legate de scăderea potențialului de sănătate (boala) stau întotdeauna procesele de interacțiune în celula vie.

Mitocondriile, ca element central în procesul de funcționare a oricărei celule, ar trebui considerate ca principal (fundamental) factor în apariția și dezvoltarea oricărui tip de cancer. Dacă mitocondriile sunt sănătoase, atunci celula va fi sănătoasă, iar, prin urmare, nu vor exista condiții în organism pentru declanșarea mecanismului de „pornire” a cancerului. Mitocondriile sunt organele fiecărei celule din organismul nostru și produc energia necesară pentru acesta. În plus, mitocondriile sunt centrul luării deciziilor pentru procesele de viață ulterioare în organism. Dacă oamenii sunt sănătoși sau bolnavi, acest lucru se datorează în mare măsură mitocondriilor. Absolut toate procesele vitale din organism au loc exclusiv datorită mitocondriilor. Toate elementele ale stilului nostru de viață ar trebui să vizeze asigurarea unei funcționări sănătoase a mitocondriilor.

Celulele noastre furnizează mitocondriilor hrană și protecție, primind în schimb energie și reglarea metabolismului de la acestea. Toată funcționarea organismului nostru depinde de modul în care se reglează metabolismul. Metabolismul este ansamblul reacțiilor chimice care susțin viața în organismul viu, capacitatea de a crește, de a se reproduce și de a rămâne sănătos. De exemplu, absorbția calciului, potasiului, fosforului, fierului sau sinteza hormonilor sexuali este pur și simplu imposibilă fără o funcționare clară și bine coordonată a mitocondriilor din celulele noastre, ceea ce, la rândul său, duce la apariția diferitelor boli.

Mitocondriile și membranele lor sunt extrem de vulnerabile la toxine. Încălcările ecologice, substanțele chimice casnice, gazele de eșapament, obiceiurile nocive, aditivii alimentari, antibioticele etc. au un efect extrem de distructiv asupra mitocondriilor. De asemenea, influențează în mod negativ factorii interni.

În dieta medie a unei persoane obișnuite, există o cantitate imensă de carbohidrați rapizi, care oferă energie instantaneu, dar care sunt, în mod a priori, la fel de toxici (toxine) ca alcoolul, tutunul și drogurile. Deoarece în timpul obținerii de energie din aceștia, se eliberează o cantitate foarte mare de substanțe toxice care distrug mitocondriile. În același timp, structurile vecine, atât în interiorul celulei, cât și în exteriorul acesteia (alte celule) și spațiul intercelular, sunt distruse. Nivelul inflamației generale în organism crește, cu toate consecințele care decurg de aici.

Primul pas către restabilirea potențialului dumneavoastră de sănătate și pentru prevenirea cancerului ar trebui să fie o alimentație rațională și optimă, cu tendința de a reduce consumul de carbohidrați rapizi. În organismul nostru se formează zilnic aproximativ 300 de celule canceroase, care se deosebesc de cele sănătoase prin faptul că nu au capacitatea de a se auto-elimina, sunt nemuritoare. Apariția celulelor canceroase este un proces natural, în mod normal, ele sunt recunoscute și distruse de către celulele imunitare. Pericolul constă în faptul că fără diagnosticare și distrugere promptă din partea sistemului imunitar, ele pot rămâne în organismul nostru, încep să se dezvolte, să crească, să se divizeze și să se transforme într-o tumoare. Aceste celule fac metastaze, se răspândesc în întregul organism. Acest lucru devine posibil deoarece, sub acțiunea acidului lactic, membranele de protecție sunt distruse. Acidul este, la rândul său, sintetizat în mitocondrii care funcționează pe carbohidrați. Prin urmare, rezultă că este necesar să restricționăm și să controlăm aportul

de carbohidrați. Excesul de carbohidrați este mult mai periculos pentru sănătatea noastră decât multe toxine provenite din mediul înconjurător.

Este extrem de important să saturăm organismul cu o cantitate suficientă de oxigen. Acesta este necesar pentru arderea combustibilului - carbohidrați. În condiții de deficit cronic de 30-40% de oxigen, mitocondriile trec automat pe calea respirației anaerobe. Cu alte cuvinte, încep să trăiască într-un mediu cu puțin oxigen. Acest lucru declanșează procesul de fermentare. Fermentarea este o cale directă către acidifierea mediului, adică către apariția condițiilor favorabile pentru dezvoltarea cancerului.

O soluție rațională la această problemă poate fi consumul moderat și bine gândit de carbohidrați, activitatea fizică în aer liber și, cel mai important, asigurarea constantă a organismului nostru cu fier ușor asimilabil și complet biologic disponibil. Este chiar fierul (ferritina) prezent în organism în cantități suficiente de mari care restaurează membranele mitocondriilor, nu permite trecerea la o modalitate de existență fără oxigen, prevenind astfel transformarea celulelor în celule canceroase.

Cancerul este caracterizat de o trăsătură comună, unică și specifică celulelor maligne: acestea manifestă o nevoie exagerată de acid mevalonic. Fără acest component esențial, sinteza ADN-ului în celulele canceroase și pre-canceroase devine pur și simplu imposibilă.

Prin restricționarea sau chiar oprirea completă a sintezei acidului mevalonic, se poate obține nu doar prevenirea transformării ulterioare a celulelor pre-canceroase în celule canceroase (profilaxia cancerului), ci și influențarea directă a procesului de dezvoltare, progresie a tumorilor maligne și extindere a metastazelor ulterioare. Altfel spus, se declanșează regresul (auto-distrușterea) tumorii, prin apoptoza celulelor canceroase, acțiunea dorită pe care o caută persoanele cu diagnostic oncologic.

Acest efect este obținut cu ajutorul compozițiilor fito complexe (infuzii) complexe, în care substanțele aromatice și compușii polifenolici sunt întotdeauna la baza acestora.

Orice boală are originea sa în celulă. Starea de pre-cancer și cancer se caracterizează printr-un nivel extrem de ridicat de pregătire pentru ceea ce se numește „tranziția de fază”. Altfel spus, condițiile create în jurul celulei o determină să se transforme. Aceste condiții sunt generate de cele mai diverse factori (activitatea virușilor, bacteriilor, fungilor, toxinele din mediul extern etc.), dar toți acești factori vor acționa direct asupra unei intoxicații excesive, pur și simplu exagerate, a spațiului intercelular, având un impact direct asupra celulei.

O altă problemă este rezistența celulelor canceroase. Rezistența acestora la terapie (rezistența) se explică prin faptul că în interiorul nucleului celular funcționează un mecanism natural care îi permite să evite deteriorarea ADN-ului ca urmare a acumulării de forme active de oxigen. Cu cât celula resimte mai mult „presiunea” din partea medicamentelor de chimioterapie, cu atât mai puternic va fi activat mecanismul de rezistență. Altfel spus, este vorba despre „instinctul de autoconservare” al ADN-ului, și, prin urmare, al vieții înseși.

Pornind de la conceptul că cancerul este un mecanism natural de reglare a numărului de organisme vii în natură, celulele canceroase au fost, sunt și vor fi propriile tale celule. Lupta trebuie dusă nu împotriva celulelor canceroase, ci împotriva parametrilor lor calitativi și cantitativi. Aceasta presupune reducerea numărului lor la un nivel nominal (numărul natural din organism) și trecerea lor dintr-un stadiu activ într-un stadiu latent.

Lupta împotriva cancerului trebuie să înceapă cu mitocondriile. Acestea furnizează energie organismului nostru, iar energia pentru corp înseamnă absolut tot, inclusiv sănătatea. Din păcate, medicina de astăzi reprezintă absolut tot, cu excepția unei analize atente și obiective a modului în care funcționează cu adevărat mecanismul celulei. Lipsa de cunoștințe și înțelegere a principiilor fundamentale de funcționare a celulei vii (și, prin urmare, a întregului organism), conduce la o situație tristă, a cărei martori suntem cu toții. Oncologia secolului XXI depășește deja de multe ori ratele de mortalitate ale secolului XX. Toate acestea se întâmplă pe fundalul declarațiilor despre avansuri continue în tratamentul cancerului. Acest lucru indică o tot mai mare imersiune într-o realitate iluzorie și artificială.

În prezent, nu există nicio profilaxie sistematică a cancerului, diabetului, aterosclerozei etc. Toate acestea nu sunt decât o practică fabricată de medici pentru a face comerț. Orice profilaxie a sănătății în general și, în special, pentru boli specifice de orice gen, reprezintă exclusiv o cale naturală (naturală) de consolidare a stării de sănătate a mitocondriilor. Tot ce are nevoie omul pentru a-și menține homeostazia (sănătatea și bunăstarea) se găsește în interiorul său și în mediul natural extern. Toți cei care își iubesc și apreciază viața utilizează în întregime acest potențial inepuizabil pentru a-și menține sănătatea în limitele sanogene. Cei care își transferă responsabilitatea pentru sănătatea lor către alții obțin rezultate complet diferite. Omul, având capacitatea de a gândi și de a analiza, poate nu doar să se vindece practic de orice boală, ci și să-și continue viața în sănătate

și bunăstare. Întrebarea este doar ce vrea omul însuși. Să rămână într-o iluzie schimbătoare sau să mobilizeze tot potențialul său nelimitat disponibil și să-l direcționeze către întărirea sănătății sale.

Când cuiva i se pronunță diagnosticul de cancer, nu poate rămâne impasibil. Toată gama de emoții, de la „de ce” și „de ce mie” până la „totul s-a sfârșit”, se învârt în minte aproape fără oprire. Sentimentul de lipsă de sens a oricăror acțiuni este asemănător cu o mlaștină care îl trage încet și implacabil.

Totul în această viață este legat de o lege, iar coincidențele stârnesc suspiciuni. Și dacă cuiva i-au căzut astfel de încercări, cu siguranță trebuie să știe ce să facă cu ele. Mai ales, cum spune înțelepciunea antică, oamenilor li se dau problemele și încercările pe care sunt în stare să le rezolve și să le depășească. Le-au creat ei înșiși, și le pot corecta și depăși singuri.

Inclinarea către analiza situației fără panică și sintetizarea informațiilor necesare nu permite relaxarea și arată toate noile aspecte ale vieții care trebuie schimbate. Diagnosticul de cancer nu este deloc atât de înfricoșător, dacă înțelegi cum să scapi de el. Schimbând harta vieții tale, dacă începi nu foarte târziu și cu ajutorul lui Dumnezeu, poți parcurge procesul de vindecare a cancerului fără a pierde calitatea vieții.

„În mod lamentabil, există cazuri în care medicii nu pot realiza tratamentul radical pentru cei bolnavi de cancer avansat. Aceasta se întâmplă cel mai des atunci când pacientul suferă și de alte afecțiuni, care ar putea complica deja o situație destul de gravă a bolii. De asemenea, aceasta poate apărea atunci când boala este diagnosticată în ultima etapă, iar conform prognozelor medicilor, tratamentul poate doar să accelereze rezultatul fatal. De obicei, cei afectați de cancer percep cu durere astfel de situații și pur și simplu renunță, pregătindu-se moral pentru plecarea din viață.

În viață există un principiu foarte înțelept: totul ce se întâmplă, se întâmplă în bine. Și chiar și faptul că medicii nu pot să trateze, nu este un motiv de disperare. Cel puțin, nu va exista niciun rău din chimioterapie sau intervenție chirurgicală.

În orice caz, tratamentul poate controla doar simptomele bolii. Este destul de evident că, dacă există un efect, există întotdeauna și o cauză. De aici rezultă, că pentru eliminarea bolii manifestate este necesar să eliminăm cauzele care le-au provocat. Prin urmare, este complet inutil să căutăm alternative în lupta împotriva cancerului, deoarece acestea sunt, de asemenea, orientate doar spre eliminarea simptomelor. În plus, mijloacele alternative pot fi foarte periculoase din punct de vedere al posibilelor consecințe și pot provoca daune ireparabile.

Acum, pentru mulți este probabil clar că o soluție radicală a problemei nu este posibilă. Problema este că o boală precum cancerul este dată omului pentru ca acesta să-și îndrepte în sfârșit atenția asupra sa și să se schimbe din interior, schimbându-și, în același timp, stilul de viață. Este necesar să se lucreze la corectarea propriei viziuni asupra lumii, să se elimine cauzele care au provocat boala și, astfel, situația se va schimba radical într-o direcție mai bună și va duce la vindecare. Nu există altă soluție la această problemă, deoarece tratamentul modern poate doar să slăbească pentru scurt timp efectul simptomului.

Experiența clinică îndelungată a medicilor arată că chiar și bolile considerate „incurabile” se vindecă atunci când înțelegem mecanismele naturale de apărare împotriva acestor boli și acționăm împreună cu natura.

Finalizând această scurtă incursiune în cauzele cancerului, continuăm să ne întrebăm: unde este adevărul? Astăzi există două teorii (cosmogeneză arhaică) cu privire la cauzele cancerului. Dar deoarece nu le putem nici dovedi, nici infirma, nu are sens să le luăm în considerare.

Mii de ani în urmă, într-un papyrus egiptean cunoscut, medicul faraonului egiptean Menhetep a descris pentru prima dată cancerul. În secțiunea tratament, el a scris cea mai concisă notare – această boală nu are tratament. De atunci, multe s-au schimbat. Știința a aflat multe despre cancer, dar nu a aflat cel mai important lucru - de ce apare această boală. Acesta este întrebarea principală a oricărei persoane căreia i s-a diagnosticat o boală oncologică sau orice altă boală gravă.

Deoarece procesele mutagene nu au încă explicații, acest lucru indică o cauză spirituală a cancerului. Totul ce se întâmplă în lumea noastră este doar o reflecție (proiecție) a lumii spirituale.

Majoritatea oamenilor consideră că cauzele bolilor oncologice sunt alimentația nesănătoasă, expunerea la radiații și diverse substanțe chimice. Astăzi, există destul de multe discuții despre situația ecologică nefavorabilă. Unele persoane, bazându-se pe informații din surse autorizate, cred că mediul neprielnic este cauza creșterii incidenței cancerului.

Dar este adevărat oare? Desigur, nu ar trebui să negăm faptul că oamenii care trăiesc în condiții periculoase și nefavorabile pe planeta noastră pot suferi mai des de cancer decât alții. Cu toate acestea, cancerul este diagnosticat doar la o mică parte a populației din aceste zone periculoase, restul se pare că nu sunt afectați deloc de această boală. Același lucru se poate spune despre alimentație și obiceiurile dăunătoare. În condiții relativ similare,

cancerul apare la o mică parte a oamenilor. Ceea ce majoritatea consideră ca fiind cauza, de multe ori, foarte rar duce la boala respectivă. Prin urmare, cancerul nu este o consecință inevitabilă a cauzelor menționate mai sus.

În acest caz, unde să căutăm adevăratele cauze ale cancerului? Este important să luăm în considerare faptul că cancerul este unul dintre bolile psihosomatice, deși medicina oficială noi medici nu dorim să recunoaștem acest lucru.

Deoarece vorbim despre psihosomatică, nu putem ignora influența negativă a factorilor psihologici. Aceștia afectează în mod negativ sfera emoțională a omului, ceea ce duce la excitația anumitor zone ale creierului care mențin starea de stres. Dacă o astfel de situație devine normală pentru o persoană și el trăiește relativ constant într-o astfel de stare (stabil în instabilitate), atunci rezultatul poate fi dezvoltarea unei boli. Cu toate acestea, nu se poate considera, că factorii de stres sunt adevărata cauză a cancerului. Și totuși, nu trebuie să ignorăm influența negativă a factorilor psihologici. Ei pot afecta apariția bolii, dar nu pot fi considerați adevărata cauză a cancerului. Ceea ce contează cel mai mult nu este ceea ce acționează asupra unei persoane, ci modul în care o percepe și reacționează.»

„Noi percepem lumea înconjurătoare și pe noi înșine în funcție de viziunea noastră asupra lumii, care guvernează organismul, menținând stările mentale. Viziunea asupra lumii este sistemul de convingeri al fiecăruia. Calitatea vieții unei persoane, sănătatea sa, atât mentală, cât și fizică, depind de starea viziunii asupra lumii. Este gândirea, care ar trebui considerată a fi adevărata cauză a cancerului, precum și a tot ceea ce ni se întâmplă în viață. Schimbați-vă convingerile, îndreptați-le către un curs pozitiv și sănătatea voastră și viața voastră se vor schimba.

Din păcate, în prezent nu există o concepție unitară cu privire la apariția și etiologia cancerului. Prea mulți factori cunoscuți, care pot fi considerați factori de risc, și și mai mulți necunoscuți, care pot provoca cancer în combinație unii cu alții.

În orice caz, acest lucru nu este un motiv să cădem în depresie sau panică, ci să mobilizăm întregul potențial al organismului nostru pentru a obține un rezultat pozitiv.

Factorii cauzali identificați care provoacă tumoarea se bazează adesea pe concluziile empirice ale anumitor observații și au un caracter contradictoriu. Contradicția lor constă în faptul, că în anumiți indivizi în aceleași condiții aceștia se manifestă, în timp ce în alții nu.

În al doilea rând, medicina bazată pe dovezi nu a demonstrat experimental univocitatea lor. Ne pare că au apărut odată cu formarea tumorii, dar de fapt malignizarea țesuturilor a avut loc în organism de foarte mult timp (ani). Și până când acest lucru poate fi investigat și identificat, rămâne deschisă întrebarea despre cine este vinovat și care este cauza cancerului. Și acesta este cel mai dificil lucru pe care mintea noastră trebuie să-l accepte.

Cu toate acestea, există și un alt punct de vedere care merită atenție. O persoană bolnavă de cancer se deosebește de una sănătoasă prin multe aspecte, dar cel mai important este faptul, că viața pentru el se împarte în „înainte” și „după”. Oamenii nu se tem atât de cancer în sine, cât de asocierile legate și înrădăcinate în conștiință cu cancerul. Oamenii se află într-o căutare constantă și febrilă a unei ieșiri din situația creată. Dar, de fapt, ei se îndepărtează tot mai mult de punctul de întoarcere la vechea lor viață.

Oamenii își pierd timpul prețios în căutarea unor lucruri fără țintă. Acest lucru poate fi numit căutarea unei soluții. Nu poți găsi ceea ce cauți fără a înțelege esența a ceea ce cauți. Soluționarea problemei apare în același moment cu apariția problemei în sine. Altfel spus, ceea ce oamenii bolnavi de cancer caută din nou și din nou, există deja în Natură de mult timp, de la apariția cancerului. Oamenii știu foarte puțin despre legile societății, nu cunosc caracteristicile organismului lor și aproape deloc nu sunt informați despre legile naturii.

Pentru a te vindeca, în primul rând, trebuie să oprești „mișcarea bolii”, iar apoi să elimini sursa acesteia. Vindecarea ulterioară vine prin legătura inseparabilă cu natura, cu Dumnezeu.

Această perspectivă este denumită „acord cu cancerul” (citată din cartea „Acord cu cancerul” de B. Dubrovin). Până în prezent, mecanismul de reacție la diagnosticul de cancer, care afectează majoritatea oamenilor, rămâne neînțeles. „Contorul din cap” se declanșează instantaneu: la cine să te adresezi? Unde să mergi? De unde să iei bani? ș.a.m.d. Începând cu acest moment, începe propriul tău „intersecție a șapte drumuri”, iar totul depinde de faptul pe care drum îl alegi inițial, călătoria ta ulterioară sub numele de viață. Dintr-un motiv oarecare, oamenilor le este foarte greu să înțeleagă o gândire simplă și clară: cancerul nu poate fi ucis.

Trebuie luat în considerare următoarele:

– celulele canceroase există inițial în fiecare persoană – acesta este un fapt absolut, dovedit de mai multe ori și nu mai discutabil. Și dacă acesta este adevărat, atunci mecanismul în sine al apariției cancerului este un mecanism natural. Este greu să găsim măcar un singur exemplu când oamenii au reușit să „învingă” natura;

– niciunui dintre persoanele bogate sau celebre nu i-a reușit să învingă cancerul prin metoda uciderii acestuia, deși au existat investiții financiare considerabile. Și tocmai metoda uciderii cancerului este ceea ce face medicina oficială timp de 250 de ani de existență, indiferent de țara în care se află;

– dacă nu poți să omori (ucigând cancerul, ucizi simultan și tu însuși), atunci, probabil, există alte căi, deoarece dualitatea, fractalitatea (dualitatea, repetabilitatea) a naturii pur și simplu nu ar fi putut să nu ne ofere o astfel de oportunitate, și acest șansă există cu adevărat.

Cancerul nu poate fi ucis – aceasta este o adevăr absolut. Mai devreme sau mai târziu, este doar o chestiune de timp, dar finalul va fi unul singur.

Dar cu cancerul poți ajunge la un acord.

Acordul cu cancerul este o chestiune cu totul diferită. Nu este nevoie să explicăm că nici rugămintele, nici îndemnul, nici promisiunile nu ajută în acest caz. Cancerul este orb, surd, mut și nemilos. Pentru a negocia cu el, trebuie să-l cunoști bine, să studiezi obiceiurile sale și să-ți prevăzi intențiile „cu un pas înainte”. Cancerul a existat întotdeauna, cel puțin există surse confirmate, care descriu cancerul acum 3-4 mii de ani și chiar mai mult.

Ce nu ar trebui făcut după cancer pentru a nu te îmbolnăvi din nou?

Cancerul este o boală insidioasă, deoarece are capacitatea de a reveni după tratament, indiferent de stadiu. Din acest motiv, în oncologie nu există termenul de „a vindeca cancerul”. Există termenul de „remisie”, care indică doar slăbirea simptomelor bolii.

Este cunoscut faptul că chimioterapia și radioterapia nu conferă organismului forța necesară. Prin urmare, oricărui persoane, după procedurile menționate, îi este necesară cel puțin o perioadă lungă de recuperare pentru a-și restabili capacitatea de sănătate. Recomandările medicilor referitoare la diete și alte restricții nu sunt suficiente aici. Alți factori, care nu au fost utilizați înainte, sunt necesari.

Unii consideră, că cancerul nu poate fi vindecat, dar acest lucru nu înseamnă că nu putem scăpa complet de el. În acest caz, este important să înțelegi că trebuie să lucrezi nu doar cu propriul tău organism, ci și cu psihicul. Conștiința determină starea funcțională a fiziologiei și somaticii. Cu toate acestea, de obicei, psihicului nu i se acordă o importanță deosebită în lupta împotriva cancerului. Cei drept în ultimul timp, sunt incluși în procesul tratamentului și psihologii.

Tradițional, se consideră, că psihologul oncologic ajută la ameliorarea stării psihologice și emoționale a pacientului și, astfel, influențează pozitiv procesul de tratament. Cu toate acestea, rezolvarea problemelor psihologice urgente, care îl preocupă în prezent pe pacientul oncologic, nu poate afecta funcțiile sistemice ale acestei persoane, adică viziunea lui asupra lumii și psihicul în general. Modul în care o persoană s-a obișnuit să trăiască va continua să influențeze comportamentul său, deoarece valorile, convingerile și obiceiurile sale interne rămân neschimbate.

Doar corectarea sistemică a psihicului este capabilă să schimbe radical viziunea asupra lumii și, astfel, să elimine cauza care a condus la cancer. În acest caz, persoana va duce o altă (sănătoasă) viață și, prin urmare, va acționa diferit, în conformitate cu noile convingeri și obiceiuri.

Cel mai interesant este că nu poți lăsa întrebarea în acest fel categoric. Psihica noastră este structurată astfel încât omul va căuta întotdeauna ceea ce nu poate și, în același timp, va omite negația. Prin urmare, formularea corectă a întrebării ar trebui să fie următoarea: „Ce trebuie făcut după cancer pentru a fi sănătos”. Iată câteva recomandări, care cel puțin vor permite să începeți procesul de schimbare personală:

1. Iubiți-vă pe voi înșivă și lumea înconjurătoare fără nicio condiție și pur și simplu acceptați totul așa cum este. Nu încercați să controlați întreaga lume și să o remodelați după voi - cum vreau eu.

2. Eliberați-vă de constrângerile din gândurile și expresiile voastre. Amintiți-vă, că toate constrângerile sunt create doar de propria voastră conștiință. De fapt, «nu pot» nu există - există doar «nu vreau» sau, cel puțin, «nu vreau suficient». Începeți să faceți ceea ce ați visat doar în trecut.

3. Eliberați-vă de gândurile negative, dar amintiți-vă, că nu trebuie să luptăm cu ele. Comutați la gânduri pozitive și constructive, și veți observa, că gândurile negative vor dispărea în mod natural. Aici, așa cum se spune, ce se aseamănă se adună.

4. Faceți ruga către Dumnezeu. Spuneți Crezul și „Tatăl nostru”. Consultați și un preot.

Aceste mici recomandări ar trebui să devină un mod de viață pentru voi. Numai atunci veți putea merge pe calea sănătății și bunăstării în viața voastră.

1.14. Diagnosticul de cancer – începutul unei vieți noi

Fiecare dintre noi vine în această lume pentru a se realiza în două aspecte principale – în iubire și în dezvoltarea propriilor sale abilități. Ne naștem pentru a experimenta posibilitățile nelimitate ale propriului organism și auto-perfecționare. La naștere, fiecăruia dintre noi i se dau talente pe care trebuie să le punem în aplicare. Și tocmai acestea ne arată calea către destinul nostru.

Cea mai bună prevenție a bolilor este să trăim conform misiunii și destinului nostru, dezvoltând talentele, abilitățile și capacitățile noastre date la naștere de Dumnezeu. Când cineva nu se află la locul său, chiar dacă din punct de vedere al vieții de zi cu zi și al confortului totul este perfect, el își pierde foarte repede sensurile profunde ale vieții și se confruntă cu diverse boli.

Acum mulți psihologi și medici nu consideră cancerul o condamnare definitivă. Despre asta atestă numeroasele exemple de pacienți, care renasc din moarte în viață, având un diagnostic grav, vindecându-se singuri prin schimbarea gândirii și conștientizarea, înțelegându-se pe ei înșiși și sensurile profunde ale vieții lor.

Coincidențele din viață nu sunt întâmplătoare. Și această boală nu vine la noi doar așa, așa cum și alte suferințe nu o fac. Trebuie doar să înțelegeți ce vă spune organismul, iar cel mai probabil, este ceea ce nu ați vrut să recunoașteți vouă înșivă de-a lungul anilor. Este vorba despre o discuție sinceră cu sine despre nevoile și dorințele voastre reale, de echilibru sufletesc.

Toate problemele, suferințele și bolile ne sunt date pentru a ne arăta că ne îndreptăm în viață pe un drum greșit. Acestea sunt indicii, că trebuie să ne oprim, să găsim cauza și să corectăm totul. Când veți corecta totul, problemele vor dispărea, suferințele vor înceta, iar sănătatea se va restabili.

Cancerul este o pierdere profundă a sensului în continuarea vieții. Este o anumită stare care semnalează: oprește-te, ceva nu merge bine, schimbă-te, întoarce-te la tine și la visele tale, amintește-ți cine ești și ce trebuie să faci.

Cea mai bună prevenție pentru toate bolile este să vă ocupați de ceea ce iubiți, pentru ceea ce vă deschideți ochii în fiecare dimineață. Să vă dezvoltați și să vă realizați aptitudinile date de natură, să fiți la locul vostru în această lume imensă, înseamnă să trăiți cu bucurie și împlinire. Să trăiți conform misiunii și destinului vostru. Să trăiți viața visurilor voastre. Să trăiți cu Dumnezeu.

Foarte mulți oameni, care au reușit să se vindece de cancer au realizat că timpul este limitat și au găsit în ei forța de a deveni cine sunt în realitate, de a se manifesta în această lume. Acceptând propria boală, acceptând faptul, că pot muri în orice moment, au putut să-și spună: «Da, poate că voi muri, dar mai târziu, nu acum, și acum ce pot și vreau să fac mai mult decât orice altceva, în ce mă simt fericit, ce vreau și sunt pregătit să ofer acestei lumi? Ce pot face chiar acum pentru a-mi îndeplini visul de mult timp?»

Acceptarea de sine și a bolii este 50% din drumul către vindecare. Un astfel de stadiu vă readuce echilibrul, iar viața adevărată începe exact aici și acum. Conștientizându-vă visul, dorințele adevărate, oamenii își schimbau locurile de muncă nedorite, își schimbau viețile de familie, începeau să scrie cărți, să cânte la instrumente muzicale, să compună cântece, să danseze, să călătorească în locurile de pe Pământ pe care întotdeauna au vrut să le vadă. Făceau ceea ce visau de mult timp și renunțau la ceea ce îi chinua pe planul sufletului. Deveneau vii și autentici. Și, într-un timp, boala se retrăgea. Aici încrederea, Credința are determinare.

Diagnosticul de cancer este punctul de neîntoarcere, este o transformare a personalității. În Arcanele Tarotului există Arcana 13 – Moartea (schimbarea dimensiunii). Mulți se tem de el. Dar el oferă oportunitatea de a realiza, că a venit timpul să renunțăm la vechiul, bolnavul, inutilul. Puneți-vă întrebarea: «La ce sunteți acum pregătiți să renunțați în viața voastră?» Este o schimbare de dimensiune - moartea unui lucru și nașterea altuia, trecerea de la o stare la alta, ceva trebuie lăsat în trecut, să renunțăm pentru a trece într-o altă lume, într-o nouă versiune a noastră. Asta se poate îndeplini cu Credință.

Nu înseamnă moartea fizică, ci semnalează că a venit timpul să uităm de vechea noastră versiune și să trecem la una nouă, mai afirmativă. În ultimul timp, mulți psihologi au observat, că patologia oncologică se manifestă adesea la persoanele ale căror vieți active se opresc brusc (trebuie să părăsească locul de muncă iubit din motive de sănătate sau din cauza unei mutări sau pensionări). Dacă o persoană nu accepta această schimbare majoră în viața ei, posibilitatea de a merge pe un nou drum, atunci se îmbolnăvea. Dar dacă, totuși, găsea noi surse de interes în viața ei, boala se retrăgea. Aceasta este smerenia. Asta e credința în Dumnezeu.

Despre ce ne avertizează cancerul?

Cancerul îi spune omului că este timpul să-și schimbe viața, să elibereze vechiul, să se renașcă într-o nouă versiune a sa. Numai bucuria contactului cu propria sa adâncime și ascultarea vocii ei aduc adevărata armonie în viață. Bucuria și autoexprimarea creativă au un adevărat efect vindecător.

Gândurile despre moarte iminentă înlătură toate restricțiile interioare. Există chiar tehnici care îi îndeamnă pe cei care s-au pierdut în viață să-și imagineze că trăiesc ultima zi (și așa în fiecare zi), iar acest lucru îi ajută să se deschidă și să înceapă să facă ceea ce le spune inima. Oamenii se relaxează complet pentru prima dată, încetează să mai acorde atenție părerilor altora și stereotipurilor sociale. Pur și simplu fac ceea ce simt.

Când motivul de a trăi devine prioritar, oamenii nu mai sunt interesați de motivele care i-au adus într-un punct periculos. Acum, lucrul principal este să învețe să trăiască fericit. Exact astfel de trăire fericită este esențială.

De ce se declanșează în organism un program autodistructiv sub forma cancerului? Cauzele care activează auto-distrugerea organismului pot fi diferite, la fel cum sunt diversele noastre situații și circumstanțe de viață. Dar există ceva comun în ele: trădarea interioară a sinelui din cauza a ceea ce s-a întâmplat. Aceasta induce stresul necombativ.

Evenimentele traumatice – evenimente care împart viața unei persoane în segmente „înainte” și „după”. Cum ar fi pierderea unei persoane apropiate, un șoc trăit, o schimbare bruscă în stilul de viață în afara voinței tale. În orice caz, ceea ce s-a întâmplat trebuie acceptat și trăit, indiferent cât de greu ar fi.

Realitatea în acest moment intră în conflict cu așteptările și percepțiile bolnavului, care nu este de acord cu ea. Dar a lupta cu datul realității propriului destin este imposibil, acest conflict intern constant provoacă o tensiune internă foarte puternică. Stresul, ignorarea durerii și a schimbărilor prin care trece bolnavul, duc în cele din urmă la creșterea celulelor maligne în organism.

Codpendența. Foarte des, femeile care suferă de tendința de a fi dependente își pierd identitatea în relații. Ele se trădează pe sine, dorințele și nevoile lor și încep să trăiască, adaptându-se la ceilalți, prin viețile altora. În același timp, încearcă să umple golul interior cu grija pentru cei dragi, iar autoestima lor tinde spre zero. Femeia își pierde legătura cu propriul său suflet, iar dacă, prin absurd, relațiile se încheie (ceea ce se întâmplă destul de des), ea cade în stare de neajutorare și disperare, pentru că nu are niciun sprijin de viață și nici orientare. Și dacă sărăcirea și incertitudinea acestei stări se prelungesc, sensul vieții este pierdut. Și iată, că deja se află la limita bolii fatale.

Trădarea de sine. Când o persoană se trădează pe sine, fiind o personalitate comodă și utilă pentru toți, în scopul unei existențe lipsite de conflicte, pentru a satisface pe alții cu orice preț, prin ștergerea granițelor sale interioare, toate acestea duc la formarea în interiorul organismului, reflectând procesele psihice, a ceva străin lui, care distruge celulele sănătoase ale organismului, și aceasta este o tumoră cancerigenă. Ea materializează alegerea ta făcută în trecut împotriva ta însuși. Dintr-o astfel de situație neplăcută a blocajului vieții, trebuie să ieșiți renunțând la toate vechile tipare comportamentale, transformându-vă într-o versiune nouă, mai vie a voastră, prin căutarea unor noi principii de viață și noi oportunități, pentru a dobândi experiență, cunoștințe și înțelepciune. Este munca personală a individului. Nimeni nu poate face asta pentru el. Omul este propriul său fierar al fericirii sale. Bolnavul, medicul, preotul și Dumnezeu.

De unde să începeți transformarea și readucerea la viață a voastră?

Redescoperiți-vă pe voi înșivă. Mergi acolo unde simți bucurie. Poate fi creație, explorarea adâncimilor sufletului tău, poate fi o pasiune sau hobby uitat de mult. Dar bucuria pe care o simțiți în ceea ce faceți creează în interiorul vostru un spațiu de libertate, sinceritate și eliberare emoțională. Și aceasta este esențialul.

Poate că a venit momentul să eliberați toate emoțiile negative și agresiunea acumulate timp îndelungat, pe care le-ați ținut în voi, teamându-vă să nu pierdeți simpatia oamenilor importanți și imaginea de om fără probleme. Poate că a venit momentul să vă exprimați nemulțumirile și dorințele. Trebuie să eliberați sufletul de nemulțumire internă, disconfort și iritare.

Un dialog sincer și deschis, în primul rând cu voi înșivă, despre ce este valoros și important în viață pentru voi, înțelegerea propriilor principii și orientări de viață. Și, desigur, un dialog onest cu partenerul vostru de relație sau cu membrii apropiați ai familiei. Un astfel de dialog nu este întotdeauna ușor pentru participanți, dar tocmai acest pas aduce relațiile interpersonale la un nou nivel, mai înalt calitativ.

Gândiți-vă la ceea ce v-ați blocat în viață, la ceea ce vă provoacă durere de mult timp - vechi răni, amintiri despre zilele mai bune, regretul pentru relații pierdute sau pentru ceea ce nu s-a întâmplat? Exclueți această stare emoțională, permiteți-i să se manifeste, plângeți-o și lăsați-o să plece. Lăsați sentimentele să curgă ca apa. Nu vă temeți de durere, ea va pleca, iar rănilor vor se vindeca.

Introduceți în viața voastră o obișnuință excelentă - să fiți atenți la stările voastre interioare și emoții. Fiți părinți grijulii pentru fiecare sentiment și emoție, studiați-le. În niciun caz nu vă acuzați și nu vă criticați, doar observați.

Realizați o lucrare profundă și importantă asupra voastră. Aceasta vă va ajuta să vă asumați responsabilitatea pentru viața voastră, să o reconsiderați, să vă reconsiderați valorile și setările. Și eliberarea de povara convingerilor și reacțiilor depășite vă va aduce și mai multă bucurie vindecătoare în viața voastră. Încercați să fiți extrem de onești cu voi înșivă. Răspundeți sincer la întrebări, sunteți responsabili doar în fața voastră.

Întrebări pentru lucrul intern cu voi înșivă:

1. Imaginați-vă, că boala voastră a reculat.

Ce veți face în primul rând?

Ce job veți alege?

Cum va fi acum stilul vostru de viață?

Unde vreți să trăiți și cu ce vreți să vă ocupați?

2. Imaginați-vă că aveți în mâinile voastre o baghetă magică care poate îndeplini orice dorințe. Dar există o condiție: timpul pentru îndeplinirea dorințelor este limitat. Ce veți cere în primul rând?

3. Priviți-vă pe voi înșivă și viața voastră din poziția unui Observator și puneți-vă întrebări importante:

Ce pot spune despre viața mea în acest moment?

Îmi place viața mea? Aș vrea să schimb ceva în viața mea?

Fac ceea ce vrea sufletul meu sau urmez direcțiile mediului meu și ale societății?

Mi-e frică să schimb ceva în viața mea, îmi este teamă de schimbare?

Îmi permit să fac ceea ce vreau sau trăiesc din poziția „trebuie” - pentru părinții mei, pentru cei dragi, pentru cei din jurul meu?

Dacă nu îmi place ceea ce văd acum, ce mă ține în această situație, în aceste circumstanțe?

Este ceva care îmi împiedică să trăiesc așa cum mi-aș dori?

Care sunt primele mele emoții și frici care apar și mă țin pe loc?

Reveniți periodic la aceste întrebări. Ele vă vor ajuta să găsiți sprijin intern și să vă eliberați de tot ce este vechi și inutil, să descoperiți mai multe resurse pe calea vindecării și aducerii voastre la un stadiu integral.

Medicul american Lawrence Le Shan face concluzii remarcabile despre cauzele acestei boli și tratamentul acesteia în cartea sa „Cancerul - momentul de cotitură în viață” (Cancer As a Turning Point: A Handbook for People with Cancer, Their Families, and Health Professionals). Cancerul – o boală care nu este fatală.

În cartea sa încă ne-tradusă, Le Shan exprimă o idee care la prima vedere poate părea paradoxală, deși este rezultatul a trei decenii de practică medicală: cancerul – nu este o boală mortală. Mai mult, această afecțiune reprezintă un moment crucial în viața unei persoane, în sensul că apare posibilitatea (motivația) de a realiza ceea ce întotdeauna a visat. În urma acestei realizări, vindecarea are loc.

Le Shan este convins că cancerul este direct legat de starea internă a omului. Și dacă, dintr-un motiv oarecare, omul încetează să vadă sens în viața sa, reacția organismului său la această negare a vieții poate deveni cancer. Mai ales, remarcă Le Shan, cancerul apare adesea la persoanele care inițial au dus o viață foarte activă și apoi, sub presiunea circumstanțelor, s-au retras. Aceste fapte au convins medicul că cancerul este un moment de cotitură în viața unei persoane, când trebuie să faci o alegere: să mori sau să te schimbi, să urmezi o altă cale. Dacă oamenii redescoperă interesul pentru viață, de obicei, cancerul încetează să-i deranjeze. Avem așa exemple.

Gândirea similară este împărtășită în cărțile sale și de Bernie Siegel. În majoritatea cazurilor, subliniază el, este suficient să amintiți despre posibila apropiere a morții pentru ca o persoană să-și descopere capacitățile incredibile și să le aplice.

Oamenii adesea spun: „Urăsc job-ul meu”, „Nu am vrut niciodată să fiu inginer”, „Profesia de avocat nu este pentru mine, am visat întotdeauna să fiu muzician”, „Viața de familie mă distruge”, „Vine timpul meu de strălucire.” Când află că sunt grav bolnavi, mulți spun: „Nu va trece niciun an și voi muri. Mai bine mă voi ocupa de ceea ce mă bucură. Voi îmbunătăți viața de familie. În cele din urmă, voi merge în Egipt și mă voi atinge de piramide, pentru că am visat la asta toată viața. Voi cânta la vioară. Voi scrie cartea mea.” După un an, ei spun: „Știi, nu am murit. Medicul spune că tumoarea mea a dispărut. E ciudat, ce s-a întâmplat?” De fapt, ei bănuiesc ce s-a întâmplat: nu au murit, pentru că au început să trăiască.

Prin urmare, dacă simțiți că viața nu aduce fericire și bucurie, schimbați-o imediat, măcar pentru a evita îmbolnăvirea. Siegel consideră că un astfel de comportament este o condiție necesară pentru o viață lungă și sănătoasă. În același timp, el înțelege că schimbarea radicală a vieții nu este întotdeauna posibilă. De exemplu, o persoană poate să nu aibă bani pentru a se muta de la un oraș nordic la mare. Dar Siegel îi îndeamnă pe oameni să-și găsească propriul mod de a-și maximiza potențialul și, pentru aceasta, trebuie să învețe mai întâi să iubească lumea. Poți să rămâi la același loc de muncă, dar în același timp să înveți să fii fericit. Totul depinde de setarea internă.

Iubirea este importantă în sine, iubirea, ca mod de viață, iubire necondiționată: iubirea înseamnă a da, fără a aștepta nimic în schimb. Și, după un timp, omul simte că nu există nimic mai fericit decât el. Și atunci când oamenii spun, observă Bernie Siegel: „L-am iubit, dar el/ea nu mi-a răspuns în același fel”, eu râd și răspund: „Mă refer la altceva. Numărați orele pe care le-ați dedicat persoanei iubite și așteptați să vi le returneze. Dar asta e absurd. Transformând relațiile într-o datorie grea, adunăm răni care neucid.” Fă bine și uită. Binefacere fără interes.

Este mai bine să privim rănilor dintr-o perspectivă ezoterică. Am ales deja multe puncte, căi și oameni și am convenit cu ei cu privire la întâlnirile noastre în timpul vieții. Prin urmare, în afara corpului, ne iubim cu toții și nu ne antagonizăm, ci doar îmbrăcând „măștile egoismului” și formând emoții negative unul față de altul când ne naștem. Cei care ne ofensează ne ajută să creștem spiritual și să obținem experiență, conștientizând tot mai mult iubirea absolută și necondiționată. Dacă nu ar fi pentru ei și pentru „relațiile lor proaste” cu noi, probabil că nu am fi avut schimbări benefice și dezvoltare în viața noastră. Ar fi imposibil să cunoaștem binele fără rău. Prin urmare, poate merită să le mulțumim chiar și pentru asta.

O persoană care se confruntă cu dificultăți în viață, care este urmărită de boli, ar trebui să privească obstacolele ca pe un deget care arată spre ceva. Și din acest punct de vedere, poate ar trebui să vorbim despre „greșeli corecte”, „dezacord fericit”? Eșecurile sunt capabile să învețe, așa că unei persoane care te-a făcut să fii furios îi poți spune: „Mulțumesc că m-ai concediat... nu ai vrut să fii soția mea (soțul meu)... mi-ai refuzat postul... Viața mea și-a schimbat direcția, și am găsit sens și bucurie în ea.”

Cu cât ne înțelegem mai bine pe noi înșine, cu atât judecăm mai puțin lumea. Bernie observă, că copiii niciodată nu judecă și trăiesc doar cu sentimente. Dacă îi întrebi pe copii să deseneze ceea ce visează sau ce vor să devină când vor crește, o vor face imediat. Dar dacă propui același lucru unui adult, el cel mai probabil va răspunde: «Trebuie să reflectez bine ce îmi doresc de la viață.» Majoritatea adulților nu știu ce să răspundă. Nu suntem obișnuiți să fim fericiți, deși tocmai pentru asta ne-am născut. O persoană fericită este întotdeauna sănătoasă. Este în echilibru.

Fiecare dintre noi are un scop și visele sale, care par imposibile. Uneori, toată viața noastră reprimă dorința noastră de fericire. Prin schimbarea vieții, ne vindecăm. Pentru Le Shan, fiecare persoană are o misiune pe Pământ. Atunci când o îndeplinește, abilitățile sale sunt utilizate la maxim, iar persoana trăiește o mare satisfacție din viață. În caz contrar, chiar dacă viața sa este exterioară prosperă, reacția la ea poate fi cancer.

Cancerul – acesta este ultimul avertisment. Potrivit lui Le Shan, condiția pe care o pune este, că viața poate continua doar într-un mod fericit. Numeroasele exemple pe care Le Shan le aduce în cartea sa dovedesc justetea vechii maxime: niciodată nu este prea târziu să începi totul de la capăt. Dar în unele situații, doar cancerul poate face ca oamenii să-și amintească de asta. Cancerul - este ultimul avertisment, care determină oamenii să-și amintească de menirea lor, să-și elibereze dorințele, iar apoi organismul găsește singur forța de a lupta, mobilizând toate mecanismele sale de apărare. Bucuria și libertatea în propria realizare sunt cele mai puternice medicamente.

Pe de altă parte, de ce ar lupta organismul tău pentru viață, dacă viața îți aduce doar plictiseală și zile gri, dacă te-ai uitat de mult la tine? Și dacă vei muri curând, cei dragi își vor rezolva problemele singuri, fără tine. Deci, nu este mai bine să profiți de ultima șansă pe care ți-o oferă viața: să uiți pentru o vreme de problemele altora și să te concentrezi asupra ta? Acum zece ani ai făcut o greșală, așa că corectează-o acum.

Fiecare dintre noi are propria melodie a vieții, un motiv care răsună în noi încă de la naștere. Carl Jung spunea, că viitorul este pregătit în subconștient mult înainte de a se produce. Dar uneori acoperim conștient acest motiv, fiind rușinați de simplitatea sau, dimpotrivă, neobișnuita sonoritate a acestuia, și ne conformăm tuturor, înăbușind dorințele și posibilitățile noastre. Dar orice instrument se strică dacă îi scoți sunetele neobișnuite pentru el.

Când este descoperită o tumoare malignă, nu mai contează pacientului ce a cauzat boala lui: un mod de viață greșit sau faptul că, timp de mulți ani, el s-a uitat la sine pentru a se dedica familiei sau societății. Singurul lucru important în acest moment devine posibilitatea de a supraviețui. Foarte des, oamenii bolnavi de cancer nu știu care le este menirea și ce le-ar putea aduce fericire. În astfel de cazuri, Le Shan sugerează să ne amintim de basmul rusesc despre peștele de aur, gata să îndeplinească orice dorință. Dar trebuie să te grăbești - acum își mișcă coada și nu se va mai arăta niciodată. Gândește-te, la ce ți-ai dori cel mai mult să o rogi? Trebuie determinare mai rapidă.

Poți să-ți imaginezi că tocmai te-ai născut și toată viața este înaintea. La ce ți-ai dori să te dedici? Unde și cum să trăiești? Încearcă să-ți amintești cel mai fericit moment al vieții tale. Cineva, privind înapoi, poate spune că niciodată nu a fost fericit. Dar au existat momente, ore, luni, când ai simțit o bucurie sinceră. Gândește-te

la ceea ce anume ți-a adus acea bucurie și încearcă să recrezi ceva similar în viața ta. Astfel, Le Shan a reușit să readucă la viață mulți bolnavi de cancer considerați de medicină drept fără speranță. S-a întâmplat, ca tumoarea să nu se reducă în dimensiune, dar să se oprească în creștere și să nu mai deranjeze pacientul timp de mulți ani.

Și totuși, Siegel inițial nu era fericit și mulțumit de cariera sa de chirurg. Îi plăcea să deseneze și, într-o zi, a desenat un autoportret în care s-a înfățișat cu o căciulă, mască și halat lung. Atunci a înțeles că s-a ascuns intuitiv de oameni și de o viață care nu îl satisfacea. Și, de asemenea, se izola mereu, pentru că se gândea la oamenii pe care nu îi putea salva doar cu bisturiul.

Dar odată, ajungând accidental la o sesiune de psihoterapie, a întâlnit un pacient al său, bolnav de cancer. La mirarea lui Siegel, care se ocupa de astfel de tratamente, pacientul a răspuns: „Timpul petrecut liber de la vizitele la clinică mi-au sugerat să particip la aceste ședințe. Și, știi, ajută.” Siegel a avut o revelație: „Asta au nevoie oamenii.” A început să organizeze grupuri de oameni pentru a-i ajuta să creeze o atitudine pozitivă în emoții și să trezească forțele de apărare ale organismului pentru a lupta împotriva cancerului. Șase ore pe săptămână, el conduce trei grupuri de bolnavi de cancer – două ore fiecare, timp de zece ani. Și vede că atunci când ascultătorii lui și-au pus ordine în viața lor în conformitate cu visele lor, s-au vindecat, iar cei care, în mod aparent, erau sortiți morții, au continuat să trăiască și să se simtă din ce în ce mai bine.

Printre acești oameni erau și cei pe care Siegel îi operase pentru cancer. De zece ani trăiesc fără niciun semn al acestei boli – doar pentru că își apreciază fiecare zi și se bucură de viață.

Analiza cauzelor oncologice duce la concluzia că, până în prezent, nu există o teorie unică despre cauzele și mecanismele apariției cancerului. Dacă nu există o abordare comună în ceea ce privește cauzele apariției cancerului, nu poate exista o concepte unanim acceptată care să explice ce metode ar trebui să fie folosite pentru prevenirea, tratarea și reabilitarea sa. Motivul acestei diversități este faptul că oncologia este caracterizată de un caracter foarte individual al manifestării sale, chiar dacă are aceeași localizare în aceleași țesuturi. Cu toate acestea, esența numeroaselor puncte de vedere se reduce la următoarele: oncologia este o boală metabolică, determinată de procesele mutagene din genomul uman și de scăderea activității sistemului imunitar. Cancerul este întotdeauna vindecabilă dacă se aplică cunoștințele potrivite și o muncă sistematică asupra sinelui.

Tratamentul este în organism. Trebuie readusă încrederea și echilibrul prin Credință.

Bibliografie

1. (<https://stroyneu.ru/stress/> Три причины, по которым заедают стресс).
2. (<zen.yandex.ru/media>)
3. (<kubnews.ru> Ученые установили, когда в организме появляются первые раковые клетки)
4. (<https://mail.yandex.ru> Т. Панюшкина Как найти корни болезней.)
5. (<https://mail.yandex.ru> А Корчинская Недостаток энергии на клеточном уровне)
6. (<https://zen.yandex.ru> Сила мысли и как правильно работать с ней)
7. (<https://mail.yandex.ru> А Корчинская Как избавиться от приступов тревоги?)
8. (<https://zen.yandex.ru> Сила мысли и как правильно работать с ней)
9. (www.academ.zi.ru: М. Копылов Академия «Код Судьбы»)
10. (<https://mail.yandex.ru> Высшая школа здоровья. Как проверить, есть ли у вас физиологический стресс?)
11. («Раковые метастазы, повреждение ДНК, герпес и ВПЧ. https://dzen.ru/a/ZEeyX_hlCwiX0mUc)
12. (<https://dzen.ru/a/ZEN31GGV9jjwuUNO> - Так появляются «бессмертные клетки» - ученые назвали еще одну причину онкологии)
13. («Доктор микроб. https://boris6996.blogspot.com/2023/03/blog-post_30.html)
14. («Пак (лейкоз) война за кровь» https://boris6996.blogspot.com/2023/04/blog-post_9.html)
15. («Пак: как опухоль побеждает химиотерапию и надо ли её убивать?») https://boris6996.blogspot.com/2022/12/blog-post_8.html)
16. (<https://dzen.ru/a/ZEOpghXIoo333CIOK> Пак: как происходит метастазирование раковых опухолей.)
17. («Пак – это беременность, которую охраняют микробы» https://boris6996.blogspot.com/2022/11/blog-post_27.html).
18. («Как остановить и уничтожить рак» https://boris6996.blogspot.com/2023/04/blog-post_16.html)
19. (Что такое рак и почему его так сложно вылечить? <https://dzen.ru>)
20. (<https://waterwho.livejournal.com/> Пак: ликвидация опухоли).
21. (<https://dzen.ru/a/ZH2LppOor2na4zz-3> Бактерии – борцы с раком: Новое исследование открывает перспективы использования микроорганизмов для уничтожения раковых клеток)
22. ([https://dzen.ru/a/ZG0Abb2u\)0vR7gkVAo](https://dzen.ru/a/ZG0Abb2u)0vR7gkVAo) Влад Светоч Есть ли способ победить рак?)
23. «Доктор микроб» (https://boris6996.blogspot.com/2023/03/blog-post_30.html)

24. (Рак. Метафизические и физические причины. https://dzen.ru/a/ZEubemXTX1PMli-n?from_embed=true)
25. (<https://www.synnntropins.com> «Что управляет вашим телом».)
26. (<https://cyberleininka.ru/article/n/vaktsiny-dlya-lecheniya-zlokachestvennyh-novoobrazovaniy>).
27. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28678778/> ; <https://www.sciience.org/content/article/personalized-vaccine-melanoma-may-stave-cancer-s-return>)
28. (<https://dzen.ru/a/ZHmAv9CTnDsiWIUx> Китайская медицина против рака.)
29. (<https://dzen.ru/a/ZMeeWLbxZizlafGMZ> Как клетки убийцы побеждают рак.(Институт эндокринологии, сахарного диабета и нарушения метаболизма)
30. (<https://politanalitika.ru/uchyonue-sozdali-novatorskuyu-tabletku-rabotayuschuy-na-vse-tipi-racovyh-opuholey/utm...>Ученые создали «новаторскую» таблетку, работающую на все типы раковых опухолей)
31. (<https://dzen.ru/a/ZIhinderHwHpio8u> Рак не является болезнью! (Часть1)
32. («Эликсир молодости» https://dzen.ru/a/Y8JIXWuP83JDvld-?shre_to=link)
33. («Рак не является болезнью» (Часть3) https://dzen.ru/a/ZIxI_v-XdRJ1LDg6)
34. (Диагноз рак. Что делать, если врачи отказали в лечении? https://dzen.ru/a/ZL_fUW0zmksZzK-)
35. (<https://dzen.ru/a/ZE-gb8ZBnB-c8Jzo> Matri Agni Диагноз рак- начало новой жизни)
36. <https://dzen.ru> Самый сильный генератор энергии на Земле. Часть 1.
37. (<https://mail.Yandex.ru> А Корчинская Как избавиться от приступов тревоги?
38. https://dzen.ru/ZRmxZ4rUVII2dN?referrer_clid=1400& Рак долой! Онкологи знают, как все начинается и рассказали от чего следует отказаться, чтобы дать ему отпор. Игорь Ботоговский)
39. Рак. Метафизические и физические причины. https://dzen.ru/a/ZEubemXTX1PMli-n?from_embed=true
40. <https://cyberleininka.ru/article/n/vaktsiny-dlya-lecheniya-zlokachestvennyh-novoobrazovaniy> .
41. Mereuță I., Baciu A., Fedaș V., Listopadova L. Mediul și activitatea zilnică în extinderea neuroplasticității. Monografie. Chișinău: Tipografia Poliviz-Design SRL, 2023. 256 p. ISBN 978-9975-3617-2-9.
42. Цыбырнэ Г.А., Камышов Я.М., Мереуцэ, И.Е. Лечение хронического болевого синдрома у онкологических больных. Кишинев: “Штиинца”, 1993, 172 с.
43. Țîbîrnă Gh., Mereuță I. Cancerul: Vigilența oncologică în practica medicului de familie. Chișinău: Universul, 1997, 175 p.
44. Мереуцэ И.Е., Чернат В.Ф., Унту Б.П. Реабилитация и паллиативная помощь онкологическим больным, Кишинев, 1999, 244 с.
45. Mereuță I., Corcimaru I., Sofroni D., Ghidirim N. Sindroamele paraneoplazice și importanța lor în vigilența oncologică. Chișinău, 2000, 46 p.
46. Cernat V., Sofroni D., Mereuță I. Reabilitarea medico-socială și invaliditatea oncologică, 2000.
47. Mereuță I., Iacovlev I., Țurcan S. Tratatamentul chirurgical contemporan al melanomului malign cutanat. Chișinău: Infohandi SRL, 2009, 118 p. ISBN 978-9975-9819-6-5.
48. Mereuță I., Iacovlev I., Pihut O. Tumorile maligne secundare cu focare primare necunoscute. Chișinău: Print-CARO, 2012, 112 p. ISBN 978-9975-56-036-8.
49. Mereuță I., Cernat V., Vozian I. Tumorile la copii. Managementul clinic al cancerelor ereditare. Chișinău: Print-Caro, 2012, 72 p. ISBN 978-9975-56-073-3.
50. Mereuță I., Eftodii D. Iacovlev I. Tumorile cutanate mezenchimale: epidemiologie, clinică, morfologie. Chișinău, 2013, 152 p. ISBN: 978-9975-56-108-2.
51. Mereuță I., Gațcan Ș. Mastopatiile difuze. Chișinău: Print-Caro, 2012, 151 p. ISBN 978-9975-56-038-2.
52. Mereuță I., Gațcan Ș., Ureche C. Tumorile maligne și sarcina. Chișinău: Print-CARO, 2016, 212 p. ISBN 978-9975-56-316-1.

PARTEA 2. CARACTERISTICILE SUPORTULUI NUTRIȚIONAL ÎN ONCOLOGIE

2.1. Istoria scurtă a evoluției oncodietologiei.

Principalele erori, contradicții și perspective

În structura îmbolnăvirilor, patologia oncologică ocupă unul dintre locurile centrale, rămânând o problemă medicală și socială majoră nu numai în țara noastră, ci și în numeroase țări din lume. Conform OMS, numărul persoanelor diagnosticate cu cancer ar putea crește cu aproape dublu până în 2030. Cu toate că în întreaga lume se desfășoară anual peste 800 de studii pentru combaterea cancerului, problema rămâne în continuare actuală.

Datele statistice recente indică faptul că peste 30% din îmbolnăviri și decesele cauzate de cancer sunt asociate alimentației necorespunzătoare și excesului ponderal. Rațiile alimentare reprezintă între 10% și 70%, fumatul 25-40%, iar stilul de viață 5% din perspectiva teoretică a cauzelor prevenibile ale cancerului (De Chicco R.S., Steiger E., 2000). Rolul alimentației în dezvoltarea bolilor oncologice nu a fost încă stabilit din cauza lipsei de cercetări experimentale și clinice (Robertson A., Ticado T., et al., 2005). Problema constă în necesitatea de a oferi pacientului suport nutrițional, dar, în același timp, persistă opinia neconfirmată de nimeni, că alimentația poate stimula creșterea tumorii. Conform unor autori (Eldridge B., Rock C.I., et al., 2001, Șarafetdinov H.H., Plotnikova O.A. și alții, 2008), îmbunătățirea structurii alimentației și optimizarea masei corporale ar putea reduce incidența cancerului cu 30-40%.

În prezent, literatura populară descrie o multitudine de diete restrictive pentru cancer, însă sistematizarea și integrarea lor într-un sistem par a fi imposibile. Pe de o parte, acestea sunt puternic restricționate, departe de a fi echilibrate și nu asigură organismului nici măcar un nivel minim de substanțe nutritive necesare. Pe de altă parte, toate dietele descrise se remarcă printr-un abordaj ascetic excesiv față de nutrienți și sursele de energie. Unii dau prioritate componentei proteice a regimului alimentar și elimină complet grăsimile și carbohidrații, alții pun în prim-plan grăsimile și neglijează compoziția proteică și carbohidrații, iar alții acordă atenție carbohidraților, ignorând complet grăsimile și proteinele. Fiecare dintre acestea excluzând cu fermitate utilizarea lor într-o manieră complexă și combinată. Toate susțin că abordarea lor este corectă, bazându-se pe rezultatele pozitive obținute. Dar rezultatele prezentate au un caracter exclusiv individual și sunt determinate în mare măsură de efectul plasebo.

Apare un paradox: pe de o parte, toți afirmă, că procesele mutagene în celulă apar din cauza lipsei unei alimentații echilibrate, iar pe de altă parte, recomandă diete care sunt departe de a fi echilibrate.

Ființa umană, din punct de vedere cognitiv și emoțional, este predispusă să creadă în dietele restrictive, iar cu cât acestea sunt mai restrictive, cu atât încrederea în exclusivitatea lor este mai mare. Pacienții care și-au încorporat aceste diete ca program în subconștient au avut efectul plasebo, în timp ce cei care au avut măcar o mică îndoială au avut un efect nocebo. Pe acest principiu se bazează utilizarea unei serii întregi de substanțe și produse exotice, precum și alte cazuri miraculoase de vindecare, la baza cărora se află o credință profundă și nespusă îndoielii a omului.

La organizarea alimentației, trebuie să se țină cont în mod maxim de factorii care declanșează și dezvoltă cancerul. În primul rând, trebuie avut în vedere, că cancerul este o boală metabolică, iar alimentația trebuie să țină seama de toate particularitățile metabolismului și să asigure menținerea metabolismului în parametri optimi. Desigur, boala metabolică depinde în mare măsură de sursele de energie și de procesele de glicoliză.

Metabolismul zahărului influențează semnificativ dezvoltarea cancerului. Deoarece metabolismul celulelor canceroase depășește cu mult metabolismul celulelor sănătoase obișnuite, celulele canceroase absorb de 10-12 ori mai multă glucoză decât celulele sănătoase. Pe baza acestei informații, unii specialiști susțin, că glucoza stimulează creșterea tumorilor. Poate fi, de asemenea, pentru că stimulează creșterea insulinei, care este un agent anabolic. Un nivel ridicat de zahăr în sânge crește riscul cancerului de sân.

În timpul PET (tomografie cu emisie de pozitroni), pacientului i se administrează glucoză radioactivă. Celulele canceroase o absorb, iar astfel se poate judeca localizarea celulelor canceroase. Pe baza acestor informații, bolnavul canceros, ar trebui să evite zahărul și dulciurile, să consume doar produse naturale preparate în casă, preferabil legume crucifere, usturoi și altele.

În prezent există numeroase diete «anti-cancer» care exclud zaharoza din meniul dietetic (pe baza ipotezei, că tumora se hrănește cu dulciuri). Este adevărat, că celulele atipice în procesul de diviziune utilizează glucoza. Cu toate acestea, acest proces este caracteristic și pentru alte structuri ale organismului (creier, ficat). Până în prezent, nu există dovezi experimentale, că la iubitorii de dulciuri crește viteza de creștere a tumorilor. Prin renunțarea completă la zahăr, celulele canceroase își vor satisface necesitatea de carbohidrați aflați în mușchi.

În același timp, celulele canceroase consumă compuși proteici și ceto-compuși ai componentelor grase.

În ultima perioadă, alimentația intermitentă a fost larg promovată în contextul oncologiei. Deoarece celulele canceroase consumă de 10-12 ori mai multă energie decât cele normale, ele își pierd activitatea și mor în condiții de foame. Pe această bază, mulți susțin diverse forme de post. Se crede că celulele canceroase nu pot supraviețui în timpul postului. În lupta împotriva unei boli, mai ales a oncologice, pacienții ascultă nu doar opiniile experților, ci adoptă și experiența celor care au obținut rezultate pozitive în acest domeniu. Dacă un pacient decide asupra unei direcții dietetice, el începe să o urmeze fără îndoială. În timp, observă că abordarea aleasă funcționează și conduce la rezultate pozitive. Din cauza abordării excesiv de ascețice în formularea dietei, specialiștii nu oferă întotdeauna o evaluare pozitivă a unei astfel de abordări. În aceste cazuri, influența pozitivă a factorilor alimentari se manifestă nu doar în respectarea strictă și alegerea acestora, ci și în încrederea fermă că tocmai aceasta va ajuta. Desigur, aceasta necesită răbdare, timp și convingerea fermă în rezultatul final. Unii se pot vindeca de cancer în stadiul 4, cu o prognoză de zile, în 2-3 săptămâni, în timp ce alții pot avea nevoie de un interval mai lung. Dacă problema ar fi fost atât de ușor de rezolvat, nu am avea deloc procese oncologice.

Totuși, o problemă la fel de problematică este abordarea generală în alimentație, care satisface nevoile individuale ale nu mai mult de 26% din populație, iar la ceilalți provoacă efecte secundare și disfuncții metabolice, deoarece nu răspunde la caracteristicile și cerințele individuale. Aceleași produse sunt digerate și metabolizate la persoanele cu un tip de metabolism la un anumit nivel, în timp ce la celelalte cu alt tip de metabolism, aceste procese au loc complet diferit. Aceste caracteristici generează contradicții în dietetică, ceea ce reduce eficacitatea și încrederea în această direcție.

Din cauza lipsei raționamentelor alimentare științific fundamentate, pacienții în timpul tratamentului și după externare primesc sfaturi neclare, adesea contradictorii, iar marea majoritate a recomandărilor se remarcă prin abstracție și lipsa de concret. Devine evident, că metodele și abordările existente în alimentația pentru prevenirea proceselor oncologice pun sub semnul întrebării corectitudinea și fundamentarea lor, cerând revizuire și îmbunătățire. Pentru a elimina neajunsurile abordărilor existente în alimentația funcțională în prevenirea patologiilor oncologice, aceasta trebuie să fie construită luând în considerare caracteristicile metabolice individuale ale pacientului, forma și starea patologiei.

La conferința privind problema „Alimentație și cancer” a Institutului American de Cercetare a Cancerului, au fost formulate următoarele poziții:

1. Rolul alimentației în prevenirea cancerului și terapia pacienților oncologici trebuie considerat nu din perspectiva substanțelor nutritive sau a produselor alimentare individuale, ci a întregului regim alimentar.

2. Aditivii la regimurile alimentare ai anumitor substanțe nutritive sunt puțin eficienți, spre deosebire de o alimentație sănătoasă în ansamblu.

3. Datele moderne nu susțin o legătură puternică între alimentație și dezvoltarea tumorilor canceroase, chiar dacă o astfel de legătură părea convingătoare recent.

Aceste poziții au găsit reflectare și în recomandările Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). În raportul OMS, recomandările privind prevenirea cancerului sunt axate pe menținerea unei alimentații raționale (sănătoase) fără a exclude vreun produs sau a consuma excesiv anumite substanțe nutritive sau produse.

În formă concisă, aceste recomandări se rezumă la următoarele:

1. Asigurați o adecvare energetică a dietei pentru a preveni obezitatea.
2. Includeți în dietă cel puțin 400 g de fructe și legume diverse.
3. Consumați moderat produse din carne (cârnațe, cârnaț, etc.) și carne roșie – vită, porc, miel. În ceea ce privește peștele și carnea de pasăre, nu există date care să indice o anumită legătură cu dezvoltarea cancerului.
4. Consumați moderat sare și produse sărate.
5. Nu depășiți 20 g/zi alcool etilic din consumul de băuturi alcoolice.
6. Evitați consumul de alimente foarte fierbinți.

Independent de schema dietetică, pacientul trebuie să știe, că principala sarcină a alimentației este de a furniza organismului substanțe nutritive, energie, vitamine, minerale și substanțe biologic active, ținând cont

de caracteristicile individuale ale organismului lor. Până în prezent, nu a fost dezvoltată o dietă specială și generală pentru bolile oncologice. Absența unei viziuni științifice fundamentate în această direcție este evidentă și este motivul pentru care adesea atât medicii, cât și pacienții nu acordă suficientă atenție problemelor legate de alimentație.

Nutriția reprezintă o componentă extrem de importantă a sănătății umane și devine chiar mai semnificativă atunci când persoana este bolnavă. În cazul pacienților cu afecțiuni oncologice, au loc schimbări în procesele metabolice ale organismului, iar aceștia necesită o dietă nutritivă specială.

În multe țări, se desfășoară numeroase cercetări cu privire la relația dintre cancer și particularitățile alimentației, însă principiile nutriției pentru bolnavii de cancer nu au fost încă definitivitate în mod final. Toate aceste rezultate modeste sunt orientate, în mod tradițional, către combaterea simptomelor și manifestărilor, și nu către neutralizarea cauzelor. Chiar și progresul în diagnosticul timpuriu nu rezolvă problema, ci doar o identifică, fără a dezvălui cauzele. Pentru a înțelege cauzele, sunt necesare abordări mai profunde și fundamentale în cercetările care să acopere domeniile genezei mecanismelor patogenice la nivel molecular, celular și energetic.

Problema este actualizată și de faptul, că nu poate exista o dietă unică pentru toți pacienții oncologici. Baza sănătății este considerată a fi starea optimă a metabolismului, iar fundamentul metabolismului este schimbul de energie. Organismul uman reprezintă un sistem bioenergetic complex. Toate disfuncțiile și patologiele apar la nivel energetic, și anume din dezechilibrul energetic, apoi se manifestă în schimbări biochimice și homeostază, și mai departe în modificări structurale la nivel celular și organelor și în organism în ansamblu. Prin urmare, atunci când este vorba de recuperare, prevenire, reabilitare sau tratament, esența tuturor acestor definiții se reduce la restabilirea și armonizarea schimbului energetic, care restabilește procesele fiziologice în organism și sănătatea în general. În acest context, nu contează ce factori folosim: farmacologici, dietetici sau alții, important este să atingem un echilibru energetic, deoarece aici se află cheia recuperării sănătății.

Cunoscutul oncolog Servan-Schreiber evidențiază patru abordări pentru vindecarea cancerului. Fiecare persoană le poate implementa în practică și să-și folosească corpul și mintea pentru a crea propriul său tratament antitumoral. Aceste patru abordări constau în:

1. protecția împotriva modificărilor nefavorabile ale mediului înconjurător care contribuie la dezvoltarea și răspândirea cancerului;
2. ajustarea dietei pentru a reduce consumul de alimente care favorizează apariția cancerului și pentru a crește cantitatea de fitonutrienți capabili să lupte activ împotriva tumorilor canceroase;
3. vindecarea rănilor psihologice care hrănesc mecanismele biologice care duc la apariția cancerului;
4. stabilirea unor astfel de relații cu propriul corp care să stimuleze sistemul imunitar și să reducă procesele inflamatorii care provoacă creșterea tumorilor maligne.

2.2. Abordări generale

Conform datelor OMS, 1/3 din toate decesele cauzate de cancer sunt legate de alimentație necorespunzătoare. Așa cum s-a arătat mai sus, dieta ocupă locul 2 după fumat în ceea ce privește factorii legați de nutriție. La factorii legați de nutriție se includ obezitatea, consumul excesiv de alcool, aportul cronic de aflatoxină B1 și ohratoxină A, produse de mucegaiurile genurilor *Penicillium* și *Aspergillus*, consumul anumitor tipuri de produse de pește care au fost sărate și fermentate, precum și consumul de băuturi și bucate fierbinți.

Deficiența de vitamine A, E, C, acid folic, zinc, seleniu, fibre alimentare și substanțe bioactive (flavonoide, terpeni, steroizi etc.) este asociată cu un risc crescut de cancer. Îmbunătățirea structurii alimentației, împreună cu menținerea activității fizice și menținerea unei mase corporale normale, va permite, treptat, reducerea incidenței cancerului cu 30-40%. Antioxidanții neutralizează radicalii liberi de oxigen, care pot dăuna organismului, motiv pentru care aceștia sunt adesea prezenți în suplimentele alimentare. Cu toate acestea, dozele prea mari pot fi dăunătoare. Cercetătorii de la Institutul Karolinska din Suedia au arătat, că antioxidanții, cum ar fi vitaminele C și E, accelerează creșterea și răspândirea cancerului pulmonar, stabilizând proteina VASN1. VASN1 se activează atunci când nivelul radicalilor liberi de oxigen scade, ceea ce se întâmplă, de exemplu, atunci când antioxidanții suplimentari sunt adăugați la alimente sau când mutațiile spontane în celulele tumorale activează antioxidanții endogeni. Cercetătorii au reușit să arate că activarea VASN1 induce formarea de noi vase de sânge (angiogeneză).

Este cunoscut faptul că pentru apariția angiogenezei în tumori maligne este necesar un nivel scăzut de oxigen (hipoxie). Noul mecanism identificat de cercetători demonstrează, că tumorile pot forma noi vase de

sânge și în prezența nivelurilor normale de oxigen. Nu ar trebui să ne temem de antioxidanții din alimente obișnuite, dar majorității oamenilor nu le sunt necesare dozele suplimentare. Dozele excesive pot fi dăunătoare pentru cei bolnavi de cancer și pentru cei cu un risc crescut de a dezvolta cancer.

Tulburările stării nutritive reprezintă unul dintre cele mai frecvente manifestări ale tulburărilor metabolice la pacienții cu neoplasme maligne. Scăderea în greutate este considerată un indicator al prognosticului nefavorabil. Până la momentul stabilirii diagnosticului, 80% dintre pacienții cu afectare a părții superioare a tractului gastrointestinal și 60% dintre pacienții cu cancer pulmonar au pierdut deja 10% din greutatea lor în decurs de 6 luni. Deficitul proteico-energetic rezultă dintr-o varietate de factori, asociați cu anorexia, cahectismul, tulburări metabolice, digestie și absorbție deficiente de nutrienți, efecte secundare ale radioterapiei și chimioterapiei. Modificările metabolice includ tulburări ale toleranței la glucoză și rezistență la insulină, intensificarea lipolizei și creșterea metabolismului proteic. Fără un tratament adecvat, deficitul proteico-energetic duce la epuizarea progresivă, scăderea sintezei proteice, reducerea masei slabe și creșterea mortalității. Aceasta este o stare de hipergoză a organismului canceros.

În strategia de dezvoltare a calității asistenței nutritive pentru pacienții oncologici, un rol important revine unui complex de măsuri terapeutice și profilactice, inclusiv diagnosticarea și evaluarea riscului de tulburări ale stării nutritive, susținerea nutritivă pentru satisfacerea necesităților energetice și plastice ale organismului, corectarea direcționată a tulburărilor metabolice, eliminarea simptomelor și efectelor secundare ale terapiei antitumorale.

Cauzele pierderii în greutate și a deficitului proteico-energetic progresiv în cazul bolilor oncologice includ:

- dezechilibru alimentar, caracterizat prin deficitul de substanțe nutritive și energie în legătură cu anorexia, tulburările de gust și miros, sindromul de durere, intoxicația, tulburările funcționale ale tractului gastrointestinal (vărsături, diaree, constipație etc.);
- tulburări ale proceselor de digestie, absorbție și asimilare a substanțelor nutritive, însoțite de dezvoltarea distrofiei alimentare;
- tulburări metabolice și activitatea sistemului imunitar, induse de tumoare, cu acțiune catabolică a derivatelor tumorale și mediatorilor procesului tumoral, creșterea ritmului metabolismului, pierdere persistentă în greutate și epuizarea rapidă a rezervelor energetice și plastice ale organismului;
- complicații ale radioterapiei și chimioterapiei (reacții toxico-alergice, tulburări funcționale ale tractului gastrointestinal), însoțite de anorexie, sațietate precoce, greață, vărsături, inflamație a mucoasei (stomatită, esofagită);
- consecințe ale intervențiilor chirurgicale extinse, caracteristice chirurgiei oncologice moderne, caracterizate prin traume semnificative și ducând la o creștere semnificativă a proceselor catabolice în perioada postoperatorie;
- stări depresive și recidivele acestora, însoțite de anxietate, pierderea intereselor personale, tulburări de panică etc.;
- tulburări ale sistemului digestiv, endocrin și ale altor sisteme ale corpului.

Chiar și în absența unor complicații în perioada imediat postoperatorie, pierderea de azot după rezecția esofagului este de aproximativ 25 g/zi și comparabilă cu pierderile în cazul bolilor grave de arsură. Acest lucru se datorează necesității unei cantități mari de materiale plastice și energetice pentru procesele anabolice, îndreptate spre vindecarea răni, menținerea funcției de sinteză hepatică și asigurarea stării adecvate a sistemului imunitar, materiale care devin proteine musculare, țesut adipos și piele. Azotul neutilizat din proteina musculară distrusă este eliminat prin rinichi.

Chiar dacă la aproape 80% dintre pacienții cu cancer esofagian bilanțul de azot este negativ, modificările semnificative ale concentrației totale a proteinelor sau albuminei în plasmă la pacienții cu cancer devin evidente doar în stadiile avansate ale bolii oncologice. În cazul cancerului esofagian cu disfagie de gradul 3-4, pierderea în greutate de peste 6% din masa corporală în decurs de 3 luni, deficitul de masă corporală de peste 15%, indicatorii totali de proteină și albumină din serul sanguin rămân în limite normale. Acest lucru se datorează mecanismelor de adaptare existente, care permit menținerea destul de îndelungată a unor constante biologice.

Pe fondul stresului operațional, mecanismele de adaptare se deteriorează, iar în primele două zile postoperatorii predominanța proceselor catabolice devine evidentă chiar și în rezultatele analizelor de sânge: nivelul total al proteinelor scade (în medie până la 50 g/l), albumina ajunge la 25 g/l, iar bilanțul azotului este de – 15 g/zi. Încetinirea proceselor catabolice este remarcată abia în a cincea-saptea zi. În acest timp, pacientul

pierde până la 10% din greutatea corporală inițială, în ciuda alimentației administrate (parenterală, enterală, orală sau mixtă).

Sindroamele postrezeecție, care se dezvoltă ulterior afectează, de asemenea, caracterul și adecvarea alimentației. După rezeecția stomacului/gastroectomie, apare malabsorbția grăsimilor, proteinelor, calciului, a vitaminelor. Rezeecțiile extinse ale intestinului subțire și/sau a intestinului gros sunt, de asemenea, asociate cu tulburări semnificative de absorbție. În acest context, utilizarea suportului nutrițional adecvat este considerată un component obligatoriu al terapiei complexe a pacienților oncologici. Este fundamentată dezvoltarea principiilor alimentației diferențiate preventive, terapeutice și de reabilitare, care țin cont de severitatea insuficienței energetice și proteice, a terapiei antitumorale efectuate (tratament chirurgical, radioterapie și chimioterapie), dezvoltarea efectelor secundare și complicațiilor, precum și caracteristicile bolilor asociate.

Dezvoltarea insuficienței energetice și proteice, însoțită de o viteză crescută a proceselor metabolice, pierderea masei corporale slabe și epuizarea rezervelor energetice și plastice ale organismului, necesită creșterea valorii energetice a dietei la 3100-3600 kcal/zi, iar necesitatea de energie este determinată individual în conformitate cu obiectivele suportului nutrițional al pacienților. Cu o intensitate normală a metabolismului și o masă corporală stabilă, valoarea energetică ar trebui să corespundă nevoilor fiziologice – 2200-2400 kcal/zi. Cel mai optim este aportul zilnic de energie de 20-35 kcal/kg, asigurând echilibrul adecvat al dietei în ceea ce privește compoziția în vitamine și minerale.

În cazul dezvoltării insuficienței energetice și proteice, conținutul de proteine în dietă crește la 2 g pe 1 kg de masă corporală ideală și este în medie de 130-140 g pe zi. În cazul unei pierderi în greutate progresive și a unei valori energetice insuficiente, întotdeauna apare un consum intensificat de proteine și o creștere a simptomelor insuficienței energetice și proteice. Introducerea unei cantități sporite de proteine complete, asigurând o valoare energetică adecvată a dietei, contribuie la reducerea deficitului de proteine și menținerea echilibrului azotului în organism. Cu o intensitate normală a proceselor metabolice și menținerea echilibrului azotului, dieta asigură un conținut de proteine de 15% din valoarea energetică a dietei sau 80-90 g pe zi.

În cazul dezvoltării insuficienței renale sau hepatice la pacienții oncologici, conținutul de proteine în dietă este redus la 20-60 g/zi (0,4-0,8 g de proteină pe 1 kg de masă corporală ideală). Asigurarea unei compoziții calitative optime a proteinelor (raportul aminoacizilor esențiali și neesențiali) în dietă se realizează prin includerea proteinelor animale și vegetale: carne, pește, produse lactate, ouă, cereale (hrișcă, ovăz, orz), leguminoase (linte, fasole, mazăre, produse din soia). Recomandările de a reduce consumul de proteine de origine animală pentru a asigura deficitul de aminoacizi esențiali și pentru a reduce sinteza proteinelor în celulele tumorale sunt nejustificate. Proteinele de origine animală ar trebui să reprezinte 55% din necesarul de proteină. În cazul insuficienței cronice renale și hepatice, cel puțin 3/4 din proteinele animale ar trebui să facă parte din necesarul total de proteină.

În dieta pacienților se asigură o cantitate adecvată de grăsimi, cuprinsă între 80-120 g pe zi, din care 30% sunt de origine vegetală. În condițiile dezvoltării insuficienței proteico-energetice, în cazul progresiei hipermetabolismului și hipercatabolismului pentru a satisface necesitățile energetice ale organismului, cantitatea totală de grăsime în dietă crește la 110-120 g pe zi. La pacienții oncologici cu metabolism normal și o masă corporală normală stabilă, conținutul de grăsimi în dietă este de 80-90 g pe zi, asigurând aproximativ 30% din energia consumată. Ca surse de grăsime se utilizează produse de origine animală (soiuri slabe de carne și pasăre, pește de apă dulce și marin, produse lactate, unt) și de origine vegetală - uleiuri vegetale (floarea-soarelui, porumb, in), conținând în principal acizi grași polinesaturați omega-6. Includerea în dietă a peștelui de mare (macrou, plătică, hering etc.) asigură îmbogățirea dietei cu acizi grași polinesaturați omega-3.

Cantitatea de carbohidrați în dietă ar trebui să se încadreze în limitele normale fiziologice (300-500 g pe zi), cu conținut predominant de carbohidrați complecși, cu absorbție lentă și includerea controlată a zaharurilor rafinate solubile. La pacienții cu deficit ponderal, cantitatea de carbohidrați din dietă crește la 400-500 g pe zi, cu reducerea la 300-350 g pe zi în cazul unei mase corporale normale, tulburărilor concomitente ale metabolismului carbohidraților (tulburarea toleranței la glucoză, diabet zaharat), sensibilizării organismului.

În dieta se asigură un conținut adecvat de fibre alimentare solubile și insolubile, cu acțiune complexă asupra organismului pacientului, alcătuit de 25-35 g pe zi. Recomandările privind restricționarea sau eliminarea bruscă a surselor de carbohidrați simpli și complecși din dietă sunt nefondate.

La pacienții cu diabet zaharat concomitent, cantitatea de carbohidrați se reduce prin limitarea sau excluderea zaharurilor rafinate solubile rapide (zahăr, miere, gemuri, siropuri), care duc la deteriorarea controlului glicemic. Sursele de carbohidrați în dieta pacienților oncologici includ produse vegetale - cereale, cereale, legume și fructe.

Este necesar să se țină seama de asigurarea adecvată a organismului cu micronutrienți (vitamine, macro- și microelemente), în special în cazul dezvoltării insuficienței proteico-energetice, aplicării terapiei cu radiații și chimioterapiei, etc. Deoarece la o proporție semnificativă a pacienților oncologici se observă retenția de lichide în organism, manifestată prin sindromul edematos, în dieta se reduce cantitatea de sare gătită și de produse cu conținut crescut de sare. Pentru a asigura necesarul fiziologic de sodiu, este suficientă cantitatea conținută în produsele naturale (3-5 g). Efectul diuretic al restricționării sodiului este potențat prin îmbogățirea dietei cu potasiu, având relații competitive cu sodiul și crescând excreția de sodiu prin intermediul produselor vegetale bogate în potasiu (fructe uscate, dovleac, dovlecei, varză, hrișcă, ovăz și altele).

Dacă pacientul tolerează greu restricția de sare, care se asociază cu o deteriorare a apetitului, în absența edemelor pronunțate, restricțiile dietetice cu privire la sarea de gătit ar trebui să fie atenuate prin includerea în dietă a gustărilor cu conținut crescut de sare (hering, icre, măsline, legume sărate și murate etc.).

În cazul dezvoltării insuficienței renale cronice la pacienții oncologici, se recomandă limitarea cantității de potasiu introdus cu alimentele din cauza riscului de hiperkaliemie, precum și reducerea conținutului de calciu și fosfor prin intermediul surselor alimentare (produse lactate, carne, pește, pasăre etc.), în scopul reducerii riscului de osteodistrofie renală. În vederea prevenirii anemiei feriprive, dieta este suplimentată cu fier, zinc, cupru, vitamine, prin selectarea corespunzătoare a alimentelor.

Conform recomandărilor OMS, nivelul țintă de consum de legume și fructe, surse principale de vitamine, macro- și microelemente, fibre alimentare, substanțe biologic active, ar trebui să fie de cel puțin 400 g pe zi.

Un accent deosebit în alcătuirea regimurilor alimentare ar trebui să fie pus pe calitățile gustative ale alimentelor, în special la pacienții cu apetit scăzut, pierderea senzațiilor gustative cu dezvoltarea anorexiei psihogene, în special în timpul chimioterapiei, alimentației monotone cu restricții bruște de sare, ierburi aromate, diverse condimente și mirodenii. Pentru a îmbunătăți calitățile gustative ale alimentelor, este permisă adăugarea de condimente, mirodenii, amărățuri, verdeață, sucuri acide de fructe și legume (de lămâie, portocală, afine, roșii etc.), legume murate etc.

Dacă nu există contraindicații, în perioada dintre curelele de chimioterapie este permisă consumul înainte de masă a vinurilor uscate și demisec (20-30 ml) în funcție de preferințele și dorințele pacientului. În lipsa edemelor și a bolilor renale concomitente cu afectarea funcției excretoare, este recomandat să se mărească aportul de lichide la 1,5-2,0 litri pe zi prin intermediul laptelui și produselor lactate, sucurilor de legume, fructelor și fructelor de pădure, ceaiului, cafelei, apei de masă și minerale. Este necesar să se mărească consumul de lichide (sucuri și băuturi lactate) în timpul cursurilor de chimioterapie, complicate de deshidratare, diaree și vărsături. În cazul edemelor, a efuziunilor în cavitatea pleurală sau abdominală, cantitatea de lichid consumată trebuie limitată, cu toate acestea, o restricție bruscă a lichidelor poate dificulta eliminarea din organism a produselor metabolismului azotat, provocând slăbiciune și constipație.

O importanță semnificativă o au prelucrarea culinară rațională și menținerea unui regim alimentar corect. Caracteristicile procesării termice includ folosirea ca principale metode de preparare a alimentelor fierberea, coacerea și stufatul. Regimul alimentar include cel puțin 4 mese pe zi, cu distribuția uniformă a cantității de alimente consumate pe parcursul zilei. Pentru unii pacienți, în special după intervenții chirurgicale la organele tractului gastro-intestinal, este necesară o alimentație de 5-6 ori pe zi. În orice regim alimentar, trebuie evitată supraalimentarea.

2.3. Fito-nutrienții în practica oncologică

În cadrul sistemului complex de prevenire și reabilitare a pacienților oncologici, se acordă o atenție deosebită utilizării fito-nutrienților, în special a acizilor grași omega-3 polinesaturați, prezenți în cantități mari în uleiul de pește. Utilizarea lor a redus eliberarea în fluxul sanguin a citokinelor proinflamatorii (IL-1 β , IL-sigma, interleukina-8, TNF- α). Printre componentele nutriției farmacologice (nutriceutice) se numără și aminoacizii și derivații lor (glutamină, arginină, ornitină, taurin).

Unul dintre cerințele pentru soluțiile de aminoacizi cristalini este conținutul ridicat de aminoacizi ramificați, cum ar fi valina, leucina și izoleucina. Acești aminoacizi esențiali sunt importanți pentru sinteza proteinelor și sunt necesari în patologia hepatică, deoarece împiedică formarea amoniacului, aspect important de luat în considerare la pacienții cu insuficiență hepatică.

Glutamina a fost asociată în analiza a 550 de studii cu o reducere a frecvenței complicațiilor infecțioase și cu o scurtare a timpului de spitalizare în cazul pacienților critici.

Ornitina a dovedit eficacitate în susținerea nutrițională a pacienților cu afecțiuni chirurgicale acute ale organelor abdominale, în tratamentul encefalopatiei hepatice la pacienții oncologici după utilizarea de agenți chimioterapeutici cu toxicitate hepatică pronunțată și în alte condiții.

Aminoacizii arginină și taurină sunt utilizați în amestecuri pentru așa-numita nutriție imună.

Arginina devine un aminoacid esențial în situații de stres, fiind hidrolizată în uree și ornitină și servind ca substrat pentru formarea de compuși azotați. Suplimentarea cu arginină reduce hipotrofia timusului, crește nivelul limfocitelor T, îmbunătățește vindecarea rănilor. Arginina contribuie la creșterea activității celulelor ucigăse naturale, unul dintre principalii componente ai sistemului imunitar. Adăugarea de arginină poate crește greutatea splinei și îmbunătăți activitatea antibacteriană a neutrofilelor. Efectul argininei se intensifică în infecțiile recurente prin administrarea concomitentă a lizinei și a antioxidanților. Îmbunătățirea funcțiilor sistemului imunitar, datorată suplimentării cu arginină, duce la încetinirea creșterii tumorale.

Taurina, o aminoacidă sulfurată, se utilizează în terapia complexă a pacienților cu cancer mamar, în programul de reabilitare după chimio- și în special după terapia cu radiații. Taurina a demonstrat eficacitate în tulburările de formare a trombocitelor și leucocitelor.

2.4. Produse cu proprietăți oncoinhibitoare

Datele epidemiologice mondiale confirmă, că principala diferență între populația cu cel mai înalt nivel de incidență a cancerului și populația cu cel mai scăzut nivel de incidență constă în alimentație. Când persoanele de origine asiatică sufereau de cancer la sân sau prostată, tumorele lor erau de obicei mai puțin agresive decât cele ale locuitorilor occidentali. Motivul consta nu doar în faptul, că aceștia consumă mult ceai verde, ci și în abordarea lor diferită în tratamentul pacientului. Ei nu caută simptomele bolii, care uneori sunt evidente. În schimb, ei încearcă să găsească cauza în stilul de viață al pacientului și ceea ce are nevoie corpul său pentru a se opune bolii. Principala lor sarcină constă în întărirea organismului, astfel încât să poată rezista singur problemei care a determinat pacientul să caute ajutor. Toate bolile cronice cauzate de sindromul metabolic (iar cancerul se încadrează aici) sunt tratate de ei cu metode naturale, acordând o atenție deosebită nutriției, fitoterapiei și stilului de viață.

Oamenii de știință de la Institutul Karolinska, doctorii în științe Ikhaio Kao și Renhan Kao, au demonstrat pentru prima dată că o băutură obișnuită precum ceaiul (cea mai populară băutură din lume după apă) poate bloca angiogeneza, folosind aceleași mecanisme ca medicamentele. Sunt suficiente două sau trei cești de ceai verde pe zi.

Caracteristica alimentației în cazul oncologiei constă în faptul că trebuie acordată atenție în mod constant și în fiecare zi. În perioada tratamentului, produsele cu activitate antitumorală trebuie consumate la fiecare masă – fără excepție. Este important să acordăm atenție calității grăsimilor consumate. Toate grăsimile, cu excepția uleiului de măsline și de rapiță, precum și uleiul de semințe de in, ar trebui să fie strict interzise, altfel ar putea apărea inflamații cauzate de acizii grași omega-6.

În cartea dedicată rolului factorilor alimentari în apariția cancerului, Campbell trage concluzia: «Activarea este reversibilă și depinde dacă sunt create condițiile de creștere necesare cancerului în stadiul său incipient. Un factor important aici este alimentația. Unele alimente, numite promotori, stimulează creșterea cancerului. Altele, numite antipromotori, încetinesc creșterea cancerului. Cancerul se dezvoltă atunci când există mai mulți promotori decât antipromotori. Creșterea cancerului este încetinită sau oprită când antipromotorii prevalează. Este un proces cu două faze. Importanța acestei reversibilități este dificil de evaluat excesiv.»

Chiar dacă dieta creează condiții pentru activizarea maximă, așa cum se întâmplă în dieta obișnuită, se consideră că doar una din zece mii de celule maligne reușește să devină o tumoare malignă capabilă să invadeze țesuturile. Astfel, influențând condițiile de formare a celulelor canceroase, este posibil să se reducă semnificativ probabilitatea dezvoltării acestora. Acest lucru se întâmplă, aparent, și cu locuitorii din Asia, care au la fel de multe microtumori în organism ca și oamenii occidentali, dar aceste microtumori nu devin agresive și maligne.

Putem învăța să inhibăm creșterea celulelor canceroase, limitând ceea ce le alimentează (promotori) și, dimpotrivă, furnizând în abundență substanțe care le inhibă creșterea (antipromotori). Dacă mediul înconjurător al tumorii este lipsit de factori inflamatori care stimulează creșterea acesteia, atunci tumoarea nu se va extinde.

Principalele factori care activează creșterea cancerului intră în organism prin intermediul alimentației. Principalele stimulente includ: zahărurile rafinate, care determină sinteza precursorilor factorilor inflamatori – insulină și IGF; lipsa acizilor grași omega-3 și excesul corespunzător de acizi grași omega-6, capabili

să se transforme în substanțe inflamatorii; hormonii de creștere (prezenți în carne și produse lactate „non-organice”), care stimulează, de asemenea, sinteza IGF. Produsele cancerigene interzise în cancer includ: margarina, zahărul alb, laptele integral, conservele, murăturile, semi-preparatele, cârnații, produsele afumate și murate, mâncărurile picante și grase, produsele de patiserie și dulciurile, băuturile carbogazoase dulci, produsele congelate, sucurile ambalate, brânza topită, maioneza de magazin, făina albă, oțetul, drojdiile de panificație, sodă, alcoolul îmbuteliat.

Și, dimpotrivă, hrana ne poate furniza antipromotori, cum ar fi compușii fitochimici din unele legume și fructe, care au efect antiinflamator. O alimentație corect organizată în cazul oncologiei este o componentă importantă în prevenție, reabilitare și tratamentul neoplaziilor maligne. Principalele obiective ale dietoterapiei sunt protecția organismului împotriva intoxicației canceroase, creșterea factorilor de protecție antitumorală (sistemul de rezistență antitumorală). Satisfacerea nevoilor plastice și energetice ale pacienților cu cancer. În plus, alimentația antitumorală joacă un rol crucial în prevenirea recidivelor ale patologiei și accelerarea recuperării după tratamentul toxic (chimioterapie sau radioterapie).

Dietoterapia în cazul cancerului trebuie să contribuie la îmbunătățirea funcției de detoxifiere a ficatului, accelerarea regenerării țesuturilor sănătoase, normalizarea metabolismului (inclusiv sinteza enzimelor, hormonilor, anticorpilor de protecție), saturarea organismului cu resurse energetice și plastice, accelerarea eliminării toxinelor și reziduurilor, menținerea homeostaziei (proces fiziologice coordonate).

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) publică anual o listă de produse capabile să oprească creșterea celulelor canceroase. Aceleași produse au un impact pozitiv asupra întăririi sistemului imunitar, au efecte antidepressive asupra psihicului și cresc tonusul general al organismului.

Să analizăm produsele cu proprietăți oncoinhibitoare.

Cruciferele. Legumele crucifere (varza albă, varza de Bruxelles, broccoli, conopida, napi, ridiche, sfeclă), conțin elemente puternice anticancerigene (indol, glucozinolați), care stimulează formarea unei enzime puternice antioxidante – glutatation peroxidază. Cercetătorii consideră că indolii inactivează estrogenii în exces, care pot fi cauza cancerului, în special a tumorilor la sân; reduc viteza de creștere a vaselor de sânge noi în focarele de cancer, inițiază autodistrugerea celulelor maligne, îmbunătățesc funcția detoxifiantă a ficatului. Aceste legume conțin, de asemenea, o cantitate mare de vitamina C, un antioxidant puternic. Pentru a maximiza conservarea indolilor, aceste legume ar trebui consumate preferabil crude sau după o scurtă prelucrare la abur.

Soia și produsele din soia. Boabele de soia și orice produse pregătite din soia previn multiplicarea celulelor canceroase. În plus, acestea conțin izoflavone și fitoestrogeni cu activitate antitumorală; reduc efectul toxic al radiațiilor și chimioterapiei.

Soia conține, de asemenea, compuși fitochimici puternici care blochează răspândirea cancerului. Aceștia sunt numiți în mod obișnuit flavonoizi de soia (în primul rând genisteina, daidzeina și gliciteina). Sunt adesea denumiți fitoestrogeni, deoarece acționează similar cu estrogenii feminini. Excesul de estrogen în organism, datorat utilizării contraceptivelor hormonale și terapiei de substituție hormonală în perioada menopauzei, este cunoscut ca una dintre principalele cauze ale epidemiei de cancer de sân. De aceea, terapia de substituție hormonală pentru femeile aflate în perioada menopauzei este prescrisă cu mare atenție: este asociată cu creșterea incidenței cancerului. În SUA, rata cancerului de sân a scăzut pentru prima dată în câțiva ani, după ce recomandările privind utilizarea hormonilor în perioada menopauzei au fost semnificativ reduse.

Fitoestrogenii din soia sunt de o sută de ori mai puțin activi decât estrogenii naturali feminini, dar acționează similar cu tamoxifenul, un medicament obișnuit utilizat pentru prevenirea recidivelor în cancerul de sân. Prezența fitoestrogenilor în sânge reduce semnificativ hiperstimularea cauzată de estrogeni și, ca rezultat, poate încetini creșterea tumorilor dependente de estrogen.

Efectul soiei ca agent anticancer este doar dovedit pentru femeile care au consumat soia încă din copilărie. Genisteina (unul dintre flavonoizii de soia) seamănă cu hormonii masculini, ceea ce înseamnă că același mecanism de protecție funcționează și la bărbații care consumă regulat soia.

Unora dintre pacientele cu cancer de sân nu li se recomandă să consume produse pe bază de soia. Trebuie clarificat că se referă în primul rând la suplimentele alimentare, în special dacă sunt consumate în cantități mari, ceea ce nu este recomandabil. În general, soia (produsele naturale), consumată în mod regulat (în fiecare zi), poate reduce pericolul xenoestrogenilor, în special dacă face parte dintr-o dietă bogată în componente anticancerigene (ceai verde, legume crucifere etc.) și este consumată în cantități normale (evitați suplimentele alimentare care conțin flavonoizi).

În așteptarea unor date științifice mai concrete, Agenția Franceză pentru Siguranța Alimentară recomandă femeilor care au avut cancer de sân să limiteze consumul de soia la o cantitate moderată (nu mai mult de un iaurt de soia sau un pahar de lapte de soia pe zi). Pe de altă parte, se poate anticipa că extractele concentrate de flavonoizi, vândute ca suplimente alimentare pentru utilizare în perioada menopauzei, pot stimula creșterea tumorii și, prin urmare, trebuie excluse.

S-a constatat că flavonoizii de soia, similar cu EGCG din ceaiul verde, blochează angiogeneza (formarea vaselor de sânge nutritive pentru tumoră). Prin urmare, aceștia joacă un rol important în combaterea nu numai a cancerului de sân și a prostatei, ci și a multor altor tipuri de cancer. Prin urmare, numeroasele variante de produse din soia pot deveni o parte utilă a dietei anticancer.

Ceapa și usturoiul. Usturoiul are proprietăți de chelatare, adică capacitatea de a lega toxine, inclusiv, de exemplu, cadmiul potențial cancerigen din fumul de țigară, și de a le elimina din organism. De asemenea, activează celulele albe din sânge, care absorb și distrug celulele canceroase. Unul dintre cele mai răspândite tipuri de cancer este cancerul de stomac. Consumul regulat de usturoi și ceapă reduce probabilitatea acestui tip de boală. Usturoiul servește, de asemenea, drept sursă de sulf necesar ficatului pentru a-și îndeplini funcția de detoxifiere. Ceapa acționează în mod similar, deși mai ușor. Atât usturoiul, cât și ceapa conțin allicin, o substanță cu un efect detoxifiant puternic. Având în vedere că ficatul este un organ universal care curăță corpul nostru de orice substanțe cancerigene și microorganisme patogene, importanța cepei și usturoiului nu poate fi supraestimată.

Compușii conținând sulf din familia liliaceelor reduc acțiunea cancerigenă a nitrozaminelor, care se formează în carne arsă și în timpul arderea tutunului. De asemenea, aceștia contribuie la apoptoza în cazul cancerului de colon, sân, plămâni, prostată și leucemie.

Studiile epidemiologice arată că persoanele care consumă mult usturoi au mai puține șanse de a suferi de cancer renal și de prostată. În plus, toate plantele din această familie contribuie la reglarea nivelului de zahăr din sânge. Acest lucru, la rândul său, reduce secreția de insulină și IGF și, astfel, creșterea celulelor canceroase.

Substanțele active sunt eliminate mult mai ușor dacă usturoiul este zdrobit și se adaugă puțin ulei de măsline. Usturoiul sau ceapa tăiate pot fi ușor călite într-o cantitate mică de ulei de măsline și amestecate cu legume gătită la abur sau prăjite, în combinație cu turmeric. Ele pot fi, de asemenea, utilizate în stare crudă, amestecate cu salate sau sub formă de sandviș cu pâine integrală și unt sau ulei de măsline.

Ceaiul verde. Ceaiul verde și cel negru conțin anumiți antioxidanți cunoscuți sub numele de polifenoli (catechine), care au capacitatea de a împiedica divizarea celulelor canceroase. În acest sens, ceaiul verde este cel mai eficient, puțin mai puțin eficient este cel negru, iar ceaiurile din plante, din păcate, nu au demonstrat această capacitate. Conform unui raport publicat în *Journal of Cellular Biochemistry* (SUA) în iulie 2001, acești polifenoli, prezenți în cantități mari în ceaiul verde și negru, vinul roșu și uleiul de măsline, pot proteja împotriva diferitelor tipuri de cancer. Frunzele uscate de ceai verde pot reduce semnificativ riscul de apariție a cancerului de stomac, intestin, plămâni, ficat și pancreas.

Ceaiul verde este bogat în polifenoli, inclusiv catechine, în special EGCG, care împiedică formarea de noi vase de sânge necesare pentru creșterea tumorii și metastaze. De asemenea, este un puternic antioxidant și detoxifiant, activând enzimele din ficat și contribuind astfel la eliminarea toxinelor din organism. De asemenea, stimulează moartea celulelor canceroase, declanșând apoptoza acestora. În experimentele de laborator, s-a arătat că consumul de ceai intensifică efectul radiațiilor asupra celulelor canceroase.

Ceaiul negru este obținut prin fermentarea frunzelor de ceai – un proces în care se distrug în mare parte polifenolii acestora. Ceaiul oolong este fermentat ușor, conferindu-i proprietăți intermediare între ceaiul verde și cel negru. Ceaiul verde fără cafeină păstrează toți polifenolii săi. Ceaiul verde trebuie infuzat cel puțin 5-8 minute, ideal 10 minute, pentru a elibera catechinele sale. În timpul celor 10 minute, se infuzează 2 grame de ceai verde într-un ceainic, apoi se consumă în decursul unei ore. Pe parcursul zilei, se pot consuma până la șase căni de ceai. Proprietățile vindecătoare ale ceaiului verde infuzat se pierd după două ore. Trebuie avut în vedere că unele persoane sunt sensibile la cafeina din ceaiul verde și pot întâmpina dificultăți în a adormi dacă îl consumă după ora 16:00. În acest caz, se poate utiliza ceai verde fără cafeină, care conține toți polifenolii necesari.

Legume cu boabe (linte, mazăre, năut, sparanghel) sunt, de asemenea, benefice în caz de oncologie. Acestea conțin o cantitate mare de inhibitori de protează (tripsină și chimotripsină), care încetinesc divizarea celulelor atipice (prin producerea de enzime anticanceroase puternice) și accelerează eliminarea substanțelor toxice (după utilizarea citostaticelor și radioterapiei). În plus, boabele furnizează organismului proteine de înaltă calitate, „material de construcție” pentru țesutul muscular.

Verdeața cu frunze (lucernă, ceapă, usturoi, spanac, țelină, pătrunjel, salată, chimion, păstârnac, morcov, germe de grâu, muștar). Compoziția pigmentară a plantelor verzi este reprezentată de clorofilă, care este o sursă naturală de fier organic. Această substanță previne deteriorarea materialului genetic al celulelor, neutralizează acțiunea cancerigenilor alimentari, stimulează producția de enzime și corpuri de protecție, îmbunătățește parametrii reologici ai sângelui, accelerează fagocitoza (procesul de absorbție a agenților străini), exercită un efect antiinflamator asupra tractului digestiv. În plus față de aceasta, verdeața cu frunze conține o cantitate mare de nutrienți esențiali (vitamine, minerale și aminoacizi).

Legumele și fructele. În special cele de culoare portocalie, roșie și galbenă (lamai, roșii, dovleac, morcovi, grepfruturi, caise, piersici, prune, mere, mandarine, sfeclă). Produsele conțin antioxidanți puternici (licopen, beta-caroten, acid elagic, luteină, quercetin), care cresc apărarea naturală a organismului împotriva tumorilor, neutralizează stresul oxidativ și protejează celulele corpului de radiația ultravioletă. Luteina, licopenul, fitoenul și cantaxantina întăresc sistemul imunitar, stimulează creșterea celulelor sănătoase și opun rezistență creșterii celulelor tumorale.

Citricile (portocale, mandarine, lamai, grepfruturi) conțin flavonoide antiinflamatorii. Ele stimulează, de asemenea, eliminarea cancerigenilor de către ficat.

S-a demonstrat că flavonoidele tangeritina și nobelitina din coaja de mandarine pătrund în celulele tumorale ale creierului, contribuind la apoptoză și reducând potențialul acestora de a pătrunde în țesuturile învecinate. De obicei, coaja de citrice mărunțită se presară peste salate sau cerealele de mic dejun. Coaja poate fi, de asemenea, infuzată împreună cu ceai sau simplu în apă clocotită.

Sucul de rodie a fost utilizat în medicina persană timp de mai multe milenii. Proprietățile sale antiinflamatorii și antioxidante au fost confirmate la fel de bine ca și capacitatea sa de a reduce semnificativ dezvoltarea tumorilor de prostată, chiar și în formele sale foarte agresive. La persoanele care consumă zilnic suc de rodie, ritmul de creștere a tumorilor de prostată este redus cu 67%. De obicei, se recomandă un pahar (225 ml) de suc pe zi.

Fructele de pădure (cireșe, merișoare, afine, zmeură, mure, fragi, mătase de porumb, căpșuni, coacăze, vișine) conțin mulți antioxidanți și substanțe inhibitorii angiogene, care împiedică dezvoltarea metastazelor, absorb radicalii liberi, reduc procesele inflamatorii în țesuturi și neutralizează acțiunea toxinelor exogene. În plus, fructele de pădure sunt bogate în acid elagic, care contracarează legarea toxinelor cancerigene la ADN-ul celulei, stimulează încapsularea țesutului tumoral și inițiază apoptoza formărilor maligne.

Roșiile și sosul de roșii. În ultimii ani, roșiile au atras o atenție deosebită datorită descoperirii proprietăților lor anticanceroase. Roșiile conțin un antioxidant puternic – licopen. S-a constatat că licopenul din roșii duce la creșterea speranței de viață la pacienții cu cancer de prostată care consumau sos de roșii cel puțin de două ori pe săptămână. Roșiile conțin o serie întreagă de substanțe anticanceroase, care acționează mai eficient în combinație decât licopenul singur. Trebuie avut în vedere că, pentru a se elibera licopenul, roșiile trebuie să fie supuse tratamentului termic. În plus, uleiul de măsline îmbunătățește absorbția acestuia în intestin.

Dacă utilizați sos de roșii conservat, evitați cu atenție borcanele de conservă cu un strat interior de plastic. Dați preferință borcanelor sau sticlelor de sticlă.

Măslinile și uleiul de măsline. Măslinile și uleiul de măsline conțin în special mulți antioxidanți fenolici. Măslinile negre sunt mai bogate în antioxidanți decât cele verzi, în special dacă nu au fost supuse metodei spaniole de sărare. De asemenea, este indicat să preferați uleiul de măsline presat la rece, în care concentrația de componente bioactive este semnificativ mai mare decât în uleiul rafinat.

Consumați 1-5 linguri de ulei de măsline zilnic, folosindu-l la gătit, pentru a aseza salatele, în sosurile pentru paste sau orez.

Turmeric și curry. Turmericul este un pudră de culoare galben strălucitoare obținută din rădăcinile plantelor erbacee din familia ghimburului. Este un puternic agent antiinflamator natural. În formă uscată și măcinată, este o pulbere galbenă, unul dintre componentele condimentului numit curry. Turmericul, la fel ca și ceaiul verde, oprește procesul de angiogeneză și stimulează apoptoza celulelor canceroase. În condiții de laborator, s-a dovedit că acest condiment crește eficacitatea chimioterapiei și reduce creșterea tumorilor.

Pentru a facilita absorbția turmericului de către organism, ar trebui amestecat cu piper negru. Ideal este să fie dizolvat în ulei (preferabil de măsline, rapiță sau in). Amestecați un sfert de linguriță de pulbere de turmeric cu jumătate de linguriță de ulei de măsline și o părticică de piper negru. Adăugați în legume, supe și dressing-urile pentru salate.

Turmericul are proprietăți anticanceroase bune, în special în tratamentul cancerului de colon și vezică. Este capabil să reducă producția de enzime specifice legate de procesele inflamatorii, cantitatea acestora fiind anormal de mare la pacienții cu unele tipuri de boli inflamatorii și cancer.

Ghimbir. Rădăcina de ghimbir acționează și ea ca un puternic agent antiinflamator și antioxidant (mai eficient decât, de exemplu, vitamina E). Împiedică creșterea anumitor celule canceroase și nu permite formarea de noi vase de sânge. Infuzia de ghimbir reduce greața în timpul chimioterapiei sau radioterapiei. De obicei, ghimbirul ras se adaugă la tocături de legume gătite într-un cazan sau tigaie.

Se poate face un decoct, tăind o bucată mică de ghimbir în felii subțiri și scufundându-l în apă clocotită timp de 10-15 minute. Se bea decoctul atât cald, cât și rece.

Ciuperci. Ciupercile, printre care se numără shiitake, maitake, ciuperci albe, pleurotus, ciuperca de porumbel și coriolus versicolor, conțin polizaharide și lentinan, care stimulează activitatea celulelor sistemului imunitar. În Japonia, ciupercile sunt adesea utilizate ca supliment la chimioterapie pentru susținerea sistemului imunitar.

Studiile efectuate de cercetătorii australieni în 2009 au arătat că riscul de a dezvolta cancer de sân scade cu 64% la femeile care consumă zilnic 10 grame de ciuperci. De asemenea, au arătat că consumul de ceai verde (extract din 1 gram de frunze – o măsură mai precisă decât numărul de cești) reduce riscul cu 89%. Niciun alt factor alimentar sau de stil de viață nu oferă o reducere semnificativă a riscului.

Ierburi și condimente. Condimente precum rozmarin, cimbru, busuioc și mentă sunt bogate în uleiuri esențiale din clasa terpenelor. Aceste uleiuri contribuie la apoptoza celulelor canceroase și reduc, de asemenea, răspândirea acestora, blocând enzimele necesare pentru invazia în țesuturile învecinate.

Carnosolul, conținut în rozmarin, este recunoscut ca un agent antiinflamator. S-a dovedit că are capacitatea de a intensifica eficacitatea unor tipuri de chimioterapie. Atunci când cancerul nu poate să se răspândească, își pierde agresivitatea. În culturile celulare, carnosolul reduce rezistența celulelor canceroase de la sân la acțiunea chimioterapiei.

Pătrunjelul, mărarul și țelina conțin apigenin, un agent antiinflamator care blochează creșterea noilor vase de sânge. Toate acestea pot fi consumate în orice formă și practic fără restricții.

Cicoria – o plantă care furnizează un pulbere solubilă, asemănătoare cu gustul și culoarea cafelei. Reputația cicorii ca o băutură foarte benefică poate fi considerată bine întemeiată. Cicoria conține o doză impresionantă de fibre, vitamine, minerale, precum și insulină și beta-caroten. Cicoria întărește sistemul imunitar, este cunoscută pentru proprietățile antioxidante și reduce riscul dezvoltării cancerului. Vitaminele din grupul B, conținute în compoziția sa, ajută organismul să producă anticorpi, descompun grăsimile și proteinele, întărește celulele, îmbunătățește vederea și accelerează procesul de vindecare a rănilor.

Cicoria influențează în mod pozitiv și sistemul cardiovascular: echilibrează ritmul cardiac și îmbunătățește funcționarea mușchiului inimii. Băutura este benefică pentru femeile care suferă de anemie feriprivă și pentru bărbații cu nivel scăzut de testosteron. Beta-carotenul din pulbere este un antioxidant puternic, iar fibrele sunt un element important pentru sănătatea intestinului și a tractului digestiv.

Cicoria conține și insulină, un polizaharid care oferă vitalitate, controlează glucoza din sânge, inhibă senzația de foame și ajută la pierderea în greutate. Dacă vă propuneți să reduceți cantitatea de cofeină, atunci această băutură ar putea fi o înlocuire destul de bună pentru cafea. Cu toate acestea, în ciuda beneficiilor impresionante, nu se recomandă consumul de cicorie în timpul administrării antibioticelor, deoarece băutura reduce absorbția acestora. Cei care suferă de varice ar trebui să evite cicoria, deoarece poate crește permeabilitatea capilarelor și afecta negativ starea vaselor de sânge. Cicoria poate fi dăunătoare și persoanelor cu probleme de tensiune arterială, deoarece pulberea dilată vasele de sânge și subțiază sângele, ceea ce poate duce la slăbiciune și dureri de cap. De asemenea, este contraindicată persoanelor cu litiază urinară.

Algele marine. Algele marine conțin substanțe care încetinesc dezvoltarea cancerului la sân, prostată, colon și piele.

Fucoidanul (prezent în algele marine și în algele wakame) stimulează celulele imune, inclusiv celulele ucigașe.

Fucoxantina, care colorează algele într-un ton brun, blochează creșterea celulelor canceroase în prostată. Acest carotenoid este chiar mai eficient decât rudenia sa, licopenul.

Alga maro conține antiestrogeni. Cele mai des consumate alge marine sunt alga maro, wakame, dulce și nori. Algele brune conțin mult iod, esențial pentru tiroidă, care reglează metabolismul zaharului (energie) în sânge. Este cunoscut faptul că, începând cu vârsta de aproximativ 25 de ani, tiroida scade treptat în dimensiuni, iar la multe persoane cu vârsta apare insuficiența funcției acesteia (scăderea producției de hormoni). Dacă producția de energie scade, atunci metabolismul zaharului în sânge se schimbă corespunzător, creând condiții favorabile pentru apariția cancerului. Algele brune conțin mult seleniu, care este un antioxidant puternic.

Nuci și semințe de fructe. Acestea includ nuci de nucă și migdale, semințe de in, susan, floarea-soarelui și dovleac. Ele conțin lignani, care au un efect estrogenic asupra organismului (reglează producția de hormoni

sexuali). La lipsa acestor substanțe, crește susceptibilitatea celulelor la mutații genetice, iar enzimele periculoase care activează oncogeneza în glanda mamară se acumulează. Împreună cu aceasta, nucile și semințele conțin o cantitate mare de structuri proteice, vitamine, minerale și acizi grași. În migdale există leatril, o substanță naturală care conține un compus asemănător cu cianura, letal pentru celulele canceroase. Grecii antici, romanii, egiptenii și chinezii consumau semințe și sâmburi de fructe, cum ar fi caisele, considerând că acestea inhibă dezvoltarea cancerului.

Produse apicole (miere, propolis, polen, lapte de matcă). Această hrană are efecte antitumorale, antioxidante, imunomodulatoare, antiinflamatoare, detoxifiante, analgezice și regeneratoare asupra organismului.

Alcool. Până în prezent, nu există un consens între experți cu privire la consumul de alcool. Chiar dacă studiile existente indică faptul că alcoolul crește semnificativ riscul dezvoltării cancerului, nu avem suficiente date pentru a spune dacă acest lucru este adevărat și în ceea ce privește vinul roșu consumat moderat în timpul mesei. Pe de altă parte, beneficiile consumului moderat de alcool pentru reducerea riscului de boli cardiovasculare sunt binecunoscute, iar în opinia noastră, un astfel de efect ar putea exista și în ceea ce privește cancerul. În primul rând, trebuie menționat că consumul excesiv de alcool este cu siguranță dăunător sănătății. Acest lucru este valabil în special în ceea ce privește cea mai periculoasă modalitate de consum a alcoolului – consumul excesiv, iar toate cercetările converg aici. Nu ar trebui să privim consumul de vin roșu ca pe o parte semnificativă a unei diete eficiente împotriva cancerului și nu ar trebui să încurajăm pe cei care nu consumă alcool să dezvolte obiceiul de a bea vin.

În câteva studii s-a arătat că doar pentru femeile ale căror diete sunt sărace în legume verzi (mai puțin de 400 mcg de acid folic pe zi), crește riscul de a dezvolta cancer la sân în cazul consumului de alcool. Aceasta nu se întâmplă dacă dieta femeilor este bogată în acid folic.

Efectul protector al vinului roșu este amplificat când este consumat într-un anumit context: în timpul mesei și în special ca parte a dietei mediteraneene. Această dietă include diverse legume bogate în polifenoli, flavonoizi, beta-caroten, acid folic (alături de alte componente fitochimice benefice) și asigură o proporție adecvată de acizi grași omega-3 și omega-6.

Un studiu analitic asupra a 84.170 de bărbați din California a identificat un număr semnificativ mai mic de cancer pulmonar la cei care consumă în mod regulat vin roșu, în comparație cu cei care preferă berea sau băuturile alcoolice tari. Acest efect protector este chiar mai pronunțat la fumători, evidențiind necesitatea unor cercetări suplimentare pentru identificarea modalităților de blocare a efectelor nocive ale tutunului. În California, consumul de vin este corelat cu un stil de viață mai sănătos: mai puține țigări, mai puțină carne, mai puțini grăsimi și mai multe fructe și legume.

Cu toate că niciunul dintre aceste studii nu poate fi ignorat, statistica arată că gradul de prevenire potențială a cancerului prin schimbarea stilului de viață este de 48%, iar creșterea riscului observată de cercetătorii de la Oxford este de 11%.

Vinul roșu conține polifenoli, inclusiv rezveratrolul bine cunoscut. Acești polifenoli sunt extrasați în timpul fermentației, astfel încât concentrația lor în vin este mult mai mare decât în suc de struguri. Deoarece sunt extrase din coaja și semințele strugurilor negri, acești polifenoli sunt absenți sau prezenți în cantități foarte mici în vinul alb. Metodele utilizate pentru a proteja vinul de oxidare protejează și rezveratrolul de oxidarea rapidă care apare în suc de struguri sau în stafide, care își pierd în mare parte polifenolii.

Rezveratrolul acționează asupra genelor (numite sirtuine) cunoscute pentru protejarea celulelor sănătoase împotriva îmbătrânirii. De asemenea, poate încetini cele trei etape de dezvoltare a tumorii: inițierea, activarea și progresia, blocând acțiunea NF-kB. Deoarece rezveratrolul acționează ca un antagonist al creșterii vaselor de sânge, similar cu talidomidul, poate influența dezvoltarea embrionului (o altă rațiune pentru a renunța la alcool și chiar la vin în timpul sarcinii). Suplimentele de rezveratrol trebuie eliminate complet în cazurile în care o femeie poate rămâne însărcinată în timpul tratamentului. Aceste rezultate au fost obținute cu concentrații corespunzătoare consumului a 1 pahar de vin pe zi. Nu se recomandă consumul a mai mult de un pahar pe zi, deoarece acest lucru poate duce la un efect invers (creșterea tumorii).

Ciocolata neagră. Ciocolata neagră (cu un conținut de cacao de peste 70%) conține o serie de antioxidanți, proantocianidine și polifenoli. Într-o bucată de ciocolată există de două ori mai mulți polifenoli decât într-un pahar de vin roșu și la fel de mulți ca într-o ceașcă de ceai verde bine preparat. Moleculele acestor substanțe încetinesc creșterea celulelor canceroase și limitează angiogeneza.

Consumul de ciocolată în cantitate de 20 g pe zi furnizează o cantitate acceptabilă de calorii. Combinarea laptelui cu ciocolata anulează efectul benefic al ingredientelor de cacao.

Sare și zahăr. S-a constatat că persoanele care consumă o cantitate mare de alimente sărate sunt mai predispușe la dezvoltarea cancerului la stomac, esofag și laringe. Nu există date cu privire la dăunarea sării utilizate ca și condiment, dar moderarea este necesară. Consumul excesiv de zahăr este periculos în ceea ce privește creșterea în greutate, care, după cum s-a observat, crește riscul de dezvoltare a cancerului. Este mai bine să înlocuiți zahărul cu miere.

Vitamina D. Studiile recente au arătat efectul pozitiv al vitaminei D asupra cancerului la sân, cancerului pulmonar cu celule mici, cancerului de colon și prostatei. Mulți cercetători consideră că vitamina D3 contribuie la suprimarea tuturor formelor de cancer, cel puțin în stadiile incipiente.

Asociația Canadiană pentru Cercetarea Cancerului recomandă acum tuturor rezidenților din Canada să ia zilnic 1000 UI de vitamina D3 în timpul lunilor de iarnă, deoarece există puține zile însorite în această perioadă. Expunerea la soare la amiază timp de 20 de minute asigură sinteza între 8000 și 10 000 UI ale acestei vitamine. Fii atent: vitamina D2 sau ergocalciferolul trebuie exclus, deoarece există rapoarte că este potențial toxic și cauzează hipercalcemie. Deși rar, pot apărea complicații legate de consumul excesiv de vitamina D3. Se poate dezvolta litiaza renală din cauza cantității excesive de calciu în urină sau hipercalcemia (conținut crescut de calciu în fluxul sanguin), ceea ce în cazuri excepționale poate duce la decesul pacientului cu cancer. Prin urmare, este necesar să măsoarați conținutul de vitamină D și calciu în urină și sânge înainte de a începe administrarea acestei vitamine și să repetați acest lucru la fiecare 3 luni.

Omega-3 acizi grași. Acizii grași omega-3 cu lanț lung, găsiți în peștele gras (sau în uleiul de pește pur de calitate), au activitate antiinflamatoare. În culturile de celule, aceștia inhibă creșterea celulelor provenite din diferite tipuri de tumori (plămâni, sân, colon, prostată, rinichi, etc.). Acțiunea lor se manifestă și prin reducerea răspândirii celulelor tumorale, prevenind formarea metastazelor. Unele studii efectuate pe oameni arată că riscul de a dezvolta cancer este semnificativ mai mic la persoanele care consumă pește cel puțin de două ori pe săptămână. Cele mai bune surse de acizi grași sunt peștii mici, cum ar fi anșoavele, macroul mic, sardinele (inclusiv cele conservate în ulei de măsline, dar nu în ulei de floarea-soarelui, care conține acizi grași omega-6 nocivi). Somonul este, de asemenea, o sursă bună de acizi grași omega-3. Peștele congelat își pierde treptat o parte din acizii grași omega-3 pe durata depozitării.

Semințele de in sunt bogate în acizi grași omega-3 vegetali, precum și lignani. Acești fitoestrogeni atenuează efectele nocive ale hormonilor care declanșează creșterea tumorii. Semințele de in au puțin colesterol și reduc nivelul maxim al zahărului din sânge. De exemplu, 50g de pâine îmbogățită cu semințe de in provoacă o creștere a glicemiei cu 30% mai mică decât aceeași cantitate de pâine albă. Studiile efectuate la Universitatea Duke arată că consumul zilnic de 30g de semințe de in încetinește creșterea unei tumori de prostată deja existente cu 30-40%.

Studiile efectuate în Franța arată că persoanele cu cancer la sân care obțin acizi grași omega-3 din surse vegetale (cum ar fi semințele de in, nucile, uleiul de rapiță) au un risc semnificativ mai mic de metastaze.

Semințele de in pot cauza probleme digestive similare celor cauzate de alte alimente bogate în fibre vegetale, în special la persoanele cu intestine sensibile. În acest caz, consumul lor nu ar trebui să depășească 45g.

Recomandări. Se recomandă măcinarea semințelor într-un râșniță de cafea și amestecarea lor cu lapte de vacă sau soia (sau cu iaurt natural sau de soia). Pulberea poate fi amestecată sau adăugată într-un salată de fructe pentru a-i da un gust plăcut. Semințele de in pot fi înlocuite cu ulei de in, mai ușor de utilizat (cu toate că nu conține aceeași cantitate de lignani), dar acest ulei trebuie păstrat în frigider într-o sticlă întunecată pentru a evita oxidarea și rănecizarea. Este de dorit să nu-l păstrați mai mult de trei luni.

Probioticele. Tractul intestinal conține în mod obișnuit bacterii benefice care ajută la digestia alimentelor și la deplasarea lor în intestin. Acestea joacă un rol foarte important în stabilizarea sistemului imunitar. Cele mai cunoscute dintre aceste bacterii sunt *Lactobacillus acidophilus* și *Lactobacillus bifidus*. S-a arătat că aceste probiotice inhibă creșterea celulelor tumorale de la nivelul colonului. Stimularea peristaltismului intestinal de către acestea reduce, de asemenea, riscul apariției tumorilor la nivelul colonului, scurtând timpul de contact al epiteliului tractului digestiv cu carcinogenii. Probioticele au, de asemenea, un rol pozitiv în eliminarea toxinelor. S-a constatat că probioticele cresc numărul de celule NK. Iaurturile naturale și kefirul sunt surse bune de probiotice. De obicei, iaurturile de soia sunt îmbogățite cu probiotice. Aceste bacterii valoroase se găsesc și în varza murată.

Multe produse alimentare sunt ajutoare ale probioticelor (prebiotice), deoarece conțin polimeri de fructoză care stimulează creșterea bacteriilor probiotice. Printre acestea se numără usturoiul, ceapa, roșiile, sparanghelul, bananele și grâul.

Alimente bogate în seleniu. Seleniul este un element chimic găsit în sol. Legumele și cerealele cultivate în condiții de agricultură organică conțin cantități mari de seleniu. Agricultura intensivă duce la epuizarea solului, astfel că seleniul a devenit acum rar în legumele și cerealele cultivate. Acest mineral se găsește și în pește, moluște, ficat de găscă. Seleniul stimulează celulele imunitare și, în special, celulele NK. De asemenea, seleniul contribuie la procesele antioxidante din organism.

2.5. Unele caracteristici ale metabolismului în oncologie

Pentru a înțelege caracteristicile metabolismului celulelor canceroase, este necesar să ne uităm la principiile de bază și termenii bioenergeticii. Metabolismul este, așa cum se știe, o serie de transformări chimice într-o celulă care vizează obținerea de energie și substanțe necesare. Toate căile metabolice sunt convențional împărțite în biodegradare (catabolism) și biosinteză (anabolism).

Catabolismul conduce la obținerea de energie sub formă de compuși macroenergetici - coenzime care participă la reacțiile de oxidare-reducere. Procesele anabolice utilizează energia stocată pentru sinteza moleculelor necesare vieții celulei: grăsimi, nucleotide, proteine, carbohidrați și alte compuși. Metabolismul este strâns legat de nutriție: zilnic consumăm produse alimentare, substanțe nutritive care, pe de o parte, participă la reacțiile catabolice și furnizează energie celulelor, iar pe de altă parte, sunt necesare pentru sinteza moleculelor proprii. Carbohidrații, proteinele și grăsimile pe care le consumăm sunt descompuse în tractul digestiv în unități monomerice: carbohidrații în monozaharide (glucoză, fructoză etc.), grăsimile în acizi grași și glicerol, proteinele în aminoacizi. Aceste molecule intră în celulele organismului și participă la procesele metabolice.

În celula cancerului, adesea, este crescută activitatea unor enzime metabolice sau întregi căi metabolice, ceea ce înseamnă că necesitatea de substanțe nutritive pentru celulele tumorale diferă de cea a celulelor normale. Aceste caracteristici pot fi luate în considerare în tratamentul tumorilor: eliminarea anumitor componente alimentare din dieta pacientului poate duce la scăderea conținutului lor în sângele plasmatic și, prin urmare, în mediul înconjurător al celulelor canceroase, ceea ce afectează negativ procesul lor de reproducere. În plus, unele elemente nutritive pot afecta direct imunitatea antitumorală, ceea ce trebuie, de asemenea, luat în considerare în alcătuirea dietei.

Glucosa. Glucoza este principala sursă de energie pentru organismele vii. În dieta obișnuită a omului, aceasta apare atât în formă liberă, cât și în compoziția oligo- și polizaharidelor (de exemplu, în zaharoza, lactoza și maltuloză). Una dintre cele mai importante căi bioenergetice din celulă este glicoliza - o secvență de reacții chimice în urma cărora dintr-o moleculă de glucoză rezultă 2 molecule de acid piruvic, 2 molecule de ATP și 2 molecule de NADH. Apoi, acidul piruvic poate fi implicat în ciclul acidului citric (ciclul Krebs) - un proces biochimic care are loc în mitocondrii și furnizează NADH și FADH₂, ceea ce în cele din urmă face posibilă sinteza ATP prin fosforilare oxidativă. Astfel, dintr-o moleculă de glucoză se pot obține aproximativ 36 de molecule de ATP, ceea ce este mult mai eficient din punct de vedere energetic decât simpla glicoliză. Din acest motiv, majoritatea celulelor sănătoase utilizează activ ciclul acidului citric și fosforilarea oxidativă pentru a obține energie.

În același timp, există multe cazuri în care, din diverse motive, celulele își schimbă echilibrul în favoarea glicolizei, folosind această cale ca sursă principală de energie, inhibând enzimele ciclului acidului citric sau activând enzimele glicolizei.

Centrul energetic principal al celulei este mitocondria. Acestea produc întreaga energie în organism. Atunci când mitocondriile sunt deteriorate, celula activează mecanisme adaptive de supraviețuire și trece la alte modalități de obținere a energiei. În special, se activează enzimele glicolizei și fermentația zahărului crește. Odată cu începerea fermentației zahărului, celula devine cancerigenă și începe să aibă o nevoie mai mare de glucoză. Este bine cunoscut faptul că celulele tumorale utilizează activ glicoliza, în ciuda eficienței relativ scăzute în ceea ce privește producerea de energie. Acest fenomen a fost descoperit de Otto Heinrich Warburg în 1924. Însuși Warburg credea că perturbarea respirației celulare este principala cauză a dezvoltării tumorilor. Cu toate acestea, s-a dovedit că respirația celulară nu este perturbată în majoritatea celulelor canceroase, ci este pur și simplu inhibată din cauza glicolizei active. Acum este clar că glicoliza activă oferă un avantaj celulelor canceroase.

În primul rând, glicoliza are loc fără oxigen, fiind aparent o adaptare la hipoxie, care se dezvoltă pe măsură ce celulele canceroase se îndepărtează de vasele de sânge. Această problemă este parțial rezolvată și prin faptul că celulele canceroase pot contribui la angiogeneză - creșterea vaselor de sânge în tumoare prin producerea

de factori angiogeni, cum ar fi factorul de creștere al endoteliului vascular. În al doilea rând, glicoliza activă este asociată cu formarea unei cantități mari de acid lactic, ceea ce duce la acidifierea mediului, contribuind astfel la invazia tumorii prin distrugerea populațiilor normale de celule și degradarea matricei extracelulare. În același timp, trebuie menționat că efectul Warburg este observat nu numai în celulele canceroase, ci și în general în toate celulele care se proliferază activ. Glucoza este una dintre principalele surse de carbon în celulă, iar oxidarea completă a acesteia în ciclul acidului citric este în contradicție cu necesitățile unei celule care proliferază. O anumită parte a glucozei, sau mai precis, a metabolitilor săi, trebuie direcționată către căile de biosinteză ale aminoacizilor, nucleotidelor și acizilor grași. Calea pentozo-fosfatată – o cale alternativă de oxidare a glucozei, care are, de asemenea, o importanță cheie în menținerea creșterii celulelor canceroase – joacă un rol important în producerea de precursori ai nucleotidelor și aminoacizi, precum și a NADPH, necesar pentru sinteza acizilor grași.

În acest fel, glucoza este deosebit de necesară celulelor canceroase datorită reproducerii active, servind nu doar ca sursă de energie, ci și ca precursor important pentru sinteza aminoacizilor, nucleotidelor și acizilor grași. Cu toate acestea, pe lângă rolul direct al glucozei în metabolismul celular, un aspect fiziologic important este, de asemenea, efectul insulinei asupra celulelor canceroase.

După cum se știe, creșterea nivelului de glucoză în sânge determină secreția hormonului insulină de către celulele beta din pancreas. Insulina, la rândul ei, interacționează cu receptorii săi specifici de insulină de la suprafața celulelor. Interacțiunea dintre insulină și receptorul său duce la activarea fosfatidilinozitol-3-kinazei (PI3K) – o enzimă cheie a căii de semnalizare PI3K/AKT/mTOR: activitatea PI3K permite fosforilarea protein kinazei Akt, ceea ce duce, pe de o parte, la translocarea transportorilor de glucoză pe membrana celulară (și, ca urmare, la creșterea absorbției glucozei de către celule), iar pe de altă parte - la activarea protein kinazei mTORC1, un regulator important al metabolismului celular și creșterii.

Calea de semnalizare PI3K/AKT/mTOR joacă un rol important în celulele canceroase, care pot exprima în mod activ receptori de insulină și, primind semnale la stimularea acestora, pot crește ratele de creștere și reproducere. Reducerea nivelului de glucoză din sânge este considerată o strategie potențială în terapia cancerului. Acest abordaj va limita disponibilitatea glucozei pentru celulele canceroase și va reduce secreția de insulină de către celulele beta ale pancreasului. Cum se poate reduce conținutul de glucoză din sânge al pacienților? Desigur, reducerea calorică a alimentației va duce la scăderea nivelului de glucoză în sânge, dar acest mod nu poate fi optim, deoarece ar pune în pericol starea generală a pacientului.

Alți specialiști consideră că o strategie mai benefică ar putea fi dieta ketogenică, care presupune limitarea consumului de carbohidrați, însoțită de o creștere a conținutului de grăsimi în dietă. Există date din studii preclinice care sugerează că o astfel de dietă poate contribui la un rezultat favorabil al bolii, de exemplu, în cazul glioblastomului. Cu toate acestea, este important să se menționeze că unele tipuri de tumori depind, dimpotrivă, de acizii grași, ceea ce înseamnă că o dietă bogată în grăsimi poate mediatiza un efect pro-cancerigen.

Astăzi știm că există două tipuri de cetoni. Cetonurile de tipul întâi sunt foarte benefice în lupta împotriva cancerului. Cetonurile de tipul doi servesc ca hrană pentru cancer. În prezent, nu se cunoaște mecanismul care ucide celulele canceroase. Cu toate acestea, este cunoscut faptul că dacă enzima mTORC1 este blocată, celulele canceroase nu pot construi membranele lor și, prin urmare, nu pot supraviețui.

În cercetările recente s-a descoperit că transmiterea semnalelor din substanțele nutritive poate fi chiar mai importantă decât cea a oncogenelor. Și molecula este în mare măsură activată de acestea când inițiază regulatorul creșterii celulelor canceroase. Atunci oncologii au propus o modalitate alternativă de a bloca mTORC1 – să limiteze proteina din dieta pacientului. Cu toate acestea, există riscul ca reducerea cantității de proteină să agraveze pierderea în greutate. Prin urmare, se recomandă aplicarea unei astfel de diete doar pentru o perioadă specifică, de exemplu, doar una-două săptămâni la începutul terapiei. Și dieta cu conținut scăzut de proteine nu poate fi o modalitate de tratare în sine. Aceasta trebuie combinată cu alte metode de tratament prescrise de medici.

Fructoza. Pe lângă glucoză, dieta noastră zilnică include numeroși alți carbohidrați. De exemplu, fructoza, unul dintre cele mai răspândite zaharuri în natură, se găsește în alimente atât sub formă liberă, cât și în compoziția oligozaharidelor, cum ar fi zaharoza. Epidemiologii asociază creșterea consumului de băuturi zaharoase cu creșterea frecvenței cancerului. Mai mult decât atât, se pare că chiar și consumul moderat de fructoză (echivalent cu o doză zilnică de o sticlă de băuturi răcoritoare) are un impact negativ și poate contribui la creșterea tumorilor, așa cum a fost observat în experimente pe șoareci în cazul cancerului colorectal.

Glucoza este eficient absorbită de către celulele epiteliale ale intestinului subțire datorită proteinelor speciale care facilitează transportul comun al glucozei și ionilor de sodiu. În schimb, transportul fructozei este mediat de către un transportor pasiv numit GLUT5 și, prin urmare, este mai puțin eficient. Ca rezultat, o parte semnificativă a fructozei consumate trece prin intestinul subțire și ajunge în intestinul gros. În cazul cancerului colorectal, fructoza devine unul dintre nutrienții potențiali pentru celulele canceroase: de fapt, celulele canceroase din intestin exprimă în mod activ atât GLUT5, cât și enzimele care metabolizează fructoza.

Glucoza și fructoza sunt similare structural, dar diferă în ceea ce privește metabolismul lor. În ceea ce privește glucoza, prima etapă a glicolizei implică fosforilarea glucozei cu consum de ATP și formarea glucozei-6-fosfat, iar activitatea hexokinazei (enzime care efectuează această reacție) depinde de concentrația de glucoză-6-fosfat în mediu: cu cât este mai mare produsul pentru enzimă, cu atât funcționează mai puțin eficient.

Această fenomen este un exemplu al unei feedbackuri negative, un aspect important al reglării activității căilor metabolice. Pe de altă parte, fructoza este în primul rând fosforilată de fructokinază în fructozo-1-fosfat (F1P), de asemenea, cu consum de ATP, dar în acest caz activitatea enzimei nu depinde de concentrația produsului. Acest lucru înseamnă că enzima va fosforila întreaga fructoză disponibilă, indiferent cât F1P a fost deja generat.

Prin urmare, la o concentrație crescută de fructoză, celula va cheltui mult ATP pentru fosforilarea ei. În răspuns la scăderea nivelului de ATP, se activează enzima fosfofructochinază (PFK), un enzimă a glicolizei, și, în plus, produsele de descompunere ale F1P intră în cele din urmă în reacțiile glicolizei. Astfel, fructoza intensifică glicoliza, ceea ce stimulează creșterea celulelor canceroase. În cazul cancerului colorectal, activarea glicolizei contribuie la inducerea sintezei de acizi grași, necesari pentru creșterea tumorii.

Trebuie remarcat faptul că, în timp ce fructoza contribuie la creșterea tumorilor în cazul cancerului colorectal, ea nu este deloc necesară pentru creșterea și supraviețuirea celulelor normale, astfel încât suprimarea farmacologică a transportorilor de fructoză și a enzimelor implicate în metabolismul său (cum ar fi fructokinaza) poate împiedica progresia cancerului colorectal. Și, desigur, eliminarea fructozei din dieta pacientului poate avea, de asemenea, un efect benefic asupra evoluției bolii. Cu toate acestea, până în prezent, nu există suficiente date clinice care să confirme acest lucru.

Mannoză. Manoză este un monozaharid care este frecvent întâlnit în dieta zilnică, atât sub formă liberă, cât și în compoziția polizaharidelor. Manoză este absorbită de aceiași transportatori ca și glucoza, dar apoi se acumulează în celule sub formă de mannozo-6-fosfat și are puțin metabolism ulterior. În același timp, mannozo-6-fosfat inhibă unele enzime ale glicolizei (hexokinaza și glucozoizomeraza), precum și glucozo-6-fosfatdehidrogenaza - prima enzimă a căii pentozo-fosfatice, o cale alternativă de oxidare a glucozei. Astfel, acumularea mannozo-6-fosfatului duce la suprimarea metabolismului glucozei, având un impact negativ asupra viabilității celulelor canceroase. Cu toate acestea, nu toate tumorile sunt sensibile la mannoză. Există o enzimă numită mannozo-6-fosfat-izomerază (PMI) în celule, care catalizează conversia mannozo-6-fosfatului în fructozo-6-fosfat, un metabolit al glicolizei. Diferitele tumori au niveluri diferite de activitate PMI, și dacă activitatea sa este redusă în anumite celule canceroase, manoză poate suprima creșterea tumorii. S-a constatat că tumorile colorectale au de obicei nivele scăzute de activitate PMI și, într-adevăr, într-un model de șoareci al cancerului colorectal, suplimentele alimentare care conțin manoză inhibă semnificativ creșterea tumorilor și nu au efecte negative asupra sănătății și greutatei șoarecilor. Posibil, utilizarea manozei sub formă de supliment alimentar poate îmbunătăți eficacitatea terapiei cancerului colorectal și la oameni, dar încă nu s-au efectuat studii clinice în acest sens.

Grăsimi. Acizii grași reprezintă o sursă esențială de energie în celulă, în special pentru țesuturile „cu consum energetic ridicat”, cum ar fi mușchii scheletici și inima. Oxidarea acizilor grași (care are loc în principal în timpul β -oxidării) generează NADH, FADH₂ și acetil-CoA – substanțe necesare pentru sinteza de ATP prin fosforilare oxidativă. Mai mult, dacă comparăm acizii grași cu carbohidrații în ceea ce privește masa lor uscată, acizii grași furnizează mai mult ATP decât carbohidrații, ceea ce înseamnă că sunt mai buni pentru a servi drept nutrienți de rezervă (acizii grași sunt stocați sub formă de trigliceride în țesutul adipos). Desigur, nu ar exista o situație în care nu există celule canceroase care să utilizeze activ acizii grași ca sursă de energie și echivalenți de reducere. Într-adevăr, au fost descrise procese în care celula canceroasă trece la β -oxidare, precum și tumori individuale pentru care principala sursă de energie sunt grăsimile, nu carbohidrații. De exemplu, s-a arătat că oxidarea acizilor grași este crucială pentru celulele canceroase din cancerul de sân în cazul în care acestea se desprind de matricea extracelulară. Ductele glandelor mamare sunt căpтуșite cu

un strat de celule epiteliale, care dau naștere tumorii. În stadiile incipiente ale dezvoltării cancerului de sân, celulele tumorale se desprind de matricea extracelulară, părăsesc nișele lor, încep să prolifereze în lumenurile structurilor glandulare umplute cu lichid. Celulele epiteliale au pe suprafața lor receptorii factorului de creștere epidermic (EGFR). Prin stimularea EGFR, printre altele, se produce activarea căii de semnalizare PI3K/AKT/mTOR, ceea ce duce la creștere, proliferare și contribuie, de asemenea, la absorbția glucozei și inhibarea apoptozei. Pentru o celulă epitelială, este foarte importantă contactul cu matricea extracelulară. Dacă, din orice motiv, celula își pierde contactul cu matricea, expresia EGFR scade, iar ca unul dintre rezultate, celula începe să experimenteze o deficiență de glucoză. În mod normal, această succesiune de evenimente va conduce inevitabil la lipsa de ATP, stresul oxidativ și, în cele din urmă, la anoikis - moartea celulei care apare ca răspuns la desprinderea de matricea extracelulară. Dar celula canceroasă nu este atât de simplă și încearcă activ să scape de apoptoză.

Activitatea unor oncogene în acest caz contribuie la activarea oxidării acizilor grași, furnizând celulei energie și prevenind moartea celulară. Un alt exemplu important al rolului acizilor grași în celulele canceroase este legat de nicotinamadeninucleotid-fosfat (NADPH) – o substanță care îndeplinește două funcții principale. Pe de o parte, participă la protejerea celulei de forme toxice de oxigen (ROS), asigurând regenerarea antioxidantului glutation (GSH), ceea ce este deosebit de important pentru supraviețuirea celulelor canceroase în condiții de stres metabolic. Pe de altă parte, NADPH este necesar pentru sinteza acizilor grași și nucleotidelor, necesare pentru menținerea creșterii și proliferării celulare, care sunt o parte integrală a biologiei celulelor tumorale. Adesea, creșterea celulelor canceroase este limitată de nivelurile de NADPH, așadar schimbările în metabolismul celulei canceroase trebuie să țină cont de acest aspect important.

Cum sunt legate între ele oxidarea acizilor grași și producția de NADPH? Produsul principal al oxidării grăsimilor este acetyl-CoA, care intră în ciclul Krebs și se transformă în citrat. Citratul poate rămâne implicat în ciclul Krebs sau poate părăsi mitocondria și intra în citoplasmă. Acolo se transformă în izocitrat, care este substratul pentru izocitrat-dehidrogenaza dependentă de NADP. Acest enzimă oxidează izocitratul, transferând hidrogenul la NADP+ și formând NADPH, necesar celulelor canceroase. De exemplu, în celulele gliomului, unde se inhibă oxidarea acizilor grași, nivelul NADPH scade semnificativ, ceea ce duce la acumularea ROS și, ca rezultat, la moartea celulară.

Informațiile prezentate demonstrează că în unele cazuri acizii grași contribuie la supraviețuirea și metastazarea celulelor tumorale. Acest lucru înseamnă că pentru anumiți pacienți, o dietă cu conținut scăzut de grăsimi poate fi benefică. În același timp, o dietă ketogenică, discutată mai devreme, poate avea efecte neașteptate procarcinogene și poate contribui la creșterea tumorii. Prin urmare, regimul alimentar al pacienților ar trebui să fie selectat individual, luând în considerare stadiul tumorii, localizarea și caracteristicile metabolismului.

Proteinele, așa cum se știe, participă la majoritatea proceselor celulare: mențin forma celulei, asigură mobilitatea acesteia, controlează funcționarea genelor, reglementează procesele metabolice și multe alte reacții. Aminoacizii sunt monomerii de construcție pentru proteine. Este uimitor faptul că, în ciuda varietății imense de proteine, toate sunt construite dintr-un set destul de limitat de aminoacizi.

Proteinele ajung în organism prin alimente, după care în tractul digestiv sunt degradate în aminoacizi individuali. Amestecul de aminoacizi este absorbit în intestinul subțire, intră în sânge și se distribuie fiecărei celule din organism. În celule, aminoacizii sunt utilizați pentru sinteza propriilor proteine necesare pentru funcționarea normală a organismului. Este important să menționăm că unele aminoacizi pot fi sintetizați de celulele noastre (așa-numiții aminoacizi înlocuitori), în timp ce alții trebuie să fie furnizați prin alimentație (aminoacizi esențiali).

Astfel, aminoacizii care au intrat în celulă pot face parte din structura proteinelor, dar pentru noi este mai relevant faptul că anumite aminoacizi pot îndeplini funcții metabolice specifice. Mai jos vom examina rolul unor aminoacizi specifici în metabolismul celulelor canceroase, precum și posibilele strategii alimentare pentru pacienții cu boli oncologice, bazate pe restricționarea sau suplimentarea aminoacizilor respectivi în dietă.

Metionina. Metionina este considerată un aminoacid esențial pentru organismul uman. Cu toate acestea, celulele canceroase necesită cantități mari de metionină în comparație cu celulele normale pentru creșterea lor. Motivul este că metionina îndeplinește mai multe funcții reglatoare. În celulă există senzori speciali care, în răspuns la nivelul crescut de metionină (mai precis, a derivaților săi, S-adenozilmetionină), pot activa proteinkinaza mTORC1. Această proteină kinază este extrem de importantă pentru celulele canceroase: activează procesul de sinteză a proteinelor și, ca rezultat, accelerează creșterea și divizarea celulei. În plus,

S-adenozilmetionina este principalul donator de grup metil în celulă, adică furnizează metilarea. Metilarea ADN-ului și a histonilor (proteine legate de ADN) permite „activarea” și „dezactivarea” anumitor gene. Modificările în statusul metilării histonilor și ADN-ului reglementează expresia genelor și contribuie la creșterea și dezvoltarea tumorilor.

Începând cu anii 1990, au fost efectuate studii pe animale care arată că restricționarea consumului de metionină îmbunătățește rezultatele tratamentului tumorilor. Foarte recent, a fost efectuată prima studiu clinică care a arătat că reducerea cantității de metionină în dieta pacienților încetinește progresia tumorii. Astfel, restricționarea dietetică a metioninei la oameni care suferă de boli oncologice este o abordare promițătoare.

Este important să precizăm că restricționarea dietetică a anumitor aminoacizi poate fi realizată doar prin intermediul dietei „artificiale”, în care principala sursă de hrană proteică sunt băuturile proteice sau batoanele fără conținutul anumitor aminoacizi. Exact acest regim alimentar a fost urmat de pacienții care au participat la studiul clinic asupra dietei cu conținut scăzut de metionină: 75% din hrana proteică a constat în băuturi proteice fără metionină.

Serina. Aminoacidul serina participă în numeroase procese metabolice: în sinteza nucleotidelor și a lipidelor; poate fi transformat în piruvat și intra în ciclul Krebs, și așa mai departe. Serina este considerată un aminoacid înlocuibil și poate fi sintetizată în celulele normale din glucoză și glicină (un aminoacid simplu). Pentru celulele canceroase, care utilizează intens glicoliza și, în consecință, au nevoie urgentă de glucoză, sinteza serinei din glucoză poate duce la pierderi de ATP și la o scădere a ratei de reproducere. Pe baza acestui fapt, se poate spune că pentru celulele tumorale, serina este un aminoacid esențial, adică trebuie să provină din exterior. Calea de sinteză a serinei din glicină este, de asemenea, foarte nedorită pentru celulele canceroase, deoarece glicina participă direct la sinteza nucleotidelor, astfel încât transformarea glicinei în serină poate pune din nou sub amenințare viteza de divizare a celulelor canceroase. Prin urmare, restricționarea consumului de serină poate ajuta în terapia tumorilor. Eficiența unei astfel de diete a fost deja demonstrată în experimente pe șoareci, dar încă nu s-au efectuat studii clinice.

Arginină. În celulele normale, arginina poate fi sintetizată de novo, adică este un aminoacid înlocuibil. În celulele tumorale ale melanomului, carcinomului hepatocelular și cancerului de prostată, sinteza argininei este semnificativ redusă. Acest lucru se datorează nivelului scăzut al enzimei argininosuccinat sintetază, implicată în formarea argininei. Se pare că unele tumori canceroase necesită aportul de arginină din exterior (pentru aceste celule, arginina este un aminoacid esențial). „Dependența de arginină” a tumorilor poate fi folosită în terapie, atât în abordările farmacologice, cât și în restricționarea simplă a dietei de arginină.

Despre scăderea farmacologică a argininei în celulele canceroase se știe deja din lucrările științifice. De exemplu, medicamentele care reduc nivelul de arginină în plasmă s-au dovedit eficiente în tratamentul carcinomului hepatocelular și al melanomului. Cu toate acestea, arginina poate avea un impact negativ asupra imunității antitumorale. Celulele T limfocitare, care sunt deosebit de importante în lupta împotriva tumorilor, absorb activ arginina, apoi o metabolizează, ceea ce duce la creșterea supraviețuirii celulelor și intensificarea răspunsului antitumoral al celulelor T. Într-un model de șoareci cu cancer de piele, creșterea cantității de arginină consumată prin dietă a condus la reducerea dimensiunii tumorilor și a sporit supraviețuirea șoarecilor. Rol important în imunitatea antitumorală joacă și celulele NK (naturale killer) - celulele imune capabile să distrugă celulele tumorale. Studiile au arătat că consumul de arginină din alimente crește numărul și activitatea celulelor NK și, invers, deficitul de arginină inhibă activitatea și supraviețuirea celulelor killer naturale, ceea ce poate afecta negativ lupta împotriva tumorii. Prin urmare, arginina este necesară atât pentru unele tumori pentru creștere, cât și pentru celulele imune care luptă împotriva tumorii. Aparent, doar studii clinice extinse vor ajuta la înțelegerea în ce situații este recomandat să excludă sau, dimpotrivă, să crești conținutul de arginină din alimentație pentru a obține efectul maxim al terapiei.

Cisteină și cistein. Una dintre cele mai importante funcții ale aminoacidului cisteină în celulă este protecția împotriva formelor active de oxigen (de exemplu, peroxidul de hidrogen), care deteriorează ADN-ul, lipidele și proteinele, provocând stres oxidativ în celulă. Celulele canceroase, în comparație cu cele normale, experimentează un stres oxidativ puternic și necesită o cantitate mare de cisteină. Într-adevăr, pentru unele celule tumorale, reducerea nivelului de cisteină poate fi distructivă: celulele „ardeau” din cauza acumulării de forme active de oxigen. Cisteina se formează din aminoacidul neclasic cistină, care intră în celulă din plasmă. Medicamentele care reduc nivelul de cistină în plasmă încetinesc creșterea tumorilor cu receptor mutat de factor de creștere epidermic (de exemplu, cancerul pulmonar cu celule mici) la șoareci. Teoretic,

reducerea nivelului de cisteină în plasmă la pacienți poate fi realizată prin corectarea dietei, fără utilizarea medicamentelor, dar acest abordaj nu a fost încă cercetat.

Histidină. În timpul degradării histidinei în celulă, se consumă tetrahidrofolatul - un cofactor necesar pentru sinteza nucleotidelor, ceea ce determină viteza de divizare a celulelor canceroase. Cu cât intră mai multă histidină în celulă, cu atât mai mult tetrahidrofolat este cheltuit pentru descompunerea histidinei și cu atât mai lent se divide celula. Consumul de histidină odată cu alimentele poate ajuta în terapia unor tipuri de tumori. În special, această abordare dietetică poate deveni eficientă în tratamentul cancerului cu agent chimioterapeutic – metotrexat (adesea utilizat pentru tratarea bolilor maligne ale sângelui). Metotrexatul perturbă sinteza tetrahidrofolatului, ceea ce duce la oprirea sintezei nucleotidelor și la moartea celulelor canceroase. S-a constatat că eficacitatea tratamentului leucemiei cu metotrexat crește semnificativ atunci când aminoacidul histidină este adăugat la alimente – acest lucru a fost dovedit pe un model de șoareci.

Vitaminele sunt necesare pentru desfășurarea multor reacții biochimice și trebuie să fie furnizate organismului prin alimentație. Există o concepție greșită conform căreia consumul crescut de suplimente de vitamine ar putea proteja împotriva cancerului și a altor boli. În realitate, vitaminele ar trebui să fie obținute exclusiv din alimente, iar administrarea suplimentară de vitamine nu este în general recomandată pentru persoanele sănătoase (cu câteva excepții rare). Consumul regulat de suplimente alimentare poate fi nu doar ineficient, ci și dăunător, în special pentru cei care suferă de afecțiuni oncologice.

Acidul folic (folat, vitamina B9) este o substanță necesară pentru sinteza nucleotidelor și pentru sinteza ADN-ului, motiv pentru care este activ consumat. Încă din 1948, s-a aflat că suplimentele de acid folic contribuie la creșterea unor tipuri de tumori. În prezent, metabolismul acidului folic reprezintă o țintă farmacologică în terapia cancerului: medicamentul citostatic metotrexat, menționat anterior, perturbă metabolismul acidului folic și inhibă căile de sinteză a nucleotidelor. Trebuie subliniat faptul că terapia antifoliată pentru cancer este în prezent doar farmacologică și nu implică modificări ale dietei.

Cu toate acestea, efectele negative potențiale ale acidului folic în progresia tumorală nu se opresc aici. Mai multe studii au arătat că prezența în sânge a acidului folic nemetabolizat, legată de consumul excesiv, a dus la scăderea numărului și activității celulelor NK. Celulele NK menționate anterior sunt celule imune, cu una dintre funcțiile lor principale fiind protejarea organismului împotriva celulelor canceroase. Prin urmare, scăderea numărului și inhibarea activității celulelor NK pot crește riscul apariției și progresiei cancerului, deși nu s-au efectuat studii specifice privind impactul dozelor mari de acid folic asupra imunității antitumorale.

Astfel, vitaminele sunt necesare pentru menținerea funcțiilor organismului, însă consumul excesiv al unora dintre ele poate avea consecințe negative, inclusiv în ceea ce privește progresia tumorilor, cum ar fi în cazul vitaminei B9. Posibil ca o dietă cu conținut scăzut de acid folic să fie benefică pentru anumiți pacienți.

Analiza succintă a caracteristicilor metabolismului celulelor tumorale și rolul anumitor substanțe nutritive în progresia cancerului indică că nu există o dietă universală pentru persoanele care suferă de afecțiuni oncologice. Acest lucru se datorează diferențelor semnificative în metabolismul tumorilor. Abordările dietetice enumerate nu pot fi încă utilizate pe scară largă, deoarece înainte de implementarea oricăreia dintre ele pentru fiecare tip de cancer, localizare și stadiu al bolii trebuie să fie efectuate ample studii clinice care să confirme siguranța și eficacitatea noii metode. Cu toate acestea, datorită rezultatelor promițătoare ale cercetărilor, modificările dietetice sunt foarte promițătoare.

Elaborarea regimurilor alimentare pentru pacienții cu cancer trebuie să aibă în vedere orientarea acestora împotriva bolii și pentru întărirea sănătății pacientului. În primul rând, este necesar să se evite măsuri stricte și ascetismul (a nu se înfometa). În contextul tratamentului activ, se distrug în mod semnificativ celulele organismului, iar pacienții au nevoie de diverse substanțe nutritive în cantități suficiente pentru refacerea acestora. Adesea, se recurge la „postul terapeutic”, deoarece cineva a convins că acest lucru stimulează imunitatea. În rezultat, pacientul cu cancer se află în pragul unei deficiențe nutritive grave, iar ulterior îi este refuzat tratamentul ulterior, deoarece celulele sale nu pot face față.

Excluderea totală a zahărului din regim nu este întotdeauna justificată. În teama de celulele maligne, care reprezintă 2-3% din întregul volum de celule din organismul nostru, privăm celelalte 97-98% de glucoză nutritivă. Glucoza este unul dintre materialele de construcție pentru țesuturile afectate de terapie medicamentoasă sau radioterapie și nu se găsește în îndulcitori.

Un accent special ar trebui pus pe raportul dintre proteine, grăsimi și carbohidrați vegetali în regimul alimentar. Acestea ar trebui să furnizeze organismului energie de calitate în cantitățile necesare și să contribuie la refacerea țesutului muscular, care este afectat în primul rând de celulele canceroase. În cazul tuturor tipurilor

de cancer, dieta trebuie să fie echilibrată din toate punctele de vedere și să se conformeze caracteristicilor individuale ale pacientului.

2.6. Efectul oxigenului asupra celulelor canceroase

Cercetări recente în domeniul oncologiei au relevat un mecanism care ajută celulele canceroase să evite moartea din cauza medicamentelor. S-a dovedit că lipsa de oxigen care apare în condițiile unei tumori cu creștere rapidă suprimă apoptoza - moartea celulară programată.

Apoptoza este unul dintre cele mai importante procese care au loc într-un organism viu. Un alt nume pentru aceasta este moartea celulară programată și acesta este ceea ce distinge apoptoza de un alt tip de moarte celulară - necroza nereglementată, care este însoțită de procese inflamatorii și poate fi dăunătoare și chiar fatală pentru organism. În apoptoză, celula se descompune în fragmente care sunt absorbite de fagocite sau alte celule, fără să apară inflamație. Apoptoza ajută la eliminarea celulelor defecte și mutante, previne răspândirea infecțiilor și este implicată în formarea țesuturilor.

Conform unei teorii a îmbătrânirii, apoptoza menține organele tinere prin curățarea lor de celulele vechi și, odată cu vârsta, moartea celulară programată începe să fie suprimată.

Apoptoza ajută la distrugerea celulelor canceroase. Prin urmare, evitarea apoptozei reprezintă una dintre caracteristicile distinctive ale țesuturilor tumorale în creștere. Mulți cercetători au observat deja că inhibarea morții celulare programate apare în condiții de hipoxie sau deficit de oxigen. Celulele tumorale în creștere rapidă devin ușor hipoxice din cauza faptului că sistemul circulator nu poate furniza suficient oxigen către ele.

Datorită hipoxiei, fosforilarea oxidativă mitocondrială este inhibată. Mitocondriile furnizează procesul de respirație celulară, iar fosforilarea oxidativă care are loc în ele implică oxigenul pentru a produce molecule de ATP, furnizând astfel celulele cu energie pentru reacțiile chimice importante. În condiții de hipoxie, celulele se adaptează la nivelul scăzut de oxigen prin stabilizarea factorului indus de hipoxie (HIF).

HIF este o moleculă care reacționează la lipsa de oxigen în mediul celular, schimbând expresia genelor. Este cunoscut faptul că acești factori sunt implicați în rezistența tumorilor la terapie, formarea metastazelor și supraviețuirea scăzută a pacienților. HIF induce gene care controlează aspecte importante ale biologiei cancerului, inclusiv angiogeneza (formarea de noi vase de sânge), supraviețuirea celulelor, absorbția glucozei și invazia celulelor tumorale migratoare, ducând la apariția unor noi focare tumorale.

În special, HIF stimulează etapele cheie ale glicolizei, principala cale de absorbție a glucozei celulare. Catalizează prima reacție a glicolizei - fosforilarea moleculei de zahăr. Acest lucru duce la o schimbare metabolică fatală, care intensifică producția de energie sub formă de ATP în afara mitocondriilor. În loc să fie oxidat în mitocondrii, piruvatul (produsul descompunerii zahărului în glicoliză) este convertit în lactat. În plus, stabilizarea factorilor de transcripție duce la suprimarea activității mitocondriilor și implicit a apoptozei, pe care aceste organite o inițiază.

Un alt reglator important al morții celulare este factorul de transcripție p53. Acesta reglementează expresia diferiților proteini pro-apoptotici Bcl-2 și conduce la formarea de pori în membrana externă a mitocondriilor, declanșând astfel calea apoptotică mitocondrială cheie. Din mitocondrii iese un complex proteic important, cromul, care intră în citosol și formează apoptosome, declanșând cascada reacțiilor apoptotice. Formele active ale oxigenului (AFO), care se formează ca produse secundare ale fosforilării oxidative, joacă un rol important în creșterea permeabilității membranei mitocondriale. Cu toate acestea, în cazul inhibării activității mitocondriilor, generarea AFO este de asemenea încetinită.

În multe tipuri de cancer, gena p53 este fie mutată, fie expresia sa este suprimată. Se credea că interacțiunea dintre HIF și proteinele din familia p53 ar putea fi un factor determinant al progresiei cancerului. În același timp, legătura dintre hipoxie și suprimarea p53 a rămas controversată.

În studii recente s-a dovedit că nivelul redus de oxigen în țesuturile tumorale slăbește activitatea genelor care codifică p53, ceea ce duce la suprimarea proteinelor apoptotice Bax, Bid și Puma. Din acest motiv, porii sunt slab formați în membrana mitocondrială, împiedicând inițierea morții celulare programate.

S-a evaluat susceptibilitatea celulelor canceroase, afectate de hipoxie, la agenți antitumorali tradiționali, cum ar fi doxorubicina și cisplatin. Doxorubicina deteriorează ADN-ul prin inserția unui grup alchilic și poate duce la formarea de rupturi duble ale ADN-ului, în timp ce cisplatinul leagă covalent bazele purinice, blocând diviziunea celulară și determinând moartea celulară prin apoptoză. S-a constatat că aplicarea simultană a agenților antitumorali și a DFO (deferroxamină, utilizată pentru a imita hipoxia) a redus semnificativ apoptoza. În combinație cu agenții antitumorali, nivelul proteinelor pro-apoptotice Bax, Bid și Puma a scăzut în condiții

de imitare a hipoxiei. Expresia genei p53, care reglementează activitatea acestora, a fost, de asemenea, redusă în condiții de imitare a hipoxiei. Experimentele cu celule canceroase mutate, în care lipsea p53, au arătat că aceste celule sunt în mod special rezistente la factorii care declanșează apoptoza.

Deoarece în celulele tumorale gena p53 este adesea mutată, încercările de a crește activitatea acesteia nu au dus la rezultate pozitive. Din fericire, în celule există căi independente de activare a apoptozei, care pot fi influențate de medicamente. Un astfel de agent este alfa-tocopherolul succinat, care depășește rezistența la tratamentul celulelor de neuroblastom (o formă de cancer cerebral infantil) în condiții de hipoxie. De asemenea, proteinele ribozomiale pot juca un rol în activarea mecanismelor de oprire a ciclului celular sau apoptoză.

Cancerul este o boală extrem de complexă, capabilă să evite terapia medicamentoasă și să dezvolte rezistență la aceasta în moduri diferite. Cu toate acestea, oamenii de știință înțeleg tot mai bine mecanismele apariției acestei rezistențe și descoperă tot mai multe puncte vulnerabile care permit controlul cancerului și îmbunătățesc supraviețuirea pacienților. În orice caz, cu cât tratamentul este început mai devreme, cu atât este mai mare șansa de a opri creșterea tumorii.

2.7. Relevanța alimentației echilibrate în oncologie

În ultimii ani, dietetica în domeniul oncologic a înregistrat progrese semnificative. S-au făcut multe în comparație cu ceea ce exista anterior, dar mai sunt multe de făcut în comparație cu ceea ce este necesar. Pentru a mobiliza întregul potențial al dieteticii în slujba oncologiei, sunt necesare programe de cercetare pe termen lung care să investigheze impactul nu doar al produselor individuale, ci și al regimurilor alimentare cu orientare antitumorală.

Dietetica reprezintă o resursă inepuizabilă pentru oncologi, care până în prezent rămâne aproape neglijată din cauza lipsei unei abordări sistematice în acest domeniu. În ultimii ani, direcția dietetică a început să fie denumită „medicină ortomoleculară”, subliniind astfel faptul că dieta ar trebui să includă nu doar un set specific de produse, ci și să asigure aportul optim de nutrienți necesari. Cu toate acestea, chiar și cu acest tip de abordare, rezultatele nu sunt întotdeauna clare, deoarece aceleași alimente pot fi digerate și metabolizate diferit de către diferite persoane. Prin urmare, pentru ca dietetica să fie eficientă, trebuie să fie construită având în vedere tipul de metabolism al persoanei.

Viața arată că, foarte des, practica este departe de rezultatele reale. Acest lucru se datorează în mod evident faptului că materialele referitoare la oncologie necesită sistematizare, analiză, adaptare și popularizare. Fluxul de informații în acest domeniu este atât de mare încât opinii, convingeri și baza de dovezi se schimbă rapid. Principala sarcină a alimentației este să asigure organismul pacientului cu toți nutrienții necesari într-o formă echilibrată și într-un raport optim.

Alimentația este o componentă foarte importantă a sănătății umane și devine chiar mai semnificativă atunci când omul este bolnav. La pacienții cu diagnostic oncologic, au loc modificări ale proceselor metabolice, iar aceștia necesită un regim alimentar special. Rolul principal (60-70%) în rezolvarea problemelor oncologice este acordat abordării individuale față de persoană (Bykov A.T., Shaposhnikov A.V. și alții, 2013). În ciuda succeselor existente în oncologie, niciun eveniment organizatoric și cercetare științifică nu vor avea succes dacă persoana nu cunoaște caracteristicile propriului său organism, punctele sale tari și slabe, nu înțelege semnificația amenințărilor externe și interne legate de cancer și nu știe cum să le evite. De aceea, este extrem de important să se dezvolte programe individualizate de prevenire și reabilitare a disfuncțiilor oncologice, care să includă un component educațional sau de formare, cu o adaptare complexă a alimentației, a stilului de viață, a activității fizice și a aspectelor cognitive-emționale.

Caracteristica abordării individuale-metabolice în alimentație constă în faptul că aceasta vizează optimizarea proceselor metabolice ale organismului luând în considerare particularitățile psihofiziologice ale individului. Raciile construite pe acest principiu trebuie să fie echilibrate și să satisfacă necesitățile curente ale organismului în energie, macro- și micronutrienți. În același timp, structura calorică a regimului alimentar ar trebui să răspundă strict particularităților metabolice ale individului. Acest tip de abordare trebuie respectat atunci când se organizează o alimentație sănătoasă și pentru menținerea sănătății în limitele normale pentru persoanele considerate sănătoase și pentru cele care au sindrom metabolic. Diferențele constau în faptul că persoanele sănătoase pot permite periodic mici relaxări și libertăți în dietă. Persoanele aflate în regim de prevenție sau de reabilitare, și cu atât mai mult în tratament, ar trebui să respecte cu strictețe abordările dietetice recomandate.

Pacienții în perioada de reabilitare sau tratament au nevoie în mod deosebit de o alimentație completă și echilibrată, astfel încât organismul să poată lupta cu patologia suportată și cu factorii de tratament. Extinderea listei de produse în dieta pacienților nu indică permisivitate totală, ci este făcută pentru a asigura ca regimul să fie echilibrat și complet în toate privințele și să asigure desfășurarea proceselor metabolice în limitele sănătoase tipice pentru acel pacient.

Nu trebuie uitat că una dintre cauzele apariției patologiilor sindromului metabolic este legată de perturbarea metabolismului determinată de factori alimentari și, în primul rând, de dezechilibrul și excesul acestora. Dietele restrictive, în general, sunt dezechilibrate și nu pot menține metabolismul în limitele sănătoase, și, prin urmare, sunt foarte înșelătoare în ceea ce privește recuperarea, menținerea și întărirea sănătății. Singura lor avantajare este că sunt ușor de respectat: excluși unii alimente, mărești alții, deoarece trebuie să compensezi pierderea de energie. Cu toate acestea, cei care adoptă o astfel de abordare nu iau în considerare că specificul metabolismului propriului lor organism nu dispune de un set de sisteme enzimatice pentru a le digera cu succes. Prin urmare, în loc să depășească cu succes problemele, trec printr-o suferință îndelungată.

Extinderea listei de produse în dietă creează mai multe dificultăți în organizarea alimentației decât în cazul unei diete restrictive, deoarece necesită control total și strict al tuturor produselor utilizate. Altfel spus, optimizarea metabolismului prin intermediul dietei nu pare posibilă fără acest control total. Pacienții trebuie să-și amintească întotdeauna că cu cât boala este mai avansată, cu atât trebuie să respecte mai strict recomandările dietetice. Același principiu trebuie urmat și atunci când se urmărește obținerea rapidă a rezultatelor. Desigur, aceste recomandări nu au un caracter totalitar. Există afecțiuni concomitente care necesită o abordare specifică, analizată de dietetica clinică.

De asemenea, relevant este și aspectul dietetic preventiv în domeniul oncologic. Pe de o parte, specialiștii consideră că persoanele fără diagnostic oncologic ar trebui să respecte normele de bază ale unei alimentații sănătoase. Pe de altă parte, există o convingere generală că în organismul uman se formează zilnic sute sau chiar mii de celule purtătoare de oncologie, care nu s-au manifestat încă sub forma unei simptomatologii specifice la nivelul organelor și că este necesar să li se facă ceva. Acest lucru ar trebui să fie determinat de faptul că celulele canceroase nu sunt supuse apoptozei, spre deosebire de celulele normale. O celulă sănătoasă are un anumit termen de viață. Transformându-se într-o celulă canceroasă, aceasta devine nemuritoare și trăiește pentru totdeauna. Celulele canceroase cresc mai rapid decât cele sănătoase și, practic, au potențialul de a afecta rapid un organ și întregul organism.

Alimentația preventivă în caz de oncologie ar trebui să includă nu doar o alimentație sănătoasă, presupunând o abordare echilibrată în formarea dietei, ci ar trebui să ia în considerare și particularitățile metabolice individuale ale persoanei. Această abordare este fundamentală, deoarece numai ea oferă posibilitatea de a influența individual starea de metabolism. Oncologia este o patologie metabolică și prevenirea și combaterea acesteia nu sunt posibile fără optimizarea proceselor metabolice. Abordarea individual-metabolică poate aduce schimbări pozitive semnificative în dietetica oncologică. Rezultatele pozitive vor fi mai semnificative dacă planurile alimentare vor fi formate pe baza principiilor abordării individuale-metabolice, printr-o utilizare a alimentelor cu proprietăți anticanceroase și cu o structură calorică optimă.

Conform opiniei unor specialiști, aproximativ 50% dintre oameni cu cancer au această boală din cauza stilului de viață și a alimentației. Cel mai adesea, oamenii se îmbolnăvesc de cancer din cauza consumului insuficient de legume și fructe, care ocupă primul loc în lume în ceea ce privește beneficiile.

Au fost efectuate multe cercetări legate de alimentație și dezvoltarea bolilor oncologice de-a lungul anilor și se desfășoară și în prezent. Dacă în trecut informațiile erau fragmentate și se bazau în principal pe statistici, acum putem vedea o imagine mai completă și ne apropiem de înțelegerea a ceea ce înseamnă cu adevărat o dietă anticanceroasă. Superalimentarea și o dietă monotonă sunt factori majori care afectează dezvoltarea bolilor oncologice. Reducerea caloriilor la un minim fiziologic și confortabil este unul dintre cei mai importanți pași către sănătate, nu doar sub aspectul subțirii.

Bibliografie

1. Серван-Шрейбер Д. Антирак. Новый образ жизни. М.: РИПОЛ классик, 2013. 496 с.
2. Naama Kanarek, Boryana Petrova, David M. Sabatini. (2020)/ Dietari modifications for enhanced cancer therapy. Nature. 579, 507-517.
3. Douglas Hanahan, Robert A. Weinberg. The Hallmarks of Cancer. 2000. 100, 57-70.
4. Douglas Hanahan, Robert A. Weinberg. Hallmarkks of Cancer: The Next Generation. 2011. 144, 646-674.

5. Colin E. Champ, Joshua D. Palmer, Jeff S. Volek, Maria Werner-Wasik, David W. Andrews, et. al. Targeting metabolism with a ketogenic diet during the treatment of glioblastoma multiforme. *J.Neurooncol.* 2014. 117, 125-131.
6. Julie K. Bassett, Roger L. Milne, Dallas R. English, Graham G. Giles, Allison M. Hodge. Consumption of sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks and risk of cancers not related to obesity. *Int. J. Cancer.* 2020. 146, 3329-3334.
7. Marcus D. Goncalves, Chagyuan Lu, Jordan Tutnauer, Travis E. Harttman, Seo-Kyoung Hwang, et.al. High-fructose corn syrup enhances intestinal tumor growth in mice. *Science.*2019. 363, 1345-1349.
8. Pablo Sierra Gonzalez, James Oprey, Simone Cardaci, Valentin J. A. Barttman, Jun-Kyounngg Hwang, et.al. Mannose impairs tumor growth and enhances chemotherapy. *Nature.* 2018. 563, 719-723.
9. Arkaaaitz Carra cedo, Lewis C. Canttley, Pier Paolo Pandolfi. Cancer metabolism: fatty acid oxidation in the limelight. *Nat Rev Cancer.* 2013. 13,227-232.
10. Zachary T. Schafer, Alexandra R. Grassian, Loling Song, Zhenyang Jiang, Zachary Gerhart-Hines, et.al. Antioxidant and oncogene rescue of metabolic defects caused by loss of matrix attachment. *Nature.* 461, 109-113.
11. Alessandra Castegna, Pascuale Scarcia, Gennaro Agrimi, Luigi Palmieri, Hanspeter Rottensteiner, et. al. Ideentificatio and Functional Characterization of a Novel Mitochondrial Carrier for Citrate and Oxoglutarate in *Saccharomyces cerevisiae*. *Journal of Biological Chemistry.*2010. 285, 17359-17370.
12. Lisa S. Pike< Amy L. Smift, Nicole J. Croteau, David A. Ferrick, Min Wu. Inhibition of fatty acid oxidation by etomoxir impairs NNADPH production and increases reactive oxygen species resulting in ATR depletion and cell death in human glioblastoma cell. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) – Bioenergetics.* 2011. 1807, 726-734.
13. Xin Gu, Jose M. Orozco, Robert A. Saxton, Kendall J. Condon, Grace Y. Liu, et. al. SAMTOR is an S-adenosylmethionine sensor for the mTORC1 pathway. *Science.* 2017. 358, 813-818.
14. Samantha J. Mentch, Mahya Mehrmohamadi, Lei Huang, Xiaojing Liu, et. al. Histone Methylation Dynamics and Gene Regulation Occur through the Sensing of One- Carbon Metabolism. *Cell Metabolism.* 20015. 22, 861-873.
15. Raghu Sinha, Timothi K. Cooper, Connie JJ.Rogers, Indu Sinnha, William J. Turbitt, et.al. Dietary methionine restriction inhibits prostatic intraepithelial neoplasia in TRAMP mice. *Prostate.* 2014. 74, 1663-1673.
16. Xia Gao, Sydney M. Sanderson, Ziwei Dai, Michael A. Reid, Daniel E.Cooper, et. al. Dietary methionine influences therapy in mouse cancer models and alters human metabolism. *Nature.* 2019. 572, 397-401.
17. Francesco Izzo, Paolo Marra, Gerardo Beneduce, Giuseppe Castello, Paolo Vallone, et. al. Pegylated Arginine Deiminase Treatment of Patients With Unresectable Hepatocellular Carcinoma: Results From Phase ½ Studies. *JCO.* 2004. 22, 1815-1822.
18. Roger Geiger, Jan C. Rieckmann, Tobias Wolf, Camilla Basso, Yuehann Feng, et. al. L-Arginine Modulates T Cell Metabolism and Enhances Survival and Anti-tumor Activity. *Cell.* 2016. 167, 8299-842.
19. Bruno Lamas, Juliette Vergnaud-Gauduchon, Nicolas Goncalves-Mendes, Olivier Perche, Adrien Rossary, et. al. Altered functions of natural killer cells in response to L-Arginine availability. *Cellular Immunology.* 2012. 280, 182-190.
20. Ioannis Poursaitidis, Xiaomengg WANG, Thomas Crighton, Christiaan Labuschagne, David Mason, et. al. Oncogene-Selective Sensitivity to Synnchronous Cell Death following Modulation of the Amino Acid Nutrient Cysteine. *Cell Reports.* 2017. 18, 2547-2556.
21. Naama Kanarek, Heather R. Keys, Jason R. Cantor, Caroline A. Lewis, Sze Ham Chann, et. al. Histidine catabolism is a major determinant of methotrexate sensitivity. *Nature.* 2018. 559, 632-636.
22. Hathairat Sawaengsri, Junpeng Wang, Christina Reginaldo, Josiane Steluti, Dayong Wu, et. al. High folic acid intake reduces natural killer cell cytotoxicity in aged mice. *The Journal of Nutritional Biochemistry.* 2016. 30, 102-107.
23. Aron M. Troenn, Breeana Mitchell, Bess Sorensen, Mark H. Wener, Abbey Johnston, et. al. Unmetabolized Folic Acid in Plasma is Associated with Reduced Natural Killer Cell Cytotoxicity among Postmenopausal Women. *The Journal of Nutrition.* 2006. 136, 189-194.
24. Clovis Paniz, Juliano Felix Bertinato, Maylla Rodrigues Lucena, Eduardo De Carli, Patricia Mendonca da Silva Amorim, et. al. A Daily Dose of 5 mg Folic Acid for 90 Days is Associated with Innncreased Serum unmetabolized Folic Acid and Reduced Natural Killer Cell Cytotoxicity in Healthy Brazilian Adults. *The Journal of Nutrition.* 2017. 147, 1677-1685.
25. <https://dzen.ru/a/> Как кислород влияет на агрессивность раковых опухолей.
26. Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство. Под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. 1008 с.
27. https://ufacitynews.ru/news/2023/09_01/necotorye-vitaminy-mogut-uskorit-rost-racovoi-opuholi/ Некоторые витамины могут ускорить рост раковой опухоли.

PARTEA 3. METABOLISM ȘI NUTRIȚIE. SISTEME INDIVIDUALE-METABOLICE DE ALIMENTAȚIE.

3.1. Conceptul și principiile de bază ale sistemului complex de gestionare a sănătății

Analiza factorilor cauzali permite concluzionarea că sănătatea omului modern este subminată de următorii factori:

1. Cauze de natură psihosomatică, adică problemele cognitive și emoționale legate de relațiile interpersonale, nesiguranța legată de ziua de mâine și protecția socială scăzută, care generează un caracter stabil al emoțiilor negative. Este cunoscut faptul că imaginația și gândurile negative puternice generează efectul nocebo, adică induc procese patologice și boli stabile.

În cazul stresului cronic, imunitatea devine agresivă, dar se epuizează rapid, pierzând direcția imună a răspunsului. Majoritatea bolilor cronice au rădăcini psihosomatice, așadar este imposibil să se gestioneze eficient metabolismul fără a lua în considerare caracteristicile și potențialul psihic al individului. În acest sens, devin extrem de relevante întrebările privind dezvoltarea algoritmilor pentru gestionarea transformării fenomenelor psihice virtuale în reale, dacă acestea sunt pozitive, sau cum să le prevină și să le prevină în avans, dacă sunt negative și servesc ca cauză a disfuncțiilor și patologiilor. Astfel, sarcina algoritmilor de gestionare a sindromului de criză cognitivă este neutralizarea programelor și acțiunilor psihologice negative, încă de la începutul manifestării lor, în metabolism și sănătate.

2. Inadecvarea factorilor alimentari față de nevoile fiziologice ale organismului. Cauza constă nu numai în faptul că sistemul alimentar nu răspunde caracteristicilor metabolice ale organismului, ci este și excesiv încărcat cu diverse substanțe chimice artificiale (conservanți, coloranți, stimulatori de gust și miros, îngroșătoare, agenți de împrăștiere, produse modificate genetic, etc.). Metodele de preparare a produselor alimentare și condițiile de consum s-au schimbat, neîndeplinind cerințele produselor naturale. Densitatea nutritivă a produselor alimentare produse a scăzut, iar controlul calității apei consumate, care joacă un rol important în formarea sănătății umane, este aproape inexistent. Actualitatea alimentației adecvate constă în faptul că aceasta permite influențarea rapidă, convenabilă și nedureroasă a organismului. Mâncarea are atât un potențial terapeutic, cât și toxic, astfel că abordarea formării dietei trebuie întotdeauna să fie rațională și bine fundamentată.

3. Stilul de viață nu ține cont de ritmurile naturale și caracteristicile individuale ale omului. Majoritatea oamenilor, de la an la an, se îndreaptă tot mai mult către crearea de condiții de trai maxim confortabile, ceea ce duce la hipodinamie, hipofuncții ale sistemelor și organelor fiziologice vitale, precum și la perturbări în funcționarea sistemului imunitar.

4. Factorii menționați mai sus duc inevitabil la tulburări ale metabolismului și homeostaziei, ca funcții principale ale organismului. Toate bolile cronice, fără excepție, își au rădăcinile în procesele însoțite de sindromul metabolic.

Conceptul și principiile de bază ale sistemului integrat de gestionare a sănătății reprezintă un program care ia în considerare complexul de factori care afectează metabolismul și sănătatea, prin prisma caracteristicilor individuale-tipologice ale individului: tipul de metabolism și starea acestuia, starea cognitiv-emoțională, adecvarea factorilor alimentari și stilul de viață.

Se consideră că există trei nivele de prevenire și menținere a sănătății. Primul nivel de măsuri este realizat de stat, al doilea – de structurile de sănătate, iar al treilea – în principal, de către individ. Rolul principal în prevenție și menținerea sănătății este acordat celui de-al treilea nivel (60-70%), legat de individ.

În ciuda succeselor în această direcție, nicio măsură organizațională și cercetare științifică nu va avea succes dacă individul nu cunoaște caracteristicile propriului său organism, nu își cunoaște calitățile slabe și puternice, nu înțelege semnificația amenințărilor externe și interne la adresa sănătății și nu știe cum să le prevină. Prin urmare, este extrem de important să se dezvolte programe individuale de prevenire și reabilitare a disfuncțiilor cronice ale sindromului metabolic, care să includă componente cu adaptare complexă a sistemului alimentar, caracterul stilului de viață, activitatea fizică și componenta cognitiv-emoțională.

Sistemul integrat permite fiecărui individ să își dezvolte propriul său mod de gestionare a sănătății și să îmbunătățească calitatea vieții. Avantajul unei astfel de abordări constă în faptul că permite utilizarea maximă

a posibilităților naturale de refacere a organismului, ajustarea corespunzătoare a funcțiilor și proceselor vitale – alimentație, stil de viață și psihic.

Noua paradigmă a sistemului de gestionare a sănătății, complex adaptativ-individual, nu numai că elimină abordarea fragmentară a sistemelor anterioare, dar și se bazează pe principii complet noi, orientate spre corectarea metabolismului în scopul consolidării sănătății și îmbunătățirii calității vieții oamenilor.

Conceptul unei sisteme complexe de gestionare a sănătății, conform tipului de constituție și metabolism, implică dezvoltarea unui sistem luând în considerare caracteristicile morfologice și psihofiziologice care determină trăsăturile distinctive ale fiecărui tip (date antropometrice, procese metabolice și energetice, specificul stilului de viață, tipul predominant de schimb metabolic, caracteristicile funcționale ale tractului gastro-intestinal, factorii cognitiv-emoționali, etc.), urmată de determinarea structurii optime a caloriilor din regimul alimentar, diferențierea produselor alimentare și utilizarea lor selectivă, optimizarea stilului de viață și a fenomenelor psihologice, și are ca scop asigurarea optimizării stării metabolice și morfofuncționale a individului și întărirea sănătății.

Conceptul de sistem sanogen de gestionare a sănătății nu constă într-un set de reguli și teste de natură generală, ci în principii pe baza cărora fiecare persoană poate adapta subiectul la ea, având în vedere caracteristicile sale individuale, după un autoanaliză elementară. Conceptul de sistem sanogen de gestionare a sănătății reprezintă o formă de sistem transpersonal de gestionare a sănătății, care permite găsirea unei soluții personalizate, adaptate la caracteristicile fiecărui individ. Acesta este propriul său expert.

Conceptul de sistem integrat de gestionare a sănătății se construiește pentru prima dată luând în considerare caracteristicile metabolice ale individului în scopul consolidării sănătății și îmbunătățirii calității vieții. Conceptul unei sisteme complexe de gestionare a sănătății se bazează pe implementarea următoarelor principii individuale și adaptative:

- a) Principiul identificării metabolice a tipului de personalitate (evaluare individual-tipologică);
- b) Principiul alimentației sanogene, având în vedere adecvarea și diferențierea factorilor alimentari;
- c) Principiul optimizării metabolismului;
- d) Principiul caracteristicilor funcționale ale tractului digestiv;
- e) Principiul gestionării sindromului de criză cognitiv-emoțională (psihosomatica);
- f) Principiul optimizării stilului de viață.

3.2. Metabolismul – ca funcție principală a organismului

Metabolismul, ca funcție principală a organismului, reprezintă un fenomen unic care adună aspecte energetice, psihice, biochimice și fiziologice ale corpului nostru. Fiecare tip de metabolism este reprezentat printr-un set specific de energie și structură. Pentru a menține starea sa metabolică individuală, organismul are nevoie de o anumită structură a caloriilor din regimul alimentar, a sănătății și specificității sistemului enzimatic capabil să asigure accesibilitatea surselor necesare de energie.

Metabolismul este domeniul care răspunde pentru starea de sănătate și unde își au rădăcinile bolile. Această concluzie provine nu doar din statistică, ci și din faptul că metabolismul reprezintă o succesiune de reacții enzimatică, asigurând transformarea direcționată a substanțelor organice în funcție de caracteristicile organismului și starea sa. Schimbul de substanțe este determinat genetic, tipic pentru persoanele de un anumit tip de metabolism, având diferențe semnificative, iar caracterul manifestării lor este determinat de factori dietetici, psihosociali și de stilul de viață.

Luând în considerare că tipul de metabolism al unei persoane este determinat genetic și social, devine evident că principalul scop al vieții sale trebuie să fie menținerea caracteristicilor tipului de schimb de substanțe în limitele sanogene, ca factor determinant al stării sale de sănătate. Toate tulburările metabolice încep să se manifeste atunci când metabolismul natural al unui anumit tip de constituție depășește limitele sanogene, indiferent de factorii care îl determină și îl provoacă. Pentru a menține alimentația și metabolismul în limitele sanogene, a fost introdus un algoritm de optimizare a metabolismului.

Organismul uman reprezintă o structură psihobiologică unică, formată din fiziologie și psihic, care poate fi diferențiată și mai profund în organele și sistemele fiziologice, precum și fenomenele psihologice. Pentru a trăi și a se dezvolta, organismul are nevoie constantă de o anumită cantitate și calitate de energie, precum și de elemente structurale și plastice. Necesitatea de energie și nutrienți este determinată de vârstă, sex, starea funcțională și scala activității desfășurate în procesul vieții.

Cel mai mare aport de energie în organism are loc prin procesele de la care oamenii simt plăcere. Unul dintre acești factori este consumul de alimente. Supraalimentarea, consumul de alimente fără a lua în considerare

caracteristicile metabolice individuale ale organismului, duce la supraîncărcarea tuturor structurilor corpului și este însoțită de o eliberare semnificativă de energie. Mâncarea este pentru noi o sursă externă de energie. Aceasta furnizează energie brută corpului, în timp ce sustrage o parte din energia subtilă, în special atunci când alimentația este efectuată fără a lua în considerare caracteristicile individuale ale metabolismului. Multe boli sunt tratate prin post, deoarece acesta limitează activitatea fizică și intensifică energia subtilă. Organismul însuși pierde pofta de mâncare în cazul multor boli, conferind un avantaj energiilor subtile.

Boala este un semnal că energia scade sau este dezechilibrată, neconcordanța cu matricea energetică a organismului, iar corectarea acesteia necesită măsuri urgente, altfel vor veni vremuri mai grele sau chiar tragice. Viața nu se limitează doar la corp. Viața este suma a mai multor tipuri de energie legate de ceea ce numim suflet. Dacă corpul are o anumită durată de viață, sufletul continuă să trăiască pentru totdeauna, astfel că sănătatea sufletului este mai importantă decât sănătatea corpului. Starea sufletului afectează, de asemenea, starea de sănătate a corpului. Orice problemă în viață, iar în special în ceea ce privește sănătatea, trebuie abordată în mod complex și holistic din punct de vedere fiziologic și psihologic.

Starea cognitiv-emoțională a organismului are un impact colosal asupra metabolismului. Metabolismul nu trebuie privit doar ca o sumă a reacțiilor enzimatică și a energiei din alimente. Metabolismul este punctul de intersecție al energiei alimentare și a energiilor subtile modificate de energia psihică, în special a emoțiilor. Energia emoțiilor determină fondul general al întregii schimbări de energie. Aceasta este baza fundamentală. La acest nivel, sănătatea se formează și se nasc boli, prin caracterul undelor și frecvenței vibrațiilor energetice. Intrarea excesivă de energie cu vibrații scăzute sau structuri calorice care nu se potrivesc tipului tău de metabolism, dacă au un caracter cronic, cauzează dezechilibru energetic, conducând la apariția disfuncțiilor și patologiilor.

Aceleași produse sunt digerate și metabolizate la persoanele cu un tip de metabolism la un nivel, iar la persoanele cu alt tip de metabolism aceste procese se desfășoară complet diferit. Oamenii cu metabolism diferit sunt complet diferiți și au nevoie de o abordare specială în ceea ce privește alimentația, stilul de viață și alte aspecte ale activității vitale. Energia și metabolismul par a fi abstracte pentru mulți, iar abstractele sunt greu de gestionat, pentru că ele se manifestă după un anumit timp. Cu toate acestea, dacă vrem să gestionăm eficient sănătatea, viața noastră, dacă vrem să sănătatea noastră să fie definită de noi înșine și nu de altcineva, trebuie să luăm aceste fenomene sub control și să le controlăm manifestarea prin simțuri și schimbări structurale.

Metabolismul reprezintă o stare integrală a tuturor tipurilor de energii modificate de energia psihică (gânduri, emoții și sentimente) reflectate în corp. Devine evident că psihicul poartă răspunderea pentru disfuncțiile metabolice, nu doar pentru o alimentație greșită și diete. Caracterul și calitatea alimentației sunt rezultatul manifestării unui set de obiceiuri psihologice, stări emoționale și abordări conștiente ale persoanei pentru a-și gestiona sănătatea. Diferitele stări psihologice reprezintă stări diferite de metabolism care necesită o altă abordare nutritivă.

Funcționarea fiecărui organ sau sistem fiziologic este asigurată de anumite sisteme energetice și au propriile lor parametri vibraționali optimi. Dacă rezervorul de energie-informație va fi pozitiv, cu vibrații și oscilații înalte, acestea vor avea un impact pozitiv asupra organului sau sistemului. Dacă rezervorul de energie-informație este negativ, cu vibrații și oscilații scăzute care nu se potrivesc parametrilor optimi ai organului, acestea vor provoca schimbări patogene în sistemul energetic al țintei, cu somatizare ulterioară.

Din cele spuse devine evident că emoțiile sunt, de fapt, forme de energie, iar metabolismul nu reprezintă doar schimbul de nutrienți, ci și energia emoțiilor. Emoțiile negative, cu energia și vibrațiile lor scăzute, duc la perturbarea schimbului de energie și la funcționarea întregului sistem energetic al organismului. În acest nivel subtil de energie se află secretele unei sănătăți de succes și începuturile primelor semne ale disfuncțiilor și bolilor. Prin urmare, starea psihologică a unei persoane influențează elementul de gestionare a sănătății sale din perspectivă energetică.

Gândurile și emoțiile pozitive vor contribui la o sănătate stabilă și puternică, în timp ce cele negative o vor distruge. Analiza relevanței factorilor cauzali oferă baza pentru a concluziona că rădăcinile tuturor disfuncțiilor și bolilor se află în interiorul individului însuși (conștient sau inconștient, el poate provoca orice boală), iar aici se găsesc și mijloacele pentru vindecarea lor. Trebuie avut în vedere că această analiză este principială, nu fundamentală, pentru a arăta cum se întâmplă toate acestea în principiu și pentru a fi înțeleasă de toate straturile populației, fără a lua în considerare aspectele fundamentale ale acestui proces.

Metabolismul, ca funcție principală a organismului, este controlat de aparatul genetic sau sistemul genetic al celulei, care reprezintă nu doar o structură biochimică, ci și una energetică și informațională. De la individ

depinde dacă modificările mutagene și predispoziția genetică către o anumită disfuncție rămân latente sau devin o patologie acută, ireversibilă. Dacă ADN-ul nu poate controla eficient schimbul de substanțe și menține acest schimb în limite sănătoase, acesta indică faptul că anumite factori au cauzat mutații genetice excesive, iar aparatul de control nu își îndeplinește funcția. Mai rău este atunci când aceste mutații au caracter ireversibil.

În conformitate cu rezultatele cercetărilor, se consideră că prima cauză a modificărilor mutagene este data de radicalii liberi și sistemul oxidativ al organismului, care apar din cauza lipsei unei alimentații echilibrate. Un alt factor serios al proceselor mutagene este alimentația avansată și stimularea metabolismului de tip natural. Un metabolism excesiv este sursa producerii unui număr crescut de radicali liberi. Cu cât metabolismul se abate mai mult de la normal, cu atât mai multe produse neoxidate și metaboliți neprețuiți pentru organism se acumulează.

Întrebarea referitoare la identificarea eficientă a individului rămâne complicată în prezent. Până în prezent, au fost dezvoltate și perfecționate suficiente metode și sisteme de identificare individuală, care continuă să se dezvolte. Dificultatea constă în faptul că recunoaștem cu toții că fiecare persoană se naște cu o biochimie, psihic, homeostazie și metabolism individuale, iar optimizarea acestor factori determină starea de sănătate a individului. Prin urmare, tipizarea individualizării trebuie să țină cont cât mai mult de aceste caracteristici.

Dintre metodele de identificare care merită atenție, se pot evidenția următoarele.

Individualizarea în funcție de grupa de sânge este o evaluare incontestabilă a caracteristicilor individuale, dar necesită ajustări și clarificări. Principala sa limitare constă în faptul că reflectă doar unele elemente ale metabolismului, iar încercarea de a lega grupa de sânge de metabolism, factorii de risc principali și consecințele nu a găsit încă o largă confirmare practică.

În prezent, se încearcă utilizarea analizei genetice pentru individualizare. Majoritatea populației nu ia în considerare faptul că 95% dintre gene sunt modulate de gânduri. Mediu extern, prin intermediul emoțiilor, activează stări corespunzătoare, care se manifestă în sănătate sau boală și chiar se transmit moștenitor. În practica mondială, acest abord se cunoaște sub denumirea de metodă de randomizare Mendeleeviană, care presupune stabilirea unei legături cauzale între factorii de risc și consecințe. Acest abord este denumit de specialiști nu ca individualizat, ci ca personalizat. Cu toate acestea, în ciuda abordului modern, acesta necesită încă perfecționare ulterioară. Un dezavantaj al acestui metod este că predispoziția unor formări mutagene către anumite patologii nu garantează că acestea se vor manifesta. De asemenea, până în prezent, nu au fost identificate toți factorii care determină diverse mutații și nu au fost sistematizați. Caracterul mutagen al vieții noastre poate periodic induce noi mutații în codul genetic.

O altă slăbiciune a acestei individualizări constă în faptul că nu toate mutațiile sunt ireversibile. Genomul are un potențial autoreparator foarte mare, iar multe mutații genetice se pot recupera. Cu alte cuvinte, aceste analize au relevanță în principal „aici și acum”.

Cu toate diversitățile de metode de identificare individuală, esența lor se reduce la un obiectiv comun - căutarea indicatorilor și a regulilor comune, similare și unite. Cea mai simplă, eficientă și accesibilă formă de identificare în plan aplicat este tipizarea în funcție de constituție, adică după caracteristicile fenotipice ale persoanei, raportul dintre țesuturile grase, musculare și osoase. Acest abord are avantajele și dezavantajele sale. Avantajele constau în faptul că permite determinarea rapidă, operativă și non-invazivă a tipului de metabolism și a stării acestuia. Dezavantajul constă în faptul că indicatorii fenotipici ai organismului sunt foarte variabili, ceea ce este o cauză care reduce obiectivitatea determinării unui tip specific. Acest nivel de tipizare oferă posibilitatea de a diferenția orice populație în trei tipuri - cu metabolism crescut, redus și mediu.

Alegând constituția ca criteriu pentru individualizare, ne concentrăm exclusiv asupra formei corpului.

Utilizarea tipizării după somatotipuri (constituție, metabolism) este extrem de utilă, prospectivă și eficientă pentru înțelegerea stării de sănătate și a cauzelor aparent inexplicabile ale patologiei. În traducere literală, cuvântul latin „constitutio” înseamnă starea, compoziția sau proprietatea. În antropologia constituțională, constituția este înțeleasă ca un sinonim al cuvântului „tulburare”. Cu toate acestea, constitutia in sine este doar una dintre laturile compoziției umane - manifestarea morfologică externă. Atunci când vorbim despre constituție, care la rândul său este doar manifestarea morfologică externă cea mai evidentă și convenabilă pentru percepția noastră a complexului de caracteristici morfofiziologice individuale, biochimice și psihice ale individului. Complexul de astfel de caracteristici individuale ale omului este numit constituție și reflectă caracterul metabolismului său.

Cu toate acestea, trebuie să luăm în considerare că forma este expresia finală a psihofiziologiei personalității. Așa cum s-a menționat, omul constă din două structuri - fiziologie și psihologie. Matricea energetică a fiziologiei este interconectată cu energia psihologiei, care se manifestă prin emoții, gânduri și sentimente.

Rezultatul acestei interacțiuni este principiul energetic, care, în funcție de starea sa, se manifestă adecvat în organism sub forma sănătății sau bolii. El controlează funcționarea tuturor organelor, sistemelor și proceselor din organism. Fiecare organism reprezintă o anumită proporție a energiilor celor trei tipuri de metabolism.

Fiecare dintre cele trei tipuri are caracteristicile sale și, împreună, controlează întregul organism. Sănătatea este atunci când energia este echilibrată nu doar în interiorul unui tip (dominant), ci și atunci când există un echilibru între tipurile care intră în structura organismului.

Echilibrul trebuie să fie între matricea energetică rigidă a somatotipului și energia subtilă și variabilă a psihologiei. De aceea, este imposibil să menținem tipul de metabolism doar prin metode nutritive, fără a lua în considerare starea psihologică a organismului. Acestea sunt interdependente și reciproc determinante: alimentația (ca formă de comportament), precum și psihologia și emoțiile, ca factori determinanți ai formei de comportament - sunt unite.

Somatotipul organismului, la fel ca și metabolismul său, sunt fenomene innăscute și nu se schimbă în timpul vieții. În timpul vieții, compoziția corpului poate să se schimbe, dar compoziția reflectă mai puțin caracterul metabolismului, ci mai degrabă starea acestuia (crescut, scăzut sau normal). Având în vedere că aceste fenomene sunt innăscute, fiecare persoană ar trebui să le mențină în limitele sănătoase, deoarece reflectă caracterul sănătății sale.

La nivel energetic, factorii alimentari își manifestă funcțiile lor fundamentale de refacere și de promovare a sănătății, precum și funcții patologice. Totul depinde de modul în care le folosim, luând în considerare caracteristicile individuale ale organismului sau pe baza unor principii generale. Rigurozitatea structurii energetice subliniază necesitatea respectării unui abordaj individual, având în vedere caracteristicile energetice ale personalității.

Folosim nutriția prin dieta pe care o adoptăm pentru corectarea și controlul metabolismului, ca principala funcție fiziologică a organismului, care determină starea sănătății sale. Dacă hrana acționează ca un factor fiziologic, atunci nutriția alimentară pot avea și un efect terapeutic, în special atunci când afectează nivelul energetic al fiziologiei umane. În esență, factorul alimentar, la fel ca cel farmacologic, are drept scop rezolvarea aceleiași probleme – aducerea fiziologiei umane la normal. Diferența constă în faptul că abordarea farmacologică rezolvă problema dintr-o parte (din simptomele manifestării acesteia), în timp ce alimentația o face din altă parte - de la începutul apariției acesteia. Pentru ca hrana să își manifeste efectul terapeutic, trebuie să o tratăm la fel de strict ca pe un medicament - știind norma și urmând recomandările, și nu trăind după principiul libertății și nelimitării. Dacă ne raportăm la factorii alimentari la fel de strict ca la medicamente, atunci hrana devine medicamentul nostru.

Pentru a construi corect un sistem de alimentație sanogenetică pentru corectarea sindromului metabolic, trebuie să cunoaștem și să luăm în considerare caracteristicile psihobiologice ale propriului organism, propriul său statut individual. În prezent, majoritatea populației nu numai că nu poate răspunde la această întrebare, dar pur și simplu nu și-o pune. Chiar și încercând să găsească informații, se pierd în abundența acesteia, neînțelegând ce li se potrivește și ce nu, ce au în exces și ce le lipsește, ce le este permis și ce trebuie exclus complet. Pentru a corecta cu succes sindromul metabolic, trebuie să acționăm asupra rădăcinilor sale, iar rădăcinile disfuncțiilor se află în tipul organismului, în caracteristicile metabolismului său. Determinarea bazelor fundamentale ale propriului organism îi va permite unei persoane să-și administreze mai bine metabolismul, să determine în avans unde se află zona de risc pentru el și în ce măsură poate trece peste limita permisă.

Următoarea etapă, mai profundă, de identificare este individualizarea biochimică. Principiul individualizării biochimice ne conduce inevitabil la un postulat cunoscut, conform căruia fiecare om se naște cu propria sa individualitate biochimică. Cu toate că biologia recunoaște acest postulat, acest lucru are puțin impact practic asupra proceselor terapeutice și de sănătate. Bolile și disfuncțiile noastre se manifestă diferit în primul rând pentru că toți oamenii sunt foarte diferiți.

„Individualitatea biochimică” înseamnă că nu se poate aplica unui om un abordaj mediu. Individualitatea biochimică, în ciuda personalizării sale, nu poate fi un criteriu ideal, deoarece se concentrează asupra unei singure persoane. Un astfel de abordare își pierde actualitatea din cauza faptului că este calculată doar pentru o anumită persoană și nu poate fi folosită pe scară largă. În plus, procesele biochimice nu au loc de la sine, ci depind de starea și schimbul de energie.

În ciuda «biochimiei și homeostaziei individuale», fiecare individ are aceleași organe, sisteme și celule. Și, cel mai important, toate acestea se hrănesc cu aceleași tipuri de energie, doar în proporții diferite. Prin urmare, prima căutare a individualizării ar trebui să meargă nu pe drumul în care ne deosebim, ci pe ceea ce

avem în comun. Cu acest abordaj, vom ajunge curând la concluzia că persoanele cu o biochimie diferită, dar asemănătoare, primesc energie de calitate și proporțională, sunt guvernate de mecanisme de reglare similare, ceea ce le dă dreptul să fie unite într-un anumit tip.

O mecanisme regulate speciale ale fiecărui tip sunt menținute pe toată durata vieții – aceasta reprezintă matricea energetică a omului. Este o structură energetică foarte rigidă, care are limite restrânse de oscilație. În formă materializată, se manifestă ca metabolism și psiho-somatotip al unei persoane, care nu se schimbă pe toată durata vieții. Singurul aspect care poate suferi modificări este constituția corporală, însă nu și metabolismul și psiho-somatotipul. Întregul spectru al diversității de individualizare biochimică este, de asemenea, distribuit pe trei tipuri de energie, care le determină. Fiecare tip de energie se deosebește prin vibrația și oscilațiile sale, care formează și controlează un anumit spectru de indicatori biochimici în limite definite. Diversitatea limitelor de oscilații și a vibrațiilor fiecărei energii în cadrul unui singur tip de metabolism generează această enormă varietate de individualități biochimice în interiorul tipului. Aceeași energie este factorul dominant în menținerea acestor individualități în limitele sănătoase, cu condiția ca starea energiei în sine să fie echilibrată. Dacă energia este dezechilibrată, indicatorii controlați ai homeostaziei depășesc limitele normale și devin subiectul riscului și patologiei.

Individualizarea eficientă este considerată a fi individualizarea pe baza energiei, care a devenit larg răspândită în țările din Est. Fiecare individ și fiecare tip reprezintă nu numai calități metabolice specifice, ci și structuri de energie specifice. Schimbul de energie este baza metabolismului. Corpul nostru este, de fapt, forma materializată a acestor energii, ele sunt cele care guvernează toate funcțiile organismului. Balansarea schimbului de energie este o metodă extrem de importantă de tratament și îmbunătățire a sănătății.

Astfel, cele trei tipuri de energie determină, acoperă și reglementează întreaga diversitate a individualităților biochimice și a proceselor psihofiziologice. Acest abordaj simplifică și explică trecerea la metode personalizate, deoarece întreaga diversitate a individualităților biochimice în interiorul fiecărui tip de metabolism este guvernată de aceleași principii și mecanisme.

Energia, indiferent de origine, nu se află niciodată într-o stare de repaus, ci este întotdeauna în mișcare și are propriile sale oscilații și vibrații, ceea ce determină sănătatea ca un proces dinamic. Mișcarea pendulară a energiei în interiorul fiecărui tip este încă o sursă a generării unei cantități uriașe de diversități biochimice și manifestări fiziologice. Acesta este esențialmente fundamentul legăturii dintre abordarea individual-tipologică și cea personalizată. Principiul pendular demonstrează atât limitele extreme ale oscilațiilor, cât și limitele algoritmilor de optimizare a metabolismului.

Universalitatea și fundamentul componentei energetice ca criteriu de individualizare constă în faptul că se manifestă în metabolism, în biochimie și în criteriile fenotipice (constituție), le condiționează și le explică. Cunoscând calitățile și particularitățile propriului tip, obții cunoștințele care îți permit să-ți gestionezi sănătatea, bolile și viața în general. Aceleași cunoștințe ne oferă posibilitatea să evaluăm impactul factorilor cauzali, care pot fi excesivi, optimați sau insuficienți.

Principala deficiență a individualizării energetice constă în faptul că evaluarea este de natură subiectivă, deoarece până în prezent nu există dispozitive pentru măsurarea și identificarea acesteia.

Diferențierea individual-tipologică extinde posibilitățile în ceea ce privește simptomatologia, autodiagnosticarea și corectarea propriei sănătăți sau bolilor. Simptomele bolii le vedem ușor, dar cauzele nu le vedem și nici nu încercăm să le înțelegem, pentru că nu avem cunoștințe elementare despre particularitățile propriului organism. Cunoașterea tipului propriu de corp este extrem de importantă, cel puțin din următoarele motive.

Având o înțelegere corectă a tipului de corp, a punctelor sale forte și slabe, poți întreprinde măsuri preventive atunci când acestea aduc beneficii maxime – mult înainte ca boala să se manifeste într-o formă deschisă.

Tipul de corp determină tipul de prevenție. Fiecare tip are o predispoziție specifică către anumite patologii, însă acest lucru nu înseamnă că oamenii de același tip suferă în mod general de aceleași boli sau sunt supuși tuturor bolilor în același timp.

Cunoașterea tipului de corp permite realizarea mai eficientă a măsurilor terapeutice la primele simptome ale bolii.

Prin urmare, metabolismul atrage atenția datorită faptului că, așa cum s-a observat, este responsabil pentru 80% din bolile cronice. Pentru a rezolva problema sindromului metabolic, trebuie în primul rând să identificăm cauzele manifestării sale. Una dintre cauzele sindromului metabolic constă în faptul că mecanismele de

eliminarea a produselor de schimb din organism sunt perturbate. Altfel spus, sindromul metabolic începe să se manifeste atunci când produsele metabolice nu sunt neutralizate și eliminate din organism în timp util.

Organismul are o regulă evolutiv încorporată – mai întâi să neutralizeze și să elimine produsele de schimb extrem de toxice, care sunt, în esență, otrăvuri pentru el, și care pot crea o situație periculoasă nu numai pentru sănătate, ci și pentru viața umană (amoniac, uree, etc.). Apoi, vin la rândul lor metabolitii naturali cu o toxicitate mai redusă. Ca exemplu, pot fi menționate substanțe binecunoscute cum ar fi colesterolul, bazele purinice, acidul uric, acidul lactic, etc. Aceste substanțe nu au o toxicitate ridicată și atunci când nivelul lor în exces în organism nu poate fi eliminat la timp, se depun sub formă de săruri neutre în diferite organe și părți ale organismului. În special, colesterolul, așa cum se știe, se depune în vasele de sânge, iar sărurile de acid uric și acid lactic - în mușchi și articulații. Altele servesc drept cauză a formării pietrelor în rinichi, vezica biliară și vezica urinară.

În stadiile incipiente, când aceste depuneri sunt neînsemnate, organismul nostru aproape că nu le simte, dar dacă nu sunt eliminate în mod corespunzător problemele de sănătate se pot dezvolta în timp, așa cum observăm pe scară largă în cazul sindromului metabolic.

Principalele cauze care contribuie la sindromul metabolic sunt, în primul rând:

1. Ignorarea particularităților metabolice individuale ale unei persoane pe toate etapele vieții.
2. Aport excesiv de nutrienți alimentari în dieta zilnică (consum excesiv de alimente, nerespectarea structurii calorice a dietei, alimentație neechilibrată și monotona, calitate scăzută a apei, etc.).
3. Alte cauze de natură endogenă și exogenă, inclusiv activitatea fizică.

Pentru a înțelege actualitatea și complexitatea factorilor cauzali care afectează metabolismul, să luăm în considerare un exemplu de eroare în ceea ce privește proteina: gută și problema renală. În dietele moderne, care câteodată dobândesc popularitate la nivel global, incidența gutei a crescut semnificativ. Dacă în trecut, doar aristocrații sufereau de gută, acum problema afectează pe toată lumea, independent de statutul social. Astfel, gută apare atunci când acidul uric se acumulează anormal în articulații. Cauza principală este perturbarea metabolismului purinelor, nu a aportului lor prin alimente. Această formulare este fundamentală.

Pentru ca organismul să nu poată elimina purinele alimentare, trebuie să consumi o cantitate mare de carne în fiecare zi, și să faci asta timp de ani de zile. În același timp, nu tuturor le reușește să obțină efectul așteptat. Observăm că problema nu constă în sinteza excesivă a acidului lactic și nici în aportul său, ci în încălcarea eliminării sale. În societate, există adesea convingerea neconfirmată că proteina distruge rinichii. Argumentul pentru această afirmație este că proteina conține azot, iar rinichii filtrează metaboliții azotați. De aici rezultă concluzia logică că cu cât este mai multă proteină, cu atât este mai mare sarcina asupra rinichilor și cu atât sunt mai afectați. Cu toate acestea, conform statisticilor, consumul de proteine nu s-a schimbat în ultimii ani, dar insuficiența renală apare acum de aproximativ două ori mai des decât acum 50 de ani.

Astăzi, Organizația Mondială a Sănătății își pune sub semnul întrebării recomandările standard cu privire la alimentația cu puține purine. Riscurile sunt prea mari, iar efectele sunt prea slabe pentru astfel de diete.

Pe de altă parte, aceeași statistică arată că insuficiența renală este strâns corelată cu sindromul metabolic, hipertensiunea arterială și diabetul zaharat de tip 2. În 44% dintre cazuri, insuficiența renală este observată la diabetici. Aici se poate trage o altă concluzie logică, și anume că problema constă în pierderea controlului asupra nivelului de zahăr și insulină. Nivelul ridicat cronic de glucoză în sânge reprezintă un inamic periculos pentru cele mai mici capilare care hrănesc glomerulii rinichilor, ceea ce duce la probleme renale. 3 din 4 pacienți cu gută vor avea, fără îndoială, exces de greutate, un stil de viață sedentar și sindrom metabolic, dar nu există o tendință de a abuza de proteine.

Unii nutriționiști consideră că, în secolul nostru, populația consumă relativ puțină carne și alte produse bogate în proteine. În schimb, consumă în exces produse bogate în carbohidrați (pâine, cereale, paste, produse de patiserie, dulciuri, uleiuri rafinate etc.). Lipsa de carne în dietă crește pofta din cauza lipsei de sațietate fără proteine, iar această problemă este rezolvată prin consumul de produse bogate în carbohidrați. La eschimoși, nu există gută, chiar dacă nivelul de carne în dieta lor este de cel puțin 50%.

Dacă examinăm în detaliu carbohidrații, trebuie să luăm în considerare nivelul de fructoză, pe care mulți îl recomandă în locul glucozei, deoarece nu necesită insulină pentru metabolism. Adesea ignorăm faptul că fructoza accelerează descompunerea ATP cu formarea adenozei, care, de asemenea, este clasificată ca purină. În plus, în timpul metabolismului fructozei, se formează acid lactic, care concurează cu acidul uric pentru eliminare.

Am atins doar o parte a laturii evidente a sindromului metabolic. Rareori ridicăm problema stresului oxidativ în metabolism, care este însoțit de acumularea de substanțe toxice din metabolismul lipidic și de o

cantitate colosală de radicali liberi, care declanșează procese mutagene, inhibă activitatea sistemului enzimatic și imunitar, perturbă procesele biochimice naturale.

În oncologie, vinovatul pentru apariția bolii este atribuit în principal factorilor nutriționali. Cu toate acestea, este drept să recunoaștem că această opinie nu este în întregime justificată. Opinia pacienților și a specialiștilor este influențată de informații (autoritare) statistice, iar statistica insistă în mod necugetat asupra acestui lucru fără niciun fundament.

Principala cauză a apariției cancerului și a altor boli este stresul (fie excesiv și de scurtă durată, fie cronic și tăcut). Primul pas în manifestarea stresului constă în perturbările metabolismului. Mulți încearcă să readucă echilibrul în metabolism prin intermediul alimentației. Fiecare tip de metabolism abordează această problemă în mod individual. În acest moment, se observă dezechilibre semnificative în alimentație, deoarece creierul este copleșit de emoții și nu poate aborda conștient și eficient problemele unei alimentații echilibrate. Da, în cazul unui dezechilibru în alimentație, pot apărea cantități excesive de metaboliți capabili să declanșeze procese mutagene. La nivel teoretic, acest proces este destul de divers descris, dar practic aproape nimic nu este dovedit. Fără îndoială, alimentația neechilibrată servește ca un factor de risc, dar este necesară o dovadă experimentală cu privire la cât de mult este ea cauza.

Procesele de metabolism sunt influențate nu doar de alimente, ci și de starea psihică și emoțională. Psihica exercită un impact mai negativ asupra metabolismului, deoarece schimbul de energie depinde de starea sa, jucând un rol crucial în metabolismul substanțelor. Este mai logic să căutăm cauza apariției cancerului în rădăcinile stresului, care se află în gânduri și emoții. Cu toate acestea, nu toți oamenii sunt încă pregătiți să recunoască că omul, prin natura sa, este o entitate psihofiziologică.

Metabolismul ar trebui să fie analizat din perspectiva paradigmatică că omul este o entitate energobiologică. Pornind de la această paradigmă, baza metabolismului o reprezintă schimbul de energie. Schimbul de energie este construit pe un echilibru și calitatea energiei brute (hrana) și a energiei subtile (energia fluxului cuantic - gânduri și emoții, reprezentate de psihicul nostru). Ele sunt interconectate. Încălcarea echilibrului și calității uneia afectează calitatea celeilalte. De aceea, pentru a menține metabolismul în limitele sănatoase, atât alimentația, cât și psihicul trebuie să fie controlate și rationale. Acest lucru subliniază importanța și actualitatea alimentației personalizate în funcție de tipul de metabolism pentru sănătate.

Respectarea structurii optime a caloriilor în regimurile alimentare pentru fiecare tip de metabolism permite echilibrarea metabolismului nu doar prin ingrediente alimentare, ci și prin influențarea absorbției energiilor subtile în organism. Supraalimentarea sau alimentația neechilibrată afectează inevitabil intrarea în organism a energiilor subtile, ceea ce va influența natural calitatea proceselor metabolice. De asemenea, gândurile și emoțiile negative se reflectă în caracterul alimentației, împiedicându-i să rămână în regimurile recomandate.

Prin urmare, una dintre abordările eficiente în prevenirea sindromului metabolic pare a fi prin trecerea la un sistem alimentar sănătos, care să țină cont de caracteristicile individuale ale metabolismului personal și să respecte cu strictețe recomandările sale de bază. Ea diferențiază în mod particular structura calorică a regimurilor alimentare în funcție de tipul de metabolism, menținând echilibrul și diversitatea în alimentație. Caracteristicile fiecărui tip de metabolism sunt determinate de mecanisme specifice, proprii doar lor, asigurând digerarea reușită și eliminarea din organism a produselor metabolismului cu o structură calorică recomandată doar pentru ele. Acest lucru reprezintă un avantaj și o diferență fundamentală a sistemului alimentar sănătos în comparație cu alte sisteme alimentare. Principiile pe care se bazează sistemul alimentar sănătos permit adaptarea personalizată pentru fiecare individ.

3.3. Testarea tipurilor de constituție

Caracterizarea tipurilor de personalitate și criteriile lor de determinare se referă la domeniul teoriei personalității. Una dintre caracteristicile teoriei personalității, la fel ca orice teorie, constă în faptul că, sub forma unor teste sau indicatori specifici, o restricționează în cadre stricte, în cadrul cărora aceasta își manifestă eficiența maximă și funcționează ca un sistem. Cu toate succesele în domeniul biomedicinii, astăzi, la începutul secolului XXI, trebuie să recunoaștem sincer că rădăcinile profunde ale ceea ce numim personalitate rămân un mister. Prin urmare, toți indicatorii testați trebuie tratați cu rezervă, cu înțelegere și, cel mai important, obiectiv. Realizarea unei sarcini importante în această lucrare și demonstrarea modului în care factorii alimentari pot contribui la atingerea unei sănătăți solide și stabile pare posibilă doar printr-un abordaj individual. Acuratețea și eficacitatea acestei abordări depind de cât de corect și obiectiv sunt determinate caracteristicile individuale ale personalității de către fiecare persoană. Practica testării și stabilirii criteriilor pentru tipurile de constituție a arătat că pentru a răspunde cât mai obiectiv la întrebări este necesar timp pentru a le reflecta și evalua propriile

caracteristici. Pentru mulți, evaluarea obiectivă a propriilor caracteristici este departe de adevăr. Acest lucru se datorează faptului că oamenii adesea se idealizează pe ei înșiși și, în loc să răspundă la starea reală, răspund la calitatea dorită.

Pentru a determina rapid tipul de constituție, am dezvoltat cea mai simplificată versiune expresă a testării (Tabelul 1).

Tabelul 1

Indicatorii de determinare a tipului de constituție

Nr. n/n	Tipul de constituție	Particularitățile caracteristice	Puncte
1.		Constituție:	
	A	astenică (slabă)	
	B	normostenică (normală)	
	C	hiperstenică (corpulentă)	
2.		Îndeplinirea muncii:	
	A	Rapidă	
	B	medie	
	C	Lentă și metodică	
3.		Starea pielii:	
	A	uscată	
	B	normală	
	C	Grasă, moale	
4.		Masa medie:	
	A	Adaugă lent în greutate și ușor o scad	
	B	Adaugă repede în greutate și ușor o scad	
	C	Adaugă repede în greutate și greu o scad	
5.		Factorul climateric:	
	A	Indispoziție pe vreme de vânt rece	
	B	Nu tolerați vremea caldă	
	C	Nu tolerați vremea rece și umedă	
6.		Digestia:	
	A	Digestie instabilă, tendință spre constipație	
	B	Digestie activă, fără tendință spre constipație	
	C	Digestia este lentă, tendința spre constipație este mai puțin pronunțată	
7.		Caracterul:	
	A	Neliniștit, irascibil	
	B	Echilibrat, predispus la iritabilitate și furie	
	C	Devine lent irascibil	
8.		Alimentația:	
	A	Preferăți mâncarea caldă, bogată în calorii și umedă	
	B	Preferăți mâncarea și băuturile reci	
	C	Preferăți mâncarea caldă și uscată	
9.		Somnul:	
	A	Superficial și intermitent	
	B	Somn mediu	
	C	Lung și adânc	
Total puncte	A		
	B		
	C		

Total puncte			
Inclusiv în %	A		
	B		
	C		

În tabel sunt prezentate nouă întrebări cu trei variante posibile de răspunsuri, care acoperă informații caracteristice pentru fiecare tip. Varianta cu codul A include întrebări tipice referitoare la tipul astenic; varianta cu codul B include întrebări caracteristice tipului normostenic, iar varianta cu codul C include întrebări caracteristice tipului hiperstenic. În timpul testării, trebuie să marcați doar o singură opțiune pentru fiecare întrebare, care reflectă cel mai bine caracteristicile organismului dumneavoastră. Fiecare variantă de răspuns este evaluată cu un punct. Apoi, se efectuează un calcul pe baza proporției următoare. Numărul total de puncte este considerat 100%, iar numărul de puncte pentru fiecare tip de constituție (A, B, C) este considerat X, iar în conformitate cu calculul, se determină ponderea fiecărui tip în structura organismului dumneavoastră.

Procentul maxim de puncte obținute în timpul testării va reflecta ponderea tipului de constituție predominant în organismul dumneavoastră. Caracteristicile tipului de constituție predominant determină trăsăturile de bază ale personalității umane. Toate activitățile orientate către consolidarea sănătății trebuie să ia în considerare principiile de bază ale sistemului de nutriție sanogenetică, ținând cont de particularitățile tipului de constituție predominant în organismul dumneavoastră. În viață, predominant sunt oamenii care au o structură mixtă a constituțiilor, deși teoretic sunt posibile variante cu o singură constituție somatotipă pură.

Tipul mixt de organism își pune amprenta asupra organizării măsurilor sanogenetice, inclusiv a nutriției sanogenetice.

În cazul unei alimentații ideale, procentul de produse și caracteristicile alimentației specifice altor tipuri de constituție ar trebui să reprezinte același raport procentual pe care îl are tipul dumneavoastră de constituție. Cu o abordare atât de meticuloasă, succesul este, fără îndoială, de așteptat, dar pentru mulți, acest tip de abordare poate fi obositor din cauza calculului constant. Această problemă poate fi rezolvată mult mai ușor, fără calcule adânci suplimentare, în felul următor. În timpul alimentației specifice tipului dumneavoastră, veți simți periodic pofta și dorința de a consuma ceva din produsele caracteristice altor tipuri care ocupă locul doi și trei în structura dumneavoastră. Acest lucru este normal, și trebuie să satisfaceți dorința și pofta cu alte produse, neobișnuite pentru tipul dumneavoastră de constituție. Dar doar pentru a satisface pofta. Subliniem faptul că aceste produse nu ar trebui să fie baza alimentației dumneavoastră, nu ar trebui să vă satisfacă complet senzația de foame și cu atât mai puțin să mâncați în exces. Aceste produse, așa cum vi s-a recomandat, trebuie consumate în mod limitat și neregulat. Cu această abordare, nu vor apărea niciodată probleme de sănătate cauzate de alimentație, și nu vor apărea tensiuni excesive la organizarea propriului sistem individual de alimentație.

Acest lucru oferă oamenilor posibilitatea de a dezvolta și de a respecta în mod stabil propriul sistem de alimentație, de a dobândi obiceiuri și deprinderi corecte de viață. Odată cu vârsta, principiile propuse nu se schimbă, ci se schimbă structura implementării lor.

3.4. Principiile abordării metabolice individuale în alimentație

Alimentația este unul dintre factorii care au un impact semnificativ asupra menținerii, consolidării și formării sănătății. În ciuda faptului că știința nutriției a realizat progrese semnificative în zilele noastre, potențialul sanogenetic al acestui domeniu nu este pe deplin epuizat.

Analiza sistemelor de nutriție existente indică faptul că acestea nu sunt capabile să rezolve problemele de sănătate ale societății moderne. Conform datelor OMS, la sfârșitul secolului XX, 80% din bolile metabolice au fost cauzate de factori dietetici, peste 50% din populație avea exces de greutate, iar aproximativ 30% din populația globului suferea de obezitate. Principala cauză a situației actuale este considerată faptul că oamenii consumă mai multe calorii decât este necesar pentru acoperirea nevoilor fiziologice și pentru activitatea lor zilnică. Adevărul este parțial în acest lucru, dar doar parțial. Dacă aceasta ar fi fost cauza tulburărilor metabolice, restricționarea simplă a dietei ar duce la normalizarea proceselor metabolice. Cu toate acestea, până în prezent, niciun sistem alimentar orientat spre corectarea sindromului metabolic prin restricții alimentare nu a dus la rezultate pozitive.

În plus, există o categorie de oameni care mănâncă foarte modest și nu abuzează cu nimic, dar au probleme metabolice, inclusiv exces de greutate. Astfel, nivelul ridicat al tulburărilor metabolice de natură alimentară

indică faptul că teoriile existente privind această problemă pun sub semnul întrebării corectitudinea strategiilor clasice de combatere a acestora.

Sistemul alimentar care nu ia în considerare particularitățile metabolice ale organismului nu poate corecta cu succes tulburările metabolice de natură alimentară. Cu toate acestea, pentru a identifica caracteristicile metabolice și a le diferenția, este necesar să se introducă un criteriu de individualizare. Devine evident că doar un sistem alimentar orientat către maximizarea luării în considerare a caracteristicilor metabolice și morfofiziologice ale persoanei, precum și satisfacerea nevoilor individuale, este capabil să asigure homeostazia sanogenetică a organismului.

Utilizarea unui sistem de alimentație echilibrat, care în prezent este considerat cel mai perfect și științific fundamentat, a arătat că acesta satisface nevoile individuale a nu mai mult de 26% din populație. Motivul acestei situații complexe este că sistemele existente de alimentație folosesc abordări generale și nu răspund cererilor individuale ale majorității populației. Poate această situație să fie motivul pentru care până în prezent nu s-a dezvoltat un sistem de alimentație care să ia în considerare caracteristicile metabolice ale omului, în ciuda problemei existente.

În ultimii ani, oamenii de știință și practicienii au început să dezvolte în mod persistent o serie de elemente care prezintă un interes deosebit pentru medicina personalizată viitoare. Unul dintre aceste abordări este dezvoltarea sistemelor de alimentație individualizate. Abordarea individualizată în alimentație necesită o evaluare și testare cuprinzătoare a individului pe baza unui set de indicatori și semne. Dată fiind complexitatea determinării unui criteriu universal de individualizare, până în prezent nu există un model universal al alimentației individualizate. O abordare constructivă în acest sens pare a fi dezvoltarea unui sistem de alimentație în conformitate cu tipul de constituție, care poate aduce progres, inovație și succes semnificativ în această direcție. Criteriile existente de evaluare a individului în funcție de tipul de constituție acoperă o gamă largă de date individuale specifice fiecărui tip. Conform prognozelor preliminare ale experților, acestea permit construirea unui sistem de alimentație capabil să satisfacă până la 70% din nevoile individuale ale organismului uman. Și cu o evaluare obiectivă și o organizare corectă a alimentației, acest indicator poate crește până la 80%.

Având în vedere natura complexă a manifestării constituției, aspectul său integral de evaluare este sănătatea individului, rezistența sa la condițiile influenței factorilor externi și interni, capacitatea de a se adapta la schimbări și fluctuații. Conceptul de sistem de alimentație în funcție de tipul de constituție presupune construirea alimentației având în vedere: caracteristicile morfologice și psihofiziologice ale constituției, determinantele fiecărui tip – procesele de schimb de energie, specificul activității fizice și psihice, tipul predominant de metabolism, caracteristicile funcționale ale tractului gastro-intestinal; structura optimă a aportului caloric al dietei, diferențierea alimentelor și utilizarea lor selectivă, și este orientat către asigurarea optimizării stării metabolice și morfofuncționale a individului și consolidarea sănătății.

La organizarea unei alimentații de calitate pentru om, trebuie luat în considerare în mod obligatoriu vârsta, sexul, caracterul încărcăturilor fizice, activitatea profesională, obiceiurile, tradițiile naționale, datele antropometrice și altele. Cu toate acestea, factorul principal care determină calitatea alimentației este dieta, care ia în considerare, mai presus de toate, tipul de constituție al organismului și procesele sale de schimb de energie, care caracterizează omul ca individ în ansamblu.

Caracteristicile constituționale ar trebui considerate ca un complex, caracterizat prin similitudinea funcțională și care include caracteristicile morfologice (constituția), indicatorii fiziologici și trăsăturile psihologice. Aspectul funcțional (metabolismul) al constituției este mai important decât manifestarea sa externă mai familiară. Manifestarea fizică externă a constituției este determinată de caracteristicile fiziologice și psihice ale persoanei, care pot fi parțial modificate în funcție de condițiile de dezvoltare și vârstă.

Dacă se ia în considerare faptul că tipul de constituție al unei persoane este determinat genetic și social, devine evident că scopul principal al vieții sale ar trebui să fie menținerea caracteristicilor tipurilor de constituție în limitele sanogenetice, care definesc starea sănătății sale.

Unicitatea criteriului de evaluare în funcție de tipul de constituție constă în universalitatea sa și posibilitatea utilizării nu numai de către persoane individuale, ci și la nivel de masă, prin diferențierea oricărei populații în trei tipuri de constituție: astenic, normostenic și hiperstenic.

Pentru o unire justificată a oamenilor în tipuri de constituție, servește caracterul comun al legilor și caracteristicilor metabolice, morfologice, fiziologice, psihice, biochimice ale homeostaziei și, ceea ce este foarte important, tipul de digestie și caracteristicile manifestărilor reacțiilor fiziologice ale tractului gastro-

intestinal. Caracteristicile similare ale grupului de oameni care fac parte dintr-un singur tip de constituție permit elaborarea pentru ei nu numai a unor principii comune de alimentație sanogenetică, ci și definirea unei abordări unice pentru dezvoltarea măsurilor preventive, deoarece ei au o predispoziție similară către disfuncțiile similare.

Sistemul alimentar în conformitate cu tipul constituțional al unei persoane are ca scop alimentația sănătoasă și menținerea sănătății în condiții normale. Analiza impactului alimentației asupra sănătății umane a arătat că influența negativă a alimentației asupra metabolismului și sănătății se manifestă în perioadele de stres. Acest lucru a fost motivul extinderii criteriilor de individualizare cu indicatori psihofiziologici suplimentari, conferindu-i un caracter metabolic individual. Acest abordare va permite o gestionare mai conștientă a alimentației în perioadele stresante. Cercetările de lungă durată privind dezvoltarea unei alimentații sanogene au condus la formularea principiilor următoare pentru sistemul metabolic individualizat de alimentație.

Principiul diferențierii tipurilor de constituție

La organizarea unei alimentații calitative, este necesar să se ia în considerare vârsta, sexul, nivelul de activitate fizică, profesia, obiceiurile, tradițiile naționale, datele antropometrice și altele. Cu toate acestea, factorul principal care determină calitatea alimentației este dieta, care ține cont în primul rând de tipul constituțional al organismului și procesele sale metabolice și energetice specifice, care caracterizează individul în întregime.

Abordările generale în alimentație, fără diferențierea pe tipuri de constituție, duc la modificări ale funcționării receptorilor enzimelor membranare și, ca urmare, la perturbarea activității metabolice la nivel celular într-o parte semnificativă a populației.

Luând în considerare faptul că tipul de constituție al unei persoane este determinat genetic și social, devine evident că principalul scop al vieții sale ar trebui să fie menținerea caracteristicilor tipurilor de constituție în limitele sănătății, ca factor determinant al stării sale de sănătate.

Unicitatea criteriului de evaluare în funcție de tipul constituțional constă în universalitatea și posibilitatea utilizării nu doar la nivel individual, ci și la scară largă, prin diferențierea oricărei populații în trei tipuri de constituție: astenic, normostenic și hiperstenic.

Pentru a uni oamenii în tipuri de constituție justificate, există caracteristici comune ale metabolismului, morfologiei, fiziologiei, psihicului, biochimiei homeostaziei și, ceea ce este foarte important, a tipului de digestie și a caracteristicilor manifestării reacțiilor fiziologice ale tractului digestiv. Asemănările dintre membrii unei grupe care aparțin aceluiași tip de constituție permit elaborarea nu numai a unor principii comune de alimentație sănătoasă, ci și determinarea unei abordări unice pentru dezvoltarea măsurilor preventive.

Avantajul diferențierii populației după tipul de constituție constă în simplitatea testării și evaluării, fără a necesita metode invazive de cercetare și echipamente complexe. Prin urmare, avantajele individualizării somatotipice în comparație cu alte metode constau în:

- a) Simplitatea testării;
- b) Rapiditatea;
- c) Neinvazivitatea;
- d) Utilizarea la nivel individual și în masă;
- e) Posibilitatea efectuării autoanalizei și autoevaluării;
- f) Selecția nu doar a unei alimentații optime, ci și a elementelor stilului de viață;
- g) Orientarea sanogenă, inclusiv: - previziunea (atunci când disfuncția nu s-a manifestat încă); - eficiența ridicată (ținând cont de disfuncția presupusă);
- h) Evaluare psihosomatică a personalității;
- i) Se bazează pe indicatori genetici determinați care sunt caracteristici pe toată durata vieții.

Aceasta oferă posibilitatea de a dezvolta și păstra constant propriul sistem alimentar, de a forma obiceiuri și deprinderi alimentare corecte. Odată cu înaintarea în vârstă, în perioada de diminuare a funcțiilor, principiile propuse nu se schimbă, ci se modifică doar structura implementării lor.

Elemente psihofiziologice în diferențierea individualizării

Fiecare tip de metabolism are propriile sale caracteristici psihodinamice și rezistență psihică la factorii psiho-patogeni. În societatea modernă, când oamenii duc o activitate profesională excesiv de activă, însoțită de stres, care sunt principalii declanșatori ai tulburărilor metabolice, este necesar să se ia în considerare indicatori suplimentari. Aceste modificări privesc luarea în considerare a caracteristicilor psihofiziologice ale personalității, care în perioadele de stres se diferențiază radical și se manifestă la reprezentanții diferitelor tipuri

de metabolism. Cunoașterea acestor caracteristici va permite reprezentanților cu diferite tipuri de metabolism să prevadă mai obiectiv consecințele stresului și să abordeze mai conștient alimentația, ținând cont de mecanismele regulate de gestionare și autocontrol în condiții extreme. Evaluarea principală a reacției la stres pentru fiecare tip de metabolism se manifestă diferit, bazându-se pe formula cunoscută „luptă sau fugi”.

Reacția tipului hipermetabolic la acțiunea factorului de stres:

- Reacție fizică – fugi;
- Reacție hormonală – concentrare crescută de adrenalina;
- Reacție emoțională – teamă, depresie, nervozitate, isterie;
- Reacție senzorială – vina mea, am acționat nedrept;
- Reacție alimentară – pierdere totală a apetitului și a senzației de foame;
- Reacție la nivelul tractului digestiv – secreție și motilitate inhibată;
- Elemente de neutralizare – compensarea nedreptății, iertarea de sine.

Reacția tipului normometabolic la acțiunea factorului de stres:

- Reacție fizică – lovește;
- Reacție hormonală – concentrare crescută de noradrenalina;
- Reacție emoțională – teamă, furie, agresiune, ură, gelozie;
- Reacție senzorială – mi s-a făcut rău, iritare, furie, mânie;
- Reacție alimentară – stimularea apetitului;
- Reacție la nivelul tractului digestiv - stimularea secreției și motilității;
- Elemente de neutralizare - exprimarea sentimentelor, iertarea agresorului.

Reacția tipului hipometabolic la acțiunea factorului de stres:

- Reacție fizică - stai nemiscat;
- Reacție hormonală – concentrare crescută de cortizol;
- Reacție emoțională – teamă, lăcomie, invidie, mândrie, atașament;
- Reacție senzorială – am fost rănit, am acționat nedrept cu mine;
- Reacție alimentară – stimulare excesivă a apetitului;
- Reacție la nivelul tractului digestiv – stimulare a secreției, motilitate inhibată, permeabilitate crescută a intestinului;
- Elemente de neutralizare - restaurarea justiției, iertarea agresorului.

Principiul optimizării funcționării metabolice și morfofiziologice

Metabolismul este funcția principală a oricărui organism și reprezintă totalitatea reacțiilor enzimactice care asigură transformările direcționate ale substanțelor organice în funcție de caracteristicile organismului și starea acestuia. Metabolismul este determinat genetic, specific pentru persoanele de un anumit tip de constituție, și are diferențe semnificative, iar modul în care se manifestă este influențat de factori alimentari și psihosociali.

Toate disfuncțiile metabolice încep să se manifeste atunci când metabolismul natural al unui anumit tip de constituție depășește limitele sănătoase, indiferent de factorii care îl determină și îl provoacă. Disfuncțiile metabolice de natură alimentară încep să se manifeste atunci când dieta lor stimulează metabolismul lor natural și acesta depășește limitele sănătoase. Prin urmare, una dintre principalele cauze ale disfuncțiilor metabolice este legată nu numai de un nivel mai ridicat al caloriilor consumate, ci și de structura calorică a dietei consumate, care are un impact stimulator asupra metabolismului lor natural. Diferitele surse de energie au un potențial caloric diferit și exercită un impact inadecvat asupra metabolismului. Cu cât este mai mare stimularea metabolismului natural, cu atât este mai intens și mai extins manifestarea disfuncțiilor de natură metabolică.

Pentru a menține un metabolism stabil și optim în limitele sănătății, prin intermediul factorilor alimentari, este necesar să se respecte principiul ca structura calorică a dietei să nu stimuleze metabolismul lor natural. Structurile calorice optime ale regimurilor alimentare ar trebui să susțină doar un metabolism tipic, cu tendința de a influența invers manifestarea schimbului lor natural de substanțe. De exemplu, oamenii de tip astenic sunt caracterizați printr-un nivel crescut al proceselor metabolice. Acest lucru se manifestă în caracteristicile lor hormonale și biochimice: sunt foarte activi, greu iau în greutate și o pierd ușor, datorită capacității slabe a organismului de a reține apă, corpul lor este de obicei uscat și subțire.

Pentru un metabolism stabil și sănătos, alimentația persoanelor de tip astenic ar trebui să vizeze menținerea unui nivel ridicat al metabolismului, cu o tendință spre scădere, dar în niciun caz să stimuleze metabolismul.

Nutriția persoanelor de tip hipersthenic ar trebui să fie concepută astfel încât să susțină un metabolism scăzut, cu tendința de a stimula metabolismul, dar fără a-l reduce. Normostenicii ocupă o poziție intermediară în metabolism între astenici și hiperstenici. Aceștia pot câștiga și pierde rapid în greutate, iar metabolismul lor ar trebui să funcționeze într-un interval relativ normal. Persoanele de tip normostenic trebuie să urmeze, figurativ vorbind, „mijlocul de aur”, fără elemente de asceză, monodieta, supraalimentare sau fluctuații ale metabolismului.

Ținând cont de faptul că normostenicii au un metabolism robust, elementele de asceză pot duce la manifestarea extremelor metabolice, cu creștere excesivă sau scădere în greutate. Dieta lor nu ar trebui să stimuleze manifestările extreme ale metabolismului. Excluderea elementelor de asceză și a fluctuațiilor metabolismului permite eliminarea din practică a regimurilor alimentare care ar stimula scăderea metabolismului și creșterea excesivă în greutate, cu manifestări dezechilibrate ale metabolismului.

O altă extremă ar duce inevitabil la stimularea elementelor ascețice, cu o masă corporală redusă și instabilă. Prin urmare, pentru un metabolism stabil și sănătos, algoritmul de optimizare a metabolismului include:

1. Pentru tipul astenic (metabolism crescut)
 - alimentația și toate aspectele stilului de viață ale astenicilor ar trebui să vizeze menținerea unui nivel ridicat de metabolism cu tendința de scădere, dar în niciun caz de stimulare a metabolismului.
2. Pentru tipul normostenic (nivel mediu al metabolismului)
 - persoanele normostenice, în dieta și alte aspecte ale stilului de viață, ar trebui să urmeze „mijlocul de aur”, fără elemente de asceză, monodieta și fluctuații ale metabolismului.
3. Pentru tipul hipersthenic (metabolism scăzut)
 - alimentația și stilul de viață al persoanelor cu metabolism hipometabolic ar trebui să fie concepute astfel încât să susțină un metabolism scăzut cu tendința de stimulare (creștere) a metabolismului, fără a îl reduce. În caz contrar, acest lucru ar duce inevitabil la o scădere și mai mare a metabolismului, cu probleme de exces de masă corporală și toate consecințele negative asociate.

Deoarece sistemul de alimentație în conformitate cu tipul constituțional vizează asigurarea unui metabolism stabil și funcționarea morfofiziologică a organismului fiecărui tip constituțional, luând în considerare particularitățile lor, pentru evaluarea optimizării sistemului de alimentație, se poate utiliza indicele de masă corporală ca bioindicator, reflectând caracterul proceselor metabolice.

Masa corporală este cea mai accesibilă și răspândită formă de reflectare și evaluare a caracterului metabolismului și alimentației. Introducerea unui biomarker pentru evaluarea metabolismului sub formă de masă corporală este un element important și esențial, atât pentru evaluarea sistemului de alimentație, cât și pentru starea de sănătate a organismului.

Masa corporală este indicatorul care reacționează clar la caracterul proceselor metabolice în organism. Pe baza masei corporale, putem judeca cu încredere despre metabolismul individului: în parametri normali, crescut sau scăzut. Dacă masa corporală este sub normă, acest lucru indică un metabolism crescut, în timp ce o masă corporală peste normă indică un metabolism scăzut. Cu cât masa corporală se abate mai mult de la normă, cu atât se deplasează mai mult metabolismul, cu atât crește probabilitatea dezvoltării și manifestării diferitelor patologii metabolice. Abaterea masei corporale de la normă servește ca bază pentru corectarea acesteia. Dacă masa corporală este în parametri normali, atunci și metabolismul și homeostazia, precum și toate procesele biochimice care au loc în organism, sunt în parametri normali. Prin urmare, masa corporală servește ca biomarker pentru determinarea caracterului metabolismului, reflectă caracterul sănogen al alimentației și poate fi unul dintre criteriile pentru evaluarea sa.

Până în prezent, au fost dezvoltate mai multe formule pentru determinarea masei corporale normale, iar niciuna dintre ele nu este considerată ideală. Pentru a simplifica acest proces, se propune utilizarea ca parametru optim al masei corporale un indicator determinat prin formula înălțime minus 100. Acest indicator reprezintă limita inferioară a normei acceptate. Limita superioară nu ar trebui să depășească limita inferioară cu mai mult de 10%. Cu acești indicatori ai masei corporale, sănătatea este bună, mortalitatea este redusă, iar durata de viață este maximă.

Principiul adecvării produselor alimentare și diferențierea sistemelor alimentare

Principiul diferențierii produselor alimentare presupune utilizarea selectivă a alimentelor ținând cont de particularitățile stării fiziologice a organismului, tipului de constituție și reacțiilor metabolice ale acestuia. Scopul principal al acestui principiu este asigurarea organismului cu un set necesar de nutrienți alimentari și menținerea metabolismului în limitele sănătoase pentru indivizii de un anumit tip de constituție. Caracteristica

acestui abordări constă în faptul că alimentația fiecărui somatotip trebuie să țină cont de starea lor trofologică distinctă. Starea trofologică este o combinație a relațiilor structurale, funcționale și metabolice adecvate organismului, care asigură menținerea homeostaziei optime și a rezervelor ample de adaptare, dependente de dieta actuală, condițiile de viață și disfuncțiile existente.

Plecând de la principiul diferențierii produselor alimentare, dieta pentru tipul astenic ar trebui să includă în principal alimente care susțin un metabolism ridicat, dar nu îl stimulează excesiv, adică cu un conținut ridicat de carbohidrați și grăsimi și un conținut minim de proteine. Persoanele cu tip hiperstenic ar trebui să își construiască regimul alimentar din alimente care să susțină metabolismul lor natural cu tendința de a-l stimula, dar fără a-l reduce, adică cu un conținut ridicat de proteine și un conținut minim de carbohidrați și grăsimi. Acest lucru va asigura sănătatea și o formă fizică excelentă. Stimularea unui metabolism mai redus va duce inevitabil la o scădere mai mare a acestuia și la o creștere suplimentară a masei corporale, cu toate consecințele care decurg din aceasta.

Poziția intermediară între tipul astenic și tipul hiperstenic este ocupată de reprezentanții tipului normostenic. Ei sunt înzestrați de la natură cu o digestie puternică și un metabolism stabil. Pentru ei nu există restricții stricte în alimentație ca în cazul altor tipuri de constituție. Ei pot consuma orice aliment, dar întotdeauna cu măsură, ceea ce reprezintă singurul lor punct vulnerabil în alimentație.

Depășirea ritmului fiziologic obișnuit al digestiei, metabolismului și, desigur, stării de bine a reprezentanților tipului normostenic apare în cazul supraalimentării, a consumului inadecvat de alimente, a dietei monotone și prelungite. Reglarea construcției dietei pentru un anumit tip de constituție este realizată prin intermediul sistemelor corespunzătoare de alimentație.

Cu toate că obiectivul general al alimentației este același, și anume să satisfacă în mod adecvat senzația de foame și să consolideze sănătatea, reprezentanții fiecărui tip de constituție îl ating în mod diferit. De obicei, căile și elementele de realizare a obiectivului final nu coincid, iar uneori abordează chiar opusele în atingerea scopului propus.

Particularitățile alimentației, metabolismului și funcționării morfofiziologice ale organismului fiecărui tip de constituție oferă fundamentul pentru identificarea a trei sisteme independente de alimentație (somatică, senzorială și emoțională), specifice fiecărui somatotip, construite pe diferențe cheie în elementele care influențează metabolismul.

La baza denumirii diferențiate a sistemelor de alimentație pentru fiecare tip de constituție stau particularitățile lor psihofiziologice și comportamentul alimentar manifestat în perioadele de stres, perioade în care se pot instala tulburări metabolice.

Diferențierea sistemelor de alimentație.

Sistemul somatic de alimentație. Caracteristicile psihofiziologice ale tipului astenic, precum și mecanismele de reglare ale metabolismului lor, se manifestă în faptul că suferă de lipsa poftei de mâncare și, prin urmare, nu pot dezvolta sau menține un regim și un sistem de alimentație stabil. Acest lucru se evidențiază în special în perioadele de stres.

Oamenii cu un metabolism crescut au o activitate sporită și își valorifică această caracteristică pe deplin. Pornind de la principiul „luptă sau fugi”, ei preferă să iasă rapid din zona de stres. În perioadele de stres, ei își pierd complet pofta de mâncare și refuză chiar și mâncăruri rafinate. Acest comportament este determinat de dominația elementului nervos în procesele de reglare. Principala lor sarcină, fixată la nivel conștient și subconștient, este menținerea masei corporale în limite sănătoase. În conformitate cu principala lor sarcină, este logic să denumim sistemul alimentar pentru astenici drept somatic, deoarece acesta vizează menținerea corpului lor astenic ideal. Ei au dificultăți în a câștiga în greutate și o pot pierde ușor.

Sistemul senzorial de alimentație. Organizarea alimentației pentru cei cu un tip normostenic de constituție este în mare măsură determinată de activitatea canalelor senzoriale. Reprezentanții acestui tip sunt adevărați gurmanzi. Ei preferă nu doar mâncăruri rafinate și frumos decorate, dar pentru ei este la fel de important cine le-a gătit și în ce condiții. Ei au o digestie puternică și stabilă, ceea ce asigură întotdeauna un apetit bun. Ei câștigă ușor în greutate și la fel de ușor o pot pierde. Persoanele cu tipul constituțional normostenic se bucură de mâncare în viața de zi cu zi, iar dacă nu există alte surse de plăcere, își îndreaptă toată atenția către mâncare. În cele din urmă, acest lucru poate deveni adesea cauza excesului de greutate și a obezității.

În rândul emoțiilor exprimate de persoanele cu un tip metabolic normal în perioadele de stres, cel mai des se constată sentimentul de agresiune și iritabilitate. Activitatea fizică crescută contribuie într-o oarecare măsură la apariția unei motricități accelerate și la secreția tractului digestiv. Caracteristicile psihofiziologice

observate necesită compensare prin căutarea surselor senzoriale de plăcere și satisfacționarea creșterii apetitului. În situații stresante, ei nu mănâncă doar pentru a se hrăni, ci doresc să obțină plăcere și emoții pozitive din aceasta, adică să-și liniștească sistemul lor senzorial. Aceste caracteristici în alimentație au stat la baza denumirii acestui sistem alimentar ca fiind senzorial.

Sistemul alimentar emoțional. Persoanele cu un metabolism redus, în condiții de stres și extreme, reacționează cu o emoționalitate crescută. Emoțiile negative și dorințele nerealizate stimulează un apetit excesiv. În astfel de situații, cu cât este mai mare negativitatea, cu atât este mai mare apetitul. Acesta este un mod de apărare împotriva negativității. În perioadele de stres, emoția dominantă la hipometabolici, precum și la alte tipuri de metabolism, este frica. În loc să neutralizeze emoțiile negative și să le gestioneze eficient, ei le înghită. Pentru ei, hrana devine criteriul de salvare și protecție împotriva tuturor lucrurilor negative. Beneficiul de a mânca în exces constă doar în a-și liniști emoțiile, nu în a-și distruge psihicul. Acest proces devine cronic și tipic pentru hipometabolici. La aceasta contribuie mecanismele reglatoare dominante determinate de sistemul endocrin-umoral, care cauzează dependențe persistente, în special de natură alimentară. Reacția la stres, care duce la emoții negative, este însoțită de eliberarea de cortizol, care rămâne în organism pentru o perioadă îndelungată. Nivelul crescut de cortizol contribuie la menținerea unei stări cronice de stres și la menținerea unui apetit stabil ridicat, ceea ce duce la un exces ponderal excesiv. Pentru ei, este ușor să câștige kilograme în plus, dar greu să le piardă. Cortizolul încetinește metabolismul, favorizează acumularea de țesut adipos și împiedică creșterea masei musculare.

Principiul respectării caracteristicilor funcționale ale tractului gastro-intestinal

Din punct de vedere morfologic, orice organism poate fi reprezentat ca o serie de sisteme fiziologice, având o importanță egală pentru supraviețuirea fiecărui tip de constituție, dar manifestându-se diferit.

Deoarece natura a creat indivizi cu niveluri diferite de metabolism, i-a înzestrat și cu sisteme și mecanisme capabile să asigure aceste caracteristici. Un loc central în acest complex îi revine sistemului digestiv.

Esența acestui principiu constă în faptul că caracterul activității secretoare a tractului gastro-intestinal la reprezentanții fiecărui tip de constituție are propriile sale caracteristici, îndreptate spre digerarea maxim de eficientă a produselor și a proporțiilor specifice fiecărui tip, ceea ce asigură desfășurarea proceselor metabolice în limite sănătoase.

Pe de altă parte, sistemul digestiv are mecanisme destul de stabile care blochează digerarea alimentelor neobișnuite pentru un anumit tip de constituție, adică protejează organismul de procesele care pot provoca tulburări în metabolism. Acest mecanism se manifestă datorită activității insuficiente a sistemelor enzimatice corespunzătoare.

Activitatea funcțională a stomacului la persoanele cu tip astenic este caracterizată prin aciditate redusă a sucului gastric, instabilitatea activității motorii și evacuatoare. Aciditatea redusă a sucului gastric, favorabilă pentru digerarea eficientă a carbohidraților și grăsimilor, este necesară pentru menținerea cu succes a metabolismului crescut.

Prevalența elementului simpatic în sistemul nervos vegetativ al mecanismului general de reglare a activității tractului digestiv asigură cea mai mare activitate a amilazei la persoanele cu tip astenic în comparație cu alte tipuri de constituție. Acesta este un alt argument că organismul lor este mai bine adaptat pentru a digera carbohidrații, care predomină în dieta persoanelor cu tip astenic. În plus, o mare cantitate de carbohidrați complecși în dieta astenicilor servește ca o sursă bună de fibre alimentare, care stimulează funcția motorie și evacuatoare.

Pe de altă parte, reprezentanții tipului astenic sunt înzestrați cu un mecanism eficient care blochează stimularea excesivă a proceselor metabolice, care, oricum, sunt ridicate la astenici. Acest lucru se manifestă prin digerarea foarte slabă a proteinelor, care au cea mai mare capacitate de a stimula metabolismul: aciditatea scăzută, concentrația scăzută și activitatea scăzută a fosfatazei alcaline și a unor enzime proteolitice, care nu creează condiții optime pentru digerarea unei cantități mari de proteine.

O caracteristică complet diferită a reacțiilor fiziologice de bază ale tractului gastro-intestinal se manifestă la persoanele cu tip constitutiv hiperstenic, cu o reacție hipometabolică a organismului. În scopul menținerii caracteristicilor proceselor metabolice în limite sănătoase, tractul lor digestiv este caracterizat printr-o aciditate și o activitate crescută a enzimelor proteolitice, capabile să digere alimente proteice, care stimulează metabolismul, care este cronic redus la persoanele cu acest tip.

Hiperstencii, la fel ca astenicii, au propriul mecanism de prevenire a tulburărilor metabolice. În special, ei au capacități foarte slabe de a digera o cantitate excesivă de carbohidrați, care accentuează scăderea

metabolismului și fără așa. Organismul lor reacționează foarte negativ la lectină, care este conținută în cantități excesive în produsele bogate în carbohidrați. Lectinele se leagă de hormonul colecistokinina și inhibă acțiunea acestuia. Atunci când activitatea colecistokininei este suprimată, de obicei, apetitul crește, ceea ce duce la accentuarea problemei excesului de greutate corporală.

Diferențierea funcției de producere a acidului gastric.

Sistemul de nutriție – somatic;

- tipul digestiei – neuromediator;
- limitele tipice ale funcției de producere a acidului – pH 3,0-4,5;
- testul cu atropină – negativ;
- testul de histamină – pozitiv;
- elementul predominant în reglarea producerii de acid – sistemul nervos simpatic;
- tipul de metabolism – hipermetabolic;
- tipul de constituție – astenic.

Sistemul de nutriție – senzorial;

- tipul digestiei – neuromoral;
- limitele tipice ale funcției de producere a acidului – pH 2,1-2,9;
- testul cu atropină – negativ;
- elementul predominant în reglarea producerii de acid – sistemul nervos parasimpatic;
- tipul de metabolism – normometabolic;
- tipul de constituție – normostenic;

Sistemul de nutriție – emoțional;

- tipul digestiei – endocrinogumoral;
- limitele tipice ale funcției de producere a acidului – pH 1,5-2,0;
- testul cu atropină – negativ;
- elementul predominant în reglarea producerii de acid – secțiunea endocrinogumorală a sistemului nervos;
- tipul de metabolism – hipometabolic;
- tipul de constituție – hiperstenic.

Astfel, implementarea principiilor fundamentale ale sistemului de nutriție în funcție de tipul de constituție va permite satisfacerea mai completă a nevoilor biologice ale organismului în energie și nutrienți, prevenirea disfuncțiilor organelor digestive, metabolismului și obezității, ceea ce va avea un impact pozitiv asupra proceselor menținerii și întăririi sănătății.

3.5. Sistemul de nutriție somatică (astenici, hipermetaboli)

Caracteristică succintă a tipului hipermetabolic

Persoanelor de tip astenic cu un metabolism crescut le este caracteristic să fie active și rapide. Conform testelor Ayurvedice, ei sunt natural reci, uscați, grosieri și ușori.

Astenicii, cu un metabolism crescut, au o gândire despre perfecțiunea propriului corp și greutate încă de la o vârstă fragedă. Această idee este profund înrădăcinată în subconștient și este menținută de-a lungul anilor, fiind unul dintre factorii menținerii greutății corporale normale. Abia în bătrânețe se relaxează și își permit să acumuleze puțină greutate în plus.

În situațiile stresante, la persoanele cu metabolism crescut, sistemul lor adrenergic se activează brusc, cu o eliberare rapidă de adrenalină. Acest lucru duce la spasme în sistemul digestiv și la pierderea completă a apetitului. În astfel de cazuri, ei refuză chiar și cea mai sofisticată mâncare. Nivelul ridicat de adrenalină poate cauza excitații psihice excesive, isterie și activitate fizică intensă. În starea de șoc, ei nu pot activa liniștit intelectul și rezolva conștient situația. Nu pot calma sistemul lor nervos fără metode și abilități specifice. Ei trebuie să-și exprime sau să neutralizeze energia stresului prin metode fizice sau psihice, urmând principiul «luptă sau fugi», bazat pe intuiția lor innăscută. De obicei, fug însoțiți de frică. Apoi, așa cum se spune, „când se eliberează presiunea”, concentrația de adrenalină revine la normal, și încep să evalueze conștient situația creată. Evaluarea reală a situației într-o stare calmă, în majoritatea cazurilor, duce la reconsiderarea și schimbarea perspectivei asupra ei. Acest lucru este cauza faptului că sentimentul dominant cronic în cazul lor este vinovăția.

Se raportează cu grijă și gelozie la „averea” lor – corpul lor – și trăiesc constant cu teamă, generând o emoție de frică. Având un corp suplu și tonifiat, se consideră un model de frumusețe și un exemplu demn de urmat. Aceasta le generează un sentiment de mândrie și superioritate și în sfera cognitivă. Perfecțiunea

corpului creează opinia că sunt perfecți în toate, inclusiv intelectual. Părerea lor nu este supusă îndoielii sau discuției. Cu toate acestea, lucrurile nu stau așa. Activitatea lor fizică crescută întrece adesea cea cognitivă, iar încrederea lor exagerată de multe ori duce la faptul că acționează sau manifestă mai întâi activitatea psihică sub forma isteriei și apoi reflectează asupra tuturor.

Activitatea fizică intensă îi determină să ia decizii rapide, dar decizia luată rapid nu este întotdeauna cea corectă. De cele mai multe ori, ei fac ceva și apoi se gândesc la ceea ce au făcut. Acest lucru duce la faptul că sunt foarte des sub presiunea emoției de vinovăție.

Emoțiile de frică sunt emoții de stres. Chiar și în absența cauzelor vizibile, le inventează singuri în forma unor aparențe, în timpul dialogului intern. Această stare este tipică pentru astenici și nu le permite să acumuleze exces de greutate. Ei au dificultăți în a câștiga în greutate și o pierd rapid. Mecanismele reglatoare dominante, când sunt gestionate conștient, le permit să gestioneze eficient metabolismul lor. Activitatea fizică intensă servește ca un mecanism eficient de combatere a stresului, deoarece reduce impactul adrenalinei asupra psihicului. În timpul activității fizice, organismul lor produce în mod activ enzime care neutralizează adrenalina și reduc sau elimină complet efectele stresului. Metabolismul lor crescut și corpul lor elegant nu îi predispun la activitate fizică prelungită. Activitatea fizică a hipermetabolismului ar trebui să alterneze cu perioade de odihnă.

Dezechilibrul tipului hipermetabolic este observat cel mai des în sezonul rece și uscat al anului (noiembrie-februarie). În perioadele de activitate crescută, reprezentanții acestui tip ar trebui să respecte strict sistemul de alimentație recomandat pentru astenici, să aloce mai mult timp pentru somn, să fie mereu la cald, să se îmbrace în funcție de sezon, să-și reducă agitația și să scadă timpul petrecut în fața televizorului. Exercițiile fizice ar trebui să fie sub forma unor plimbări liniștitoare, fără mișcări bruște.

Caracteristicile tipului hipermetabolic:

Construcție slabă și zveltă.

Reacții rapide.

Apetit neregulat și digestie instabilă.

Somn superficial, întrerupt, predispus la insomnie.

Entuziasm, vivacitate, imaginație bogată.

Excitabilitate, schimbare frecventă a stărilor de spirit.

Percepție rapidă a informațiilor noi, uitare rapidă.

Tendință la anxietate.

Predispunere la constipație.

Oboseală rapidă, tendința de suprasolicitare, vârfuri de activitate mentală și fizică.

Baza fiziologiei - respirația, circulația și activitatea neuromusculară.

Problemele de fiziologie în dezechilibru includ: boli ale sistemului nervos, dureri cronice, aritmii cardiace, tulburări de natură reumatoidă, constipație.

Problemele psihice în dezechilibru includ: anxietate, insomnie, frică. Pentru persoanele de tip hipermetabolic, este caracteristic:

A simți foame în orice moment al zilei.

A se bucura de o atmosferă stimulantă și de schimbări constante.

A se culca în fiecare noapte la ore diferite, a sări peste mese și, în general, a trăi fără un program.

A digera mâncarea bine într-o zi și prost în alta.

Episoade scurte de sentimente care trec repede și sunt uitate.

A merge repede.

Tipul astenic are o predispoziție la boli ale sistemului respirator, gastrite și ulcere gastrice și duodenale cu aciditate scăzută. Există un risc crescut de hipotensiune arterială. La persoanele cu acest tip de constituție, distonia vegetativ-vasculară este observată mai des decât la alții.

Caracteristicile metabolismului

Metabolismul reprezintă funcția principală a oricărui organism și constă în totalitatea reacțiilor enzimatice care asigură transformarea direcționată a substanțelor organice în funcție de caracteristicile organismului și starea sa. Metabolismul este determinat genetic, specific pentru persoanele cu o anumită constituție, având diferențe semnificative, iar manifestările sale sunt influențate de factori dietetici și psihosociali.

Toate tulburările metabolice încep să se manifeste atunci când metabolismul natural specific unei anumite constituții depășește limitele sănătoase, indiferent de factorii care l-au determinat. Disfuncțiile metabolice

de natură alimentară încep să se manifeste atunci când dieta stimulează metabolismul lor natural, și acesta depășește limitele optime. Prin urmare, una dintre principalele cauze ale disfuncțiilor metabolice este legată nu numai de nivelul general al caloriilor consumate, ci și de structura calorică a alimentelor consumate, care exercită o influență stimulatorie asupra metabolismului lor natural. Cu cât stimularea metabolismului natural este mai mare, cu atât vor fi mai intense și mai extinse manifestările disfuncțiilor metabolice.

Persoanele cu tip astenic se caracterizează printr-un nivel crescut al proceselor metabolice. Acest lucru se manifestă în caracteristicile lor hormonale și biochimice: sunt foarte active, greu câștigă în greutate și o pierd ușor, datorită capacității reduse de reținere a apei în organism, corpul lor este în mod obișnuit subțire și uscat. Pentru un metabolism stabil și sănătos, alimentația acestor persoane ar trebui să vizeze menținerea unui nivel ridicat al metabolismului, cu tendința de a-l reduce, dar în niciun caz de a-l stimula.

Algoritm de optimizare a metabolismului. Conform principiului metabolismului, principala sarcină pentru persoanele cu tipul hipermetabolic este menținerea doar a unui nivel înalt al proceselor metabolice, fără elemente de stimulare. În această stare, psihosomatica persoanelor cu un metabolism crescut va funcționa în regim optim: aceștia vor avea o sănătate solidă și își vor manifesta calitățile și abilitățile pozitive. Dacă stimulăm procesele metabolice care sunt deja ridicate la persoanele cu tip astenic, acest lucru va duce inevitabil la dezechilibrul stării lor psihosomatice, manifestat prin scăderea în greutate, iritabilitate crescută și excitabilitate excesivă. În astfel de cazuri, oamenii au un control slab asupra emoțiilor lor, care domină situația. Acest lucru duce la depresie, apariția fricilor, anxietate și agresivitate, cu manifestări psihosomatice și disfuncții somatice rezultate. O stare similară poate fi observată și în cazul unei alimentații neregulate, a diete cu conținut scăzut de calorii, pierderii apetitului, activității fizice excesive, influenței factorilor de stres excesivi și altor cauze.

3.5.1. Caracteristicile fiziologice ale funcției acidogene a stomacului

Caracterul activității secretoare a tractului gastrointestinal la reprezentanții fiecărui tip de constituție are propriile sale particularități, îndreptate către o digestie cât mai eficientă a alimentelor, asigurând funcționarea tractului digestiv și derularea proceselor metabolice în limite sănătoase. Pe de altă parte, sistemul digestiv are mecanisme destul de stabile care blochează digestia alimentelor neobișnuite pentru un anumit tip de constituție, adică protejează organismul de procesele capabile să provoace tulburări metabolice. Acest mecanism se manifestă prin activitatea insuficientă a sistemelor enzimatiche corespunzătoare.

Starea metabolică determină caracteristicile sistemelor vitale ale organismului, inclusiv a sistemului digestiv. Activitatea lor este interconectată și orientată către menținerea caracteristicilor metabolice genetic predeterminate ale organismului. Aceste caracteristici determină natura mecanismelor de reglare responsabile de funcționarea tractului gastro-intestinal. În plus, cunoașterea caracteristicilor funcționale ale tractului digestiv joacă un rol important în menținerea unui metabolism optim, deoarece nutrienții alimentari, înainte de a fi implicați în procesele metabolice, trebuie să fie hidrolizați în tractul gastrointestinal până la forma moleculară, iar absorbția lor depinde nu numai de cantitatea lor în rație, ci și de starea sistemului digestiv.

Diferențierea funcției acidogene a stomacului și identificarea mecanismelor sale în funcție de starea metabolică individuală a organismului reprezintă o sarcină importantă, deoarece permite prognozarea obiectivă a manifestării acestei funcții și elaborarea de măsuri eficiente de îmbunătățire și profilaxie. Pornind de la actualitatea problemei, am studiat caracteristicile funcției acidogene a stomacului la persoanele cu tip astenic de constituție. Rezultatele pH-metriilor în zona corpului stomacului la persoanele cu tip astenic sunt prezentate în figura 1.

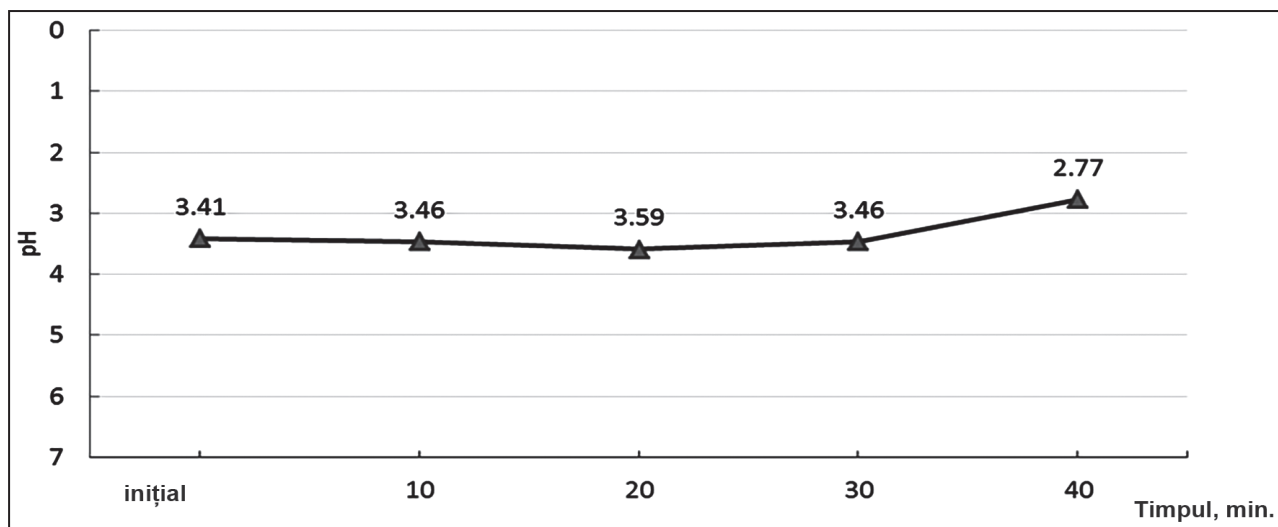


Figura 1. Dinamica schimbărilor de aciditate în zona corpului stomacului la persoanele cu tip constituțional astenic.

Aciditatea inițială (pH) în medie pentru grupul de pacienți cu tip constituțional astenic a fost de $3,41 \pm 0,55$. Dinamica ulterioară a acidității a arătat că, în comparație cu aciditatea inițială ($3,41 \pm 0,55$), la minutul 10 a scăzut la pH $3,46 \pm 0,55$, iar la minutul 20 a ajuns la pH $3,59 \pm 0,52$. La minutul 30, pH-ul în zona corpului stomacului a fost de $3,46 \pm 0,52$, adică mai mic decât cel inițial ($3,41 \pm 0,55$), dar mai mare decât la minutul 20 ($3,59 \pm 0,52$). Cea mai mare aciditate în zona corpului stomacului a fost înregistrată la minutul 40, când pH-ul a atins nivelul de $2,77 \pm 0,12$. Manipularea prin introducerea sondelor pentru măsurarea acidității conținutului gastric este un factor stresant pentru pacienți. Persoanele cu tip constituțional astenic sunt în principal simpaticotonice. Pentru ei, factorul de stres provoacă o reacție tipică, însoțită de o eliberare mai mare de catecolamine și activarea sistemului nervos adrenergic și simpatic.

Sistemul adrenergic, așa cum se știe, reduce activitatea secretorie, ceea ce este evident cauza scăderii acidității în zona corpului stomacului în perioada inițială a măsurătorilor. La minutul 40 al observației, când pacienții s-au calmat complet și sistemul lor digestiv s-a adaptat la sondele introduse, secreția gastrică începe să se restabilească, ceea ce este indicat de creșterea acidității la pH $2,77 \pm 0,12$.

Printre factorii care influențează secreția gastrică, au un rol semnificativ excitația emoțională și stresul. În aceste cazuri, se manifestă influențele adrenergice asupra secreției gastrice. Este arătat că activarea sistemului simpato-adrenergic poate duce la inhibarea secreției HCL. În același timp, este cunoscut faptul că unele tipuri de excitație emoțională (frica, tristețea) duc la inhibare, în timp ce altele (iritarea, furia) la intensificarea funcției secretoare a stomacului.

Creșterea acidității la minutul 40, în comparație cu inițiala, indică faptul că componenta simpatică a sistemului nervos are o influență predominantă asupra stării funcționale a secreției de acid în stomacul persoanelor cu tip constituțional astenic.

Procesul de formare a acidului în corpul stomacului la tipul astenic de organism se situează în intervalul pH $3,59 \pm 0,52 - 2,77 \pm 0,12$, ceea ce, conform clasificării acceptate, corespunde hipacidității stomacului. Variațiile acidității în zona corpului stomacului de la $3,59 \pm 0,52$ la $2,77 \pm 0,12$, în contextul stării morfofuncționale normale a mucoasei, oferă teme pentru a accepta limitele menționate ale acidității drept sănătoase pentru persoanele cu tip constituțional astenic.

Pentru determinarea potențialului de formare a acidului al glandelor producătoare de acid din zona stomacului, a fost efectuat un test cu histamină. Este cunoscut faptul că creșterea influențelor simpaticotonice este însoțită de creșterea nivelului de catecolamine în sânge și de reducerea influenței stimuloare a histaminei asupra celulelor secretoare de acid din stomac.

În figura 2 este prezentată dinamica modificărilor pH-ului în zona glandelor producătoare de acid fără stimulare și cu stimulare histaminică la o doză de $0,1 \text{ mg}/10 \text{ kg}$ masă corporală pe fondul unei acidități inițiale mai scăzute.

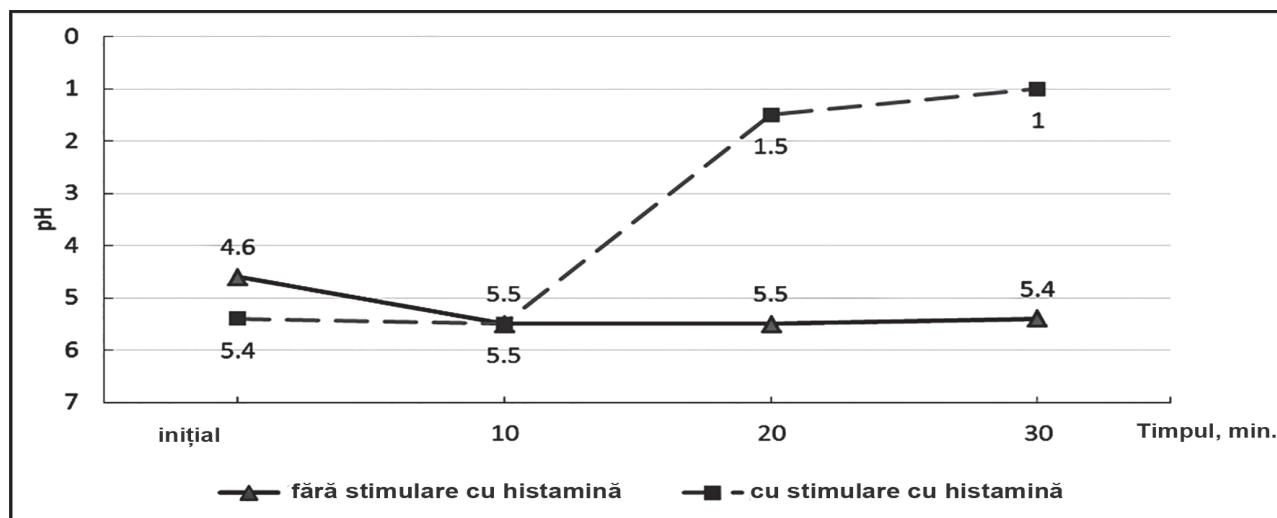


Figura 2. Dinamica modificărilor de pH în zona glandelor producătoare de acid fără stimulare și cu stimulare histaminică în cazul tipului astenic de organism.

Din datele prezentate în figura 2, se observă că, în perioada bazală (fără stimulare histaminică), pH-ul inițial de 4,6 a scăzut la pH 5,5 la 10 și 20 de minute, iar la 30 de minute a rămas neschimbat și a fost de 5,4 unități de pH. În cazul stimulării cu histamină, aciditatea inițială a fost la nivelul pH 5,4. La 10 minute, nu s-a modificat semnificativ și a fost de pH 5,5. Cu toate acestea, la 20 de minute, aciditatea a crescut semnificativ (pH 1,5), atingând maximum la 30 de minute (pH 1,0).

Datele obținute permit concluzionarea că, în ciuda acidității scăzute (pH 5,4) în perioada inițială, glandele producătoare de acid au un potențial ridicat de producere a acidului, așa cum indică rezultatele testului histaminic.

Studiile efectuate au permis identificarea caracteristicilor funcției de producere a acidului gastric și a mecanismelor de reglare la persoanele cu tipul astenic de organism. S-a constatat că, la persoanele cu un status metabolic crescut, funcția de producere a acidului gastric se află în limitele inferioare ale normei, adică în limitele inferioare ale normei. La mulți oameni, din cauza caracteristicilor congenitale sau sub influența unui șir de factori endogeni sau exogeni, aciditatea gastrică poate să scadă sub limitele sanogene și să intre în zona anacidității. Caracteristicile observate ale funcției de producere a acidului gastric sunt specifice doar persoanelor cu tipul astenic de organism, la care rolul dominant în procesele de reglare este ocupat de sistemul adrenergic.

Predominanța legăturii reflexe cu predominanța secțiunii simpaticoase a sistemului nervos în complexul neuro-umoral al mecanismelor de producere a acidului la persoanele cu tipul constitutiv astenic oferă motive să fie denumită ca tip de secreție neuro-mediator. Astfel, activitatea funcțională a stomacului la persoanele cu tipul astenic se caracterizează prin aciditate redusă a sucului gastric, instabilitatea activității motorii și evacuate. Aciditatea redusă a sucului gastric, benefică pentru digerarea reușită a alimentelor bogate în carbohidrați și grăsimi, este necesară pentru menținerea cu succes a unui metabolism crescut la astenici.

Prevalența secțiunii simpatică a sistemului nervos în reglarea activității tractului digestiv în mecanismul general de reglare asigură cea mai mare activitate a amilazei la persoanele cu tipul astenic în comparație cu alte tipuri constituționale. Acest lucru este încă o dovadă că organismul lor este mai bine adaptat pentru a digera carbohidrații, care ar trebui să predomine în dieta persoanelor cu tipul astenic. În plus, o cantitate mare de carbohidrați complecși în dieta astenicilor servește drept o sursă bună de fibre alimentare, care stimulează funcțiile motorii și evacuate.

Pe de altă parte, reprezentanții tipului astenic sunt înzestrați cu un mecanism eficient care blochează stimularea excesivă a proceselor metabolice, deja ridicate la astenici. Acest lucru se manifestă prin digestia slabă a proteinelor, care au capacitatea maximă de stimulare metabolică: aciditate redusă, concentrație redusă și activitate scăzută a fosfatazei alcaline și a unui șir de enzime proteolitice, care nu asigură condiții optime pentru digerarea unei cantități mari de proteine. Astfel, reprezentanții tipului astenic în alimentație trebuie să respecte structura calorică și gama de produse, luând în considerare caracteristicile propriului lor metabolism și ale sistemului lor digestiv.

3.5.2. Optimizarea structurii calorice a alimentației

După cum s-a menționat, sarcina principală a sistemului somatic de alimentație este să satisfacă calitativ senzația de foame, să asigure organismului nutrienții necesari, să mențină masa corporală și metabolismul în limite optime. Pauzele în activitatea lor sunt determinate de un metabolism crescut. Activitatea intensă duce la cheltuieli energetice crescute, care trebuie compensate. Prin urmare, aceștia necesită o alimentație frecventă (de 4-5 ori) cu porții mici din cauza funcționării instabile a tractului digestiv. O alimentație necorespunzătoare și nesistematică poate provoca tulburări psihice și somatice. Astenicii trebuie să țină seama de caracteristicile propriului lor organism și să respecte cu strictețe regimul lor zilnic.

Activitatea intensă a astenicilor duce, de obicei, la pierderea poftei de mâncare, la întreruperi necontrolate în alimentație și la pierderea în greutate. Astfel de situații trebuie evitate, deoarece pot duce la o oboseală fizică rapidă și epuizare mentală, cu consecințe negative ulterioare.

Independent de tipul de metabolism, alimentația trebuie să satisfacă nu doar senzația de foame, ci și să susțină sănătatea. Această problemă complexă nu poate fi rezolvată fără optimizarea metabolismului. Conform conceptului de metabolism, structura calorică a alimentației joacă un rol decisiv în optimizarea schimbului de substanțe. Când se analizează elementele de optimizare a metabolismului la persoanele de tip astenic, din perspectiva factorilor nutriționali, trebuie să se țină cont de caracteristica lor principală: aceștia trebuie să asigure un nivel ridicat al metabolismului lor, cu o ușoară scădere posibilă, exclusiv în limitele sănătoase, fără a stimula sau scădea, ci mai degrabă susținând în limitele sănătoase. În această stare, psihosomatica persoanelor astenice cu metabolism ridicat funcționează în mod optim: oamenii vor avea o sănătate robustă și stabilă, manifestând cu succes calitățile și abilitățile lor pozitive.

Dacă structura calorică a dietei stimulează procesele metabolice, care sunt deja ridicate la persoanele de tip astenic, acest lucru va duce inevitabil la un dezechilibru psihosomatic, manifestat prin activitate crescută, iritabilitate și excitație excesivă. În cazul în care alimentația este îndreptată către o scădere excesivă a metabolismului, aceasta va duce la depresie și apariția fricii, cu tulburări psihoemoționale și disfuncții somatice rezultate. Prin urmare, la formarea regimurilor alimentare pentru astenici, trebuie să ne asigurăm că se menține un metabolism ridicat, cu o scădere ușoară a metabolismului. Această problemă poate fi rezolvată prin consumul minim de proteine de origine animală, un nivel moderat de grăsimi și un conținut crescut de carbohidrați. Formând structura calorică a alimentației, trebuie să ținem cont de influența nutrienților energetici asupra organismului. Astfel, carbohidrații acționează calmant asupra organismului, grăsimile conferă rezistență, iar proteinele tonifică procesele metabolice.

Pentru organizarea corectă a alimentației, este foarte important să se respecte structura calorică optimă pentru fiecare tip somatic. Structura calorică a regimului zilnic este determinată de cantitatea și raportul de proteine, grăsimi și carbohidrați. Pentru a determina structura calorică optimă și răspunsul biologic al metabolismului, s-au testat diferite variante de regimuri cu o gamă largă de structuri calorice: proteine – 8,0-14,0%, lipide – 35,0-25,0%, și carbohidrați – 57,0-61,0%. Structura calorică a regimurilor a fost calculată luând în considerare caracteristicile metabolice și funcționale ale stomacului persoanelor de tip astenic, în perioadele de funcționare morfofiziologică stabilă.

Cercetările efectuate au permis determinarea limitelor optime de caloricitate pentru persoanele de tip astenic, compensându-le prin aportul de proteine. Acestea ar trebui să se situeze în intervalul 10-12%. Astenicii au un metabolism crescut și un sistem nervos ușor excitabil, astfel încât un consum mai mare de proteine (în special de origine animală) poate crește semnificativ metabolismul deja ridicat și excitabilitatea nervoasă. Proteina, așa cum se știe, are capacitatea de a crește intensitatea metabolismului de bază cu până la 40%. La formarea regimurilor alimentare pentru astenici, principala regulă ar trebui să fie scăderea ușoară a metabolismului și reducerea excitabilității sistemului nervos. Aceasta se realizează prin consumul moderat de carne, care ar trebui să fie în principal de culoare roșie, deoarece aceasta conține o cantitate crescută de calciu și magneziu, care sunt benefice pentru caracteristicile metabolismului acestui tip somatic. În al doilea rând, carnea roșie conține mai multă grăsime, care este esențială pentru normalizarea metabolismului la astenici. În al treilea rând, carnea roșie conține mai mult colagen, de care au nevoie astenicii pentru refacerea promptă a țesutului cartilajinos. În al patrulea rând, fiecare persoană (și în special cea de tip astenic) ar trebui să combine în mod rațional consumul de carne albă și carne roșie. Nu trebuie uitat că carnea albă este o sursă de purine, care se acumulează în articulații sub formă de săruri de acid uric. În plus, consumul constant de carne albă poate duce la disfuncții și patologii renale. Nevoia de proteine ar trebui să fie satisfăcută în proporție de 50% din produse de origine animală și 50% din produse de origine vegetală.

Un nutrient important, care joacă un rol semnificativ în asigurarea calorică a organismului și normalizarea tuturor funcțiilor sale, este grăsimea. Astenicii au nevoie de grăsimi în cantitate maximă și acestea ar trebui să reprezinte 35-27% din caloriiile totale ale dietei. Grăsimea normalizează metabolismul crescut și emoțiile explozive ale persoanelor cu acest tip somatic, le furnizează calorii pentru o perioadă îndelungată, crescând metabolismul cu doar 7-10%. Cu o consumare normală și regulată a grăsimilor în cantitățile recomandate, astenicii pot face față oricăror eforturi fizice și psihice, devenind liniștiți și raționali.

În funcție de situație și de sezonul anului, este necesar să se acorde preferință grăsimilor animale sau vegetale. În sezonul rece sau în timpul unor activități prelungite și solicitante, legate de efort fizic sau psihic, se recomandă consumul predominant al grăsimilor de origine animală. În metabolismul grăsimilor, se elimină o cantitate semnificativă de apă, ceea ce este relevant pentru tipul astenic, deoarece aceștia au o nevoie cronică crescută de apă datorită unui metabolism înalt. Reducerea consumului de grăsimi sub 27% din aportul total de calorii pentru acești oameni nu este dorit, deoarece poate duce la scăderea activității fizice și tulburări psihice. Din totalul grăsimilor consumate, 30% ar trebui să fie reprezentate de uleiuri de origine vegetală și 70% de grăsimi de origine animală.

Carbhidrații în structura calorică a astenicilor ar trebui să reprezinte 57-61%. Aceștia au un efect stimulant mai mic asupra metabolismului uman decât alte nutrienți (doar 3-5%). 88-90% dintre carbhidrați ar trebui să fie consumați sub formă de compuși complecși, iar 10-15% sub formă de monozaharide simple. Monozaharidele la astenici nu ar trebui să reprezinte mai mult de 15% din totalul carbhidraților. Cantitatea zilnică ar trebui împărțită în mai multe mese, nu consumată odată, deoarece acest lucru poate duce la supraexcitarea organismului.

Un alt element important în grupa carbhidraților la care trebuie să acorde atenție persoanele cu somatotip astenic sunt fibrele alimentare. Excitabilitatea psihică crescută a astenicilor se manifestă prin dischinezie intestinală, în special a colonului, ceea ce duce adesea la constipație cronică. Acest aspect obligă reprezentanții acestui somatotip să includă constant în dieta lor fibre alimentare într-o cantitate de cel puțin 25 g pe zi.

Astfel, cercetările efectuate au permis identificarea unei structuri optime a conținutului caloric al dietelor, care include: proteine – 12%, grăsimi – 27%, și carbhidrați – 61%. Această structură a asigurat un impact pozitiv asupra metabolismului în comparație cu alte variante, corespunzând cerințelor algoritmului de optimizare a metabolismului pentru tipul astenic de constituție.

Structura optimă a conținutului caloric nu numai că stimulează procesele anabolice și le menține în limitele sănătoase, dar și asigură desfășurarea echilibrată a proceselor catabolice prin formarea unui potențial detoxifiant crescut al organismului sub formă de glutatoin.

Limita inferioară a structurii optime a conținutului caloric este reprezentată de proteine – 11%, grăsimi – 29%, și carbhidrați – 60%, în timp ce limita superioară este reprezentată de proteine – 14%, grăsimi – 25%, și carbhidrați – 61%. Structura optimă a conținutului caloric în limitele sănătoase are un impact pozitiv asupra creșterii florei microbiene obligatorii și exercită un efect inhibitor asupra florei microbiene facultative.

Balansarea dietelor în ceea ce privește celelalte nutrienți și substanțele bioactive se realizează în conformitate cu recomandările sistemului echilibrat de nutriție.

Astfel, respectarea principalelor algoritme ale principiului structurii optime a conținutului caloric la persoanele cu tipul de constituție astenic permite asigurarea organismului cu un set necesar de nutrienți alimentari și menținerea metabolismului în limitele sănătoase.

3.5.3. Adecvarea produselor alimentare

Bazat pe principiul diferențierii produselor alimentare, în dieta tipului astenic ar trebui să predomine alimentele care mențin un metabolism ridicat, fără a-l stimula excesiv, adică cu conținut ridicat de carbhidrați și grăsimi și cantități minime de proteine.

Prin urmare, pentru a menține metabolismul într-o stare echilibrată, dieta tipului astenic ar trebui să fie predominant compusă din alimente opuse calitativ, adică să fie călduroasă, bogată în calorii și săracă în proteine. Aromele dulci și sărate au un efect echilibrant asupra tipului astenic.

La elaborarea dietei pentru tipul astenic, este important să se țină cont de următoarele recomandări simple și eficiente:

1. Acordarea preferinței alimentelor calde, satioase și bogate în calorii. Reducerea la minimum a consumului de alimente reci, uscate și cu conținut scăzut de calorii.
2. Acordarea preferinței alimentelor dulci, acide și sărate. Reducerea la minimum a consumului de alimente picante, amare și cu efect de legare.

3. Consumul regulat și în cantități suficiente, fără a depăși capacitatea organismului de a digera ușor.

La alcătuirea zilnicelor regimuri alimentare pentru astenici, pot ajuta următoarele recomandări:

Produse lactate: Toate produsele lactate (cu excepția laptelui pentru unele persoane) contribuie la normalizarea metabolismului astenicilor.

Dulciuri: Toate dulciurile (în cantități moderate) calmează reprezentanții tipului astenic.

Uleiuri și grăsimi vegetale: Cele mai potrivite pentru astenici sunt uleiurile vegetale care conțin grăsimi mononesaturate (ulei de măsline) și uleiurile bogate în acizi grași omega-3 (ulei de semințe de in, ulei de pește). În general, toate tipurile de uleiuri normalizează metabolismul excesiv al astenicilor.

Cereale: Produsele din orez și grâu sunt foarte utile. Consumul de orz, porumb, hrișcă, ovăz și secară ar trebui să fie limitat.

Leguminoase: Toate leguminoasele sunt o excelentă sursă de proteine vegetale. Produsele din soia, fasole, mazăre și năut ar trebui să ocupe un loc special.

Fructe: Acordarea preferinței fructelor dulci, acide și satioase, cum ar fi portocalele, bananele, avocado, strugurii, cireșele, piersicile, pepenele, fructe de pădure, prunele și ananasul. Limitarea consumului de fructe uscate, mere, pere și merișoare.

Legume: O cantitate mare de legume în dieta astenicilor este una dintre principalele metode de menținere a unui metabolism ridicat și de prevenire a constipației. Sfecla, castraveții, morcovii, sparanghelul și topinamburul sunt benefice. Consumul moderat de mazăre, legume cu frunze verzi, broccoli, conopidă, țelină, dovlecei și cartofi este recomandat. Acestea ar trebui să fie consumate într-o formă gătită, cu adaos de ulei de unt sau ulei vegetal și condimente. Se recomandă evitarea sau limitarea consumului de varză de Bruxelles și varză albă.

Condimente: Cardamonul, chimenul, ghimbirul, scorțișoara, sarea, cuișoarele, muștarul și, în cantități mici, piperul negru sunt benefice. Condimentele și mirodeniile recomandate pentru astenici ar trebui consumate regulat, deoarece stimulează funcția secretorie a stomacului și au anumite proprietăți vindecătoare. Adesea, proprietățile vindecătoare ale condimentelor se manifestă prin reducerea numărului de bacterii nocive în intestinul gros.

Nuci și semințe: Toate nucile și semințele sunt benefice și reprezintă o sursă bună de proteine.

Pește și produse piscicole: Produsele din această categorie sunt o sursă bună de proteine și un mijloc de construire a masei musculare active. Multe tipuri de pește sunt bogate în acizi grași omega-3, ceea ce este relevant pentru reprezentanții tipului astenic de constituție.

Carne și produse din carne: Tulburările legate de excesul de proteine în dietă apar mai des la reprezentanții tipului astenic decât la alte tipuri de constituție. În tractul digestiv al astenicilor lipsește enzimele și acidul clorhidric necesare pentru o digestie și absorbție completă a proteinelor de origine animală. Consumul de carne neutre (pui, curcan, iepure) ar trebui redus la 2-3 ori pe săptămână. Limitarea consumului de carne de vită, miel și porc este recomandată. Principala sursă de proteine pentru astenici ar trebui să fie produsele din soia și peștele proaspăt.

Natura persoanelor cu tip astenic este rece și uscată, așa că pentru ele este natural să prefere alimente calde și bogate în calorii. Meniul lor ar trebui să conțină în principal mâncăruri specifice sezonului rece. Aceștia ar trebui să acorde o atenție deosebită supei calde, diferitelor gratinuri și terci, cărnii și legumelor gătită la abur, pâinii proaspete și altor alimente fierbinți.

Alimentele caracteristice perioadei de vară (salate reci, băuturi răcoritoare, fructe și legume proaspete) nu sunt prea atrăgătoare pentru astenici și nu ar trebui să ocupe un loc semnificativ în dieta lor zilnică. Aceasta este justificată deoarece salatele reci, băuturile răcoritoare și legumele crude nu se potrivesc, deoarece pot provoca dezechilibre în somatotipul lor. Salatele de legume ar trebui să fie neapărat condimentate cu ulei vegetal sau maioneză. În majoritatea cazurilor, ei aleg corect să prefere legumele fierte.

Un mic dejun bogat în calorii îmbunătățește starea de bine a persoanelor cu tip astenic pe tot parcursul zilei. Cele mai bune mic dejunuri pentru ei includ smântână, unt, terci cald de orez sau grâu. Le sunt potrivite alimentele calde, bogate în calorii și dulci.

În meniul de prânz, trebuie să existe unu-două feluri de mâncare calde și suficient de bogate în calorii. De obicei, persoanele de tip astenic, care au un metabolism și o activitate ridicate, simt o scădere a energiei în a doua parte a zilei. În acest moment, este mai bine să ia o gustare sau să bea un ceai cald cu biscuiți, sandwich-uri sau dulciuri. Trebuie să aibă în vedere că dozele mari de cafeină conținute în ceai nu sunt recomandate pentru această categorie de persoane.

Foarte des, alimentația neregulată și incorectă devine cauza nu doar a pierderii de energie, ci și a tulburărilor psihosomatice și emoționale. Aceștia au nevoie de o alimentație regulată pe tot parcursul zilei, chiar dacă apetitul lor este schimbător. Pentru ei, este mai bine să aibă patru mese pe zi, inclusiv un mic dejun cald și satisfăcător sub formă de sandwich sau cereale calde. Consumul unei cantități mici de ghimbir proaspăt înainte de masă poate stimula pofta de mâncare și ajuta la digestie.

Pentru a preveni deshidratarea organismului, trebuie să consume multe lichide calde pe parcursul zilei, să evite alimentele și băuturile foarte reci și să consume alcool cu prudență, în special în perioadele de depresie.

Persoanele de tip astenic pot avea probleme digestive, așa că alimentele moi și gătite cu atenție vor facilita digestia normală a acestora.

Reprezentanții acestui tip sunt foarte sensibili la atmosfera emoțională și psihică de la masă. Cea mai delicioasă mâncare nu le va face bine dacă atmosfera este tensionată. Respectarea corectă a dietei îi va ajuta pe cei de tip astenic să scape de insomnie, nervozitate și sentimente de neliniște. Alimentele recomandate în această perioadă vor fi smântâna, untul, supele calde, carnea fiartă, cerealele calde și legumele călite. Toate aceste preparate au un gust dulce, care calmează organismul. Mâncărurile bogate în calorii și cerealele calde au un impact pozitiv asupra organismului astenic. Alimentele reci, ușoare și cu conținut scăzut de calorii cauzează senzația de nemulțumire și ar trebui consumate cu moderație.

În ceea ce privește caracteristicile gustului alimentelor, persoanele de tip astenic ar trebui să dea preferință gustului sărat, acru și dulce. Aceasta nu înseamnă că nu le plac și alte arome (amar, iute, înțepător), însă acestea ar trebui consumate în cantități limitate pentru a evita dezechilibrul în organism. Ghimbirul, de exemplu, cu gustul său picant, este o condimentare ideală pentru a îmbunătăți digestia și a ajuta la restabilirea poftei de mâncare. Aceasta este o caracteristică foarte importantă pentru persoanele de tip astenic.

În ciuda faptului că alimentele dulci sunt benefice pentru acest tip, consumul de zahăr, în sine, nu este recomandat, deoarece este absorbit rapid, eliberând o mare cantitate de energie, ceea ce poate provoca o senzație de neliniște. Prin urmare, zahărul și mierea ar trebui consumate în combinație cu alte produse. Mâncarea condimentată, de obicei, este acceptabilă pentru persoanele de tip astenic. Gustul picant nu este cel mai potrivit pentru aceștia. Însă utilizarea condimentelor dulci (cardamom, scorțișoară, fenicul) ajută la stimularea poftei de mâncare, lipsa căreia este o problemă frecventă pentru acești indivizi.

Pentru a scăpa rapid de disconfort și depresie prelungită, persoanelor de tip astenic le-ar fi de ajutor următorul băutură. Se amestecă bine jumătate de cană de iaurt cu jumătate de cană de apă, se adaugă o păstăiță de ghimbir mărunțit, sare sau chimen. Băutura preparată trebuie băută în una sau două reprize.

Prin urmare, respectarea principiilor de bază ale alimentației va permite persoanelor astenice să-și mențină metabolismul într-o stare echilibrată și optimă, ceea ce va avea un impact pozitiv asupra stării lor de sănătate.

3.6. Sistemul senzorial de alimentare

Sistemul senzorial de alimentare are ca scop satisfacerea senzației de foame, asigurarea organismului cu nutrienții necesari, menținerea metabolismului în limite sănătoase și, nu în ultimul rând, obținerea plăcerii din consumul de alimente. Acest sistem alimentar este tipic pentru persoanele cu un metabolism relativ stabil (normo- sau mezometabolici), caracteristic constitutiei normostenice.

Organizarea alimentației lor este în mare măsură determinată de activitatea canalelor senzoriale. Reprezentanții acestui tip sunt adevărați gurmanzi. Ei preferă nu doar mâncăruri rafinate și frumos aranjate, ci le este important și cine le-a gătit și în ce condiții. Ei au o digestie puternică și stabilă, ceea ce asigură întotdeauna un apetit bun. Ei câștigă ușor în greutate și la fel de ușor o pot pierde. Persoanele cu constituție normostenică găsesc plăcere în mâncare și, dacă nu există alte surse de plăcere, își îndreaptă întreaga atenție către mâncare. În final, acest lucru poate duce la excesul de greutate și obezitate.

Caracteristicile cheie ale tipului normometabolic.

Persoanele cu un tip normometabolic sunt în general de statură medie și bine construite. Greutatea lor, de obicei, nu se schimbă semnificativ, iar pentru ei nu este dificil să câștige sau să piardă câteva kilograme. Reprezentanții acestui tip se disting prin digestia puternică și stabilă. Această caracteristică determină un apetit puternic și, adesea, o sete pronunțată. Acest tip este mai puțin adaptat la a omite mesele sau a lua masa târziu; toate acestea le provoacă o foame arzătoare și/sau iritații.

Ei dorm profund, dar pot să se trezească noaptea din cauza căldurii. Durata somnului lor este în medie și echivalează cu aproximativ opt ore „normale”. Pentru funcționarea normală a acestui tip, este necesar un program de zi moderat și bine definit. Sunt foarte exigenți în ceea ce privește alimentația sănătoasă, apa curată și aerul inhalat.

Toate tipurile de toxine afectează echilibrul acestui tip, iar ei sunt deosebit de sensibili la ele, astfel încât nu tolerează bine alimentele alterate, aerul și apa poluate, alcoolul și țigările. De asemenea, reacționează puternic la manifestările negative precum ostilitatea, ura, intoleranța și invidia. Calitățile acestui tip sprijină instinctul nostru pentru moderare și corectitudine – calități esențiale pentru sănătate. Ieșind din echilibru, aceste persoane suferă de tulburări ale somnului, în special dacă sunt absorbiți de munca lor, care, de obicei, este principala lor preocupare în viață. Țesuturile cutanate ale acestui tip sunt predispuse la iritații, erupții cutanate, inflamații și acnee în acest timp. Ei sunt foarte sensibili la proteine, iar ochii devin ușor roșii (o vedere slabă este, de asemenea, un semn al dezechilibrului tipului normostenic). Din acest motiv, apar ulcere și hemoroizi.

Principala motivație a acestui tip este intensitatea. Ei se disting prin ambiție, spirit de observație, sinceritate, îndrăzneală, pasiune pentru a argumenta sau invidie. O trăsătură naturală a acestui tip este beligeranța, dar nu trebuie să o demonstreze în fața tuturor.

Dezechilibrul tipului normometabolic este adesea remarcat în sezonul cald al anului (iulie-octombrie). Pentru a calma normosteniciei, sunt recomandate activități de relaxare și răcire: mai mult odihnă, mai puțină muncă, o dietă strictă cu predominanță de alimente și băuturi reci. Activitățile fizice pot include exerciții moderat dinamice și sporturi de răcire (înot).

Caracteristici ale tipului normometabolic

1. Constituție medie, înălțime și rezistență medie.
2. Piele deschisă sau roz.
3. Caracter antreprenorial, iubire pentru provocări.
4. Minte ascuțită.
5. Aversiune față de soare și căldură.
6. Bun apetit și sete puternică, digestie bună.
7. Nu pot să rateze mâncarea.
8. Tendință la furie și iritabilitate în situații stresante.

Bazele fiziologiei – activitate metabolică, schimbul de energie și digestie. Problemele fiziologice în dezechilibru – ulcer gastric, hipertensiune arterială, boli inflamatorii intestinale, afecțiuni ale pielii, reacții alergice.

Problemele psihice în dezechilibru – furie, iritabilitate, invidie și gelozie.

Pentru persoanele cu tipul normometabolic, este caracteristic:

- a simți o foame groaznică dacă prânzul este întârziat cu jumătate de oră;
- trăi după ceas, să nu irosești timpul;
- treziți-vă noaptea simțind setea și căldura;
- să controleze situația sau să înțeleagă necesitatea acestuia;
- să poată convinge din experiență că alți oameni îi consideră prea exigenți, sarcastici și uneori prea critici;
- să meargă cu un pas sigur.

Tipul normometabolic are o predispoziție către boli precum reumatismul, gastrita și ulcerul gastric (duodenal) cu aciditate crescută. Hipertensiunea arterială este diagnosticată mai des la acești reprezentanți ai tipului normometabolic decât la ceilalți tipuri de constituție.

Caracteristicile metabolismului

Normosteniciei ocupă o poziție intermediară în ceea ce privește metabolismul între astenici și hiperstenici. Ei sunt capabili să câștige rapid în greutate și să o piardă la fel de rapid. Din natură, sunt înzestrați cu un sistem digestiv puternic și un metabolism stabil. Pentru ei, nu există restricții stricte în alimentație, așa cum există pentru alte tipuri de constituție. Ei pot consuma toate alimentele, dar niciodată nu trebuie să exagereze, ceea ce reprezintă singurul punct slab în alimentația normostenicilor. Metabolismul lor trebuie să funcționeze în limite relativ normale. Persoanele cu constituție normostenică trebuie să se abțină, metaforic vorbind, de la extremele de ascetism, monodiete, supraalimentare și destabilizarea metabolismului.

Având în vedere că normosteniciei au un metabolism puternic, elementele de ascetism pot duce la manifestarea unor extreme metabolice cu câștig excesiv sau pierdere în greutate. Dieta lor nu ar trebui să stimuleze manifestările extreme ale metabolismului lor. Eliminarea elementelor de ascetism și destabilizarea metabolismului permite excluderea din alimentație a regimurilor care ar stimula scăderea metabolismului și câștigul excesiv de greutate cu manifestarea disfuncțiilor de natură metabolică. O altă extremă ar duce inevitabil la stimularea elementelor ascetice cu o masă corporală redusă și instabilă.

Ieșirea din ritmul fiziologic obișnuit al digestiei, metabolismului și, în mod natural, a stării de bine a persoanelor cu constituție normostenică este cauzată de supraalimentare, consumul necorespunzător de

alimente, dieta pe termen lung cu un singur aliment. Construcțiile dietetice pentru fiecare tip de constituție sunt realizate prin reglarea structurii aportului caloric și preferințelor gustative, care au un impact semnificativ asupra metabolismului uman.

Algoritm de optimizare a metabolismului. Metabolismul persoanelor cu tipul normostenic trebuie să funcționeze în limite relative normale. Persoanele cu constituție normostenică trebuie să se abțină, metaforic vorbind, de la extremele de ascetism, monodiete, supraalimentare și destabilizarea metabolismului.

3.6.1. Particularitățile fiziologice ale funcției acidopietice

Având în vedere importanța funcției de producție de acid gastric în funcție de starea metabolică a organismului, au fost studiate particularitățile acestei funcții la persoanele cu status metabolic normostenic.

Revelarea acestor particularități permite menținerea funcționării stomacului în limitele sale fiziologice, iar în cazul depășirii lor, efectuarea corectă a măsurilor de restabilire, prevenire și îmbunătățire a stării de sănătate. Acest lucru este foarte important, deoarece metabolismul începe cu digestia.

Rezultatele studiilor sunt prezentate în figura 3 sub forma unei dinamici a modificărilor acidității stomacului în zona glandelor producătoare de acid fără stimulare și în blocarea acesteia cu atropină. Din figura 3 se observă că aciditatea inițială în zona glandelor producătoare de acid a stomacului a fost de $1,60 \pm 0,26$ pH. În perioadele ulterioare de observație, s-a remarcat o tendință de creștere a acidității în comparație cu valorile inițiale: la 10 minute, pH a fost de $1,50 \pm 0$; la 20 de minute - pH $1,47 \pm 0,15$; 30 de minute - pH $1,30 \pm 0,17$; 40 de minute - pH $1,47 \pm 0,09$ și 50 de minute - pH $1,35 \pm 0,14$.

Pentru diferențierea și identificarea elementului predominant în procesele de reglare a producției de acid, a fost utilizat testul cu atropină (0,1% în doză de 0,1 mg la 10 kg masă corporală). Utilizând testul cu atropină, avem posibilitatea de a diferenția producția de acid bazală (continuă) de natură umorală și reflexă. În primul caz, producția de acid este determinată în principal de histamină și analogii săi. Această producție de acid nu este blocată de atropină. Dacă producția de acid este determinată de influențe reflexe, inclusiv influențe condiționate-reflexe, ea este blocată de atropină.

Efectuarea testului cu atropină a condus la modificări semnificative ($p < 0,05$) ale acidității stomacului. Astfel, la 10 minute, s-a observat o scădere a acidității până la pH $1,97 \pm 0,15$ față de valoarea inițială de pH $1,35 \pm 0,14$. Diferența cea mai semnificativă a fost identificată la 20 de minute de observație. Dacă fără atropină pH în stomac era de $1,47 \pm 0,15$, atunci în timpul testului cu atropină aciditatea a scăzut la pH $2,50 \pm 0$ sau cu 1,03 unități. La expunerea de 30 de minute, tendința observată a fost menținută. Aciditatea în stomac înainte de testul cu atropină a fost pH $1,30 \pm 0,17$, în timp ce la testul cu atropină a fost la nivelul pH $2,30 \pm 0,15$. Aciditatea stomacului la testul cu atropină la 30 de minute avea tendința de a crește (pH $2,30 \pm 0,15$) în comparație cu expunerea la 20 de minute ($2,50 \pm 0$).

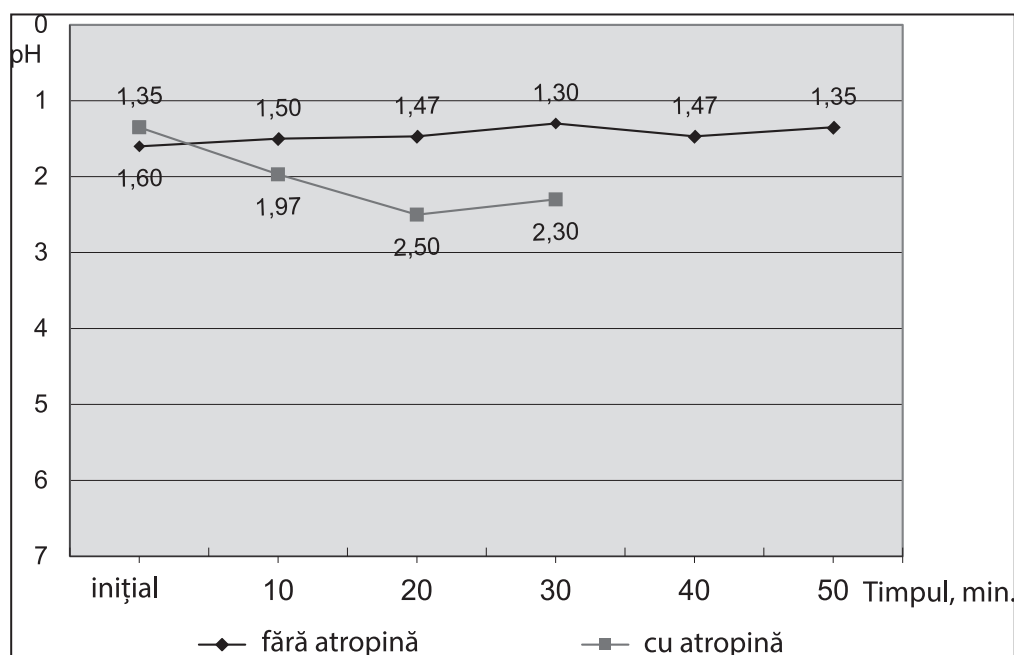


Figura 3. Dinamica schimbării pH în zona glandelor secretoare de acid la pacienții cu status metabolic normal în starea inițială și în timpul testului cu atropină.

Scăderea semnificativă a acidității în zona glandelor secretoare de acid din stomac indică prevalența reglării reflexe a secreției de acid. Caracteristicile observate ale funcției secretoare a stomacului permit să fie clasificată ca un tip de secreție neurohormonală.

Variația rezultatelor pH-metrice la toți pacienții pentru toate expunerile, fără testul cu atropină, a fost între 1,0 și 2,2, iar cu testul cu atropină între 1,7 și 2,5. Având în vedere că aceste rezultate au fost obținute în condițiile unui stări morfo-funcționale normale ale stomacului (conform fibrogastroscopei), se poate clasifica intervalul pH 1,0-2,5 ca limite sănătoase ale secreției de acid pentru tipul neurohormonal de digestie.

Caracteristicile secretoare descoperite ale stomacului în cazul tipului de secreție neurohormonală determină o digestie stabilă la persoanele cu status metabolic normal. Cu toate acestea, caracterizarea stării funcționale a stomacului în cazul tipului neurohormonal nu ar fi completă fără studierea acidității în zona antrului stomacului. Figura 4 prezintă dinamica schimbării pH-ului în zona antrului stomacului la pacienții cu status metabolic normal în starea inițială și în timpul testului cu atropină. Datele prezentate în Figura 4 indică faptul că pH-ul zonei antrale diferă prin aciditatea foarte scăzută, apropiindu-se de o reacție alcalină. În starea inițială, pH-ul antrului a fost de $5,1 \pm 1,1$, la 10 minute – $5,3 \pm 0,9$, 20 de minute – $5,8 \pm 3,7$, 30 de minute – $5,7 \pm 3,6$, 40 de minute – $5,4 \pm 0,6$ și 50 de minute – $4,8 \pm 0,8$. În timpul testului cu atropină, la 10 minute pH-ul antrului a fost de $5,0 \pm 0,6$, dar ulterior a început să crească, ajungând la $4,3 \pm 0,9$ la 20 de minute și $4,6 \pm 0,6$ la 30 de minute. Creșterea acidității în antrum în timpul blocării cu atropină poate fi legată de faptul că atropina blochează sistemul nervos parasimpatic, responsabil pentru procesele secretoare, ceea ce a dus nu numai la scăderea secreției de acid în corpul stomacului, ci și la scăderea secreției de sucuri alcaline în antrum.

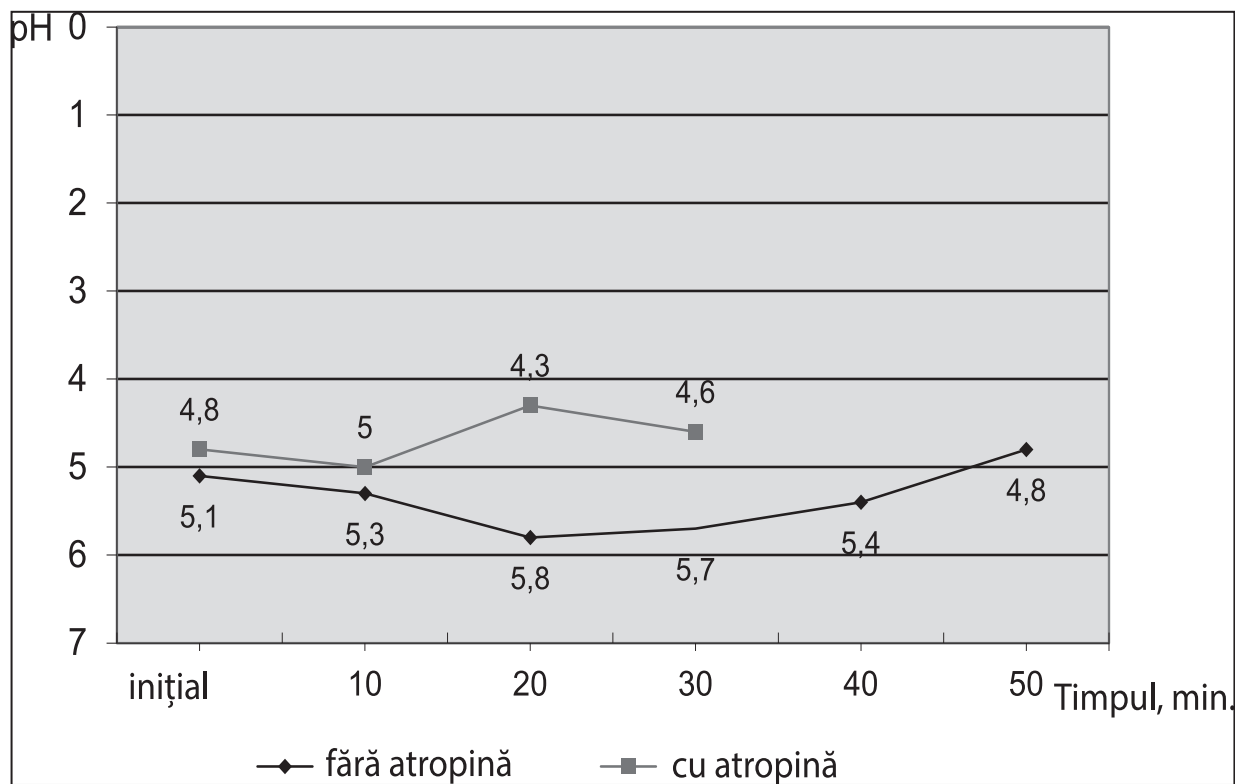


Figura 4. Dinamica modificărilor pH în zona antrului gastric la pacienții cu status metabolic normal, fără atropină și în timpul testului cu atropină.

Nu se exclude posibilitatea că scăderea secreției de suc alcalinizant este legată de nivelul scăzut de noradrenalină, care este unul dintre factorii care stimulează sinteza muco-proteiinelor (secreție alcalină). Concentrația scăzută de noradrenalină se datorează faptului că activitatea înaltă a sistemului colinergic inhibă activitatea sistemului adrenergic și reduce nivelul de catecolamine, inclusiv noradrenalina. Rezultatele analizei pH-metrice a regiunii antrale a stomacului servesc la evaluarea funcției de neutralizare a stomacului și la diferențierea producției de acid gastric într-un nivel compensat, parțial compensat sau decompensat.

În cazul producției compensate de acid gastric, secreția zonei acidogene din regiunea piloroantrală este complet neutralizată. Aciditatea zonei de neutralizare este semnificativ mai mică decât acidogeneza și depășește 5,0 unități de pH.

În cazul producției parțial compensate sau subcompensate de acid gastric, se referă la o stare intermediară, în care pH-ul zonei de neutralizare depășește pH-ul acidogenei cu 1,0-1,5 unități [1, 3, 4], iar pH-ul regiunii antrale se situează între 2,0-4,9 unități.

În cazul acidogenezei decompensate, diferența dintre pH-ul acidogenezei și pH-ul zonei de neutralizare este neînsemnată (pH-ul regiunii antrale fiind mai mic de 2,0 unități de pH). Acest lucru indică faptul că conținutul zonei acidogene în regiunea antrală nu este suficient neutralizat și există o probabilitate ca conținutul stomacului să fie evacuat în duoden cu o aciditate crescută.

Având în vedere datele obținute, pH-ul zonei antrale în decurs de 40 de minute de observație a fost cuprins între 5,1 și 5,8, indicând un potențial ridicat de neutralizare. Depășirea valorii de $\text{pH} > 5,0$ oferă temeiul de a afirma că tipul neuro-umoral de digestie posedă o producție de acid compensată. Această concluzie este confirmată de diferența de pH între zonele acidogene și piloroantrală în condiții normale fără blocarea cu atropină: la 10 minute – 3,8, la 20 minute – 4,33, la 30 minute – 4,4 și la 40 de minute – 3,93.

Prin urmare, datele experimentale au permis identificarea caracteristicilor funcționale ale producerii de acid în stomacul persoanelor cu status metabolic normal. Testul pozitiv la atropină în diferențierea acidogenezei bazale indică prevalența reglării reflexe în mecanismul neuro-umoral al producerii de acid la persoanele cu status metabolic normal. Cercetările efectuate oferă baza pentru următoarele concluzii:

1. Aciditatea sucului gastric în zona glandelor acidogene la persoanele cu status metabolic normal în timpul observațiilor (50 de minute) a variat între 1,3 și 1,6 unități de pH.

2. Testul pozitiv la atropină a condus la o scădere semnificativă a acidității conținutului gastric, de la pH 1,35 în starea inițială la pH 2,5 și 2,3 la 20 și 30 de minute de observație. Acest lucru indică prevalența controlului parasimpatic în sistemul nervos autonom în complexul neuro-umoral al producției de acid la persoanele cu status metabolic normal.

3. Valorile pH-metrice în corpul stomacului la pacienții fără test cu atropină (1,3-1,6 pH) obținute în condiții normale morfo-funcționale ale stomacului ar trebui clasificate ca limite sănătoase ale producției de acid pentru persoanele cu status metabolic normal.

4. Prevalența elementului reflex în complexul neuro-umoral al mecanismelor de producere a acidului la persoanele cu status metabolic normal permite să fie caracterizat ca tip neuro-umoral de secreție.

5. Dinamica modificărilor pH în zona piloroantrală a stomacului la pacienții cu status metabolic normal indică un potențial ridicat de neutralizare a antrului. Depășirea valorii de pH 5,0 în antrum și diferența de 3,8-4,4 pH între producția de acid și zona antrală permite să se afirme că tipul neuro-umoral de secreție posedă o producție de acid compensată.

3.6.2. Optimizarea structurii calorice a dietei

Pentru a implementa sarcinile de optimizare a structurii calorice, am dezvoltat patru variante de diete pentru constituția de tip normostenic. La elaborarea și calcularea structurii conținutului caloric al dietelor pentru normostenici, am pornit, în primul rând, de la faptul că acestea ocupă o poziție intermediară între astenici și hiperstenici, precum și de la caracteristicile lor metabolice tipice. Caracteristicile tipice ale normostenicilor includ capacitatea lor de a câștiga rapid în greutate și de a o pierde rapid. Această caracteristică indică faptul că au un metabolism puternic și un mecanism stabil de reglare a acestuia, influențând o gamă atât de largă de modificări ale greutateii corporale. Un metabolism puternic este asigurat de o digestie puternică și stabilă, iar digestia puternică îți asigură un apetit bun și îți permite să îți diversifici alimentația. Reprezentanții tipului de constituție normostenic nu au astfel de restricții ca alte tipuri și pot include toate alimentele în dieta lor, dar asta nu înseamnă că nu au restricții deloc ca și alte tipuri și pot include toate alimentele în dieta lor.

Prima restricționare constă în evitarea austerității (extremelor) și în menținerea stabilității metabolismului. În caz contrar, acest lucru poate duce la exces sau deficiență de greutate. Statisticile arată că, cel mai adesea, acest lucru conduce la excesul de greutate. La început, când celulele de grăsime nu sunt încă complet extinse, ele revin la norma inițială. Cu timpul și odată cu înaintarea în vârstă, oscilațiile metabolismului pot crește volumul celulelor de grăsime la un punct în care este tot mai dificil să se revină la starea inițială, contribuind la populația cu exces de greutate și obezitate.

A doua restricție este evitarea consumului prelungit de diete monotone, care pot duce la pierderea poftei de mâncare, pierderea în greutate, iritabilitate și depresie. Aceasta poate transforma normostenicul într-un tip astenic, nereprezentativ pentru ei, cu disfuncții funcționale și, în cazuri izolate, poate duce la epuizare.

A treia restricție este controlul poftei de mâncare și evitarea supraalimentării. Controlul poftei de mâncare și a factorilor senzoriali care o furnizează sunt elemente cheie în organizarea alimentației normostenicilor.

Pofta de mâncare este o senzație îndreptată nu numai spre satisfacerea foamei, ci și spre obținerea plăcerii. Prin urmare, absența controlului asupra poftii de mâncare poate duce la excesul de greutate și obezitate, cu consecințele negative care decurg de aici. De asemenea, acest lucru poate duce la disfuncții ale tractului gastro-intestinal (gastrită, etc.).

Căutarea structurii optime a caloriilor a fost determinată de influența regimurilor alimentare ale subiecților asupra metabolismului și evaluarea acestei influențe prin prisma algoritmilor de restricționare menționați anterior.

Structura optimă a caloriilor a fost determinată prin testarea unei game largi de cantități și proporții zilnice ale proteinelor, grăsimilor și carbohidraților: proteine – între 14,0% și 20,0%, lipide – între 28,0% și 23,0%, și carbohidrați – între 58,0% și 57,0%. Optimalitatea constă în criteriile care mențin metabolismul în limite sănătoase, care, la rândul său, trebuie să mențină starea normală de sănătate.

Studiile efectuate au permis stabilirea structurii optime a caloriilor pentru normostenici în perioada funcționării stabile, care include: proteine – 16,0%, lipide – 26,0%, carbohidrați – 58,0%. Această structură a caloriilor are un efect stimulativ ușor asupra metabolismului, ceea ce este relevant pentru normostenicii predispuși la luarea în greutate excesivă și obezitate.

Variantele extreme ale structurii caloriilor (inferioară) proteine – 14,0%, lipide – 28,0%, carbohidrați – 58,0% și (superioară) proteine – 20,0%, lipide – 23,0%, carbohidrați – 57,0%, trebuie privite ca limite extreme sănogene. Conform algoritmilor optimizării, o structură calorică care depășește continuu limitele sănogene poate potențial stimula procesele hiper- sau hipometabolice cu manifestări negative. Celelalte componente ale rației sunt echilibrate în conformitate cu un sistem alimentar echilibrat.

3.6.3. Adecvarea produselor alimentare

Predatorii normostenici ocupă o poziție intermediară între tipul astenic și cel hipostenic. Ei sunt înzestrați de la natură cu o digestie puternică și un metabolism stabil. Pentru ei, nu există restricții stricte în alimentație, așa cum există pentru alte tipuri de constituții. Ei pot consuma toate alimentele, dar nu trebuie să exagereze, ceea ce reprezintă singurul lor punct slab în alimentație.

Supraalimentarea, consumul de alimente într-un mod necorespunzător, consumul prelungit de diete monotone îi scoate din ritmul fiziologic obișnuit al digestiei, metabolismului și, evident, al stării de bine a predilecțiilor normostenici. Ei pot mânca totul cu măsură, nu ar trebui să recurgă la diete exotice sau austerități, principalul lucru este să respecte normele și să știe când să se oprească. Factorii cei mai probabili care pot provoca tulburări de sănătate sunt abuzul de sare, pasiunea pentru alimentele acide și condimentate, precum și supraalimentarea. Excepție este sucul de lămâie, pe care îl pot folosi periodic în locul oțetului pentru a condimenta salatele.

În perioada caldă a anului, acest tip de persoane se simte cel mai bine și le este foarte utilă hrana răcoroasă și revigorantă, cu conținut redus de sare și cantități moderate de ulei și condimente. Ar trebui să acorde atenție faptului că în dieta lor trebuie să fie prezente gusturile amare și astringente, pe care le pot obține din salate și leguminoase. Aceste gusturi reduc pofta de mâncare, adună excesul de umiditate și permit menținerea senzației de prospețime.

În cantități moderate, produsele lactate sunt benefice pentru normostenici. În loc de oțet, ar trebui să aleagă sucul de lămâie natural. Nu se recomandă cafeaua și băuturile alcoolice. Ceaiul de mentă, cu proprietăți răcoritoare, se potrivește bine lor.

Normostenicii ar trebui să evite alimentele grase, sărate și prăjite, care au un efect încălzitor asupra organismului. Persoanele din acest tip iubesc carnea, în special carnea slabă, și o pot include în regimul lor alimentar. Consumul de carne grasă în cantități mari sau în mod regulat poate duce la disfuncții hepatice, care sunt deosebit de sensibile la normostenici. Cu toate acestea, acest tip somatic ar obține mai mult beneficiu de pe urma unei diete vegetariene. Le sunt potrivite aproape toate legumele, fructele și leguminoasele. Ei tolerează bine hrana puțin sărată, dar mâncarea prea sărată nu le convine.

În ceea ce privește micul dejun, acesta ar trebui să fie ușor și cu un conținut caloric scăzut pentru persoanele din acest tip.

Pentru a menține metabolismul și funcționarea tractului digestiv în limite sănătoase, persoanele cu constituție normostenică ar trebui să respecte următoarele recomandări:

1. Alegeți alimente și lichide reci și minimalizați consumul de alimente fierbinți.
2. Dați preferință alimentelor dulci, amărui și care au efect de îngrășare. Reduceți la minimum consumul de alimente picante, sărate și acide.

Caracteristicile distincte ale alimentației normostenicilor determină o selecție specială de produse în structura dietei persoanelor care se încadrează în tipul constituțional normostenic.

Produse lactate: Laptele, untul și untul topit contribuie la normalizarea metabolismului pentru tipul normostenic. Trebuie să monitorizați consumul de kefir, brânză, smântână și iaurt (deoarece gustul lor acru poate afecta starea de bine a normostenicilor).

Dulciuri: Toate dulciurile sunt benefice în cantități moderate. Monozaharidele în structura carbohidraților nu ar trebui să depășească 13%.

Uleiuri: Este recomandat să utilizați ulei de măsline, ulei de floarea-soarelui, unt și ulei de cocos. Consumul de ulei de susan, de migdale și de porumb este permis în cantități limitate.

Cereale: Produsele din grâu, orez, orz și ovăz sunt favorabile. Evitați consumul excesiv de produse din porumb, secară, hrișcă și orez brun.

Fructe: Dați prioritate fructelor dulci, cum ar fi strugurii, cireșele, avocado, nucile de cocos, rodia, precum și portocalele, ananasurile și prunele dulci și complet coapte. Limitați consumul de fructe acide și de portocale, ananasi și prune ne-mature.

Legume: Sunt benefice sparanghelul, castraveții, cartofii, topinamburul, dovleacul, broccoli, varza de Bruxelles, țelina, salata, fasolea, fasolea verde, dovlecelul și legumele cu frunze verzi. Evitați consumul excesiv de ardei iute, roșii, morcovi, sfeclă, ceapă, usturoi, ridichi și spanac.

Leguminoase: Evitați consumul excesiv de leguminoase.

Condimente: Sunt benefice scorțișoara, coriandrul, cardamomul, turmericul și feniculul. În cantități mici, se pot consuma ghimbirul, chimenul, piperul negru, cuișoarele, sarea și semințele de muștar. Majoritatea condimentelor reduc cantitatea de bacterii nocive în partea inferioară a intestinului.

Nuci și semințe: Nucile și semințele sunt o sursă bună de proteine și grăsimi. Consumul acestora pentru normostenici este limitat din cauza conținutului lor de lectine.

Carne și păsări de curte: Proteina de origine animală este, în general, bine digerată în sistemul digestiv al normostenicilor. Carne slabă de vită, miel și porc, curcan, rață, gâscă și iepure sunt recomandate. Limitați consumul de carne de pui din cauza conținutului ridicat de lectine.

Pește și produse marine: Peștele și produsele marine (pește de mare și de apă dulce, crab, creveți, calamari, icre) reprezintă o sursă bună de proteine pentru normostenici. Consumul moderat de pește congelat este recomandat, deoarece conține niveluri mai ridicate de poliamine decât peștele proaspăt.

3.7. Sistemul alimentar emoțional

Caracteristica succintă a tipului hipometabolic

Sistemul alimentar emoțional este specific pentru persoanele cu metabolism scăzut (hipometabolice) și constituție hipostenică. Cu toate acestea, o abordare bine organizată a sistemului alimentar le permite să satisfacă senzația de foame și să mențină metabolismul în limite sănătoase.

Hipometabolicii tind să abuzeze întotdeauna de alimente atunci când nu experimentează emoții pozitive. Pentru ei, alimentația emoțională este un mod de a transforma emoțiile negative în pozitive. Greutatea normală a corpului este menținută exclusiv prin intermediul algoritmilor psihonutritivi direcționați spre stimularea proceselor metabolice.

Pentru reprezentanții tipului hipostenic cu metabolism scăzut, este caracteristic să aibă exces de greutate, uneori trecând în obezitate. Ei acumulează rapid greutatea și le este dificil să o piardă. Persoanele cu metabolism scăzut reacționează diferit în situații de stres și extreme. Sistemul lor hormonal, ca o reacție de protecție, secreționează hormonul cortizol, care stimulează apetitul și depozitează grăsimi în organism. Emoțiile negative și dorințele nerealizate le stimulează pofta exagerată de mâncare. Acesta este un mod de apărare împotriva negativității.

Înainte de a se implica în acțiuni active și de a lua decizii, ei încearcă să facă acest lucru conștient. Trebuie să știe pentru ce fac toate acestea, pentru ce sunt toate acțiunile lor. Hipometabolicii, spre deosebire de astenici, se caracterizează prin o predispoziție crescută la gândire. Predispoziția crescută la gândire a hipometabolicii este evidentă, în mod evident, prin prezența unui număr crescut de neuroni. Dimensiunea neuronilor este aceeași pentru toate tipurile de metabolism, însă numărul de neuroni din organism corelează cu masa corporală, adică, cu cât este mai mare masa corporală, cu atât mai mulți neuroni. Persoanele cu o înaltă opinie de sine, mândrie și autoevaluare suferă în special de aceste calități. Astfel de abordări accentuează și mai mult situația. În astfel de situații, cu cât este mai mult negativitate, cu atât mai mare este pofta de mâncare, iar despre figură și masa corporală ei se gândesc în cea de-a doua zi și atunci nu mai mult de 10 minute.

Psihica, metabolismul, stilul de viață și mecanismele dominante de reglare la hipometabolici sunt radical diferite față de cele ale reprezentanților altor tipuri de metabolism. În situații de stres, emoția dominantă la hipometabolici, la fel ca și la alte tipuri de metabolism, este frica. Cu toate acestea, manifestarea ei este radical diferită față de astenici. Ei nu preiau frica, care se transformă în sentimentul de jignire, asupra lor, ci o transferă sau o extrapolază asupra altora. Acest abordaj reduce durerea somatică și în mod neglijabil pe cea emoțională. Cu toate acestea, pe de altă parte, este dăunător, deoarece nu își asumă responsabilitatea pentru propria sănătate și viață. Extrapolarea este autoînșelătoare. De fapt, ei ascund acest sentiment adânc în subconștient. Rezultatul acestui lucru este activitatea lor intelectuală excesivă. Cu toate acestea, dacă este excesivă, acest lucru nu înseamnă că este corectă. După cum arată practica, în cea mai mare parte, este incorectă. Incorectă în sensul că o astfel de abordare nepăsătoare față de propria sănătate nu poate fi corectă. În plus, o astfel de abordare generează trăsături de caracter precum lenea, înaltă pretenție de sine și depresia.

Considerându-se supereroi, sunt pregătiți să-și susțină orice punct de vedere, să-și arate erudiția, ceea ce contează doar pentru a nu face nimic. În situații tensionate, reprezentanții tipului hiperstenic nu se bazează pe formula „lovește sau fugi”. Desigur, ei dispun de o forță fizică bună, dar metabolismul lor scăzut nu îi motivează să facă fapte eroice. Acționează după principiul „Ascunde-te și gândește-te”. Reflectarea îndelungată asupra situației nu oferă întotdeauna garanția luării unei decizii corecte, deoarece este orientată către găsirea argumentelor împotriva acțiunii.

În loc să neutralizeze emoțiile negative și să le gestioneze eficient, le „mănâncă”. Pentru ei, alimentele reprezintă criteriul de salvare și protecție împotriva tuturor lucrurilor negative. Acest proces devine cronic și tipic pentru hipometabolici. La aceasta contribuie mecanismele dominante de reglare determinate de sistemul endocrin-umoral, care generează dependențe persistente, în special de natură alimentară.

Reacția hipometabolicii la stres, care duce la emoții negative, este însoțită de eliberarea de cortizol, care persistă mult timp în organism. Nivelul ridicat de cortizol contribuie la menținerea unui stres cronic și a unui apetit stabil, ceea ce conduce la o creștere excesivă a greutății corporale. Pentru ei, este ușor să câștige kilograme în plus, dar greu să le piardă. Cortizolul încetinește metabolismul, contribuie la acumularea de țesut adipos și împiedică creșterea țesutului muscular, în care se desfășoară în principal procesele metabolice. Starea constantă în acest mod contribuie la formarea mecanismelor umorale de reglare a metabolismului și aproape completează excluderea elementului nervos (semn de pasivitate, inerție și lene). Pericolul prevalenței elementului umoral în reglarea constă în faptul că provoacă o dorință exagerată și constantă de a mânca și un mod de viață pasiv, generând excesul de greutate și alimentația necontrolată.

Concentrația crescută de adrenalină și cortizol, cauzată de emoții negative (frică, furie, mânie, jignire etc.), stimulează temporar metabolismul. În această situație, apetitul crește brusc, se intensifică activitatea enzimelor amilolitice și dorința naturală de alimente bogate în carbohidrați. Consumul în cantități mari de carbohidrați duce la metabolizarea rapidă a acestora, reducând un metabolism deja scăzut și inducând o stare de liniște. Carbohidrații (în special cei ușor hidrolizabili) duc rapid la saturare și calmare. Pentru ei, mâncarea reprezintă o sursă de emoții pozitive. Chiar și atunci când vine timpul să-și piardă sănătatea, ei nu doresc să privească obiectiv adevărata cauză, deoarece au cultivat această obișnuință de zeci de ani și nu se simt în stare să facă față acesteia.

Cel mai eficient mod de utilizare și stocare a energiei este reprezentat de grăsimi. Prin urmare, majoritatea carbohidraților care nu sunt necesari organismului, nefolositori pentru hipometabolici, se transformă în grăsimi. Proteinele sunt importante pentru ei, ele sunt necesare pentru menținerea masei musculare și stimularea metabolismului. Ei sunt foarte sensibili la nivelul de proteină și fier, având nevoie de fosfat de calciu. Lipsa lor poate fi cauza tulburărilor emoționale. Ce să mănânce sau să guste le este sugerat de emoții. A înghiți o emoție înseamnă să o neutralizezi cu ajutorul alimentelor sau gusturilor. În plictiseală, mănâncă tot ce au la îndemână. În absența emoțiilor puternice, doresc o gustare clară sau mâncare.

În situații de stres, bărbații preferă în principal sărat și condimentat, pentru a-și intensifica agresivitatea. Femeile preferă dulciurile pentru a reduce frica și pentru a căuta compromisuri. Aceasta este cauza excesului de greutate la majoritatea femeilor în comparație cu bărbații.

Când nu știu ce să mănânce, consumă totul în mod aleatoriu.

Cea mai mare parte a reprezentanților tipului hiperstenic au diverse tulburări metabolice. Principala cauză a acestui fenomen este că hiperstenicii, dacă nu pot neutraliza starea lor emoțională negativă sau obține emoții pozitive din alte surse, o transferă în alimente. Prin intermediul hranei, își alungă plictiseala, anxietatea, atenuază frica, mănâncă depresia și alte emoții negative. Sentimentul de sațietate este asociat cu sentimentul

de iubire, bunăstare și siguranță, pe care încearcă să le mențină în mod constant, ceea ce este una dintre principalele cauze ale acumulării excesului de greutate. Asemenea alimentare este logic numită emoțională, deoarece rezultatul acesteia depinde de controlul emoțiilor negative.

La baza supraalimentării emoționale, întâlnită mult mai frecvent, stă stresul cronic. O persoană aflată în această stare este obligată să compenseze inconștient prin mâncare acele probleme profunde în care cade din cauza stresului și a incapacității de a-și exprima și înțelege emoțiile. Ea consumă excesiv pentru a-și reface și, în opinia sa, pentru a-și compensa energia pierdută. Dietele în astfel de situații se dovedesc a fi puțin eficiente, deoarece nu rezolvă problemele adânci legate de starea psihologică. În acest context, majoritatea oamenilor acționează intuitiv și continuă să se autoînvinovățească pentru presupusa lor slăbiciune și lipsă de voință.

Activitatea fizică (dinamică, nu statică) este un element salvator pentru cei cu metabolism scăzut, dar din cauza lenei lor, nu o utilizează pe deplin. Activitatea fizică activă (nu doar mișcarea picioarelor) contribuie la producerea de adrenalină, care stimulează metabolismul, microcirculația fluidului intercelular și limfei, îmbunătățind starea lor și bunăstarea. Exercițiile fizice ar trebui să aibă un caracter stimulat și energic pentru a evita apatia.

Dezechilibrul tipului de metabolism hipometabolic este de obicei observat în perioadele în care predomina vremea răcoroasă și umedă (martie-mai). Pentru a normaliza starea persoanelor cu metabolism scăzut, sunt necesare acțiuni orientate către creșterea energiei și stimularea metabolismului: control conștient al emoțiilor, respectarea dietei emoționale, activități active excluzând somnul de zi.

Caracteristicile tipului de metabolism hipometabolic includ:

- Constituție robustă, putere fizică și rezistență mare.
- O energie constantă, mișcări lente.
- O natură calmă, blândă, rar predispusă la furie.
- Piele rece, uniformă, densă, adesea grasă.
- Percepție lentă a informațiilor noi, dar o memorie de lungă durată bună.
- Somn lung și odihnitor.
- Predispunere la obezitate.
- Digestie lentă, nu întotdeauna apetit moderat.
- Afectuos, toleranță, iertare.
- Tendința spre posesivitate, autosuficiență.
- Bază a fiziologiei - echilibrul fluidelor în organism.
- Probleme de fiziologie în dezechilibru - boli ale sistemului respirator, sinuzită, diabet zaharat, obezitate, ateroscleroză, tumori.
- Probleme de sănătate mentală în dezechilibru - sentiment de atașament și lăcomie.

Individul cu tipul de metabolism hipometabolic este caracterizat printr-un metabolism scăzut. Această caracteristică se manifestă prin ușurința cu care câștigă în greutate și dificultatea cu care o pierde. Acești indivizi sunt predispuși la acumularea excesivă de greutate și la tulburări metabolice asociate acestora.

Diferențele în obiceiurile alimentare ale oamenilor se reflectă și în nivelurile lor de energie și oboseală. Astfel, diferitele niveluri ale metabolismului conduc la diferite tipuri de generare a energiei. Fiecare dintre noi este înzestrat cu propria „individualitate biologică”, care poate fi definită ca tip de constituție psihofiziologică.

Tipul de metabolism al unei persoane este, de fapt, natura sa individuală, pe care o putem compara cu un program stabilit al înclinațiilor native, integrate în sistem. Cunoașterea tipului propriu de corp vă furnizează informații importante, permițându-vă să vă treziți inteligența internă a organismului și să restabiliți conexiunea cu energia internă.

Având în vedere caracterul complex al manifestării metabolismului, fenomenul său integral de evaluare este sănătatea individului, rezistența sa și capacitatea de a se adapta la condițiile de influență a factorilor externi și interni. Un metabolism optim asigură un homeostaz stabil și optim. Menținerea constantă a mediului intern în organism contribuie la funcționarea normală psihofiziologică a organismului și la întărirea sistemului imunitar, care crește rezistența la factorii nefavorabili capabili să ducă la defecțiuni în funcționarea organismului la nivel genetic.

Devine evident că baza sănătății o reprezintă metabolismul și nutrienții alimentari, care alcătuiesc fundamentul metabolismului. Toate tulburările metabolice încep să se manifeste atunci când metabolismul natural al unui anumit tip de constituție depășește limitele sanogene, indiferent de factorii care le-au cauzat. Disfuncțiile metabolice de natură alimentară încep să se manifeste atunci când alimentația stimulează caracterul

lor natural al metabolismului. Prin urmare, una dintre principalele cauze ale disfuncțiilor metabolice este legată nu numai de calorile consumate, ci și de structura calorică a dietei consumate, care influențează starea metabolismului. Cu cât este mai mare stimularea metabolismului natural, cu atât mai intense și mai ample sunt manifestările disfuncțiilor de natură metabolică.

Algoritmul de optimizare a metabolismului.

Metabolismul, ca funcție fundamentală a organismului, se formează la naștere și se menține pe toată durata vieții. Baza metabolismului este matricea energetică. Caracteristicile acesteia sunt programate în genom și evoluția individului. Aceasta este asigurată de sistemele și mecanismele de reglare corespunzătoare, fiind direcționată către menținerea organismului într-o stare sănătoasă. Acest lucru indică faptul că organismul uman reprezintă un sistem psihobiologic unitar și echilibrat, a cărui funcționare trebuie menținută în limitele optime. Abaterea de la acest program evolutiv este calea către disfuncții și boli. Sarcina și scopul fiecărui individ sunt să mențină metabolismul în limitele sănogene, deoarece acesta reprezintă baza vieții. Algoritmul de optimizare a metabolismului are ca scop rezolvarea acestei probleme urgente.

Pentru a menține un metabolism stabil și optim și o funcționare morfofiziologică a organismului în limitele sănogene prin intermediul factorilor alimentari, trebuie să urmărim un algoritm general de optimizare a metabolismului, astfel încât structura calorică a dietei să nu stimuleze tipul natural de metabolism. Structura calorică optimă a regimurilor alimentare trebuie să sprijine doar metabolismul tipic, cu tendința de a influența opusul a ceea ce determină natural schimbul lor de substanțe.

Prin urmare, alimentația persoanelor cu un tip de metabolism hipersthenic trebuie să fie organizată astfel încât să sprijine numai metabolismul redus, cu tendința de a stimula metabolismul, nu de a-l reduce. Se implementează algoritmul de optimizare a metabolismului prin respectarea adecvării factorilor alimentari, a parametrilor recomandați pentru structura calorică a regimurilor alimentare consumate și a formulei de gusturi, precum și a stării psihologice controlate.

3.7.1. Caracteristici ale funcției de producere a acidului gastric

Actualitatea principiului de a lua în considerare și respecta mecanismele de reglementare dominante în funcționarea sistemului digestiv este determinată de influența acestui sistem asupra metabolismului și sănătății umane. Unul dintre sursele creșterii cantității de radicali liberi și a substanțelor toxice ale metabolismului este nesincronizarea dintre activitatea sistemului digestiv și metabolism, în special activitatea sistemului muscular, ca principal consumator de energie.

Importanța procesului de digestie constă în faptul că digestia reprezintă un proces inițial de asimilare a substanțelor nutritive din alimente. Înainte de a fi absorbite și implicate în metabolism, substanțele nutritive alimentare trebuie să fie hidrolizate în tractul digestiv până la forma moleculară. Prin hidroliză și depolimerizare a componentelor alimentare, se formează în principal monomeri lipsiți de specificitatea speciei, care sunt absorbiți în sânge și implicați în procesele metabolice. Acest proces depinde în mare măsură de starea funcțională a tractului gastro-intestinal (GI). Disfuncțiile GI, chiar și în cazul unui regim alimentar echilibrat, pot deveni cauza indispozițiilor și a multor patologii.

Plecând de la actualitatea problemei abordate, scopul cercetărilor noastre a fost de a studia caracteristicile funcției de producere a acidului gastric la persoanele cu stare metabolică hipometabolică, care, în funcție de indicatorii testelor, sunt incluse în tipul hipersthenic.

Rezultatele cercetărilor, exprimate sub formă de dinamică a schimbărilor de pH în zona glandelor secretoare de acid la pacienții cu reacție metabolică hipometabolică în starea inițială și în condițiile blocării cu atropină, sunt prezentate în Figura 5. Din datele figurii, rezultă că în zona glandelor secretoare de acid, conform clasificării adoptate, pH-ul se menține stabil în zona hiperacidității. Dacă în expunerea inițială pH-ul a fost de $1,45 \pm 0,17$, atunci la minutul 10 a fost la nivelul de $1,40 \pm 0,17$, la minutul 20 – $1,45 \pm 0,10$, la minutul 30 – $1,48 \pm 0,08$, iar la minutul 40 – $1,35 \pm 0,05$. Pentru diferențierea și identificarea elementului predominant în mecanismele de producere a acidului, au fost efectuate cercetări cu utilizarea testului cu atropină la aceiași pacienți, într-o expunere temporală similară (Figura 5).

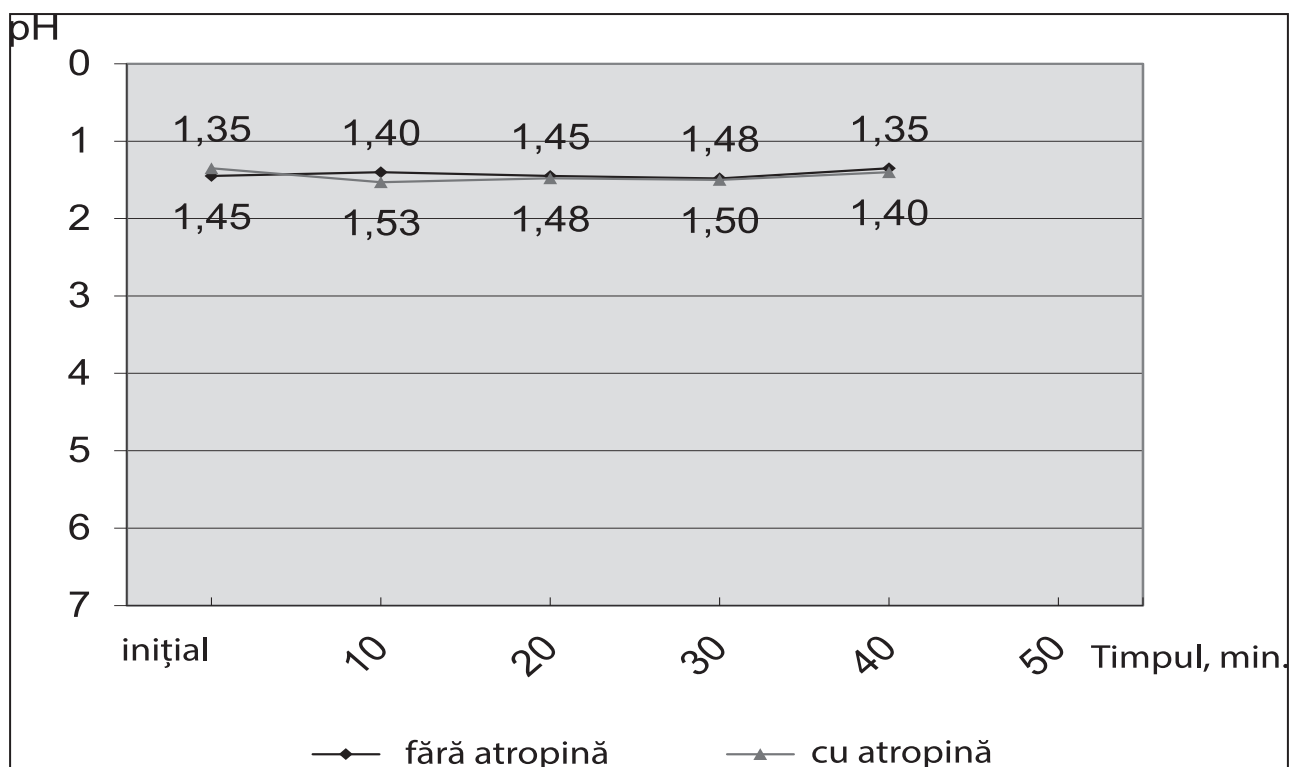


Figura 5: Dinamica modificării pH-ului în zona glandelor secretoare de acid la pacienții cu tip metabolic hipometabolic în starea inițială și în condițiile blocării cu atropină.

Rezultatele cercetărilor arată că la 10 minute după administrarea atropinei, pH-ul în zona stomacului a scăzut de la $1,40 \pm 0,5$ la $1,53 \pm 0,17$, la 20 de minute de la $1,45 \pm 0,10$ la $1,48 \pm 0,19$, la 30 de minute de la $1,48 \pm 0,08$ la $1,50 \pm 0,19$ și la 40 de minute de la $1,35 \pm 0,05$ la $1,40 \pm 0,10$ ($P > 0,05$). Fluctuațiile pH-ului observate au fost ne semnificative și nesigure. Diferența minimă în aciditate în zona glandelor secretoare de acid fără atropină, în comparație cu valorile cu atropină, nu depășește 0,5 unități de pH și, conform opiniei unor cercetători, poate fi interpretată ca un test cu atropină slab pozitiv. Majoritatea cercetătorilor care au studiat funcția acidului gastric consideră că o diferență de până la 0,5 unități de pH nu are un impact determinant asupra proceselor de secreție. Prin urmare, în opinia noastră, această reacție la testul cu atropină ar trebui să fie mai corect denumită neutră, în loc de slab pozitivă, deoarece nu depășește 0,5 unități de pH și nu afectează procesele secretoare și digestive.

Rezultatele cercetărilor au arătat că elementul reflex în producerea acidului gastric la pacienții cu status metabolic hipometabolic manifestă o reacție neutră. Sistemul endocrin-umoral exercită o influență dominantă asupra proceselor de producere a acidului la persoanele cu status metabolic hipometabolic. Pe baza acestui fapt, tipul de secreție observat la reprezentanții tipului psihofiziologic macrosomatic, caracterizat de o reacție metabolică hipometabolică a organismului, este denumit ca fiind umoral-endocrin.

Pentru o evaluare completă a stării funcționale a stomacului, la aceiași pacienți s-a măsurat pH-ul în zona piloroantrală (Figura 6).

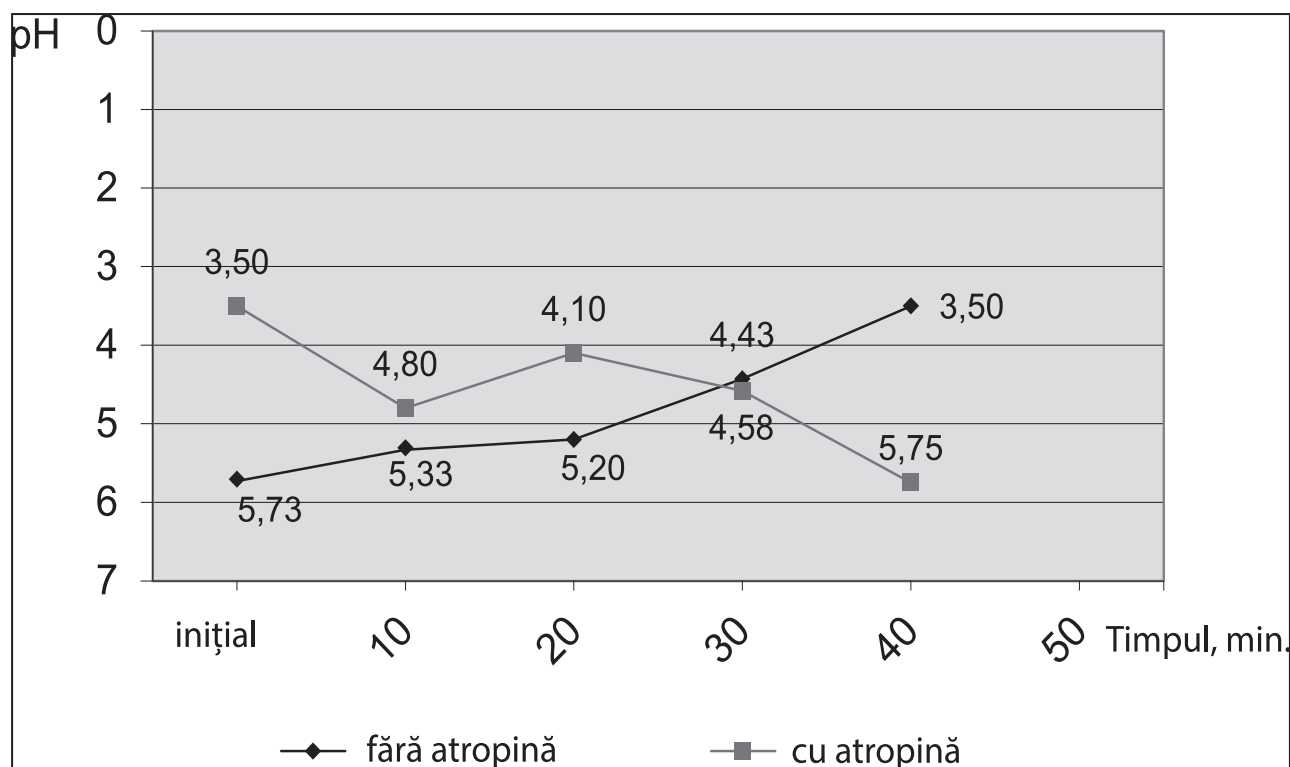


Figura 6. Dinamica modificărilor pH în zona piloroantrală la pacienții cu reacție hipometabolică a organismului.

Rezultatele prezentate au arătat că în condițiile unei stări normale a mucoasei stomacului, pH-ul în porțiunea antrală a fost: inițial – $5,73 \pm 0,36$, la 10 minute – $5,33 \pm 0,63$, la 20 de minute – $5,20 \pm 0,51$, la 30 de minute – $4,43 \pm 0,76$ și la 40 de minute – $3,50 \pm 0,50$. Conform datelor obținute, pH-ul antrului până la 20 de minute a indicat un potențial de alcalinizare normal. Începând cu 30 de minute, pH-ul antrului a crescut la $4,43 \pm 0,76$, iar la 40 de minute la $3,50 \pm 0,50$. Creșterea acidității antrului la sfârșitul observațiilor este asociată cu utilizarea potențialului alcalin pentru neutralizarea acidului clorhidric ($\text{pH } 1,35 \pm 0,05$) provenind din corpul stomacului.

În ansamblu, funcția acidogenă a stomacului la pacienții cu reacție hipometabolică trebuie evaluată ca având un nivel compensat, deoarece diferența dintre pH-ul antrului și cel al corpului stomacului depășește 2,0 unități. Această evaluare a fost completată cu valorile pH-ului antrului în timpul testului cu atropină. Cu toate că aciditatea a oscilat între $4,10 \pm 1,07$ și $4,80 \pm 0,76$ de la 10 la 30 de minute, la 40 de minute a scăzut la un pH de $5,75 \pm 1,25$, revenind la potențialul său normal de alcalinizare.

Astfel, cercetările efectuate au permis identificarea legăturii dintre caracteristicile metabolice ale persoanelor cu tip hipometabolic și secreția gastrică. S-a constatat că funcția acidogenă a stomacului, din punct de vedere funcțional, are o tendință spre hiperaciditate, deoarece toate valorile acidității se aflau la limita maximelor admisibile. Elementul dominant în mecanismul de reglare a secreției acide la persoanele cu statut hipometabolic al organismului este sistemul umoral-endocrin.

Concluziile trase din aceste cercetări includ:

– Aciditatea conținutului gastric în zona glandelor acidogene la persoanele cu statut hipometabolic al organismului a rămas constant în zona hiperacidității ($\text{pH } 1,35-1,48$).

– Utilizarea testului cu atropină pentru diferențierea și identificarea elementului dominant în procesele de reglare ale secreției acide la persoanele cu statut hipometabolic nu a arătat modificări semnificative ale acidității: fluctuațiile pH-ului în timpul testului cu atropină au fost între 1,35 și 1,53, comparativ cu intervalul de 1,35-1,48 fără atropină, indicând o reacție neutră a elementului reflex al sistemului colinergic la procesele secretoare.

Testul cu atropină cu o reacție neutră indică prevalența elementului umoral-endocrin în procesele de reglare ale secreției acide. Dominanța elementului umoral-endocrin în complexul neuro-umoral al mecanismelor secreției acide la persoanele cu statut hipometabolic al organismului permite să fie identificat ca un tip de secreție umoral-endocrin.

– Valorile acidității din corpul stomacului (pH 1,35-1,48), obținute în condițiile unei stări morfofuncționale normale a mucoasei, permit să fie considerate sănătoase pentru persoanele cu statut hipometabolic al organismului.

– Funcția acidogenă a stomacului la pacienții cu statut hipometabolic al organismului, cu un tip de secreție endocrino-umorală, ar trebui evaluată ca având un nivel compensat, deoarece în starea inițială diferența dintre pH-ul antrului și cel al corpului stomacului a fost de peste 2,0 unități.

După cum arată cercetările, starea sistemului digestiv afectează nu doar procesul de digestie și funcția evacuatorie, ci și imunitatea, funcția hormonală, starea pielii, nivelul de energie, vitalitatea și tinerețea organismului, precum și prezența proceselor inflamatorii și funcționarea creierului. Simptomele sunt multiple, dar cauza problemei este una – funcționarea necorespunzătoare a sistemului digestiv și permeabilitatea crescută a intestinului subțire. Din păcate, condițiile de viață în lumea modernă duc la faptul că până la 90% din populație suferă de diverse dezechilibre în organism, manifestate prin simptomele enumerate. Cu fiecare an, cercetările științifice se înmulțesc cu dovezi care arată că digestia, inclusiv bacteriile intestinale, influențează calitatea vieții și sănătatea noastră în ansamblu.

O digestie sănătoasă și stabilă este cheia unui metabolism corect, pentru construirea de țesuturi sănătoase și menținerea unui status imun corespunzător al organismului. Prin urmare, sănătatea umană începe cu digestia și adecvarea factorilor alimentari.

Enzimele tractului digestiv au o adaptare specifică și individuală la alimente, la substanțele care predomină în dietă. Conform cercetărilor noastre, tipul și starea metabolismului au o influență decisivă asupra activității enzimelor.

Hipostenicii, precum și reprezentanții altor tipuri, au un mecanism specific doar lor pentru prevenirea tulburărilor metabolice. În special, ei au capacități foarte reduse de a digera cantități excesive de carbohidrați, care accentuează deja scăderea metabolismului deja redus la această categorie de oameni. Organismul lor reacționează foarte negativ la lectină, care este conținută în exces în produsele bogate în carbohidrați. Lectinele se leagă de hormonul colecistokinina și inhibă acțiunea acestuia. Atunci când activitatea colecistokininei este suprimată, de obicei, apetitul crește, ceea ce duce la agravarea problemei greutatei corporale în exces.

3.7.2. Optimizarea structurii calorice a dietei

În cadrul unei alimentații corecte, este foarte important să se respecte structura calorică pentru fiecare tip de constituție, inclusiv pentru tipul hipostenic.

Pentru a realiza obiectivele de optimizare a structurii calorice a dietei pentru tipul hipostenic de constituție, au fost dezvoltate și testate diete cu un spectru larg de calorii, incluzând: proteine – 20-30%, lipide – 21-25%, carbohidrați – 49-55%. În dezvoltarea dietelor, s-a luat în considerare faptul că reprezentanții acestui tip câștigă ușor în greutate și le este greu să o piardă. Bazându-ne pe principiul diferențierii alimentelor și al caracteristicilor metabolice, dietele pentru tipul hipostenic ar trebui să conțină predominanța nutrienților care mențin un metabolism redus cu o tendință de stimulare, dar nu și de reducere. Acestea ar trebui să conțină în principal proteine și cantități minime de lipide și carbohidrați, în comparație cu nevoile altor tipuri de constituție.

Hipostenicii au o masă corporală crescută în comparație cu alte tipuri, ceea ce este determinat de masa osoasă și musculară sporită. Pentru a menține aceste caracteristici fenotipice, organismul lor are nevoie de cantități mai mari de proteine și energie.

Conform algoritmului de optimizare a metabolismului pentru tipul hipostenic de constituție, structura optimă este aceea care menține un metabolism redus cu tendința de stimulare. Cercetările au permis stabilirea faptului că cea mai bună opțiune pentru persoanele cu tip hipostenic și o masă corporală normală și stabilă este o compoziție a dietei care conține: 22% – proteine, 23% – lipide, 55% – carbohidrați.

Pentru hipostenicii cu exces de greutate, cea mai bună opțiune este o dietă care conține: proteine – 30%, lipide – 21% și carbohidrați – 49%. Această structură calorică este benefică pentru corectarea masei corporale, deoarece stimulează mai intens procesele metabolice. În același timp, trebuie avut în vedere că consumul crescut de proteine ar trebui să fie o măsură temporară sau periodică, cu combinația obligatorie a produselor vegetale. Consumul prelungit de diete cu conținut crescut de proteine poate deveni sursa creșterii conținutului de purine și a influenței negative asupra organismului.

Această structură calorică este concepută pentru un interval de funcționare funcțional stabil, care acoperă perioada de la 22-25 ani până la 65 de ani.

Valoarea nutrițională a dietei reprezintă volumul total de carbohidrați, proteine și grăsimi din produse. Pentru a forma o dietă de succes, trebuie să reamintim că 1 gram de carbohidrați și proteine conține în medie 4 kcal, în timp ce 1 gram de grăsime – 9 kcal.

Necesarul total de energie pentru fiecare individ este individual și necesită luarea în considerare a vârstei, sexului, activității fizice, greutateii, înălțimii și tipului de constituție corporală. La femei, metabolismul este redus în comparație cu bărbații, iar nevoia lor zilnică de calorii ar trebui redusă cu 10%.

Faptul că dieta aleasă este corectă este indicat de greutatea corporală, care ar trebui să se încadreze în limitele sănătoase. De ce ar trebui să știm câte calorii consumă o persoană într-o zi? Răspunsul la această întrebare fiecare îl decide pentru sine. Cu toate acestea, trebuie să se țină cont că dacă se consumă cu doar 100 de calorii mai mult în fiecare zi decât are nevoie organismul, ele se vor transforma în 4,5 kg de depozite de grăsimi într-un an.

Dacă fiecare zi se consumă cu 100 de calorii mai mult decât necesar, acestea se vor transforma în 4,5 kg de depozite de grăsimi într-un an.

Dacă dieta alcătuită contribuie la creșterea masei corporale, atunci trebuie să creșteți activitatea fizică sau să reduceți consumul zilnic de energie. Pentru a nu vă afecta sănătatea, ritmul scăderii kaloriilor din dieta zilnică trebuie să fie minim (nu mai mult de 10-15% din volumul zilnic) și treptat. Dacă dieta dvs. reduce masa corporală sub normele recomandate, atunci kaloriile trebuie crescute treptat. Înainte de a face modificări în dietă, trebuie să vă asigurați că structura dietei corespunde parametrilor recomandați și, dacă nu, să o aduceți la normă. Dieta este ajustată prin toate ingredientele energetice, fără a afecta structura acesteia.

Există acum o varietate de formule și calculatoare pentru calculul necesarului zilnic de calorii din dieta consumată. În unele aspecte, abordările lor se suprapun, în altele nu. Principala regulă pe care trebuie să o respectăm este masa corporală. Aceasta ar trebui să fie constantă și în limitele optime. O persoană în vârstă reproductivă, în medie, cheltuie în jur de 800 de calorii pe zi pentru menținerea funcțiilor vitale ale organismului. La această sumă, trebuie adăugată cantitatea de energie consumată pentru exercițiile fizice profesionale și nevoile casnice.

Cheltuielile calorice zilnice la îndeplinirea unor sarcini de diferite grade de dificultate sunt după cum urmează:

- activitatea redusă (angajați de birou, programatori și cei care au un loc de muncă sedentar) – 550 de calorii;
- activitate moderată (oameni care stau și merg, cum ar fi profesorii, consultanții de vânzări) – 1050-1100 de calorii;
- sarcini fizice medii (șofer, lăcătuș) – 1500 de calorii;
- sarcini fizice ridicate (experimentate de cei care se ocupă de muncă grea – încărcători, constructori, mineri, precum și sportivi profesioniști) – între 2050 și 2100 de calorii.

Prin urmare, persoanele de tip hiperstenic pot să-și completeze aportul caloric zilnic cu o cantitate maximă permisă de proteine, între 20-30%. O cantitate crescută de proteine în dietă stimulează eficient procesele metabolice, care sunt cronice și scăzute la hiperstenici. Aceasta are un efect benefic asupra stabilității sau chiar a scăderii masei corporale, care este excesiv de ridicată la indivizii acestui tip somatic. În dietă, ar trebui să se dea preferință cărnii slabe și albe. Consumul excesiv de carne roșie poate duce la disfuncții ale splinei, organul care este deosebit de sensibil la hiperstenici. Cantitatea crescută de alimente bogate în proteine pentru acești indivizi este benefică și deoarece majoritatea suferă de aciditate ridicată a stomacului și disfuncție pancreatică. Alimentele bogate în proteine leagă conținutul crescut de acid din stomac și acționează ca un fel de protector împotriva iritării mucoasei, prevenind gastritele și diversele leziuni ulcerative.

Având în vedere că hiperstenicii au, în general, o masă excesivă, metabolism redus și digestie lentă, cantitatea de grăsimi în dieta lor nu ar trebui să depășească 21-25% din aportul caloric zilnic. Se recomandă să se acorde preferință grăsimilor vegetale, de pește și lactate. Grăsimile dificil de hidrolizat de origine animală ar trebui să fie limitate sau consumate neregulat, dacă este posibil, evitate în totalitate. O structură optimă a grăsimilor pentru organism este considerată a fi: 30% – uleiuri vegetale, 30-35% – grăsimi din lapte și pește, 30-35% – grăsimi de origine animală.

Aportul zilnic de calorii furnizat de carbohidrați pentru hiperstenici ar trebui să fie între 49-55%. O caracteristică specifică a structurii carbohidraților pentru hiperstenici este că aceștia ar trebui să consume 90% carbohidrați sub formă de componente complexe și nu mai mult de 10% sub formă de monozaharide.

Consumul crescut de monozaharide la hiperstenici, care au un metabolism redus, duce la transformarea lor în trigliceride, provocând probleme metabolice. În același timp, având în vedere lentoarea mișcării tractului gastro-intestinal, hiperstenicii ar trebui să mențină nivelul necesar de fibre alimentare în dieta lor de zi cu zi (nu mai puțin de 25 g pe zi).

Persoanele de acest tip pot și ar trebui să postească timp de zece zile sau chiar mai mult și să organizeze zile de descărcare. Hiperstenicii sunt unici în sensul că pot să se descurce fără micul dejun și cina fără a aduce prejudicii sănătății. Asta pentru că au o digestie lentă și, prin urmare, dimineața nu simt o dorință atât de acută de a mânca, spre deosebire de astenici și normostenici. Dimineața, hiperstenicii pot consuma doar apă fierbinte, mai bine cu ghimbir și o linguriță de miere, sau apă cu lămâie. Oamenii cu un metabolism scăzut pot să mănânce de două ori pe zi, numai în perioada 11-12 până la 18 ore, când digestia este mai activă. Consumul de alimente în alt moment (în special dacă depășește necesarul), nu aduce nimic altceva decât daune. Cel mai important este să limităm consumul de alimente sărate și acide, deoarece această mâncare provoacă sete și duce la retenția de apă în organism. De asemenea, se recomandă evitarea consumului excesiv de carne, pește, ouă, produse făinoase, dulciuri și lactate. Produsele neconservate sunt, de asemenea, foarte periculoase și pot polua organismul. Dieta ar trebui să se bazeze pe legume gătite la abur, leguminoase, hrișcă, cereale germinate și salate de legume (cu excepția roșiilor și castraveților). Mâncarea ar trebui să fie caldă; băuturile reci și înghețata trebuie evitate. Din dulciuri, se permite doar mierea - de exemplu, puteți consuma două lingurițe de miere dimineața cu un pahar de apă fiartă sau infuzie de ghimbir.

3.7.3. Adecvarea alimentelor

O alimentație care nu corespunde tipului de metabolism nu numai că nu furnizează organismului energia de care are nevoie, ba din contră, îi face rău, deoarece acesta cheltuie resurse pentru neutralizarea surselor de energie atipice, datorită unei alimentații necorespunzătoare. Acest abordaj duce la faptul că organismul resimte zilnic lipsa energiei reproductibile, pentru a menține funcționarea optimă a organismului.

Persoanele de tip hiperstenic ar trebui să-și formeze regimul alimentar din produse care să mențină metabolismul lor natural cu tendința de a-l stimula, dar nu de a-l reduce, adică cu un conținut ridicat de proteine și un conținut minim de carbohidrați și grăsimi. Acest lucru va asigura o sănătate bună și o formă fizică excelentă. Dacă se stimulează un metabolism mai redus, acest lucru va duce inevitabil la o scădere și mai mare a acestuia și la o creștere și mai mare în greutate, cu consecințe derivate. Din particularitățile alimentației pentru persoanele de tip hiperstenic, trebuie să subliniem că sunt favorizate alimentele calde și uscate, preparate cu o cantitate mică de apă și un conținut minim de ulei și zahăr. Gusturile preferate includ: picant, amar și astringent.

Constituțiile hiperstenice sunt de obicei greu de afectat de alimentație, cu toate acestea, acest lucru este posibil în cazul consumului prelungit de alimente dulci, calorice și sărate. Consumul de sare necesită atenție specială, deoarece excesul de sare provoacă acumularea de lichide în organism. Trebuie dată preferință alimentelor ușoare: mic dejun și cină ușoare, alimente puțin fierți sau prăjiți, fructe și legume crude. Gusturile amare și astringente vor lega și vor elimina excesul de apă, vor ajuta la controlul apetitului și vor elimina riscul supraalimentării. Acest abordaj va ajuta persoanele de tip hiperstenic să se simtă energice, echilibrate, ușoare și fericite. De asemenea, îi va elibera de neplăcerile precum congestia nazală, rinita, letargia dimineața și somnolența. Având posibilitatea de a alege, hiperstenicii ar trebui să prefere alimentele calde față de cele reci.

Metodele de gătit fără apă (pe grătar, rotisor, tigaie) sunt mai bune pentru aceste persoane decât cele preparate la abur sau fierte. Pentru a-ți stimula pofta de mâncare, este mai bine să mănânci ceva amar sau picant, dar nu sărat sau acru. Pentru aceasta, nu este necesar să consumați multă mâncare amară; o ușoară amărăciune în salată sau gustul astringent al condimentelor va fi suficient. Mâncarea caldă cu condimente este mai benefică iarna decât vara, deoarece elimină proprietățile reci și umede ale acestui tip în perioada rece, umedă și rece a anului.

După o noapte de somn odihnitor, micul dejun pentru persoanele de tip hiperstenic, cel mai probabil, nu este necesar pentru a se sătura, ci pentru a-și redobândi energiile. Dacă nu simțiți foame dimineața, puteți să renunțați complet la micul dejun. Dacă vă treziți letargic, atunci mierea, apa caldă sau ceaiul de plante, suc de lămâie și ghimbirul vă vor ajuta cel mai bine.

Reducerea cantității de dulciuri consumate poate fi dificilă pentru mulți oameni, dar o încercare de o săptămână cu o dietă cu conținut scăzut de zahăr aduce în mod obișnuit rezultate bune sub formă de senzație

de ușurință și energie. În loc de zahăr, este mai bine să folosiți miere. Dezechilibrul în tipul hiperstenic apare atunci când există o prea mare atracție pentru produsele lactate. Trebuie avut în vedere faptul că înghețata și brânza sunt cele mai nocive, deoarece răcesc și încetinesc organismul. Este mai bine să vă limitați consumul de lapte cu conținut scăzut de grăsime, încălzindu-l în prealabil, și să reduceți la minimum consumul altor produse lactate.

Fruitele crude, legumele și salatele sunt deosebit de benefice și potrivite pentru cei de acest tip, deoarece fibrele lor tonifică tractul digestiv, combinându-se cu gustul astringent. Când vizitați restaurante, cafenele și fast-food-uri, trebuie să vă amintiți că acolo mâncarea este în principal grasă, dulce și sărată.

Adesea, din cauza lipsei de activitate fizică și a voinței slabe, persoanele de tip hiperstenic nu reușesc să-și aducă greutatea la normal. Pentru mulți, aceasta este o problemă crucială. Nu ar trebui să uitați că excesul de greutate și excesul de apă în organism sunt create de pâine de grâu, paste făinoase, unt, lapte, brânză, zahăr și dulciuri consumate în exces, având un efect împovărător asupra stării de bine a celor de tip hipersomatotip. Totul menționat mai sus se aplică pe deplin și digestiei. Persoanele de acest tip sunt deosebit de sensibile la problemele de alimentație, iar pentru menținerea unei digestii normale, este necesar să aibă grijă de un program regulat de exerciții fizice și o dietă corectă și variată.

În ceea ce privește dieta, este extrem de important pentru persoanele de acest tip să nu mănânce în exces, să cunoască măsura, deoarece au o tendință clară către îngrășare. Ceaiul cald de ghimbir, la fel ca o lingură de semințe de fenicul mestecate după masă, stimulează bine digestia. Pâinea prăjită uscată, merele, biscuiții, turmericul și majoritatea legumelor crude ajută la stabilizarea stării interne a acestor persoane și au un impact pozitiv asupra funcționării tractului digestiv. Trebuie, de asemenea, să se acorde atenție cantității de dulce din dietă. Hiperstenicii, mai mult decât oricine, resimt disconfortul datorat excesului de dulciuri. Abținerea de la înghețată, lapte, deserturi dulci, pâine albă și unt adesea duce la schimbări rapide: greutatea revine la normal, rinitele, alergiile și somnolența dispar.

Indivizii de tip hiperstenic ar trebui să se abțină sau să consume în mod limitat și neregulat produsele predominant dulci, acide și sărate, deoarece acestea contribuie la acumularea de apă în organism și promovează creșterea excesivă a masei corporale. Dieta lor de zi cu zi ar trebui să fie formată, în principal, din produse în care predomină gusturile picant, amar și astringent, echilibrând bine starea hiperstenicilor.

Pentru ca alimentația să aducă beneficii maxime persoanelor de tip hiperstenic, acestea ar trebui să respecte următoarele recomandări:

1. Preferați alimentele ușoare, uscate și calde. Reduceți la minimum consumul de alimente grele, bogate în calorii și reci.
2. Alegeți alimentele picante, amare și astringente. Reduceți la minimum consumul de alimente dulci, sărate și acide.

Strategia cheie în formarea dietei alimentare pentru persoanele de tip hiperstenic ar trebui să includă următoarele produse.

Produse lactate. Evitați consumul excesiv de produse lactate, cu excepția laptelui cu conținut scăzut de grăsime.

Fruite. Cele mai potrivite sunt merele și perele coapte. Limitați consumul de fructe precum portocale, banane, ananas, smochine, avocado, nuci de cocos și pepene, deoarece acestea pot stimula scăderea metabolismului.

Legume. Toate legumele sunt benefice. Excepție fac roșiile, castraveții, dovleceii și toate legumele suculente și dulci. Acestea ar trebui consumate cu măsură, deoarece pot duce la disfuncții în tractul digestiv și metabolism.

Cereale. Produsele din cereale (grâu, porumb, orz) sunt punctul slab al hiperstenicilor. Consumul excesiv al acestor produse comune este principala cauză a excesului de greutate și a exacerbării proceselor inflamatorii.

Boboase. Persoanele de tip hiperstenic sunt, în esență, carnivore, dar în același timp se pot simți bine și consumând proteine din leguminoase. Toate leguminoasele li se potrivesc, cu excepția tofu-ului.

Carne și pui. Proteinele joacă un rol important în alimentația hiperstenicilor. Lipsa proteinelor în dietă poate afecta capacitatea organismului de a digera și absorbi grăsimile, ceea ce poate duce la apariția diabetului și a bolilor cardiovasculare. Pentru hiperstenicii, o proteină de înaltă calitate este unul dintre cele mai bune mijloace de prevenire a obezității. Proteina contribuie la creșterea masei musculare active, ceea ce crește metabolismul de bază, semnificând arderea grăsimilor în exces. Toate tipurile de carne slabă sunt benefice pentru hiperstenicii. Limitările se aplică tuturor tipurilor de carne grasă.

Pește și fructe de mare. În principal, acestea sunt o bună sursă suplimentară de proteine, cu excepția sortimentelor grase de pește. Dați preferință peștelui proaspăt, deoarece conține mai puțini poliamine decât cel congelat.

Nuci și semințe. Toate tipurile de nuci ar trebui consumate în cantități limitate. Nucile pecan ajută la eliminarea toxinelor din organism, semințele de in întăresc sistemul imunitar. Cu toate acestea, alte tipuri de nuci și semințe de floarea-soarelui ar trebui consumate cu atenție, deoarece multe conțin lectine, dăunătoare pentru hiperstenici.

Dulciuri. Hiperstenicii se descurcă bine consumând miere. Celelalte produse care conțin zahăr ar trebui reduse la minimum sau excluse, deoarece reduc procesele metabolice.

Uleiuri vegetale și grăsimi. Cele mai potrivite pentru hiperstenici sunt uleiurile vegetale care conțin acizi grași mononesaturați (ulei de măsline) și cele bogate în acizi grași omega (ulei de semințe de in).

Condimente și mirodenii. Toate condimentele și mirodeniile sunt benefice, cu excepția sarii. Aceasta ar trebui redusă la minimum, deoarece afectează negativ metabolismul hiperstenicilor.

La formarea regimului zilnic, reprezentanții tipului hiperstenic ar trebui să țină cont că acesta ar trebui să conțină cel puțin 20-30% salate de legume și fructe. O evaluare foarte importantă a dietei este diversitatea sa. Regimul alimentar ar trebui să fie actualizat zilnic cu noi alimente cu cel puțin 25-45%. Cu tulburări metabolice, hipometabolicii ar trebui să respecte o dietă strictă sub formă de alimente ușoare și calde, carne slabă, unt topit, pește și fructe de mare, legume fierte, supe pe bulion, orez, hrișcă, orz. Respectând principiile menționate, reprezentanții tipului hiperstenic vor putea evita majoritatea problemelor specifice caracteristicilor organismului lor.

3.8. Rolul gusturilor în menținerea sănătății

Întrebarea despre rolul gusturilor este adesea evitată sau nu li se acordă o importanță deosebită în sistemele existente de nutriție. Cu toate acestea, un astfel de abordaj nu este complet justificat, deoarece gustul și mirosul asociat cu acesta sunt aliații primordiali ai procesului de digestie. Substanțele organice fito-gustative joacă un rol important ca stimulente sau inhibitoare ale funcțiilor fiziologice ale organismului. Prin urmare, în dezvoltarea și formarea regimurilor alimentare, ar trebui să acordăm atenție nu numai nivelului de calorii și cantității de grăsimi, proteine, carbohidrați și alte nutrienți alimentari, ci și proprietăților gustative ale produselor alimentare.

Gustul hranei este un canal foarte semnificativ de informații despre produsele consumate și, cu cât informația este mai largă și mai profundă, cu atât mai mare va fi adaptabilitatea sistemelor enzimatice ale tractului digestiv și a întregului organism. Receptorii gustativi ai cavității bucale, interacționând cu alimentele, furnizează o cantitate imensă de informații, permițând organizarea unei diete echilibrate în mod natural, ghidată de instinctul sănătos, fără a transforma procesul de alimentație într-un puzzle intelectual.

Pe limba umană sunt concentrate aproximativ 10.000 de receptori gustativi, majoritatea aflându-se pe vârf, suprafețele laterale și baza acesteia. Fiecare receptor gustativ este format din 10-15 celule senzoriale, care împreună formează o mugură gustativă. La copii, de obicei, receptorii gustativi sunt mai bine dezvoltati decât la adulți. Posibil din acest motiv, aceștia sunt mai exigenți sau mai pretențioși în privința alimentației.

De la fiecare receptor gustativ se desprind 2-3 fibre nervoase. Sensibilitatea gustativă este atât de importantă pentru organism, încât natura nu a încredințat transmiterea informațiilor despre proprietățile gustative ale alimentelor unui singur nerv, așa cum se întâmplă, de exemplu, cu văzul, auzul, mirosul și echilibrul. O misiune responsabilă de transmitere a informațiilor despre gust este îndeplinită simultan de 3 trunchiuri nervoase: lingual, facial și văgabond, conectând limba cu părțile temporale ale creierului, unde se află centrele de plăcere și satisfacție.

De-a lungul timpului, în Orient, limbajul este curățat zilnic cu aceeași entuziasm ca și cum ar curățați dinții europenii. Aceasta are o mare doză de bun-simț, deoarece pe suprafața limbii se adună nu mai puține bacterii patogene decât pe dinții necurățați. Îndepărtând placă de pe suprafața limbii, îmbunătățim nu doar aparatul gustativ, ci și stimulăm activitatea stomacului, intestinului, ficatului, splinei, prevenind totodată patologii cardiace. Încă din antichitate, în China se știa că depunerile albe pe limbă indică probleme pulmonare, cele galbene – afecțiuni ale splinei și stomacului, iar cele albastre – o funcționare anormală a ficatului.

Oamenii percep diferit gama de senzații gustative. Se crede că iubitorii de dulce au receptori mai puțin sensibili la gustul dulce. Prin urmare, pentru a obține senzații puternice, de exemplu, de la o prăjitură,

aceștia trebuie să mănânce mai mult. Persoanele ale căror terminații nervoase sunt mai sensibile la dulce se saturează mai rapid.

Cele mai vechi manuscrise despre dietă care au ajuns până în zilele noastre atestă faptul că pionierii nutriției, fără a ști nimic despre grăsimi, proteine, carbohidrați sau alte substanțe biologice importante, înțelegeau că modelul alimentar ar trebui să fie dinamic și să includă toate spectrele calităților gustative. Trebuiau să fie incluse gusturile care stimulează organismul, cum ar fi cel amar și cel astringent, și, la rândul lor, cele care îl calmează, cum ar fi în principal cel dulce. Uneori era necesar să se stimuleze procesul de digestie cu arome „calde”: condimentat, acru și sărat, iar uneori să le „răcească” cu arome „reci”: amar, astringent și dulce.

Datorită acestui abordaj, multe popoare au supraviețuit în condiții extreme, după standardele noastre. În Mexic, de exemplu, meniul sărăcăcios de porumb și fasole nu ar fi putut să asigure singur o nutriție sănătoasă și echilibrată, dar cu adăugarea de ardei roșu, a satisfăcut populația locală timp de multe secole. Ardeiul roșu îmbogățește hrana cu vitamina C și echilibra gusturile. Aceeași funcție este îndeplinită în India de amestecul de condimente curry, fără de care hrana compusă în principal din orez, linte și grâu ar fi complet insuficientă pentru menținerea sănătății și a performanțelor pe termen lung.

Până în prezent, au fost identificate și luate în considerare șase gusturi: dulce, acru, sărat, amar, astringent și condimentat. O dietă zilnică va fi echilibrată doar atunci când conține nu doar toate aminoacizii esențiali și neesențiali, ci și toate cele șase gusturi, într-o anumită proporție. Nu este necesar să se permită dominarea zilnică a unui singur gust sau să se supraîncarce dieta cu toate gusturile deodată.

Prin urmare, trebuie subliniat faptul că gusturile joacă un rol foarte important în caracterul proceselor metabolice din organism. Gustul dulce, acru și sărat are în principal un efect anabolic asupra organismului, în timp ce gustul amar, astringent și condimentat (iute) are un efect catabolic. Aceste proprietăți ale gusturilor trebuie luate în considerare în compunerea dietei zilnice.

Dacă este necesar să creșteți temperatura corpului, atunci pentru aceasta este mai bine să utilizați produse care conțin gusturi condimentate și acide sau acide și sărate într-o singură masă. Combinația de arome condimentate și acide, în plus față de creșterea temperaturii corpului, va contribui la pierderea în greutate. Combinația de arome acide și sărate, pe lângă creșterea temperaturii corpului, va stimula creșterea masei corporale (în principal prin apă).

În cazul în care dorința este de a slăbi sau de a deveni mai activ, adică de a crește ușurința corpului, trebuie să respectați următoarele combinații de arome: amar și condimentat sau acru și condimentat. În primul caz (gusturi amare și condimentate), masa corporală va scădea datorită pierderii de apă și eliminării mucusului. În al doilea caz, combinația de gust acru și condimentat va stimula procesele metabolice, va crește producția de căldură a organismului, va spori imunitatea, va îmbunătăți digestia, va intensifica abilitățile intelectuale și reacțiile.

Dacă dorința este să vă măriți uscătura corpului, adică să eliminați excesul de apă și mucus, atunci este necesar să utilizați produse cu următoarele combinații de arome: a) amar și astringent; b) condimentat și astringent; c) condimentat și amar. În acest caz, în combinație cu uscăciunea, vor crește calitățile reci, ceea ce este benefic în perioadele de căldură (vară). Din cele două ultime combinații va rezulta căldură, ceea ce este preferabil în sezonul rece sau pentru cei care au mereu frig.

Dacă doriți să vă răcoriți organismul, utilizați produse cu următoarea combinație de arome: dulce sau amar cu astringent. În primul caz, veți avea posibilitatea să vă îngrășați, iar în al doilea – să slăbiți.

Există o categorie de oameni pentru care creșterea sau scăderea în greutate este la fel de problematică, cum ar fi și pentru alții. În acest caz, produsele cu gust sărat și dulce, sau cu dulce și acru, vor fi un stimulent bun pentru creșterea masei corporale, iar cele cu gust dulce și acru – pentru creșterea masei musculare.

Dacă vă simțiți bine din punct de vedere fizic și mental, încercați să consumați alimente cu toate cele șase arome în dieta zilnică, fără a acorda o preferință specială niciuneia dintre ele. O astfel de combinație va stimula armonios energia dvs.

Trebuie să vă amintiți că prelucrarea culinară schimbă adesea gustul produselor. De exemplu, gustul inițial al cepei este amar (picant), iar după călire sau fierbere capătă un gust dulce.

Alimentele în care predomină gustul amar și picant contribuie la ridicarea energiei organismului în sus. Acestea sunt benefice pentru persoanele cu tensiune arterială scăzută și probleme de circulație sanguină în vasele creierului. Consumul acestor alimente poate fi util și ca remediu emetic pentru curățarea organismului de mucus.

Alimentele care au gust dulce și sărat direcționează energia organismului în jos. Prin urmare, acestea reprezintă un bun laxativ natural, ceea ce este foarte important pentru astenici.

Gustul acru în alimente stimulează permeabilitatea intestinului, în timp ce gustul astringent, dimpotrivă, provoacă spasme esofagiene și face intestinul mai puțin permeabil. Aceasta trebuie să fie luată în considerare și de către persoanele de tip astenic cu un metabolism crescut.

S-a constatat că fiecărui somatotip îi corespunde o anumită grupă de gusturi, care îl echilibrează și contribuie la manifestarea abilităților și potențialului său nativ. Pentru tipul astenic, preferate sunt gusturile sărat, acru și dulce. Tipul normostenic ar trebui să acorde preferință gusturilor amar, dulce și astringent. Persoanelor de tip hiperstenic li se recomandă să se mențină la gusturi condimentate, amare și astringente.

Toate cele șase gusturi au calități specifice, care acționează direct asupra receptorilor alimentari din cavitatea bucală și stomac. Principiul acestei acțiuni constă în faptul că „similarele se atrag”. Dacă este necesar să se echilibreze un anumit somatotip, trebuie evitată hrana care are calitățile caracteristice aceluși tip.

Obiceiurile corect dezvoltate și intuiția naturală păstrată vă vor ajuta să apreciați ceea ce este benefic pentru menținerea echilibrului intern al somatotipului dvs. În cazul unui dezechilibru al somatotipului, trebuie să treceți la o dietă care să conțină toate cele șase gusturi, și într-un anumit timp, preferințele dvs. naturale vor reveni. Dacă observați cu atenție reacția organismului dvs. după consumul anumite alimente sau produse, acest lucru va fi și mai ușor. Trebuie să vă gândiți și să vă amintiți care alimente vă aduc cel mai mare satisfacție, îmbunătățesc sănătatea și vă conferă energie. Aceasta ar trebui să fie baza alegerilor voastre. Cel mai important, să nu uitați că gusturile afectează nu doar somaticul, ci și psihicul unei persoane.

Abordările de mai sus sunt foarte ușor de implementat și simple dacă un individ are un somatotip clar. În cazul unui tip mixt, ar trebui să se țină cont de o dietă care să echilibreze tipul dominant. Gustul dulce are proprietăți răcoritoare, calmează și reduce setea. În acțiunea sa, gustul dulce este anabolic, hrănește și liniștește corpul. În stări nervoase și agitate, dulciurile vă vor aduce cel mai rapid liniște. Acestea echilibrează bine tipurile astenice și normostenice și cauzează dezechilibru la tipul hiperstenic. În același timp, o cantitate prea mare de zahăr amorțește conștiința, are un efect destabilizator asupra stării hiperstenice.

Excrescența de zahăr dezvoltă autosuficiență, lăcomie și dependență emoțională. Din același motiv, apar astfel de calități negative precum lentor, somnolență, exces de greutate, amorțeală mentală, inflamație a mucoasei. Singura excepție de la aceste reguli este mierea, consumul căreia nu provoacă niciun efect negativ.

Gustul dulce tipic se regăsește în grâu, orez, lapte, dulciuri, zahăr, smochine, rădăcină de lemn dulce, cuișoare și mentă. În cantități mari, dulciurile cresc în greutate, provoacă somnolență excesivă, senzație de greutate, pierdere a poftei de mâncare, tuse, diabet și creștere anormală a mușchilor.

Gustul sărat, prin acțiunea sa, este anabolic, are proprietăți încălzitoare, stimulează pofta de mâncare, stimulează secreția de salivă, sucul gastric și digestia alimentelor. Gustul sărat echilibrează bine tipul astenic și provoacă dezechilibru în cazul tipurilor normo- și hipersthenice, din simplul motiv că moleculele de sare rețin foarte multe molecule de apă în organism, favorizând umflarea și creșterea în greutate. Excesul de gust sărat îngreunează controlul asupra alimentației, determinând supraalimentarea și, în majoritatea cazurilor, duce la creșterea în greutate, tulburări ale pielii și creșterea tensiunii arteriale. Deoarece gustul sărat reține apa în organism, acesta manifestă un efect laxativ.

Mai mulți cercetători au dovedit existența legăturilor dintre hipertensiune și consumul de sare. Aceste concluzii au stat la baza faptului că sarea a devenit oarecum un inamic alimentar. În același timp, există dovezi că astfel de restricții sunt prea stricte. O persoană sănătoasă poate consuma sare în cantități moderate, fără a-și dăuna sănătății. Excesul de sare poate duce la inflamații ale pielii, ulcere gastrointestinale, erupții cutanate și febră crescută. Abuzul de sare obligă la creșterea constantă a sării în alimente pentru a o simți sărată. Din acest motiv, se dezvoltă un obicei dureros de a consuma alimente sărate. În general, excesul de sare este asociat cu dorințe nesățioase și necontrolate. De obicei, dorința crescută de sare este observată în cazul proceselor metabolice intensive din organism.

Asemenea gustului sărat, gustul acru are proprietăți încălzitoare și, în acțiunea sa, este anabolic, stimulează procesul de digestie și conferă mâncării o notă picantă. Alimentele acide, în cantități moderate, revigorează, energizează, cresc acuitatea și ingeniozitatea, amplifică simțurile, echilibrează bine tipul astenic. Consumul excesiv de alimente acide poate duce la manifestarea unor calități negative: crește setea, care trebuie să fie satisfăcută cu o cantitate mare de apă, provoacă invidie și iritabilitate. De aceea, gustul acru echilibrează bine tipul astenic și duce la dezechilibru în cazul tipurilor normostenic și hiperstenic.

Consumul excesiv regulat de alimente acide poate contribui la formarea ulcerelor, perturbă echilibrul acid-ali, irită pielea și provoacă arsuri la stomac.

Dacă simțiți dorința de gust amar, înseamnă că organismul este „acid” – îi lipsește rezerva alcalină. Beți o infuzie de plante amare, cum ar fi pelinul, sau condimentați mâncarea în mod corespunzător, astfel încât echilibrul acid-ali să se restabilească.

Gustul amar este un gust corectiv, echilibrând pofta sau atracția către gusturile dulce, acru și picant. Amărăciunea stimulează pofta de mâncare, trezind-o, dar fără a o satisface complet. O salată amară sau un pahar de „Tonic amar” acționează eficient asupra proceselor accelerate de digestie, ceea ce este benefic pentru persoanele la care acest proces este încetinit. Amărăciunea trezește imediat dorința de a experimenta arome mai satisfăcătoare pentru organism. Amărăciunea tonifică țesuturile, de aceea este numită „Tonic”. Împreună cu dulceața, amărăciunea are proprietăți răcoritoare, fiind astfel cel mai bun mijloc de a vă răcori în timpul vremii călduroase. Amărăciunea este cel mai bun agent corectiv atunci când în corp se acumulează toxine, apar procese inflamatorii, căldură și mâncărime.

Indiferent de natura amărăciunii, conform unei vechi clasificări a gusturilor, gustul amar are proprietăți puternice de curățare și bactericide. Conform vechii științe Ayurveda, gustul amar este un stimulent al energiei vitale și guvernează toate mișcările în organism, fiind concentrat în partea inferioară a abdomenului. Astfel, gustul amar stimulează și direcționează în jos pentru eliminare substanțele nedorite acumulate în organism, cunoscute și sub numele de toxine. Prin acțiunea sa, este catabolic, acționând ca un agent antitoxic și antibacterian. În cantități moderate, contracarează leșinul, mâncărimea, senzația de arsură; în exces, poate crește epuizarea, uscăciunea, slăbește măduva osoasă, poate fi cauza amețelilor, echilibrează bine tipurile normostenic și hiperstenic și provoacă dezechilibru în cazul tipului astenic.

Gustul astringent are proprietăți răcoritoare. Prin acțiunea sa, este catabolic, are un efect calmant, provoacă constipație, îngustează vasele de sânge, usucă și strânge mucoasa bucală. Dintre toate gusturile, este cel mai răspândit. Este un gust alcalin, la fel de puternic ca și gustul acru, dar opus în acțiunea sa. Gustului alcalin îi este caracteristică vâscozitatea. Vâscozitatea determină oprirea secrețiilor lichide (transpirație, lacrimi). În exces, vâscozitatea poate duce la constipație, uscăciunea gurii, flatulență. Vâscozitatea este o calitate care înlătură excesul de agitație, determinând privirea realistă asupra lumii. Consumul excesiv de gust vâscos face o persoană pasivă, rece, indiferentă. Acest gust echilibrează tipul hiperstenic și provoacă dezechilibru în tipul astenic.

Gustul picant are un efect încălzitor. La produsele cu gust puternic picant se numără: ceapa, ridichea, ardeiul roșu, ghimbirul, usturoiul. Acest gust echilibrează bine tipul astenic și provoacă dezechilibru în tipurile normostenic și hiperstenic. Gustul picant curăță organismul, ajută digestia și absorbția alimentelor, vindecă bolile de piele, ajută la dizolvarea cheagurilor de sânge. În cantități mari, gustul picant crește căldura în organism, transpirația, leșinurile, provoacă senzația de arsură în gât, arsurile la stomac, arsuri, și poate fi cauza ulcerului sau a amețelilor.

Gustul picant este catabolic și se manifestă sub formă de senzație de arsură și sete. Iuteala încălzește corpul, intensifică digestia, favorizează eliminarea lichidelor din organism, astfel încât țesuturile și organele poluate se curăță mai activ. Transpirația, lacrimile, sarea, mucusul și sângele sunt eliminate mai intens la senzația de gust picant.

Prin producerea senzației de arsură în cavitatea nazală, alimentele iuți echilibrează perfect tipul hiperstenic, în cazul căruia se observă inflamații ale mucoaselor. Efectul antitoxic al gustului iute ajută la curățarea pielii, curăță porii înfundați cu grăsime, care duc la formarea de coșuri. Dacă se abuzează de mâncarea iute, efectul său nu va fi de revigorare a organismului, ci de iritare. Același lucru se aplică și sferei emoționale.

După cum s-a menționat deja, gusturile au o influență inadecvată asupra unui anumit somatotip. De exemplu, varza albă este dulce și vâscoasă, uscată și răcoroasă și lasă un gust picant, provocând dezechilibru la persoanele de tip astenic. Acest lucru se manifestă prin disconfort și favorizează formarea de gaze în intestinul gros. Consumul excesiv de morcovi poate provoca dezechilibru la persoanele de tip normostenic, iar uleiurile vegetale - la persoanele de tip hiperstenic. Dezechilibrul unui anumit somatotip semnalează primul tipic simptom. Accumularea de gaze, durerile abdominale, constipația sunt semne tipice ale dezechilibrului tipului astenic. Senzații neplăcute de arsură sau arsuri în partea superioară a abdomenului indică adesea un dezechilibru al tipului normostenic. Durerea în piept, tusea, răceala indică un dezechilibru al tipului hiperstenic.

Știind punctele forte și slăbiciunile somatotipului, este mai ușor să previi disfuncțiile acestuia. Majoritatea alimentelor naturale au două sau mai multe arome. De exemplu, lămâia, deși are un gust acru, are și un ușor dulce și amar. Singurul produs în care sunt concentrate toate aromele este laptele, de aceea se recomandă să fie consumat predominant, fără a fi combinat cu alte alimente.

Produsele precum zahărul și oțetul au doar o singură aromă.

Fructele, în general, au un gust dulce și vâscos, iar la citrice se adaugă un gust acru.

Legumele, în principal, au un gust dulce și vâscos, iar la cele cu frunze se adaugă amărăciune.

Produsele lactate, în general, au un gust dulce, iar la iaurt și brânză se adaugă arome acrisoare și vâscoase.

Uleiurile vegetale, în principal, au un gust dulce.

Cerealele și semințele, în general, au un gust dulce.

Leguminoasele - au un gust dulce și vâscos.

Condimentele și mirodeniile, în general, sunt picante și amare, cu arome secundare.

Astfel, cele menționate mai sus indică faptul că principalele grupuri de produse alimentare gravitează în jurul gustului dulce. Cu toate acestea, în meniul consumat zilnic sau periodic, trebuie să se facă cu grijă combinații de toate aromele.

Fiecare aliment lasă un gust persistent după digerație, care influențează organismul. Gusturile dulce și sărate lasă un gust dulce. Gustul acru lasă un gust acru. Gusturile picante, amare și vâscoase lasă un gust persistent. Astfel, din cele șase arome, la finalul digestiei rămân trei: dulce, acru, amar.

Pentru a îmbunătăți sau schimba calitățile gustative ale dietei, este necesar să se utilizeze doar condimente naturale și naturale. Există informații că introducerea aditivilor alimentari chimici în produsele fabricate în prezent are același efect asupra organismului ca și metalele grele. Acestea, în special, cauzează necroză neuronală. Acest lucru este deosebit de periculos pentru persoanele în vârstă, mai sensibile la astfel de substanțe, care contribuie la apariția bolilor Parkinson, Alzheimer și altele.

Unele boli pot determina modificări ale gustului și preferințelor alimentare. Studiile efectuate asupra pacienților cu cancer după operație și chimioterapie au arătat că la 31% dintre pacienți s-au observat modificări ale percepției gustului în ceea ce privește alimentele sărate, iar la 26% în ceea ce privește alimentele dulci. Modificările percepției gustului în ceea ce privește alimentele acide și amare au fost înregistrate la 15%, respectiv 11% dintre pacienți. Pierderea în greutate a pacienților a fost cauzată de scăderea toleranței la grăsimi și de modificarea atitudinii față de alimentele dulci.

Prin urmare, echilibrând zilnic sau periodic alimentele în meniul nu doar în funcție de nutrienți, ci și de calitățile gustative, extindem semnificativ posibilitățile de utilizare a întregului spectru al proprietăților biologice ale alimentelor. Acest lucru va duce la o alimentație mai echilibrată și sănătoasă, cu impact pozitiv asupra stării de sănătate.

3.9. Apa

Nutriția și stilul de viață pe care le adoptăm influențează sănătatea noastră și durata vieții. Cu toate acestea, uităm adesea de ceva esențial: suntem compuși în proporție de 70% din apă, iar calitatea și cantitatea acesteia în organism au un impact semnificativ asupra sănătății și stării noastre. Apa este considerată fundamentul vieții pentru toate entitățile vii de pe Pământ. Multe boli sunt cauzate de consumul de apă de slabă calitate și de lipsa cronică de apă (mai mult de 50% din toate bolile sunt legate de apă).

Pentru a realiza importanța apei în activitatea vitală a organismului nostru, trebuie să ne concentrăm asupra rolului apei în viața umană:

- umidifică aerul inhalat;
- reglează temperatura corpului;
- asigură echilibrul hidrosalin și o serie de alte procese;
- participă la metabolism, fiind implicată în toate procesele biochimice, contribuie la absorbția tuturor substanțelor nutritive;
- elimină toxinele din organism și îndeplinește o serie de alte funcții.

În decursul unei zile, organismul uman elimină 1,5 litri de apă prin excremente, evaporare prin piele și respirație. Această cantitate de apă trebuie compensată pentru a preveni acumularea în organism a produselor metabolice și a evita slăbirea. Pentru a menține echilibrul hidric, organismul trebuie să compenseze zilnic cu 1,5-2,0 litri de apă.

Dacă nivelul de apă în organism scade cu:

- 2% - starea generală se înrăutățește, apare greața, somnolența;
- 6-10% - durerea de cap, dificultăți de respirație, tulburări de gândire, pierdere de concentrare a atenției;
- 11-20% - afectează auzul și vederea, spasmele musculare;
- 25% - duce la deces.

În prezent, apa este una dintre cele mai mari și misterioase enigme ale planetei noastre. În ultimii ani, lumea a descoperit multe proprietăți ale apei. Există acum suficiente dovezi cu privire la legătura directă între calitatea apei și durata vieții. Locuitorii satului Hunza (Pakistan), cu o dietă foarte modestă, trăiesc în medie până la 120 de ani. Conform specialiștilor, acest fenomen este determinat de proprietățile biologice ale apei consumate, care are un potențial oxidativ-reducător negativ și o structură cristalină.

Apa își arată capacitățile unice atunci când potențialul său oxidativ-reducător corespunde celui al lichidului intercelular din organismul nostru, situat într-un interval cuprins între -100 și -200 de milivolți (mV). Deși se știe că apa potabilă ar trebui să fie curată, nu toată lumea știe că acest lucru nu este suficient pentru ca o persoană care bea apă curată să fie sănătoasă.

Ca rezultat al cercetărilor, au fost identificate calitățile principale pe care apa potabilă trebuie să le aibă pentru a asigura sănătatea noastră zilnică:

1. Curată – fără viruși, bacterii, paraziți, clor, impurități mecanice, săruri de metale grele, cancerigeni, etc.
2. Structurată – sub formă de cristale lichide ordonate - aglomerări.
3. Cu o duritate medie. Apa prea tare sau prea moale este la fel de inacceptabilă pentru celule.
4. Slab mineralizată.
5. Vie, vitalizată.
6. Slab alcalină.
7. Cu o încărcătură energetică și informațională pozitivă.

Apa cu potențial oxidativ-reducător negativ a primit denumirea de „apă vie”. Pentru comparație, valoarea potențialului oxidativ-reducător al apei potabile variază de la +200 la +300 mV, uneori ajungând la +550 mV.

Diferențele în potențialul oxidativ-reducător al apei și mediului intern al omului arată că electronii organismului uman sunt mult mai activi decât cei ai apei potabile. Prin urmare, pentru ca apa să fie absorbită mai rapid, iar energia vitală a organismului să nu fie cheltuită pentru corectarea electronilor apei, potențialul ambelor lichide trebuie să fie apropiat ca valoare, adică să aibă compatibilitate biologică.

Dacă apa potabilă furnizată organismului are un potențial oxidativ-reducător apropiat de valoarea potențialului oxidativ-reducător al mediului intern al organismului uman, atunci potențialul electric al membranelor celulare nu se consumă pentru corectarea activității electronilor apei, iar apa este absorbită mai bine, deoarece are compatibilitate biologică în acest sens.

Dacă apa potabilă are un potențial oxidativ-reducător mai negativ decât potențialul oxidativ-reducător al mediului intern al organismului, atunci aceasta furnizează energie organismului, care este utilizată de către celule.

Apa „vie” (cu un potențial oxidativ-reducător negativ) este un excelent stimulator, tonifiant, sursă de energie, conferă vitalitate, stimulează regenerarea celulelor, îmbunătățește metabolismul, normalizează presiunea sângelui. Apa „vie” poate vindeca răni, arsuri, ulcer (inclusiv la nivelul stomacului și intestinului subțire). Apa „vie” este utilizată cu succes pentru prevenirea osteocondrozei, aterosclerozei, adenomului de prostată, poliartritei și a altor boli.

Potențialul oxidativ-reducător al apei activate poate varia între -200 și -500 mV, adică depășește semnificativ valorile potențialului oxidativ-reducător al unor surse naturale (în mV):

- apă naturală în locurile de trai ale oamenilor longevivi – de la -130 la +70;
- apă din fântână, izvor – de la +200 la +320;
- apă de la robinet – de la +220 la +380;
- apă îmbuteliată – de la +210 la +400;
- apă distilată – de la +300 la +450;
- suc proaspăt de morcov, portocală, căpșuni – de la -75 la +70;
- suc de legume – de la +50 la +100;
- suc în pachete – până la +350;
- ceai negru – până la +220;
- vin roșu – de la +200 la +250;
- lapte de vacă +150.

Există o conexiune între potențialul oxidativ-reducător și pH, care se exprimă în mod practic în faptul că, odată cu schimbarea pH-ului apei potabile cu o unitate, potențialul oxidativ-reducător se schimbă aproximativ cu 59 mV – crește la scăderea pH-ului și scade la creșterea acestuia (cu excepții).

Conform standardelor OMS, potențialul oxidativ-reducător al apei potabile nu ar trebui să depășească +60. Potențialul oxidativ-reducător efectiv al apei de la robinet este de +300 mV, adică depășește standardul de 5 ori.

Dezechilibrul dintre procesele de oxidare și reducere, conform cercetărilor științifice, duce la apariția și dezvoltarea ulterioară a bolilor. Apa cu un potențial oxidativ-reducător diferit de potențialul structurilor biologice umane, atunci când pătrunde în organism, expune țesuturile sale la deteriorare oxidativă. Acest lucru se întâmplă atunci când moleculele de apă iau electroni de la celulele și țesuturile cu alt potențial. Distrugerea membranelor celulare, a acidului nucleic și a organelor celulare duce la pierderea funcțiilor vitale ale organelor, organismul se deteriorează și îmbătrânește.

Acest proces negativ poate fi încetinit și chiar oprit, dacă se utilizează apă cu un potențial oxidativ-reducător (OVP) egal cu potențialul organismului uman. Dacă apa sau orice alt lichid consumat de organism nu are aceste caracteristici, organismul trebuie să le transforme prin intermediul potențialului electric înalt al membranei celulare. Mai bine încă, dacă lichidul intrat în organism are un OVP mai scăzut decât OVP-ul uman. În acest caz, diferența de potențial devine o rezervă pentru hrănirea organismului și protejarea sa împotriva mediului extern și intern nefavorabil.

Dacă reacțiile de oxidare predomină în mod regulat asupra celor de reducere, mai devreme sau mai târziu, organismul atinge un prag al puterii de apărare, și nu mai poate face față bolilor. Pentru a încetini acest proces, sunt utilizate antioxidanții, cu efectul lor antioxidant. Una dintre cele mai promițătoare modalități în acest sens este apa potabilă cu un OVP ridicat. Pe lângă normalizarea metabolismului, îmbunătățirea stării de bine și creșterea pragului de susceptibilitate la factorii nefavorabili, apa „vie” (cu un OVP ridicat) are multe proprietăți pozitive:

1. Apa are un efect antioxidant, adică luptă împotriva radicalilor liberi.
2. Influențează favorabil refacerea elasticității vaselor de sânge și a capilarelor.
3. Poate reduce tensiunea arterială la hipertensivi în decursul unei luni.
4. Contribuie la normalizarea greutății.
5. Normalizează echilibrul acid-bazic.
6. Scade nivelul de zahăr din sânge.
7. Îmbunătățește performanțele în caz de colecistită, sciatică, reumatism, boli ale pancreasului, eroziuni cervicale.
8. Accelerează regenerarea leziunilor ulcerative ale organelor digestive, ulcerelor trofice, arsurilor, escarelor, rănilor.
9. Sprijină vindecarea adenomului de prostată.
10. Restaurează tonusul vaselor de sânge, funcțiile intestinului gros.
11. Îmbunătățește digestia, pofta de mâncare după recuperarea de la boli prelungite.

Japonezii folosesc cu succes apa cu OVP scăzut (până la -560 mV) în tratamentul cancerului cerebral și altor tipuri de cancer.

Lista proprietăților pozitive ale apei cu OVP scăzut poate fi extinsă semnificativ, deoarece consumul acestei ape întărește sistemul imunitar, care la rândul său completează, rejuvenează și curăță complet organismul.

Importanța relației dintre apă și om este evidentă cel mai clar la nivel celular, între radicalii liberi și antioxidanți. Mitocondriile celulelor funcționează ca stații electrice - transformă energia produsă în timpul arderea alimentelor în energie ATP. Așa cum electricitatea este sursa universală de energie în viața de zi cu zi, ATP este sursa universală de energie pentru enzimele celulare. Cu toate acestea, acest proces are un efect secundar. Cu cât se produce mai mult ATP, cu atât mai mulți radicali liberi apar în mitocondrii. Aceștia sunt substanțe chimice încărcate pozitiv, agresive, și incomplete, care atacă și deformează structura celulei și a nucleului, unde este înscrisă ADN-ul uman. Ca urmare a acestor procese, apar fenomene mutagene, structura celulei este distrusă, iar celula însăși este percepută ca străină. Se declanșează procesul de auto-anihilare și celula moare.

Radicalii liberi sunt principala cauză a acidifierii organismului, a distrugerii și îmbătrânirii sale. Cu cât aceștia sunt mai mulți, cu atât viața celulei este mai scurtă și durata de viață a omului este mai mică. Antioxidanții – elemente încărcate negativ – neutralizează atacul radicalilor liberi. Ei restabilesc sarcina negativă necesară celulelor, protejează împotriva efectelor dăunătoare și a oxidării.

Nu întotdeauna alimentele furnizează suficienți antioxidanți pentru a rezista radicalilor liberi, așa că celulele au nevoie de o sursă suplimentară de antioxidanți. „Apa vie”, cu electroni liberi negativ încărcăți, este capabilă să rezolve această problemă. Apa cu OVP negativ nu numai că previne bolile cronice, dar și prelungește viața. Cu toate acestea, aceste mecanisme nu funcționează întotdeauna eficient, în special odată cu înaintarea în vârstă. Aceasta este o dovadă pentru căutarea permanentă a modalităților de a contracara formarea radicalilor liberi, inclusiv prin livrarea de substanțe antioxidante în celule. Un mare rezervor pentru

formarea potențialului antioxidant este respectarea principiilor dietetice în funcție de tipul de metabolism și utilizarea apei cu un potențial oxidativ-reducător ridicat. Utilizarea apei potabile cu un OVP negativ oferă o încărcare energetică celulelor, organelor și sistemelor fiziologice. Energia electrică a membranei celulare nu se consumă pentru a corecta activitatea electronilor apei și apa este imediat absorbită, deoarece are compatibilitate biologică în acest sens. De aceea, apa potabilă cu un OVP negativ este un antioxidant ideal.

Trebuie să ținem cont de faptul că apa are proprietăți speciale care nu au fost încă pe deplin descoperite și necesită cercetări ulterioare. Apa are memorie și reacționează la toți factorii care o influențează. Tot ceea ce se întâmplă în spațiul înconjurător se reflectă în caracterul apei. Ca rezultat, se schimbă caracterul apei și comportamentul acesteia, fără a se schimba compoziția chimică.

În special, calitatea apei este afectată negativ de factorii tehnogeni și cosmici, inclusiv radiația solară, care privează apa de oxigen. Spațiul devine tot mai ostil pentru apă. Conform opiniei doctorului în biochimie și biologie Rupert Sheldrake, conștiința este legată de lumea fizică prin intermediul apei. Aceasta este o mare taină încă neelucidată a științei.

În lume mai există un aspect despre care nu se vorbește prea mult, și anume influența energiei spirituale negative a oamenilor asupra apei. Cercetătorul japonez Masaru Emoto a demonstrat că orice apă percepe conștiința umană și reacționează la ea. Astfel, el a fost primul care a demonstrat influența energetică și informațională asupra apei. Apa reacționează diferit la cuvinte diferite, aceste proprietăți manifestându-se prin clusterii care se formează în moleculele apei în funcție de influența energetică și informațională. În ciuda compoziției chimice identice și a participării la reacții chimice similare, caracterul informațional al apei influențează schimbul de energie.

Cuvintele și informațiile negative distrug proprietățile vitale ale apei, în timp ce cele pozitive o întăresc și în multe cazuri au un efect terapeutic. Trebuie să avem în vedere că manifestarea negativă a gândurilor și emoțiilor negative afectează nu doar apa consumată, ci și mediul acvatic din interiorul organismului uman.

Pentru ca apa să dobândească calități în urma influențelor exterioare, este suficient un minut. Totul depinde de intensitatea manifestării emoționale. Prin urmare, înainte de a bea apă sau a consuma alimente, o persoană ar trebui să se afle întotdeauna în stări pozitive, altfel, în loc de beneficii, apa sau hrana consumată ar putea aduce daune.

Astfel, apa poate forma tipuri de clusteri (apă vie și apă moartă), care, în ciuda compoziției chimice identice, au proprietăți biologice complet diferite, datorită prezenței moleculelor de apă pară și orto.

Cât de multă apă trebuie să bei. Mituri și temeri legate de consumul excesiv de apă. Auzim adesea că o persoană ar trebui să bea 2,0-2,5 litri de apă, având în vedere că organismul nostru este format din 75% apă. Cu toate acestea, astfel de afirmații nu sunt complet corecte. Organismul nostru nu este format din apă în proporție de 75%, ci plasmă, care este mai degrabă asemănătoare cu uleiul decât cu apa. Există oameni care pot bea multă apă, în timp ce la alții excesul de apă poate duce la boli.

Mulți se tem că dacă beau mai multă apă, pot dezvolta edeme. În parte, astfel de temeri sunt justificate. Trebuie avut în vedere că rădăcina problemelor de edem nu stă doar în excesul de apă, ci și în excesul de sare din organism, provenind din alimente. Sarea reține apa în spațiul intercelular, ceea ce se manifestă prin edeme. Prin urmare, este important să reducem consumul de sare în același timp cu creșterea cantității de apă băută – și atunci nu va exista niciun edem.

O altă temere comună este îngrijorarea cu privire la funcționarea rinichilor. Însă, de cele mai multe ori, situația este exact inversă: pietrele la rinichi apar în principal atunci când organismul nu primește suficientă apă. Atunci când rinichii filtrează lichidul concentrat, plin de toxine, o parte a sedimentelor solide se depune sub formă de pietre. Cu alte cuvinte, atunci când rinichii funcționează „în uscat”, riscul de formare a pietrelor este semnificativ crescut. Prin urmare, este clar că o cantitate suficientă de apă curată va ușura doar munca rinichilor, prin reducerea concentrației substanțelor nocive în lichidul evacuat.

Cu toate acestea, dacă un medic vă recomandă să restricționați consumul de lichide din motive medicale, este absolut necesar să consultați un specialist înainte de a vă schimba regimul de băut. Cu toate acestea, în orice caz, va fi benefic să înlocuiți ceaiul, cafeaua, sucurile și asemenea cu apă curată – chiar și în cadrul cantității de lichid permisă de medic.

O altă obiecție frecventă împotriva necesității de a bea multă apă este teama de a vizita toaleta prea des. Cu siguranță, veți merge la toaletă mult mai des, inclusiv noaptea. Și, ciudat sau nu, veți elimina mult mai mult lichid decât ați băut. Și acest lucru este normal, ba chiar trebuie să vă bucurați, deoarece apa va curăța toate

edemele evidente și ascunse. Odată ce organismul face „curățenia generală” și elimină tot ce este acumulat, dar inutil, toate procesele se vor normaliza, iar noaptea veți dormi liniștit. Este un fenomen temporar.

Pentru a evita erorile în regimul de băut - apa trebuie băută corect. În funcție de modul în care bei apa – înghițind-o sau luând-o în guri mici, aceasta este absorbită diferit în tractul digestiv. Apa este absorbită în tractul digestiv în mod diferit.

Dacă bei, să zicem, un pahar de 200 ml într-o înghițitură, poți să te aștepti ca doar aproximativ o patime din această cantitate să ajungă în organism (în sânge, limfă, suc gastric etc.), restul trecând direct în intestine. Aceasta nu este nici bine, nici rău – așa funcționează organismul. Dacă ai tendința de a suferi de constipație, are sens să bei apă în înghițituri. Deoarece această apă va dilua bulgărele alimentare din intestine și va ajuta la evacuarea lui. Cu toate acestea, în orice alt caz, scopul nostru este să hidratăm organismul și toate sistemele sale, și acest lucru este posibil doar printr-un aport lent și fracționat de apă în tractul digestiv. Prin urmare, obișnuiește-te să bei des și puțin – acest regim este ideal pentru o hidratare optimă a țesuturilor organismului.

Este recomandat să bei apă seara și mai ales noaptea? Apa trebuie băută întotdeauna când simți nevoia, când resimți sete. Privându-te de apă seara sau noaptea, crezi un deficit de lichid necesar organismului. Da, în primele zile vei merge la toaletă noaptea de câteva ori, dar acest lucru va trece odată ce organismul se va elibera de edemele interne – și acest scop în sine merită atenția. Nu ar trebui niciodată să ignori nevoile organismului, să fii prieten cu corpul tău, să fii atent la cerințele sale – și îți va fi recunoscător. Inconveniențele temporare vor trece rapid, iar rezultatul va rămâne pentru totdeauna.

Pentru cei cu metabolism accelerat și cei cu metabolism lent, apa caldă este mai potrivită, în timp ce cei cu metabolism normal pot consuma apă rece. Cei cu metabolism accelerat, adică cei cu un metabolism crescut, ar trebui să bea apă după masă, cei cu metabolism normal pot bea în timpul mesei, iar cei cu metabolism lent ar trebui să bea apă înainte de masă.

În sezonul cald, organismul are nevoie de mai multă apă. Dacă vei bea apă în concordanță cu nevoile organismului și într-un mod corect, te vei obișnui foarte curând și vei face acest lucru cu plăcere, lăsând în urmă băuturile inutile cu dulciuri și alte «gustări».

PARTEA 4. MODUL DE VIAȚĂ

Condițiile de viață excesiv de confortabile duc la scăderea activității fizice, în special a celei de natură dinamică. Hipodinamia, așa cum se știe, duce la hipofuncția organelor și a organismului în ansamblu, la o tulburare totală a microcirculației, care la rândul său duce la hipofuncția sistemelor fiziologice.

Tema stilului de viață este foarte diversă și are un impact serios asupra sănătății umane. Mulți specialiști includ în mod legitim în această direcție obiceiurile dăunătoare. Fiecare persoană are sau se confruntă cu obiceiuri dăunătoare. Printre obiceiurile dăunătoare se numără acele obiceiuri care aduc prejudicii sănătății, limitându-și posibilitățile de utilizare completă a potențialului său. Obiceiurile dăunătoare includ fumatul, consumul de alcool, drogurile, substanțele toxice și psihoactive. În condițiile moderne, această categorie a inclus dependența de calculator sau smartphone, consumul excesiv de alimente, neacordarea organismului unui odihna de cel puțin 8 ore pe zi, consumul necorespunzător de medicamente și altele, care subminează starea de sănătate. Unii încearcă să scape de ele, alții au reușit să se obișnuiască cu o viață plină fără obiceiuri dăunătoare, iar alții nu iau nicio măsură și continuă să trăiască în mod liniștit, dar nu și mai mult, deoarece acestea reprezintă una dintre cauzele bolilor cronice. Statisticile arată că la vârsta de 40-45 de ani, fiecare persoană dobândește cel puțin o boală cronică, și poate chiar mai multe. Cele mai comune dintre aceste boli sunt cele cardiovasculare, bolile cronice ale sistemului respirator, diabetul zaharat, neoplaziile maligne și altele. Majoritatea populației își atribuie bolile eredității, mediului și medicinei. Cu toate acestea, experții Organizației Mondiale a Sănătății au definit o aproximare a proporției factorilor de risc care afectează sănătatea umană:

- Factori biologici – 15-29%
- Condiții de mediu – 20-25%
- Activitatea serviciilor de sănătate – 10-15%
- Stilul de viață și comportamentul – 50-55%

Prin urmare, bolile omului modern sunt în mare măsură determinate de stilul său de viață și comportament. Este dovedit faptul că infarctul miocardic, accidentul vascular cerebral, diabetul zaharat, bolile bronșice și oncologice la mulți oameni pot fi prevenite prin corectarea factorilor de risc ai stilului de viață.

Un stil de viață sănătos are un impact semnificativ asupra întăririi imunității și reducerea îmbolnăvirii de boli virale și infecțioase, contribuind la prelungirea vieții.

Dintre factorii stilului de viață, atenție deosebită ar trebui acordată activității fizice, somnului și odihnei.

Stilul de viață și obiceiurile noastre ar trebui să corespundă caracteristicilor tipului psihofiziologic și să răspundă obiectivului principal – optimizarea proceselor metabolice, formarea și consolidarea direcționată a sănătății. Întrebările legate de eforturile fizice necesită o atenție deosebită. Este esențial ca eforturile fizice să ofere mai multă energie decât consumă, un factor pe care majoritatea oamenilor, de obicei, îl ignoră. Eforturile fizice ar trebui să pregătească omul pentru muncă, nu să fie munca însăși. Este mai bine când ele nu depășesc 50% din capacitățile tale maxime, iar nivelul minim nu ar trebui să fie sub 150-200 kcal pe zi (mersul cu intensitate medie pe o distanță de 3 km).

Neurobiologul german Gerd Kemperman a stabilit că exercițiile motorii complexe sunt un factor important în procesul de neurogenie – creșterea celulelor nervoase. Exercițiile orientate către dezvoltarea motricității corpului sunt deosebit de eficiente pentru neurogenie și formarea neuronilor tineri. Cu cât există mai mulți neuroni și sinapse, cu atât este mai ușor pentru oameni să-și amintească și să proceseze informații, cu atât mai rapid se transmit semnalele în creier, cu atât mai mare este viteza gândirii, cu atât mai de succes este individul, cu atât mai bună este viața sa.

Exercițiile fizice, în combinație cu metodele psihologice, sunt deosebit de benefice. Acest abordaj este denumit biodinamică. Biodinamica este o formă de terapie psihologică orientată către corp, bazată pe înțelegerea că corpul își amintește totul. De aici provin constrângerile musculare, care transformă corpul într-un sistem puțin mobil. Biodinamica oferă posibilitatea de a elibera și restabili corpul de la acest negativ: corpul revine la starea sa resursă (efectul corpului actualizat); se produce eliberarea personalității (reacțiile directe bazate pe încrederea în sine și într-un viitor bun se întorc).

Activitatea fizică este un bun factor preventiv în combaterea stresului și a emoțiilor negative excesive.

Pentru a nu cădea victimă a emoțiilor negative excesive, acestea trebuie exprimate și neutralizate. Acest lucru poate fi făcut fie psihologic, fie fizic. Forma fizică este adesea mai acceptabilă, deoarece are un efect de îmbunătățire generală asupra organismului. Forma psihică de neutralizare a emoțiilor negative nu este întotdeauna eficientă, deoarece exprimarea emoțiilor negative în societate nu este acceptată și în unele cazuri duce la suprimarea și acumularea lor în subconștient. Pe de altă parte, conform legii atracției, exprimarea gândurilor negative atrage și mai mult situații care exprimă emoții negative.

Stilul de viață are un impact semnificativ asupra stării de sănătate și gestionării stării de stres prin controlul concentrației de cortizol și a altor hormoni. Cortizolul este util și necesar în mod normal. Este dăunător atunci când este sub sau peste limitele recomandate, deoarece duce la perturbarea proceselor metabolice, deoarece nu controlează ceea ce ar trebui să controleze.

Stilul de viață afectează ritmul circadian al cortizolului. Ritmul circadian este perturbat la cei care confundă ziua cu noaptea, în cazul inflamațiilor cronice, sub influența stresului oxidativ și a problemelor cognitive. Vârful natural al cortizolului este dimineața devreme. Acest lucru este normal, deoarece oferă vigilență. Nivelul minim al cortizolului este de la miezul nopții până la 4 dimineața. În acest timp, trebuie să dormi pentru ca creierul să funcționeze normal și axa hipotalamo-hipofizară-suprarenală să nu fie mereu excitată. Activarea acestei axe este observată în caz de tulburări de anxietate, tulburări alimentare, depresie, epuizare, insomnie, dependențe și tulburări autoimune.

Fluctuații semnificative ale cortizolului sunt observate în funcție de reacția persoanei la stres. Reacția corectă este scurtă și bruscă, în urma căreia situația este complet epuizată. Cea mai patologică dintre posibilele este anxietatea cronică, reacția lentă la stres în curs de desfășurare. Ar trebui evitate suprasolicitățile, atât fizice, cât și emoționale. Suprasolicitarea mentală excesivă este și ea dăunătoare (în special munca prelungită la computer sau comunicarea intensivă). Este foarte important să respectăm un program și să dormim suficient; cel mai bine este să ne culcăm devreme și să ne trezim devreme. Este necesar să eliminăm obiceiul de a fi treji noaptea (în special petrecerea timpului la locul de muncă, în companii zgomotoase, privind filme de groază și cu scene violente).

Somnul este foarte important pentru menținerea imunității într-o stare activă. Somnul și imunitatea sunt practic sinonime. O scurtare a somnului duce la o scădere bruscă a imunității și la o probabilitate crescută de a contracta orice infecție. Dacă o persoană doarme mai puțin de cinci ore, probabilitatea contractării unei infecții este de peste 250% în comparație cu cei care dorm mai mult de șapte ore. Pentru a-ți menține sănătatea la un nivel ridicat, trebuie să trăiești în concordanță cu ritmurile energetice ale naturii și să acorzi somnului timpul și durata necesare. Somnul joacă un rol important în producerea de melatonină, un hormon care joacă un rol important în procesele metabolice.

Oamenii de știință britanici au constatat că lipsa somnului pe timp de noapte poate avea un impact negativ asupra satisfacției unei persoane față de viața sa și poate duce la sentimente de nefericire. La studiu au participat peste 5000 de persoane cu vârste cuprinse între 7 și 79 de ani. Specialiștii intenționau să determine cum durata somnului de noapte influențează sentimentul subiectiv de fericire. Studiul a arătat că, atunci când o persoană doarme mai puțin decât este obișnuită, există o scădere a gândurilor pozitive. Se subliniază că privarea de doar o oră de somn poate provoca senzații de nefericire. Dacă somnul este redus cu trei-patru ore, apare o deteriorare a stării de spirit și a nemulțumirii față de viață. Specialiștii au descoperit că persoanele care dormeau foarte puțin prezentau simptome de depresie și anxietate.

Patru factori principali ai organismului depind de somnul nostru.

1. Refacerea corpului în sine.
2. Obținem energie din planul astral.
3. Sistemul nervos se reface. Acesta este cel mai important moment. În timpul somnului, are loc neutralizarea emoțiilor negative, a gândurilor și a tensiunii nervoase. Dacă emoțiile nu sunt neutralizate, ele rămân sub formă de traume psihologice și afectează calitatea vieții noastre.
4. Are loc o mini-reîncărcare a forțelor vitale.

Primul regulă pentru tipul astenic în cazul fluctuațiilor de greutate este să se calmeze și să încerce să respecte un program regulat de zi, să mănânce (cel puțin 3-4 ori pe zi) și să doarmă suficient. Este crucial să nu rămâi treaz noaptea (mai ales să lucrezi sau să petreci timp în medii zgomotoase). Este mai bine să te culci devreme și să te trezești devreme. Astenicii găsesc dificil să se mențină în anumite limite, dar acest lucru este necesar pentru normalizarea stării de bine. Trebuie evitate suprasolicitățile, atât fizice, cât și emoționale.

Nu este recomandat să urmărești filme de groază, scene de violență, să asculți muzică puternică înainte de culcare. De asemenea, nu este benefică suprasolicitarea mentală excesivă (munca îndelungată la computer sau comunicarea intensivă).

Reprezentanții tipului astenic ar trebui să se îmbrace întotdeauna cald, chiar și atunci când strălucește soarele. Nu este potrivit să te stropești cu apă rece, deoarece poți supraîncălzi organismul și provoca boală în loc să te îmbunătățești. Toate procedurile cu apă ar trebui să fie calde și plăcute. Sauna uscată, masajul și statul pe plajă la soare (preferabil într-un loc mai puțin aglomerat, pentru a te relaxa de agitație) ajută foarte mult la stabilizarea stării generale a astenicilor. Este nerecomandat să te implici în divertismente agitate. Astenicilor le place să trăiască în locuri uscate și calde, cu o natură frumoasă și liniștitoare.

Cei mai buni parteneri de comunicare pentru astenici sunt reprezentanții tipului hipersthenic. Aceștia îi vor ajuta cu înțelepciunea lor, le vor oferi încrederea și stabilitatea necesare, precum și senzația de soliditate sub picioare. Nu ar trebui să petreci timp cu cei care îți induc frică, te critica, te condamnă sau pur și simplu te nemulțumesc. Comunicarea cu bârfitorii este deosebit de dăunătoare.

În ceea ce privește eforturile fizice, orice activități fizice care armonizează starea de bine a astenicilor și nu cresc neliniștea și excitarea sunt benefice. Rezultate bune aduc activități ușoare precum badminton, ciclism, înot (doar în apă caldă), patinaj și schi ușor, dansuri. Mersul pe jos, bucurându-te de priveliști frumoase, este foarte benefic. Drumetii pe jos sunt excelente (dar doar dacă mergi în ritmul tău și iei pauze la timp, nu alergi după grup). Activitățile sportive prea emoționale și rapide, în care există multă neliniște (cum ar fi fotbalul, baschetul, atletismul ușor), sunt contraindicate. În orice caz, evită exagerările în antrenamente, supraîncărcarea este nepotrivită. La orice activitate, este important să-ți păstrezi liniștea interioară și să faci exerciții doar până când ele îți aduc plăcere, fără a te forța. Înainte de a face exerciții yoga, este absolut necesar să-ți calmezi respirația și mintea.

Astencii se pot bucura cel mai mult de exerciții lente și ușoare, în care corpul este în mișcare continuă timp de 15-20 de minute. Acestea includ mersul pe jos, înotul, exercițiile de yoga și plimbările ușoare cu bicicleta. Astenicilor le este dificil să se limiteze la un stil de viață sănătos, dar acest lucru este necesar pentru normalizarea stării lor de bine și a sănătății.

Normostenicilor li se potrivește cel mai bine exerciții mai rapide, dar moderate ca intensitate, în care corpul este în mișcare continuă timp de 15-20 de minute. Acestea includ mersul rapid, plimbările scurte cu schiurile, înotul, ciclismul, atletismul intens, tenisul și badmintonul.

Reprezentanții tipului hipersthenic, cu metabolism hipometabolic, sunt adesea „bufnițe” – le place să fie treji noaptea și apoi să doarmă până la prânz. Cu toate acestea, pentru sănătatea lor, este mai benefic să se trezească devreme, înainte de ora 6 (până la 10, când le este mai dificil să se trezească). De asemenea, le place să doarmă după-amiaza, ceea ce nu este recomandabil, deoarece creează condiții favorabile depunerii grăsimilor și reținerii apei. După trezire, este benefic să faci exerciții active și apoi să iei o duș revigorant (dar nu prea rece, pentru a nu agrava natura deja rece a hipersthenicilor). Hipersthenicii trebuie să se îmbrace călduros, în ciuda stratului lor de grăsime, ei tind să simtă frigul. Este foarte benefic să mergi la saună și să te încălzești la soare. Pentru hipersthenici, este mai bine să trăiască în locuri calde și uscate. În regiunile cu umiditate ridicată, pot apărea probleme de sănătate și stare de bine.

De asemenea, este important să-ți menții mintea activă și să stimulezi intelectul hipersthenicilor. Emoțiile pozitive sunt obligatorii – fără ele, reprezentanții tipului hipersthenic pot cădea într-o depresie persistentă, iar scoaterea lor de acolo nu va fi atât de simplă. Cel mai bine este să comunici cu reprezentanții altor tipuri – oamenii de tip normostenic vor aduce în plus focul lipsă, îi vor ajuta să devină mai activi, iar astencii vor adăuga comunicării lor vivacitate și distracție. Cheia pentru stabilizarea sănătății persoanelor de tip hipersthenic constă în stimularea prin noi senzații vizuale și auditive: întâlniri cu oameni noi, trăiri ale evenimentelor. Persoanele de tip hipersthenic ar trebui să facă conștient pași în căutarea unor experiențe noi. Așa au fost creați: ei hrănesc constant interesul pentru idei noi, oameni și inovații. Acest lucru se aplică și exercițiilor fizice, fără de care persoanele de acest tip devin inerte și pasive.

Oamenilor cu tipul hipersthenic le sunt necesare eforturi fizice semnificative și îndelungate – alergare pe distanțe lungi, haltere, ședințe de modelare, înot. Este important să depășească lenea și să adopte un stil de viață activ. Mulți oameni cu tipul hipersthenic devin adesea sportivi buni datorită rezistenței lor. Antrenamentele trebuie să fie regulate și supuse unui program strict. Este recomandat să se antreneze până la epuizare, cunoscută și sub expresia „până la al șaptelea pot”, pentru a elimina excesul de lichid din organism. Yoga este benefică și pentru acești oameni, dar trebuie avut în vedere că încărcările statice au puțin impact asupra fluctuațiilor

de greutate la persoanele de tip hiperstenic. Prin practicarea doar a yoga, este puțin probabil ca ei să devină supli. Desigur, oricât de mult s-ar strădui o persoană de tip hiperstenic, nu poate schimba natura. Niciodată nu vor reuși să semene cu supermodelele de pe copertele strălucitoare ale revistelor. Cu toate acestea, chiar și în cadrul constituției hiperstenice, se poate atinge armonia, obținând o figură frumoasă, cu forme plăcute și fermecătoare.

Pentru persoanele cu un metabolism scăzut, cele mai potrivite sunt exercițiile energice, cu o durată de 15 până la 30 de minute. Puteți încerca alergarea, plimbări intense cu bicicleta, înotul, schiurile, aerobicul, mersul pe jos și ridicarea greutăților.

Bibliografie

1. Strutinski T., Timoșco M., Șeptiți V., et al. Sistemul de alimentație diferențiată în raport cu tipul constituției (recomandări). Chișinău, 2019. Tipogr. «Bons Offices», 68 p.
2. Еращенко П.П. Методические рекомендации № 15. Компьютерная рН-метрия желудка и пищевода. Клиническое значение метода. М., 2001, 40 с.
3. Коршак А.А., Косенко А.Ф. Адренергические механизмы регуляции желудочной секреции. Л.: Наука, 1986, 152 с.
4. Лея Ю.Я. рН-метрия желудка. Л.: Медицина, Ленинградское отделение, 1987, 144 с.
5. Линар Е.Ю. Кислотообразовательная функция желудка в норме и патологии. Рига: Зинатне, 1968, 438 с.
6. Струтинский Ф.А., Тимошко М.А., Шептицкий В.А. и др. Питание и тип конституции (рекомендации). Кишинэу, 2019. Tipogr. «Bons Offices», 76 p.
7. Струтинский Ф.А. Физиологически адекватное питание и здоровье. Ch.: Tipograf. A.Ș.M., 2006. 408 p.
8. Струтинский Ф.А. Основы саногенного питания. Кишинев, 2007. Tipograf. A.Ș.M., 340 p.
9. Струтинский Ф.А. Структурное управление здоровьем. Кишинев, 2013. Tipograf. A.Ș.M., 268 p.
10. www.dzhmao.ru Эффект ноцебо: когда негативные мысли порождают болезнь. (Александр Ф.- Психосоматическая медицина. <https://royallib.com/book/>)
11. <https://mail.yandex.ru> А. Корпчинская Эмоциональное переедание.)
12. <https://mail.yandex.ru> А. Корпчинская Эмоциональное переедание.
13. www.ayzdorov.ru
14. www.women-info.ru, www.optovoda.com .
15. www.ayzdorov. ku
16. <https://komarichi.brkmed.ru> Здоровый образ жизни.
17. <https://mail.yandex.ru> Лукьянов А. Секретный секрет каждого гения.
18. <https://mail.yandex.ru> М. Николаева-Гарина” Биодинамика”
19. <https://zen.yandex.ru> Управление стрессом. Как с помощью питания и образа жизни взять под контроль кортизол.

PARTEA 5. SPIRITUALITATEA ȘI SĂNĂTATEA

Ayurveda este știința sănătății care există de mii de ani și a apărut în India. Principiile sale sunt verificate de-a lungul secolelor și sunt relevante și în societatea modernă. Tradus din sanscrită, Ayurveda înseamnă „știința vieții”. Scopul Ayurvedei este să ne învețe cum să formăm, să îmbunătățim, să schimbăm și să prelungim viața noastră, evitând îmbolnăvirea și îmbătrânirea organismului. Principala premisă a Ayurvedei constă în faptul că gândurile au un impact profund asupra corpului nostru, iar libertatea de disconfort depinde de capacitatea de a intra în contact cu propria conștiință, de a o echilibra și de a extinde starea de echilibru obținută asupra corpului. O astfel de stare de conștiință echilibrată asigură un nivel mai înalt de sănătate, asemănător cu imunitatea.

Cum este construit lumea.

Natura lumii noastre se bazează pe o legătură unică între material și spiritual. Medicina occidentală abordează această premisă foarte rezervat și neclar. Nu toți împărtășesc punctul de vedere conform căruia sănătatea și boala rezidă în câmpurile subtile ale omului și sunt determinate de caracteristicile anumitor energii și al lor metabolism. Pe baza acestui motiv, suntem obligați să apelăm la învățăturile Ayurvedei, care au fost testate și demonstrate de-a lungul mileniilor.

După ce Einstein a dedus faimoasa sa formulă $E = mc^2$, stabilind că materia poate lua forma energiei, esența abstractă a naturii a început să fie percepută treptat de oameni. Pe această bază, se consideră că natura se bazează pe două niveluri de abstractizare: materie și energie.

În schema Ayurvedei există, de asemenea, două niveluri de abstractizare, care sunt de asemenea în concordanță cu organele de simț, dar cu unele diferențe. La un nivel sunt cele trei doși (trei tipuri metabolice constituționale), iar la celălalt este o anumită serie de principii numite cele cinci elemente (eter, apă, pământ, foc, aer). Acești cinci elemente conțin trăsături atât ale materiei, cât și ale energiei. Ele reprezintă o denumire codată pentru formele de inteligență care formează conștiința umană și lumea pe care o percepem prin conștiință.

Elementul spațiu (eterul) pare ciudat în mijlocul celor patru elemente (apă, pământ, foc, aer), pe care le putem vedea și simți, dar joacă un rol unic în sistemul Ayurveda, deoarece permite existența sunetului (vibrației), care necesită spațiu pentru a se propaga. Sunetul este fundamentul întregului existent, dar nu sunetul pe care îl auzim, ci vibrațiile mai subtile care rezonază în conștiința noastră scufundată în tăcere. Cu ajutorul acestor sunete, Ayurveda vindecă corpul, folosind vibrațiile lor inaudibile în mod necesar.

Expresia „trăi în armonie cu natura” în Ayurveda are un sens foarte precis și concret: să ai dorințe sănătoase, în conformitate cu ceea ce ai cu adevărat nevoie. Natură ne-a creat astfel încât nevoile noastre nu ar trebui să intre în conflict cu dorințele noastre. Aceasta se explică prin faptul că toate dorințele se nasc la nivel cuantic sub formă de vibrații subtile, ale căror interacțiuni dinamice sunt întotdeauna echilibrate. Dacă atât corpul, cât și conștiința ies din echilibru, corpul „cuantic” oferă un impuls corectiv, pe care îl simțim sub forma unei anumite dorințe. În fiecare moment, milioane de impulsuri trec prin sistemul nostru nervos, realizând legătura dintre corp și conștiință, iar apoi simțiți dorința de a acționa. Atât timp cât nevoile și dorințele coincid, omul trăiește în armonie cu natura; căile care furnizează hrana nu sunt blocate. Dacă echilibrul este perturbat, persoana se confruntă cu disfuncții și patologii.

Natura ne-a creat astfel încât gândurile noastre au 3 impulsuri naturale care acționează în orice situație concretă. Calitatea acestor impulsuri sau tendințele lor speciale sunt denumite cele trei gunas sau calități (sau doshas spirituale, mentale sau materiale). Oamenii pot fi calificați în funcție de care dintre aceste trei gunas domină în principal.

Aceste gunas enumerate rar se întâlnesc în stare pură, de cele mai multe ori se observă o combinație a lor cu prevalența uneia dintre ele. Cea mai precisă caracteristică a gunas în interpretarea estică este sattva, rajas și tamas, care în limbajul și înțelegerea noastră sunt traduse ca gunas de fericire, pasiune și ignoranță. Una dintre ele – sattva – este impulsul către dezvoltare, perfecționare, progres. Oamenii cu sattva sunt orientați spre activități constructive, sănătoase, care susțin viața. Al doilea impuls este tamas, acționând în direcția opusă, având tendința de a sta pe loc sau de a se degrada. Oamenii cu tamas au tendința de a fi inactivi. Gândurile lor nu îi împing la acțiune; nu le place activitatea și tind să păstreze statutul existent. Între aceste două opuse se

afără rajasa – impuls neutru, care determină acțiuni doar pentru acțiune. Oamenii cu rajasa iubesc să acționeze. Gândurile lor sunt mereu active și au tendința de a fi impulsivi, neliniștiți, să ofere eliberare prin mișcare fizică.

Conceptul ayurvedic de „sănătate” diferă semnificativ de înțelegerea generală. În înțelegerea obișnuită, sănătatea înseamnă absența bolii, incluzând atât sănătatea fizică, cât și cea mentală. În concepția ayurvedică a sănătății intră și existența „pozitivă”.

Omul, de exemplu, poate avea anumite defecte fizice, dar dacă totuși este capabil să fie fericit și să avanseze hotărât către scopul său, atunci, conform concepțiilor vedice, el este mai sănătos decât cineva care nu are boli fizice sau psihice evidente, dar viața sa este complet lipsită de sens. Fără a-ți dedica viața unei înalte scopuri, nu poți fi fericit. Lipsa fericirii sau a unei direcții semnificative către fericire este o stare nesănătoasă, iar o astfel de persoană are deja nevoie de ajutor medical.

O persoană sănătoasă, dacă nu se preocupă de autoconștientizare și autoperfecționare, este de fapt bolnavă, deoarece mintea sa este bolnavă, iar deoarece mintea este funcția principală a organismului nostru, o persoană care nu-și vindecă mintea nu poate fi considerată sănătoasă.

Istoria tradițiilor și practicilor Ayurveda numără peste 5000 de ani. Face parte din Cunoașterea Vedică despre sănătate și medicină. Sănătatea în cadrul acestei filosofii este abordată holistic, ca o combinație de bunăstare fizică, psihologică și spirituală. Învățăturile Ayurvedei se bazează pe 4 principii:

1. Din perspectiva Ayurvedei, omul nu este doar un organism, ci și un corp subtil care include mintea și rațiunea. Adică, omul face parte din natură și Univers. Ayurveda, la rândul său, ajută omul să se integreze perfect în acest sistem echilibrat, motiv pentru care este adesea numită medicină a echilibrului.

2. Ayurveda recunoaște unicitatea fiecărui om, așa că tratamentul și nutriția sunt selectate individual, după diagnosticare și consultare. Rezultatele sunt monitorizate prin analize înainte și după curs, iar tratamentul este ajustat în funcție de schimbările indicațiilor sistemelor organismului.

3. Eficiența Ayurvedei este asigurată de conștientizare. Numai abordarea conștientă față de viață, activitate, nutriție și starea sa poate face existența umană armonioasă. Prin urmare, tratamentul în cadrul Ayurvedei se desfășoară sub formă de cursuri: se oferă timp omului să consolideze obiceiurile sănătoase și să dezvolte mecanisme interne în corp pentru a continua apoi independent procesul de autoperfecționare.

4. Ayurveda se bazează pe iubire. Mai presus de toate, este vorba despre iubirea omului față de sine, față de corpul său și de grija pentru sănătatea sa. Dar, de asemenea, este necesar să se creeze în jurul său o atmosferă bună de acceptare, recunoștință și iubire. Pornind de la o poziție de ură față de tot ce este în jur și față de sine, nu se pot obține rezultate pozitive. Acest lucru contravine conceptului general al Ayurvedei, conform căruia totul în Univers este în armonie și echilibru.

Prima parte a teoriei Ayurveda – cele 5 elemente. Conform învățăturilor Ayurveda, există cinci elemente cu densități diferite. Transformându-se de la unul la altul, de la eter la pământ, ele formează un mediu unitar în care și datorită căruia trăiește omul:

- Eterul sau spațiul este elementul material al nivelului cel mai subțire. Transmite sunetul și este legat de capacitatea omului de a auzi.
- Aerul – responsabil pentru ușurința mișcării și flexibilitate.
- Focul – în corpul uman asigură funcția de digestie și procesele metabolice.
- Apa – sursa vieții, fundamentul întregului, deoarece corpul uman constă în 80% din apă.
- Pământul – simbolizează scheletul: oasele, tendoanele, articulațiile. Dacă acest element este în dezechilibru, apar probleme cu aparatul locomotor.

A doua parte a teoriei Ayurveda – cele 3 doși. Când cele cinci elemente fundamentale se unesc în corpul uman, se formează trei energii vitale, sau doși. Aceste trei forțe guvernează toate funcțiile psihofiziologice ale corpului și minții. Echilibrul celor trei doși determină constituția omului și dinamica stării de sănătate. Dacă una dintre doși începe să domine sau, dimpotrivă, să cedeze celorlalte, echilibrul fizic și mental este afectat.

- Vata (aer și eter) – responsabilă de echilibru, respirație, mișcare, energie, circulație, activitate neuromusculară, gândire și voință.
- Pitta (apă și foc) – se referă la digestie, hormoni, metabolism, toate procesele metabolice și schimbul de energie. Transformă impulsurile chimice și electrice din creier în gânduri.
- Kapha (apă și pământ) – reglează structura celulară a organelor din corp și este responsabilă de fluidele nutritive și de protejarea acestora. Creează structura corpului și materiile legătoare: lubrifierea pentru articulații, țesuturi, celule.

Fiecare dintre noi are o doșă conducătoare și două altele în proporții diferite. Ideal și destul de rar, toate cele trei doși sunt în cantități egale. Ayurveda ajută la apropierea de această stare.

Eficiența Ayurvedei este confirmată de numeroase studii și rezultatele pacienților obținute de-a lungul secolelor. Acoperind atât aspectul fizic, cât și cel mental al vieții umane, aceasta permite o echilibrare profundă a stării organismului. Asemenea vindecări blânde și confortabile, împreună cu realizările inovatoare ale medicinei, fac din Ayurveda medicina viitorului.

Toate disfuncțiile și bolile omului au două origini:

- 1) fizică (sau fiziologică) sub formă de dezechilibru al pranei (energiei vitale);
- 2) spirituală (sau psihică) sub formă de dezechilibru al gunelor (calitățile psihice).

Prana (în sanscrită înseamnă «viață», «respirație», «mișcare constantă») – unul dintre conceptele centrale în yoga și medicina tradițională indiană, înțeasă ca energie vitală, viață. Yoghinii consideră că prana pătrunde întregul univers, deși este invizibilă ochilor.

Energie vitală – prana, este inegală și constă în energie spirituală și energie a trei tipuri, care determină trei tipuri de doși sau trei tipuri constituționale de personalitate (microsomat, mezosomat și macrosomat) cu un statut metabolic specific (hipermetabolic, mezometabolic și hipometabolic), respectiv, și tipul lor individual de temperament: coleric (iritabil), sanguin (iritabil) și flegmatic (flegmatic). Doșii sunt energii mobile și raportul lor unul față de celălalt se schimbă în mod constant.

Astfel, cele trei tipuri de energie vitală se manifestă într-un temperament specific al personalității, caracter, specificități ale metabolismului și o serie întreagă de alte caracteristici distinctive ale caracterului fenotipic și fiziologic.

Prana fiecărui individ este, de asemenea, diferită în inegalitatea sa, deși teoretic este posibil să întâlnești o persoană cu un tip constituțional curat și omogen. De obicei, prana majorității oamenilor diferă în raportul acestor trei tipuri de energie.

Pentru a fi sănătos, o persoană trebuie să mențină un echilibru optim între aceste energii și să fie într-o stare optimă în interiorul său. Acest lucru poate fi realizat în primul rând prin alimentație individualizată corectă, un stil de viață sănătos și un echilibru mental.

Principiul medicinei vedice constă în faptul că, în primul rând, trebuie să se restaureze și să se trateze psihicul unei persoane, atitudinea sa față de viață, caracterul său, și doar apoi (dacă este necesar) - corpul fizic. Starea corpului depinde direct de starea psihicului. Astăzi este descrisă și evidențiată legătura dintre trăsăturile de caracter și emoții și mai mult de trei sute de boli. Doar 80% dintre bolile apar din cauza comunicării incorecte cu cei din jur. Neînțelegând că psihicul controlează omul, medicina modernă încearcă să stăpânească procesele chimice subtile, creând noi medicamente sintetice. Restaurând, de exemplu, structura ficatului cu ajutorul medicamentelor, nu se poate obține vindecarea completă, deoarece omul va distruge din nou această structură prin acțiunile sale greșite. Cauza bolii este întotdeauna în conștiință. Adevărata vindecare este munca asupra sinelui. Dacă oamenii sunt bolnavi, înseamnă că fac ceva greșit, trăiesc greșit, gândesc greșit. Găsiți cauza și veți scăpa de boală.

Principali factori spirituali care influențează și determină sănătatea.

Timp. Prima dintre forțele ale cărei acțiuni sunt neînduplecate și invincibile se numește forța timpului. Timpul nu este ceea ce putem observa pe ceas: este o forță reală în această lume care nu ne oferă nicio șansă să luptăm cu ea. Există anumite legi ale naturii, datorită cărora omul va trăi exact atât cât i se cuvine. Timpul controlează toate legile naturii. Timpul este acea forță care armonizează toate procesele din organism în conformitate cu bioritmurile naturale.

Să vorbim despre calitatea activității psihice. Dezechilibrul spiritual se observă din raportul dintre gune sau calități, procesele psihice (ele mai sunt numite și doși mentale sau materiale). Ele au primit această denumire deoarece sunt legate de activitatea mentală (psihică), iar materiale, deoarece ele sunt acea forță care materializează dorințele și gândurile noastre.

Tot ceea ce există în Univers, inclusiv activitatea psihică, se împarte în 3 calități: bunătațe, pasiune și ignoranță. Calitățile buneității – armonie, frumusețe, curățenie, simplitate, rapiditate, onestitate, optimism, activitate, bunătațe, cunoaștere, iubire, etc. Calitățile pasiunii – tensiune, neliniște, agitație, atașament la rezultat, pasiune, lipsa înțelegerii modului corect de a acționa, etc. Calitățile ignoranței - somnolență, încetinire, obtuzitate, analfabetism, lipsă de țintă, gust pervertit, ură, mândrie, lăcomie, egoism, cruzime, furie, grosolanie etc.

În funcție de calitatea pe care o cultivăm, așa va fi și rezultatul. Toți oamenii sunt sub influența celor trei gune ale naturii materiale, motiv pentru care rezultatul acțiunilor lor este, de asemenea, de trei feluri. O persoană care acționează în guna buneității este religioasă și fericită, cel care acționează în guna pasiunii experimentează

atât fericire, cât și suferință, iar cel care acționează sub influența guna ignoranței va fi întotdeauna nefericit, va suferi și va duce un mod de viață animalic.

Pentru ca justiția acestui lum să fie neînduplecată, în natură există forțe numite gunele naturii materiale. Aceste forțe ne asigură că dorințele noastre vor deveni cu siguranță realitate. Rolul lor se rezumă doar la asta. Tot ceea ce ne dorim în viață, cu siguranță vom primi, dar vom primi și după meritele noastre pentru ceea ce am făcut greșit. Aceste două idei, combinându-se împreună, creează karma noastră sau evenimentele din viața noastră care trebuie să se întâmple cu siguranță.

Cu cât educația morală și spirituală este mai mică, cu atât oamenii devin mai obraznici, imorali și lipsiți de principii. Cu cât oamenii sunt mai egoiști și mai ignoranți, cu atât mai mult influențează asupra conștiinței lor gunele inferioare și cu atât mai puțină libertate de alegere au. Gunele pasiunii și ignoranței generează dorința inconștientă de a comite violență asupra oamenilor, uitând că violența asupra celorlalți nu este iertată de Dumnezeu.

Până când o persoană care suferă îi consideră pe alții vinovați pentru suferințele sale, rămâne sub influența punitivă a gunelor ignoranței. Influența punitivă a gunei pasiunii se exprimă prin lipsa banilor. Aceasta este mila gunei pasiunii. În acest stadiu, omul se transformă într-un om în blândețe. Influența punitivă a gunei blândeții se exprimă prin remușcare. Însă influența punitivă a gunei ignoranței este suferința.

Toate situațiile, toate forțele naturii materiale acționează asupra noastră doar în scopul de a ne învăța. Guna bunătații spune: ești pe drumul cel bun. Guna pasiunii spune: hai, luptă, fă mai mult și să vedem ce va ieși. Ea învață prin dezamăgire. Vine un moment în care omului i se satură să trăiască doar pentru bani. El își pune întrebarea – oare nu există altă fericire în viață în afara muncii, hranei, obținerii unei poziții în societate? În plus, guna pasiunii înseamnă, de asemenea, lipsa recunoștinței. Nimeni nu-ți va fi recunoscător pentru ceea ce faci, pentru că toți se obișnuiesc cu asta. Până când nu ne schimbăm înțelegerea despre fericire și nu trece un anumit timp necesar pentru stabilirea noii concepții despre fericire în destinul nostru, nu ne vom elibera de influența negativă a gunelor pasiunii și ignoranței. Lupta cu gunile prin metode pur tehnice este imposibilă. Poți schimba influența lor doar schimbând concepția despre fericire.

Sub influența diferitelor gunes, oamenii dezvoltă diferite înțelegeri despre lumea înconjurătoare, despre ei înșiși și, în consecință, au idei diferite despre cum să trăiască pentru a găsi fericirea. Fiecare om își construiește viața bazându-se pe propria înțelegere a fericirii. Pentru unii, înțelegerea fericirii provine din dorința de a trăi în armonie cu natura, în timp ce pentru alții, înțelegerea fericirii izvorăște nu din dorința de a trăi în armonie cu acest univers, ci din dorința de a-l exploata și de a-i face violență. Fiecare dintre ei alimentează propria sa concepție despre fericire cu propriile argumente și fapte.

Oamenii pasiunii și ignoranței doresc să fie sănătoși și fericiți, dar cred că sănătatea ar trebui să vină de la sine, fără eforturile lor. În cazul disfuncțiilor și al bolilor, în loc să lucreze asupra lor (schimbarea gândurilor, dorințelor, acțiunilor, relațiilor cu viața), ei cred în puterea medicamentelor scumpe și a doctorilor scumpi. Caută motive pretutindeni, doar nu în ei înșiși. Toate acestea complică situația și pentru că, cu cât este mai scump medicamentul, cu atât este mai puternic efectul secundar. De obicei, în astfel de cazuri, boala devine cronică, iar acest proces continuă pe tot parcursul vieții.

În univers există forțe ale evoluției care acționează în direcția progresului, creșterii inteligenței, creșterii fericirii în viață. Aceste forțe sunt legate de dezinteres, de faptul că omul învață să trăiască nu pentru el însuși. Aceste forțe se numesc guna bunătații. Gunele își schimbă întotdeauna puterea și calitatea influenței lor în funcție de înțelegerea noastră a sensului vieții, de dorințele și acțiunile noastre. Nu vedem în viața noastră armonia care nu este guvernată de conștiință. Pentru a tinde spre auto-cunoaștere și auto-perfecționare, trebuie să studiem în noi nu doar ceea ce este bun, ci și ceea ce este rău și neplăcut.

Toți suntem elevi în acest univers. Și toți elevii au suflute, cu o singură și neclintită dorință - de a găsi fericirea. Niciun ființă vie în întreaga Univers nu vrea să fie nefericită. Cu toate acestea, printre ei există elevi reușiți, care înțeleg mai bine ce este fericirea și cei nereușiți, care aproape că nu înțeleg această întrebare. Elevii reușiți înțeleg că fericirea în pasiune și ignoranță nu există, așa că ei tind către o fericire plină de bunătațe. Cei care caută fericirea în ignoranță, inevitabil vor trebui să înțeleagă acest lucru cu ajutorul puterii educative inevitabile - guna ignoranței. Mai devreme sau mai târziu, vor dori să-și schimbe percepția despre fericire. De la acest moment, vor fi afectați de alte forțe nepuizabile – guna pasiunii și guna bunătații.

În lumea aceasta nu există rău. Guna ignoranței este, de asemenea, o forță a binelui, și este invincibilă doar pentru că nu poți fi fericit făcând nefericiți pe alții. Exact asupra acestor oameni care fac nefericiți cei din jur acționează guna invincibilă a ignoranței. Luptându-se cu ea, omul mai devreme sau mai târziu va înțelege că trebuie doar să fugi de ea și singurul mod de a scăpa este să accepți o altă concepție despre fericire.

Despre fericire. Guna naturii materiale este legată de rațiunea noastră. Rațiunea concepe o anumită idee. În funcție de caracterul ideii, ea intră sub influența unei anumite gune, care formează singură viața noastră, în funcție de ceea ce vrem să vedem în fața noastră.

În afară de corpul gros care constă din elemente chimice, avem un corp subtil, care constă din trei componente: corpul subtil al minții, corpul subtil al rațiunii și egoismului, sau senzația de sine ca persoană.

Corpul subtil al minții este același lucru cu corpul subtil al caracterului, pe care îl putem schimba independent de corpul gros.

Fericirea apare și se găsește în caracter, nu în corpul gros. Ea nu apare din interacțiunea retinei ochiului cu creierul. La fel, funcționează și receptorii gustativi atunci când o persoană mănâncă o prăjitură. Dacă o persoană mănâncă aceeași prăjitură în fiecare zi, fericirea nu va exista, deși gustul este același. Așa că ce este fericirea? Fericirea este saturarea corpului subtil al minții sau a caracterului.

Oamenii pot avea sănătate, dar nu și fericire. Motivul este că există sănătate a corpului gros, există sănătate a corpului subtil al minții. A avea sănătate a minții este preferabil decât sănătatea corpului gros, deoarece mintea controlează activitatea întregului organism și a organelor sale. Mintea are simțuri, iar activitatea minții controlează rațiunea. Simțurile sunt tentacule ale minții.”

„Datorită naturii sale evolutive, omenirea ar trebui să trăiască fericită, iar mulți dintre noi simt și înțeleg acest lucru. Nu suntem nefericiți pentru că nu vrem să fim fericiți, ci pentru că avem idei greșite despre fericire. Pentru a schimba situația, trebuie să schimbăm în noi înșine procesul de realizare a acestei idei și stări.

Noi dorim să fim fericiți tot timpul. Această dorință izvorăște din rădăcinile adânci ale vieții noastre în lumea spirituală. Am trăit deja astfel, așa că vrem să devenim din nou veșnic fericiți. Este imposibil să dorești ceva ce nu știi. Fiecare dintre noi poate deveni onest față de sine însuși și să înceapă să trezească în el amintirea fericirii veșnice.

În același timp, pentru masele semnificative de populație, există un interes în a fi nefericiți. Ei pot trăi fără să aspire la ceva, fără să răspundă la nimic, fără să lucreze la sine și doar să se plângă constant. Și nu se plâng de ei înșiși, ci de alții. Când o persoană se plânge de ea însăși, este bine, înseamnă că își recunoaște greșelile, și dacă o face, înseamnă că poate lucra la ele. Ea este pe calea auto-perfecționării și fericirii.

Despre ce fericire putem vorbi dacă te gândești la probleme, acestea vor apărea. Fericirea apare doar atunci când simți fluxul vieții (starea de bucurie, euforie, bunătațe, autosuficiență etc.), în care trăiești. Nu există fericire mâine. Ori ești fericit azi, ori niciodată. În funcție de guna care predomină într-o persoană, ea va avea diferite sentimente de fericire. Fericirea în bunăstare izvorăște din armonie cu oamenii, în pasiune - din senzația de mijloace și posibilități, în ignoranță – din superioritate și violență.

O persoană blândă este legată de legile lui Dumnezeu, descrise în scripturi sfinte; o persoană pasionată este legată de legile statului; o persoană ignorată este legată de legile lumii criminale. În acest lume, nu există oameni extrem de buni, altfel ar fi deja o lume spirituală. De asemenea, în această lume, nu există oameni absolut ignorați. Mereu, cele trei gunas acționează simultan, influențând mintea noastră în grade diferite.

În consecință, concepția noastră despre fericire se schimbă constant. Astăzi suntem într-o dispoziție bună și le dorim tuturor fericire, iar mâine cineva ne calcă pe picior, și începem să ne certăm. Oamenii asupra cărora influențează în mod predominant guna bunătații își schimbă viața în bine.

Toți oamenii înțeleg diferit propria lor natură, și de aceea fiecare percepe în mod diferit propria persoană. Ca urmare, înțelegerea fericirii este diferită pentru toată lumea. Cu toate acestea, nu orice înțelegere a fericirii aduce în realitate bucurie.

La oamenii cu manifestarea predominantă a gunii ignoranței, se observă degradarea conștiinței. Asemenea oameni încetează să înțeleagă sensul vieții: pentru ce trăiesc. Dacă nu scapă de obiceiurile lor dăunătoare, ei se degradează treptat.

Oamenii asupra cărora predomină în mod evident guna pasiunii devin tot mai legați în viață. Timpul lor liber devine tot mai puțin, apar tot mai multe griji, tot mai multe probleme de viață. Ei muncesc pentru bani și bunăstare materială. Pentru restul, nu le rămâne timp. În înțelegerea lor, ei lucrează pentru a fi fericiți. De fapt, omul și-a investit toate eforturile în muncă, dar nu-i mai rămâne timp pentru fericire. El se gândește la cum să trăiască, nu la ce trăiește. Crede că atunci când va avea bani, atunci va fi fericit. Dar este o iluzie, pentru că atunci când obține bani, își pierde sănătatea, relațiile familiale, relațiile cu cei din jur. Bani câștigați vor merge să repare problemele identificate. Bani vor fi tot mai puțini, iar procesul se va repeta din nou și din nou.

Guna pasiunii ar trebui să se manifeste în limite rezonabile la fiecare om, pentru că pasiunea oferă sentimentul speranței, fără de care omul nu poate trăi. Când omul este în pasiune, întotdeauna simte că nu totul

este pierdut. Chiar dacă doar o mică speranță, totuși rămâne în orice circumstanță. El este complet convins că mâine va fi mai bine decât ieri.

Avem nevoie cu toții de o anumită stabilitate și garanție că dorințele noastre se vor realiza. Dacă acest lucru se va întâmpla într-adevăr, vom putea să înțelegem ce dorințe aduc fericirea și care aduc suferința. Trebuie să fim ferm convinși că dacă ne dorim ceva, atunci, conform legilor existenței acestui lumii, dorința va fi cu siguranță realizată. Dacă nu există o garanție completă a realizării dorințelor noastre, atunci rezultatul acestei structuri a lumii va fi că, mai întâi, vom face prostii, iar apoi vom cere ca din cauza lor să nu se întâmple nimic rău. Din fericire, chiar așa stau lucrurile, toate dorințele noastre se împlinesc.

Ca urmare a înțelegerii că pentru dorințele inutile va trebui să răspundem, apare imediat necesitatea de a le controla. Pentru a începe să controlăm dorințele inutile, trebuie mai întâi să înțelegem care sunt dorințele utile și care nu. Dacă nu există pedeapsă, atunci în adâncul psihicului nostru apare ideea că, în realitate, totul este acceptabil. Pentru aceasta, adesea apelăm la ajutorul puterilor superioare: ne rugăm lui Dumnezeu să ne ierte pentru toate faptele noastre rele, însă astfel de rugăciuni sunt adesea o încercare subtilă de a înșela dispozitivul divin al acestei lumi. În gândul că Dumnezeu este foarte milostiv, înseamnă că vom păcătuși și apoi vom recunoaște cu ușurință, dar lipsește un singur element: dacă stilul nostru de existență îi place sau nu lui Dumnezeu. Dacă nu-i place că încercăm să îl înșelăm, în acest caz, nu există șanse să schimbăm și să corectăm ceva. Adesea acționăm în acest stil și vrem să păcălim legile acestei lumi, dar ele sunt mult mai istețe decât noi.”

Dorința este o manifestare iremediabilă a conștiinței. Subestimăm puterea dorinței noastre de a fi fericiți. Mulți dintre noi nu înțeleg adesea o adevăr nestrămutat – tot ceea ce ni se întâmplă este explicarea faptului că atâta timp cât avem înclinații egoiste, fericirea nu va exista. Avem o libertate absolută de a alege ce fel de fericire să ne dorim. Dacă există o dorință imensă de a învăța fericirea în ignoranță, atunci totul în lume va contribui la îndeplinirea dorinței noastre. Doar studiind adânc aceste adevăruri ale vieții în practică, sufletul poate înțelege totul și poate schimba ideile sale greșite despre viață și dorințele sale greșite.

Oamenii care înțeleg că întreaga viață este o șansă de a dobândi fericirea pot învăța mult mai repede. Vinovat de toate este dorința noastră greșită de a căuta fericirea acolo unde nu există. Aceasta este categoria de oameni care învață din propriile lor greșeli. Unora le-au lipsit cunoștințele (Dumnezeu îi ajută), în timp ce alții au ignorat sfaturile profesorilor, părinților și oamenilor înțelepți. Aici intră și oamenii ale căror dorințe sunt mai puternice decât rațiunea. Toți aceștia își cunosc drumul destinului prin amarul experienței lor în guna ignoranței. În guna ignoranței, calități precum egoismul, mânia și lăcomia distrug toate calitățile bune ale unei persoane, determinând-o să se comporte inadecvat.

Oamenii obișnuiți sunt atașați de propria lor știință. Această simțire activează în conștiința noastră egoismul fals, legându-l de ideea că este foarte semnificativ pentru toată lumea. Însă dacă, din motive oarecare, se întâmplă ca un astfel de învățat să știe mai puțin decât altcineva, atunci apare o mare regret. Dacă o persoană are o minte curată și spirituală, atunci senzația deplinătății cunoștințelor sale nu apare niciodată. Aceasta se întâmplă deoarece o persoană înțeleaptă nu are de-a face cu egoismul fals. Ea nu simte că știe mult și nici nu simte că știe mai mult decât alții, deoarece înțelege că cunoștințele prin natura lor sunt infinite. Deoarece în evaluarea cunoștințelor sale este foarte modestă, nu simte niciodată regrete, chiar și atunci când simte că încetează să înțeleagă ceva. Astfel de senzații pot apărea doar la oamenii smeriți și contribuie la progresul lor. Pentru „cunoscătorii” umflați, plini de cunoștințe materiale, nu apare niciodată senzația că nu ar putea înțelege ceva, deoarece mintea lor este influențată de o atitudine egoistă.

O persoană iluminată este întotdeauna indiferentă și transcendentă față de manifestarea cunoașterii, atașamentului, iluziilor, deoarece știe că toate acestea sunt rezultatul acțiunii gunelor materiale. Ele sunt menite să satisfacă toate dorințele materiale și să ne plătească pentru toate acțiunile și dorințele noastre.

Prin vorbire, se poate determina sub influența cărei guna se află o persoană. În guna bunătații, oamenii se exprimă simplu și delicat. Oamenii în pasiune se exprimă foarte științific, folosind o mulțime de termeni, făcându-le greu de înțeles. Au propoziții foarte lungi, gândul lor este adânc și se întinde la nesfârșit. Oamenii în ignoranță își îndreaptă vorba spre umilirea interlocutorului.

În guna bunătații, limbajul este simplu și spiritual, în guna pasiunii, limbajul este foarte complex, plin de termeni complicati, iar în guna ignoranței, limbajul este bogat în exprimări vulgare și elemente folclorice. Pentru a înțelege puterea gândului, este necesar să ne imaginăm și să conștientizăm mecanismul acțiunii sale. Poziția puterii constă în înțelegerea adevărată a timpului și spațiului. În momentul în care unei persoane îi reușește să facă din aceste concepte o convingere fermă, ea se află automat într-o poziție de putere.

Despre spațiu, suntem reprezentanții săi. Noi influențăm asupra sa, și el asupra noastră. Principala și singura condiție a dezvoltării spațiului este existența gândului. Gândul este simultan condiția, cauza și instrumentul fenomenului pe care îl numim spațiu. Gândul influențează organismul nostru, determină starea noastră de sănătate și, în general, destinul nostru.

Acest fenomen înseamnă că tot ceea ce a fost creat în spațiu rămâne și nu dispăre nicăieri. Acest lucru se datorează faptului că spațiul este o varietate de forme și tipuri de energie, iar energia nu se formează și nu dispăre, ci trece de la o formă la alta. Energia poate exista sub diferite forme, iar pentru această formă este responsabilă gândirea. Modul în care energia trebuie să fie este decis de gând. Gândul, fiind cea mai subtilă formă de energie, are acces la fiecare obiect al spațiului.

Gândul, concentrat pe o perioadă lungă de timp pe un obiect cuantic specific al spațiului, reduce vibrația sa – și obiectul trece în materie. Acesta este mecanismul de materializare a gândului. Pentru a implementa acest mecanism, omului îi ajută vizualizarea sau vedere internă (subtilă). Datorită acestui lucru, unei persoane îi este mai ușor să-și mențină gândul asupra obiectului pe care dorește să-l transforme în materie. Ne este bine cunoscut faptul că tot ce avem acum în dispoziție a fost, cândva, un gând: de la o pâine la un computer. Obiectele și fenomenele originare ale naturii, precum și fenomenele naturale, sunt, de asemenea, produse ale gândirii. În materializarea acestor obiecte a fost implicat Mintea Universală.

Noi suntem reprezentanții naturii, și nu simpli reprezentanți, ci creatori – avem capacitatea de a transforma spațiul, influențându-l cu gândurile noastre.

Principalul instrument al materializării este viziunea noastră subtilă (internă) – ea ne transmite imaginea unei imagini mentale, care are întotdeauna potențialul de a deveni materie. Principalul mod de a traduce o imagine mentală (obiect cuantic spațial) în materie este concentrarea gândului asupra acestui obiect. Concentrarea gândului este atenția direcționată. Cu cât stă mai mult pe imaginea mentală, cu atât mai repede devine materie. Viteza și precizia materializării depind doar de puterea concentrării atenției asupra obiectului mental (imaginii).

Omul nu poate să nu gândească – generarea gândurilor are loc în mod constant și continuu. Aceasta înseamnă că omul este mereu implicat în materializare și creează doar ceea ce gândește în mod constant. Acesta este momentul puterii. Rămâne doar să decidem cum să folosim fiecare astfel de moment, unde să îndreptăm puterea gândurilor noastre. Așa cum hotărâți – așa va fi. Puterea conștiinței asupra propriului corp este aproape nelimitată. Prin puterea gândului, putem dezvălui potențialul nelimitat al organismului: asigurați o sănătate robustă, o viață lungă și activă, un destin fericit și plin de bucurie.

Experiența și înțelepciunea strămoșilor noștri arată că omul, prin gândul său, creează direct propria sa soartă în trei domenii ale vieții (intelectual, psihic și fizic), iar toate abilitățile și puterile sale nu sunt altceva decât rezultatul acțiunilor sale anterioare și, în același timp, cauza viitoarei sale soarte. Această lucrare se desfășoară în limitele proprietăților și abilităților create de ei înșiși și a restricțiilor impuse de ei înșiși, prin urmare, sursa a tot ceea ce experimentează este el însuși, sufletul său nemuritor, și în puterea sa de a îndrepta forțele către obiectivul dorit. Dacă munca gândului este destul de serioasă și persistentă, succesul este sigur, iar caracterul, nu trebuie uitat acest lucru, este o condiție crucială a fericirii umane. Un caracter receptiv, nobil și puternic este o garanție pentru un viitor mare pentru posesorul său.

Cunoscând această proprietate a gândirii, omul, printr-un efort conștient intern, poate treptat să-și construiască caracterul așa cum își dorește să-l aibă. Moartea nu întrerupe această muncă; dimpotrivă, eliberat de lanțurile corpului fizic, omul începe să pună în practică întregul său stoc de experiență adus din viața pământească. Dorințele create într-o existență se transformă într-o nouă existență în abilități, gândurile repetate – în inclinații, impulsurile voinței — în activitate, toate încercările – în înțelepciune, iar suferințele sufletului – în conștiință.

Nimic nu dispăre, și munca sufletului, fără a pierde nimic din experiența dobândită, se reia chiar de pe aceeași margine pe care a atins-o într-o existență anterioară. Gândurile noastre, acționând asupra noastră înșine, creează caracterul nostru mental și moral; datorită influenței lor asupra altora, ele întind fire karmice, cu care oamenii vor fi legați în următoarea lor existență.

Dorințele omului îl leagă de obiectul dorinței sale, iar faptele omului determină condițiile exterioare ale existenței sale ulterioare.

În starea noastră actuală, suntem înclinați să credem că trăim în propriul nostru corp, că tot ce ne înconjoară este separat de noi, și gândurile și sentimentele noastre nu se realizează în lumea exterioară. Ni se pare că, ascunzând gândurile și sentimentele noastre, nu le vom lăsa să influențeze ceea ce ne înconjoară. Dar aceasta

este o greșală. Toate sentimentele noastre, gândurile și faptele creează mituri, răspândindu-se până la cele mai îndepărtate stele. În fiecare clipă, creăm totul, chiar și ceea ce nu suntem capabili să conștientizăm.

Energia gândului nostru este nelimitată, într-o clipă ea poate ajunge în orice punct al Pământului sau al Universului. Atunci când ne gândim la un anumit obiect sau persoană, energia gândului nostru intră în contact direct cu ele. Fiecare gând provoacă anumite emoții. Dacă gândul este pozitiv, el provoacă pozitivitate, atât în om, cât și în cel cu care intră în contact. Dacă gândul este negativ, el provoacă negativitate în organismul omului și în ceea ce gândește. În funcție de intensitatea și durata vibrațiilor negative ale gândurilor negative în organism, în timp se manifestă diverse disfuncții și patologii. Peste 80% dintre bolile și problemele din viața omului sunt legate de faptul că el comunică incorect cu cei din jur. În gândurile sale predomină mai mult negativ și ignoranță decât pozitiv. Dacă suntem bolnavi, înseamnă că avem anumite deficiențe în caracter, emoții, gânduri și fapte. Acesta este rezultatul acțiunii unui ego puternic, care controlează mintea noastră, rațiunea și sentimentele. Ego-ul fals schimbă percepția noastră reală a lumii, ne face să acționăm nu așa cum trebuie, ci așa cum vrem. Ego-ul fals este egoismul omului, este forța care spune: „Totul în jur este rău, tot ce este în mine este bun.” Dacă oamenii ar trăi după principiul „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”, atunci această masă colosală de negativitate și probleme apărute ar dispărea pur și simplu.

Unde ne îndreptăm mintea, acolo trăim. Dacă orientăm gândurile spre fericirea altora, ne scaldăm în fericire. Dacă ne afundăm în probleme, ne scaldăm în necazuri. Toate problemele noastre sunt legate de oamenii cu care interacționăm.

Dacă omul este un ființă socială, atunci discuțiile și interacțiunile dintre oameni ar trebui să aducă înțelegere reciprocă și ajutor reciproc. Din păcate, din cauza gândirii noastre greșite și a egoismului nostru, comunicarea noastră se transformă într-o piramidă imensă de probleme, care afectează negativ sănătatea și destinul nostru.

În funcție de natura gândirii, oamenii găsesc fericirea sau dobândesc boli și alte probleme în viață.

În noi există o adevăr. Este adevărul prin care știm ce este bine și ce este rău. Supraconștiința, sau Superego-ul, sau Eul adevărat controlează aceste procese. Dar în structura subtilă a organismului nostru există și un fals Ego. Falsul Ego este egoismul nostru, este forța care ne spune: „Totul în jurul meu este rău, tot ce este în mine este bun.” Falsul Ego pătrunde toate membranele subtile ale omului (mintea, sentimentele și rațiunea).

Falsul Ego este ignoranța. Bolile omului și problemele din viață sunt manifestări ale ignoranței. Dacă suntem bolnavi, înseamnă că avem anumite deficiențe în caracter. Percepem lumea din poziții polare. De fapt, nu există bine și rău. Din perspectiva nivelurilor superioare ale dimensiunilor spațiale, polaritatea este doar o iluzie.

Acum discernem binele și răul, dar nu trebuie să uităm de prezența lui Dumnezeu în orice situație și eveniment. Lumea noastră este unitară, perfectă și completă, și totul se întâmplă corect, indiferent cât de rău sau bine pare ceea ce se întâmplă. În Scripturi se spune: „Eu sunt cauza tuturor cauzelor și sursa tuturor existențelor.”

Toate există, indiferent dacă le acceptăm sau nu. Acceptarea sau respingerea noastră nu schimbă absolut nimic. Dacă acceptăm fenomenele existente și faptele petrecute, atunci avem bucurie; dacă le respingem, apare durerea. Cu toate acestea, realitatea rămâne neschimbată. Dacă începem să simțim disconfort sau durere psihologică, ele au apărut din cauza incapacității noastre de a accepta și de a asimila ceea ce întâlnim pe drumul nostru. Negăm adevărul, iar această negare devine cauza tuturor necazurilor și problemelor noastre. Adevărul conferă libertate, fericire, bucurie și sănătate.

În mintea noastră există mereu dorința de fericire. Dacă omul este destul de înțelept, atunci conceptul de fericire devine o înțelegere clară a acestei chestiuni. Mintea caută propria fericire. Puterea prin care face acest lucru se numește intuiție sau simțul adevărului. Această putere vine în mintea căutătoare de la Supraconștiință. Supraconștiința înțelege bine cum să prezinte adevărul omului. În fața sa se deschide un anumit drum, care corespunde complet naturii noastre.

Când omul și-a format înțelegerea adevărului, dorința lui de a cunoaște adevărul se numește credință. Credința poate fi caracterizată ca un contact subconștient al minții cu fericirea la care tânjește. Credința, sau contactul intuitiv al minții cu sursa fericirii, naște entuziasmul pentru activități care îndreaptă mintea către scopul său. În timp, când contactul minții cu sursa fericirii devine mai puternic, credința se transformă în convingere, iar hotărârea de a avansa către scopul său devine o hotărâre fermă.

Credința este o comoară foarte prețioasă și reprezintă esența omului. Credința a omului este sensul vieții sale.

Gustul iubirii față de Dumnezeu este diferit la fiecare om. În conformitate cu felul în care fiecare dintre noi se raportează la El, Dumnezeu a oferit omenirii diferite religii. Toate religiile autentice îndrumă omul

către Dumnezeu, și nu are sens să schimbăm religia. Fiecare religie are propria înțelegere a lui Dumnezeu, dar Dumnezeu este unul și a creat toate religiile cu un singur scop – ca fiecare om să Îl slujească în conformitate cu propria sa natură.

Adevărul rămâne neschimbat, indiferent dacă îl respingem sau îl acceptăm. Acest lucru nu schimbă în sine faptul adevărului. Poate schimba viziunea noastră asupra acestui fenomen, ceea ce înseamnă că se schimbă realitatea noastră psihologică (starea). Există două posibilități: durere și bucurie, boală și sănătate. Negăm adevărul, și atunci apare disconfortul, boala, deoarece deformăm psihicul nostru, structurile noastre subtile de energie. În funcție de percepția noastră a adevărului (realității), în structurile subtile de energie ale noastre pot exista schimbări ușoare, ne semnificative, care pot fi refăcute. Sau pot rămâne răni și cicatrici, care se transformă din probleme psihice în probleme psihosomatice. Dacă acceptăm adevărul așa cum este, apare bucuria, sănătatea și viața în toată plenitudinea ei.

Prin urmare, modul în care percepem adevărul, adică lumea din jurul nostru, cu fenomenele sale, așa vor fi reacțiile noastre psihice, comportamentale și fiziologice. Realitatea percepției depinde de mintea noastră și de viziunea noastră asupra lumii.

Problema constă în faptul că nu înțelegem natura subtilă a ființei noastre, puterea gândurilor noastre și ceea ce pot face acestea cu noi. Pe lângă corpul nostru material, avem încă patru corpuri subtile. Corpul subtil este cel care ne furnizează energie vitală. Acest corp este numit pranamaya (prana – energie, maya – înveliș). Este cel mai grosier dintre toate corpurile subtile. Energia pranamaya hrănește țesutul nervos și funcția hormonală a omului. Natura subtilă, mai exact, sufletul însuși, furnizează putere. Următorul înveliș se numește manamaya, ceea ce înseamnă – minte. Corpul minții constă din simțuri care sunt atașate unor obiecte și din minte. Mintea este situată în inimă, dar gândește cu capul. Există forțe care leagă creierul de inimă.

Este necesar să facem distincție între simțuri, emoții și gânduri. Învelișul pranamaya este strâns legat de corpul nostru, iar mintea guvernează acest înveliș. Aceasta nu este mintea pe care o numim gânduri. Mintea are o natură foarte subtilă și profundă; ceea ce gândim este doar suprafața minții.

Fiecare organ al corpului nostru este legat de simțuri, iar fiecare organ are propria sa natură. Această natură afectează mintea, iar mintea afectează natura fiecărui organ. De exemplu, dacă cineva se simte jignit sau trist, atunci imediat un anumit organ se schimbă. Inima poate să fie bucuroasă, tristă, jignită sau iertătoare. Glanda pancreasului poate, de asemenea, să reacționeze, dar are o natură ușor diferită, se supără altfel decât inima. Supărarea glandei pancreatice este mai aspră. Dacă cineva se supără în mod grosolan, aspru, glanda pancreasului său suferă. Dacă cineva este adesea dezamăgit și se supără grosolan și aspru, el va dezvolta diabet zaharat, nu din cauza consumului său mare de zahăr, ci pentru că glanda pancreasului său s-a epuizat emoțional. Glanda pancreasului are o natură subtilă, iar această natură subtilă poate suferi foarte mult de la modul în care mintea, care este legată de lumea exterioară prin intermediul simțurilor, se comportă.

Mânia irită ficatul. Ficatul are calitatea liniștii. Adică, liniștea din organism provine din ficat. Dacă cineva este neliniștit, atunci ficatul său este slab.

Astfel, corpul minții influențează organele noastre. Un impact negativ poate fi contracarat de structura noastră mai profundă. Avem și un corp al minții. Mintea are o natură mai profundă decât mintea. O persoană inteligentă știe întotdeauna ce și cum să facă. El poate găsi răspunsuri la orice întrebare.

O alimentație corect organizată ar trebui să țină seama de starea funcțională a sistemului nostru digestiv. Plecând de la ritmurile biologice naturale, puterea de digestie a sucurilor digestive depinde direct de poziția Soarelui și a Lunii. Puterea maximă de digestie se manifestă atunci când Soarele este sus pe cer. Acesta este cel mai bun moment pentru digestia cerealelor, a leguminoaselor, precum și a produselor din pește și carne. Dacă aceste produse sunt consumate în alt moment al zilei, s-ar putea să nu existe suficientă putere de foc pentru o digestie reușită. Deoarece mintea folosește și ea energia solară în activitatea sa, procesul digestiv îi ia parte din energia necesară, ducând la slăbirea gândirii. Consumând în mod necorespunzător alimente, putem deveni fără să observăm mai puțin ageri. În plus, consumul inadecvat de cereale și produse leguminoase la momentul nepotrivit afectează nu numai energia noastră, ci și sănătatea. De exemplu, consumul de astfel de produse seara este principala cauză a formării pietrelor fosfatice în rinichi.

Forța de foc a Lunii contribuie la sinteza substanțelor nutritive și a țesuturilor din organism, în timp ce Soarele, dimpotrivă, furnizează energie pentru consumarea acestei energii. Produsele care poartă forța Lunii ajută, de asemenea, la odihnă și refacere a organismului. Cu toate acestea, singurul produs capabil să facă acest lucru în întregime este laptele de vacă. Puteți bea lapte doar până la ora 6 dimineața și după ora 6 seara, deoarece digestia sa este strâns legată de forța de foc a Lunii. Consumul de lapte seara, înainte de culcare,

contribuie la un somn liniștit și profund, îmbunătățirea procesului de recuperare a energiei și țesuturilor și la un odihnă completă a minții. În același timp, crește liniștea minții și puterea potențială a rațiunii. În cazul consumului de lapte, trebuie să fie întotdeauna fierț (pentru prevenirea infecțiilor posibile) și trebuie să fie băut cald și îndulcit cu zahăr, miere sau cardamom, după gust.

Dacă vă lipsește optimismul în viață, este mai bine să beți lapte dimineața. Dacă vă simțiți foarte tensionați după o zi de muncă și nu vă puteți relaxa înainte de culcare, este mai bine să îl beți seara.

Laptele are un efect vindecător asupra minții și a rațiunii umane. Prin urmare, toți cei care doresc să fie raționali ar trebui să bea lapte dimineața sau seara. Principalul lucru este să îl consumați la timp, la fel ca și alte produse lactate. Dacă o persoană bea kefir înainte de ora 6 dimineața sau după ora 6 seara, va suferi.

Astfel, digestia este legată de timp și de mișcarea Soarelui. Astfel, dacă cineva mănâncă dimineața alimente în binecuvântare, cum ar fi dulciurile lactate, atunci va găsi fericirea. Dacă ia mâncare în binecuvântare în timpul zilei, va avea un tonus de lucru redus.

Consumul de dulciuri seara duce la tulburări metabolice, excitarea cronică a organismului și boli cronice.

O manifestare puternică de iritabilitate după masă indică faptul că produsele pe care le-ați utilizat în regimul dvs. nu vă convin din punct de vedere constituțional.

Deoarece mintea controlează toate procesele chimice din organism, consecința scăderii activității mintale va fi o perturbare semnificativă a reglării metabolismului în organism. Acest lucru se aplică tuturor tipurilor de schimburi metabolice. Mintea controlează corpul prin intermediul simțurilor. Atunci când simțurile își epuizează potențialul de plăcere, apare o neliniște insuportabilă, ceea ce duce la senzația de foame.

În mare parte, consumăm alimente pentru a susține caracterul nostru, nu corpul nostru. În corpul fiecăruia dintre noi, rezervele ar fi suficiente pentru două săptămâni, dar avem poftă de mâncare la fiecare patru ore. Acest lucru nu se datorează lipsei de substanțe nutritive în corp, ci faptului că puterea caracterului nostru sau corpul subtil al minții se epuizează. Trebuie să-l hrănim constant pe parcursul zilei pentru a-i permite să acționeze. Trăim și acționăm în minte. Prin urmare, oamenilor le vine să mănânce ceva, iar ceea ce le vine să mănânce depinde de influența gunelor asupra lor.

Așa cum psihicul uman este împărțit în trei gunas, la fel și hrana este împărțită în hrana benefică, pasională și ignorantă. Orice produs are componente fizice și psihice. Mâncarea nu numai că restabilește forțele fizice și nevoile organismului, ci și rezerva psihică. Oamenii în bunăstare consumă alimente benefice: lactate, fructe, cereale și leguminoase.

Oamenii pasionali consumă aceleași produse, dar în dieta lor se include și carne, deoarece guna pasiunii nu este pur și simplu prezentă, există o etapă intermediară. Guna pasiunii este o stare intermediară între guna bunăstării și ignoranței. Oamenii pasionali consumă mai multe alimente prăjite, condimentate, sărate. Ei doresc carne, deoarece pasiunea implică o anumită influență a puterii ignoranței.

Pentru oamenii în ignoranță, cerealele, leguminoasele și produsele lactate nu sunt deloc mâncare. Ei doar cer carne. De ce? Pentru că hrana înseamnă ceea ce satisface simțurile. Însăși ideea de a mânca este destinată acestui scop. Ei au o prevalență a sentimentului de violență, și anume carnea satisface gustul violenței, iar corpul subtil al minții lor simte gustul fericirii. Fără fericire nu se poate, întotdeauna este necesară.

Majoritatea oamenilor corecți cred că consumând produse din carne, omul își păstrează și acumulează energia violenței. Deoarece mintea este încărcată cu energia cruzimii, procesele metabolice sunt perturbate: proteice, grase și carbohidrați. Încălcarea metabolismului lipidic este însoțită de ateroscleroză, iar încălcarea metabolismului proteic duce la depuneri în articulații și oase. În primul rând, ateroscleroza afectează inima, creierul și ficatul. Inima este asociată cu calitatea iubirii, creierul cu înțelegerea și auto-perfecționarea, ficatul cu purificarea. Cu alte cuvinte, sunt afectate în primul rând organele care ajută omul să acționeze în direcția bună.

Natura folosește gustul pentru a determina comestibilitatea alimentelor. Gusturile au efecte specifice asupra anumitor efecte fiziologice. Gustul dulce - alimentele dulci hrănesc, răcoresc, hidratează, lubrifiează și măresc greutatea.

Gustul acru – alimentele acide sunt calde, lubrifiează și măresc greutatea.

Gustul sărat – alimentele sărate sunt calde, stimulează, lubrifiează, măresc greutatea.

Gustul amar – alimentele amare sunt reci, uscate, stimulează, reduc greutatea.

Gustul iute – alimentele iuți sunt calde, uscate, stimulează, reduc greutatea.

Gustul astringent – alimentele astringente, reci, uscate, reduc imobilitatea.

Mâncarea extrem de iute duce la procese inflamatorii în organism, precum și la excitarea nervoasă și mentală excesivă.

Mâncarea foarte acră duce la o sensibilitate excesivă pentru a percepe situații subtile, ceea ce, la rândul său, duce la reacții alergice și sensibilitate crescută la orice infecție posibilă.

Mâncarea extrem de amară duce la epuizarea mentală și slăbirea organismului.

Mâncarea foarte sărată contribuie la tensionarea tonusului fizic și mental. Conduce la acumularea excesivă de energie în organism, provocând creșterea tensiunii arteriale, creșterea acidității și activitatea excesivă a tuturor organelor.

După gusturile predominante din dietă, putem determina la care gună se referă o persoană. Oamenii în ignoranță, de obicei, nu îndrăgesc dulciurile. Ei preferă gustul sărat. Oamenii în bunăstare iubesc dulciurile, cei în pasiune iubesc, de asemenea, dulce, dar nu tot timpul.

Alimente în bunăstare: banane, mere, struguri, coacăze negre, zmeură, cătina, măceșe, pepene, grâu, orez, unt, lapte de vacă, smântână, miere, anason, badian, vanilie, cardamon, fenicul, barbă, șofran, curmale, rădăcină de aur.

Există multe exemple în literatură când diferiți autori diferențiază aceleași produse ca fiind benefice sau dăunătoare. Această clasificare nu este justificată din motivele că nu există produse bune sau rele. Toate produsele sunt benefice. Dacă le consumăm la timp și în cantități potrivite, ne aduc sănătate și beneficii, și sunt considerate bune. Dacă consumăm produsele nu la timp și în cantități excesive, ne aduc mai degrabă prejudicii și boli decât sănătate.

Peștele – îmbunătățește inteligența, intuiția și abilitatea de comunicare.

Carnea – conferă putere voinței, curaj, agresiune necesară pentru muncă.

Păsările – cresc capacitatea de a lua rapid decizii, măresc acuitatea vizuală și viteza reacției.

Legumele și fructele – îmbunătățesc potențialul creativ.

Cerealele – sporesc capacitatea de muncă, în special în activități monotone.

Plantele sunt benefice pentru toate climatere, toate naționalitățile, toate anotimpurile și toate vârstele. Pentru a consuma alimente în gună pasiunii, este necesar să știți dacă se potrivesc climatului, constituției voastre și sezonului. Plantele din ignoranță pot fi adesea folosite doar ca remedii și numai dacă trăiți într-o zonă unde cresc în mod natural.

Mâncarea succulentă se află în gună bunăstării, cea uscată și tare – în pasiune, cea vâscoasă - în ignoranță. Atunci când gătim, aproximativ 50% sau chiar mai mult din gustul alimentului depinde de starea noastră de spirit. În timpul gătitului, hrana reflectă întotdeauna conștiința celui care gătește.

Iarna se află în ignoranță, de aceea hrana trebuie să fie puțin vâscoasă; toamna și primăvara sunt în pasiune, deci hrana în aceste sezoane ar trebui să aibă o consistență mai solidă. Vara este în bunăstare, așa că hrana ar trebui să fie succulentă și elastică.

Este mai bine să prăjim în unt clarificat.

Toate uleiurile vegetale ar trebui adăugate la sfârșitul procesului de gătit. Uleiurile vegetale prăjite formează compuși chimici activi și supraîncarcă ficatul.

Fiecare persoană are o compatibilitate individuală cu toate uleiurile. Acest lucru poate fi ușor determinat după miros. Mirosul plăcut și ușor indică faptul că uleiul vi se potrivește perfect. Mirosul plăcut și călduros indică faptul că poate fi folosit în cantități limitate. Mirosul neplăcut indică faptul că uleiul nu vi se potrivește și ar trebui evitat.

Fiecare aliment afectează psihicul și o anumită sferă a minții umane. Hemisfera cerebrală stângă este asociată cu Luna și Marte, în ea având loc activitățile emoționale și intelectuale ale omului.

Voința și dorințele sunt legate de emisfera cerebrală dreaptă și au legătură cu Soarele și Marte. Toate produsele care au această energie solară și marțiană vor interacționa cu emisfera dreaptă a creierului și vor activa activitatea voinței și emoțională (de exemplu, orezul).

Alimentația în pasiune presupune întotdeauna un gust din ce în ce mai rafinat, deoarece te obișnuiești cu gustul anterior. Consumul pasional duce întotdeauna la creșterea bolilor, în special a sistemului digestiv.

Puterea pasiunii dezvoltă atașamentele excesive, dorința de activitate și lăcomie. În consecință, oamenii încep să îngrașe sau să slăbească excesiv. Dacă lăcomia este satisfăcută, aceasta duce la obezitate, iar lăcomia nesatisfăcută duce la slăbire. Acesta este caracterul subtil al corpului uman.

Apetitul excesiv este, de asemenea, o creație a gună pasiunii. Oamenii mănâncă mai mult pentru că simțurile lor nu sunt satisfăcute. Ei doresc rezultate din activitate, care nu vin întotdeauna. Simțurile rămân

nesatisfăcute. Consumând hrană, hrănim corpul subtil al minții, iar dacă nu este satisfăcut, acesta necesită mâncare fină și o cantitate mare de hrană odată cu creșterea lăcomiei, care se manifestă în minte.

Când omul consumă alimente, el nu mănâncă doar substanțe chimice, ci și caracterul produsului. Altfel, i-ar fi fost suficient un bucată de grăsime, zahăr și proteină pentru a începe să lucreze. Totuși, acest lucru nu este suficient, avem nevoie de gust, care este strâns legat de caracterul produsului.

Guna pasiunii aduce toate bolile. Acestea apar din suprasolicitare, din lăcomie și din faptul că omul în guna pasiunii nu se hrănește corect. Tipul de boală depinde de modul în care guna pasiunii se dezvoltă în om. Aceasta se va dezvolta în corp dacă omul iubește fericirea trupească. Dacă omul iubește tot ceea ce este legat de minte, va dezvolta instabilitate psihică. Dacă omul iubește tot ceea ce este legat de prana, adică îi place să se miște, să alerge, etc., atunci el va dezvolta o limitare a mobilității.

Toate bolile apar pentru că omul folosește corpul, mintea sau prana în mod necorespunzător, neharmonic. În celulele organismului nostru se acumulează deșeurile toxice ale metabolismului sau, cum le numesc ei, toxine. Conform viziunilor Ayurveda, acumularea de toxine în organism este rezultatul dezechilibrului doșelor. Doșele sunt energii mobile și raportul lor față de celelalte se schimbă constant.

În medicina vedică, constituția individuală a omului primește o atenție deosebită. Omul își primește constituția sa fizică în funcție de karma sa. Dacă este predispus să fie excesiv de activ și agitat, atunci în corpul său apare un exces sau o perturbare a mișcării pranei. Dacă omul are tendința de a concentra excesiv efortul în timpul muncii, atunci el primește un exces sau o tulburare a mișcării energiei focului în organism, iar dacă el este predispus la lene și lăcomie, atunci se produce un dezechilibru în echilibrul apei și pământului din organism. În conformitate cu aceasta, există 3 constituții principale: constituția Vata (predispusă la perturbarea mișcării pranei în organism); constituția Pitta (predispusă la perturbarea focului în organism); constituția Kapha (predispusă la perturbarea primelor elemente ale apei și pământului în organism). Oamenii cu constituții marcate au caracteristici specifice în alimentație.

Vata constituția (astenici)

Pentru aceștia, este benefic să aibă o varietate de arome în alimentație, cu accent pe dulce, acru și sărat. În cazul apariției semnelor de dezechilibru în prana organismului (nemulțumire, dureri trecătoare, migrene, slăbiciune, indigestie, nervozitate crescută), este recomandat să se evite alimentele amăruie, acre și picante. Este preferabil să se consume băuturi calde înainte de masă. Persoanelor cu această constituție li se recomandă să mănânce în porții mici doar atunci când simt foamea și să evite alimentele uscate, precum și consumul excesiv de legume și fructe proaspete.

Pita constituția (normostenici)

În starea de sănătate optimă, se sugerează o alimentație cu o ușoară predominanță a gusturilor dulce, amar și vâscos. În cazul apariției semnelor de dezechilibru al focului în organism (arsură gastrică, senzație de arsură în corp, creșterea tensiunii, miros neplăcut al transpirației, respirație neplăcută, agravarea bolilor, în special a sistemului digestiv), este recomandat să se limiteze consumul de alimente sărate, acide și picante. Se evită senzația puternică de foame și postul prelungit. Consumul de apă înainte de masă și în timpul mesei este benefic. Se recomandă să se mestece bine hrana și să nu se exagereze cu cantitatea.

Kapha constituția (hipostenici)

Pentru aceștia, este mai bine să nu exagereze cu alimentele dimineața și, de asemenea, se evită consumul târziu înainte de culcare. Dieta lor ar trebui să includă arome picante, amare și vâscoase. Atunci când toxinele încep să se acumuleze în organism, este indicat să se reducă consumul de dulce, acru și sărat. Consumul de apă în timpul și imediat după masă este benefic. Intoxicația organismului se manifestă prin depuneri puternice pe limbă, crescută producție de mucus în gură și nazofaringe, dureri în rect. Aceștia ar trebui să aibă mese rare (cel puțin 6 ore între mese). Aceștia pot ține post pentru câteva zile fără a afecta sănătatea.

Ojas - esența energetică a imunității

Deoarece imunitatea este fundamentul sănătății noastre, este important să examinăm perspectiva Ayurvedei asupra potențialului său. Conform Ayurvedei, Ojas reprezintă esența energetică a sistemului imunitar și a organismului. Cuvântul „ojas” înseamnă „putere, energie”. Ojas corespunde conceptului ayurvedic de „lichid primar”, care formează baza tuturor capacităților noastre fizice. Nu este o substanță fizică, ci o concentrare a energiei noastre vitale, existând în planul subtil în chakra inimii. Când Ojas este suficient, omul este sănătos; în absența sa, apar bolile. Boala afectează zonele unde Ojas este slăbit. În terminologie modernă, poate fi considerat o formă de energie a sistemului imunitar.

Aflat în inimă, pătrunde în întregul corp, oferindu-i stabilitate funcțională și susținere. Când se deteriorează, omul moare; cât timp persistă, omul trăiește.

Ojas scade sub acțiunea unor factori precum furia, foamea, neliniștea, tristețea și epuizarea. Acesta poate fi reînnoit prin alimentație specială, cum ar fi laptele sau ghee, și plante tonifiante. Practicile meditative și moderarea sexuală contribuie, de asemenea, la creșterea Ojas.

Scăderea nivelului de Ojas duce la boli cronice și degenerative, precum și la infecții misterioase și greu de tratat și tulburări nervoase. Îmbătrânirea prematură este un rezultat al unui nivel scăzut de Ojas.

Bibliografie.

Дипак Чопра. Совершенное здоровье. БИНОМ(Москва), ЗОЛОТОЙ ВЕК(Санкт-Петербург). 1995. 432 с.

PARTEA 6. FUNDAMENTELE MEDICINEI MENTALE (PSIHOSOMATICA)

6.1. Interconexiunea Minte-Corp

În ultima vreme, cuvântul «boală» a fost corect însoțit de termenul «psihosomatic». Acest lucru a schimbat perspectiva asupra modului corect de a trata oamenii. Mai exact, tratamentul ar trebui să înceapă nu la nivelul corpului, ci la nivelul minții, acolo unde se formează toate bolile. Acest mod de abordare în tratament, unde se lucrează mai mult cu mintea decât cu corpul, este considerat revoluționar. Toate durerile, disfuncțiile, bolile și chiar traumatismele nu se formează în corp. Corpul este locul unde bolile și rănilor se proiectează pentru a semnala că au apărut disfuncții și haos în biosistem (inclusiv psihic). Când te apropii de boală de la nivelul minții, nu doar ameliorezi, ci aduci vindecare.

Psihosomatica este o ramură a psihologiei clinice care studiază cum mintea noastră este interconectată cu celelalte organe și sisteme interne și cum influențează dezvoltarea bolilor somatice (ale corpului). Emoțiile și sentimentele negative – furia, răutatea, tristețea, regretul și rușinea, fricile și anxietățile – au un impact direct asupra stării noastre fizice. Mai mult decât atât, acestea sunt capabile să provoace tulburări și boli periculoase la nivelul organelor și sistemelor interne.

Atunci când gândim la rău și experimentăm emoții negative puternice, le „trăim” și pe plan fizic. Organismul nostru nu face diferența între amenințările obiective ale realității și gândurile noastre (virtuale). Și dacă trăim emoții puternice și prelungite, organismul percepe această situație ca fiind periculoasă.

Observând propriul corp, ne putem aminti multe exemple despre cum reacționează corpul nostru la influențele negative externe. În aceste momente, putem conștientiza această interconexiune clară. Totul este guvernat de creier, care are grijă, mai presus de toate, de supraviețuire. Pentru el, nu este atât de important dacă situația este reală sau virtuală.

Cu toții am auzit expresia „Toate bolile vin de la nervi” – și, de fapt, este adevărat. Decizia de a fi sau nu bolnav este luată de mintea noastră. Atunci când manifestările psihologice nu sunt neutralizate (nevroză, depresie, probleme în relații, alergii, hipertensiune, ulcer gastric, gastrită, astm, articulații, etc.) – apare expresia somatică a acestora.

Despre considerarea omului ca o personalitate integrată, care cuprinde atât psihicul, cât și somaticul, au vorbit încă Hipocrate și Aristotel. Cu toate acestea, termenul „psihosomatică” a fost introdus de I. Heinroth abia în 1818. Unul dintre cei care au dus psihosomatica la un nivel nou a fost Ryke Geerd Hamer, medic din Germania.

Pentru el, totul a început cu moartea fiului său. După un timp, a fost diagnosticat cu cancer. Hamer a legat boala de stresul suferit și a început să-și cerceteze pacienții cu cancer. Studiind 40.000 de pacienți, a ajuns la concluzia că toate problemele erau cauzate de emoții negative. A demonstrat că cauzele apariției cancerului trebuie căutate cu 1-3 ani înainte de apariția bolii în sine. Se pare că oamenilor li se oferă mereu timp să ierte, să uite, să revină la gânduri și vibrații pozitive, să treacă prin pierderi, stresuri și ofense. Aceleași persoane care au petrecut mult timp în vibrații negative fac alegerea de a se îmbolnăvi. Astfel, a fost formulat „Sindromul lui Dirk Hamer” (SDH, în memoria fiului decedat, Dirk). Ulterior, datorită studiului a peste 40.000 de istorii de boli, au fost formulate cele 5 legi ale Dr. Hamer, care au stat la baza Novei Medicină Germane (NMG).

Unul dintre postulatele acestei teorii afirmă că boala nu este rezultatul disfuncțiilor, ci o Programă Biologică Specială (PBS), necesară pentru a ajuta individul să facă față stresului emoțional și psihic. Odată cu rezolvarea conflictului, boala dispăre ca o concepție epuizată. Fiecare program are o localizare specifică, de exemplu, supărările tind să rămână în zona stomacului, în timp ce disperarea și protestul afectează glanda pancreatică. Partea dintre aceste conexiuni poate fi conștientizată de noi înșine, iar altele sunt adânc înrădăcinate în subconștient, dar toate acestea consumă resursele organismului. Și cu cât sunt mai multe, cu atât sănătatea este mai redusă.

Universitatea din California a realizat un studiu pe 15.000 de pacienți cu cancer și a descoperit că toți aceștia s-au simțit nedreptățiți și au încercat să îi acuze pe alții pentru problemele și nefericirile lor. Oamenii

sănătoși reacționau la situațiile neplăcute ca la simple circumstanțe, în timp ce cei cu cancer îi învinuiau pe alții în astfel de situații.

Explorați propriile dvs. afecțiuni în lumina psihosomaticii. Orice motor de căutare vă va oferi imediat indicii și vă va ajuta să simțiți unde sunteți dispus să vă schimbați, să vă lărgiți viziunea asupra lumii.

Dacă priviți răutatea din punctul de vedere al vibrațiilor, aceasta se află într-un interval de frecvențe între 0,6 și 3,3 Hz. Amintim că armonica principală a vibrației Pământului este de 7,83 Hz (crește în prezent). Viclenia supărării constă în faptul că persistă mult timp, luând forțe, energie și creând blocaje energetice. Atunci când o persoană petrece mult timp în vibrații sub frecvența principală a vibrației Pământului și a propriei sale frecvențe, el trăiește într-un flux energetic anormal pentru el. Prin urmare, imunitatea sa slăbește, energia nu mai ajunge la nimic, iar bacteriile și virușii își fac treaba, provocând apariția bolii.

Până în prezent, există sute de mii de exemple care arată că cancerul poate fi vindecat prin schimbarea viziunii și a atitudinii față de lume. Prin urmare, alegerea rămâne întotdeauna în mâinile fiecăruia. A ierta pe alții nu este ușor, iar uneori cuvintele sunt prea puține pentru asta.

Este o muncă pe care trebuie să o faci zilnic și să nu acumulezi noi resentimente. Răutatea, până la urmă, este doar reacția noastră la ceea ce se întâmplă și alegerea noastră de a ne supăra sau de a râde de situație și de persoana care a încercat să te rănească. Nu contează ce a făcut altcineva. Iertându-i pe alții, nu îți permiți să te rănești. Crede-mă, cel care a rănit se va confrunta singur cu faptele sale în fața Universului.

Natura ne-a înzestrat pe fiecare dintre noi cu instinctul de autoconservare și supraviețuire, care menține pentru o lungă perioadă gândurile negative, emoțiile și evenimentele. Trăindu-ți viața, trebuie să abordezi și să gestionezi conștient arsenalul negativ al minții tale. Cea mai importantă lecție este să-ți amintești întotdeauna că prezența cronică a negativității în interiorul tău este calea către boli și probleme.

Indiferent de metodele de recuperare a sănătății, este crucial să înțelegem cât mai profund cauzele psihosomatice reale ale bolilor. Deoarece pentru a le descrie ar fi nevoie de o monografie separată, ceea ce nu este posibil în această publicație, vă sugerăm să consultați următoarele lucrări: cartea lui Louise Hay „You Can Heal Your Life” și cartea lui Louise Hay „Heal Your Body”, care sunt disponibile gratuit pe internet. În aceste monografii, toate bolile sunt enumerate în ordine alfabetică, iar găsirea cauzei este foarte convenabilă. De asemenea, sunt furnizate scheme pentru eliminarea credințelor și emoțiilor negative care au cauzat boala.

Succesul psihosomaticii depinde în mare măsură de atitudinea fiecărui individ față de propria sănătate. Oamenii trebuie să-și asume responsabilitatea atât pentru starea de sănătate, cât și pentru posibilele disfuncții, deoarece cauzele sănătății sau bolilor se află în mâinile individului. Voi sunteți creatorii fiecărei realități din viața voastră și doar voi purtați întreaga responsabilitate pentru toate schimbările care au loc în viața voastră.

Disfuncțiile și bolile nu sunt date omului pentru a suferi sau pentru a-l apropia de moarte. Ele îi arată omului ce greșeală a făcut și îi indică căile de corectare. Oamenilor nu li se dau probleme pe care nu le-ar putea rezolva. Mai degrabă, li se dă ceea ce ei înșiși au cerut sau meritat cu gândurile, emoțiile, acțiunile și comportamentul lor. Cauzele tuturor bolilor (conștiente sau inconștiente) se află în om însuși. Trebuie să vă asumați întreaga responsabilitate pentru starea organismului și să abordați analiza situației cu conștientizare, fără panică, isterie și starea de victimă, când încercați să vă transferați vina pentru ceea ce se întâmplă la altcineva sau să vă asumați excesiv.

Oamenii care cred că au adoptat o viață conștientă nu vor obține imediat rezultatele dorite. De ce? Pentru că conștiința noastră controlează doar 5% din toate fenomenele, procesele și evenimentele. 95% este controlat de subconștientul nostru. În timpul nopții, când conștiința noastră este oprită, subconștientul controlează totul. Calitatea controlului său depinde de programele pe care le-am stabilit anterior. Prin urmare, pentru a obține rezultatul dorit, trebuie să înlocuim programele vechi cu unele noi privind problema actuală. Cum? Prin meditații zilnice și afirmații.

Fiecare om reprezintă o copie fizică a minții sale.

6.2. Aspectele psihologice ale cancerului

Mulți nu cred sau nu doresc să creadă în natura psihologică a bolii înfricoșătoare - cancerul. Dacă admit această gândire, înseamnă să recunoști că ai făcut și faci ceva greșit în viața ta. Pentru cei cu cancer, este insuportabil să admită că sunt corecți și că au gândit greșit. Ei știu întotdeauna ce și cum trebuie făcut. Sunt atât de obișnuiți să fie „buni” și corecți pentru alții și în propriii ochi, încât este mai ușor să creadă în inevitabilitatea și incontrollabilitatea acestei boli. În realitate, cancerul este o boală psihosomatică. Din această cauză, nu există o vindecare de 100% și medicamente pentru această boală. Dezvoltarea bolii ia adesea un caracter neașteptat.

Premisele psihologice ale cancerului. Numeroase observații și cercetări științifice ne oferă întemeierea deplină de a determina etapele principale ale dezvoltării procesului psihologic observat la pacienții cu cancer puțin timp înainte de apariția bolii. Exemplele de mai jos permit identificarea ceea ce leagă conflictele psihologice observate la majoritatea pacienților cu câteva luni înainte de dezvoltarea bolii.

Majoritatea psihologilor și terapeuților cred că rădăcinile oncologiei sunt legate de copilărie. Experiențele copilăriei au un impact asupra formării tipului de personalitate. Fiecare dintre noi își amintește momente din copilărie când adulții făceau ceva care ne nemulțumea. În astfel de momente, ne făceam promisiunea că nu vom face niciodată așa cum făceau ei. În schimb, văzând în fața noastră un exemplu bun de la adulți sau de la colegii noștri, voiam să fim la fel, să acționăm la fel ca ei.

Astfel de decizii luate în copilărie au adesea un impact pozitiv asupra vieții adulte a unei persoane, dar, din păcate, există și acele decizii care îi pun piedici. Printre acestea se numără, de exemplu, deciziile luate în timpul unor experiențe emoționale puternice. Astfel, un copil care asistă frecvent la certuri între părinții săi poate ajunge la concluzia că exprimarea furiei și a agresiunii este foarte rea, împingându-se astfel să respecte regulile de a fi bun, prietenos și vesel, indiferent de ceea ce simte.

Astfel, copilului i se creează impresia că poate câștiga iubirea familiei doar fiind bun și iubitor. Pe parcursul întregii sale vieți, copilul va urma această regulă neexprimată, încercând mereu să fie bun în orice situație, chiar dacă acest lucru îi aduce suferință.

Există și situații în care, încă din copilărie, o persoană decide că el însuși este responsabil pentru sentimentele și trăirile celor din jurul său. Cu alte cuvinte, dacă vede pe cineva trist, în suferință sau neliniștit, trebuie să-l ajute cu orice preț. Desigur, atunci când ia această decizie, aceasta pare a fi singura opțiune corectă în mediu (una dintre cele mai corecte). Cu toate acestea, pe măsură ce crește și se schimbă situația sa, acele decizii care în trecut l-au ajutat să supraviețuiască devin mai puțin eficiente și corecte.

În consecință, se poate concluziona că deciziile luate în copilărie limitează semnificativ posibilitățile unei persoane în situații stresante. Adulții iau aceste decizii fără a le conștientiza. Atunci când folosește același model de comportament pe tot parcursul vieții, uită pur și simplu că a făcut alegerea conștientă. Și până când această alegere este prezentă, ea devine parte integrantă a vieții unei persoane, iar satisfacerea oricăror nevoi nu iese niciodată din limitele deciziei luate și alese în copilărie.

Mulți pot susține că suntem așa cum suntem și că nu putem schimba asta. Dar în realitate, abia atunci când o persoană își dă seama că aceasta este o alegere personală făcută de el, îi va fi posibil să-și extindă limitele și să utilizeze conștient alte algoritmi comportamentali pentru întărirea sănătății sale.

Evenimente neplăcute aduc stres. Prin efectuarea numeroaselor studii științifice, s-a reușit să se dovedească că apariția cancerului este adesea favorizată de situații stresante semnificative. Adesea, mai multe stresuri consecutive pot servi drept impuls pentru dezvoltarea bolii. Aceasta poate fi moartea soțului, soției, schimbarea sau pierderea unei poziții obișnuite pentru persoană.

Stresul nu este neapărat cauzat de motive externe și evidente. Poate fi cauzat de trăiri interne. De obicei, cauza principală care duce la stres este pierderea emoțională (iubire, căldură, grijă, speranță, visuri, așteptări). Este incapacitatea internă de a accepta o situație, de a face o alegere, de a renunța la ceva sau la cineva. Este lipsa iubirii de sine și incapacitatea de a avea grijă de sine și de sentimentele proprii.

Nevoile, sentimentele și dorințele „altora” devin mai importante decât cele proprii. Oamenii, având grijă de cei din jur, uită cu desăvârșire de ei înșiși. Evenimente care scapă de sub control. Neputința și lipsa de putere generează disperare. Iar neacceptarea a tot acestuia și speranța că totul se va schimba într-o zi îl aduc pe om în stres. El se găsește într-o situație pe care nu o poate schimba sau accepta. Și nu poate schimba pentru că, în spatele oricărei decizii, se află durerea pierderii cuiva sau a ceva. Ca urmare, se confruntă cu probleme nerezolvabile din cauza stresului.

Nu vorbim despre faptul că stresul creează aceste probleme. De obicei, problema apare pentru că persoana nu poate și nu știe să facă față stresului, distrugând condițiile scrise de el însuși și urmând doar rolul obișnuit. Un exemplu ar fi o persoană care evită orice relație apropiată, preferând munca în locul oamenilor. Pentru el, muncă și carieră devin sensul principal și unic al vieții. Acum imaginați-vă momentul în care această persoană se va pensiona – pur și simplu nu va face față unui astfel de stres. Sau un bărbat care își ține mereu emoțiile în frâu, simte că este prins într-un colț și trebuie să își deschidă sentimentele pentru a face față situației.

O mamă pentru care relațiile cu fiul ei sunt sensul întregii sale vieți nu poate elibera cu adevărat la nivel profund. O soție care a trăit cu soțul cărui comportament și acțiuni i-au cauzat suferință. Ea nu putea rupe relațiile existente. Sensul tuturor trăirilor este unul singur – imposibilitatea despărțirii și a trecerii peste pierdere.

Oamenii nu văd posibilitatea de a schimba regulile comportamentului lor, ceea ce îi face să se simtă neputincioși și fără ieșire. Înțelegerea inconștientă a ceea ce „ar trebui să fie” aproape în întregime determină auto-identificarea lor personală, ei nu bănuiesc că pot schimba ceva în viața lor. Adesea, ei se tem că după orice schimbare semnificativă va urma pierderea propriei „eu”. Mulți pacienți își amintesc că, puțin înainte de confirmarea diagnosticului, se simțeau periodic neputincioși și incapabili să rezolve problemele sau să influențeze situațiile din viață, li se lăsau pur și simplu mâinile. În curând înainte de confirmarea diagnosticului, își alegeau rolul de „victimă” doar pentru că și-au pierdut capacitatea de a influența propria viață, de a rezolva orice probleme și dificultăți sau de a face față stresului. Ei și-au pierdut controlul asupra vieții, situațiilor și oamenilor. Ei nu mai erau protagoniștii în ea.

Toate acestea au fost întâmplare de la sine, dar fără participarea lor. Prin urmare, se naște o boală care preia controlul și începe să controleze complet persoana. El nu mai aparține lui însuși. Stresurile intensificau semnificativ senzația că viața lor nu le va mai aduce nimic bun.

Persoana care renunță la căutarea unei soluții pentru problemele sale își pierde flexibilitatea, capacitatea de a se adapta și de a se dezvolta. Cel mai periculos este faptul că această persoană nu își pierde speranța, ci viața trece treptat într-un „alergare în loc”. Sentimentul de neputință și neajutorare, cu o mică doză de speranță că totul se va rezolva și va fi altfel, duce la lipsa dorinței de a atinge sau realiza ceva. De obicei, acești oameni par a fi normali, ducând o viață obișnuită și liniștită. Dar, în realitate, sensul existenței lor se rezumă doar la respectarea strictă a condițiilor obișnuite.

O boală incurabilă și, de fapt, moartea sunt considerate, în mod subconștient, singura soluție corectă la situații dificile, o variantă de rezolvare a problemelor. Unii pacienți își recunosc această gândire, în timp ce alții nu o amintesc sau pur și simplu nu vor să o conștientizeze. Cu toate acestea, mulți dintre ei confirmă că cu câteva luni înainte de a li se confirma diagnosticul, simțeau neputință și disperare.

Și cel mai important – evitarea durerii, ceea ce face ca aceasta să fie inacceptabilă până când este trăită profund. Orice evitare a durerii, datorată fugii de aceasta, o intensifică și mai mult. Toate acestea duc la un stres cronic. Nu, asta nu duce la cancer, dar este posibil ca acest proces să ajute la declanșarea mecanismelor sale, deoarece durerea semnalează procese inflamatorii în organism.

Pierderea interesului pentru viață are cel mai mare impact asupra funcționării sistemului imunitar. Din cauza perturbării echilibrului hormonal, crește formarea celulelor atipice, oferind astfel șansa dezvoltării cancerului.

Principala noastră sarcină este să ne amintim și să conștientizăm că doar noi stabilim gradul de importanță al evenimentelor și circumstanțelor. Alegând rolul de victimă, salvator sau persecutor, ne fixăm în reacțiile și percepțiile noastre asupra lumii și a oamenilor. Fiecare alege modul în care reacționează la un anumit eveniment. Prin urmare, gradul de stres este determinat în primul rând de valoarea pe care o acordăm, de viziunea noastră asupra lumii.

Cadrul regulilor pe care le-am ales cândva pentru noi înșine determină modul corect de a lupta împotriva stresului. Descriind simptomele generale ale acestui proces, nu intenționez să sperii sau să trezesc sentimente de vinovăție la cineva. Cel mai important este că, dacă vă recunoașteți în această descriere, ar trebui să fie un semnal pentru acțiune, o chemare la schimbări în viață.

Starea mentală poate nu numai să provoace dezvoltarea bolilor, dar poate avea și un efect pozitiv asupra menținerii și sprijinirii sănătății. Prin urmare, conștientizând contribuția noastră la dezvoltarea bolii, recunoaștem, de asemenea, că suntem capabili să contribuim la vindecare. Această recunoaștere este esențială. Metodele de întărire a sănătății sunt la fel de simple precum și cauzele bolilor.

6.3. Rolul psihicului în oncologie

În ultimii ani, numărul cercetărilor care demonstrează rolul important al psihicului în creșterea imunității nespecifice în etiopatogeneza bolilor oncologice a crescut. În anumite condiții, psihicul poate servi nu doar ca impuls pentru declanșarea unei serii de reacții neuroendocrine care contribuie la boli psihosomatice, inclusiv de natură cancerigenă, ci și ca mijloc imens pozitiv și eficient pentru prevenția și reabilitarea acestora. Printre factorii declanșatori ai bolilor psihosomatice se numără cel mai des următoarele stresori psihosociali: nesiguranța socială, instabilitatea statutului social, situația familială nefavorabilă, nemulțumirea față de activitatea profesională, situații de viață dramatice (pierderea celor dragi, doliu, disperare, depresie, disperare, sentimente de vinovăție și resentimente) și altele. Este dovedit faptul că incidența crescută a bolilor este observată în cazul schimbării echilibrului emoțional, atunci când bolnavii percep propria lor situație de viață ca fiind nesatisfăcătoare, amenințătoare, insuportabilă, conflictuală, iar ei nu pot face față singuri.

În prezent, s-a consolidat opinia conform căreia, pe lângă factorii psihici, bolile oncologice sunt cauzate de o serie de substanțe cancerigene, predispoziție genetică, radiații și, posibil, alimentație incorectă. În realitate, niciunul dintre factorii enumerați nu poate servi drept explicație suficientă pentru motivul pentru care, în aceleași condiții, o persoană se îmbolnăvește de cancer, iar alta nu.

Dacă ar exista o legătură cauză-efect între factorii dăunători și cancer, creșterea influenței acestora ar duce la o creștere a incidenței cancerului. Cu toate că statisticile ample susțin această versiune, majoritatea covârșitoare a oamenilor expuși la factori dăunători nu se îmbolnăvesc și cei care nu au fost expuși în mod evident pot dezvolta boala, fără nicio explicație. Cu alte cuvinte, un singur factor dăunător nu este suficient pentru a provoca cancer, iar reducerea expunerii la acești factori nu poate proteja automat împotriva bolii.

Diagnosticul, în general, este descrierea unei boli ca rezultat, dar nu conține nicio mențiune despre cauzele bolii.

Dintre toate teoriile posibile despre cauzele bolilor oncologice, cauzele de natură psihică reprezintă o problemă specială. Medicina oficială nu neagă influența psihicului asupra stării de sănătate, dar în practică, nu dispune de o concepție filosofică, nici de o paradigmă științifică pentru studiu, nici de o bază instrumentală, nici de metode de corectare. Dispozitivele utilizate de medici nu pot detecta și măsura legătura cauzală. Doar în anumite cazuri medicii încearcă să identifice cauza prin compararea semnelor și simptomelor bolii cu propria lor bază de cunoștințe și experiență.

Dacă cauza bolii pacientului este strict spirituală sau, cu alte cuvinte, psihologică, atunci aceasta nu poate fi rezolvată niciodată cu ajutorul bisturiului, substanțelor chimice, radiațiilor, hormonilor sau antibioticelor, sau această soluție va fi temporară și suboptimală. Prin urmare, cele menționate mai sus, din păcate, nu furnizează baze pentru dezvoltarea unei teorii convingătoare care să descrie cauza apariției cancerului. Conform teoriei moderne a acestei boli, în fiecare organism se produc constant celule canceroase. Rezultatele unui număr semnificativ de cercetări arată că pentru dezvoltarea cancerului nu este suficientă doar prezența celulelor atipice și a factorilor de risc - este necesară și suprimarea sistemului natural de apărare al organismului. De obicei, sistemul imunitar al organismului urmărește cu atenție apariția celulelor atipice și le distruge. Pentru ca cancerul să se dezvolte, funcționarea sistemului imunitar trebuie să fie perturbată. Stresul psihologic cronic inhibă sistemul imunitar, responsabil de neutralizarea și distrugerea celulelor canceroase. Noi simțim stresul nu doar în momentul în care trăim un eveniment specific care contribuie la formarea emoțiilor negative, ci și de fiecare dată când ne amintim de acest eveniment, adică atunci când emoțiile devin sentimente.

Încălcările psihice duc la încălcări în comportamentul alimentar. De fiecare dată când apar sentimente sau emoții negative care le însoțesc, persoana își dorește să le „mănânce” ca element de obținere rapidă a plăcerii și pentru a uita de toate. În dieta de „mâncare”, de obicei, predomină carbohidrații. Dintre toți nutrienții, aceștia au un efect rapid de sațietate și un efect calmant. Predominanța carbohidraților (în special a celor ușor digerabili) contribuie la multiplicarea și creșterea numărului de celule canceroase.

Pe baza numeroaselor cercetări naționale și internaționale ale psihologilor, a fost elaborat „profilul psihologic al pacientului oncologic”. Una dintre caracteristicile principale ale acestor pacienți a fost că disperarea lor nu a avut ieșire, o trăiau „în ei înșiși”. Nu erau capabili să neutralizeze propria lor durere, furie sau ostilitate. Se caracterizează prin incapacitatea de a exprima deschis sentimente ostile, reacționează puternic la propria lor durere. Multor pacienți oncologici le este dificil să-și exprime emoțiile negative. Simt nevoia de a părea mereu buni. Cei din jur îi consideră de obicei pe bolnavii oncologici oameni neobișnuit de buni. La nivel extern, poate părea că reușesc să se adapteze la nenorocirea care i-a lovit. Continuă să-și îndeplinească datoriile zilnice, dar viața a pierdut deja „gustul” pentru ei, energia și sensul acesteia au dispărut. Se creează impresia că nimic nu îi mai ține în viață.

Un aport semnificativ în studierea relațiilor dintre psihic și sănătate a fost adus de oncologul german Dr. R. Hamer. El a cercetat un număr mare de cazuri și a constatat că aproape în toate acestea primele semne ale bolii canceroase au apărut la unu-patru ani după o traumă emoțională puternică. Deoarece fiecare zonă a creierului este legată de un organ sau o parte a corpului, într-un anumit loc al corpului apare un tonus crescut (sau scăzut) al mușchilor și vaselor de sânge ca rezultat al acestei traume.

În munca sa, R. Hamer a identificat o corespondență clară între tipul de traumă psihologică, localizarea „circuitului închis” în creier și localizarea tumorii în corp. Emoțiile „prinse în capcană” încep să traumatizeze creierul într-o anumită zonă, similar cu un accident vascular cerebral ușor, și creierul începe să trimită informații inadecvate într-o anumită parte a corpului sau organului. Ca rezultat, în această zonă, circulația sângelui se deteriorează, ceea ce duce, pe de o parte, la o alimentare necorespunzătoare a celulelor, iar pe de altă parte, la o eliminare insuficientă a produselor lor de viață. Prin urmare, în această zonă, condițiile favorabile pentru

dezvoltarea tumorii canceroase sunt create. Tipul tumorii și localizarea acesteia depind în mod univoc de tipul de traumă emoțională.

Viteza de creștere a tumorii depinde de intensitatea traumei emoționale. Odată ce procesul este declanșat, în zona corespunzătoare a creierului apare umflarea, care poate fi observată la tomografia computerizată. Atunci când umflarea se dizolvă, creșterea tumorii se oprește și începe vindecarea. Sistemul imunitar, din cauza traumei cerebrale, nu luptă împotriva celulelor canceroase. Mai mult, în această zonă, celulele canceroase nici măcar nu sunt recunoscute de sistemul imunitar. De aici rezultă că punctul cheie în tratamentul cancerului este tratamentul creierului.

Astăzi, nu mai putem privi organismul doar ca un obiect somatic pentru consolidarea și menținerea sănătății. În locul acestei concepții, este necesar să trecem la ideea de management structural al sănătății. Potrivit conceptului de management structural al sănătății, consolidarea eficientă și menținerea sănătății sunt posibile atunci când întregul sistem somatic-psihic este mobilizat ca o structură unitară a organismului pentru a atinge scopul propus. Conceptul de management structural al sănătății presupune că fiecare persoană este responsabilă de controlul și chiar modificarea convingerilor și emoțiilor care nu contribuie la întărirea sănătății.

Boala nu este doar o problemă somatică, ci o problemă a întregului organism, care constă nu numai în corp, ci și în minte și emoții. Starea emoțională și intelectuală a pacientului joacă un rol semnificativ atât în susceptibilitatea la boli, inclusiv cele oncologice, cât și în vindecarea lor. Participarea activă și pozitivă a pacienților poate influența evoluția bolii, rezultatele tratamentului și calitatea vieții. Controlând propriile procese psihice, omul creează condiții favorabile pentru recuperarea organismului. Mulți oameni cred că nu pot controla emoțiile. Cu toate acestea, acesta este exact mitul care împiedică oamenii să dezvolte abilități de gestionare a sănătății lor.

Implicarea eficientă a psihicului în prevenția, tratamentul și reabilitarea bolilor oncologice presupune respectarea următoarelor principii psihologice semnificative.

Principiul gândirii pozitive sau principiul optimismului: implica schimbarea vederilor pesimiste ale unei persoane cu cele optimiste. Pentru a gestiona eficient sănătatea, oamenii sunt obligați să iasă din starea de victimă (pesimist) și să treacă în starea de creator (optimist). În starea de creator, omul modelează întotdeauna construcții psihice pozitive (gânduri, emoții, convingeri etc.), care au un impact pozitiv asupra sănătății.

Principiul confruntării între situațiile conflictuale trecute și actualizate: din cauza faptului că oamenii nu văd cauzele problemelor lor trecute, păstrează și dezvoltă conflictele interne, în timp organismul începe să transmită semnale sub formă de boli. Aceste manifestări sunt legate de psihosomatică – ceea ce gândim și cum gândim influențează sănătatea noastră. Situațiile conflictuale care devin cronice devin cauza rănilor psihice profunde și a unor boli psihosomatice. O emoție negativă exprimată o singură dată, sub forma unei reacții acute și furioase, provoacă tulburări și schimbări în sistemul endocrin, care nu pot fi restaurate în decurs de șase luni.

Pacienții cu cancer poartă adesea în suflet ofense și alte experiențe dureroase legate de trecut, care nu și-au găsit ieșirea. Pentru ca pacienții să poată vindeca, trebuie să se elibereze de trecutul lor. Răul păstrat este la fel ca furia sau mânia. Emoțiile de furie sunt de obicei unice și de scurtă durată, în timp ce sentimentele de furie reprezintă ofensa reținută, adică un proces prelungit, care exercită o influență constantă de stres asupra unei persoane.

O patologie oncologică este caracteristică pentru oamenii care acumulează supărări și probleme nerezolvate. Persoanelor ușor de rănit li se recomandă să învețe să se elibereze de experiențele negative și să acumuleze emoții pozitive, să-și aducă aminte mai des de evenimente plăcute din viața lor. Depășirea sentimentelor negative ascunse eliberează corpul de stres, schimbă atitudinea față de evenimentele trecute. Oamenii simt că au încheiat ceva important, încetează să mai fie victimele propriilor supărări, câștigă un nou sentiment de libertate și capacitatea de a-și controla viața. Acest lucru întărește funcțiile defensive ale organismului în lupta împotriva cancerului și îmbunătățește radical calitatea vieții. Subestimarea conflictelor negative din trecut este o ușurință periculoasă. Supărările din trecut îl leagă pe om de timpul anterior, iar asta face prezentul și viitorul la fel de bolnavi ca și trecutul plin de suferințe. Cu un bagaj de supărări, omul are o sănătate și un destin, fără supărări – cu totul altele.

Principiul autoperfecționării presupune dezvoltarea și utilizarea potențialului subconștientului uman. Una dintre cele mai mari descoperiri ale timpurilor noastre este dezvoltarea posibilităților nelimitate ale subconștientului uman. În adâncul subconștientului nostru, se ascunde o forță infinită a minții și rezerve nelimitate de întărire a sănătății. Sursa inepuizabilă a subconștientului poate dezvoltă în orice moment căile și metodele necesare pentru gestionarea cu succes a sănătății, dar pentru aceasta este necesar să fii sincer, onest și

deschis, nu numai față de tine însuși. Fiecare persoană are un potențial nelimitat al subconștientului, iar sarcina fiecărei persoane constă în a ști cum să-l utilizeze corect.

Autoperfecționarea este o sarcină foarte dificilă în munca omului asupra sa. Aceasta este împiedicată de stereotipuri consolidate, cunoștințe limitate, îndoieli interioare și frici. Cu toate acestea, munca la autoperfecționare extinde interacțiunea dintre domeniile conștient și subconștient ale psihicului uman, deschizând astfel drumul nu numai către noi cunoștințe, ci și către noi abilități ale organismului. Acest lucru oferă posibilitatea de a lansa mecanisme unice de auto-reglare și autoperfecționare a organismului. Cu cât este mai larg canalul între conștiință și subconștient, cu atât mai mult acces are omul la posibilitățile nelimitate de a-și gestiona sănătatea și destinul. Conștiința noastră limitează accesul la potențialul subconștient datorită setărilor greșite și obiceiurilor dezvoltate.

O unealtă eficientă în lucrul cu psihosomatica sunt practicile de auto-reglare a organismului. La baza acestor tehnologii stau două aspecte cheie. Primul este abilitatea de a controla starea fizică și emoțională, de a intra într-o stare de trans conștient și de a acționa în timp ce te afli în această stare. Al doilea skill este capacitatea de a lucra cu subconștientul, care are posibilități nelimitate.

Transa reprezintă calea către extinderea potențialului subconștient. Dacă o persoană nu poate intra în transă, înseamnă că mintea sa conștientă blochează accesul la subconștient. Pentru a corecta această situație, va fi nevoie de mai mult timp și de o muncă concentrată pentru curățarea cunoștințelor conștiente de la setări negative și greșite. Principiul autoperfecționării este realizat în principal prin două legi: legea atracției și legea convingerii.

Legea atracției presupune că asemenea atrage asemenea. Gândurile despre boală atrag boli, gândurile despre sănătate atrag sănătatea. Dacă o persoană dorește să-și consolideze sănătatea sau să se vindece de o patologie, inclusiv oncologică, ea trebuie să gândească doar la sănătate fără elemente de îndoială și niciodată la boală.

Legea convingerii presupune că gândul conștient despre sănătate trebuie să fie înființat în subconștient pentru a inversa procesele patologice. Pentru a controla starea sa psihică și emoțională, se utilizează afirmații sub forma autosugestiei sau a meditației. Deosebit de eficientă este meditația transcendențială. Transa este o stare specială de detașare și relaxare, în care toată atenția este îndreptată spre interiorul propriei persoane. Starea de transă se realizează întotdeauna într-o relaxare completă.

Capacitatea naturală a organismului de a se vindeca singur este fenomenală. Corpul poate să se vindece singur, dar trebuie să-i ofere condițiile necesare. Există o strânsă legătură între starea corpului și starea psihică. Acest lucru înseamnă că atunci când o persoană experimentează confort psihic și emoțional, corpul său este relaxat. Dacă pacientul este cuprins de anxietate sau este sub influența stresului, în corpul său apar schimbări aparent neobservabile, dar periculoase la nivel biochimic, iar mușchii devin tensionați. Această conexiune reflexă este foarte importantă pentru fiecare persoană, iar el trebuie să o utilizeze pentru a-și îmbunătăți sănătatea.

Anxietatea emoțională și tensiunea musculară sunt echivalente cu suprimarea sistemului imunitar. Prin urmare, relaxarea este echivalentă cu vindecarea. Este mai ușor să te relaxezi fizic decât să elimini stresul emoțional sau mental. Uneori, este foarte dificil să identifici cauza neliniștii sufletești și, adesea, este imposibil să o elimini cu mijloace cunoscute și disponibile. Dar, dacă ne relaxăm mușchii, atunci, datorită legăturii reflexe, vom liniști și emoțiile și psihicul.

Pentru ca aceste legi să funcționeze eficient, este necesar să se desfășoare purificarea spirituală. Aceasta presupune că omul trebuie să-și curețe mintea de setările negative și neproductive. Așa cum omul își curăță corpul de murdărie, la fel trebuie să-și curețe mintea de gunoiul mental. Metabolizii toxici, sau așa-numitele „reziduuri”, sunt rezultatul nu numai al unei alimentații incorecte, ci și al gândirii. Toate reacțiile mentale și mentale negative care au loc în conștiința noastră generează echivalente materiale, care încep să distrugă organismul nostru.

Cursele care guvernează procesele biochimice din corp nu sunt în totalitate automate – ele pot fi controlate. Ele acționează întotdeauna în direcția indicată de vectorul convingerilor conștiente. Dacă eliminăm gândul despre boală din sistemul de convingeri și îl înlocuim cu gândul despre sănătate, puterea care guvernează procesele biochimice din corp își va schimba direcția. Gândurile colorate de emoții pozitive nu sunt ceva abstract; ele pot să se transforme într-o energie fizică reală.

Prin urmare, pentru a vă proteja de cancer, este important să cunoașteți cauzele reale ale acestuia. Puteți influența cauza doar atunci când o cunoașteți.

În primul rând, este important să observăm că cancerul este o afecțiune de natură psihosomatică. Acest lucru înseamnă că cauza bolii constă în perturbarea psihicului, care apare în legătură cu o viziune de viață

nesănătoasă. Cu o psihică nesănătoasă, oamenii experimentează adesea emoții dureroase, care la nivelul psihofiziologiei mențin stări negative. În același timp, cauzele bolilor includ stresul emoțional prelungit, în care o persoană se află pentru o perioadă lungă de timp. Astfel de stări negative influențează sistemul imunitar, slăbind forțele de apărare ale organismului. Ca rezultat, funcționarea programelor genetice este perturbată, în special a celei care este responsabilă pentru distrugerea celulelor atipice. Celulele care încep boala sunt cele cu defecțiuni genetice, numite celule mutante. De obicei, astfel de defecțiuni nu prezintă niciun pericol, deoarece într-un organism sănătos, celulele mutante sunt distruse la timp. Cu toate acestea, în cazul slăbirii sistemului imunitar, acest mecanism poate eșua, iar tumora malignă se dezvoltă.

Potrivit unor psihologi clinici, pentru a vă proteja de cancer și a menține un sistem imunitar sănătos, respectarea unor condiții destul de simple poate ajuta.

1. Este important să vă eliberați de toate supărările, chiar și cele din copilărie. Este crucial să vă căiți profund în gândurile voastre. Un astfel de regret profund vă va permite să înțelegeți că nu ar trebui să vă faceți rău și să vă distrugeți din interior.

2. Este foarte important să vă înțelegeți și să vă acceptați pe voi înșivă și lumea din jurul vostru fără condiții. În caz contrar, dacă nu sunteți de acord să faceți acest lucru, înseamnă că vă negați pe voi înșivă și prezența voastră în această lume, ceea ce, să recunoaștem, este destul de absurd. Ajungând la înțelegere și acceptare necondiționată, veți dobândi o iubire reală pentru voi înșivă, permițându-vă să vă simțiți confortabil atât psihic, cât și fizic. Această stare stabilă și confortabilă se numește resursă. Atunci când petreceți fiecare zi a vieții voastre într-o astfel de stare și starea voastră emoțională este pozitivă, acest lucru creează condiții favorabile pentru menținerea unei bune stări de sănătate.

3. Este inutil să încercați să îndepărtați gândurile negative sau să luptați împotriva lor, așa că nu ar trebui să faceți asta. În schimb, lăsați-le să plutească liber, spunându-le gândurilor negative: „Te rog, mergi pe lângă, pentru că am altele mai importante și interesante de făcut.” După aceea, îndreptați imediat atenția spre ceea ce are o valoare mai mare pentru voi. Dacă veți acționa astfel întotdeauna, de fiecare dată când apare un gând negativ, astfel de gânduri pur și simplu nu vă vor mai vizita.

4. Este necesar să găsiți interes în viață, în orice circumstanță. Oamenilor li se schimbă valorile și interesele pe tot parcursul vieții, și acest lucru nu este deloc rău. Cel mai important este că ele se schimbă. Trebuie să trăiți întotdeauna cu interes.

Una dintre cauzele scepticismului față de psihosomatică constă în nivelul scăzut (și adesea inexistent) de fixare și analiză a indicatorilor controlați la începutul procesului și la sfârșitul anumitor perioade. Numai fixarea datelor pe hârtie vă va ajuta să evaluați obiectiv eficacitatea metodelor și abordărilor psihosomatice.

Autovindecarea este singura metodă garantată de a deveni sănătos și fericit, deoarece responsabilitatea pentru viața voastră sănătoasă și plenară rămâne în întregime la voi, 100%. Autovindecarea presupune vindecarea independentă, învingerea și în cele din urmă victoria asupra bolii, precum și responsabilitatea continuă pentru prevenirea sănătății. Nu există îndoială că multe boli încep din cauza lipsei de atenție corespunzătoare și corecte față de voi înșivă, față de sănătatea voastră.

6.4. Rolul fenomenelor psihice în psihosomatică

Dintre fenomenele psihice ale omului, gândurile, emoțiile, conștiința și subconștientul au cel mai semnificativ impact asupra sănătății. Cunoașterea caracteristicilor și potențialului propriei psihici deschide individului oportunități nelimitate pentru gestionarea propriei sănătăți.

6.4.1. Gânduri

Deoarece sfera cognitivă guvernează individul, aspectul cheie al acestui proces ar trebui să fie dorința personală de a controla și gestiona eficient propria sănătate. Algoritmii cognitivi pentru gestionarea sănătății se concentrează în primul rând pe conștientizare și importanța puterii gândirii. Totul începe cu gândirea și apoi urmează acțiunea, așadar, este întotdeauna necesar să controlați și să îmbunătățiți constant propria gândire.

Manifestarea fundamentală a activității cognitive este apariția gândului și dezvoltarea procesului de gândire. Procesul de apariție și mecanismul gândirii nu este pe deplin înțeles și necesită cercetări și dezvoltări ulterioare. Se consideră că gândul apare în urma unui proces complex de interacțiune între dorințe și emoții cu rațiunea omului.

Gândul apare întotdeauna cu un singur scop – pentru a rezolva o problemă. El derivă din dorința de a căuta modalități de schimbare a ceva în viață și se activează în contactul dintre rațiune și minte. Majoritatea oamenilor, în principal, nu se întreabă despre ce gândesc. Sunt pur și simplu supuși fluxului de gânduri și nu

conștientizează dacă predomină în ei aspecte pozitive sau negative și unde îi duc aceste gânduri. Până când individul nu înțelege, adică nu conștientizează cum sunt conectate gândurile și tot ce se întâmplă, nu va fi niciodată capabil să creeze conștient ceea ce își dorește. În același timp, odată ce înțelegeți cum puteți schimba viața voastră, vă veți deschide oportunitatea de a vă atinge obiectivele și de a vă realiza dorințele în ceea ce privește gestionarea sănătății, relațiile și alte domenii ale vieții.

Rațiunea omului este în mișcare constantă și este continuu umplută cu gânduri. Se estimează că în decursul unei zile, o persoană produce 65 de mii de gânduri, din care peste 90% se repetă (K. Sheremetyev, 2015). Pentru a pune această energie în mișcare în slujba propriei sănătăți și bunăstări, rațiunea trebuie să-și propună în mod constant obiective și țeluri pozitive noi. Aceasta vă va menține în mișcare spre obiectivul propus și spre succes. Dacă nu vă ocupați rațiunea cu idei noi, ea va crea singură probleme pentru a le rezolva ulterior.

Gândurile unei persoane determină acțiunile sale și, ca rezultat, sănătatea și întreaga sa activitate de viață. Cine nu poate controla propria sa conștiință și propriile gânduri, nu poate controla nimic în viața sa. Dată fiind importanța acestui fenomen cognitiv, apare întrebarea despre mecanismele care acționează în conștiința noastră, despre metodele și instrumentele posibile de gestionare a acestui proces.

Despre importanța covârșitoare a componentei cognitive în procesele psihologice vorbește faptul că gândurile au tendința de a se materializa. Acest lucru nu mai este o noutate sau un secret de mult timp cunoscut multor observatori. Adevărata taină constă doar în modul de a atinge acest lucru și în modul în care are loc procesul de materializare. În viața de zi cu zi, nu întotdeauna putem urmări cum lumea din jur se schimbă sub acțiunea minții noastre. Pentru materializare, întotdeauna este necesară o anumită perioadă de timp, în funcție de puterea gândurilor noastre și de posibilitățile de start ale lumii noastre de a îndeplini comanda, motiv pentru care pentru mulți materializarea gândurilor este un concept abstract. Pentru a convinge definitiv rațiunea că acest lucru nu este doar o simplă coincidență, ci o muncă proprie, rațiunea are întotdeauna nevoie de repetări.

Gândurile despre dorințe vin la om nu pentru a-l chinui și a-l întreba de ce în viața sa există sau nu există ceva. Subconștientul îl înzestreză pe om cu gânduri pentru a le îndeplini, încercând să-l ajute să găsească și să vadă calea către propriile sale dorințe. În funcție de natura dorinței, această cale poate fi dificilă și plină de obstacole. Mulți nu rezistă acestei căi și își găsesc scuze pentru a evita dificultățile apărute. Ei își insuflă ideea că visele lor sunt doar iluzii.

În viața multor oameni se întâmplă să vrea ceva și să primească altceva, uneori complet opus. Acest lucru se întâmplă pentru că oamenii trăiesc viața fără a înțelege de ce evenimentele sau viața nu se desfășoară așa cum ar dori. Motivul acestui fapt depinde de gândirea noastră. Noi nu ne gândim la faptul că tot ce se întâmplă într-un fel sau altul (procese, evenimente, fenomene etc.) are loc datorită anumitor principii și reguli. Și, dacă nu cunoaștem aceste reguli, căutarea fericirii poate deveni sursă de nefericire. Prin urmare, pentru a răspunde la cea mai importantă întrebare, este necesar să înțelegem cine sau ce gestionează viața noastră. Care este structura psihicului nostru?

Este important să înțelegem că realitatea materială a fiecăruia dintre noi este formată de mintea noastră. Propria noastră „Eu”, care este cheia auto-cunoașterii și auto-perfecționării, are, conform unor psihologi, trei componente: „Eu”-ul ascuns sau Subconștientul; Ego-ul sau Conștiința; și „Eu”-ul superior sau Supraconștiința sau Super-Ego. Când aceste fenomene se află într-o stare echilibrată, ele aduc armonie în viață. Oamenii își ating scopurile sau dorințele prin intenții: prin programul Ego-ului și prin inspirație, adică prin programul spiritual al Super-Ego-ului (a destinului său). Inspirația este mult mai importantă decât intenția. Intenția funcționează și aduce rezultate, inspirația funcționează și creează miracole. Dacă mintea formează realitatea materială, este necesar să înțelegem ce rol are fiecare dintre acestea. Înțelegând caracterul interacțiunii dintre conștient, subconștient și supraconștient, putem transforma propria viață. Pentru a schimba condițiile exterioare, este necesar să schimbăm cele interioare – cauza. Majoritatea oamenilor încearcă să schimbe condițiile, lucrând asupra lor. Alți autori folosesc o formă mai simplificată a structurii psihice, formată din conștient și subconștient.

Întrebarea relației dintre conștient și subconștient este una fundamentală în psihologie, deoarece oferă un răspuns la cum putem îmbunătăți starea noastră și cum putem atinge scopurile și dorințele noastre în viață, cum putem obține în viață ceea ce vrem, nu ceea ce primim și multe altele. Preguntile și sarcinile pe care le punem încercăm să facem nu altceva decât să schimbăm imaginea lumii din jurul nostru, având ca scop schimbarea realității existente. Dorința de a controla realitatea provine din respingerea realității.

Pornind de la descrierea din dicționare a termenilor „realitate” și „realitate”, se pare că sensul lor este același. Cu toate acestea, o astfel de interpretare în psihologie nu este pe deplin justificată. Realitatea este

lumea materială, lumea fizică care ne înconjoară. Când vorbim despre „controlul realității”, ne referim la schimbarea realității. Realitatea este percepția ta asupra realității. Este modul în care percepi această lume. Și percepi această lume în funcție de convingerile, gândurile, emoțiile, frica și programele subconștiente. Creăm o realitate agresivă cu ajutorul convingerilor limitate. Convingerile sunt judecăți pe care le folosim în acțiunile și concluziile noastre despre realitate. Gândurile, emoțiile și programele subconștiente, care sunt construite pe dualități sau polarități, cum ar fi binele și răul, binele și răul etc., aduc o contribuție la judecățile noastre despre realitate. Toate dualitățile există exclusiv în mintea umană. Tu însuți ești creatorul dualităților. Pentru a schimba realitatea, trebuie să eliminăm încărcătura dualităților, să neutralizăm programele subconștiente distructive. Dar pentru a schimba realitatea, trebuie să ne schimbăm percepția despre ea. Schimbându-ți percepția, schimbăm percepția realității. Schimbându-ne pe noi înșine în interior, așteptăm schimbări exterioare. Realitatea este primară în raport cu imaginea lumii din conștiința noastră, adică cu conștiința noastră. În același timp, realitatea este secundară față de subconștient, iar subconștientul este primar față de imaginea reală a lumii. Mecanismul acestui proces poate fi realizat astfel: cu conștientul analizăm, ne punem scopuri și sarcini, își exprimă dorințele. În fiecare moment, luăm decizii cu privire la ceea ce ne dorim și ce nu, ce este rău și ce este bine. În același timp, orice gând al nostru este o comandă către subconștient pentru a o realiza.

Prin fiecare gând al nostru, dăm subconștientului o instrucțiune pe care o execută fără ezitare. Subconștientul realizează comenzile și setările conștiinței, transformând imaginea reală a lumii exterioare. Dacă totul ar merge așa cum este descris mecanismul interacțiunii dintre conștiință și subconștient, toate dorințele noastre s-ar realiza imediat în proporție de 100%. Cu toate acestea, așa cum observăm în mod constant, acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. Există întregul șir de motive pentru aceasta. Una dintre aceste motive constă într-un set de filtre mentale (convingeri) care există între conștiință și subconștient. Ele determină dacă gândul nostru va ajunge sau nu la subconștient. Dacă gândul nostru nu trece prin filtre, nu se potrivește cu imaginea lumii care se află în factorul critic, atunci nu va ajunge la subconștient. Prin urmare, schimbând percepțiile, nu veți schimba încă realitatea. Conștiinței nu îi este la îndemână să schimbe subconștientul doar așa. În astfel de cazuri, este necesar să schimbăm programele în subconștient. Cu ajutorul conștiinței, prin repetiții repetate, putem ajusta orice programe subconștiente. Conștiința noastră are un nivel înalt de conștientizare, dar nu are puterea de realizare. Subconștientul are puterea de realizare, dar nu are conștientizare. Realizează totul, atât ceea ce înțelegem ca „bine”, cât și ceea ce înțelegem ca „rău”. Toate gândurile și dorințele se realizează, atât cele în care crezi, cât și cele în care ai îndoieli, deoarece îndoielile sunt percepute ca dorințe și ele, de asemenea, se realizează.

Oamenii întotdeauna obțin ceea ce le este cu adevărat important. Foarte des, o persoană crede că ceea ce își dorește este important, dar, în realitate, importanța reală poate fi alta. Conceptul de „important” conștient și cel subconștient sunt două noțiuni diferite. În realitate, subconștientul este cel care primește cu adevărat importanță. Ceea ce pare important unei persoane poate să nu fie cu adevărat relevant. Astfel de dorințe pot rămâne neîmplinite ani de zile și pot să nu avanseze deloc. Dacă subconștientul știe că nu aveți nevoie de asta, este posibil să nu atingeți scopul propus. Acesta vă va opri pentru a vă proteja viața și energia. Dacă atingerea obiectivului implică eforturi excesive, există șanse mici să-l atingeți. Subconștientul va muta zona voastră de confort. Subconștientul este orientat, în primul rând, către menținerea vieții. Dacă subconștientul vede că intențiile voastre amenință viața, vă va deconecta pur și simplu de la realizarea visului vostru.

Ieșirea din această situație este să lucrați cu afirmații. Afirmațiile și meditațiile modifică conștiința și funcțiile creierului. Și cel mai important lucru în aceasta este că controlul asupra gândurilor și emoțiilor se intensifică. Imaginația noastră transmite un semnal către creier, care ne mută într-o nouă realitate. Singurul dezavantaj al afirmațiilor este că funcționează lent. Pentru a funcționa rapid și eficient, introducerea lor trebuie să coincidă cu momentul în care conștiința nu controlează situația (starea complet relaxată în timpul meditației), astfel încât afirmațiile să atingă nivelul subconștientului și să vă ajute să vă atingeți scopul.

Gândul este acțiunea care ia naștere. Energia gândului este energia care așteaptă să fie pusă în practică. Reacția este răspunsul conștiinței la natura gândului. Prin urmare, fiecare gând este cauza, iar fiecare condiție este efectul. Este foarte important să vă controlați gândurile astfel încât să obțineți doar rezultatele dorite. Dacă vă gestionați activitatea mentală, veți avea posibilitatea să utilizați puterea subconștientului pentru a rezolva orice problemă și a depăși orice dificultate. Dacă mintea gândește corect, cu înțelegerea adevărului, dacă gândurile subconștientului sunt constructive, armonioase și liniștite, atunci puterea subconștientului va reacționa corespunzător și va crea armonie, iubire și succes. Oamenii eșuează în viață pentru că nu știu cum

să lucreze cu subconștientul lor. Este subconștientul cel care transformă visele unei persoane în realitate și modelează viața sa.

Conștiința sub formă de programe specifice transmite gândurile în subconștient. Dacă gândurile transmise în subconștient au format o amprentă stabilă în memorie, adică au devenit o obișnuință, ele sunt transferate sub controlul subconștientului. Subconștientul pune în aplicare gândul transmis și duce la un anumit rezultat. Subconștientul, primind o idee, începe să o pună în aplicare, fiind incapabil să analizeze setarea transmisă, el răspunde doar pentru calitatea rezultatului și reacționează în egală măsură atât la idei bune, cât și la cele rele. El doar pune în aplicare programul transmis. În limbajul naturii nu există noțiunile de „bine” sau „rău”. În natură există doar legi, în conformitate cu care se dezvoltă viața noastră și tot ce ne înconjoară. Unul dintre aceste legi afirmă că viața noastră se dezvoltă întotdeauna în direcția gândului cel mai puternic.

Greșeala multor oameni constă în încercarea lor de a controla subconștientul cu ajutorul noțiunilor precum „îmi place” sau „nu îmi place”. Subconștientul nu înțelege astfel de noțiuni. Prin urmare, dacă nu vă place rezultatul, nu are sens să vă exprimați nemulțumirea, pentru că nimic nu se va schimba în bine. Dimpotrivă, va deveni și mai rău, deoarece acționează legea: asemănătorul atrage asemănătorul. Și mai rău este când funcționează sentimentul de jignire. În această stare emoțională negativă, subconștientul este alimentat cu diverse programe negative, care duc la cele mai grele boli și consecințe, uneori incompatibile cu viața.

Prin urmare, dacă o persoană înțelege cum funcționează subconștientul său, cum îi formează viața, cum să-l programeze și să-l ajusteze pentru a obține rezultatele dorite, ea devine stăpână pe propria viață. Ea va crea conștient sănătatea și ceea ce își dorește, și va elimina conștient din viața sa ceea ce nu își dorește.

În prezent, viața fiecărui dintre noi se află în stadiul în care erau gândurile ieri. Iar mâine, viața noastră va fi în stadiul în care se află gândurile noastre astăzi. Dacă gândurile de astăzi nu diferă semnificativ de cele de ieri, nu există motive să ne așteptăm la schimbări pozitive mâine. Fiecare persoană are cel mai puternic instrument pentru a gestiona eficient propria sănătate și viață – este mintea sa. Cu toate acestea, nu fiecare dintre noi îl folosește pentru a-și construi o sănătate solidă și stabilă. Judcând după nivelul de boală al populației, majoritatea oamenilor folosesc puterea gândului și a rațiunii împotriva lor înșiși, în loc să o utilizeze în beneficiul lor. Ceea ce oamenii simt, trăiesc și au acum în viața lor și ceea ce vor simți și vor avea în viitor este rezultatul gândurilor lor. Viitorul lor este predeterminat de gândurile pe care le au în acest moment.

Unul dintre motivele pentru care oamenii obțin în viață opusul a ceea ce își doresc este gândirea lor incorectă. De la modelul de gândire depinde focusul și vectorul energiei emoțiilor și a gândurilor voastre. Unde este îndreptată energia gândurilor voastre, atenția voastră, acolo va fi și scopul vostru. Atenția este putere, începutul creației. Concentrarea atenției poate să concentreze și să acumuleze anumite tipuri de energie, vârful căreia generează actul de acțiune, creând ceva (emoții, gânduri, acțiuni, evenimente) în lumea vizibilă și invizibilă. Acest lucru, la rândul său, formează destinul unei persoane. Dacă rezultatul acestei creații va fi pozitiv sau negativ depinde de alegerea fiecărui individ, de prioritățile sale, obiceiurile zilnice, modul de gândire, capacitatea sa de a-și controla și disciplina gândurile și emoțiile sale

Așadar, oamenii nu obțin în viață ceea ce doresc pentru că au probleme cu modelul lor de gândire, care funcționează după următoarea schemă: problemă – cum scap de problemă – acțiune – problemă rezolvată – relaxare – problemă nouă. Practic, omul obține ceea ce își dorea. A gândit despre o problemă (ceea ce, de fapt, nu ar fi dorit să aibă) – a primit continuarea acesteia. Acest lucru este consecința principiului acțiunii: asemănătorul atrage asemănătorul. Motivația pentru activitatea acestor oameni este situația în care apare o problemă; atunci când nu există o problemă, motivația lipsește.

Problemele sunt indicatoare ale drumului. Problemele sunt semne ale Universului pentru tine. Oamenii comunică unul cu altul prin voce. Omul comunică cu Universul prin simțuri. Universul comunică cu omul prin situații de viață. Universul nu vorbește cu voce, nu vorbește cu gânduri sau sentimente, el arată atunci când omul s-a abătut de la cale, acționează greșit sau deloc. Universul creează probleme pentru ca omul să acționeze (simplu spus, să se miște).

Foarte mulți oameni vor să aibă totul, dar să nu facă nimic. Cuvântul „problemă” este cuvântul eșuaților care nu vor să facă nimic. Când gândiți în termeni de „problemă”, vă afundați în depresie și dezamăgire în viață. Când gândiți în termeni de „obiectiv – sarcină”, creierul caută și găsește soluții. Creierul uman este cea mai genială creație din lume: este capabil să rezolve orice problemă și să atingă orice obiectiv. De aici reiese că trebuie să gândiți astfel încât să transformați problemele în obiective și sarcini.

Oamenii nu sunt nefericiți pentru că au puțin ceva. Oamenii sunt nefericiți pentru că nu apreciază ceea ce au. Ei își concentrează atenția asupra problemelor și uită toate succesele lor. Pentru a schimba viitorul, trebuie să schimbați caracterul gândurilor acum, iar pentru a atrage în viața voastră ceea ce doriți, schimbați

focalizarea atenției voastre. Totul ce aveți în viață depinde de ceea ce captează atenția voastră. Dacă schimbați gândurile și îndreptați atenția spre ceea ce doriți, nu spre ceea ce nu doriți, atunci puteți spune că ați început să vă gestionați sănătatea și să vă creați viitorul unic.

Oamenii sănătoși, de succes și optimiști au o cu totul altă paradigmă de gândire. Focalizarea și vectorul de energie a gândurilor lor sunt orientate spre atingerea unor obiective și succes. Ei au o gândire de succes care funcționează după următoarea schemă: obiectiv – cum să ating obiectivul – acțiune – obiectiv atins – obiectiv nou. Astfel de oameni obțin în viață ceea ce își doresc – sănătate solidă, succes și bunăstare.

Următoarea cauză a faptului că omul nu obține ceea ce își dorește este conflictul dintre setările interne și dorințe. Dacă convingerile interne intră în conflict cu obiectivul stabilit, în loc de cooperare veți primi opoziție. Tot ceea ce nu se potrivește cu setările interne este respins, indiferent dacă este vorba de succes, iubire sau sănătate. Omul primește ceea ce concentrează gândurile sale, nu ceea ce își dorește. Percepția noastră asupra lumii, la fel ca și imaginația noastră, este subiectivă și se schimbă sub influența momentului. Acesta este cel mai serios task, necesitând o enormă muncă internă, pe care fiecare individ trebuie să o rezolve constant pe drumul către atingerea obiectivului.

Gândul este o structură de energie-informație, el stabilește potențialul acțiunii întregului organism și are o anumită vibrație. Intervalul de vibrații ale gândului depinde de natura emoțiilor care îl însoțesc. Fiecare celulă a organismului nostru are inteligență și funcționează în funcție de impulsul energetic-informațional al gândului uman și a lumii înconjurătoare.

Astfel, tipul de program mental pe care îl setați organismului vostru se va reflecta în sănătatea și viața voastră. Schimbând gândurile negative în gânduri pozitive și afirmative, vă deschideți calea către o viață sănătoasă, lungă și fericită. Pentru a schimba viața, trebuie să schimbați în primul rând modul de gândire. Înțelegând natura materială a gândurilor, devine evident că sănătatea și destinul unei persoane sunt create de gândurile și sentimentele sale, iar factorii externi nu joacă un rol.

Energia gândului are caracteristica de a se întoarce întotdeauna acolo de unde a venit și de a influența nivelurile fizice și spirituale. Prin natura lor, ele sunt de două categorii – fie creează armonie (pozitive), fie răspândesc discordie și dezacord (negative), după principiul legii cauză-efect.

Puterea gândului, impulsul său va fi cu atât mai activ, cu cât vom modela mai concret scopul, iar vizualizarea sa va fi clară și stabilă. De aceste caracteristici depinde timpul și calitatea realizării obiectivului stabilit. Forța care controlează procesele biochimice din corp nu este în totalitate automată – ea poate fi controlată. Ea acționează întotdeauna precis în direcția în care este îndreptat vectorul convingerilor conștiente. Dacă din sistemul de convingeri scoateți gândul despre boală și îl înlocuiți cu gândul despre sănătate, procesele biochimice din organism își vor schimba calitatea și direcția. Gândurile și creierul uman au capacități unice, una dintre ele fiind capacitatea de a modela propria sănătate și propria viață.

Capacitatea de a menține gânduri pozitive și de a dezvolta puterea minții se realizează prin principiul gândirii pozitive sau optimismului. În starea de creator, oamenii modelează întotdeauna construcții psihice pozitive (gânduri, emoții, reacții, convingeri) care au un impact pozitiv asupra sănătății, permițându-le să o gestioneze eficient. Privirile optimiste asupra evenimentelor transformă o persoană în creatorul propriei sale sănătăți, vieți și destin. Indiferent de situație, optimiștii, ca artizani ai fericirii lor, stabilesc și rezolvă întotdeauna obiective pozitive pentru gestionarea eficientă a sănătății lor.

Optimiștii cultivă întotdeauna gânduri pozitive. Ei nu se retrag niciodată din cauza faptului că progresul este lent și dificil; dimpotrivă, cu cât este mai dificil, cu atât se implică mai profund în luptă. Indiferent cât de dificile sunt circumstanțele, ei nu renunță niciodată la scopul stabilit, deoarece au o înaltă autoevaluare internă. Pesimismul generează și modelează construcții psihologice negative (frica, nesiguranța, depresia etc.) care nu permit menținerea liniștii, a gândurilor optimiste și a rațiunii sănătoase, nu îmbunătățesc starea de sănătate și agravează disfuncțiile existente. Privirile pesimiste, prin natura lor, nu sunt constructive și transformă o persoană în victimă.

În starea de victimă, oamenii își pierd capacitatea de a rezista și de a-și controla viața. Ei sunt mereu însoțiți de teamă, nesiguranță și o autoevaluare scăzută, ceea ce îi împiedică să gestioneze eficient propria sănătate. Atâta timp cât o persoană se află în starea de victimă, îi va fi dificil să scape de boli și să gestioneze cu succes propria sănătate. Astfel, energia emoțiilor pozitive și convingerile pozitive creează condiții în care biosistemul uman devine invulnerabil la boli, reprezentând cheia unei sănătăți robuste și stabile.

Procesul de gândire este condiționat de paradigma viziunii noastre asupra lumii, a imaginii noastre despre lume și înțelegerii noastre despre cum este această lume, din ce este alcătuită, ce este bine și ce este rău, ce

este util și ce este dăunător, ce este permis și ce este interzis. În viață există suficiente exemple despre cum convingerile distrug viața oamenilor. Din păcate, viziunea fiecăruia dintre noi constă nu numai în credința în informații veridice, ci și în credința în prostii absolute. Am atins culmea abilității de autohipnoză și autoconvingere.

Este dificil de înțeles de ce, convinși că „viața este suferință”, căutăm obsesiv confirmări peste tot. În conversații, cărți, televiziune, internet etc. Fiecare eșec este justificat și argumentat în mod intern. Subconștientul nostru este bucuros să ne „slujească” și să caute confirmări pentru credința noastră peste tot. Așa trăim într-o realitate nereală de ani de zile. Este timpul să lucrăm la convingerile negative și nu să stăm întinși pe canapea sau să privim pe fereastră cu o privire supărată și să creăm scenarii virtuale de coșmar în creierile noastre. Gândurile, sentimentele și emoțiile în acest moment nu sunt cheia indicând cum să trăim și ce să urmărim, ci doar reacții automate ale sistemului limbic al creierului, care trebuie controlate.

Pentru o gândire de succes, este important să se respecte principiul de a dezactiva confruntările anterioare și să actualizeze situațiile conflictuale. Trecutul, dacă este folosit corect, poate servi drept o resursă creativă puternică pentru a avansa și a evolua. În același timp, în cazul unei utilizări incorecte a trecutului, acesta poate distruge toate visele și speranțele unei persoane și poate deveni cauza conflictelor interne și externe. Din cauza faptului că oamenii nu își văd problemele, ei își mențin și dezvoltă conflictele interne, iar într-un anumit moment organismul începe să dea semnale sub formă de boli. Situațiile conflictuale care devin cronice devin cauza unor răni psihice profunde și a unor boli psihosomatice. O emoție negativă exprimată o singură dată, într-o formă ascuțită și furioasă, provoacă tulburări și dezechilibre în sistemul endocrin, care nu pot fi restabilite în termen de șase luni. Confruntându-se cu situația, o persoană vindecă traumele psihice ale trecutului, care doare mereu și este sursa bolilor existente. Până când rănilor psihice ale trecutului nu se vor vindeca, este imposibil să gestionăm eficient sănătatea și să o menținem într-o formă bună. Doar vindecând rănilor psihice ale trecutului, o persoană își deschide calea către viitor.

Oamenii care au probleme cu trecutul trebuie să analizeze atent ceea ce provoacă suferință și agresivitate. Trebuie să trăiască această situație, să mulțumească vieții pentru experiență, să ceară scuze, să facă o revizuire a trecutului, să nu se atașeze ferm de nimic. Trebuie să învețe să lase trecutul în urmă și să trăiască în prezent. Trebuie să conștientizeze ce provoacă conflictul intern în reacțiile emoționale la ceea ce se întâmplă. Trebuie să dezvolte toleranță față de opinia altora și să înțeleagă că adevărul reprezintă suma tuturor opiniilor și că numai adunând toate punctele de vedere ne apropiem de adevăr. Pentru a scăpa de emoțiile negative ale trecutului, trebuie să înveți să ierți și să eliberezi și să construiești viața într-un mod nou. Oamenii care poartă în sufletul lor amărăciunea trecutului își doresc subconștient să o „joace până la capăt”, încearcă să-și „spună nespusele” în interior, oferind astfel o ieșire emoțiilor și sentimentelor negative. Niciodată nu trebuie să ne pare rău pentru ceea ce ne eliberăm. Dacă o persoană nu a învățat lecțiile trecutului și nu și-a schimbat atitudinea față de situație, ea va repeta de fiecare dată aceleași greșeli, distrugând tot mai mult sănătatea sa.

Subestimarea conflictelor negative din trecut este o imprudență periculoasă pentru oameni. Supărările trecutului îl leagă pe om de acea perioadă, iar prezentul și viitorul devin la fel de bolnavi ca și trecutul. Puterea minții se dezvoltă prin analiza și eradicarea obiceiurilor negative și cultivarea celor pozitive, printr-o dorință constantă de perfecționare.

Un rol imens și cu adevărat prețios în viața noastră îl joacă iertarea. Toți oamenii se confruntă în viața lor cu numeroase situații în care rămâne un gust amar, provocând supărări pe termen lung, uneori chiar neconștiente. Orice supărare, orice afacere neterminată, relații sau situații care provoacă senzația că ni s-au datorat ceva, sunt surse prin care pierdem puterea noastră de viață. Aceasta se întâmplă pentru că atenția noastră este îndreptată către acești oameni, ca și cum ar fi datornici care nu ne-au oferit ceva la care ne așteptam, la ce speram. După cum se știe, acolo unde este îndreptată atenția, acolo se îndreaptă și fluxurile de energie. Astfel, acei oameni care ne datorează ceva, indiferent de natura acestui lucru – bani, datorii materiale sau morale de orice fel – devin pentru noi surse de pierdere de energie.

Rareori iertarea are loc natural; în cea mai mare parte, ea necesită aplicarea unor anumite tehnici psihologice. Fără a ne schimba, fără a găsi rădăcinile supărărilor în noi înșine, nu vom ajunge la eliberare completă. Iertarea este o întrerupere a conexiunii prin care pierdem energie. Este o închidere a canalului prin care energia noastră curge către acei oameni care, în opinia noastră, ne datorează ceva.

Supărările sunt unul dintre cele mai puternice sentimente care afectează negativ sănătatea. În caz de supărare, oamenii se întorc mereu la cei care i-au supărat, dându-le generos energia lor vitală. Oamenii devin oameni doar atunci când își controlează gândurile. Realitatea care ne înconjoară, inclusiv sănătatea,

nu este nimic altceva decât gândurile noastre incarnate. Înțelegerea rolului pe care îl joacă gândurile noastre în destinul nostru face necesară sistematizarea și controlul lor strict. Gândurile trebuie controlate în mod constant, deoarece ele tind întotdeauna să meargă în zona care nu ne convine. Managementul eficient al propriilor gânduri este o muncă foarte responsabilă și dificilă. Calitatea gândurilor și a inteligenței poate fi evaluată după cât de bine rezolvați problemele de zi cu zi. Rezultatul unui lucru eficient al gândurilor noastre este schimbarea lumii materiale din jurul nostru.

Oamenii trebuie să-și amintească o adevăr simplu: noi înșine creăm propria noastră sănătate și destin cu puterea gândurilor noastre. Modelul gândurilor noastre formează atât caracterul nostru, cât și mediul extern (înconjurătorul). Orice acțiune a noastră este rezultatul gândului nostru, iar bucuria sau suferința – fructele sale. Dacă ne hrănim cu gânduri rele – primim durere și suferință. Dacă gândurile noastre sunt prietenoase - bucuria nu ne părăsește niciodată. Noi înșine ne creăm și ne distrugem. Printre toate adevărurile, nu există unul mai bucurător și încurajator decât acela că fiecare dintre noi este stăpânul propriilor gânduri, creatorul propriei noastre sănătăți și caracter, arhitectul stării noastre, mediului înconjurător și destinului. Pentru a evalua obiectiv realitatea, nu există criterii și întreaga ta viață este doar propria ta paradigmă și viziune asupra lumii.

Gândurile și emoțiile negative declanșează o lungă succesiune de evenimente negative în organism și încep de la nodurile energetice (blocările) atunci când vibrațiile energiei gândurilor și ale emoțiilor nu corespund vibrației energiei organismului și a organelor. În acest context, se activează mecanismele de somatizare și sunt însoțite de dependențe și obiceiuri.

De ce se întâmplă asta? Pentru că funcționează la nivel subconștient. Gândurile se schimbă, dar emoțiile reacției rămân aceleași, deoarece provin din trecut (din copilărie). Și dacă acest lucru este adevărat, atunci ne simțim constant ca victime. Și dacă este așa, atunci nu vor exista rezultate. De unde să le ia dacă continuăm să repetăm aceeași acțiune la nivel subconștient, așteptând alte rezultate. Este nebunie să facem mereu același lucru și să așteptăm rezultate diferite.

De ce funcționează asta la nivel subconștient și nu întotdeauna poate fi controlat și gestionat? Pentru că în decursul multor ani de repetiții, neuronii creierului nostru au format conexiuni foarte puternice care au trecut în partea subconștientă a creierului.

Poate fi schimbat? Poate, dar acest lucru necesită control psihic și emoțional îndelungat și regulat și înlocuirea programelor negative cu programe pozitive. Pentru a consolida anumite gânduri, emoții și acțiuni ca obișnuință, sunt necesare cel puțin 300 de repetiții pentru a forma o conexiune neuronală stabilă. Pentru a schimba o obișnuință existentă cu alta, sunt necesare cel puțin 3000 de repetiții. Acest proces este costisitor în energie și este dificil deoarece pentru a forma o obișnuință negativă, este necesară mult mai puțină energie decât pentru una pozitivă. Conexiunile neuronale, dacă nu sunt utilizate, încep să se deterioreze treptat și încep să funcționeze noi conexiuni pe care le introduceți.

Mulți privesc psihocorectarea pesimist, pentru că toți vor ceva acum și aici și nu înțeleg pe deplin mecanismul tuturor evenimentelor.

Totul merge prin ADN. Toate afirmațiile trebuie rostite cu o credință fermă și convingerea că așa se va întâmpla, pentru că ați decis astfel. Credința este convingerea voastră. Fără credință, omul seamănă cu un robot. Credința nu sunt doar cuvinte, ci confirmarea programului pe care îl introduceți în ADN-ul vostru. Fără credință, programul nu va funcționa. Conform lui H.P. Blavatsky, lumea este condusă de credință, idee și putere.

Înregistrând un nou program în subconștientul vostru, trebuie să introduceți ceea ce doriți să realizați. Acest program se stabilește pe fundalul unei convingeri, al credinței și al certitudinii solide că acesta va fi realizat. Acest element este crucial, deoarece câmpul cuantic trebuie să înțeleagă ce să materializeze. Pentru a trece prin fiecare situație, omului i se oferă o anumită energie, dar această energie este mixtă, conținând atât energii negative, cât și pozitive. Doar prin alegere, sufletul, cu ajutorul voinței, separă aceste energii, le separă. Aici există un moment important: „Cauza constă în faptul că în Sferele Superioare totul este organizat astfel încât pozitivul în putere trebuie întotdeauna să depășească negativul, deoarece pentru Dumnezeu este forța dominantă. Și un volum pozitiv echilibrează trei volume negative, adică poate rezista simultan la trei unități» („Oamenii Rasei de Aur. Volumul 6. Dezvoltarea omului. Partea 2”, articolul „Separarea energiilor în suflet”). Cu toate acestea, în ciuda acestei avantaje, negativul predomină adesea asupra pozitivului datorită influenței sale cronice.

Din aceasta putem concluziona că atunci când omul, în rezolvarea unei situații, depune un efort mic, adică utilizează doar o mică parte din potențialul de energie al sufletului său, el va putea separa, de asemenea, numai energia de potențial mic, care constă în principal în energii cu frecvență joasă și negative. Deoarece individul

pentru separarea energiilor negative din cele mixte va trebui să cheltuiască de trei ori mai puțin efort decât pentru separarea energiilor pozitive, asta pentru că particula pozitivă a energiei este de trei ori mai puternică decât cea negativă.

De aceea, lenea, complacerea în dorințele inferioare, ispitele, viciile și tentațiile, urmărirea diferitelor plăceri meschine, sunt atât de atrăgătoare, în special pentru sufletele tinere, pentru că pentru asta nu este nevoie să te chinui prea mult și să depui eforturi mari, așa cum este cazul cu studiul, creativitatea sau munca.

Oamenii nu vor să se schimbe. Suntem cu adevărat pregătiți să ne ajutăm singuri? Suntem cu adevărat gata să ne schimbăm obiceiurile imediat? Tot ce vor ei este să ia medicamentul și să nu mai gândească la asta.

Pentru ca individul să poată separa energia pozitivă de cea negativă din energia mixtă, este necesar să depună eforturi mult mai mari, care vor avea, de asemenea, un potențial energetic corespunzător. Deoarece particula pozitivă a energiei este de trei ori mai puternică decât cea negativă, pentru separarea ei, trebuie să depui eforturi voinței mult mai mari, adică să folosești un potențial energetic mai mare al sufletului tău.

De asemenea, este necesară libertatea de alegere. Într-adevăr, momentul ales este pentru suflet mecanismul prin intermediul căruia se separă sau energie pozitivă sau negativă din energia mixtă.

Omul poate să-și distrugă sănătatea și viața în multe feluri, dar toate acestea sunt consecințe. Cauza este întotdeauna în gândire.

6.4.2. Cum gândim este modul în care trăim

O persoană este un sistem de informații energetice care interacționează în mod constant cu spațiul informațional energetic al Universului. Atitudinea față de boală și bătrânețe este creată de conștiința ta și, în primul rând, de gândurile tale. Nu trăiești în această lume întâmplător și fiecare dintre voi are o sarcină specifică pe care trebuie să o îndepliniți, dar din moment ce speranța noastră de viață este scurtată (trebuie să fie de cel puțin 120 de ani), nu este posibil ca toată lumea să se realizeze până la capăt. În consecință, greșim în anumite moduri, nu știm ceva și, dacă știm, nu facem ceva, nu înțelegem ceva. Prin urmare, sarcina principală a științei este să încerce să explice de ce trăim și de ce apar bolile umane. O persoană își creează un program negativ și își semnează propria condamnare la moarte.

Spațiul din jurul nostru este pătruns de curenți de energie-informații care ne afectează conștiința și, prin urmare, ne afectează psihicul, sănătatea și speranța de viață. Potrivit profesorului L. Maslov, principalul conductor al energiei informaționale sunt celulele sanguine, care sunt sensibile la influența mediului extern și a energiei cosmice. Dovada acestui punct de vedere au fost rezultatele studiilor efectuate. Experimentul a implicat zeci de persoane cu vârste cuprinse între 1 an și 90 de ani, împărțite în grupe de vârstă cu o diferență de vârstă de 10 ani.

Rezultatele cercetărilor au arătat că organismul nostru nu are o orientare către boală, bătrânețe și moarte, întrucât energia externă care spală o persoană la un an și la 90 de ani este constantă. Acest lucru indică faptul că în mintea noastră se formează atitudini față de boală și îmbătrânire. Această atitudine se formează constant la vârsta de pensionare. Pentru majoritatea oamenilor, sună cam așa: „Acum sunt o persoană bătrână și bolnavă, viața mea se termină”. Se pare că, cu ajutorul gândurilor sale, o persoană își formează un program negativ de viață și își semnează propria condamnare la moarte.

Studiind celulele sanguine, s-a descoperit că odată cu înaintarea în vârstă, legătura dintre eritrocite se destramă, iar celulele de sânge se lipesc între ele, formând structuri asemănătoare coloanelor de monede. Conform opiniei unui cercetător, aceste coloane ar fi precursori ai infarctului, accidentului vascular cerebral și altor fenomene patologice. După cum gândim, așa trăim. Pentru a verifica această perspectivă, s-a efectuat un experiment în care oamenilor li s-a propus să asculte afirmații pozitive sau rugăciuni, compoziții de muzică clasică sau sunete de clopote. În cercetări s-a folosit sânge în structura căruia erau prezente aceleași coloane. Apoi s-a efectuat o altă analiză a sângelui. S-a constatat că, după citirea rugăciunii, structura sângelui participanților devenise mai uniformă. Cu alte cuvinte, a început să se regenereze - eritrocitele au căpătat o structură în formă de octogon. Această caracteristică poartă numele de „sângele tinerilor și sănătoșilor”.

S-a observat că recuperarea sângelui la participanții care au citit rugăciunea a fost pozitivă pentru toți, dar diferită. Rezultatele au depins de starea de spirit a persoanei, de credința sau necredința ei, de nivelul de spiritualitate. Cel mai puternic impact al rugăciunii asupra structurii sângelui s-a observat la pacienții cu afecțiuni oncologice. Nu numai că s-a structurat și armonizat sângele, ci și energia vitală a crescut de zece ori. Oamenii de știință explică acest lucru prin faptul că participanții la studiu care sufereau de afecțiuni oncologice erau mai motivați. Ei priveau rugăciunea ca pe încă o speranță și o recitau sincer și cu credință, având convingerea că va ajuta.

Dacă organismul uman dispune de o astfel de sursă energetică, putem spune că nu influențăm starea noastră de bine, sănătatea și vârsta? Atunci când acest potențial scade, scade și durata și calitatea vieții. Aceste cercetări au arătat că cel mai bun vindecător este însuși omul – conștiința sa. Modul în care trăim depinde de ceea ce suntem pregătiți să credem și să gândim. Prin puterea gândului, avem întotdeauna posibilitatea să ne schimbăm și să transformăm lumea din jurul nostru. Activitatea noastră mentală influențează nu numai sănătatea, ci și evenimentele în centrul cărora ne aflăm. Pentru a trăi fără a-i face rău sănătății noastre, trebuie să trăim în conformitate cu normele morale umane. Cei care aleg altă cale pleacă devreme din această viață.

Conștiința determină viața omului, nu invers. În lumea materială, se consideră adesea că existența determină conștiința. Acesta este un tezism greșit. Adevărul este altul – conștiința determină existența. Și modul în care va fi această conștiință și, implicit, viața, decide fiecare individ, deoarece fiecare dintre noi este înzestrat cu libertate de voință. De aceea, avem nu doar posibilitatea, ci și datoria de a manifesta independența în atingerea principalei noastre scopuri în viață. Conform învățăturilor, omul trebuie să-și găsească scopul vieții în dezvoltarea propriilor sale aptitudini și auto-perfecționare personală. Această auto-perfecționare ar trebui să se desfășoare în armonie cu creația. Pentru a intra pe calea auto-perfecționării, omul trebuie în primul rând să înțeleagă că este parte a Universului și să participe la procesul de schimb de energie.

Viitorul fiecăruia dintre noi depinde de cât de bine conștientizăm locul nostru în acest spațiu. Oamenilor le pasă nu doar de cuvintele rostite și de acțiuni, ci și de gândurile lor. În timp ce omul rostește un cuvânt, în mintea lui se nasc 10 gânduri mici, dar să nu ne înșelăm că aceste gânduri mici nu au nicio putere. Gândurile mici sunt precum pietrele din care se construiește pavajul. Fiecare om își întărește suprafața. Din aceleași gânduri mici se construiește și traseul de gândire al omului, care se întărește cu fiecare piatră mică. Fiecare om poate găsi această conexiune dacă învață să conștientizeze secvența gândurilor mici, care creează baza pentru acțiuni mari.

Gândurile noastre nu generează doar acțiuni, ci și creează realitatea în jurul nostru. Gândurile inferioare atrag ca un magnet straturi inferioare ale materiei, gândurile răutăcioase sunt ca bacilii, mai contagioși și mai periculoși decât toate bolile. Pentru a te proteja de acestea, trebuie să îți ții gândurile curate; aceasta nu este doar cea mai bună dezinfectie, ci și un excelent tonic. Multe boli sunt insuflate de gândurile distructive, de aceea este atât de important să controlezi și să îngrijești gândirea ta. Învață să gândești luminos, frumos și pe scurt.

Metodele psihosomatice permit cel puțin stabilizarea și blocarea dezvoltării ulterioare a bolii (totul depinde de starea schimbărilor organice din organism). Prin muncă persistentă și hotărâtă asupra sa, boala se poate întoarce și sănătatea se poate restabili. Ceea ce este cel mai important, lupta trebuie să înceapă cu cauzele apariției ei (de la început), nu doar prin lupta împotriva simptomatologiei manifestate. Orice gând este un concentrat de energie, cu ajutorul căruia îți încarci corpul. Întrebarea este cât de încărcată va fi această energie, pozitivă sau negativă.

Omul este produsul propriilor gânduri. Ceea ce gândește devine (Mahatma Gandhi).

6.4.3. Poate fi combătut cancerul prin gândire?

Mulți dintre noi știu din experiență cum stresul afectează sănătatea și se reflectă în starea fizică a organismului. Mecanismele acestui proces sunt studiate de mulți ani.

Legătura dintre creier și tumori, în ciuda multor dovezi, până recent, a fost înconjurată de diferite mituri și incertitudini, dar asta nu înseamnă că nu există deloc. Discutând despre impactul „gândurilor negative” asupra apariției cancerului este una dintre cele mai îndrăznețe idei, care nu are nicio bază în afară de gândirea magică. Cu toate acestea, ca orice generalizare privind conexiunile în organism, această idee nu poate fi complet falsă. Deja de mai mulți ani, cercetătorii se ocupă serios de această problemă.

Astăzi, această idee este confirmată de datele neurobiologiei moderne - activitatea creierului poate, într-adevăr, contribui la dezvoltarea și creșterea unor tumori, iar acestea, la rândul lor, pot determina activarea anumitor funcții ale creierului. Această interacțiune bilaterală devine clară doar acum, când au devenit disponibile metode precise pentru excitarea și studierea neuronilor individuali, care permit eliminarea vechilor mituri din această zonă și deschiderea drumului către noi metode de oncoterapie.

În numeroasele sale studii, Michelle Monje (grupul de neurologie de la Stanford) a descoperit că multe tumori cerebrale nu există autonom, ci se dezvoltă cu ajutorul celulelor nervoase, a neuronilor, legându-se de acestea. Încă din anii 2010, Monje a observat că la copii, tumori cerebrale apar în anumite locuri în funcție de vârstă. La patru ani, gliomul căilor vizuale se dezvoltă cel mai des, la șase – gliomul trunchiului cerebral. Tumori ale talamusului apar de obicei în apropiere de vârsta de 10 ani, iar în emisferile creierului – la 14.

Astfel, cancerul la copii prezintă un model spațial-temporal clar: cunoscând vârsta pacientului, se poate prezice cu probabilitate mare unde se află tumora la acesta.

Explicarea unui astfel de model poate fi legată de caracteristicile dezvoltării creierului copiilor. Răspunsul la această întrebare este legat de unde de mielinizare, adică acoperirea cu mielină a lungilor procese neuronale. Mielina creează o capsulă izolantă pentru canalele nervoase, ceea ce face ca semnalul să se deplaseze mai rapid.

Mielinizarea durează ani în copilărie, dar urmează un program, iar diferite zone ale creierului sunt acoperite în diferite momente. Mai întâi cele legate de percepție și mișcare, apoi cele necesare pentru gândire. Oligodendrocitele sunt responsabile de mielinizare în creier. Orice undă de mielinizare, indiferent pe unde trece, este însoțită de o creștere a celulelor precursor al oligodendrocitelor (OPC), iar din OPC pot să se dezvolte gliomuri maligne. Cercetările efectuate permit concluzionarea că celulele nervoase pot influența direct progresia cancerului.

În 2014, grupul Monje a arătat că neuroni pot crește activitatea, determinând apariția OPC și, astfel, să-și asigure în continuare mielină suplimentară. S-a descoperit că neuroni stimulează creșterea gliomului, folosind o proteină care reglează în mod normal creșterea celulelor gliale, numită neuroigină-3.

Nervii și tumori schimbă semnale între ei. Întrebarea despre rolul sistemului nervos în dezvoltarea cancerului a fost ignorată de decenii, ceea ce este evident legat de lipsa tehnologiilor necesare. Țesutul nervos era considerat doar țintă, obiectul leziunilor, și soarta sa era previzibilă: să se degradeze sub presiunea tumorii.

Influențele sistemului nervos asupra organismului are un caracter total – se ramifică pe întreg corpul și guvernează nu doar mișcările și senzațiile, ci și reglează activitatea tuturor organelor și țesuturilor, dezvoltarea și regenerarea lor. Exact aceste mecanisme conduc și dezvoltarea cancerului. La fel ca vasele de sânge mici, rețelele nervoase învâluie organele, pătrund în țesuturi (aceasta se numește inervare) - și datorită acestui fapt, creierul poate controla bătăile inimii sau să afle despre o scobitură în degetul mic. Celulele canceroase împing capilarele să crească către tumoră și să o învelească, pentru a furniza oxigen și substanțe nutritive. La fel, nervii pătrund în țesutul tumoral, îl inervează și îl ajută să se dezvolte. Dacă tai nervul, tumora supraviețuiește mai puțin bine.

În 2019, grupul de la Stanford a făcut o descoperire neașteptată: s-a dovedit că celulele canceroase nu doar interacționează cu celulele nervoase, ci și schimbă semnale cu ele exact așa cum fac neuronii prin contactele sinaptice.

Cancerul activează creierul în favoarea sa. Caracteristicile identificate schimbă înțelegerea cancerului. Acesta pare să devină parte a creierului din punct de vedere fiziologic, anatomic și chiar funcțional. Celulele gliomelor cele mai mortale se integrează în rețelele nervoase și comunică cu ele în modul în care acestea înțeleg cel mai bine: electrochimic.

Prin primirea impulsurilor scurte de la neuroni, celulele canceroase își transmit între ele semnale electrice mai lente, de până la două secunde. Ele le conduc prin contactele fantei, adică întreaga tumoare reprezintă o rețea conectată de celule organizate într-un țesut electric activ unitar. Și acest țesut se integrează într-o rețea nervoasă mai mare a creierului. Comunicarea între neuroni și tumori se face în ambele direcții. Activitatea celulelor nervoase ajută tumorile să crească, iar acestea, la rândul lor, determină neuronii să se excite mai des și mai puternic. Pacienții cu gliom malign suferă adesea de convulsii, care pot începe cu ani înainte ca tumoarea să fie observată pe scanările creierului.

Gliomurile nu sunt doar electrice active. Ele iubesc ritmul. Oncologii de la Centrul German de Cercetare a Cancerului au descoperit că tumorile cerebrale difuze depind de celulele care stabilesc ritmul, asemănător cu celulele speciale din inimă. Rețelele de celule tumorale conțin noduri, mici grupuri de celule – „pacing cells”, în care nivelul de ioni de calciu pulsează periodic, trimițând semnale în întreaga rețea, susținând astfel creșterea tumorii. Aici se află o parte din rezolvarea misterului de ce gliomul intră în contact cu nervii: pentru a se dezvolta, are nevoie de activitatea lor impulsivă, cu cât mai mult, cu atât mai bine. Tumorile par să se conecteze la o sursă de energie ca și cum ar fi conectate la priză.

Ele nu consumă pasiv această energie, ci determină celulele să emită mai multe impulsuri, excitându-le astfel. Gliomurile remodelează sinapsele neuronilor pentru a obține hiperactivitatea creierului. Legăturile strânse dintre celulele canceroase și cele nervoase au fost identificate nu doar în creier, ci și în întregul corp: în tumori de prostată, stomac, colon, sân și piele. Monje consideră că creșterea tumorii seamănă foarte mult cu dezvoltarea normală a unui organ. Ea folosește formula „oncologia recapitulează ontogenia”. Generalizând tot ce s-a descoperit până acum, se poate ajunge la concluzia că cancerul este o boală neurologică sistemică.

O modalitate eficientă de a priva tumoarea de contactul cu nervii, de a o denervira, ar putea reprezenta o avansare semnificativă. Sau, de asemenea, de a opri temporar canalul senzorial care furnizează semnale, să crezi o „întunecare” a fibrelor nervoase, similar cu modul în care grupul Monje a oprit lumina șoarecilor și i-a eliberat astfel de cancer. Aici se deschide un domeniu imens pentru cercetare.

Minte ca factor de risc. Modificările în teoria și practica neurooncologiei pot fi și mai semnificative, având în vedere că activitatea creierului uman este aproape indisolubil legată de gânduri și sentimente. Dacă gândurile și sentimentele se reflectă în activitatea nervoasă, atunci apare întrebarea: ar putea ele, prin această activitate, contribui la dezvoltarea cancerului, de exemplu, ca urmare a stresului psihosocial?

Răspunsul nu este încă univoc. Unii cercetători găsesc o dependență, în timp ce alții nu o identifică. Dar este remarcabil faptul că experimentele pe animale indică clar o astfel de conexiune, iar rezultatele testelor clinice sunt „neclare”. Acest lucru ar putea fi datorat procedurilor medicale care perturbă imaginea și dificultății de evaluare a stresului la oameni, spre deosebire de animalele de laborator.

Stresul declanșează în organism reacția „luptă sau fugi”, și este un mecanism util pentru a scăpa de prădător. Dar dacă stresul este cronic, atunci afectează sănătatea, nefiind deloc benefic. În timpul stresului, nervii simpatici eliberează hormonii adrenalină și noradrenalină, iar multe celule, inclusiv cele canceroase, au β -adrenoreceptori cu care acești hormoni se leagă. Această activare a receptorilor, probabil, poate declanșa creșterea tumorilor.

Spre deosebire de șoareci, oamenilor nu le este necesară nicio experiență negativă pentru a începe să experimenteze stres. Oamenii sunt adevărați experți în a se îngrijora de lucruri care nu s-au întâmplat încă și care poate nici nu se vor întâmpla vreodată. Majoritatea trăiesc variante virtuale ale vieților pline de nenorociri care nu s-au întâmplat niciodată. Preocupările constante, ca preț pentru rațiune și imaginație, nu doar intoxichează emoțional viața, dar la nivelul fiziologiei conduc la stres cronic și hiperexcitabilitatea sistemului nervos. Și, se pare că activitatea crescută a celulelor nervoase poate stimula dezvoltarea tumorilor.

Descoperirea legăturii dintre excitația căilor nervoase și progresul cancerului schimbă mult în oncologie, mai ales luând în considerare faptul că celulele canceroase pot face neuroni să se excite mai puternic. În acest caz, tratamentul trebuie să atace nu doar tumoarea, ci și să manipuleze activitatea nervilor.

Minte ca oportunitate de rezolvare a problemei. Caracteristicile identificate complică situația, dar această complexitate are și o latură pozitivă: apare o șansă de a inversa dependența cancerului de sistemul nervos în favoarea noastră. Ideea este că starea emoțională și activitatea fizică pot influența creierul și nervii nu doar în sens negativ. Stilul de viață și starea psihică pot fi un alt factor atât în dezvoltarea tumorilor, cât și în vindecarea lor: medicamentele vor avea un efect mai mare dacă mintea și comportamentul unei persoane nu amplifică focarele patologice de excitație în creier.

Dar dacă cancerul este în mare măsură o boală nervoasă, atunci, în plus față de tratamentul la nivelul creierului, tratamentul la nivelul psihicului devine inevitabil. Este o chestiune de a găsi stări mentale și corporale potrivite. Lanțul de influență în acest caz arată astfel: minte – creier – nervi – tumoare. Și necesită continuarea studiilor.

Neuroștiința cancerului nu schimbă doar perspectiva asupra problemei, ci și revendică o schimbare a priorităților. Câmpul deschis cercetărilor cuprinde oncologia, imunologia, neurologia, psihologia, psihiatria și științele sociale, iar soluția pentru problemele cancerului se află la intersecția lor.

6.4.4. Emoțiile

Gândurile și emoțiile noastre reprezintă vibrații de energie. Rădăcina cuvântului „emoție” provine din verbul latin „motere”, care înseamnă a mișca, a pune în mișcare, iar prefixul „e” conferă sensul direcționării către exterior: a îndepărta, a respinge.

Emoțiile sunt energie, iar energia este putere. Puterea nu face diferență între cine învinge. Energiile nu pot acționa fără gândire, fără un însoțire informațională. De aceea, este foarte important ca emoțiile să însoțească gânduri pozitive. Gândurile care se repetă cu intensitate și implicare emoțională se fixează treptat în subconștient. Odată ce acest lucru se întâmplă, gândurile noastre se cristalizează în convingeri și încep să vibreze în noi, atrăgând din lumea exterioară oameni, circumstanțe și evenimente care corespund a ceea ce avem în interior.

Caracterul tuturor reacțiilor este determinat de emoțiile noastre. Fiecare dintre noi are o gamă completă de emoții, atât pozitive, cât și negative. Ne raportăm pozitiv la emoțiile pozitive și, firește, negativ la cele negative. Din generație în generație, ne învață că trebuie să luptăm împotriva emoțiilor negative și să le distrugem încă de la începutul lor. Această perspectivă are dreptate, deoarece atât literatura științifică, cât

și observațiile proprii dovedesc că emoțiile negative devin cauza multor disfuncții și boli, distrug relațiile dintre oameni și fac viața tristă și fără bucurie. Această perspectivă este valabilă doar într-o singură condiție, și anume că veți petrece în ele mai mult timp decât este normal. Emoțiile negative, dacă „rămân suspendate” cronic în ele, pot afecta sănătatea, pot distruge iubirea și pot determina dezvoltarea unei stări de aversiune față de toate în lume.

Cu toate acestea, emoțiile nu apar pentru a „atârna” în ele, ci, metaforic vorbind, pentru a ne „agăța” de ele, acesta nu este scopul pentru care natura a încorporat în noi sistemul emoțional. Scopul oricărei emoții negative este să transmită un semnal de alarmă sau amenințare. Aceasta este singura funcție a emoțiilor negative. Nu există altele. Emoțiile negative nu sunt pentru ceea ce suntem obișnuiți să credem. Emoțiile negative, în esența lor, sunt gardienii noștri, permanenți și de încredere.

Asigurându-ne cu un sistem emoțional, natura i-a încredințat multe sarcini vitale, inclusiv:

De a oferi o evaluare corectă a situației și a fenomenelor curente.

De a căuta căi de ieșire din situațiile amenințătoare pentru viață.

Îndeplinind prima funcție, emoțiile transmit semnale, pe care de obicei le evaluăm ca «mi-e bine» sau «mi-e rău». Prin primirea acestor semnale, suntem capabili să înțelegem clar dacă o situație este în favoarea noastră sau, dimpotrivă, reprezintă o amenințare. Dacă, în ciuda semnalelor clare de «mi-e rău», continuăm să ne aflăm într-o situație amenințătoare, atunci emoțiile negative nu sunt de vină: li s-a poruncit să tragă un semnal de alarmă – și așa o fac, până când amenințarea persistă. Trebuie să luăm măsuri pentru a o elimina. În primul rând, trebuie să evaluăm realitatea situației: amenințarea este reală sau imaginară. După aceasta, trebuie să luăm măsuri pentru neutralizarea emoțiilor negative – să părăsim amenințarea, să schimbăm situația sau să schimbăm atitudinea față de ea.

A doua sarcină a emoțiilor este să ne scoată din situațiile periculoase. A doua funcție a emoțiilor începe să funcționeze atunci când prima nu a fost realizată, când semnalele au fost primite, dar concluziile nu au fost trase. Rezultatul acestui lucru este „agățarea” unei persoane într-o situație periculoasă pentru ea însăși.

Sistemul nostru emoțional este o paletă bogată de sentimente. Fiecare sentiment are propria sa frecvență de vibrație. Frecvențele emoțiilor sunt diferite atât calitativ, cât și adâncimea lor. Totul depinde de informația pusă în ele, pentru a nu numai să semnaleze ceea ce este bine și ceea ce este rău, ci și să transmită cât de bine este asta sau cât de periculos este. Fiecare emoție, având o anumită frecvență de vibrație prin sistemele corespunzătoare, inițiază procese chimice specifice în organism. Atunci când experimentăm o anumită emoție, în corpul nostru au loc schimbări specifice în sistemele hormonale și procesele metabolice, fiind eliberată o serie întregă de substanțe chimice specifice. Aceste substanțe pot, de asemenea, fi clasificate ca „utile” și „dăunătoare”. Ele sunt conducători ai semnalelor sistemului emoțional, pentru că „mi-e bine” și „mi-e rău” le simțim în corp.

Atunci când sistemul nostru emoțional își îndepărtează responsabilitatea, oamenilor li se întâmplă rău. În aceste cazuri, nu numai că se vorbește despre tulburări nervoase, ci și despre defecte somatice grave (boli ale corpului). Bolile corpului se formează din cauza substanțelor eliberate în răspuns la vibrațiile prelungite ale emoțiilor negative. Dependența unei boli specifice de o anumită emoție negativă dominantă a fost stabilită demult.

Reglarea sferei emoționale este abilitatea unei persoane de a exprima emoțiile și sentimentele în mod corespunzător situației. Emoțiile și sentimentele pozitive provoacă bucurie, fericire și ar trebui să fie scopul principal al vieții unei persoane. Natura folosește bucuria și sentimentul de fericire ca criteriu pentru gândirea, comportamentul și funcționarea corectă a inteligenței.

Sfera emoțională a unei persoane îndeplinește o funcție de reglare în organism. Manifestările emoționale pozitive permit o desfășurare mai eficientă a unei anumite activități programate. Emoțiile negative împing să evităm contactul cu obiectele care le-au provocat și generează o acțiune orientată spre schimbarea procesului de satisfacere a nevoii respective sau abandonarea completă a acesteia.

Fiecare organ al corpului nostru este legat de sentimente, iar fiecare organ are propria sa „personalitate”. Această „personalitate” influențează mintea, iar mintea influențează „personalitatea” fiecărui organ. De exemplu, dacă o persoană s-a supărat sau a fost tristă, atunci un anumit organ se schimbă imediat. Inima poate să se bucure, să se mâhnească, să se supere sau să ierte.

Pancreasul poate și ea produce, dar cu o natură ușor diferită, ea se supără altfel decât inima. La pancreas, supărarea este mai aspră. Dacă oamenii se supără aspru, dur, atunci suferă pancreasul. Dacă cineva este dezamăgit în tot și se supără adesea într-un mod aspru și crud, atunci apare diabetul zaharat la el, nu din

cauza consumului excesiv de zahăr. Apare din cauza epuizării emoționale a pancreasului. Pancreasul are o natură subtilă, și această subtilitate poate suferi foarte mult din cauza modului în care mintea, legată de lumea exterioară prin intermediul simțurilor, se comportă.

Furie irită ficatul. Ficatul are calitatea liniștii. Adică, liniștea în organismul nostru vine din ficat. Dacă cineva este neliniștit, atunci ficatul său este slăbit.

Așadar, corpul minții influențează organele noastre. Împotriva influenței negative, structura noastră mai profundă poate oferi o barieră. Avem și un corp al minții. Mintea are o natură mai profundă decât gândurile. O persoană inteligentă știe întotdeauna ce și cum să facă. Ea poate găsi răspunsuri la orice întrebare.

Nu trebuie să uităm nici de tipurile de activitate nervoasă superioară (temperament), care determină gradul de intensitate a trăirilor și puterea emoțiilor în situații specifice. În funcție de caracterul schimbărilor în procesele fiziologice, emoțiile sunt împărțite în astenice și stenice. Pentru primii, este caracteristică creșterea internă, inspirația, pentru ultimii – scăderea activității vitale, neliniștea, apăsarea morală. Emoții de același tip pot provoca stări diferite la diferiți oameni. Se știe că furia poate suprima pofta de mâncare la unii și o poate crește la alții. Frica poate provoca atât o creștere a activității și a energiei, cât și stări de blocare. De exemplu, bucuria, simțul răzbunării, autosuficiența sunt considerate manifestări pozitive, deoarece induc reacții stenice în organism, în timp ce compasiunea și regretul sunt considerate negative, deoarece duc la apariția semnelor astenice.

Trebuie avut în vedere că orice extreme în reglarea manifestărilor emoționale sunt la fel de dăunătoare. Stările emoționale necontrolate, care provoacă situații conflictuale și dezorganizarea personalității, agravează starea generală de sănătate și duc la apariția tulburărilor psihice. În același timp, încercările de a menține controlul total asupra oricăror emoții pot duce la consecințe negative serioase. Modificările hormonale în organism care apar în orice tensiune emoțională vor duce în cele din urmă la descărcarea psihică.

Astăzi s-a scris și spus foarte mult despre stres. Stresul perturbă stabilitatea noastră psihologică. Cunoaștem toate cauzele și simptomele sale, dar puțini înțeleg că stresul este cu adevărat benefic și că, dacă se iau măsuri pentru a atenua imediat influența sa, nu vor apărea consecințe negative. În astfel de cazuri, stresul mobilizează toate forțele organismului, făcându-ne mai rezistenți, mai concentrați și mai hotărâți. Reducerea nivelului de stres: cititul cărților – cu 65%, consumul de ceai – cu 55%, aromaterapia – cu 35%, respirația 4-2-4 (de 3-5 ori), un stil de viață și o alimentație corecte.

Orice problemă nu este o situație, ci atitudinea ta față de ea prin viziunea ta personală, setările și convingerile tale, ceea ce numim viziunea asupra lumii. Ceea ce păstrăm în minte are tendința să se manifeste. Oamenii încep să schimbe realitatea în care există exact în ziua în care încetează să reacționeze continuu la ea.

Există suficiente exemple în viață de cum convingerile distrug viața oamenilor. Din păcate, viziunea fiecăruia dintre noi constă nu doar în crederea în informația autentică, ci și în crederea într-o prostie absolută. Am atins vârful în autohipnoză și în capacitatea de a ne convinge și de a crede în aceste convingeri.

Orice informație în care credem și care pătrunde în subconștientul nostru ca adevăr (chiar și dacă este dăunătoare sănătății noastre), este imediat înconjurată de mecanisme de apărare care o protejează de modificări și schimbări. Pe de altă parte, orice informație nouă care intră, este evaluată prin prisma „adevărului”, și ceea ce nu corespunde este eliminat ca fiind dăunător și inutil.

De ce, convingându-ne că „viața este suferință”, căutăm atât de insistent confirmări pentru aceasta peste tot? În conversații, cărți, televiziune, internet etc. Fiecare eșec este intern justificat și argumentat. Subconștientul nostru este bucuros să ne „servească” și să caute confirmare pentru credința noastră în tot. Așa trăim într-o realitate nesigură ani la rând. Este timpul să lucrăm la convingerile negative, nu să privim pe fereastră cu o privire ofensată și să creăm scene virtuale înspăimântătoare în mintea noastră.

Convingerile generează sentimente și emoții. Se pare că sentimentele nu sunt lucrurile după care ar trebui să trăim și să ne ghidăm. Ele sunt pur și simplu reacții automate ale sistemului limbic al creierului, pe care trebuie să le controlăm. Este un sistem ușor de înțeles și previzibil, pe care îl fac așa cum vrem. Este foarte important să avem cât mai multe informații posibile despre situația pe care o trăim. Este important să distingem și să înțelegem cauzele și efectele stării noastre.

Afecțiunile sunt mai ușor de prevenit prin eliminarea în timp util a tensiunii emoționale. Pentru a elimina, trebuie să vă amintiți cauza, să o rescrieți sau să eliminați factorul care acționează. Afecția este o „explozie emoțională” extrem de scurtă, în care o persoană poate pierde complet controlul asupra acțiunilor sale.

Absența cunoștințelor despre natura sa spirituală inevitabil duce la degradarea personalității. Printre emoțiile și calitățile de caracter care duc la degradare, având un impact special asupra conștiinței noastre, se numără: dorința (mândrie, aroganță, vanitate, necredință), furia (răutate, ignoranță, brutalitate) și lăcomia.

Fiecare persoană trebuie să elimine aceste vicii din ea, deoarece ele distrug sufletul. Cei care păstrează aceste calități nu vor putea atinge nici perfecțiunea, nici fericirea, nici scopul suprem al vieții.

Carry cu noi o cantitate imensă de sentimente, emoții și gânduri negative acumulate, relații și credințe. Presiunea internă acumulată ne face nefericiți și este cauza multor boli și probleme. Mulți nu se gândesc la aceste cauze, alții s-au obișnuit cu ele și le justifică prin „condițiile existenței umane”. Ne străduim să scăpăm de ea în numeroase moduri. Dacă privim cu atenție viața umană, vom vedea că, în esență, este o lungă luptă complicată, menită să evite temerile și așteptările noastre interioare, care au fost proiectate în lume. Am început să ne temem de sentimentele noastre interne, deoarece ele conțin atât de mult negativ, încât ne-ar putea înghiți complet dacă ar trebui să ne uităm mai adânc la ele. Ne este teamă de aceste sentimente, pentru că nu stăpânim mecanismele conștiente eficiente prin care să le controlăm. Deoarece ne temem să le confruntăm, ele continuă să se acumuleze, și, în cele din urmă, începem să așteptăm în secret moartea, dorind să se oprească tot acest chin. În acest context, gândurile sau faptele în sine nu sunt dureroase, spre deosebire de sentimentele care le stau la baza.

Fiecare emoție implică dorința de acțiune și are un set de reacții fizice. Furia face sângele să curgă în mâini și picioare, permițându-ne să luăm rapid o armă și să dăm un lovitură sau să fugim. Frecvența contractărilor inimii crește, iar eliberarea de adrenalină furnizează un impuls de energie.

Frica. Sângele se îndreaptă spre mușchii scheletici mari, către mușchii picioarelor, și ne permite să fugim mai repede de pericol. Oamenii devin palizi de la scurgerea sângelui din cap. Corpul rămâne pentru scurt timp într-o stare de șoc, permițând evaluarea situației.

Oprăști și neutralizați furia și frica prin distrugerea convingerilor și circumstanțelor care le-au generat. Identificarea gândurilor care provoacă valuri de furie și frică, evaluarea lor obiectivă, punerea la îndoială a corectitudinii lor, deoarece evaluarea inițială întărește prima explozie de furie. Așteptați eliberarea de adrenalină într-un mediu în care este puțin probabil să apară surse suplimentare de inflamare a furiei. Oamenii pot încetini creșterea agresiunii, încercând să găsească o modalitate de a se distra.

Anxietatea. La baza anxietății stă o anumită reacție: vigilența față de pericolul potențial. Neliniștea este o repetiție a evenimentului care poate apărea și o expunere a modului în care vom face față acestuia. Îngrijorarea repetitivă se referă la un eveniment care ar putea să apară și la expunerea modului în care vom face față acestuia. Comun în fobii, nevroze, atacuri de panică și anxietate, este îngrijorarea care a ieșit de sub control. Puteți scăpa de neliniște numai schimbând atenția la altceva. Primul pas este conștientizarea de sine, adică captarea episoadelor care provoacă îngrijorare cât mai aproape de începutul lor. Al doilea pas este o poziție critică față de propriile prognoze: cât de mare este probabilitatea ca evenimentul înfricoșător să se întâmple cu adevărat?

Tristețea ajută la gestionarea pierderii ireparabile. Ea duce la o scădere bruscă a energiei, se apropie de depresie și încetinește metabolismul.

Dragostea, sentimentele tandre activează sistemul nervos parasimpatic. Acesta creează o stare generală de odihnă și satisfacție. Fericirea asigură întregului organism o odihnă generală, stare de pregătire și inspirație. Când oamenii sunt fericiți, activitatea centrului cerebral care inhibă sentimentele negative crește, liniștind emoțiile.

Există o relație stabilă între controlul rațional și emoțional: cu cât este mai puternic sentimentul, cu atât predomină mintea emoțională și cu atât mai mică este influența minții raționale. Aceste două minți lucrează aproape întotdeauna în deplin acord și își unesc eforturile cu succes pentru a ne ghida în această lume. Ele sunt strâns coordonate: sentimentele sunt necesare pentru gândire, gândirea – pentru sentimente.

Numeroase studii arată că oamenii care cunosc și gestionează emoțiile și sentimentele lor au avantaj în orice domeniu al vieții. Nivelul nostru de abilități este determinat de sistemul nervos, dar lacunele din sfera emoțională pot fi corectate. Fiecare dintre aceste domenii constă în mare măsură într-un set de obiceiuri și reacții reflexe care pot fi îmbunătățite. Autocontrolul este un mod de lucru neutru, în care se menține autoanaliza chiar și în mijlocul mării de emoții tumultuoase.

Este acceptat să identificăm trei abordări în controlul emoțiilor:

- Cei care se cunosc pe ei înșiși. Acești oameni au cunoștințe despre viața lor emoțională, sunt autonomi și siguri în limitele lor. Atenția lor le ajută să gestioneze emoțiile.
- Cei copleșiți de emoții. Emoțiile îi copleșesc, iar acești oameni nu reușesc să scape de ele.
- Cei care acceptă emoțiile ca pe ceva inevitabil. Acești oameni înțeleg stările lor de spirit, dar le acceptă ca pe ceva inevitabil și nu încearcă să le schimbe.

Extremitățile în inteligența emoțională sunt inevitabile. Unii oameni au o sensibilitate emoțională crescută, iar cea mai mică iritație poate provoca furtuni emoționale. În timp ce alții, opusul lor, abia simt orice emoție, chiar și în circumstanțe groaznice.

Cel mai rău mod de a te calma este să-ți exteriorizezi furia. Cu cât ne gândim mai mult la ceea ce ne-a supărat, cu atât justificăm mai mult furia noastră. Studiile efectuate de specialiști în psihologie și psihosomatică pe voluntari timp de cinci ani au permis identificarea a trei emoții prezente zilnic la majoritatea oamenilor, care sunt cele mai dăunătoare pentru sănătatea umană. Întristarea față de sine naște emoția furiei. Mulți oameni, experimentând această emoție, nu conștientizează cât de mult rău își fac. Simțind milă față de ei înșiși, oamenii se supără dacă nimeni nu le arată simpatie și nu încurajează această emoție. Bucuria dispare din viață. Accesele de furie pot afecta ficatul. Furia reținută – splinele. Furia răspândită – intestinele. Dacă nivelul de energie este scăzut, furia poate duce la acumularea de lichid în cavitatea pleurală a plămânilor, ceea ce constituie o amenințare directă la adresa vieții. Sunt cunoscute cazuri în care, după o criză de furie, pacientul murea a doua zi de insuficiență cardiacă și pulmonară.

Autodezvoltarea - este ceea ce vă propuneți, este singura modalitate posibilă de rezolvare a problemelor și de atingere a obiectivelor. Presupunem că vedem viața noastră așa cum este ea în realitate, sau cu alte cuvinte, că suntem obiectivi. Dar situația este complet diferită, nu este deloc așa. Vedem lumea nu așa cum este ea, ci așa cum suntem noi. Problemele și obstacolele cu care ne confruntăm în timpul existenței noastre sunt cauzate nu de ceea ce se află în afara noastră, ci de ceea ce se află în interior.

Avem trei opțiuni în abordarea sentimentelor și emoțiilor noastre: suprimarea, exprimarea și evitarea.

1. Suprimarea și eliminarea. Acestea sunt cele mai comune metode prin care încercăm să împingem sentimentele înăuntru și să încercăm să nu le observăm. În eliminare, acest lucru se întâmplă inconștient; în suprimare, acest lucru se întâmplă conștient. Nu vrem ca sentimentele să ne deranjeze și, în plus, nu știm ce altceva am putea face cu ele, cum să acționăm. Într-o anumită măsură suferim din cauza lor, dar continuăm să funcționăm cât mai bine posibil. Alegerea sentimentelor pe care le suprimăm sau le eliminăm depinde de programele noastre interne, conștiente și inconștiente de comportament, pe care le-am primit din regulile sociale și din educația familială. Presiunea sentimentelor suprimate este resimțită ulterior sub formă de iritabilitate, schimbări de dispoziție, tensiuni în mușchii gâtului și spatelui, dureri de cap, crampe, colite, tulburări ale ciclului menstrual, tulburări de stomac, insomnie, hipertensiune arterială, alergii și alte tulburări somatice.

Când suprimăm o emoție, acest lucru se întâmplă pentru că în ea există emoții puternice precum frica și vina, încât nu o simțim deloc conștient. Ea este imediat respinsă în inconștient, de îndată ce amenință să se manifeste. Pentru a menține sentimentele în afara conștiinței, mintea recurge la mecanisme precum proiecția și negarea. Din cauza vinovăției și a fricii, respingem sentimentul și negăm prezența sa în noi. În loc să-l simțim, îl proiectăm asupra lumii și asupra celor din jurul nostru. Simțim acest sentiment ca și cum ar aparține „lor”. „Asta” devine atunci un dușman, iar mintea caută și găsește confirmări care să susțină proiecția.

Proiecția este mecanismul principal utilizat de lume astăzi. Este cauza tuturor războaielor, conflictelor și tulburărilor civile. Se încurajează exprimarea urii față de dușmani pentru a părea „cetățean bun”. Noi ne menținem propria noastră evaluare de sine pe seama altora, și în cele din urmă, aceasta duce la catastrofe sociale. Mecanismul proiecției stă la baza tuturor atacurilor, violenței, agresiunii și a oricărei forme de distrugere socială.

Mintea rațională preferă să țină adevăratele cauze ale emoțiilor în afara conștiinței și folosește pentru asta mecanismul proiecției. Când presiunea sentimentelor respinse depășește nivelul pe care o persoană îl poate suporta, mintea creează un eveniment „acolo undeva”, unde aceasta poate să-și verse și să-și deplaseze emoțiile. Astfel, o persoană cu multă tristețe reprimată creează inconștient evenimente triste în viața sa. O persoană speriată stimulează evenimente înfricoșătoare; o persoană mândră devine înconjurată de evenimente iritante. Mintea rațională folosește adesea formula: corect-încorect. Dacă aruncăm sentimentele noastre negative asupra altora, aceștia le percep ca pe o agresiune, iar ei, la rândul lor, sunt nevoiți să le reprime, să le exprime sau să evite aceste sentimente; astfel, exprimarea sentimentelor negative duce la deteriorarea și distrugerea relațiilor.

Deoarece toate ființele vii sunt conectate la niveluri vibrante de energie, starea noastră emoțională de bază este percepută de toate formele de viață din jurul nostru și le influențează. Suntem toți psihic conectați. Poziția noastră internă față de ceilalți ne determină să adoptăm o poziție defensivă suplimentară. Prin urmare, a ierta și a uita trebuie să se bazeze pe o conștientizare rațională a realităților emoționale. Aceste interacțiuni interne între oameni sunt determinate de configurațiile de energie vibrațională emise de emoțiile lor în cosmos. Energia vibrațiilor și forma gândurilor cu care este legată creează un înregistrare citibilă.

O alternativă mult mai bună este să ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre sentimente și să le neutralizăm.

2. Exprimarea. Prin acest mecanism, sentimentul este eliberat în afara, exprimat prin cuvinte sau limbajul corpului și reacționat în manifestările de grup. Expresia sentimentelor negative permite presiunii interne să fie eliberată suficient pentru ca restul să poată fi reprimat. Acest lucru este foarte important de înțeles, deoarece mulți oameni în societatea de astăzi cred că exprimarea sentimentelor îi eliberează de ele. Aceasta este o mare greșeală.

Expresia sentimentelor, în primul rând, are tendința de a extinde acel sentiment și de a-i oferi mai multă energie. În al doilea rând, expresia sentimentelor doar permite scoaterea restului din conștiință. După aceasta, ne vor mai rămâne doar sentimentele pozitive de exprimat.

3. Evitarea. Evitarea reprezintă devierea atenției de la sentimente prin distrageri. Această evitare este baza distracției, alcoolismului, toxicomaniei și ocupării constante a lucrului obsesiv. Fuga de realitate și evitarea conștientizării sunt mecanisme cultivate în societatea noastră. Ne evităm propria noastră esență interioară și împiedicăm sentimentele noastre să se manifeste prin intermediul unei varietăți nesfârșite de activități, multe dintre ele devenind în cele din urmă dependențe, deoarece nevoia noastră de ele crește. Oamenii încearcă disperat să rămână inconștienți. Oamenii sunt terorizați de perspectiva de a se confrunța cu ei înșiși. Se tem chiar și de un singur moment de singurătate. Rezultatul este o activitate constantă nebună: vorbim fără oprire, muncim, călătorim, mâncăm în exces, luăm pastile, droguri și participăm la petreceri. Mecanismele de evitare menționate mai sus sunt ineficiente și, de obicei, provoacă stres. Ele duc la oprirea creșterii spirituale, pierderea capacității de creație, lipsa unui interes real față de ceilalți, dezvoltarea bolilor fizice și emoționale, îmbătrânire și moarte prematură. Cel mai semnificativ rezultat al acestui abordaj este incapacitatea de a iubi și de a avea încredere cu adevărat în ceilalți, creșterea egoismului, ceea ce duce la izolare emoțională și ură față de sine.

Mulți consideră că gândurile sunt generate de emoții și, în cele din urmă, emoțiile devin o expresie scurtă a gândurilor. Mii și chiar milioane de gânduri pot fi înlocuite doar de o singură emoție. Emoțiile sunt mai fundamentale și mai simple decât procesele mentale. Gândirea este un instrument pe care mintea îl utilizează pentru a ajunge la emoții. Atunci când mintea se implică, emoția fundamentală este uitată sau ignorată și nu este trăită, oamenii nu conștientizează motivele acțiunilor lor și își inventează propriile motive. De multe ori, ei înșiși nu știu de ce fac ceea ce fac. Există o modalitate simplă de a începe să conștientizăm scopul emoțional din spatele oricărei acțiuni - pur și simplu punând întrebarea: „Pentru ce?”

Prin repetarea acestei întrebări, putem descoperi că de fapt suntem ghidați de sentimente de nesiguranță, nemulțumire și lipsă de fericire. Orice acțiune sau dorință arată că scopul principal este de a atinge o anumită emoție specifică. Nu există alte scopuri decât să depășim frica și să devenim fericiți. Emoțiile sunt legate de ceea ce credem că ne va asigura supraviețuirea, nu neapărat de ceea ce dorim cu adevărat. Emoțiile în sine apar din cauza unei frici obișnuite, care ne determină pe toți să căutăm în mod constant siguranță.

Unul dintre instrumentele cele mai eficiente pentru depășirea unei experiențe negative din trecut este crearea unui alt context. Acest lucru înseamnă că atribuim experienței trecute o altă semnificație. Începem să privim dificultățile sau traumele trecutului într-un mod diferit și realizăm că acestea ascund în ele un dar ascuns. Fiecare experiență de viață, cât de tragică ar fi fost, conține o lecție ascunsă. Când descoperim și recunoaștem darul ascuns în experiență, începe procesul de vindecare.

Situațiile de viață sunt oportunități de creștere, de extindere a posibilităților, de trăire a unor experiențe noi și de dezvoltare. Analizând situația, se pare că în unele cazuri, în spatele crizei se ascunde de fapt un obiectiv neconștient – de a înțelege ceva important – ca și cum subconștientul tău ar fi știut despre necesitatea a ceea ce s-a întâmplat. Și deși experiența dobândită poate fi dureroasă, a fost singura oportunitate de a o obține. Conform lui Carl Jung, specialist în psihanaliză, în inconștient există o dorință innăscută de integritate, împlinire și realizare a propriului „Eu”, și acest inconștient va găsi orice modalitate de a atrage aceste lucruri în viața ta, chiar dacă experiența conștientă devine traumatică.

Criza de viață face oamenii mai umani și mai integri, ajutându-i să conștientizeze că au ceva în comun cu întreaga umanitate. Dacă înainte dădeam vina pe alții pentru probleme, acum conștientizăm că avem o parte de vină în asta. Înțelegem că avem anumite impulsuri, gânduri și sentimente indezirabile. Și acum putem să le gestionăm, doar punându-ne întrebarea: „Și ce?”

Depășirea crizei de viață ne face mai umani, simțim mai multă compasiune, acceptăm și înțelegem mai bine atât pe noi înșine, cât și pe ceilalți. Nu mai este nevoie să ne prezentăm numai drept corecți, iar alții drept greșiți, sau invers. Confruntându-ne cu criza emoțională, devenim mai înțelepți și deschiși către bucuriile

vieții. Frica de viață este, de fapt, frica de emoții. Nu este vorba despre ce ne este frică, ci despre ce sentimente experimentăm în acest proces. Atunci când controlăm emoțiile, frica de viață se reduce.

Fiecare experiență emoțională reprezintă o oportunitate de a alege: să cădem sau să ne ridicăm. Avem posibilitatea de a alege dacă vrem să reținem sau să eliberăm tulburările emoționale. Viața nu este întotdeauna simplă și lină. Uneori trebuie să supraviețuim. Dar reacția noastră la eșecuri și dificultăți este doar reacția noastră. Noi înșine alegem cum să reacționăm la eșec. Dacă ceva rău s-a întâmplat în viața ta, poți percepe asta ca o traumă sau ca o experiență. Dacă o percepi ca o experiență, vei deveni mai înțelept și mai experimentat, păstrându-ți starea și sistemul nervos. Dacă o percepi ca o traumă, suferința te va distruge. Noi înșine colorăm evenimentele, oamenii și percepem realitatea prin prisma minții și viziunii noastre asupra lumii, adică a eului.

Ego-ul creează în mod constant iluzia separării: unul colorează ca fiind rău, celălalt ca fiind bun. Apoi, între bine și rău, se dă o luptă în care se pierd toate forțele. Doctorul Malts a descoperit și înțeles pentru prima dată că toate intențiile noastre bune, care nu s-au realizat, au fost împiedicate de un singur lucru: părerea noastră despre noi înșine personal. Este această părere (care este, desigur, subconștientă) care determină ce ne putem permite să facem cu noi înșine și ce nu. Nicio voință nu poate rezolva asta. Pentru a te schimba, trebuie să îți schimbi conștient părerea despre tine însuși, astfel încât să fie perfect congruentă cu schimbările dorite. Pentru aceasta, trebuie să fii capabil să te reprogramezi, astfel încât să poți modifica comportamentul în funcție de obiectivele dorite.

6.4.5. Principalele factori care afectează sănătatea și viața

Afectivitatea. Ne determină să ne agățăm, să credem că deținem lucruri și oameni, grupuri, prieteni, copiii, parteneri și chiar locurile în care trăim. Afectivitatea generează invidie, agresiune față de alții, pentru că credem că ne pot lua ceea ce „considerăm” a fi al nostru.

Afectivitatea este o sursă de suferință, deoarece ignorăm marea adevăr: „Totul este trecător”... iar dacă totul este trecător, care este sensul de a ne agăța de ceva care cu siguranță va dispărea? Oamenii deseori „ridică” monumente mândriei și prostiei. Trebuie doar să recunoaștem că oamenii au dreptul să-și schimbe părerea... noi ne schimbăm, oamenii se schimbă în toate: relații, gusturi, acțiuni, opinii. Atunci când cineva începe să elibereze ceea ce nu a fost niciodată al său, senzația este de neegalat.

Nonacceptarea. Aceasta duce la furie, mânie și chiar ură. Dorința ca ceva să nu existe, dorința de a elimina ceva din viața noastră este adesea inutilă, pentru că, orice am face, dacă suntem deranjați de o persoană sau o situație, aceasta va rămâne așa. Ce trebuie să facem este să aflăm de ce ne deranjează, ce proiectează mintea noastră, de ce simțim neliniște în interior? Totul este simplu, ceea ce încercăm să combatem și să eliminăm se va multiplica și va lupta împotriva noastră. Nonacceptarea generează suferință.

Ignoranța. Ignoranților le lipsește cunoașterea intelectuală. Înțelepciunea, care este o formă mai profundă de cunoaștere și se naște nu din inteligență, ci din conștiință. Nevroza – este o tensiune nervoasă și emoțională enormă care se manifestă prin anxietate intensă și simptome fizice. Nevroza începe tocmai pentru că nu vă dați seama de cea mai mare parte a problemelor și a emoțiilor, nu acordați atenție stării voastre. Cea mai importantă sarcină în nevroză este evitarea extremelor. Ele distrug individul și duc la agravarea nu doar a simptomelor, ci și a stării morale. Cu cât sunteți mai afectat moral, cu atât sunt mai grave simptomele.

Frica. De ce ne este frică? Ne este frică că lucrurile nu vor merge așa cum ne dorim. Încetați să credeți că totul trebuie să fie așa cum doriți, și veți scăpa rapid de orice frică.

Iubirea de sine. De ce oamenii nu se iubesc pe ei înșiși? Pentru că consideră că ar trebui să fie mai frumoși, mai supli, mai bogați, mai de succes, mai faimoși, mai inteligenți, mai buni, mai onești etc. Renunțați la convingerile fabricate despre cum ar trebui să fiți și veți accepta și vă veți iubi pe voi înșivă.

Relațiile. Probabil cea mai mare daună adusă de programul „Totul trebuie să fie așa cum vreau eu” este în domeniul relațiilor. Dorința de a modela lumea după propria persoană se extinde inevitabil la comportamentul altor oameni. Ei nu tolerează nicio critică și așteaptă un tratament special de la toți. Refuzul încăpățânat de a scăpa de convingerea „Totul trebuie să fie așa cum vreau eu” conduce în cele din urmă astfel de oameni la depresie și singurătate. De ce oamenii nu obțin ceea ce își doresc? Pentru că nu putem controla emoțiile noastre, și, prin urmare, suntem dependenți de ele.

Oamenii care încearcă să se elibereze de dependența emoțională prin forța voinței nu numai că nu rezolvă problema, dar întăresc și mai mult conexiunile neuronale și adâncesc dependența. Chiar dacă voința este o trăsătură foarte remarcabilă și pare a fi cea mai bună modalitate de a lupta împotriva dependenței, adevărul este că voința nu elimină sursa dependenței. Dacă nu puteți scăpa de cauza dependenței (anumite emoții), este

imposibil să scăpați de dependență însăși. Pentru a aborda această problemă, este necesar să reprogramați în primul rând creierul.

Primul pas pentru a scăpa de dependență este recunoașterea acesteia. Va fi dificil să vă eliberați de legătura negativă dacă nu știți că există. Pentru a scăpa de dependențe, trebuie să le înțelegeți, să înțelegeți cum funcționează și cum vă împiedică să schimbați ceva în viața voastră. Ceea ce este înrădăcinat în subconștient se manifestă în viață.

Analizați ce conexiuni apar în creierul dumneavoastră pentru două sau trei concepte legate de dependența care vă interesează (fumat, greutate în exces, diabet). Gândiți-vă la convingerile dvs. legate de dependențe, sănătate și alte relații. Ați creat aceste conexiuni emoționale și ați obișnuit corpul cu aceste substanțe chimice, așa că schimbarea nu va fi ușoară. Sunteți psihologic și fizic dependent de aceste modele de comportament. Schimbările nu sunt simple, dar nu sunt imposibile. Trebuie doar să utilizați tehnici și abordări corecte.

Aceste schimbări vor deveni permanente. Veți schimba modul în care funcționează creierul dumneavoastră și dorințele corpului dumneavoastră. În curând, conexiunile și emoțiile pozitive se vor manifesta natural, fără eforturi suplimentare, până la sfârșitul vieții.

Cu toate acestea, pentru a vă confrunța obiectiv cu conexiunile emoționale existente și a crea altele noi, trebuie să vă calmați și să vă relaxați. Reprogramarea este dificilă într-o stare tensionată și stresantă. Stresul întărește conexiunile existente și suprimă complet capacitatea de a crea altele noi. Pentru a vă reprograma eficient, creierul trebuie să fie pregătit să producă emoții pozitive, ceea ce nu se întâmplă dacă sunteți într-o stare de stres.

Când vă aflați într-o stare de stres, neuronii dumneavoastră emit semnale haotice. Acest lucru face ca creierul să nu poată crea conexiuni emoționale pozitive, deoarece se află într-o stare de apărare sau atac. Atunci când prioritatea principală a creierului și a corpului dumneavoastră este protejarea sau atacarea, toate celelalte sarcini devin secundare.

O altă cauză este că, atunci când ceva nu merge bine în viața dumneavoastră, ar trebui să acordați atenție la ceea ce observați în mare măsură. S-ar putea să descoperiți că observați în principal nu posibilitățile de a vă îndeplini aspirațiile, ci doar obstacolele care vă împiedică să obțineți ceea ce vă doriți. Unde este concentrată atenția, acolo atrageți în viața dumneavoastră. Acest lucru se întâmplă pentru că creierul nostru analizează orice situație (și în special una nouă) în termeni de siguranță, cum ar putea afecta negativ sănătatea și viața. În această privință, creierul nostru, datorită capacităților sale nelimitate, modelează orice situație printr-o prismă a tuturor posibilelor aspecte negative. Și, așa cum s-a observat, ceea ce este similar atrage ceea ce este similar. Din tot fluxul de informații, conștiința noastră selectează nu mai mult de 5%, care constă în principal din ceea ce vă interesează și este important pentru dumneavoastră, precum și din ceea ce vă este familiar și obișnuit. Celelalte 95% trec printr-o cenzură critică a creierului.

Încă o cauză este dorința de a obține un anumit rezultat sau de a atinge o anumită țintă. Ne străduim să ne schimbăm, să ne dezvoltăm. Dezvoltarea personală este singura cale posibilă de a rezolva problemele și de a atinge obiectivele. Citiți literatură utilă, extrageți sfaturi utile, introduceți noi metode și scheme în viața de zi cu zi. Cu toate acestea, efectul pe care îl obțineți nu este stabil, se disipează treptat și vă găsiți aproape la început. Apare întrebarea firească: Care este problema? În dumneavoastră, în metode sau în altceva?

Mulți încep să creadă că filozofia dezvoltării personale nu are sens. Oamenii se străduiesc spre ideal, nu pot atinge acest ideal și conștientizarea acestui lucru îi aduce în depresie. Este important să aspirați la ideal, dar nu imediat, nu într-o singură zi. La început, este important să deveniți cea mai bună versiune a dumneavoastră – acest scop este mai concret și mai realist.

Cauza situației actuale se află în barierele interioare ale dumneavoastră. Barierele sunt obiceiurile, convingerile, temerile și complexe dumneavoastră, care s-au format datorită dumneavoastră și a mediului dumneavoastră de-a lungul întregii vieți. Acestea nu sunt doar de neutralizat, ci, de multe ori, nici măcar nu le observați. Exact acestea împiedică transformarea dumneavoastră. Prin urmare, calea transformării dumneavoastră trebuie să meargă în două direcții. Prima presupune ștergerea din memoria subconștientă a vechilor programe negative, iar a doua – formarea de principii noi, afirmative pentru viață.

Încă o cauză este autoevaluarea scăzută. Autoevaluarea conține două componente interconectate. Unul dintre ele este sentimentul de încredere de bază în fața provocărilor vieții: încrederea în propriile forțe. A doua componentă este simțirea demn de fericire: respect de sine. Încrederea în propriile forțe înseamnă încrederea în funcționalitatea minții dumneavoastră, în capacitatea dumneavoastră de a gândi, înțelege, învăța, alege și lua decizii; încredere în capacitatea dumneavoastră de a înțelege faptele realității care intră în sfera intereselor și nevoilor mele; încredere în sine; independență.

Autostima înseamnă a avea încredere în propria valoare; confort în afirmarea propriilor gânduri, dorințe și nevoi într-un mod corespunzător; senzația că bucuria și succesul sunt un drept natural al meu de la naștere.

Cu cât este mai scăzută autostima, cu atât mai mare este dorința de securitate în ceea ce este familiar și ne-exigent. Auto-stima este slăbită prin limitarea la ceea ce este familiar și ne-exigent.

Cu cât este mai sănătoasă auto-stima noastră, cu atât suntem mai predispuși să ne raportăm la ceilalți cu respect, bunăvoință și imparțialitate – deoarece nu îi privim ca pe o amenințare și pentru că respectul față de sine este fundamentul respectului față de ceilalți.

Trăim momente de disonanță când există o discrepanță între «cunoștințele» noastre și faptele percepute. Deoarece «cunoștințele» noastre nu ar trebui să fie puse sub semnul întrebării, logic, este necesar să schimbăm în mod specific faptele. Acest lucru duce la auto-sabotaj. Când «știm» că suntem condamnați, ne comportăm astfel încât realitatea să se potrivească «cunoștințelor» noastre.

Luptăm cu propriile noastre defecte în fiecare zi. Luptăm cu noi înșine, dar această abordare nu funcționează. Cu cât luptăm mai mult, cu atât devine mai mare ceea ce încercăm să combatem. Trebuie să încetăm să ne luptăm cu noi înșine și, mai ales, cu ceilalți oameni. Trebuie să ne acceptăm și să-i acceptăm pe ceilalți cu tot ce este, cu tot ce este bun și rău, pentru că am creat aceste legături emoționale de-a lungul timpului și am obișnuit corpul cu aceste substanțe chimice, așa că schimbarea nu va fi ușoară. Sunteți psihologic și fizic dependenți de aceste modele de comportament.

Schimbările sunt dificile, dar nu imposibile. Trebuie doar să folosiți metode și tehnici corecte. Aceste schimbări vor deveni permanente. Vei schimba modul în care funcționează creierul tău și dorințele corpului tău. În curând, legăturile și emoțiile pozitive se vor manifesta natural, fără niciun efort, până la sfârșitul vieții.

Cu toate acestea, pentru a conștientiza obiectiv legăturile emoționale existente și pentru a crea altele noi, trebuie să vă calmați și să vă relaxați. Reprogramarea este dificilă într-o stare tensionată și stresantă. Stresul doar întărește legăturile existente și anulează complet capacitatea de a crea altele noi. Pentru a vă reprograma eficient, creierul trebuie să fie pregătit să producă emoții pozitive, ceea ce nu se întâmplă dacă vă aflați într-o stare de stres. Când sunteți într-o stare de stres, neuroni dvs. emit semnale haotice. Acest lucru face ca creierul să fie incapabil să creeze legături emoționale pozitive, deoarece se află într-o stare de apărare sau atac. Când prioritatea principală a creierului și a corpului dvs. este apărarea sau atacul, toate celelalte sarcini trec pe planul doi.

Încă o cauză este că, dacă ceva nu merge bine în viață, ar trebui să vă concentrați mai mult pe ceea ce observați. Puteți observa că observați în principal nu oportunități de a vă atinge aspirațiile, ci doar obstacole care vă împiedică să obțineți ceea ce vă doriți. Ceea ce atrage atenția, acela vă și atrage în viața dvs. Acest lucru se întâmplă pentru că creierul nostru, orice situație (și în special una nouă), o examinează din perspectiva siguranței, modul în care poate afecta negativ sănătatea și viața noastră. Din acest motiv, creierul nostru, datorită posibilităților sale nelimitate, modelează orice situație prin prisma tuturor negativelor posibile. Din tot fluxul de informații, conștiința noastră alege nu mai mult de 5%, care include în principal ceea ce este interesant și important pentru dvs., precum și ceea ce este cunoscut și obișnuit. Celelalte 95% trec prin cenzura critică a creierului.

Încă o cauză este că, dacă dorim să obținem un anumit rezultat sau să atingem o anumită țintă, ne străduim să ne schimbăm, să ne dezvoltăm. Dezvoltarea personală este singura cale posibilă de a rezolva problemele și de a atinge obiectivele. Citim literatură utilă, extragem sfaturi utile, introducem noi metode și scheme în viața noastră de zi cu zi. Cu toate acestea, efectul obținut de dvs. nu este stabil, se estompează treptat, și iată-vă redescoperindu-vă aproape la început.

Apare o întrebare naturală: care este problema? În voi, în metode sau în altceva?

Mulți încep să creadă că filozofia dezvoltării continue este pur și simplu lipsită de sens. Oamenii tind să aspire la perfecțiune, nu pot ajunge la ea, și conștientizarea acestui fapt îi aduce într-o stare de depresie. Este important să aspiți la perfecțiune, dar nu imediat, nu într-o singură zi. La început, este important să devii cea mai bună versiune a ta – acest obiectiv este mai concret și mai realist. Cauza situației actuale stă în barierele interne ale voastre.

Barierele sunt obiceiurile, convingerile, temerile și complexe voastre, care s-au format pe parcursul întregii voastre vieți. Ele nu pot fi doar neutralizate, dar adesea nici măcar nu le observați. Ele vă împiedică transformarea voastră. Prin urmare, calea voastră de transformare ar trebui să meargă în două direcții. Prima – presupune ștergerea din memoria subconștientă a vechilor programe negative, iar a doua – formarea de noi principii de viață pozitive. Încă o cauză este scăzută autoevaluare. Aceasta include două componente

interdependente. Unul dintre ele este sentimentul de încredere fundamentală în fața provocărilor vieții: încrederea în propriile forțe. Celălalt component este senzația de a fi demn de fericire: respectul de sine.

Opinia prevalată că gândurile, emoțiile și sentimentele negative sunt rezultatul unor entități întunecate din lumea subtilă pare să aibă o bază întemeiată. Gândurile și emoțiile negative pe care le păstrează o persoană pentru o perioadă îndelungată sunt, în principal, rezultatul relațiilor nesănătoase între oameni. Toată experiența negativă acumulată sub formă de gânduri și emoții este depozitată în subconștient la un nivel subtil. În anumite circumstanțe, această negativitate iese la suprafață și se manifestă prin minte fără implicarea conștientă a persoanei în cauză. În majoritatea cazurilor, individul nu percepe legătura cauză-efect.

Ulterior, în urma unei analize profunde, individul ajunge la concluzia, că explozia internă a fost determinată de anumite evenimente externe. O perspectivă ipotetică ar fi că legătura și determinarea unei anumite reacții între energiile subtile și corespondența lor cu starea fizică pot fi realizate doar printr-un abordaj intelectual al unor entități invizibile din lumea subtilă, care se hrănesc cu energia emoțiilor negative.

Pentru o persoană conștientă, păstrarea întregului acest negativ nu are niciun sens. Acesta îi creează doar probleme, iar cine vrea să aibă probleme, doar cei care se hrănesc cu ele sau au beneficii de pe urma lor. Emoțiile sunt, desigur, o forță, dar pentru a le manifesta, este necesar să li se ofere un anumit program informațional. Presupunerea că acest proces se desfășoară în mod spontan pe principiul „Asemănătorul atrage asemănătorul” pare a provoca îndoieli. În natură, nimic nu se întâmplă în mod spontan și aleatoriu; totul respectă legile și este sub controlul rațiunii și al anumitor programe.

În China antică, a fost dezvoltată o structură a entității umane construită pe interacțiunea a două tipuri de energie – Yin și Yang (- și +). Doar armonia dintre ele determină ceea ce numim sănătate și viață. Această legătură constituie monada omului (Principiul Divin), în care aspectele pozitive și negative, masculine și feminine sunt unite și eterne. Pentru perfecționarea lor, acestea aleg lumea, forma corpului și scopul.

O altă cauză. Credința principală din cauza căreia oamenii se ocupă de lucruri inutile (adică trăiesc în loc să acționeze) este credința în problemă. Din punctul de vedere al psihologiei, o problemă este ceea ce este resimțit ca o problemă. Acesta creează exact cercul vicios. Experiența creează iluzia acțiunii - oferind scuze fără rezultate despre eșec. Uite, nu sunt lenș, sunt preocupat. Deci, există o acțiune și fără rost.

Oamenii acționează în funcție de ceea ce cred. De fapt, asta se numește realitate. Poți crede în probleme și nimeni nu te va opri. Sau poți spune așa: „Nu există probleme care să nu conțină în ele un dar, destinat personal ție. Tu rezolvi problemele, pentru că ai nevoie de daruri. Când Dumnezeu vrea să-ți facă un cadou, îl înfășoară într-o problemă” (Richard Bach).

Dintre toate algoritmii de gestionare a realității, cel mai important algoritm este algoritmul luării deciziilor. Decizia ta este echivalentă cu destinul tău. Decizia este tăierea celorlalte variante. Și apoi omul își adună toate forțele, întreaga sa atenție și resursele pentru a-și realiza decizia. Aceasta este decizia ta, aceasta este viața ta. Când decizia este luată, poți s-o vizualizezi, să o materializezi, și așa mai departe și așa mai departe.

Valoarea autoevaluării obiective pentru supraviețuire este deosebit de importantă astăzi. Am ajuns într-un moment al istoriei când autoevaluarea, care a fost întotdeauna o nevoie psihologică extrem de importantă, a devenit și o nevoie economică extrem de importantă – un atribut al imperativului de a te adapta la o lume tot mai complexă, plină de provocări și competitivă.

Granițele posibilităților nelimitate ne întâmpină acum în orice direcție ne uităm. Avem o mare nevoie de autonomie personală - pentru că nu există un cod acceptat de reguli și ritualuri care să ne scape de problema luării deciziilor individuale. Trebuie să știm cine suntem și să fim centrați în interiorul nostru. Trebuie să știm ce are valoare pentru noi, altfel suntem ușor distrași și captivi ai valorilor altora, urmărind scopuri care nu ne hrănesc cu adevărat. Trebuie să învățăm să gândim independent, să cultivăm resursele noastre și să ne asumăm responsabilitatea pentru alegerile, valorile și acțiunile care ne formează viața.

Dacă ne lipsește nivelul necesar de autoevaluare, atunci cantitatea de opțiuni oferite astăzi poate fi copleșitoare. Nici educația noastră, nici creșterea noastră nu ne-au pregătit, probabil, pentru o lume cu atât de multe variante și probleme. Prin urmare, problema autoevaluării a devenit atât de actuală.

6.4.6. Metode de gestionare a emoțiilor

La prima vedere, pare că reglarea emoțiilor este necesară pentru a controla manifestările ego-ului. Cu toate acestea, lucrurile nu stau chiar așa. Importanța controlului emoțiilor, asupra manifestărilor lor, constă nu în a le inhiba sau a le reține, ci în faptul că astfel învățăm să vedem că orice manifestare nu este a mea, ci provine de la esența ego-ului. Până când nu vom învăța să vedem cum și de ce apar diferite emoții, cădem în identificarea

cu ele, considerând că eu vreau să manifest furie, suferință, vinovăție, supărare, bucurie și tristețe. Astfel de implicări în ego mențin conștiința în identificarea cu el și nu permit ridicarea deasupra manifestărilor ego-ului. Dar numai atunci când vedem că eu nu sunt cel care trăiește emoții, ci cel care le conștientizează în corp și minte, începem să ne uităm în interiorul nostru pentru a încerca să înțelegem, cine sunt Eu? Dacă emoțiile, gândurile și trăirile nu provin de la mine, atunci de unde provin? Și cum să lucrăm cu ele pentru a manifesta ceea ce vreau să manifest și pentru a nu manifesta ceea ce nu vreau?

Prima și cea mai importantă regulă în această tehnică este observarea tuturor manifestărilor în corp și minte. Când învățăm să vedem ceea ce apare ca reacții la evenimente, ne separăm pe noi înșine, Eu-conștientul, de emoții, minte și corp. Astfel, nu ne implicăm cu capul în trăiri, ci rămânem martorii lor.

Sensul este să fim atenți la fiecare emoție, să le vedem, să le simțim, fără a evita tot ceea ce apare, dar menținând direcția atenției asupra tuturor exploziilor din interiorul nostru. Atenția noastră funcționează ca un fascicul de proiectare, iluminând tot ce avem în noi. Și, de asemenea, ca o forță transformatoare, transformând orice manifestare în lumină.

De-a lungul vieții noastre, pline de trăiri neconștiente, acumulăm în noi o masă de negativitate, care se află greu în sistemul nostru energetic și în subconștient. Iluminând această masă de energii, multe dintre ele devenind blocurile noastre și obișnuințele stabilite, le dizolvăm cu atenția noastră, transformându-le în lumină. Cu alte cuvinte, făcând tot ce am trăit și trăind astfel conștient ca experiența sufletului. Doar experiența trăită conștient devine achiziția noastră și umple matricea sufletului. Ceea ce devine posesia sufletului rămâne cu el pentru totdeauna. O astfel de experiență nu se mai repetă. Cu alte cuvinte, trăind conștient un eveniment negativ, și învățând să reacționăm corect la el, dobândim experiența de a lucra cu astfel de evenimente și ele nu ne mai sunt oferite ca lecții.

Deci, ce este nevoie pentru a învăța să vedem tot ce apare în noi? Să privim. Nu trebuie să facem nimic altceva. Corpul nostru își va îndrepta raza de atenție către senzațiile sale, stările, emoțiile și trăirile sale și va permite sufletului să facă singur ceea ce este necesar pentru transformarea reacțiilor apărute. A fi martor, dar nu pasiv, ci cu totul activ. A trăi totul, fără să refuzăm sau să ne închidem la nimic. Să permitem oricărei reacții să fie. Deoarece sufletul nu poate vedea direct tot ce se întâmplă în exterior. Poate doar simți cu sentimentele noastre. Simțind ceea ce se întâmplă în corp, știe cum să acționeze pentru a elimina trăirile negative, pentru a găsi soluțiile corecte ale problemei apărute și pentru a elimina ceea ce nu trebuie manifestat. Noi nu suntem făcători, ci co-creatori. Vedem, proiectând un fascicul de atenție asupra problemei - sufletul lucrează, face tot ce este necesar.

Abilitatea de a trăi totul conștient, această abilitate de a simți totul profund și clar, devine o calitate a noastră care ajută la rezolvarea tuturor problemelor imediat, fără a le amâna în subconștient. Nici măcar rănilor, nici sentimentele de vinovăție, care se ridică în memorie în cel mai nepotrivit moment și umbresc viața noastră, aducându-ne în stări negative și, cel mai important, reducând frecvența vibrațiilor conștiinței.

Un alt aspect important al lucrului cu manifestări și reacții. Nu trebuie doar să trăim tot ce apare, ci să fim capabili să întâmpinăm manifestările negative cu un zâmbet. Un zâmbet nu doar ne ridică starea de spirit, ci este și o forță transformațională puternică. Datorită frecvenței sale înalte, un zâmbet care vine din suflet ajută la creșterea frecvențelor noastre, scoțându-ne din starea negativă ca răspuns la evenimente. De exemplu, simțiți iritare, supărare sau frică. Mai întâi, atrageți atenția asupra acestui lucru. Iluminați starea apărută cu lumina gândului dvs., simțiți-o pe deplin, gustați-o și... zâmbiți-i. Ca și cum ai spune: „Iată furia. Iată supărarea. Te văd. Te cunosc. Te-am prins.” Devenim vânători de negativ. Ne prindem pe noi înșine în negativ, ne bucurăm de inteligența și atenția noastră. Vedem reacția noastră obișnuită, ne bucurăm de abilitatea noastră de a observa astfel de lucruri. Lumina sufletului vostru, care se varsă în zâmbet și bucurie, este cea mai bună în transformarea negativului. În plus, lumina, bucuria, dragostea, sunt cel mai bun scut și talisman, care ne protejează de negativul altora. Prin iubire, nicio energie cu frecvență scăzută nu poate penetra. Lumina sufletului nu doar ne protejează, ci și ne umple cu energii de înaltă frecvență, vindecând corpul nostru, planul psihic și liniștind mintea noastră. Trăind cu iubire și zâmbet, ajutăm și pe cei din jurul nostru, curățând spațiul și crescându-i vibrațiile.

Trebuie să se țină cont de faptul că nu se va reuși să ne eliberăm complet de reacțiile negative obișnuite și de calitățile ego-ului. Oricât de mult ne curățăm sistemul, oricât de mult iluminăm conținutul ego-ului nostru cu lumina atenției, întotdeauna rămâne o mică parte din ceea ce am trăit odată. Întotdeauna rămâne un strop de răceală, vinovăție, mânie, iritabilitate, apatie, agresiune, ură, tristețe, etc. Acest lucru nu înseamnă că nu ați reușit să vă descurcați cu sarcina de curățare. Deloc. Energia reziduală trebuie să fie ca o energie de recunoaștere. Este o bază de date la care sufletul se uită când apare ceva similar în corp și minte.

A apărut mânia. Nu mai izbucnește în furie ca înainte, deoarece a fost transformată cu ajutorul tehnicii de observare. Totuși, poate apărea ca o reacție obișnuită. Deoarece ego-ul este activ chiar și până la iluminare. Și noi trăim cu el. Cu ajutorul energiei reziduale stocate în baza de date, comparăm reacția apărută a mâniei cu energia stocată în noi ca un model. Și astfel are loc o recunoaștere rapidă și eliminare a mâniei sau a altei reacții. Pentru că deja avem proprietatea și abilitatea de a elimina astfel de lucruri. Este ca un sistem imunitar care știe cum să lucreze cu virușii.

Astfel, a gestiona emoțiile nu înseamnă să le controlați în sensul de „a le reprima” (ceea ce este cu siguranță rău), dar nici nu înseamnă, așa cum învață unii guru azi, să vă dați seama doar de ceea ce simțiți și să vă permiteți să exprimați în mod deschis totul asupra celor din jur. A gestiona emoțiile înseamnă, desigur, să înțelegi tot ceea ce simți, dar și să poți alege conștient ce emoție să simțiți în răspuns la o anumită provocare, cât de puternic și cât de mult să o simțiți, și, de asemenea, să știți cum să exprimați reacția emoțională în forma și intensitatea dorită. În plus, abilitatea de a gestiona emoțiile vă permite să creați, la dorință, fundalul emoțional necesar, creând o stare de spirit care nu depinde de circumstanțele exterioare.

Oricine poate să învețe să gestioneze emoțiile, dacă lucrează la sine și nu caută scuze pentru eșec. Cel mai important, așa cum este în orice alt domeniu, nu vă dați bătăuți. De fapt, a stăpâni tehnica de gestionare a emoțiilor nu este atât de dificil, cel mai dificil este să recunoașteți necesitatea de a lucra cu emoțiile și să vă decideți să lucrați cu ele. Asimilarea cunoștințelor, dobândirea experienței în utilizarea acestora în viața de zi cu zi au un mecanism similar, indiferent la ce ați învăța: să conduceți o mașină, regulile ortografice sau să vă gestionați emoțiile.

În primul rând, dezvoltăm teoria, înțelegem din ce constă algoritmul acțiunilor, apoi practicăm aplicarea sa. Cu practică, se dezvoltă abilitatea, care reduce timpul de realizare a algoritmului. Toți șoferii, de exemplu, în primele zile de conducere, acordă mai multă atenție orientării pentru a ști ce pedala să apese și în ce direcție să întoarcă volanul. Cu experiență, crește și viteza reacției.

Principala regulă în gestionarea emoțiilor este abstractizarea, neimplicarea în situație. A fi în mijlocul mulțimii nu vă permite să o controlați. Fiind în mijlocul unei situații emoționale, nu vă permite să o controlați. Dacă sunteți deja familiarizați cu unele tehnici de gestionare a emoțiilor, acordați-le o atenție atentă: toate (cel puțin cele eficiente) se bazează pe principiul abstractizării.

Lucrul cu emoțiile este de obicei construit pe 4 etape:

1. Diagnosticarea: urmărirea reacțiilor emoționale obișnuite în situații de disconfort care se repetă, recunoașterea onestă a acestor emoții, stabilirea cauzelor lor adevărate.
2. Stăpânirea stării de impecabilitate (termen din cartea lui Carlos Castaneda) – nelucrarea în interiorul situației. Acest lucru se realizează datorită capacității atenției conștiente de a se fragmenta. Tehnica folosește activ așa-numita „pauză de impecabilitate”.
3. Antrenamentul: dezvoltarea reacției emoționale dorite și a unei modele de comportament în situații de disconfort, astfel încât acestea să devină confortabile și câștigătoare pentru dvs.
4. Practica: punerea în aplicare a modelului de comportament ales și testarea lui într-o situație reală, consolidarea rezultatului.

Desigur, să învățați să gestionați emoțiile, doar citind o articol, altul sau al treilea, este puțin probabil să fie posibil. Este o muncă serioasă, uneori destul de neplăcută, care necesită o analiză profundă și corectă a situației, sinceritate și curaj. Oamenilor care trăiesc în emoții obișnuite de iritare, tristețe sau anxietate le poate fi dificil să înceapă chiar și să lucreze la asta. Mulți ar putea avea nevoie de cineva care să-i ajute să descurce firul emoțiilor, să le ofere hotărârea de a începe să lucreze la ei înșiși și să-i sprijine pe tot parcursul drumului.

Cu înțelegerea mecanismului lucrului cu stările negative, a venit și înțelegerea expresiei unui sfânt: „În mine sunt toate păcatele lumii”. Și chiar așa este. Noi purtăm în noi toate păcatele lumii. Dar diferența constă în cât suntem afectați de ele. Păcatul ne poate captura complet, făcându-ne robi ai dorințelor trupești. Sau poate doar să ne atingă cu energia sa, undeva în adâncul ființei noastre. Dar, recunoscându-i mișcarea, îl stingem, nepermițându-i să acumuleze forță și să se manifeste pe deplin, trăgându-ne în emoții negative, pasiuni, poftă etc. Totul depinde de gradul de conștientizare, voință și dorința individului de a atinge ceva mai înalt în el însuși. Prin urmare, nu este nevoie să vă învinuiți pentru apariția unor astfel de manifestări. Nimeni nu este sfânt și nu poate fi sfânt în timp ce este în corp. Dar este important să vă străduiți să vă mențineți mintea calmă, emoțiile moderate și pasiunile sub controlul sufletului și conștiinței.

Cu această abilitate, oamenii experimentează ceea ce se numește indulgența forței conștiinței totale. Când ne îndreptăm spre propria noastră suflet și către Divinitate, coroana chakrei noastre superioare se deschide, iar

forța care se află deasupra capului nostru începe să coboare în corp, transformându-ne sistemul, curățându-l și umplându-l cu lumină, iubire și cunoaștere autentică. De obicei, prima experiență este de Pace profundă. Ea vine sub forma unor valuri, apărând și retrăgându-se periodic, dând sistemului nostru timp să se restructureze. Când Pace coboară, aduce cu ea stări de fericire, iubire și bucurie liniștită. Minte tace, sentimentele și emoțiile se potolosc, lăsând doar pace în minte și inimă. Aceasta aduce o senzație de liniște și acceptare a vieții fără rezistență, fără dorința de a adăuga ceva la sine. În Pace există doar bunătatea existenței și nu există nicio dorință. Absența dorințelor, căutarea de sine, dorința de a deveni cineva altcineva, mai bun, mai curat, toate acestea se retrag, iar ceea ce rămâne este acel loc în care vrem să fim pentru totdeauna - Eu, Viață, Iubire și apropierea de Dumnezeu. Căci forța care aduce aceste stări este o Forță Divină. A-i oferi acestei Forțe posibilitatea de a ne umple este misiunea noastră.

Coborârea acestei Puteri este facilitată de dăruirea totală de sine, deschiderea, încrederea în cel mai înalt, dorința de a atinge, credința și iubirea. Dezvoltând aceste calități și stări în noi înșine, ne deschidem către Dumnezeu, chemându-L în noi. Inițial, Puterea lucrează cu centrul de energie al capului. Apoi coboară în inimă. După aceea, coboară în centrele inferioare și transformă ego-ul nostru, curățând și transformând întregul nostru sistem. De atunci, oamenii trăiesc și acționează din iubire. Liniștea și echilibrul, neprețuirea, devin starea lor constantă de fond, din care toate deciziile sunt luate spontan și corect. Oamenii trăiesc în simțirea prezenței lui Dumnezeu și cunoașterea de sine ca suflet.

6.4.7. Schema aproximativă de auto-diagnosticare și tratament pentru orice boală

1. În primul rând, este necesar să identificăm problema (diagnosticul, plângerile, simptomele).
2. De cât timp a fost stabilit diagnosticul?
3. Enumerați principalele persoane implicate atunci când a început boala (membrii familiei, prietenii, vecinii, colegii, șeful etc. și Eu). Acordați atenție celor cu care ați avut relații tensionate și conflictuale.
4. Sentimentele mele față de fiecare personaj cu relații tensionate, inclusiv sentimentele față de mine însămi.
5. Cum mi-am exprimat sentimentele și senzațiile interioare în acel moment când mi-era rău? Răspunsul – în niciun fel, le împingeam înăuntru și le acumulam, multiplicându-le și mai mult prin intermediul imaginilor virtuale ale dialogului interior. La exterior totul era în regulă – dar asta era o minciună. Cauza reală se acumula în interior.

Trebuie să exprimați acest negativ într-o cheie pozitivă, să-l eliminați din spațiul intern. Cu cât acumulam mai mult și mai mult negativ în noi înșine, cu atât există șanse mai mari pentru apariția bolilor, poate chiar a mai multora. În toate cazurile, veți suferi voi, nu persoana față de care aveți resentimente. Dacă faceți totul sincer, atunci totul va trece și foarte repede.

6. În formă orală sau scrisă, cereți scuze celor care v-au iritat sau jignit, adică celor care v-au scos din sărite, pentru că ați creat o astfel de situație pentru manifestarea negativității marcate. Iartă-mă, nu te iert pe tine. Dacă în relații a apărut ceva pozitiv - trebuie să mulțumești. Cât de repede se va manifesta această metodă depinde de durata bolii și de buna-credință a pacientului în îndeplinirea exercițiilor prescrise. Dacă boala este «proaspătă», atunci rezultatul va fi rapid, în câteva ore sau zile. Dacă boala are o vechime de câțiva ani, atunci va fi nevoie de mai mult timp. În acest timp, în organism s-a format o anumită dependență de aceste schimbări.

Acest lucru înseamnă că această stare sa așezat în subconștientul nostru sub forma unor programe specifice care creează automat probleme de sănătate. Boala manifestată spune că ați reacționat întotdeauna la anumite evenimente într-un mod negativ și ați adus-o la automatism. Prin urmare, pentru a schimba situația, este necesar să schimbați programele în subconștient – de la negative la pozitive. Conform psihologilor, pentru a elimina un vechi program patogen, sunt necesare cel puțin trei mii de repetări ale afirmațiilor special selectate fără elemente de îndoială. Doar așa veți reuși să formați un nou program pozitiv pentru recuperare și să îl aduceți la automatism.

6.4.8. Terapie Mentală (Auto-reglare mentală)

Gândurile noastre determină biologia noastră, iar dacă o persoană este capabilă să-și schimbe mentalitatea, conștientul său într-o direcție mai bună, atunci sănătatea și corpul său își vor schimba starea într-o direcție mai bună. Conform cercetărilor științifice, toate gândurile sunt stocate în banca memoriei noastre într-un sistem de fișiere special, cu baza în emoțiile asociate cu gândurile. Gândurile sunt stocate în funcție de caracterul și tonul emoției, nu de fapte. Prin urmare, există o bază științifică pentru studierea faptului, că auto-conștientizarea

crește mult mai rapid atunci când observi emoțiile decât gândurile. Gândurile legate doar de o singură emoție pot fi numerotate în mii. Înțelegerea emoției de bază și lucrul corespunzător cu ea va aduce mult mai multe beneficii și va necesita mai puțin timp decât lucrul cu gândurile.

Astăzi există numeroase teorii psihologice complicate despre emoțiile umane. Adesea, acestea conțin o cantitate semnificativă de simbolism și referințe la mitologie. De asemenea, se bazează pe ipoteze care sunt subiectul unor dezbateri aprinse. Ca rezultat, au apărut multe curente de psihoterapie cu obiective și metode diferite.

Caracteristicile vieții în lumea modernă au devenit cauza suprasolicității psihice și emoționale cronice a omului. Pentru majoritatea oamenilor, stresul a devenit norma vieții. Oamenii se obișnuiesc atât de mult cu această stare încât nu doresc nici măcar să se gândească dacă este normal sau nu? Dar într-un final, dacă situația nu se schimbă, aceasta va avea consecințe nefaste. Sănătatea are limitele ei și, depășindu-le, ajungem la boli grave.

În primul rând, trebuie remarcat faptul, că stresul este o lovitură la organism, infligată din interior de către însuși om, determinată de viziunea sa asupra lumii. Fiecare persoană poate avea factori de stres individuali. Pentru cineva, o problemă poate părea o trifle, în timp ce pentru altul poate fi tragedia secolului.

Una dintre metodele pe care le propunem pentru utilizare în terapia mentală acționează literalmente la nivel celular, aducând psihosomatica noastră în normal. Eficiența acestei metode poate fi verificată atât prin experiența subiectivă, cât și prin cercetarea obiectivă. Această metodă sau practică se bazează pe lucrarea lui Joe Dispenza „Totul începe la nivel cuantic”. Descoperirea cheie făcută de Joe Dispenza este, că el a demonstrat pentru prima dată că creierul nostru nu face distincție între evenimentele fizice și cele emoționale. Altfel spus, celulele creierului nostru nu fac diferența între real și imaginar, adică între gând.

Cercetările doctorului în domeniul conștientizării și neurofiziologiei au început cu o întâmplare tragică care i s-a întâmplat. El și-a restabilit sănătatea cu ajutorul puterii gândului. Acesta a fost și punctul de plecare pentru cercetările în domeniul conștientizării. Aceasta a dus la concluzia, că gândurile sunt primare în raport cu realitatea. De fiecare dată când trăim o anumită experiență, influențăm formarea neuronilor din creierul nostru, care afectează sănătatea noastră. Este forța conștientizării care creează anumite conexiuni sinaptice între neuroni. Evenimentele repetitive creează conexiuni sinaptice stabile, numite rețele neuronale. Fiecare rețea reprezintă o amintire specifică, pe baza căreia corpul nostru reacționează la evenimente similare în viitor. Conform acestei teorii, întregul nostru trecut este înregistrat în rețelele neuronale ale creierului nostru, care formează modul în care percepem lumea în ansamblu și anumite fenomene și obiecte în particular.

Prin urmare, ne închipuim doar că reacțiile noastre sunt spontane. De fapt, majoritatea lor sunt programate de conexiunile neuronale stabile. Fiecare obiect, eveniment sau proces activează o anumită rețea neuronală. Aceasta, la rândul său, activează un anumit fundal biochimic și hormonal în organismul nostru. Aceste reacții chimice ne stimulează reacția «a fugi» sau «a sta pe loc», bucuria sau tristețea, excitația sau apatia, etc. Toate reacțiile noastre emoționale sunt rezultatul anumitor reacții chimice determinate de rețele neuronale formate în urma experiențelor noastre anterioare. Altfel spus, în 99% dintre cazuri, percepem realitatea nu așa cum este, ci o interpretăm pe baza experienței din trecut.

Regula de bază a neurofiziologiei sună astfel: nervii care lucrează împreună se conectează. Acest lucru înseamnă că rețelele neuronale se formează prin repetiție și consolidare a experienței. Dacă experiența nu este repetată pe termen lung, rețelele neuronale se descompun. Astfel, obiceiurile sunt formate prin apăsarea aceleiași butoane neuronale. Astfel, reacții automate și reflexe condiționate sunt create. Încă nu ai avut timp să gândești și să realizezi ce se întâmplă, dar corpul tău reacționează deja într-un mod specific.

Personalitatea și obiceiurile noastre sunt rezultatul formării anumitor rețele neuronale pe care le putem slăbi sau schimba în orice moment datorită percepției conștiente a realității. Concentrându-ne atenția asupra a ceea ce dorim să realizăm, creăm noi conexiuni și rețele neuronale.

În trecut, se credea, că creierul este static, însă cercetările recente ale neurofiziologilor arată, că fiecare experiență mică produce mii și milioane de schimbări neuronale care se reflectă în întregul organism. Dacă folosim creierul pentru a induce stări negative în organism, acest lucru nu va face ca această stare anormală să devină normă în final. Generând gânduri negative prin creier, acesta creează disfuncții și boli, deoarece reacționează în mod similar la real și imaginar. Aceste caracteristici ale creierului sunt principala cauză a obiceiurilor noastre dăunătoare, deoarece pentru realizarea lor este necesară o cantitate minimă de efort sau deloc. Obiceiurile dăunătoare oferă ceea ce creierul vrea – satisfacție rapidă. Atunci când încerci să renunți la un obicei dăunător și să încorporezi unul sănătos, te opui naturii propriului tău creier. Prin urmare, pentru

a obține anumite succese, este necesar să controlăm activitatea creierului nostru (a minții). Acesta nu este un efort ușor, ci necesită timp și răbdare.

Creierul nostru a funcționat mii de ani într-un mediu în care nu era obișnuit să gândească pe termen lung. S-a dezvoltat într-un mediu unde luarea deciziilor rapide era necesară și unde nu se știa ce se va întâmpla a doua zi. Este ajustat la aici și acum. După rezolvarea unei probleme, este programat să experimenteze plăcere.

Supraalimentarea este dăunătoare pe termen lung, dar acum aduce bucurie în gust și plăcere. Aici constă una dintre cauzele persistenței obiceiurilor dăunătoare. Ele oferă o recompensă plăcută și imediată și nu necesită efort. Prețul lor este mic în viitorul apropiat, iar creierul nostru preferă să nu se gândească la viitorul îndepărtat. Problema cu obiceiurile sănătoase este că facem greșeli în crearea lor:

- vrem totul imediat;
- ne concentrăm pe rezultat, nu pe proces, pe comportament și sistem;
- stabilim obiective abstracte, precum a mânca mai puțin zahăr sau a mânca legume în fiecare zi;
- folosim formulări negative ale obiectivelor: opriți consumul de cafea sau înfrunțați-vă emoțiile etc.;
- depindem de resursele scurte de motivație care se epuizează rapid.

Un alt aspect se referă la emoțiile noastre. Rețelele neuronale stabile formează modele stabile de comportament emoțional, adică tendința de a reacționa cu anumite forme de comportament și răspunsuri emoționale. Aceasta duce la o experiență de viață repetitivă – călcăm pe aceleași greble doar pentru că nu conștientizăm motivele apariției lor. Iar motivul este simplu, fiecare emoție este însoțită de eliberarea anumitor reacții chimice și substanțe. Organismul nostru devine dependent de aceste substanțe și de combinația lor. Conștientizând această dependență de substanțe, precum și de dependența fiziologică de ele, putem scăpa de ea. Este nevoie doar de o abordare conștientă.

De ce să așteptăm un moment special pentru a-ți schimba sănătatea și viața, când poți face acest lucru acum și aici? Încetează să repeți zilnic elemente negative ale comportamentului pe care vrei să le elimini. Rupe construcțiile și stereotipurile obișnuite, și vei simți senzații neobișnuite și plăcute. Prin aceasta, vei iniția schimbări pozitive în sănătatea și viața ta. Du un dialog intern cu tine însuși ca și cum ai vorbi cu cel mai bun prieten. Schimbările în gândire duc la schimbări în corp. Personalitatea schimbată înseamnă și un corp schimbat. Noua personalitate are nevoie de un nou corp. Noi schimbăm gândurile, iar din acest motiv se schimbă compoziția substanțelor chimice din organism. Mediul nostru intern devine nepotrivit pentru boală, iar omul se vindecă.

Expunerea cronică la energii cu vibrații scăzute (emoții și gânduri negative) creează tensiuni și blocaje în canalele energetice, care se manifestă similar în mușchi, circulația sângelui și alte sisteme ale organismului. Dacă situația nu este schimbată și controlată, în timp aceasta va duce la disfuncții funcționale. În primul rând, acest lucru se va manifesta într-un anumit organ, cu o răspândire ulterioară în întregul organism.

Injectarea elementelor chimice în organism în situații stresante durează între 0,5 și 2,0 minute. Dar dacă continuați să experimentați un anumit sentiment pentru o perioadă mai lungă, tot restul timpului vă susțineți artificial acest sentiment. Gândurile provoacă o excitație ciclică a neuronilor și o eliberare repetată a hormonilor nedoriti, provocând emoții negative. Cu alte cuvinte, menținem singuri această stare. Alegeți voluntar starea ta de bine. Cel mai bun sfat în astfel de cazuri este să înveți să-ți îndrepti atenția către altceva. Refocalizarea atenției slăbește acțiunea hormonilor. Această capacitate este numită neuroplasticitate.

Acest lucru schimbă totul, inclusiv genele tale, și apoi încep gânduri, emoții, acțiuni și consecințe noi. Prin urmare, poți să te îmbunătățești pe tine însuși, să-ți îmbunătățești sănătatea și viața. Posibilitățile fiecărui om sunt limitate doar de imaginația sa.

Toate energiile care intră în organism sunt refractate și structurate de fenomenele psihice ale omului: gânduri, emoții, sentimente, programe și convingeri conștiente și subconștiente. În acest format combinat, ea influențează metabolismul și se manifestă în toate procesele de viață ale organismului. Cu ajutorul acestor factori, omul structurează și schimbă calitatea energiei vitale în mod corespunzător. Cineva, datorită gândurilor și emoțiilor pozitive, precum și unei alimentații corecte, își îndreaptă energia primită către întărirea sănătății, către ceva bun, luminos și bun. În schimb, cineva, prin gândurile și emoțiile sale negative, poluează această energie, scăzând frecvența vibrațiilor și atrăgând evenimente negative. Energiile transformate astfel nu se manifestă doar în organism, ci se transformă și în spațiul înconjurător. Apoi, frecvența vibrației câmpului biologic al omului atrage evenimente, oameni, obiecte și locuri în spațiu care corespund frecvenței pe care a transformat-o în energie vitală. Prin urmare, trebuie să ne amintim că fiecare dintre noi poartă responsabilitatea pentru transformarea propriei părți de energie, acea energie care trece prin noi. Conștiința noastră schimbă subconștientul, iar acesta schimbă viața noastră.

Fiecare dintre noi are propriile sale stresori zilnici. Și, în cea mai mare parte, privim asta ca pe ceva normal. Mulți experimentează aproape în fiecare zi o mulțime de sentimente negative, dar nu fac nimic în legătură cu asta. Vin acasă de la serviciu și aduc această stare acasă la familie.

Dacă recunoașteți, descoperiți și aplicați metode eficiente pentru a vă elimina reacțiile la stres, considerați că acesta a ieșit din viața voastră. Nu, colegii de la muncă rămân. El sau ea nu pleacă nicăieri. Atitudinea ta s-a schimbat.

Acesta a fost doar un exemplu, analogia poate fi aplicată oricărui factor care vă scoate constant din echilibru. Nu uitați că, dacă acest lucru se întâmplă în mod constant, riscați să dezvoltați un stres cronic, care duce la scăderea imunității și apariția diferitelor boli. O sănătate bună este rezultatul unei psihici pozitive și stabile.

Astfel, terapia mentală este o metodă eficientă de gestionare a propriei sănătăți.

Conștientul nostru sporește sau slăbește efectul unui anumit proces. Energia își arată forța și specificitatea prin intermediul creierului (gândurilor, emoțiilor și cuvintelor). În fiecare zi, rostim mii de cuvinte, exprimând gânduri, convingeri, opinii, judecăți, mantră și rugăciuni. Cu toate acestea, doar puțini se gândesc la ceea ce transmit aceste cuvinte, ce efect au – bine sau rău, beneficiu sau rău, bucurie sau tristețe. Mulți nu iau în considerare faptul că puterea cuvintelor este nelimitată și puternică. Vorba noastră reflectă starea noastră interioară și transmite energia care produce un anumit efect în lume și are proprietatea de a se întoarce la stăpân înzecit. Oamenii sunt creatorii propriilor lor stări de sănătate sau de boală. Legea atracției – asemănătorul atrage asemănătorul, sau ceea ce semeni, aceea vei culege, nu a fost niciodată anulată.

Principalele metode ale terapiei mentale trebuie să înceapă cu eliminarea sentimentului de frică. Frica naște toate gândurile și emoțiile negative, care sunt cauza sau pot deveni sursa a încă unei boli. Principalele cauze ale fricii sunt emoțiile neexprimate ale trecutului și planurile nerealiste și exagerate pentru viitor. Trebuie să trăim în prezent – aici și acum.

Terapia mentală are menirea de a crește componenta spirituală a omului. Spiritualitatea presupune nu numai înțelegerea obișnuită ca rugăciuni tradiționale, ci și gestionarea conștientă și pozitivă a gândurilor și emoțiilor proprii; trăirea în conformitate cu legile de bază ale naturii.

Trebuie să ne amintim întotdeauna, că un gând negativ, transmis în spațiu, indiferent dacă este îndreptat împotriva ta sau împotriva altcuiva, scade vibrația energiei corpului tău și servește ca sursă de boală.

Una dintre legile naturii spune că asemănătorul atrage asemănătorul, adică gândurile negative atrag negativul, întărindu-l și mai mult. Pe baza acestui fapt, a apărut o cunoscută pildă «Iubește-ți aproapele și dușmanul tău, ca pe tine însuși.» De la gândurile negative va suferi nu el, ci tu însuși.

Cel mai mare dușman al tău este în interiorul tău – tu însuși. O singură obișnuință nesănătoasă sau o atitudine negativă a subconștientului poate face ca tu să fii bolnav, chiar dacă restul lucrurilor le faci perfect.

Schimbăm gândurile negative în gânduri pozitive prin abordarea conștientă a problemei. Factorii externi au impact asupra sferei psihologice emoționale timp de 0,5 până la 2,0 minute. În restul timpului, problema specifică este dezvoltată prin intermediul variantelor virtuale pe care persoana le creează în mintea sa. Munca este foarte dificilă și pentru a întrerupe fluxul de gânduri negative se pot folosi următoarele abordări:

– tot ceea ce se întâmplă (are loc) se întâmplă în bine. Trăim într-o lume duală, astfel încât în tot (chiar și ceea ce considerăm tragic) există atât bine, cât și rău. Atragem atenția asupra a ceea ce căutăm.

– pentru a reduce fluxul de gânduri negative, se poate folosi setarea „este nevoie de timp pentru a gândi?”. Acest lucru va oferi timp pentru a găsi o soluție mai acceptabilă sau alternativă fără presiuni, într-o situație mai calmă. Măine va fi cu siguranță altfel și mai bun.

– gândurile negative reprezintă calea către boală. Gândindu-ne în mod negativ, nu uitați de legătura dintre conștient și subconștient. Subconștientul materializează gândurile noastre, cu cât există mai mult negativ, cu atât materializarea lor este mai intensă. Gândirea cronică negativă duce la procese patologice cronice, uneori ireversibile. Amintiți-vă că subconștientul controlează organismul nostru 95% din timp, în timp ce conștientul nu mai mult de 5%.

– revizuiți-vă perspectiva asupra bolii. Boala este creația voastră, creația viziunii voastre asupra lumii. Revizuiți-o, schimbați aspectele negative și greșite în aspecte pozitive. Fiți deschiși la idei noi, mai corecte și sănătoase. Boala nu este dată pentru suferință și pedeapsă, ci pentru auto-dezvoltare, pentru a vă arăta în ce constau greșelile gândirii și comportamentului vostru și cum le puteți corecta. Fiiți onești cu voi înșivă.

– pentru a reduce fluxul de gânduri goale (și adesea negative), uneori să utilizăm afirmații și meditații scurte și eficiente privind sănătatea. Beneficiul constă și în faptul că modelează subconștientul de la negativ la pozitiv.

– atunci când vă exprimați gândurile, nu uitați că joacă un rol nu doar dialogul verbal (chiar și cel intern), ci și tonul în care este exprimat.

– pentru a crește eficacitatea afirmațiilor, însoțiți-le de vizualizare. Cererea pentru ceea ce vă doriți, însoțită de o reprezentare a aspectului său (măcar aproximativ), duce la dispariția completă a problemelor și a stărilor problematice.

Rețelele neuronale ale creierului, obținând o reprezentare a stării de referință, formează o imagine detaliată, marcând-o ca actuală (deja existentă). Astfel, se creează condițiile necesare apariției dorinței în mediul fizic. Pentru ca această condiție să se realizeze, creierul trebuie să primească comanda și să fie convins să o pună în aplicare. Acest lucru poate fi realizat în multe feluri, inclusiv prin repetarea regulată a afirmațiilor formulate corect.

Controlând procesele cognitive, terapia mentală reconstruiește funcționarea subconștientului spre sănătate, nu spre boală. Toate bolile sunt comandate de om însuși. Nu există boli incurabile – există oameni sau stări deosebite. I se dă doar ceea ce este în puterea lui. El însuși s-a adus într-o astfel de stare, el însuși este capabil să-și restabilească sănătatea, dezvăluind toate absurditățile în ordine inversă și restabilindu-și sănătatea.

6.4.9. Conștientul și subconștientul

Termenul de subconștient a fost introdus de Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei. El a definit rațiunea subconștientă ca fiind complet diferită de cea conștientă. Subconștientul este numit și „rațiunea interioară” sau „rațiunea ascunsă” în zilele noastre, fiind adesea comparat cu un computer. Imaginați-vă că lucrați la unul. Sunteți conștienți de ceea ce faceți, dar nu știți cum funcționează exact anumite programe. Același lucru se întâmplă și cu subconștientul: funcționează constant, dar noi nu știm asta. Subconștientul este responsabil pentru toate funcțiile vieții noastre de zi cu zi. Controlează obiceiurile, emoțiile și reacțiile la diferiți stimuli. De asemenea, stochează informații și amintiri din viața noastră și ne poate ajuta să rezolvăm orice probleme. Subconștientul este un element de legătură între conștientul nostru și lumea exterioară. El interpretează mediul înconjurător și acțiunile altor oameni, influențând apoi gândurile noastre, sentimentele și comportamentul. De asemenea, subconștientul controlează obiceiurile voastre. Obiceiurile se formează atunci când faceți ceva de mai multe ori în mod automat și nu vă gândiți la ceea ce faceți. Subconștientul preia procesul de luare a deciziilor. Obiceiurile vă permit să funcționați mai eficient și, mai important, rapid. În același timp, ele pot deveni o problemă dacă sunt îndreptate împotriva sănătății voastre, împotriva menținerii unor relații bune sau împotriva realizării voastre personale. Odată ce un obicei s-a format, este foarte dificil să-l schimbați, deoarece acum este parte a programului subconștientului vostru.

În subconștient se stochează o mulțime de informații. Tot ce ați văzut vreodată, auzit sau citit, chiar și ceea ce a scăpat de conștiința voastră, este înregistrat în subconștientul vostru.

Mulți psihologi și ezoteriști susțin că atât traumele, cât și modelele de comportament, inclusiv obiceiurile dăunătoare, sunt de asemenea stocate în subconștientul nostru. Și dacă vrem să scăpăm de ele, trebuie să rescriem vechiul program din subconștientul nostru cu unul nou, iar apoi toate problemele noastre vor începe să dispară. Cu toate acestea, dacă vrem să scăpăm mai repede de o problemă, este important să înțelegem mai întâi cauzele ei, de unde a apărut la voi, ce vă oferă acum, de ce trăiți cu ea până în prezent. Eliminarea traumelor și problemelor este un proces de lucru asupra voastră, un proces conștient de autoanaliză, de studiu a informațiilor, de consultare a specialiștilor. Scăparea de probleme, obiceiuri nocive și recuperarea sănătății sunt doar dorința voastră personală. Vă veți elibera singuri de toate acestea dacă cu adevărat, cu adevărat vreți.

Subconștientul poate ajuta nu doar în rezolvarea problemelor personale, ci și în oferirea răspunsurilor la numeroase întrebări. Cum funcționează acest lucru? Simplu spus, vă puneți singuri întrebări și apoi primiți răspunsurile la acestea. Răspunsul, desigur, nu vine imediat. Răspunsul din subconștient este ca o revelație sau iluminare. Deodată, vă poate veni o idee genială sau un răspuns la întrebarea care vă preocupă. Acest proces poate fi comparat cu faptul că v-ați ghicit singuri răspunsul, deși, dacă să gândim logic, subconștientul este al vostru, deci, practic, v-ați ghicit singuri. Considerați cum vă este mai comod.

Problema constă în faptul că majoritatea dintre noi nu știm să ne controlăm subconștientul și să obținem rapid răspunsuri. Dar asta nu este o problemă. Răspunsul va veni oricum. Cel mai important lucru este să-i oferiți subconștientului libertatea de a vă transmite răspunsul în conștiință. A da libertate înseamnă să nu încărcăți conștientul vostru cu gânduri de genul „când, când voi primi răspunsul?” sau să începeți să deduceți răspunsul cu mintea voastră rațională, încercând să „ajutați” subconștientul.

Vă puneți întrebarea către subconștient. Puteți să o faceți cu voce tare. Și lăsați întrebarea să plece, asemenea modului în care eliberăm dorințele noastre în voia Universului. Deschideți o cale pentru subconștient

către conștiință, pe care răspunsul îl va urma. Relaxați-vă. Și, bineînțeles, acordați timp. Timp pentru a găsi răspunsul sau timp pentru ca calea către conștiință să se elibereze în cele din urmă.

Nu vă gândiți la întrebarea voastră și nu încercați să ajungeți la răspuns printr-un proces logic, oferiți libertate gândurilor voastre să zboare. Aici trebuie remarcat faptul că pentru unele răspunsuri este nevoie de timp. Dacă lucrați cu traume și blocaje, va fi nevoie de un alt timp (pot fi săptămâni), dar răspunsul va veni cu siguranță. Subconștientul va oferi un răspuns la orice întrebare, el lucrează pentru voi.

Felul în care folosiți rațiunea voastră subconștientă poate avea un impact semnificativ asupra vieții voastre. Există câteva moduri de a face acest lucru:

- Vizualizare - prin vizualizare, puteți programa subconștientul vostru și realiza schimbări pozitive;
- Afirmații - sunt un mod puternic de a reprograma subconștientul și de a obține schimbări pozitive;
- Meditație - vă ajută să vă relaxați și să vă concentrați asupra gândurilor și sentimentelor voastre.

Repetarea afirmațiilor pozitive precum „Sunt de succes în ceea ce fac. Sunt o persoană absolut sănătoasă. Sunt incredibil de talentat și inventiv” și altele asemenea, ca și cum ideile marcate sub formă de program sunt plasate în subconștient, vor fi realizate.

Dacă faceți mereu același lucru, veți obține aceleași rezultate. Dacă doriți să obțineți alte rezultate, trebuie să gândiți altfel și să faceți alte lucruri.

6.4.10. Cheia către subconștient

Conștiința, care nu doarme niciodată și este întotdeauna într-o fază activă, se numește subconștient și se diferențiază de gândirea conștientă. Resursele sale sunt nepuizabile, iar acțiunile sale sunt imens de mari. Mulți cred că omul nu poate deține toate acestea simultan. El stochează întreaga memorie a vieții noastre, ceea ce este dovedit de metodele de regresie, când gândirea conștientă a uitat demult toate acestea. Cu toate acestea, această metodă nu aduce întotdeauna rezultate pozitive, ci dimpotrivă.

Subconștientul este un instrument puternic de construire a lumii. Pătrunde prin spațiu și timp, transformând gândul în realitate și purtând în el toate cunoștințele acumulate. Și fiecare om deține această comoară. Apare întrebarea: dacă avem un astfel de resurs nepuizabil ca subconștientul, de ce să ne preocupăm de gândirea conștientă? Trebuie să ne preocupăm de ea, deoarece aici suntem într-o situație de stăpân și servitor. În calitate de stăpân acționează modesta noastră gândire conștientă. Aceasta este butonul care pune totul în mișcare. Subconștientul face ceea ce gândirea conștientă îi poruncește.

Problema constă în următoarele. Nimeni nu vrea conștient să fie bolnav și sărac. Cu greu cineva în deplinătatea minții își dorește o viață proastă, totuși, dacă cineva este bolnav și nefericit, este evident că boala sau nefericirea le-a comandat singur. Omul devine ostaticul programelor negative plasate în subconștient. Acolo le-a plasat gândirea conștientă, care nu-și amintește de aceste programe. Din cauza unor astfel de programe negative, apar probleme în viața noastră, apare un buchet întreg de negativitate. Acesta este un fel de lacăt care închide ușa către auto-realizare.

Subconștientul transformă toate setările noastre în realitate. El creează ceea ce este în el. Din fericire, putem scăpa singuri de toate programele și setările negative. Mai mult decât atât, putem scăpa și de cauzele apariției lor. Trebuie să înțelegem o regulă importantă: pentru mintea umană nu există nimic imposibil. Conștientul nostru controlează subconștientul, care poate totul. Orice circumstanță în viața ta poate fi schimbată astfel încât să corespundă aspirațiilor tale conștiente. Pentru asta, trebuie să învingi frica și să deschizi așa-numitul lacăt. Frica formează programe negative și îți închide adevăratele posibilități. Scapă de toate negativitățile și concentrează-te doar asupra spiritului tău interior. Aceasta este adevărata ta esență. Este o minte nelimitată existentă în interiorul nostru. Tu ești conștiința supremă, spiritul pur, care trebuie să-și parcurgă calea pe Pământ și să-și îndeplinească scopul suprem. Să înțelegi acest scop este în puterea ta.

Există doar o conștiință comună pentru fiecare dintre noi. Ea este nesfârșită, se manifestă și creează în conformitate cu cererea în funcție de convingerea gândurilor tale. Totul în viața noastră se supune unei formule simple: gândire plus convingere este egal cu realizare.

Tot ceea ce se realizează în viața ta este rezultatul gândirii și percepției tale. Și, uneori, când conștientul este orientat spre succes, subconștientul este orientat către eșec. Din această cauză, apare o gândire despre imposibilitatea succesului. Atunci tot ce ne așteaptă este un eșec. Lacătul care nu ne permite să atingem fericirea este reprezentat de programele subconștiente care ne îndreaptă către îndeplinirea acestor programe.

Puterea nelimitată a subconștientului se manifestă în hipnoză. Este o minune pe care o poți crea cu tine însuși, deoarece subconștientul tău poate îndeplini rolul hipnotizatorului. Și atunci puterile tale vor crește de mii de ori, pentru că gândurile tale vor acționa în conformitate cu aspirațiile tale.

Lumea este condusă de gând și lumea se supune gândului. Unica forță care creează realitatea noastră este conștiința. Tot ceea ce există în viață este rezultatul gândirii și percepției noastre. Și putem influența direct ceea ce ni se întâmplă. Trebuie doar să învățăm să conducem corect conștiința noastră. Oricare om este independent în alegerile sale. Fiecare om are o putere cosmică nelimitată. Din păcate, drumul greșit al gândirii conștiente determină traiectoria de viață a majorității oamenilor. Calea obișnuită de gândire îl izolează pe om de sine.

Binele și răul sunt două fețe ale aceleiași forțe. Observând cum unii oameni se descurcă cu problemele lor de sănătate și situațiile de viață, poți vedea cum o forță miraculoasă a credinței îi ajută. Dar mulți oameni resping această forță, considerând, că manifestarea ei este doar rezultatul circumstanțelor. Credința este unul dintre componentele conștiinței noastre, adesea pusă sub semnul întrebării. Cu toate acestea, chiar și filosofii și psihologii din vechime credeau că joacă un rol esențial pentru om. Crede în propriile tale forțe și vei reuși. Prin credință vei primi răsplată. Cu toate că aceste fraze sunt vechi ca lumea, oamenii le resping și merg înainte în viață. Majoritatea oamenilor nu văd această forță, nu vor să o înțeleagă, deoarece percepția lor însăși este închisă la lacătul gândirii conștiente obișnuite. Pentru a deveni liber și fericit și a atinge adevărul, trebuie să găsești cheia și să deschizi lacătul, să-l cunoști pe Dumnezeu.

În primul rând, este necesar să te concentrezi asupra eliminării etichetelor negative din subconștientul tău și să introduci în locul lor o serie de setări pozitive care te vor ajuta să-ți deschizi calea către fericire și succes. Nu sunt necesare proceduri speciale. Deoarece etichetele pozitive domină asupra celor negative, este suficient să introduci în subconștient etichete pozitive și ele vor îndepărta singure pe cele negative, permițând puterilor tale interioare să se manifeste în toată forța sa.

De exemplu, atunci când ești bolnav, este greu să identifici imediat programul care a cauzat boala. Este suficient să introduci setarea că sănătatea este starea ta naturală. A fi sănătos și energic este dreptul tău, este dreptul spiritului divin. Atunci când o astfel de setare este introdusă în subconștientul tău, setarea negativă va fi ștersă și sănătatea se va restabili. Pentru un efect mai bun, este mai bine să înțelegi sursa problemei și să o elimini.

Acum ajungem la ceea ce reprezintă conștiința umană. Componentele sale de bază sunt memoria, rațiunea și imaginația. Memoria conștientă este capacitatea de a readuce la viață trecutul. În același timp, memoria subconștientă este nelimitată și conține etichete pe care conștientul le-a plasat acolo, cauzându-i durere.

Intuiția este manifestarea contactului dintre subconștient și gândirea conștientă. Credința, care mută munții și face minuni, creează gândirea conștientă, lucrând asupra subconștientului. Astfel, conștiința umană este alcătuită din memoria, rațiunea, imaginația, intuiția și credința. Pentru a merge înainte, trebuie să ne concentrăm pe intuiție și credință. Prin puterea credinței vom deschide lacătul, iar intuiția ne va deschide calea spre infinit. Când lacătul este deschis, pentru conștiința umană nu există nimic imposibil. Dacă omul își va folosi gândurile corect (într-un aspect pozitiv), puterea lui este nelimitată. Gând + credință = Dumnezeu. Cu toate acestea, pentru a folosi această mare putere a Domnului, trebuie să înlăturăm toate restricțiile pe care le numim lacăt.

Omul este un duh pur purtând în sine esența divină și manifestarea infinită. Fiind astfel, omul este perfect, dar limitat de timp. Încarnarea noastră fizică nu este eternă, existența noastră pământească este trecătoare. Spiritul uman închis în învelișul corpului trăiește izolat și preia o povară de responsabilitate, ceea ce generează sentimente precum nesiguranța, respingerea și disperarea. Durerea provocată de aceste sentimente este insuportabilă pentru gândirea conștientă, iar aceasta, respingând-o, o transferă în subconștient. Acolo acționează ca etichete orientate spre restricții, lipsuri, boli și alte probleme. Aceste etichete subconștiente îți blochează calea, închizându-ți accesul la conștiința unică, în fluxul căreia existăm.

Eliminând complet programările negative, conectându-ne la infinit, înțelegând și recunoscând natura spirituală a omului și legile creației, pătrundem în esența existenței umane, iar în fața noastră se deschide calea către Dumnezeu. Astăzi, nu toți sunt pregătiți să accepte ideea existenței lui Dumnezeu și a puterii sale infinite. Etichetele voastre subconștiente nu vă permit să faceți acest lucru. Conștientizând această putere în interiorul vostru, vă vor fi descoperite noi orizonturi ale vieții.

Conștientizarea de sine presupune o anumită formă în care îmbracă corpul nostru. Corpul vostru este o formă de viață, expresia sa, deoarece așa duhul poate să se exprime. În ce formă v-ați întrupat nu este atât de important, deoarece oricum este perfectă, la fel ca și duhul în interiorul său. Fiind o întrupare a duhului, nu sunteți limitați de cadrele vieții pământești. Toate formele sunt schimbătoare în timp. Toate bolile apar ca rezultat al disonanței spirituale.

Cuvintele și noțiunile cu care operează omul, învățând acest univers, vor putea reflecta în mod condiționat tot ceea ce se referă la sfera spirituală. De exemplu, suntem obișnuiți să definim infinitul ca tot ceea ce nu are

sfârșit. Înțelegerea acestui lucru este o sarcină aproape imposibilă. Același lucru se aplică și noțiunii de timp. Legile lumii materiale au o bază nematerială. Lumea științifică demonstrează că materia și energia sunt, de fapt, esența unei singure realități. Acest lucru dovedește că nu există nimic imposibil pentru gândirea și duhul uman. De-a lungul întregii istorii, omenirea a oferit lumii o serie de oameni mari, și toți ei credeau că există un spațiu informațional comun, în care fiecare om trăiește și care este accesibil tuturor. Acesta este un inteligență superioară, un creator superior - Dumnezeu, care creează ceea ce omul construiește cu gândurile sale.

Existența vieții în lumea nematerială este o mare enigmă pentru umanitate. Întrebarea despre cum gândul reacționează la conștiința colectivă este detaliată în numeroase lucrări. Schimbați ideea lucrurilor și veți schimba însuși lucrul. În fiecare zi, putem utiliza spațiul infinit care creează lumea, această conștiință universală în care sunt conținute toate cunoștințele, toată înțelepciunea și puterea. Acestea funcționează întotdeauna și afectează constant viața noastră. Totul depinde de cât de profund îl înțelegem și cum îl raportăm la noi înșine. Din păcate, contactul nostru cu această resursă constant creativă duce adesea la apariția unor circumstanțe și situații nefavorabile. Acest lucru se datorează greșelilor de gândire. Percepția noastră merge pe un drum fals, percepe și aplică doar ceea ce vedem în lumea înconjurătoare a materiei. Cunoștințele noastre despre noi înșine sunt limitate la evaluarea lumii materiale, prezentându-ne o minciună monstruoasă.

Conștiința omului modern nu face distincție între competiție și capacitatea de a crea. Competiția presupune standarde, iar capacitatea de a crea presupune unicitate. Capacitatea de a crea deschide calea pentru a vă crea propriul univers și nimeni nu poate să îl repete. Capacitatea de a crea este calea către cunoaștere nelimitată. La baza dezvoltării lumii stă nu competiția, ci capacitatea de a crea. Nu există doi oameni la fel și nu pot exista două lucruri identice. Fiecare creează ceva propriu și irepetabil. Ca parte a conștiinței universale, v-ați întrupat pe Pământ într-o formă specială pentru a îndeplini acele sarcini pe care le puteți îndeplini doar voi. Nu gândiți la prestigiul muncii voastre și la poziția voastră socială, fiți fermi în individualitatea voastră. Sunteți singura întruchipare a Universului. Așa cum sunteți, nu puteți fi decât voi. Numai voi puteți realiza forțele divine care vă aparțin. Noi suntem în Dumnezeu și Dumnezeu este în fiecare dintre noi.

Iluminarea. Liniștea voastră depinde în întregime de cât de mult vă conștientizați și înțelegeți esența voastră divină. Bani, casă și alte valori sunt importante, însă toate acestea sunt efemere ca umbrele nocturne. Va veni un timp când toate acestea își vor pierde înțelesul. După moartea fizică nu există nici bănci, nici conturi. În lumea noastră, în general, nu există nimic permanent. Totul ce se naște, apoi moare, și doar o singură lucrare este neschimbată – legătura voastră cu infinitul și manifestarea unică a divinului în individualitatea voastră. Conștientizarea acestei mari adevăruri vă va asigura o liniște binecuvântată, la care nici măcar nu ați putea visa.

A muta subconștientul pe un plan pozitiv va permite aplicarea consecventă a principiilor de mai jos. Credința este un motor puternic și baza oricărei creații.

Ați putea să vă țineți întotdeauna atenția asupra următoarelor principii:

1. Există o forță infinită și nelimitată care poate să vă umple de energie și să facă viața voastră de succes și fericită.

2. Această forță este conștiința unică, întrupată în subconștientul vostru. Această forță lucrează tot timpul și nimeni nu o poate opri.

3. Trăim în spațiul unei mari minți care construiește lumea noastră și întreaga univers.

4. Conștiința zilnică reacționează la gânduri și creează ceea ce este proiectat de gândurile noastre.

5. Dorința noastră conștientă nu se realizează întotdeauna din două motive: lipsa noastră de convingere în gândurile noastre pentru atingerea obiectivelor noastre și prezența unor etichete în subconștient care ne deviază de la cale.

6. Setările subconștiente negative sunt un lacăt care închide ușa către infinitate.

7. Setările reprezintă gândirea conștientă care, la un moment dat, respinge ceva și îl plasează în subconștient pentru a fi uitat pentru totdeauna. Ele sunt în mare măsură legate de durerea pe care am simțit-o în trecut și poartă în ele negativitatea care aduce în viața noastră boli și alte probleme.

8. Aceste setări pot fi eliminate dacă ajungem la o înțelegere profundă a legilor Universului și învățăm să le aplicăm.

Pentru a atinge iluminarea, nu este suficient să citiți această carte, care reprezintă practici continue. Cel puțin 10 minute pe zi ar trebui să fie dedicate practicării abilităților și să implice activ afirmării și meditații orientate către atingerea obiectivului propus. Doar astfel, prin eforturi aplicate, veți putea realiza acest lucru.

Veți transmite astfel gândurile în subconștient, creând condițiile pentru materializarea lor. În acest timp, este important să fiți sincer cu voi înșivă și să aveți o credință puternică.

Cu toate acestea, dacă petreceți 10 minute pe zi spunând „da” și restul timpului „nu”, veți primi „nu”. Este evident că pozitivul va apărea atunci când prevalează asupra negativului. Subconștientul lucrează întotdeauna și acționează pe baza gândurilor care predomină în conștiința voastră. La început, ar fi mai bine să învățați afirmația și meditația pe de rost. În timpul zilei, când simțiți negativitate sau dezamăgire, puteți apela la ele, rostindu-le mental. Simplul repetat al cuvintelor vă va ajuta să vă restabiliți liniștea și să nu vă abateți de la calea corectă.

Legile conștiinței funcționează oricum. Nu puteți să le respingeți, ele acționează în fiecare minut și vă influențează acum. Dacă credeți că nu puteți fi fericiți, de succes și sănătoși, atunci ghinionul și bolile vă vor urmări. Legile conștiinței vor funcționa întotdeauna, indiferent dacă credeți în ele sau nu. Ele nu pot fi anulate. Trebuie să faceți o alegere fundamentală – ce vreți – binele sau răul. Și veți primi exact ceea ce gândiți și ce doriți cu adevărat.

Meditația și realitatea. La început a fost cuvântul, și așa a fost. Lumea este gând. Cuvintele pline de convingere se transformă în credință, deschizând calea de la gând la realitate. Meditațiile practicate vă duc către contactul cu conștiința unică. Ele vă vor aduce la posibilități nelimitate. În timpul meditației, este necesară izolarea într-un loc liniștit, unde nimeni nu vă poate distra. Abstrageți-vă de la griji, probleme și oameni. Lăsați gândurile să plece, uitați-vă la toate. Concentrați-vă asupra esenței interioare. Când simțiți liniște și pace, veți realiza că ați intrat în contact cu conștiința unică. Începeți apoi să roștiți cuvintele meditației cu voce tare sau în gând. Meditația este ca o rugăciune. Trebuie să nu vorbiți doar, ci să înțelegeți și să simțiți cuvintele, proiectându-le în spațiul unic. Astfel, meditația se va transforma în realitate. În principiu, nu trebuie să învățați textele afirmațiilor pe de rost, cu atât mai puțin să le citiți. Trebuie doar să învățați să gândiți în logica în care sunt formulate textele meditației, care pot servi ca un ghid pentru formularea gândurilor, și nu gândurile însele.

Iluzie. Răul este o mare iluzie. Înainte de a vorbi despre rău, să înțelegem ce înseamnă diavolul și iadul pentru noi. În primul rând, trebuie să înțelegem că auto-conștiința universală nu se distruge pe sine. Ideea căutată de ochiul de foc, care servește drept pedeapsă pentru păcate, este doar o idee umană. Răul este o idee dureroasă a omului. Toate suferințele sunt idei dureroase ale omului. Dumnezeu nu operează cu concepte, nu există rău ca atare în El. Omul este creat liber. Omenirea ar putea forma orice concepte și idei, dându-le astfel viață. Există toate suferințele în ideile dureroase ale omului. Dumnezeu nu operează cu concepte, în El nu există rău. Nu există învingători și nu există învinși, toate acestea sunt încercări ale lui Dumnezeu de a-și manifesta perfecțiunea. Practic toate religiile prezintă un Dumnezeu bun și iubitor, care a creat răul pentru a ispiti omul. Toate acestea sunt idoli inventați de om. Aici se ascunde contradicția. Dacă Dumnezeu aduce iubire, El nu poate face rău. Ideea existenței iadului este o absurditate la fel. Ne spun că cei care cad ispitei lui Dumnezeu sunt trimiși în iad, adică El a inventat ispitele și a creat pe cei care nu pot rezista și a decis pentru ei chinurile veșnice în oala iadului. În existența pământească, este important să înțelegem că, dacă omul crede în rău, acesta va fi prezent în viața sa. Dacă omul crede în bolile sale, va fi bolnav. Răul, bolile, iadul și diavolul sunt creații umane. Dumnezeu nu are nimic de-a face cu asta. El e Binele.

Acum trebuie să înțelegem ce înseamnă Dumnezeu. Dumnezeu este înțelepciunea și cunoștința absolută; El știe tot, pentru El nu există probleme. Oamenii, fără a se înțelege bine de ce, l-au dotat cu o serie de calități morale, punându-l astfel într-o poziție de alegere între moral și amoral. Cu toate acestea, Dumnezeu nu face alegeri, totul este mereu o unitate. El nu se află într-o luptă, El creează ceea ce prevalează într-un anumit moment. Este important să conștientizăm, că Dumnezeu doar creează. Trebuie să înțelegem, că fiecare om este o întrupare vie a lui Dumnezeu. Dumnezeu este în fiecare persoană și în jurul ei, iar oamenii creează realitatea cu gândurile lor. Gândirea umană, bazată pe concepte morale, evidențiază răul și binele, dar nu Dumnezeu.

În viața omului, actul de creație are loc prin gândirea conștientă, care influențează subconștientul legat de conștiința universală unică, ceea ce reprezintă Dumnezeu. Oamenii nu vor putea niciodată să accepte conceptul de Dumnezeu care iubește copiii săi și nu creează rău pentru ei.

De asemenea, este evident, că bolile și suferințele afectează în general atât pe cei dreți, cât și pe cei nedreți. Boala, suferința și orice rău sunt creații ale omului. Evident, deși puțin plăcut, nu primim o viață dulce ca recompensă pentru moralitatea sau acțiunile noastre corecte. Cu toate acestea, binele apare în viața noastră atunci când creăm binele prin puterea gândului și credinței. Ce vei semăna, aceea vei și culege. Această frază definește legea cauzei și efectului. Sămânța semănată în pământ va răsări, fie bună sau rea, dacă nu o înlocuim cu alta.

Niciodată, nici pentru o clipă din viața ta, nu uita că ești liber. Libertatea absolută este cea mai uimitoare latură a existenței noastre. Datorită libertății tale, ești așa cum ești, iar aceeași libertate îți va permite să devii ceea ce vei fi. Fiind absolut liberi, trebuie să înțelegem singuri ce înseamnă binele și răul pentru noi, altfel nu va fi cu adevărat libertate. Dacă ne gândim bine, pare că la baza existenței umanității stă definirea binelui și răului, astfel încât, în final, binele să poată învinge. Progresul este bine, în timp ce stagnarea și împiedicarea sunt rău. Având aceste concepte, putem înțelege în ce direcție ne îndreptăm.

Orice manifestare a răului și a durerii are ca scop menținerea vieții noastre și a dezvoltării noastre. Dumnezeu nu creează rău, El vă oferă oportunitatea să creați conform propriei înțelegeri. El a înzestrat omul cu instincte care asigură autoconservarea și auto-dezvoltarea, iar când omul creează ceva care contravine conceptelor de bine și rău, el învață din propriile greșeli pentru a nu le repeta.

Omul este creat să creeze cu gândurile sale; conștientizând acest lucru, veți înțelege, că fiecare alege propriul drum.

Morala și legile spirituale. Există o greșală comună, că moralitatea și virtutea sunt garanția binelui. Moralitatea și virtutea sunt doar idei ale omului despre ceea ce este bine. Cu toate că aceste două concepte aduc într-adevăr beneficii, reglementând normele de comportament ale omului, ele sunt relative și destul de schimbătoare.

Este evident că succesul, sănătatea și bunăstarea nu sunt rezultatul direct al moralității. Dacă ar fi fost așa, în lumea noastră nu ar exista copii nevinovați și bolnavi, fecioare virtuozose care suferă de boli incurabile și jucători onești care pierd. Adevărul este că toate acestea există. Cât de des auzim pe cineva spunând că nu înțelege de ce întâmpină eșecuri - nu merit asta. Altcineva exclamă cu groază - lucrez din greu și totuși nimic nu iese. Un altul spune că încerc să fac totul corect, dar pare că Dumnezeu mă pedepsește mereu pentru ceva. Trebuie să scăpați de astfel de gânduri. Eșecurile nu vă urmăresc, le creați voi înșivă. Succesul nu este doar rezultatul muncii grele, ci și rezultatul gândirii corecte. Nu Dumnezeu vă pedepsește, ci voi înșivă vă pedepsiți. Semănați sămânța eșecului în subconștient și vor fi eșecuri, semănați sămânța bolii și vor fi boli, semănați sămânța sănătății și succesului și le veți avea. Conștiința universală acționează întotdeauna pe baza gândului în care există mai multă credință.

Poate că încă vă îndoiiți că există o conștiință universală pe care o folosesc toți oamenii. Atunci permiteți-mi să vă reamintesc despre fenomenul numit transmiterea gândurilor la distanță. Acest lucru poate fi explicat doar prin faptul că toți existăm într-un spațiu informațional unic. Vindecarea prin sugestie, când vindecarea are loc fără contact fizic, intuiția sau iluminarea. De ce oamenii găsesc răspunsuri corecte fără a înțelege cum. Cauza tuturor acestor fenomene și a altora este credința. Transmiterea gândurilor în spațiul unic în combinație cu credința creează realitatea fizică. Nu contează dacă aceste gânduri poartă binele sau răul, dacă există credință, ele se vor materializa, așa este legea.

Păcatul și pedeapsa. Păcatul este doar o greșală, iar pedeapsa este consecința acestei greșeli. Cauza și efectele – aceasta este legea și nimic mai mult. Același lucru se întâmplă și cu răul absolut, care induce în eroare. Ceea ce credeți, fie că este bine sau rău, va fi inevitabil reflectat în viața voastră. Răul este o greșală, iar consecințele acestei greșeli vor fi rele pentru voi. Când vă dați seama că Dumnezeu este perfect, veți înțelege că Dumnezeu nu se poate înșela. Și dacă răul este o greșală, atunci Dumnezeu nu are nicio vină. Răul este o greșală a omului în căutarea adevărului prin transmiterea propriilor idei în conștiința spațială unică. Experimentând răul în viața sa, omul se îndreaptă către adevăr. Acest lucru poate fi numit un sistem de încercări și erori. Fiecare eroare sau greșală are consecințele sale, care se manifestă aici pe pământ și nu sunt transferate în viața de după moarte. Fiecare suflet se întoarce în conștiința universală din care a venit, venind acolo fără povara morală. Ea nu are etichete referitoare la calitățile morale ale sale, niciun fel de judecăți. Nu o așteaptă nici recompense, nici pedepse; ea nu este lăudată și nu este acuzată.

Toată lumea suntem ramurile unui copac etern, care nu se învinovățește și nu se distruge pe sine, ci doar contemplă și creează. Oamenii care adoptă perspective religioase, sugerând suferințe eterne pentru păcate, ar putea argumenta că dacă nu există diferență între dreptul și păcătosul, atunci de ce să fii bun în viața de pe pământ. Și asta e destul de ciudat. Este posibil ca faptele rele să nu fie pedepsite? Această opinie dubioasă despre recompensele sau pedepsele în viața de apoi pare destul de palidă în fața căutării adevărului, la care întreaga umanitate este dedicată. Pentru a primi răsplata pentru rău, nu trebuie să aștepți ziua judecății. Tot ceea ce faci se întoarce mult mai repede decât crezi. Se întoarce la tine în această viață, în momentul cel mai important, care poate fi chiar acum.

Simțul vinovăției și autoflagelarea. Amintește-ți, că autoflagelarea este un păcat împotriva propriei tale ființe. Ești om și, în căutarea adevărului, vei face greșeli, dar în niciun caz să nu permiți autoflagelarea să devină emblema ta. Bucură-te de faptul, că greșelile și deziluziile te apropie de adevăr. Ce trist și disperat este chipul unei persoane care se luptă cu greutatea vieții sale, muștrându-se pentru fiecare greșeală, căutând vinovați și auto-umilindu-se, pierzând speranța din frica de pedeapsă. Aici se află sursa și motivul fiecărei programări în subconștient.

Oamenilor le este caracteristic să greșescă, să facă rău, dar răul este doar o iluzie și nimic mai mult. În fața binelui, această iluzie se risipește. Fiecare greșeală din viața ta este menită să descopere adevărul, dar nu pentru a-ți împiedica simțul vinovăției, autoflagelarea și frica să-ți dezvăluie esența divină. În lume, răul va exista până când progresul nu va aduce umanitatea la unitate cu Dumnezeu. Până când toată adevărul nu va fi dezvăluit, vor exista greșeli și deziluzii în fața noastră. Vei face greșeli, nu vei putea să trăiești fără ele. Și aici trebuie să te străduiești doar pentru un lucru: să nu-ți repeti greșelile. Priveți cu curaj în ochii greșelilor, fără a vă pierde liniștea. Eliberați-vă de teama de a face acțiuni greșite și de a suferi consecințele lor.

Dacă aveți o dorință, nu vă fie frică să o exprimați. Cu toate acestea, dacă îi veți spune subconștientului vostru „da” și „nu” în mod constant, aceste oscilații constante vor adăuga o durere insuportabilă și o povară în luarea deciziilor. Spuneți fie „da”, fie „nu”. Conștiința este o mare putere care are nevoie de decizia voastră concretă. Ceea ce veți primi ca rezultat va fi fie adevăr, fie eroare. Dacă este adevăr, viața voastră se va îmbunătăți; dacă este o eroare, consecințele ei vor apărea ca o formă de pedeapsă.

Această cădere temporară, ca o greșeală, este de fapt un pas necesar pe calea către adevăr. Trebuie să vă permiteți subconștientului să transforme dorințele voastre în realitate. Dacă vreți bani, să fiți fermi în aceasta și să fiți cu adevărat convinși că dorința voastră trebuie să se îndeplinească. Nu ar trebui să fie așa că vreți mulți bani, dar în suflet credeți că nu aveți nevoie de ei. Dacă vă leagănați în leagănele îndoielii voastre, nu se va întâmpla nimic.

Când banii vin la voi, asta nu înseamnă că vă vor aduce binele. Trebuie să aveți hotărâre, să vă stabiliți ferm poziția cu privire la problema care vă preocupă. Aruncați toate îndoielile și hotărâți în ce parte stați. Fiți convinși de ideea voastră în așa măsură încât să vă doriți realizarea ei, indiferent de toate obstacolele posibile. Chiar dacă vă înșelați, acest lucru va pune în mișcare legea cauzelor și efectelor - o lege strict obiectivă. Și când veți vedea consecințele greșelii voastre, nu trebuie să vă fie frică că veți întâmpina și alte eșecuri și pedepse. Acest lucru se va întâmpla numai dacă veți crea singuri aceste lucruri pentru voi. Dacă, după o greșeală, vă veți ocupa obsesiv de auto-învinovățire, vă veți învinovați și veți gândi la pedeapsă, subconștientul vostru va da formă realității tuturor gândurilor voastre.

Niciodată să nu vă permiteți să credeți, că circumstanțele definesc omul. Omul creează circumstanțele. Prin acțiunea marelui principiu al atracției, omul primește ceea ce crede. Toate circumstanțele vieții voastre sunt infailibil formate de gândurile și convingerile voastre. Sunteți literalmente produsul gândirii și convingerii voastre. Voi sunteți ceea ce gândiți. Acum trebuie să vă convingeți, că răul este o consecință, nu o cauză. Răul este rezultatul unei concepții greșite a gândirii, care este cauza. Răul este expresia circumstanțelor; voi, ca expresie a esenței divine, nu ar trebui niciodată să fiți rezultatul circumstanțelor. Voi creați circumstanțele. Dacă veți crede, că circumstanțele sunt mai puternice decât voi, veți permite răului să vă ocupe viața.

Legile omenirii și legile spiritului. Toate legile morale stabilite de om sunt îndreptate către binele comun. Aceste legi sunt necesare pentru menținerea speciei. Deoarece principala instincție a omului și a societății este autoconservarea, nu există îndoială că dezvoltarea legilor morale trebuie să corespundă legilor universale ale spiritului. Desigur, aceasta nu înseamnă că legile morale ale societății sunt întotdeauna fără greșeli și nu generează niciodată rău. Toate formele, și legile create de om sunt doar forme, nu sunt decât manifestări temporare ale gândirii. Și, ca orice gând, sunt supuse schimbărilor.

Omenirea a parcurs un drum lung de la triburi nomade și parțial sălbatice la nivelul actual. Trăim într-o epocă pașnică și aspirăm la creație, nu la distrugere. Merită menționat, că legile morale ale omenirii se bazează pe aceleași principii ca și legile spirituale. Ambele au la bază cauze și efecte. Dacă încălcăm o lege socială, urmează pedeapsa sub formă de amendă sau privare de libertate. Acestea sunt create pentru a lupta împotriva răului. Cu toate acestea, uneori se întâmplă ca încălcătorul să poată evita pedeapsa. Legile spirituale nu permit acest lucru; ele funcționează întotdeauna și peste tot. Cine gândește răul, răul se întoarce către cel care îl creează. Legile spirituale sunt concepute pentru a elimina răul.

Etichetele în acțiune. Este uimitor cum, uneori, înțelegem că mergem pe un drum greșit, dar totuși alegem greșit. Pare că ne atrage ca un magnet să luăm decizii greșite. Mult timp a fost considerat ca fiind o manifestare a Diavolului, generând rău, destinată să testeze oamenii dreptcredincioși și să îi ispitească pe cei nedrepți.

Dumnezeu și Diavolul nu au creat omul în coautorat. Ideea unei întreprinderi comune calce în picioare ideea de rațiune. Dacă Diavolul ar fi creat omul, atunci în el nu ar exista Dumnezeu și binele, iar întreaga lume ar fi rău. Și deoarece răul este o iluzie, atunci întreaga viață ar fi o greșală și totul ar fi într-o stare de haos, fără sens, formă și imagine. Oamenii folosesc răul în căutarea adevărului. Astfel vedem umanitatea astăzi. Diavolul este la fel de mult o iluzie ca și răul. Esența lui Dumnezeu este iubirea, înțelegerea și iertarea totală. Trebuie să uităm greșelile noastre și să facem bine, iar totul ne va fi iertat. Consecințele erorilor noastre apar atunci când ne fixăm mental asupra lor și devin o povară insuportabilă care crește ca un bulgăre de zăpadă, atrăgând nesfârșit răul.

Puterea cuvântului. Vorbind despre etichetele ascunse în subconștient, ne apropiem de înțelegerea impactului lor colosal asupra vieții noastre. Orice rău, sărăcie și eșecuri, întregul negativ care apare în viața noastră din cauza etichetelor ascunse, este de mii de ori mai periculos decât orice greșală pe care o facem în căutarea adevărului. Subconștientul vostru poate fi plin de etichete care vă fac bolnavi, săraci și nefericiți. Trebuie să controlați aceste etichete sau ele vă vor controla pe voi.

Prin meditație conștientă, folosind legile universale ale spiritului, trebuie să dezvoltați un fel de reflex condiționat, să obișnuiți subconștientul să vadă binele și să îl transmită. Și binele va împinge automat toate etichetele negative. Trebuie să faceți acest lucru și atunci viața voastră va începe să fie plină de sens, lumină și energie. Răul nu va veni către cei care nu fac rău. Practicând meditația, veți vedea cum ea creează circumstanțe favorabile. Gândul corect este primul pas către îndeplinirea dorințelor. Nimic nu se compară cu puterea gândului, îmbrăcată în el, dacă este plin de convingere.

Subconștientul. Este o mașinărie uimitoare care acționează după metoda deducției, adică mișcându-se de la general la particular. Dați-i instrucțiuni că aveți nevoie de bani sau de o sănătate bună, și imediat va elabora un plan pentru realizarea acestei instrucțiuni. Oamenii sunt obișnuși să asocieze fenomenele neînțelese cu forțe spirituale și semne. Dar știm cu siguranță că subconștientul deține resurse care conțin întreaga înțelepciune și toate cunoștințele. Toate practicile oculte folosesc aceste cunoștințe.

Niciodată, nici pentru o clipă, să nu uitați că sunteți liberi. Datorită libertății, sunteți ceea ce sunteți. Aceeași libertate vă va permite să deveniți ceea ce veți dori să fiți. Fiind absolut liberi, trebuie să înțelegeți singuri ce este bine și ce este rău pentru voi. Oamenii sunt creați pentru a-și crea propria existență. Conștientizând acest lucru, veți înțelege că fiecare alege propriul drum. Tot ce ați creat în viața voastră (inclusiv problemele), ați creat prin puterea gândurilor voastre. Dacă ați creat asta, atunci prin puterea gândurilor voastre puteți schimba situația creată. Viața nu este un proces de descoperire, ci un proces de creație. Nu vă descoperiți pe voi înșivă, ci vă creați din nou. Trebuie să determinați nu cine sunteți, ci cine vreți să deveniți.

Există o confuzie generală că moralitatea și etica sunt garanția binelui. Acestea sunt doar idei ale omului despre ce este bine. Când omul face ceva care contravine concepției de bine, el învață din greșelile sale pentru a nu le repeta. Niciodată nu vă îndreptați doar spre spiritual sau doar spre material. Căutați un echilibru între ele. Oamenii obișnuși rareori folosesc conștiința unică în general. Viața lor se desfășoară complet sub puterea circumstanțelor. Oamenii remarcabili se disting prin faptul că găsesc echilibrul corect între utilizarea gândirii conștiente și a conștiinței unice. Și la asta trebuie să aspirați. Lucrați cu meditațiile cu plăcere și încredere, abandonați toate fricile și îndoielile. Nu aveți nevoie să faceți ceva, totul a fost deja făcut, trebuie doar să-l utilizați corect. Dumnezeu va răspunde dorințelor voastre.

Conștiința. Suntem prea obișnuși să asociem conștiința cu creierul uman. Nimeni nu a reușit încă să identifice Eu-ul adevărat, studiind țesutul nervos sub microscop. Cercetarea creierului nu ne-a apropiat de înțelegerea propriei noastre conștiințe. Întrucât creierul și nervii sunt rezultatul, nu cauza. Conștiința este o substanță unică care creează gândul și tot ceea ce există în lumea aceasta.

Atomul este o mică particulă a universului în care există electroni, neutroni și pozitroni. Mai departe, s-a încercat să se descopere dacă atomul poate fi divizat. Cu cât gândirea științifică se dezvoltă mai mult, cu atât devine mai dificil să înțelegem ce este materia. Dacă totul se poate diviza la nesfârșit, atunci ce rămâne? În termeni generali, astăzi putem afirma că masa este energie potențială, iar energia este masă potențială. Putem trage concluzia că întreaga lume fizică este creată dintr-o substanță fizică unică - energie, care nu are granițe în timp și spațiu. Ea nu are nici început, nici sfârșit, ea este prezentă oriunde și oricând. Ea este întreagă peste tot și tot timpul.

Aceste ipoteze științifice sunt menite să vă ajute să înțelegeți că, dacă doriți să vă eliberați de legăturile gândirii materiale, trebuie să renunțați la perceperea realității în termeni de formă, masă, spațiu și timp. Trebuie să realizați că realitatea fizică observată de noi nu poate explica existența voastră. Răspunsul trebuie căutat în cele mai îndepărtate colțuri ale conștiinței voastre. Știm că materia și energia sunt una și aceeași.

La baza tuturor lucrurilor se află o substanță unică – aceasta este energia și o singură conștiință. În forma sa pură, această energie poate fi concepută ca ceva neperceptibil pentru cele 5 simțuri ale noastre. Puterea ei este infinită. Dacă ceva este infinit, atunci nu are nici timp, nici spațiu. Infinitatea nu are început și nici sfârșit, nu se împarte în niciun fel de componente. Dacă încercați să concepeți infinitatea ca pe niște unități, nu mai este infinitate, ci o mulțime.

Energiile superioare sunt pure, ele nu sunt distorsionate de gândirea umană. Ele ajută omul la cererea lui. Ele pot influența totul (consolidarea sănătății, eliminarea sentimentelor de vinovăție și răutate, depresie, stabilirea relațiilor cu lumea și oamenii apropiați, vindecarea bolilor etc.). Puterile superioare funcționează în funcție de cererea și realizarea gândirii umane concrete.

Infinitatea este un cuvânt pe care știința l-a înlocuit cu cuvântul „Dumnezeu”. Știința nu poate lucra cu ceva inexplicabil, iar religia însăși afirmă că Dumnezeu este inexplicabil. Din punctul de vedere al științei, infinitatea stă la baza creației. Se poate cunoaște și înlocui un cuvânt cu altul - Dumnezeu și infinitatea sunt una. Toate gândurile și acțiunile noastre se îndreaptă către Dumnezeu sau infinitate. El este în noi acum și totdeauna. Renunțați la încercările de a înțelege ce este real și ce este ficțiune. Păstrați pur și simplu calmul și credința, iar în timp, totul va căpăta locul său. La început, totul pare complicat și neînțeles, dar în timp, totul devine simplu și accesibil.

Un singur spirit infinit cuprinde întreaga viață, întreaga natură vie și nevie a lumii noastre. Mentea infinită este singura conștiință pe care toți o folosim. Nu putem renunța la ea, pentru că există doar ea și este pretutindeni și în tot. Este diferită de mintea umană ca ziua și noaptea. Creierul uman este un instrument separat pentru un organism specific, existând în anumite circumstanțe. Mentea creației nu poate fi o formă separată într-un loc specific la un moment dat. Ea este una și infinită, percepe toate formele particulare ca proiecții ale conștiinței existente în ea.

Mentea unitară este conectată cu noi prin intermediul subconștientului. Hipnoza poate fi folosită ca acces la subconștient. Subconștientul nu face alegeri, nu judecă, nu aduce argumente, nu propune teorii, nu analizează posibilități. El doar percepe și acționează. Odată ce subconștientul primește o instrucțiune, începe imediat să lucreze pentru a face acea instrucțiune adevăr și realitate, deoarece o percepe ca pe un absolut. Subconștientul percepe orice instrucțiune ca pe adevăr, dar și o face adevăr.

Instrucțiunile hipnozei își pierd puterea în timp și trebuie repetate periodic, altfel se vor întoarce rapid la starea lor anterioară. De ce? Pentru că în subconștientul lor există o marcă care hrănește boala. Se pune întrebarea, dacă putem face asta în timpul hipnozei, de ce nu putem realiza același lucru singuri? Nu puteți face acest lucru pentru că gândurile voastre sunt însoțite de un întreg spectru de gânduri de îndoială. Aceasta explică eficiența scăzută a hipnozei și auto-hipnozei. Intuiția este o manifestare a conștiinței unice. Intuiția este contactul conștiinței prin subconștient cu conștiința unitară. Este o interacțiune inconștientă a conștiinței cu conștiința generală. Conștiința unitară nu determină viața unei persoane, succesul sau fericirea. Dimpotrivă, ea servește omului și face exact ceea ce el spune și la ce se gândește, în convingerile sale.

Nici un psiholog sau hipnoterapeut nu poate trăi viața în locul vostru, și nici nu ați vrea acest lucru. Aceasta este viața voastră și o veți trăi cu succes dacă veți folosi puterea extraordinară care există în voi. Nu puteți trăi prin intermediari, trebuie să vă trăiți singuri viața. Singura modalitate de a realiza acest lucru este să înțelegeți la un nivel profund acele puteri puternice pe care le aveți.

Metodele de gândire. După cum se știe, există două metode de gândire – inductivă și deductivă, de la particular la general și de la general la particular. Metoda inductivă caută legi, cunoscând circumstanțele, în timp ce metoda deductivă, cunoscând legile, anticipează circumstanțele. Conștiința gândește inductiv, în timp ce subconștientul gândește deductiv; acesta din urmă nu poate urma inducția, deoarece deja cunoaște legile. El doar încearcă să manifeste aceste legi în circumstanțe.

Meditația întărește setările. Principalul mod de a atinge ceea ce vă doriți este meditația. Prin meditație, întărim setările subconștientului, repetând pur și simplu anumite gânduri și umplându-le cu credință și convingere, astfel încât mintea infinită să poată acționa pe baza lor. La început, efectul nu va fi deloc evident, deoarece atunci când afirmăm ceva, subconștientul nostru îl negă sau se îndoiește în mod subconștient. Este dificil să scăpați de setările și programele stabilite. Inițial, unele gânduri negative vor împiedica, dar este și mai dificil să scăpați de gândirea negativă care împiedică meditația eficientă. Cu toate acestea, acesta este un obiectiv demn de urmărit, dacă vrem să avem succes.

Pentru a scăpa de o anumită boală, vă pot fi necesare zile, luni sau ani, în funcție de gravitatea bolii și durata ei. Cu ajutorul hipnozei, aceste perioade pot fi reduse. Cu toate acestea, nu vă grăbiți să rezolvați problemele cu hipnoza,recurgeți la ea doar în situații critice, când aveți prea puțin timp să încercați altceva.

Învățând să înțelegeți și să utilizați rezolvarea problemelor interne prin folosirea forței interioare, veți deveni stăpânul vieții voastre. Rezolvarea constantă a problemelor de sănătate cu ușurință va duce inevitabil la un medic sau hipnoterapeut. Este important să înțelegeți un principiu fundamental: dacă aveți apendicită sau o fractură la picior, mergeți la un chirurg. Dacă aveți o tulburare neurotică însoțită de depresie care amenință viața, mergeți la un psihiatru. Când evenimentele și circumstanțele la nivel fizic au fost aduse la o stare care amenință viața, este necesar să lucrați cu ele și la nivel fizic. Medicii vor juca încă mult timp un rol important în vindecarea umanității.

Când oamenii vor înțelege că fizica constă în gânduri și este determinată de ele, vor aborda diferit gestionarea propriei sănătăți. În timp ce nu avem puterea spirituală să gestionăm rapid lumea fizică, suntem forțați să apelăm la serviciile medicinei.

Gândul ca primă cauză a tuturor – sănătate și circumstanțe. Implementarea gândului nu poate fi oprită - este o lege a vieții. Gândirea conștientă este un instrument pentru orientarea în lumea durerii și plăcerii. Analizează circumstanțele în care acestea apar și creează imagini pentru a evita durerea și a obține plăcerea.

Astfel, componentele principale ale gândirii conștiente sunt memoria, logica și imaginația. Singura sarcină a gândirii conștiente este supraviețuirea organismului fizic. Gândirea conștientă este mortală, la fel ca și corpul în care trăiește. Nu are depozit de memorie, ci doar capacitatea de a extrage totul din subconștient.

Barierile gândirii voastre sunt distruse sub influența unei concepții integrale exprimate în următoarea meditație: „Eu conștientizez unitatea mea cu toate lucrurile. Știu, că toate formele și circumstanțele sunt creația minții infinite, care există în mine și în jurul meu. Știu că totul este rezultatul creației gândului și dorinței.”

Iluzia separării. Una dintre cele mai mari bariere în viață este gândirea. Dacă suntem toți una cu conștiința, atunci de ce „Eu” sunt „Eu”, și nu altcineva. De fapt, sunteți altcineva și toți ceilalți. Diferența dintre voi constă doar în diferența de gânduri, deoarece personalitatea fiecărui om este ceea ce gândește. Sunteți prea obișnuiți să vă conștientizați în cadrul propriului corp. Oricare om folosește cuvântul „Eu” pentru a se referi la el însuși ca personalitate.

Deoarece vi se pare că conștiința voastră este doar a voastră și nimeni altcineva, vi se pare dificil să înțelegeți că voi și altcineva sunteți una și aceeași. Dar totul ar fi mult mai simplu dacă voi și altcineva ați avea aceleași gânduri și aceeași secvență de gândire. Atunci amândoi vă conștientizați că sunteți una și aceeași persoană și nu v-ați îndoi că trăiți în același corp.

Nu există două lucruri absolut identice în Univers. El tinde să creeze o mare varietate de lucruri diferite dintr-o substanță de bază. Prin natura sa, nu poate face două lucruri identice. Dacă două idei se suprapun complet, atunci este o singură idee care generează doar un singur lucru. Unicitatea voastră. Vă gândiți la voi înșivă datorită gândurilor voastre, deoarece vă deosebesc de altcineva, vă percepeți ca un obiect separat în Univers. Un număr imens de gânduri au apărut sub influența organelor de simț, iar gândirea voastră este în mare măsură determinată de viața corpului fizic. Astfel, experiența și gândurile voastre vă despart de conștiința unică; sunteți obișnuiți să vedeți totul în jur ca ceva exterior și separat de voi înșivă. Nu vă puteți abstrage de la propria voastră izolare. Dar aveți încredere că singura cale către auto-cunoaștere este extinderea acesteia la nivelul în care va începe să cuprindă toate lucrurile și fenomenele, întreaga viață.

Împărăția lui Dumnezeu în interiorul nostru. Trebuie să înțelegem, că orice materie și formă reprezintă doar o conștiință în interiorul nostru. Trebuie să o acceptăm în noi și să o folosim, să ne bazăm pe ea. Trebuie să ne amintim, că gândul creează forme, lucruri și fenomene, că gândul ne face ceea ce suntem. Separarea noastră este doar rezultatul dorinței de auto-cunoaștere, dar în același timp totul în lume este unul. Trebuie să ne străduim să ne extindem conștiința identificând-o cu toate lucrurile, fenomenele și oamenii.

În orele liniștite de odihnă, ar trebui să căutăm căi de a intra în contact cu conștiința unică, unde toată informația este stocată și toate gândurile noastre sunt depozitate. Acest lucru ne va îndrepta pe drumul corect către noi cunoștințe și realizări. Trebuie să recunoaștem puterea copleșitoare a gândului, să înțelegem cum ne face să fim ceea ce suntem. Trebuie să ne protejăm de gândurile negative și să acceptăm circumstanțele ca fiind fundamentul vieții. Trebuie să înțelegem că totul începe cu gândul, că paradisul pierdut este mereu cu noi și că Împărăția lui Dumnezeu este în interiorul fiecăruia dintre noi. Trebuie să acceptăm că dincolo de conștiința noastră există o minte universală, care are acces la tot. Dacă conștientizați asta, veți înțelege, că nu există limite pentru voi înșivă, decât cele pe care ni le creăm singuri. Tot ceea ce conștiința percepe, ea și creează. Nu există limită a perfecțiunii decât în unitatea cu Dumnezeu. Destinul uman este dezvoltarea și extinderea conștiinței sale și identitatea cu Dumnezeu.

Gândul este creatorul tuturor lucrurilor. Toate viețile sunt încarnări ale unei singure vieți, care trece printr-o nesfârșită serie de reîncarnări pentru a se regăsi în conștiința unică. Materia este relativă și reprezintă

o combinație a conștiinței în mișcare. Timpul și spațiul sunt, de asemenea, relative, fiind doar idei conținute în conștiința unică.

Oamenii își trăiesc viața la nivelul conștiinței și al lumii fizice. De fapt, aceste două niveluri alcătuiesc o întregime. Eu interior al omului se schimbă constant și în fiecare moment este gândit în alt mod. Suntem prea obișnuiți să asociem Eu cu propriul nostru corp. Eu adevărat este etern, unitar și infinit și poartă în el întreaga creație. Suntem ceea ce gândim, așa că trebuie să fim selectivi în gândurile noastre. Totul trebuie să fie lucrat și totul trebuie învățat.

Trezește-te pentru a-ți vedea puterea, eliberează-te de dușmanii tăi – gândurile negative, îndoielile, fricile, auto-flagelarea etc. Totul vine la tine în funcție de ceea ce percepi ca adevăr. Cel care știe și face totul trăiește în noi.

Intuiția. Prin acest fenomen se înțelege un cerc destul de larg de evenimente și fenomene. Aici includem toate fenomenele misterioase și inexplicabile care adesea nu sunt luate în serios. În fiecare dintre noi există o sămânță a genialității, trebuie doar să o găsim. Prea adesea, transformăm propria noastră conștiință puternică în nimic sub presiunea fricilor și gândurilor negative. Genialitatea noastră constă în a controla propriul nostru destin, trăind în armonie cu universul în expansiune. Avem acces la toate gândurile umanității, trebuie doar să ajungem la ele. Pentru a vedea viitorul nostru, este suficient să înțelegem bine gândurile noastre.

Fiecare obiect este rezultatul activității gândirii. Tot ceea ce omul gândește, Dumnezeu știe și creează.

6.4.11. Subconștientul și câmpul cuantic

Stabilirea legăturii dintre lumea materială și cea nematerială, dintre intern (lumea gândurilor) și extern, a fost o sarcină importantă și complexă pentru oamenii de știință de-a lungul timpului. Chiar și astăzi, pentru mulți dintre noi, nu este deloc evident, că mintea are un impact semnificativ asupra lumii materiale exterioare. Cu privire la faptul că lumea materială influențează mintea noastră, putem fi de acord, dar este dificil să ne imaginăm cum rațiunea poate exercita schimbări fizice în lumea materială.

Se pare, că rațiunea și materia sunt separate una de cealaltă, cu excepția cazului în care nu acceptăm, că perspectiva noastră asupra modului în care obiectele materiale există s-a schimbat. Și o astfel de schimbare a avut loc. Originile acesteia trebuie căutate în trecut. Până nu demult, oamenii de știință credeau că Universul, prin natura sa, este ordonat, deci previzibil și explicabil.

Deși oamenii de știință ai trecutului nu au putut să recunoască legătura dintre lumea vizibilă (materială) și cea invizibilă (mentală), ei nu au putut nega existența ambelor lumi. Ei au susținut, că rațiunea nu se supune legilor obiective ale lumii reale și, prin urmare, nu poate fi considerată obiectul cercetării științifice. Studiul materiei este sfera științei, iar deoarece rațiunea este instrumentul planurilor divine, ea trebuie să fie investigată de religie. Timp îndelungat, această perspectivă a fost acceptată în mod general. Conform modelului lumii propus de Newton, se credea că toate obiectele naturii sunt corpuri solide. De exemplu, energia era considerată o forță care deplasează obiectele dintr-un loc în spațiu în altul sau le schimbă starea. Acest lucru înseamnă că Universul se supune legilor mecanicii, iar rațiunea nu poate avea niciun impact asupra acestuia.

Energia este mult mai mare decât forța materială aplicată obiectelor materiale. Energia este însăși ființa materiei și este susceptibilă la influența minții. Aproximativ 200 de ani după Newton, Albert Einstein a formulat celebrul său echivalent $E = mc^2$, demonstrând că energia și materia sunt atât de adânc interconectate încât reprezintă o singură entitate. A dovedit că materia și energia sunt interschimbabile. Această descoperire a contrazis teoriile lui Newton și a schimbat percepția asupra principiilor funcționării Universului. Teoriile lui Einstein au dus la schimbări misterioase în experimentele cu radiații luminoase. Oamenii de știință au descoperit că lumina se comportă uneori ca o undă și alteori ca o particulă materială. Cum este posibil ca lumina să fie simultan atât undă, cât și particulă, în funcție de observatorul conștient?

Pentru a înțelege cum este structurat universul nostru, a trebuit să studiem particulele sale cele mai mici. Din aceste experimente s-a născut o nouă direcție în știință – fizica cuantică. Înainte de aceasta, se credea că un atom este format dintr-un nucleu masiv și electroni care se rotesc în jurul lui. Părea că atomii constau din materie solidă. Așa cum a arătat modelul cuantic, nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. O mare parte a atomului constă în spațiu gol. Atomul este energie. Toate obiectele fizice din jurul tău nu sunt materie solidă. De fapt, toate acestea sunt câmpuri energetice sau frecvențe informaționale. Orice materie este în mare măsură nimic altceva decât energie. Cu toate acestea, această descoperire în sine nu explica natura realității. În fața fizicienilor a apărut un nou mister. Conform observațiilor, materia nu se comporta întotdeauna în mod similar.

Cercetările la nivel subatomic au arătat că particulele elementare ale atomilor nu se supun legilor fizicii clasice din macro-lume. Evenimentele din macro-lume erau previzibile și legate de legi. Electromi se comportă imprevizibil când interacționează cu nucleul atomic și se mișcă spre centrul său, pierzând sau câștigând energie, apărând și dispărând constant în cele mai neașteptate locuri, ignorând limitele timpului și spațiului.

Asta înseamnă, că în lumea micro și macro, legile diferă, dar particulele subatomice, inclusiv electronii, reprezintă materialul de construcție al tot ce există în natură. Cum pot ele să se conformeze unor reguli și obiectele realizate din ele să urmeze alte reguli? Așa cum și noi suntem, într-un sens, conectați la un anumit câmp informațional imens dincolo de timpul și spațiul fizic. Pentru a influența elementele câmpului cuantic sau, dimpotrivă, pentru a simți influența lor, nu trebuie să le atingem sau să ne apropiem de ele. Deoarece corpurile fizice sunt modele ordonate de energie și informație, ele sunt conectate la tot ceea ce se află în câmpul cuantic.

Radiații emanează din fiecare dintre noi, având caracteristici unice. Toate obiectele materiale emit constant energie conținând informații specifice. Oricare schimbare în starea noastră mentală, chiar dacă nu o percepem conștient, schimbă caracteristicile radiațiilor. Omul nu este doar un corp fizic, ci și o conștiință care folosește corpul și creierul pentru a exprima diferite niveluri de inteligență și stări.

Interacțiunea dintre om și câmpul cuantic poate fi privită din perspectiva stabilității cuantice sau a legăturii cuantice nelocalizate. Ideea de bază este că, dacă există o conexiune inițială între două particule, aceasta va persista întotdeauna, independent de timp și spațiu. Ca urmare, atunci când o particulă este afectată, o parte similară va simți același efect, chiar dacă ele sunt în locuri diferite ale spațiului. Deoarece și noi suntem alcătuiți din particule, înseamnă că suntem în întregime interconectați dincolo de timp și spațiu.

Tot ce facem altora, facem simultan și nouă înșine. Și acum, gândiți-vă la ce rezultă din aceasta. Dacă mintea ta poate să înțeleagă această concept, atunci va trebui să fiți de acord și că Eu-ul dvs. dintr-un viitor probabil este deja conectat la Eu-ul dvs. de azi într-o dimensiune dincolo de timp și spațiu.

Câmpul cuantic nu reacționează la dorința și cererile noastre emoționale și nu reacționează la obiectivele noastre, adică la gândurile noastre. Câmpul cuantic răspunde numai atunci când gândul și emoțiile sunt armonizate unul cu celălalt și, prin urmare, transmit un semnal identic unul altuia. Atunci când emoțiile pozitive, experimentate din toată inima, se suprapun cu o intenție clar formulată, câmpul cuantic primește un semnal care va duce la răspunsuri cu adevărat remarcabile.

Deoarece toate potențialele ale Universului există sub formă de unde electromagnetice cu un anumit domeniu, are sens să presupunem că și gândurile și sentimentele noastre nu sunt excepții. Aici este propus un model: gândurile noastre pot fi imagineate sub formă de potențial electric al câmpului cuantic, iar sentimentele sub forma potențialului său magnetic. Gândurile transmit un semnal electric câmpului, iar sentimentele, ca un magnet, atrag evenimente către noi. Împreună, ele generează o stare a ființei care emite radiații electromagnetice, care afectează fiecare atom din lumea noastră. Apare întrebarea: ce unde generăm și emitem, conștient sau inconștient?

Toate evenimentele potențiale există în câmpul cuantic sub formă de unde electromagnetice cu frecvențe energetice specifice, cum ar fi sănătatea, bogăția, genialitatea, libertatea etc. Dacă dorim să schimbăm starea ființei, trebuie să creăm un câmp electromagnetic nou care să corespundă unuia dintre potențialele câmpului cuantic, astfel încât să ne atragă spre evenimentul dorit sau să facă ca evenimentul să ne găsească pe noi înșine. Schema este simplă. Gândurile și sentimentele obișnuite, familiarizate și vechi ne țin într-o stare constantă a ființei, care, la rândul ei, provoacă mereu aceleași modele de comportament și creează evenimente și realități similare.

Prin urmare, dacă dorim să schimbăm ceva în realitatea noastră, va trebui să gândim, să simțim și să acționăm în moduri noi și să fim practic altfel, adică să renunțăm la reacțiile noastre obișnuite față de evenimente.

Avem nevoie să devenim altcineva. Va trebui să atingem o stare nouă a minții, să avem capacitatea de a gândi noi gânduri despre rezultate noi. Din perspectiva teoriei cuantice, ca observatori, trebuie să trecem într-o nouă stare de conștiință și să ne schimbăm propria noastră radiație electromagnetică. După aceea, vom naviga pe o undă în una dintre realitățile probabile, care există în prezent doar în câmpul cuantic, sub formă de potențial electromagnetic. Atunci când esența noastră și radiațiile noastre coincid cu radiațiile electromagnetice ale câmpului cuantic, vom fi atrași către acea realitate probabilă sau ea însăși ne va găsi.

Nu este deloc simplu să simți că viața este o succesiune infinită de variații nesemnificative ale aceluiași scenariu negativ, dar până când nu vă schimbați ca persoană, până când nu vă recalibrați radiațiile

electromagnetice, nu vă puteți aștepta la altceva. Schimbarea vieții este schimbarea energiei, adică o reconstrucție fundamentală a gândurilor și emoțiilor. Pentru a obține noi rezultate, va trebui să vă deprindeți de sinele anterior și să creați o nouă versiune a propriei persoane.

Pentru a obține rezultatul dorit, trebuie să aliniați gândurile cu sentimentele, iar apoi să încetați să vă preocupați de detalii concrete ale realizării lui. Este ca un salt în necunoscut, și pentru ca viața noastră să nu mai fie un șir de rezultate plictisitoare și previzibile, trebuie să facem acest salt.

Ca să fiți recunoscători pentru ceva, va trebui să faceți un alt salt. Când, de obicei, simțiți recunoștință? Probabil că veți răspunde: Sunt recunoscător pentru sănătatea mea, pentru locul meu de muncă de succes, pentru casa sau mașina mea bună etc. Toate aceste lucruri au în comun faptul, că deja le aveți. De obicei, ne învățăm să nu ne bucurăm fără motiv, să simțim recunoștință doar atunci când avem motive suficiente, să simțim iubire doar cu motive suficiente. Adică starea noastră interioară depinde de factori externi - modelul lui Newton în acțiune. Însă noile modele ale realității cer de la noi să fim creatori cuantici, să facem schimbări interne la nivel cerebral și corporal, a gândurilor și a senzațiilor, fără a aștepta ca organele noastre de simț să înregistreze schimbări externe.

Vă puteți simți recunoscători pentru evenimentele dorite și să vă bucurați de ele înainte ca acestea să se întâmple efectiv. Puteți să vă imaginați evenimentele viitoare (realitatea) atât de vădit încât să vă imersați în ele deja astăzi. În termeni de creare cuantică, puteți fi recunoscători pentru ceea ce există în câmpul cuantic ca potențial, dar care încă nu s-a materializat. Dacă da, atunci ați depășit stadiul cauzalității bazate pe factori externi pentru a face schimbări interne și a învăța să vă provocați singuri evenimentele și realitatea dorită, schimbându-vă din interior și schimbând astfel lumea exterioară.

Simțind recunoștință, semnalăm câmpului cuantic că un eveniment sau altul a avut deja loc, dar recunoștința nu trebuie să rămână la nivel de gânduri, trebuie să vă simțiți ca și cum ceea ce doriți este deja prezent în viața voastră. În acest caz, corpul, care percepe doar senzații, experimentează deja emoțional viitorul eveniment. Până la acest moment, sunteți pregătit să acceptați ideea fundamentală a modelului cuantic. Toată realitatea materială constă în principal din energie care există într-un univers vast, iar elementele sale sunt interconectate dincolo de timp și spațiu. Această rețea a câmpului cuantic conține toate probabilitățile pe care noi, ca observatori, le putem manifesta cu gândurile, conștiința, emoțiile și starea noastră de existență. Dar oare realitatea este doar o combinație de forțe electromagnetice indiferente acționând una asupra celeilalte? Oare viața din interiorul nostru este o funcție biologică apărută întâmplător?

Suntem făcuți din același material ca întreaga univers. Confruntându-ne cu ideea că forța care vitalizează corpul nostru este o formă de energie, adică, în proporție de 99,99999999%, nimic, comparativ cu materia, care este 0,00000001%. Cu toate acestea, ironia este că ne concentrăm obstinat asupra acelei părți minuscul de 0,00000001%, care este materie. Nu neglijăm ceva important?

Dacă acest nimic este alcătuit din unde energetice purtând informație, iar puterea lor este responsabilă de formarea și funcționarea structurilor fiziologice ale omului, atunci putem considera câmpul cuantic drept o minte invizibilă. Și deoarece energia stă la baza întregii realități fizice, mintea despre care tocmai am vorbit se organizează singură în materie.

Câmpul cuantic este un potențial energetic invizibil capabil să se auto-organizeze în particule subatomice, apoi în atomi, molecule și, în cele din urmă, în toate. Din perspectiva fiziologiei, lanțul arată astfel: molecule, țesuturi, organe, sisteme, organism în ansamblu. Altfel spus, potențialul energetic scade treptat frecvența undelor până când devine materie solidă.

Este însuși Rațiunea Universală care dă viață câmpului cuantic și tuturor celor din el, inclusiv nouă. Aceeași forță inspiră viața în realitatea materială în toate manifestările sale. Datorită Rațiunii Universale, inimile noastre bat, toate organele funcționează, iar în fiecare celulă au loc nenumărate reacții în fiecare secundă. Mai mult, sub influența aceleiași forțe, grădini prospere, galaxii îndepărtate se nasc și mor. Și deoarece această rațiune este omniprezentă și acționează atât în interiorul nostru, cât și pretutindeni în jurul nostru, ea este simultan individuală și universală.

Zi de zi vedem aceleași persoane, efectuăm aceleași acțiuni, vizităm aceleași locuri (magazine etc.) și privim aceleași obiecte. Ca rezultat, amintirile obișnuite legate de lumea bine-cunoscută își ajustează creierul pentru a reda aceeași realitate. Se poate spune că mintea este complet controlată de mediu. Și, deoarece neurofiziologia definește mintea ca fiind creierul în acțiune, amintindu-ne constant cine suntem în relație cu lumea exterioară, nu permitem minții să evolueze la un nivel nou. În acest caz, identitatea noastră va fi determinată de factori externi, deoarece ne identificăm singuri cu elemente din mediul extern.

Așadar, observăm realitatea noastră prin intermediul minții care se află împreună cu ea la același nivel și sub influența ei. Din nenumăratele unde ale câmpului cuantic, se materializează doar evenimentele care reflectă nivelul nostru de gândire. Cream din nou și din nou același lucru.

Poate că nu veți fi de acord că gândurile dumneavoastră sunt strict în concordanță cu mediul extern și că realitatea poate fi reprodusă atât de ușor. Luând în considerare că creierul reprezintă o cronică exhaustivă a trecutului, iar mintea este produsul conștientului, într-un anumit sens, gândiți întotdeauna în termeni de trecut. În timp ce creierul reacționează în conformitate cu tiparele învățate, nivelul gândirii nu va ieși din limitele trecutului, deoarece activați automat conexiunile neuronale existente care reflectă tot ceea ce ați învățat și experimentat, și astfel puteți prezice. Și, conform legii cuantice, care oricum acționează asupra noastră, trecutul nostru devine viitorul. Și, deoarece creierul este echivalent cu mediul extern, fiecare dimineață senzațiile dvs. vă conectează la aceeași realitate și declanșează fluxul obișnuit al conștiinței.

Procesând datele despre lumea exterioară obținute prin simțuri, cum ar fi vedere, miros, auz, gust, atingere, creierul produce gânduri care corespund mediului obișnuit. Deschideți ochii și realizați că persoana de lângă dumneavoastră este soția/dumneavoastră, deoarece aveți amintiri despre trecutul comun. Simțiți dureri de spate și vă amintiți că le-ați simțit și ieri. Vă asociați cu mediul extern obișnuit, deoarece în amintirile dumneavoastră sunteți în această dimensiune într-un timp și spațiu specifici. Astfel fac majoritatea oamenilor atunci când se conectează la realitatea obișnuită după amintirea obișnuită a organelor de simț despre cine suntem, unde suntem etc. Chiar nu încercăm să ne deconectăm de la Vechiul Eu și executăm inconștient acțiuni obișnuite.

De ce așteptați în secret ca ceva nou să apară în viața dumneavoastră, dar continuați să gândiți cu gânduri vechi, să efectuați aceleași acțiuni și să experimentați aceleași emoții zi de zi? Pare a fi non-sens. Toți am devenit la un moment dat prizonierii unei astfel de rutine și acum înțelegeți de ce. Vă redați în mod repetat nivelul de gândire neschimbat, iar deoarece în lumea cuantică mediul extern este doar o continuare a minții, iar mintea și materia sunt una, până când nu vă schimbați gândurile, circumstanțele vieții nu se vor schimba.

Conform modelului cuantic, continuând să reacționați obișnuit la realitatea obișnuită, cream doar o asemănare a acesteia. Introducerea acelorași date de plecare nu permite obținerea unui rezultat nou, dar cum reușesc oamenii să creeze ceva nou în general. Un stil de viață monoton, care activează aceleași conexiuni neuronale, este însoțit de alte consecințe. De fiecare dată când reacționați obișnuit la realitatea obișnuită, adică activați aceleași conexiuni neuronale care determină creierul să funcționeze în modul obișnuit, structura conexiunilor neuronale se potrivește cu condițiile realității personale așa cum erau.

În neurofiziologie există un postulat numit «regula lui Hebb». În termeni generali, afirmă că celulele nervoase care sunt activate împreună se leagă una de cealaltă. Regula lui Hebb demonstrează, că dacă activați în mod constant aceeași grupare de celule nervoase, acestea vor fi tot mai ușor activate împreună cu fiecare ocazie. În cele din urmă, între astfel de neuroni se stabilește o conexiune solidă și de lungă durată. Prin urmare, obișnuința neuronală face ca ambele noastre realități, exterioară și interioară, să devină aproape indistinguibile. De exemplu, dacă nu puteți scăpa de problemele dvs. și rămâneți în cele din urmă lumea reală și gândurile dvs. devin una.

Realitatea obiectivă, colorată de percepția subiectivă, se va adapta continuu la aceasta. Veți cădea în iluzii asemănătoare unui vis. Desigur, fiecare dintre noi a avut momente în care am fost prinși într-un astfel de cerc vicios, dar situația este mult mai serioasă decât pare. Repetarea nu începe doar cu acțiuni, ci și cu gânduri și cu setări psihologice. Ne obișnuim cu noi înșine, devenind sclavi ai mediului.

Gândirea noastră este echilibrată de circumstanțele vieții și, conform efectului observatorului, le materializăm din nou în realitatea personală. Noi pur și simplu reacționăm la lumea exterioară, bine cunoscută și neschimbată. Așa că ați devenit rezultatul circumstanțelor exterioare, ați pierdut controlul asupra destinului dumneavoastră și nici măcar nu încercați să vă schimbați și să distrugeți rutina interminabilă în care viața dumneavoastră s-a transformat. Mai rău, ați căzut într-un cerc vicios nu sub influența unei forțe misterioase invizibile, ci l-ați creat singur. Dacă acesta este cazul, atunci vă este la îndemână să-l desfaceți.

În conformitate cu modelul cuantic al realității, pentru a-ți schimba viața, trebuie să reconstruiești modul de gândire și acțiune, să începi să gândești și să simți altfel. Este necesar să schimbi stările ființei. Deoarece gândurile, sentimentele și comportamentele alcătuiesc baza personalității noastre, personalitatea este creatorul realității personale. Astfel, crearea unei noi realități personale și a unei noi vieți este imposibilă fără crearea unei noi personalități. Fiecare dintre noi trebuie să devină o altă persoană. Prin urmare, a schimba înseamnă a depăși circumstanțele, a transcende mediul extern atât în gândire, cât și în acțiune.

Studiile neurofiziologice au confirmat că, pentru a schimba creierul și, implicit, convingerile, modelele de comportament și, prin urmare, viața, este suficient să începi să gândești altfel. Altfel spus, nu este nevoie să

schimbi ceva în lumea exterioară. Prin repetiția mentală a unei acțiuni, adică atunci când ne imaginăm repetat procesul de desfășurare, conexiunile neuronale se rearanjează în funcție de obiectivele noastre. Putem face gândurile noastre atât de reale, încât schimbările în creier să fie la fel ca și cum evenimentul ar fi avut deja loc în realitate. Fiecare dintre noi este capabil să-și ajusteze creierul pentru a anticipa lumea externă. Există numeroase exemple în acest sens. Acest lucru sugerează că putem cu adevărat schimba creierul începând să gândim altfel. Dacă suntem concentrați asupra unei idei, creierul încetează să facă distincție între real și virtual.

Astfel, gândurile noastre devin literalmente realitate. Capacitatea de a vă schimba obiceiurile anterioare, de a rupe vechile conexiuni neuronale și de a dezvolta altele noi, de a forma noi rețele neuronale, depinde direct de înțelegerea acestui principiu. În legătură cu acest aspect, trebuie să examinăm în detaliu cum se dobândesc abilitățile.

Procesul de dobândire a noilor abilități constă în patru etape: asimilarea informației, practica efectivă, concentrarea atenției și repetarea. Fiecare etapă este însoțită de anumite modificări în creier, indiferent de modul în care abilitatea este dobândită, fie practic, fie la nivelul gândurilor. În etapa de asimilare a informației, se formează noi conexiuni neuronale. În timpul practicii efective, corpul este implicat pentru a experimenta senzațiile corespunzătoare, iar concentrarea atenției și repetarea duc la schimbări în creier.

Oamenii au o proporție mai mare de creier frontal și o capacitate unică de a da senzația de realitate gândurilor, astfel încât creierul nostru frontal poate reduce sunetul mediului extern și nimic nu va distra muntea de la repetarea unei singure idei. Un astfel de progres intern permite o absorbție atât de profundă în imagini mentale încât conexiunile neuronale ale creierului se schimbă exact la fel ca și în cazul unui eveniment real. Atunci când învățăm să schimbăm creierul independent de mediul extern și apoi să ne scufundăm conștient în realitatea dorită, menținând-o în permanență în focalizarea atenției, creierul va depăși realitatea. Acesta este ceea ce înseamnă repetiția mentală - o unealtă importantă pentru a renunța la sine.

Dacă gândim în mod constant la ceva anume, eliminând toate celelalte subiecte, la un moment dat gândurile noastre vor începe să se simtă ca realitate. Atunci când acest lucru se întâmplă, rețelele neuronale ale creierului se rearanjează în concordanță cu noua senzație. Astfel, gândurile schimbă structura creierului și, prin urmare, starea minții. Pentru a renunța la sine trecut, trebuie să înțelegem că schimbarea structurii neuronale este posibilă și fără interacțiunea fizică cu mediul înconjurător. Acest lucru ne deschide orizonturi nelimitate de posibilități. Aplicând această abordare la orice acțiune dorită, putem schimba creierul nostru fără a aștepta evenimente specifice. Modificând structura creierului înainte de a se întâmpla evenimentele dorite, cream conexiunile neuronale necesare care ne vor ajuta să acționăm în conformitate cu intenția noastră încă înainte ca ea să devină realitate. Prin rotirea regulată a acțiunilor și stărilor mentale mai eficiente în minte, stabilim conexiunile neuronale care ne vor pregăti pentru noile evenimente. Și acest program se va declanșa automat. Astfel, pregătim creierul pentru noile evenimente și acum mintea este pregătită să treacă la un nou nivel.

Când schimbăm mintea, creierul se schimbă, când creierul se schimbă, mintea se schimbă. Și când va veni timpul să ne dovedim fidelitatea față de idealul nostru în ciuda dezmințirilor externe, vom face față acestei sarcini și vom fi pregătiți să gândim și să acționăm altfel. Cel mai important este să menținem o încredere fermă și nestramutată în realitatea viitoare. Și cu cât vă imaginați mai detaliat comportamentul vostru la producerea evenimentului dorit, cu atât va fi mai ușor să mergeți la un nou nivel al existenței. Odată ce aveți anumite gânduri, creierul produce substanțe specifice care vă fac să vă simțiți exact în conformitate cu aceste gânduri. Odată ce sentimentele voastre coincid cu gândurile, gândurile încep să se ajusteze la sentimente. Acest ciclu continuu creează bucla de feedback numită starea ființei.

Creierul și corpul acționează întotdeauna sincronizat, deoarece creierul este într-o conexiune constantă cu corpul, senzațiile noastre corespund întotdeauna gândurilor. Gândurile, la rândul lor, se aliniază în funcție de senzație. Creierul urmărește constant starea corpului și, procesând informațiile primite de la acesta (semnale), emite exact acele gânduri care determină formarea substanțelor asemănătoare în minte. Astfel, mai întâi senzațiile noastre se aliniază cu gândurile, iar apoi gândurile se aliniază cu senzațiile (mecanismul formării dependențelor).

Starea ființei este o stare mental-emotională fixată, o imagine a gândurilor și sentimentelor devenite parte integrantă a identității noastre. Ne caracterizăm prin gânduri și, prin urmare, sentimente actuale într-un anumit moment în timp.

Dacă an de an avem aceleași gânduri, simțim aceleași sentimente și apoi gândim din nou în conformitate cu aceste sentimente, memorăm o stare specifică a ființei și o acceptăm fără echivoc ca proprietate a personalității noastre. Cu alte cuvinte, există un moment când ne definim prin starea ființei - gândurile și sentimentele se

amestecă unul cu celălalt. De exemplu, spunem „Am fost întotdeauna leneș” și altele. În fiecare trăsătură de caracter se pot găsi urme ale stărilor emoționale învățate.

Atât timp cât gândurile noastre sunt determinate de sentimente, atât timp cât gândim la nivelul senzațiilor, schimbările sunt imposibile. Pentru a schimba, trebuie să depășim mental senzațiile noastre. A schimba înseamnă să renunțăm la sentimentele învățate ale Eu-ului obișnuit.

Creăm anumite modele de gândire și sentimente, acționăm inconștient și ne încurcăm în toate acestea. Aceasta este biochimia comportamentului nostru.

Deci de ce este atât de dificil să ne schimbăm? Pentru că majoritatea comportamentului nostru inconștient se îndreaptă către copilărie, când am absorbit exemplele de comportament ale părinților noștri, rudelor și colegilor care au atins astfel obiectivele lor.

Oamenii au abilități unice – să dea gândurilor senzația de realitate. Gândurile cronice și sentimentele legate de anumite situații v-au determinat să învățați emoția suferinței. Compasiunea pentru voi înșivă și sentimentul de victimă aruncă umbra asupra întregii voastre vieți și a gândurilor despre voi înșivă. Acest lucru duce la faptul că corpul își amintește suferința fără efort din partea voastră. Acum suferința este naturală. Voi sunteți suferința. Și când încercați să schimbați ceva, simțiți că drumul se întoarce și vă întoarceți din nou și din nou la Eu-ul obișnuit.

Majoritatea oamenilor nu bănuiesc că orice gânduri despre un eveniment emoțional activat activează aceeași secvență de neuroni ca și evenimentul în sine. Creierul este programat pentru trecut și conexiunile neuronale sunt întărite continuu, formând o rețea neuronală tot mai puternică. În plus, sub influența gândurilor, se formează aceleași substanțe chimice în creier și în corp în concentrații diferite, ca în cazul evenimentului real. Aceste substanțe contribuie la faptul că corpul își amintește și mai bine emoțiile.

Efectul chimic al gândurilor și sentimentelor repetitive, precum și activarea și întărirea acelorași conexiuni neuronale, condamnă mintea și corpul la un set limitat de programe. Suntem capabili să trăim din nou și din nou evenimentele de câteva mii de ori pe parcursul vieții. Exact nevoile repetate ale acțiunilor comparabile cu acțiunile conștiente ale minții, dacă nu le depășește, fac ca corpul să își amintească diverse stări emoționale. Când corpul își amintește ceva mai bine decât mintea, apare ceea ce numim obișnuință. La mijlocul vieții, devenim roboții care îndeplinesc automat o serie de programe subconștiente.

Subconștientul, mai exact ceea ce este umplut cu el, este fundamentul manifestării noastre în lume, a viziunii noastre despre lume. Depinde de programele sale ceea ce se întâmplă cu sănătatea noastră, fericirea, împlinirea și bunăstarea în toate domeniile vieții. Dacă întâmpinați probleme în aceste domenii, este un semn important să aduceți ordine în subconștientul vostru și să-l puneți să lucreze pentru sănătatea voastră cât mai curând posibil.

6.4.12. Algoritmi pentru lucrul cu subconștientul

Vizualizare (metoda modelării realității)

De ce visele nu se împlinesc, iar dacă se împlinesc, atunci nu vă simțiți fericiți?

Când ne imaginăm ceva, când în minte începe să se formeze o imagine, în același moment începe să se formeze o nouă realitate. Particulele elementare de nivel subatomic își schimbă direcția mișcării, intră în coliziune una cu cealaltă, apar în diferite puncte ale spațiului, accelerează și încetinesc, creând astfel o nouă structură energetică în această univers. Undeva în dimensiunile paralele se naște un nou obiect material împreună cu situația de timp și spațiu. Acest proces este greu de detectat, este încă puțin vizibil și nu are contururi clare. Atunci când ne imaginăm acest proces pentru o perioadă îndelungată, cristalizarea materiei și conștientei are loc mai rapid.

Dar dacă vă mutați atenția voastră la altceva, începeți să vizualizați și să vă imaginați o altă situație, procesul de formare a realității anterioare se oprește.

El începe să fie influențat de forțe externe. Structura imaginii inițiale este distorsionată, devenind haotică și neclară. Tu te ocupi de formarea unei realități și a unei imagini diferite. Cu cât există mai puțin haos în mintea ta în ceea ce privește imaginile, cu atât se formează mai rapid realitatea la care te gândești în mod frecvent. În funcție de cantitatea de putere implicată în mod constant în formarea realității, noul spațiu-timp începe să se intersecteze cu spațiul-timpul tău. Cantitatea de putere pe care o deții determină viteza cu care aceste realități se contopesc.

Capacitatea ta de a menține o imagine necesară în fața ta pentru o perioadă îndelungată reprezintă cantitatea de putere personală pe care ai reușit să o economisești în afara altor capcane sociale. Succesul depinde de dialogul intern și de starea de conștientă în care ești obișnuit să te afli. Toate acestea contribuie la programarea eficientă. Ce realitate poți începe să-ți imaginezi dacă în mintea ta există mii de imagini preluate din reviste,

cărți, filme, povești ale părinților, internet și alte surse? Ți-au fost impuse imagini și reprezentări, creierul tău este umplut cu ele, și din aceste imagini impuse, îți dorești să-ți imaginezi viitorul. Nici măcar nu știi ce este realitatea. Cum poți să-ți imaginezi viitorul într-o realitate distorsionată? Viitorul va fi, de asemenea, distorsionat sau chiar deja distorsionat, pentru că în mintea ta există prea multe imagini distorsionate, așa că este mai bine să te bazezi pe experiență decât pe informație.

Când oprești dialogul intern, vei vedea cu ușurință aceste imagini fără viață. Multe dintre visele tale se vor dovedi îndoielnice. Vei vedea cât de absurde au fost vizualizările tale anterioare. Imaginile impuse au o mare lipsă. Ele sunt create pentru a fi impuse, nu pentru utilizare personală, așa că se cristalizează ineficient. Ele nu sunt ale tale.

Este foarte dificil să înveți să faci distincția între imaginile impuse și cele proprii. Pentru asta, trebuie să-ți schimbi percepția tradițională a lumii și să depășești percepția propriilor subpersonalități. Este foarte dificil să faci asta. Oamenilor obișnuți le lipsește adesea puterea și perseverența pentru asta. Când în mintea ta este mult zgomot, este dificil să auzi vocea liniștită a intuiției, vocea liniștită a propriului tău Eu. Cu cât e mai puțin zgomot în mintea ta, cu atât ești mai conștient, cu atât mai aproape ești de propriul tău Eu. Atunci când menții o imagine specifică a drumului tău individual, când nu există gânduri aleatoare în mintea ta, când te contopești în meditație cu întreaga Univers, undeva în altă dimensiune, se formează realitatea ta. Orice gând al tău, orice dorință, orice intenție formează o lume nouă.

Fii conștient când începi vizualizarea. Toate marile opere, proiectele, invențiile au existat inițial sub formă de imagini în minte. Toate transformările istorice ale vieții noastre au existat inițial în gândurile oamenilor. Nimic nu este întâmplător, așa că nu permite întâmplărilor în interacțiunile dintre tine și gândurile tale. Modul în care funcționează neuroni în creierul tău determină dacă ești bogat sau sărac, sănătos sau bolnav, de succes sau înfruntând eșecuri. Tu ești responsabil pentru realitatea creată în jurul tău, iar dacă nu ești mulțumit de ea, încearcă să-ți amintești imaginile care ți-au venit în minte timp de cel puțin trei ani. Nu doar visele, ci ceea ce a umplut mintea ta în acest interval, timp de 9 ore în fiecare zi. Trebuie să știi să visezi. Majoritatea oamenilor nu știu să viseze deloc. Artă de a forma o nouă realitate este o artă înaltă. Atunci când îți formezi viitorul, îți formezi și propria ta persoană în viitor.

Subpersonalitatea ta alternativă are o percepție complet diferită a lumii, gânduri și trăiri diferite. Când începi să te contopești cu imaginea viitorului tău Eu, cu imaginea unei personalități lipsite de subpersonalități, decorurile făcute din particule subatomice se întind treptat în viața ta de zi cu zi și în realitate. Tu vizualizezi decorurile. Aici este greșeala ta. Odată ce începi să te crezi pe tine însuși, atmosfera externă va apărea în viața ta ca un bonus. Nu va trebui să faci eforturi. O persoană cu conștiința săracă nu poate deveni bogată. Un miliardar nu se preocupă de lipsa sa financiară. Vizualizează senzațiile care vor fi prezente în mintea ta în viitor, și atunci nu vei fi dezamăgit că după atingerea scopului tău apare un vid existențial și un gol emoțional. Indiferent ce vei deveni, nu-ți va fi niciodată plictisitor, nu vei simți lipsa a ceva. Viața ta va fi plină de starea ta de conștiință. Tu însuși ai modelat-o și îți place să trăiești în ea, independent de ceea ce faci și de ce se întâmplă în jurul tău. Ești într-o stare de creativitate, ești artistul vieții tale.

În psihicul tău locuiesc multe subpersonalități. Poți fi atât un soț iubitor, cât și un amant devotat, un subordonat timid. În tine pot exista zeci sau sute de subpersonalități care acționează și interacționează cu lumea în numele tău, și fiecare dintre ele visează la ceva propriu. Nu ai energie să-ți crezi realitatea pentru fiecare subpersonalitate, mai ales că toate subpersonalitățile trebuie să își joace rolurile sociale. Atât de multe locuiesc în mintea ta sub forma subpersonalităților. Le numești trăsăturile caracterului tău, iar fiecareia trebuie să îi acorzi timp, atenție și, mai ales, să îi aloce o anumită cantitate de energie. Și toate visează și visează în numele tău. Nu îți mai rămâne energie pentru a-ți îndeplini propriile planuri. Ești epuizat. În mintea ta trăiesc prea multe entități invizibile care cer energie pentru propriile lor nevoi. Tu le furnizezi energia toată viața ta.

Este asemănător cu o faptă ce nu are sens. Cel mai dificil lucru în viața oamenilor este să învețe să activeze vizualizarea, precum și să oprească fluxul de gânduri interne. Pentru unii oameni, aceste calități sunt date de la naștere. Aceste calități native sunt consolidate și dezvoltate prin educație și mediu, dar pentru majoritatea oamenilor aceste calități nu apar la naștere și trebuie să le cultive singuri. Ei trebuie să lucreze cu conștiința, să elimine excesele din dialogul intern și să formeze lucruri noi. Aceștia sunt cei care se modelează singuri, care încep să privească conștient în viitor, eliminând pasiunea din ei. Acestea sunt fețele pe care le vedeți pe ecranele televizoarelor și cinematografele, din paginile revistelor glossy. Acestea sunt persoanele care se realizează și se descoperă în starea de autoactualizare. Acestea sunt persoanele pentru care viața nu este plictisitoare și care se bucură să inoveze, să schimbe și să se bucure de viață.

Orice imagine din mintea ta este doar o imagine. Dar imediat ce începi să o păstrezi, să o detaliezi, undeva foarte departe, în afara spațiu-timpului, începe să se formeze o realitate din particule elementare, din procese termonucleare și interacțiuni cuantice – se formează întreaga lume, lumea ta a realității cotidiene. O altă tehnică de lucru cu subconștientul. Indiferent ce ai planificat, ce scop ți-ai propus, afirmă în conștiința ta gândul că vei reuși. Creează în subconștientul tău o imagine a succesului viitor și pune-o să lucreze pentru tine. Pentru asta, trebuie să te izolezi, să te așezi într-o poziție confortabilă. Liniștește-te și reflectează asupra obiectivului tău. Concentrează-te și imaginează-ți rezultatul pe care vrei să-l atingi. Vizualizează-l, închipuie-ți că deja l-ai obținut, bucură-te de acest moment. Și acum, în mintea ta, desenează calea pentru a-l atinge, ce este necesar pentru asta. Poți să detaliezi până la cele mai mici detalii. Atunci când ne scufundăm în rezultatul nostru, gândurile noastre se liniștesc și conștiința se calmează, iar în acest moment se deschide o ușă către subconștient. Subconștientul tău, folosind capacitățile sale creative ascunse, îți va spune cum să atingi mai eficient obiectivul propus. Va rămâne doar să-ți fixezi sfaturile.

Algoritmii. În funcție de ceea ce este umplut subconștientul, se formează realitatea unei persoane, se formează gândirea sa, percepția, principiile active de viață și principiile de luare a deciziilor, și, prin urmare, comportamentul și rezultatele sale în toate domeniile vieții. Dacă subconștientul este umplut cu experiențe grele, frici, diferite tipuri de informații nedorite, programe limitative, interdicții, convingeri, atunci viața noastră, sănătatea noastră, la fel și activitatea noastră profesională, vor avea loc destul de dificil și, uneori, chiar dureros. În acest caz, starea noastră va fi adesea umbrată de stres, greutate și epuizare, totul va părea dificil, prin „trebuie”, ochii noștri nu vor reflecta focul vieții. În final, oamenii vor face ceea ce au făcut odată, poate că își vor iubi meseria, dar într-o stare de „necesitate” sau „banalitate”.

Cu cât subconștientul cuiva este plin de astfel de date false și distructive, programe și diverse trăiri dureroase, care au fost înscrise acolo, cu atât mai greu va fi să trăiască, cu atât mai multe probleme de sănătate va avea, cu atât mai puțin timp și energie va avea pentru el însuși și pentru realizarea propriilor sale obiective adevărate. Persoana, în acest caz, va fi întotdeauna în stres, mereu dependentă, întotdeauna slăbită. Da, poate să acumuleze forță fizică, poate să fie foarte bogată, dar va fi întotdeauna slab „spiritual”, va fi vulnerabilă psihologic. Aceasta se întâmplă pentru că nu are acces administrativ la subconștientul său, în care sunt stocate toate resursele sale fenomenale și cunoștințele despre cine este cu adevărat, ascunse sub mase de informații dăunătoare și de clustere de programe sintetice de viață. Iată ce este subconștientul într-adevăr și care este rolul său în viața fiecărei persoane. De aceea, nu este doar un depozit gigantic de date, ci și fundația pe care te sprijini automat în viața de zi cu zi.

Dacă eliminăm din subconștient toate programele inadecvate, blocajele, convingerile și să-l reglăm pe potențialul tău pentru a te ajuta în viața reală aici și acum, vei obține o putere și resurse incredibile pentru a te realiza și a-ți întări sănătatea. Ce este important să facem cu subconștientul acum?

Oamenii obișnuiți se confruntă mereu cu probleme. Se întreabă: „De ce am așa o sănătate?”, „Cum să scap de boală?”, „Cum să câștig mai mulți bani?”, „Cum să-mi aflui destinul?”, „Cum să cresc copiii?”, etc. Aceste întrebări absorb o cantitate imensă de energie și foarte des fără rezultat. Nu pot face nimic în acest sens, deoarece sunt adânc implicați în toate acestea. Ei se află în interiorul acestor probleme și scenariile lor recursive de viață, sunt identificați cu propriul lor corp și cu realitatea care se formează automat prin prisma șabloanelor subconștiente încorporate de comportament și cadrul realității.

În realitate, prima ta sarcină este să recunoști adânc și exact toate legile vieții tale și să dobândești o înțelegere completă a ta, inclusiv toate legăturile cauzale la nivelul subconștientului. A doua sarcină constă în eliberarea completă, tehnologică și sistematică, a subconștientului de cauzele problemelor actuale și a scenariilor incorecte de viață care îți creează vulnerabilitate, probleme de sănătate, disconfort și neplăceri.

A treia sarcină constă în a învăța subconștientul să mobilizeze și să îndrume resursele psihice și temporale către realizarea potențialului și obiectivelor voastre autentice, pentru o implementare creativă în viață, pentru extinderea individualității voastre și evoluția calității situațiilor de viață. Astfel, veți putea să vă îmbunătățiți cauzele în crearea realității dorite pe termen lung, fiind regizorii vieții voastre.

Dacă observați majoritatea oamenilor, veți vedea că aceștia iau rareori decizii conștiente, acționând automat conform tiparelor și programelor încorporate în comportamentul lor. Ei nu gândesc sau nu simt, ci pur și simplu reacționează automat la orice situație, în concordanță cu aceleași tipare memorate în subconștient.

Psihologii cred că astfel de situații sunt condiționate de educație, dar aceasta este adevărată doar în parte. Alții consideră că ele au fost stabilite încă din timpuri străvechi și, mai ales, la nivel colectiv. Prin urmare, sarcina principală a fiecărei persoane care dorește să-și maximizeze potențialul și pentru cine este important

să-și conștientizeze și să-și atingă principalele obiective de viață este să elibereze subconștientul de fișierele și programele dăunătoare și să-l ajusteze corect pentru a lucra pentru succes maxim.

Obiceiurile, setările și programele negative identificate la tine au format percepția ta greșită a lumii. Cauza principală a acestei situații constă în necunoașterea și nerespectarea legilor creației și comunicării. Dacă o persoană nu stăpânește aceste cunoștințe și abilități, îi va fi dificil sau imposibil să obțină o sănătate puternică și stabilă și să obțină succes în viață.

Între conștient și subconștient există un câmp critic al convingerilor sau zonei de confort. În acest câmp se află starea de tranziție care există între conștient și subconștient. Acesta este universul tău, unde este stocată informația despre cum este această lume. Vine un moment când această informație îți îngreunează viața și dezvoltarea. Unii oameni încep să facă ceva în această privință, în timp ce alții continuă să trăiască cu ce au.

Cu cât este mai dezvoltat creierul, cu cât conține mai multe cunoștințe adevărate, cu atât mai multă memorie și mai multe conexiuni neuronale, cu atât mai bine funcționează câmpul critic. Acesta știe mult mai bine ce informație să accepte ca adevăr și ce informație să respingă, care informație prezintă un potențial pericol și care nu. Datorită câmpului critic al zonei de confort, acceptăm doar informația pe care suntem capabili să o preluăm.

Acesta este un aspect complet normal al psihicului uman. Este dorința noastră naturală de a păstra totul așa cum este. Este funcția de apărare normală a subconștientului nostru, care își propune să ne protejeze de orice amenințare. Și necunoscutul, chiar și dacă este dorit, este întotdeauna o amenințare, și tocmai de aceea subconștientul nostru ne protejează.

Câmpul critic funcționează pentru a elimina confuziile, astfel încât să vă simțiți liniștiți. Astfel, nici măcar nu vă îngrijorați că ceva nu poate fi adevărat, atunci când o persoană, confruntată cu ceva care nu se potrivește cu imaginea sa despre lume, spune: „Asta nu e adevărat! Nu se întâmplă așa!”. Cu toate acestea, oamenii de succes verifică și aplică ceea ce este nou, în timp ce cei obișnuiți sunt sceptici și fac puține lucruri.

Odată cu trecerea timpului și cu înaintarea în vârstă, puterea câmpului critic crește semnificativ. Cu cât îmbătrânim, câmpul critic devine mai puternic și devine mai dificil pentru noi să facem față adevărilor învățate în trecut. De aici vine convingerea că, odată cu vârsta, este mai dificil să înveți. Experții cred însă că problema învățării nu este legată de vârstă, ci de procesul de antrenament.

Totul ce se întâmplă în viața noastră nu se datorează faptului că viața este astfel sau oamenii sunt astfel sau există anumite condiții speciale, ci pentru că noi subconștient căutăm acest lucru. Subconștientul ne îndreaptă către scopul nostru. El știe mai bine unde trebuie să fim și ce este important și corect pentru noi. Gândurile noastre logice, gândurile noastre sunt comenzile către subconștientul nostru. Dar pentru a ajunge în subconștient, ele trebuie să treacă prin filtrul câmpului critic al zonei de confort. Și pentru a-l trece, trebuie să-l convingeți. Acest lucru se realizează prin instrumente precum afirmația, vizualizarea, autoinstruirea, autohipnoza, starea de transă în timpul meditației și în perioada de lucru special al creierului.

Filtrele nu sunt nici bune, nici rele. Filtrele vă pot împiedica să obțineți ceea ce doriți și să atingeți anumite obiective - ceea ce doriți cu conștientul, dar pot, de asemenea, să ajute. Dacă ele vă ajută să obțineți ceea ce doriți, este bine. Dacă vă împiedică să atingeți scopul, atunci trebuie să vă ocupați de filtrul vechilor programe sau de scopul atunci când aveți totul bine fără ceea ce doriți. Gândurile pot fi diferite. Cele mai stabile sunt cele care sunt întărite prin practică, adică posedă anumite cunoștințe.

De ce avem mai mulți bolnavi și săraci? Pentru că principalul nostru gând este: nu pot, nu vreau, nu se poate. Dacă ați dat comanda „nu pot”, atunci nu trebuie să faceți nimic. Această comandă a gândirii logice a dumneavoastră s-a fixat imediat în subconștientul dumneavoastră și s-a consolidat ferm, deoarece este susținută de practică – nu faceți nimic.

Fiecare persoană trebuie să fie conștientă că se poate reprograma în viață și trebuie să o facă. Această întrebare este deosebit de actuală atunci când vechile programe și setări nu asigură sănătatea și viața pe care o doriți, iar voi încercați să vă schimbați viața. Nu se poate spune în mod clar că programele vechi, care sunt încorporate în noi, sunt total rele. Ele au fost doar bune pentru o altă perioadă, alte condiții și alte obiective și scopuri.

Când vă propuneți să vă întăriți sănătatea, această comandă nu se fixează imediat în subconștient – ea rămâne blocată în câmpul critic. Acest lucru se întâmplă pentru că necesită clarificări și eforturi specifice: trebuie să stabiliți ce înțelegeți prin întărirea sănătății, ce pași și operații specifice trebuie să realizați pentru acest lucru, cât de benefice sau dăunătoare vor fi acestea pentru organism, etc. Deoarece este ceva nou, conform legii noului, este însoțit de teamă, incertitudine, îndoială și, desigur, rămâne blocat în câmpul critic.

Pentru a-l face să progreseze mai departe, trebuie să efectuați o anumită muncă: să verificați medicamentul sau metoda, să faceți analize, să comparați, eventual, cu o altă metodă. Puțini sunt cei dornici să lucreze în

astfel de situații, deoarece câmpul critic, conform programelor existente, declanșează sabotaj (aceasta nu este adevărat, așa ceva nu se întâmplă, lene, n-am timp, etc.). Există blocaje, dar nu trebuie să vă grăbiți să le eliminați pe toate odată și să vă petreceți timpul în acest sens: trebuie să eliminați doar cheia, cea care vă împiedică acum și pentru scopul propus.

Lucrând la sănătate, trebuie să țineți cont de încă un aspect foarte important. Problema trebuie rezolvată atunci când apare, nu când aveți timp. Deoarece ulterior situația va fi alta și vor fi necesare alte abordări, iar uneori acestea pot să nu fie necesare deloc sau să se dovedească ineficiente din cauza situației fără speranță. Ceea ce este interesant este că suntem mereu înțelegători când anume va veni acel moment. Știm că situația nu se repetă și nu orice eroare poate fi corectată.

Dacă apare o boală, organismul uman este, în principiu, orientat către vindecare întotdeauna, dacă nu este împiedicat. Dacă boala persistă, înseamnă că o anumită programare internă o menține. Înainte de a vă gestiona sănătatea și de a modela lumea internă și externă, este necesar să învățați să le percepeți corect.

Tehnologiile psihologice moderne permit oricărui individ să lucreze în profunzime asupra întregului său experiență negativă, descărcând-o și lăsând-o sub formă de arhivă pasivă sau complet distrusă a programelor vechi. Pe lângă tehnicile descrise de lucru cu subconștientul, există multe alte lucrări disponibile publicului, iar internetul este plin de astfel de informații.

În procesul de lucru cu setările negative, pot apărea unele surprize și dificultăți, iar acest lucru trebuie luat în considerare.

Influența mediului. Schimbându-ți setările, îți schimbi pe tine, gândirea ta, comportamentul tău, iar schimbând comportamentul într-o direcție mai bună, poți conta pe rezultate mai bune în toate domeniile vieții tale. Problema poate apărea atunci când începi să te schimbi, dar mediul tău imediat, colegii de muncă rămân la fel, cu gândirea și comportamentul lor vechi. Ei nu își schimbă setările și continuă să acționeze în modul obișnuit. Această problemă poate fi rezolvată astfel: încercați să vă implicați activ în formarea cercului vostru social, căutați oameni care vă vor stimula să vă îndreptați spre scopul propus și evitați personalitățile care vă influențează negativ.

Scăderea motivației și autosabotajul. De cele mai multe ori, acest lucru este legat de faptul că vă schimbați viziunea asupra lumii, dar fizic rămâneți în aceleași condiții ca și înainte. Psihica se schimbă rapid, în timp ce corpul este mai inert, schimbându-se mai lent. Se întâmplă ca în interior să fiți deja ieșiți din aceste limite, pregătiți pentru schimbări, dar schimbările nu s-au produs încă. Încă nu le puteți simți. Astfel de senzații pot continua 1-2 zile, apoi trec. Trebuie să vă bucurați de schimbări – acest lucru înseamnă că rezultatul a fost atins, vă îndreptați în direcția corectă. În viața voastră vor avea loc schimbări pozitive foarte curând. Se poate întâmpla ca să nu primiți rezultatul așteptat de la munca voastră, prin urmare, ați făcut undeva o greșeală sau ați făcut ceva greșit.

Recuririle. Lumea este organizată astfel încât totul merge în ritmuri sau cicluri specifice. După o avansare sau un succes într-o anumită problemă, poate urma un timp de stagnare sau o mică întoarcere. Este normal și trebuie să înțelegem și să acceptăm acest lucru. Cea mai importantă este să înțelegi, în timpul reculului (aceasta se referă la toate domeniile vieții, nu doar la lucrul cu subconștientul), că se întâmplă și să nu vă opriți din lucrare. Poate aveți nevoie de o scurtă pauză pentru ca organismul vostru să se poată stabiliza și să-și adune forțele pentru următorul pas. Cel mai important lucru este să nu abandonați ceea ce ați început și să nu vă dați bătăuți, atunci rezultatul nu va întârzia să apară.

Procesul de reprogramare a subconștientului este caracterizat prin democrația sa. Dacă nu sunteți mulțumit dintr-un motiv sau altul de tehnicile și afirmațiile existente, puteți scrie singuri un program pentru subconștientul vostru.

O setare exemplară pentru lucru cu subconștientul poate avea următoarea formă: „Subconștientul meu, vei accepta fără rezerve următoarele afirmații. Vei împleti aceste setări adânc în memorie, iar toate acțiunile mele vor fi armonizate cu următoarele afirmații.

”Lista afirmațiilor (aici se includ afirmațiile pentru una dintre sferile de viață importante pentru voi, și tratat, ar trebui să abordați toate aspectele care vă interesează):

- În fiecare zi mă dezvolt și îmi îmbunătățesc viața.
 - Sănătatea mea devine mai bună și mai bună în fiecare zi, toate procesele din corpul meu se normalizează.
 - În fiecare zi mă simt mai bine și mai bine, trec... (menționați problema de sănătate).
- Sfârșitul instrucțiunii sau afirmației.

În lista de afirmații din instrucțiune, puteți adăuga variantele proprii de formulări pentru orice subiect vă interesează. Cel mai important este ca afirmația dvs. să sune afirmativ și să fie formulată la prezent. Formularea și ajustarea proprie a afirmațiilor motivează mai bine la practicarea tehnicilor de auto-îmbunătățire, fără a transforma acest proces într-un ritual strict și premeditat.

Pe măsură ce ștergeți setările negative, veți primi de la viață ceea ce doriți, nu întâmplător și cu probleme, așa cum s-a întâmplat anterior.

Lucrând cu tehnici de auto-îmbunătățire, fiecare persoană (în special cei care le folosesc pentru prima dată) se întreabă despre durata transformării. Am subliniat în repetate rânduri că aceasta este o muncă dificilă și îndelungată, rezultatele depind de mulți factori, în primul rând de perseverența și creșterea spirituală a fiecăruia. Diferiți autori atribuie procesului diferite perioade de timp, în funcție de experiența lor. Potrivit lui I. Safronov, pentru corectarea blocajelor mentale de bază vor fi necesare 6 luni cu o oră de antrenament zilnic. Încă 1-2 ani vor fi necesari pentru a construi viața pe care o vizezi. Apoi, lucrul cu subconștientul trebuie să devină o parte a vieții tale. Pentru a înțelege că munca ta cu setările a fost fructuoasă, este suficient să privești listele cu setări pe care le-ai scris. Înregistrările tale vor părea complet fără sens, provocându-ți surprindere, de exemplu: „Cum am putut scrie astfel de setări stupide?”

Pentru a atinge o sănătate stabilă și solidă, longevitate, iubire, prosperitate, succes și fericire, trebuie să schimbi gândurile negative cu cele pozitive. Transformarea energiei negative în cea pozitivă este un mod garantat de a scăpa de boli, depresie și alte aspecte negative. Cu toate acestea, pentru ca acest proces să aducă rezultate pozitive așteptate la nivel operațional, trebuie să urmați un anumit sistem și o secvență. În primul rând, trebuie să scapi de gândurile și emoțiile negative.

Pentru a face primul pas, trebuie să te gândești la ce sunt concentrate gândurile tale. Despre ce vorbești? Gândurile tale – acestea sunt acțiunile tale. Și începi să acționezi chiar acum. Există deja suficiente metode eficiente și testate pe practică. De asemenea, fiecare persoană poate dezvolta propria sa abordare mai acceptabilă pentru modul său de gândire. Creând propriile metode sau utilizând cele existente, trebuie, mai presus de toate, să conștientizezi că ai puterea interioară de a-ți întări gândurile și emoțiile, poți interzice negativul și poți cultiva pozitivul în conștiința ta. Ai dreptul să te gândești la ceea ce consideri necesar pentru sănătatea ta, pentru beneficiul tău și al altora.

La acest stadiu, trebuie doar să te observi pe tine însuși, gândurile și trăirile tale. Dacă apar gânduri și emoții negative, poți limita negativul și îl poți schimba în pozitiv, făcând acest lucru conștient. Pentru a simplifica la maxim acest proces și pentru a nu-l însoți de ritualuri inutile, trebuie tratat ca și cum ar fi un fel de joc. Ca instrument magic în lupta împotriva negativului, folosiți cuvântul: „Șters”. Este o abordare foarte versatilă, pe care o puteți utiliza întotdeauna și oriunde. Nu necesită abilități mari și gândire creativă. Esența metodei constă în faptul că de fiecare dată când apar gânduri sau emoții negative, spui imediat cu voce tare sau pentru tine de mai multe ori: „Șters, șters, șters”.

În același timp, vă imaginați bine cum toată informația negativă este ștersă din conștiința voastră. Pentru a amplifica efectul, prin dialogul intern, înlocuiți gândurile negative cu cele pozitive.

Diverse tipuri de negativ sunt șterse diferit. Desigur, toată lumea dorește să facă totul rapid, mult și imediat, dar fiecare lucru necesită timpul său. Prin urmare, în prima etapă, trebuie să fii, mai presus de toate, atent și consecvent. Amintiți-vă întotdeauna: avem puterea de a interzice negativul și de a introduce pozitivul.

Alt postulat, care funcționează eficient cu setările negative, se reduce la următoarele: convingerile personale sunt programe automate care asigură în mod garantat realitatea personală, afirmată de propriile convingeri. Pentru aceasta, ei folosesc o metodă sub formă de practică a afirmațiilor pozitive. Pentru ca această practică să fie eficientă, trebuie să respectați trei condiții: convingerea trebuie să fie pozitivă; vorbim doar despre prezent; vorbim doar despre tine.

Un exemplu de afirmație eficientă poate fi afirmația lui E. Coué: „În acest moment, în toate privințele, mă simt tot mai bine”. Repetând această afirmație, obțineți acceptarea ei ca o descriere reală a realității personale. Subconștientul tău, detectând frecvența repetiției, primește afirmația ca o comandă prioritară și începe imediat să o execute, eliminând treptat opusul său. Plecând de la experiența sa, E. Coué ajunge la concluziile pe care le formulează ca postulate:

1. În conflictul dintre voință și imaginație, în toate cazurile imaginația iese învingătoare.
2. Dacă între voință și imaginație nu există discrepanțe și ele sunt orientate în aceeași direcție, forța rezultantă reprezintă nu suma, ci produsul energiilor.
3. Imaginația este supusă influenței și controlului.

Principiile de bază ale metodei autohipnozei conștiente se rezumă la următoarele. În fiecare moment dat, poți gândi doar la o singură lucrare. Cu alte cuvinte, două gânduri pot penetra mintea ta doar în mod secvențial, unul după altul, niciodată simultan. Fiecare gând care stăpânește complet conștiința noastră devine adevăr pentru noi și caută să devină realitate.

Eu-l tău subconștient conduce toate organele tale. Odată ce ai insuflat subconștientului tău ideea că un organ care nu funcționează corect trebuie să-și recapete funcționarea normală, aceasta îi va oferi organului respectiv instrucțiunile corespunzătoare, iar organul se va întoarce la normal - imediat sau într-un viitor mai îndepărtat, în funcție de situație. Dacă reușești să insuflă persoanei bolnave ideea că boala dispare, atunci ea va dispărea într-adevăr.

Unul dintre modurile de a influența subconștientul este folosirea cuvintelor tale. Supraveghează-ți discursul, ce spui, ce cuvinte rostești. Ceea ce spui este un element foarte important în viața ta. Ceea ce spui, așa trăiești. Limbajul poate construi realitatea fiecăruia dintre noi. Tu însuși îți crezi realitatea cu ajutorul limbajului tău. Fiecare dintre voi are propriul său set individual și stoc de cuvinte: unii folosesc un anumit set de cuvinte, alții - altul. Ansamblul cuvintelor pe care le folosim este unul dintre mecanismele de programare a subconștientului tău.

Viața ta este o reflectare nu doar a gândurilor tale, ci și a cuvintelor tale. Gândurile au energie, iar cuvintele - aceasta este reflectarea gândurilor tale și au o putere energetică la fel de mare. Cuvintele sunt semnale pentru subconștient, indicându-i cum să organizeze viața noastră.

Subconștientul - aceasta este aria psihicului uman responsabilă de reflexele condiționate, precum și de stocarea și procesarea informațiilor primite. În volumul său, este incomparabil mai mare decât conștiința și este, într-adevăr, cel care determină caracterul evoluției vieții noastre. El determină atenția ta și distribuția tuturor resurselor organismului. Orice origine verbală a subconștientului trebuie să fie transformată în realitate. Unicitatea subconștientului constă în faptul că își amintește trecutul, cunoaște prezentul și viitorul și poate citi informații de la alte persoane și le poate transmite. Prin urmare, este foarte important să spui cuvinte corecte și necesare. Trebuie să controlezi nu numai procesul verbal în sine, ci și dialogul intern, adică cuvintele pe care le rostești mental.

Pentru a mobiliza acest imens potențial, este necesar să controlezi vocabularul tău. Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să încetezi să te plângi de viață. Plângerile conțin o cantitate imensă de cuvinte negative și acestea sunt un ordin pentru subconștient, care pune în practică aceste plângeri în viața ta. Subconștientul va ghida viața ta astfel încât să fie la fel de rea precum și plângerile tale. Pentru a scăpa de asta, trebuie să încetezi să te plângi. A te plânge înseamnă a renunța la responsabilitate. A te învinovăți pe tine sau pe altcineva este doar o scuză pentru a evita responsabilitatea. Acceptarea responsabilității este cel mai bun mod de a crește ca persoană. Acceptarea responsabilității înseamnă să știi rădăcina problemelor tale și să fii pregătit să cauți metode de a le combate.

Cauza bolii este întotdeauna în conștiință. Oamenii sunt bolnavi fizic sau psihic doar pentru că își imaginează boala lor - fie că este vorba de o boală a corpului sau a minții. Adevărata vindecare este munca asupra ta. Dacă cineva este bolnav, înseamnă că face ceva greșit, nu trăiește corect, nu gândește corect. Găsind cauza, poți scăpa de boală. În timpul bolii sau în circumstanțe negative, întotdeauna puneți-vă aceeași întrebare: Ce mă învață boala mea sau circumstanțele negative? Când vei găsi motivele și vei rezolva aceste probleme - bolile tale și circumstanțele nu te vor mai deranja. Învățarea ta prin boală și situații critice se va încheia.

Trebuie să acordați atenție emoției care provoacă consecințe deosebit de grave - sentimentul de vinovăție. Atunci când lipsesc optimismul, puterea, bucuria de viață, cunoștințele pentru a corecta anumite erori, rezultatul este sentimentul de vinovăție. Sentimentul de vinovăție apare în fața ta, în fața celor dragi, când timpul a trecut fără speranță, și nu ai reușit să schimbi nimic. În sine, acest sentiment este util când este moderat. Dar, deoarece, în cele din urmă, dobândește o formă cronică, nu devine o dorință de a se îmbunătăți, ci disperare, atunci, în cele din urmă, oamenii încep să se îmbolnăvească. Sentimentul de vinovăție este distructiv. Vina distruge din interior, epuizează și paralizează. Cu vinovăția, nu vei putea să faci un pas înainte, deoarece vei avea din nou teama de a te întrista.

Cel mai mare păcat este atunci când o persoană se acuză pe sine și se înfurie împotriva sa. În acest caz, ea intră într-o situație conflictuală cu întregul univers, nu cu o anumită persoană sau situație. Acest mod de abordare (dacă nu este întrerupt) conduce la consecințe tragice din următoarele motive: acuzându-ne pe noi înșine, acuzăm propria noastră suflet. Sufletul este reprezentantul creatorului universului, iar universul este perfect și nu poate fi acuzat. În caz contrar, vom provoca un conflict nefondat și inegal, care inevitabil ne va

duce la înfrângere. Trebuie să acuzăm nu sufletul, ci mintea noastră imperfectă. Toate problemele de sănătate și alte probleme în viață sunt legate de mintea noastră imperfectă. Mintea are nevoie de control și îmbunătățire constante. Creatorul este perfect și nu poate fi criticat, în special într-o formă grosolană și negativă, deoarece el reprezintă cunoștințele adevărate, el a creat lumea și legile existenței. Agressiunea împotriva lui Dumnezeu, împotriva energiei divine, va conduce inevitabil la auto-distrugere și auto-anihilare.

Lucrând asupra subconștientului nostru, trebuie să evităm perfecționismul, adică dorința de a face totul imediat și rapid. Pentru mulți oameni, acest lucru pur și simplu nu este realizabil. Pentru a începe, notați gândurile, emoțiile și cuvintele negative și pozitive pe o foaie de hârtie și revizuiți-le constant și corectați-le. Eliminați din vocabularul vostru expresii precum „nu se poate”, „nu voi reuși”, „nu sunt vrednic”, „nu vreau”, „dar mă forțează”. Aceste cuvinte vor forma instantaneu viața voastră în conformitate cu ele. Ele nu dezvăluie potențialul vostru și nu caută cele mai bune variante pentru viața voastră. După aceasta, gândurile că viața este posibilă, este realizabilă, sunt reale și alte gânduri pozitive vor veni. Amintiți-vă că cuvintele sunt expresia verbală a convingerilor și setărilor voastre.

După propria reproiectare, veți avea o dorință de neoprit de a acționa, de a atinge obiective și de a stabili noi sarcini. Subconștientul este elementul de legătură dintre conștiința voastră și lumea exterioară. El interpretează mediul înconjurător și acțiunile altor oameni și apoi influențează gândurile, sentimentele și comportamentul vostru. Subconștientul controlează, de asemenea, obiceiurile voastre. Obiceiurile se formează atunci când facem ceva automat, fără a ne gândi la ceea ce facem. Subconștientul preia procesul de luare a deciziilor. Obiceiurile vă permit să funcționați mai eficient și, cel mai important, rapid. În același timp, ele pot deveni o problemă. Odată ce un obicei s-a format, este foarte greu de schimbat, deoarece acum face parte din subconștientul vostru.

Modul în care utilizați rațiunea subconștientă poate avea un impact semnificativ asupra vieții voastre. Există mai multe moduri de a face acest lucru:

- vizualizarea – prin vizualizare, puteți programa subconștientul vostru și puteți obține schimbări pozitive;
- afirmații – acestea sunt un mod puternic de reproiectare a subconștientului vostru și de a obține schimbări pozitive;
- meditația – vă ajută să vă relaxați și să vă concentrați asupra gândurilor și sentimentelor voastre.

Repetăți afirmații pozitive: „Sunt de succes în activitatea mea. Sunt o persoană absolut sănătoasă. Sunt incredibil de talentat și inventiv” și așa mai departe.

Dacă veți face mereu același lucru, veți obține aceleași rezultate. Dacă doriți să obțineți alte rezultate, trebuie să faceți alte lucruri.

Există metode de comunicare cu subconștientul. În subconștient sunt stocate foarte multe informații. Tot ceea ce am văzut vreodată, auzit, citit, chiar și ceea ce a scăpat din conștiința noastră, este înregistrat în subconștientul nostru. Mulți psihologi și ezoteriști susțin că atât traumele, cât și modelele de comportament și chiar obiceiurile dăunătoare sunt, de asemenea, stocate în subconștientul nostru. Și dacă vrem să scăpăm de ele, trebuie să rescriem subconștientul nostru cu un nou program, și apoi toate problemele noastre vor începe să dispară. Cu toate acestea, dacă doriți să scăpați mai repede de o problemă, trebuie mai întâi să înțelegeți cauza ei, de unde a apărut la voi, ce vă dă acum, de ce trăiți încă cu ea. Eliminarea traumelor și a problemelor este un proces de lucru asupra voastră, un proces conștient, studiul informației, apelul la specialiști. Scăparea de probleme, obiceiuri dăunătoare și restabilirea sănătății depind doar de dorința voastră personală. Vă veți elibera de toate acestea dacă chiar doriți. Și apoi veți fi uimiți cât de ușor poate să se întâmple aceasta.

Subconștientul ne poate ajuta nu numai în lucrul cu problemele noastre, ci și să dea răspunsuri la multe întrebări. Cum funcționează asta? Dacă spunem simplu, vă adresați voi înșivă întrebări, iar apoi primiți răspunsuri la ele. Răspunsul, desigur, nu vine imediat. Răspunsul de la subconștient este ca o inspirație sau o iluminare. Brusc, o gândire genială sau un răspuns la o întrebare mult așteptată vă va trece prin minte. Acest proces poate fi comparat cu faptul că ați ghicit singuri, dar tocmai subconștientul vostru v-a furnizat răspunsul. Cu toate acestea, dacă să gândim logic, subconștientul este al vostru, deci, practic, voi înșivă ați ghicit. Luați asta cum doriți.

Problema este că majoritatea dintre noi nu știe cum să-și controleze subconștientul și să obțină rapid răspunsuri. Dar acesta nu este un lucru. Răspunsul va veni oricum. Principalul lucru este să-i oferiți subconștientului vostru libertatea de a vă transmite răspunsul în conștiință. A da libertate înseamnă a nu umple mintea voastră cu gânduri de tipul „eh, când, când voi primi răspunsul?” sau începeți să gândiți până la răspuns cu mintea voastră rațională, încercând să „ajutați” subconștientul.

Vă adresați subconștientului vostru o întrebare. Puteți face acest lucru chiar cu voce tare. Și lăsați întrebarea voastră să plece așa cum lăsam dorințele noastre în Univers. Deschideți subconștientului vostru o cale spre conștiința voastră, pe care răspunsul vă va veni. Relaxați-vă. Și, desigur, dați timp. Timpul de a găsi un răspuns sau timpul ca calea spre conștiință să fie în cele din urmă eliberată. Nu gândiți la întrebarea voastră și nu încercați să ajungeți la un răspuns prin mijloace logice, oferiți gândurilor voastre zbor liber. Aici trebuie remarcat faptul că pentru unele răspunsuri este nevoie de timp. Dacă lucrați cu traume și blocaje, atunci răspunsul poate dura săptămâni. Dar răspunsul va veni cu siguranță. Subconștientul va da răspuns la orice întrebare. El lucrează pentru voi.

Bibliografie

1. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. СПб:Питер, 2001, 288 с.
2. Струтинский Ф. Структурное управление здоровьем. Lambert Fcademiic Publishing, Deutschland, 2013, 214 с.
3. Струтинский Ф.А. Алгоритмы здоровья в когнитивной асихологии. Chișinău, 2017, 200 р.
4. Юэльль Андерсон Ключ к подсознанию. Аудиокнига.
5. https://dzen. Ru/a/Y3cXCdfgeD0I_I5o Как психика связана с телом и как понять эту взаимосвязь, чтобы обрести здоровье?
6. https://dzen.ru/a/Y-3_agNEdzu6nBxN Психологические аспекты рака.
7. 4 условия , которые защитят вас от рака.<https://dzen.ru/a/ZIYGV77-vhhig-yGPb>
8. «Человек золотой расы. Том 6. Развитие человека. Часть 2» статья «Разделение энергий в душе».
9. <https://youtube.com/ watchv=OstuEIHcG84&feature= share 99% не знают, что болезни возникают из-за этого. Золотые советы ученого.>
10. https://dzen.ru/a/ZNCIIcSiF-hyTaA?&pantner_user_id=2522331 Как не подавлять эмоции, а управлять ими.
11. <https://energelika.com>

PARTEA 7. FUNDAMENTELE MEDICINEI ENERGETICE (BIOENERGETICA)

7.1. Omul ca entitate energo-biologică

În ultimul timp tot mai mult se vorbește despre bioenergetică, energia bionică, de științele semiotice etc. să încercăm să vorbim și despre aceasta. Pentru a înțelege ce înseamnă acest lucru, va trebui să privim mai adânc în corpul nostru. Fizica spune că țesutul fundamental al naturii se află la nivel cuantic, mult mai adânc decât nivelul atomilor și moleculelor. Cuantul, definit ca unitatea fundamentală a materiei sau energiei, este de 10.000.000 - 100.000.000 de ori mai mic decât cel mai mic atom. La acest nivel, materia și energia devin echivalente. Toate cuantele constau în oscilații invizibile – semne ale energiei – gata să primească o formă fizică. Acest lucru este valabil și în ceea ce privește corpul uman - inițial ia forma unor oscilații intense, dar invizibile, numite fluctuații cuantice, care apoi se unesc în impulsuri de energie și particule de materie.

Energia are anumite proprietăți și creează anumite vibrații. Fiecare dintre noi, în esență, vibrează la o anumită frecvență, creând un câmp și răspândind în jurul său energie de calitate specifică. Cum putem determina la ce frecvență vibrăm? Prin simțuri. Ceea ce simțim determină calitatea energiei pe care o generăm. Numeroase cercetări au confirmat faptul că simțurile noastre determină nivelul vibrațiilor noastre. Simțim bucurie, plăcere, extaz – acestea sunt vibrații și frecvențe; teamă, furie, tristețe, apatie - altele complet diferite. Simțurile noastre sunt „produsul” conștiinței noastre. Ceea ce conține, astfel de sentimente simțim, astfel de vibrații creăm.

Prin intermediul realității noastre, putem înțelege ce sentimente colorează diferitele domenii ale vieții și ce setări în conștiință generează aceste sentimente. Cunoașterea conștiinței noastre, găsirea programelor și a limitărilor, a diferitelor convingeri și credințe, ne permite să schimbăm aceste setări; în consecință, vom simți altceva în acest domeniu, și astfel, alte vibrații și evenimente de viață.

Omul este creatorul realității sale și creatorul conștiinței sale, deoarece poate să o studieze și să o cunoască. De aici rezultă concluzia că în spatele fiecărei „probleme” concrete se află întreaga serie de beneficii ascunse, dar sarcina principală a tuturor acestor dificultăți ale vieții este că, în esență, le creăm singuri pentru a ne cunoaște adevăratele noastre capacități creative. Acestea sunt factorii care ne trezesc, iar atunci când îi „rezolvăm”, realizăm cu adevărat la ce suntem capabili. Toate lucrurile care ne înconjoară sunt energie. Peste tot există viață, și deci energie, care susține o anumită frecvență de vibrații, iar această frecvență creează evenimente și realitatea care este pregătită să se manifeste. Acest text este pur și simplu energie, care va purta întotdeauna în ea lumină, de care mulți au nevoie; pentru ea, nu există limite de timp, este întotdeauna aici și acum.

Astfel se creează, într-un moment dat, o cantitate suficientă de energie care începe să creeze ceea ce trebuie să apară în acel moment. Prin om trece informația sub formă de energie, pe care trebuie să o treacă prin sine și să o descifreze în cuvinte, text sau imagine pentru a fi înțeleasă de fiecare persoană care este pregătită să o primească și să o caute. Alegerea ta determină frecvența vibrațiilor la care te afli într-un anumit moment. Așa cum se știe, trăim într-o lume a dualității – a pozitivului și negativului, în realitate nu există nimic mai bun sau mai rău, corect sau incorect. Se întâmplă ceea ce trebuie să se întâmple, indiferent dacă cunoaștem sau nu legăturile cauză-efect. Nimic nu se întâmplă întâmplător.

Fiecare experiență a vieții noastre (independent de domeniul de activitate) începe cu alegerea unei setări energetice. Fie că se întâmplă conștient sau nu, fiecare alegere, fiecare reacție comportamentală are o calitate de polarizare și o frecvență de vibrație. Sunt aceste calități diferite ale energiilor pe care conștiința noastră individuală le emană și atrage experiențele și evenimentele care rezonază cu noi în acel moment. Trăim în oceanul fluxurilor energetice ale Universului. În același timp, trăim într-un plasmă energetic, pe care o creăm prin starea noastră de conștiință. Fluxurile noastre energetice sunt legate de fluxurile energetice similare ale Universului.

Toate experiențele noastre sunt atrase de noi înșine printr-o varietate de perspective mentale, emoționale și senzoriale în fiecare moment al vieții. Acest lucru ne permite să reacționăm și să acționăm. Atunci când, de exemplu, suferim, ne simțim copleșiți, aceasta este rezultatul energiei noastre proprii. Dacă ne îndreptăm

gândurile către potențialul pozitiv, în loc să ne agităm, putem schimba direcția minții noastre într-o altă direcție decât în depresie.

Prin urmare, învățăm să îndreptăm gândurile și emoțiile noastre către ceea ce vrem cu adevărat să simțim. În natură, nu există nici pedeapsă, nici recompensă. Există doar evenimente atrase în experiența noastră prin energiile noastre. Niciunul dintre noi nu este supus, abandonat în sărăcie și nu are nevoie de salvare din partea altcuiva. Conceptele de „libertate” și „non-libertate” se află în interiorul minții noastre. Adevărul este că întregul Univers se află în interiorul minții noastre. Suntem conștiența în esența noastră. Ne exprimăm în viața noastră umană pentru propria noastră mare experiență în întâlnirea cu o varietate de energii din mediul înconjurător. Prin urmare, viața noastră este posibilă și se desfășoară doar în limitele conștiinței individuale pe care am stabilit-o și ne supunem prin convingerile noastre restrictive despre noi înșine și despre realitatea în care existăm.

De fiecare dată când suntem pregătiți, putem schimba experiența noastră, schimbându-ți atitudinea personală față de viață. Putem juca cu propria noastră energie pentru a vedea ce se întâmplă în rezultatul gândurilor și sentimentelor obișnuite. Și ce se întâmplă când începem să ne schimbăm dispoziția, adică să ne ajustăm la comportamentul neobișnuit pentru noi? Unii au învățat deja să reacționeze la evenimente și întâlniri în afara corpului fizic (adică fără identificarea cu „eu, corpul”).

Acest altă dimensiune a percepției aduce conștientizarea că nimeni nu ne poate forța să reacționăm într-un anumit fel, și că starea noastră interioară determină reacția noastră personală, iar consecința este acțiunea noastră. Fiecare, în esență, reacționează la același lucru în mod diferit, chiar dacă uneori pare că unele reacții sunt similare, iar acțiunile altora ne pot surprinde adesea. Deoarece fiecare are o libertate absolută de a gândi, simți, reacționa și acționa cum dorește, în orice moment, în limitele condiționărilor sale. Avem întotdeauna posibilitatea de a alege. În loc de furie, putem alege compasiunea. În loc de invidie, putem alege recunoștința, iar în loc de rușine și sărăcie, putem alege bucuria și prosperitatea. Toate acestea sunt potențiale energetice, iar mintea le reflectă și le determină starea interioară cu ajutorul cuvintelor pe care le înțelege.

Lumea este guvernată de două energii. Toate comportamentele umane sunt motivate la nivel profund de una dintre cele două emoții: frica sau iubirea. De obicei, este o combinație a ambelor. Pentru că nu există altă alegere. Totul celalalt este doar variații și expresii diferite ale uneia dintre aceste energii.

Frica este energia care îmbracă inimile noastre în hainele egoismului – strânge, atacă, închide, denaturează, se distanțează, fugă, ascunde, acumulează, corupe, forțează să trăim jumătate în scenariile altora impuse.

Iubirea este energia care atinge cu bunătate – lărgeste, deschide, eliberează, simpatizează, împarte, vindecă.

Toate gândurile noastre, sentimentele, ideile, percepțiile, deciziile, dorințele și acțiunile se reduc în cele din urmă la alegerea a ceea ce energie domină, aceea creează realitatea.

Percepția umană că nu avem suficient de ceva este o iluzie indusă și creată. Rădăcina acestei iluzii este frica. Acesta este de fapt primul motiv al tuturor nesiguranțelor umane, al tuturor anxietăților, al tuturor luptelor, bolilor, durerilor, invidiei, mâniei, urii, indiferenței și primul motiv al conflictelor distructive de interese care duc la autodistrugerea umană.

Totul depinde de atitudinea noastră, a percepției noastre. Fiecare negativitate corespunde unei pozitivități egale și opuse. Suntem liberi să alegem conștient unul dintre potențiale și să descoperim ce rezultă. Aceasta ne deschide către cunoștințe intuitive despre noi înșine, oferindu-ne tot ce avem nevoie în orice situație.

7.2. Structura energetică a omului

Organismul uman reprezintă un sistem energo-biologic complex, format dintr-un corp fizic și din corpuri energetice sau câmpuri, care, în ansamblu, formează aura organismului său. Corpul fizic, pe care suntem obișnuiți să-l simțim, este primul corp al organismului nostru. Acesta ne permite să interacționăm cu lumea înconjurătoare și, în același timp, reflectă activitatea celorlalte corpuri ale omului. De fapt, corpul nostru reprezintă suma corpurilor care determină funcționarea noastră vitală. Astfel, așa cum a fost menționat, acesta este corpul fizic. Fără el, nu am putea trăi și exista în lumea noastră fizică, și are propria sa vibrație, cea mai scăzută în comparație cu celelalte corpuri.

Conform specialiștilor în psihosomatică și medicină energetică, starea de sănătate a omului depinde în proporție de 80% de echilibrul schimbului de energie, în primul rând a energiilor subtile, în 10% de normalizarea nutriției și în 10% de stilul de viață. Aceste caracteristici necesită dobândirea cunoștințelor legate de particularitățile energetice ale schimbului de energie al organismului. Astfel, pe lângă corpul fizic obișnuit, omul are și o serie de structuri energetice, având o importanță vitală pentru funcționarea normală.

Auzim des – energia omului, vibrația sa, dar ce este aceasta, cum pătrunde în organism, cum circulă și ce se întâmplă dacă acest proces este perturbat. Dimensiunea totală a câmpurilor energetice ale omului indică nivelul său de dezvoltare și sănătate: cu cât sunt mai mici, cu atât omul este mai aproape de sfârșitul vieții. De-a lungul vieții, ele cresc, în timp ce omul crește și se dezvoltă, apoi scad odată cu înaintarea în vârstă.

Credința că nu suntem doar ființe fizice este răspândită în toate tradițiile spirituale. Astfel de credințe sunt în cele din urmă legate de o vedere mai largă a realității, în care forma fizică este considerată doar una dintre manifestările posibile ale realității integrale. Ea este considerată ca fiind cea mai densă învelitoare a conștiinței, constând din materie care vibrează cu o anumită frecvență. După cum a arătat fotografierea Kirlian, celulele vii generează o luminescență de natură non-fizică, care pătrunde și înconjoară întregul organic – fie că este vorba de organism animal, vegetal sau uman. Aceasta este numită și înveliș eteric, corpul eteric sau câmpul eteric - în funcție de terminologie. Acest nivel de vibrație este uneori numit și aura sănătății sau corpul vieții, deoarece simptomele bolii devin vizibile mai întâi pe corpul eteric (câmp). Corpul fizic și cel eteric funcționează ca o întregime.

Atât corpul fizic, cât și cel eteric pentru menținerea sănătății și forței vitale au nevoie de prana. Corpul fizic folosește în principal prana grosieră, pe care o primește din alimente și din aer. El consumă, de asemenea, prana subtilă a unor tipuri. Corpul eteric, prin intermediul centrelor energetice, convertește prana subtilă din nivele superioare. Nivelul eteric, spre deosebire de cel fizic, este extrem de sensibil la modul în care gândim, astfel încât dublura eterică înconjurătoare poate fi extinsă prin vizualizare și respirație ordonată.

Etericul este compus din bioplasma emisă de corpul fizic la o distanță de câțiva milimetri până la 4-5 cm. Acesta reprezintă o schemă energetică a corpului și zona sa de creștere și dezvoltare. Și apare încă de la momentul concepției, fiind cel mai pronunțat în copilărie. Inițial, este proiectată o matrice energetică, iar apoi este umplută cu corpul fizic. Și el înregistrează traumele morale și fizice ale corpului fizic. Uneori, etericul poate fi observat chiar și cu mijloace tehnice, asemănătoare unei radiografii a mâinii în locul unui inel după o traumă. Aparatele îl arată ca un strat de energie vibratoare.

Etericul reprezintă o formă tranzitorie între materie și energie și invers, a corpului fizic. Etericul unei persoane este un câmp electromagnetic. Este un strat pentru transferul de energie în corpul uman. Etericul repetă forma corpului fizic și este strâns legat de acesta. Prin urmare, dacă o persoană are probleme de sănătate la nivelul corpului fizic, ele se reflectă și în planul eteric.

Etericul servește ca un conductor între vizibil și invizibil. Atunci când apar disfuncții în câmpurile fizice sau eterice, se produc blocaje energetice. Aceste blocaje energetice sunt adesea localizate în chakrele unei persoane sau în canalele prin care energia circulă în corpul fizic. De obicei, cauza blocajelor energetice constă în frică, tulburări psihologice și alte emoții negative cu vibrații scăzute, care sunt transmise prin corpul eteric către corpul fizic. Etericul reflectă starea de viață a unei persoane. Pentru a asigura funcționarea etericului în limitele sănătoase, este necesar să vă mențineți psihofiziologia în armonie.

Al doilea aspect, numit corpul auristic, mai subțire și mai mare în dimensiuni, este numit astral. Acesta repetă doar în linii mari contururile corpului fizic. Acest corp este legat de senzații și este colorat cu culorile stărilor emoționale. Corpul astral începe să se dezvolte la vârsta de 2-5 ani. Este, de asemenea, numit corpul dorinței, deoarece reflectă dorințele noastre adevărate. Acest strat de energie se extinde pe o anumită distanță de la corp în toate direcțiile. Putem să-l înțelegem ca un sistem de antene personale. Când ne întâlnim cu cineva pentru prima dată sau ne aflăm într-un loc necunoscut, câmpul astral ne transmite primele senzații. Putem simți disconfort într-o situație care pare complet normală din punct de vedere extern. Putem simți ceva despre o altă persoană mult înainte de a primi confirmare. Atunci când două persoane simt o simpatie reciprocă, câmpurile lor energetice se întind una spre cealaltă și se contopesc. În schimb, furia și antipatia puternică creează bariere între câmpuri, cele două câmpuri energetice rămânând închise una pentru cealaltă. Corpul astral este caracterizat de o joacă constantă a energiilor, deoarece reflectă toate schimbările de dispoziție ale noastre și, în același timp, reacționează la stările de spirit și vibrațiile altor oameni. Emoțiile umane generează tipuri specifice de energie: ura, pofta, lăcomia, furia, dragostea, devotamentul și altele. Fiecare dintre aceste energii are propriul ritm de vibrație.

Corpul astral, ca un oglindă, reflectă totul fără nicio selecție. Dacă dorim să folosim câmpul emoțional în scopuri spirituale, trebuie să ne cultivăm calități precum liniștea, autocontrolul și aspirațiile spirituale - în opoziție cu sentimentele și reacțiile subiective. Acest corp trebuie să aibă o conștientizare clară a dorințelor și motivațiilor sale și să le înalțe la cea mai perfectă formă de exprimare – ceea ce se poate realiza învățând compasiune față de toate ființele. Spre deosebire de corpul eteric, care este principalul conductor de energie și

responsabil pentru legătura cu mediul înconjurător, corpul astral este responsabil pentru schimbul de energie cu alte persoane, evenimente, fenomene și dorințe.

Corpul astral este un instrument prin intermediul căruia oamenii își realizează planurile. Acesta determină multe aspecte ale vieții noastre. La frecvențe înalte, primește energii înalte din spațiu și îndeplinește orice vis al persoanei. Intră în contact cu diferite energii și primește sfaturi despre cum să acționeze în anumite situații. Acesta este adesea asociat cu aura unei persoane și are propriul său culoare, care se schimbă în funcție de starea și dispoziția persoanei.

Oamenii cu emoții negative și agresive au un impact negativ asupra corpului astral al unei persoane. Astfel de persoane pot „pătrunde” prin el, afectând negativ sistemul energetic al unei persoane (vampirism energetic). Pentru a menține corpul astral într-o stare bună, trebuie să acționăm la frecvențe înalte. Meditațiile orientate către rezolvarea diferitelor probleme, în primul rând către armonizarea schimbului de energie, aduc beneficii semnificative pentru creșterea vibrațiilor corpului astral. Unele persoane care evită munca asupra lor folosesc substanțe halucinogene și droguri, dar acestea au efectul opus.

Există oameni care pot accesa câmpul astral al altor persoane și, prin intermediul acestuia, corpul lor fizic, fără a le face rău. Dimpotrivă, ei folosesc această abilitate în beneficiul celor cu care lucrează, cei care le-au încredințat decizia conștientă de a lucra asupra lor în scopul dezvoltării personale.

Al treilea corp – mentalul, legat de intelect, crește în timpul concentrării asupra proceselor mentale. Se extinde dincolo de cap și partea superioară a corpului la o distanță de 7-20 de centimetri. Corpul mental începe să se dezvolte în jurul vârstei de 5-7 ani și depinde de influența corpului astral.

Câmpul mental reprezintă stratul exterior al auri, fiind cel mai puțin dens. Se pare că începe acolo unde se termină câmpul astral, deși, în realitate, pătrunde toate substanțele – astrale, eterice și fizice. Acest strat de energie reflectă calitățile mentale și se dezvoltă pe măsură ce omul învață să-și folosească mintea într-un mod specific. Activitățile intelectuale solicitate de societate (educație și muncă) rareori stimulează dezvoltarea acestui nivel de energie.

Mintea trebuie să fie focalizată prin practica concentrării, să fie înțeleasă prin meditație și să fie adusă la cel mai înalt nivel prin practica contemplației. Vizualizarea nu este antrenamentul minții; este crearea unei noi modalități de gândire, a unei noi forme de gândire. Actul de vizualizare este legat de activitatea emisferei cerebrale drepte, care furnizează, de asemenea, abilitatea individului de a înțelege forme simbolice. Activarea acestei emisfere trezește rezervele emoționale și cognitive care, în mod normal, rămân neutilizate în gândirea obișnuită, rațională. Pe măsură ce se dezvoltă calitățile mentale superioare, apar noi abilități. De exemplu, capacitatea de a primi inspirație și idei intuitive din surse exterioare. Abilitățile telepatice și altele de tip parapsihologic, de asemenea, apar mai des la cei care pot ține aceste abilități sub control conștient. Astfel, dezvoltarea minții superioare, realizată prin metodele enumerate mai sus, întărește învelișul mental al organismului.

La fel ca celelalte corpuri, corpul mental poate fi, de asemenea, supus atacurilor externe. Teoretic, fiecare individ poate să se apere de influențele distructive, dar majoritatea nu au habar că sunt sub influența unor ființe mai avansate care afectează corpul lor mental. Aceste ființe absorb energia sa și îl controlează ca pe o marionetă.

Pe nivel astral apar emoțiile, iar pe nivel mental apar procesele de gândire. Orice informație care trece prin tine rămâne în câmpul mental pentru totdeauna. Formele mentale sunt responsabile în totalitate pentru comportamentul unei persoane în societate.

Pentru a controla mai bine corpul mental, adresează-ți mai des întrebări precum „Sunt sigur că asta îmi doresc?” și „Ce mă motivează în acest moment?”. Răspunsurile te vor surprinde adesea, deoarece nu te-ai gândit niciodată la ele. Vei vedea că ceea ce faci nu îți este cu adevărat necesar, ci este dorința altora sau a mulțimii. Tu și numai tu trebuie să stăpânești gândurile și emoțiile tale. Schimbând modul în care gândești, îți schimbi și viața. Acesta este fundamentul întregului proces. Frecvența gândurilor determină următoarea ta clipă de viață și tot așa într-o succesiune. Prin urmare, dacă ceva nu merge bine acum, dacă ceva nu îți convine, pur și simplu observă încotro sunt îndreptate gândurile tale - acolo curge energia, generând acea linie de viață.

Autoeducația este cea mai bună metodă de susținere a corpului mental la un nivel înalt. Somnul are, de asemenea, un impact pozitiv asupra mentalului. Exercițiile fizice regulate cresc tonusul corpului și al minții.

Corpul gândurilor, cunoscut și sub numele de corp mental, este prezent la fiecare dintre noi. Înconjoară corpul nostru fizic ca un cocon invizibil și are un impact incredibil asupra vieții noastre. Corpul mental mai este numit și intelectual. Este un cadru al formelor de gândire pe care le avem despre lume, despre noi înșine,

despre oameni, fenomene, procese, un set al reacțiilor și modelelor noastre de comportament, reprezentând răspunsurile noastre la diverse situații. În corpul mental se găsesc răspunsurile la toate întrebările despre destinul unei persoane, despre sănătate și alte aspecte ale vieții. În corpul mental sunt stocate informații despre mediul înconjurător și acesta este aspectul cheie. Personalitatea nu ni se dă doar așa, are o cauză karmică (cauzală), și de aici trebuie să pornim. Pentru o personalitate mare, există cauze, mai precis, programe dăunătoare în ea. Acestea pot fi găsite și eliminate – dacă există dorință. Ceea ce avem în viață acum este consecința. Legea karmei (consecințelor) există și funcționează întotdeauna, indiferent dacă crezi în ea sau nu. Universul este construit pe ea, lumina stă pe ea. Vindecând gândurile, orice boală este vindecată și orice problemă este rezolvată. Prin urmare, este foarte important să lucrăm cu corpul mental dacă vrem să schimbăm scenariul vieții noastre, să îl ajustăm dacă încercăm de mult să obținem ceva dar tot nu reușim, sau suntem bolnavi și visăm la vindecare. În același timp, nu uitați că trebuie să lucrați cu gândurile care nu sunt la suprafață, ci care sunt ascunse în subconștient. În subconștient sunt ascunse toate cheile.

Următoarele două etape ale dezvoltării aduc întăririle și completările la corpurile astral și mental, fiind dificil de separat în analiza corpurilor energetice.

Al șaselea corp – cel karmic, format dintr-o colecție de conexiuni cauză-efect care alcătuiesc destinul unei persoane. Forma exterioară a sa este ovală și include toate corpurile menționate anterior. Capătul ascuțit al coconului este situat sub picioare, iar cel bot deasupra capului. De obicei, dimensiunea sa este de 70-100 de centimetri față de corp. Cu cât individul este mai activ, mai energic, cu atât mai mare este volumul coconului. La o dimensiune a coconului de peste 2 metri, persoana devine protejată de influențele energetice ale celor din jur, nu poate fi „blestată”. Corpul karmic începe să se formeze în jurul vârstei de 15-16 ani. Fiecare etapă ulterioară de dezvoltare (există 12) creează următorul strat al cojii, tot mai subtil și mai greu de perceput în analiza corpurilor energetice.

Cea mai puternică influență asupra sănătății o au primele corpuri. Acestea pot fi înregistrate instrumental, fotografiate folosind metoda Kirlian, vizualizate cu ochiul liber sub forma unor pete colorate în timpul unei sintonizări subtile (extrasenzoriale), simțite cu mâinile, cu un pendul sau cu o ramă.

De multe ori, emoțiile noastre, procesele de gândire și sentimentele interpersonale sunt amestecate haotic atât în percepția noastră internă, cât și în aura noastră. La unii oameni, nu există o legătură strânsă între corpurile energetice și între corpurile energetice și corpul fizic; ceea ce învață ei nu afectează starea lor emoțională, iar cuvintele nu devin un ghid pentru acțiune. Linia corpului eteric trece prin partea din față a organismului. Întâlnim realitatea socială pe suprafața frontală a corpului. Deasupra nasului (în sens propriu și figurat), suntem ghidați de speranțe pentru un viitor mai bun, de promisiuni ale unui viitor bun.

Sub gât, există o așteptare a acestui viitor minunat, iar în partea inferioară a trunchiului, disperarea din cauza speranțelor neîmplinite este înmormântată. Stări neexprimate la nivel energetic, care nu sunt traduse în acțiuni fizice reale, precum și emoțiile bruște, groase și puternice, creează boli ale glandelor mamare și ale prostatei. Corpul eteric are nevoie de mișcări puternice, energice și emoțional încărcate. Linia internă a corpului, mijlocul său, se referă la corpul astral, emoțional.

Emoțiile stagnante, excesive și rigide (frica, invidia, nesiguranța, ambiția etc.) creează boli în această linie a corpului. Emoțiile se bazează pe senzații în interiorul corpului și creează boli în interiorul corpului. Linia din spate a corpului, coloana vertebrală, simbolizează corpul mental, intelectual. Linia din spate este legată de stări intelectuale subtile, profunde și îndelungate. Bolile de-a lungul coloanei vertebrale sunt legate de fixarea asupra evenimentelor trecute, a experienței trecute, a activității intelectuale.

Linia reală a corpului karmic se află în spate, în spatele liniei coloanei vertebrale, retrăgându-se cu 3-5 cm în spatele corpului. Cel mai mare contact și acces la corpul karmic sunt observate în zona gâtului. Stagnarea prejudecăților – fundamentul bolilor karmice – împiedică rotirea gâtului, atât în sens propriu, cât și în sens figurat, astfel se dezvoltă osteocondroza.

Pentru a-ți redobândi sănătatea, este necesar să aduci la armonie toate sau cel puțin primele patru structuri vitale ale omului – corpul fizic, eteric, astral și mental. În ele se află rădăcinile sănătății și ale regenerării sale. Orice boală are o apartenență funcțională comună.

Nu contează ce boală aveți sau la ce organ – totul începe cu perturbarea schimbului de energie, care apare în structurile subtile ale energiei omului. Fără a le restabili, nu se poate restabili sănătatea. Până nu eliminăm rădăcinile bolii, nu putem redobândi sănătatea. Corpul fizic, structura sa, a fost studiat în profunzime de știință. În același timp, corpul nostru fizic funcționează datorită energiilor invizibile care vin din exterior. În corpul fizic există 7 centre energetice (chakre) care transformă energia primită (transmută) pentru a o

face disponibilă și simțită la nivel material. La fiecare dintre cele 7 centre, are loc primirea energiei și a informațiilor din Univers, care sunt redirecționate în organismul uman pentru a-i menține activitatea vitală. Dacă apar perturbări în centrele energetice, atunci energia primită merge într-o formă distorsionată (care nu corespunde vibrațiilor organismului), ceea ce creează premisele pentru apariția bolilor și disfuncțiilor.

Metodologia medicinei moderne nu permite diagnosticarea și descoperirea tulburărilor energetice, iar cu atât mai puțin recuperarea acestora. Un exemplu tipic este atunci când analizele arată o stare normală, iar persoana simte o afectare reală. În astfel de cazuri, se apelează la ajutorul specialiștilor care pot lucra cu energiile subtile. Vindecarea prin energie. Există mulți oameni care nu au fost niciodată în spital și aproape nu merg la farmacii. Secretul lor constă în faptul că ei, fie conștient, fie inconștient, știu să-și gestioneze câmpul lor energetic. Defecțiunile energetice sunt primare, iar bolile fizice sunt consecința acestora.

Când o persoană experimentează emoții pozitive, este în mișcare constantă, are o alimentație sănătoasă și duce un stil de viață sănătos, energia în corpul său curge ușor și liber, formând un strat protector puternic. Dacă emoțiile negative încep să prevaleze, persoana trăiește stres, iar mai ales dacă are obiceiuri nocive, atunci centrele energetice (chakrele) se „înfundă”, aura din jurul său se subțiază și apar probleme.

Problemele cu câmpul energetic provoacă nu numai probleme de sănătate, ci și în familie, la locul de muncă, în sfera financiară. Fiecare sentiment experimentat de o persoană are propria frecvență. Iubirea, bucuria, optimismul emit vibrații ridicate (între 40 și 150 Hz). Energetica sănătoasă este întotdeauna la frecvențe ridicate. Dar unele emoții pot scădea foarte mult frecvența aurei. Sentimentele de frică, mândrie, vinovăție se află într-un interval de doar 1-2 Hz.

Astfel, dacă o persoană dorește să-și aducă corpul într-o stare armonioasă și să se vindece de afecțiuni, trebuie doar să-și ridice frecvența câmpului său energetic.

Cu siguranță ați observat că oamenii fericiți se îmbolnăvesc mai puțin nu numai de boli cronice, ci și de boli virale. Secretul constă în faptul că virusului, ca substanță cu frecvențe joase, îi este foarte dificil să pătrundă în structurile energetice ale omului aflat la frecvențe ridicate. Chiar și dacă pătrunde în organism, activitatea sa scade drastic. Vibrațiile corpului unei persoane fericite și ale virusului sunt incompatibile.

Dacă simțiți probleme serioase în starea dvs. sau aveți nevoie să vă recuperați foarte urgent, puteți apela la un specialist - un terapeut energetic. Cu ajutorul tehnicilor speciale, el umple persoana cu energie înaltă vibrațională. Este extrem de important ca persoana să poată primi această energie în interiorul său cu inimă deschisă. Dacă nu crede în vindecare prin puterea energiei, va bloca doar fluxul și nu va exista niciun rezultat pozitiv. Dacă sunteți gata să vă eliberați de negativitatea care vă îngrădește și să experimentați bucuria vieții pe deplin, atunci cu siguranță vă va ajuta, nu doar în domeniul sănătății, ci și în alte aspecte ale vieții.

7.3. Chakre (centre energetice)

Toate corpurile care alcătuiesc ființa umană interacționează unul cu celălalt prin intermediul energiei, prin centrele energetice denumite chakre. Centrele energetice au fost denumite chakre în India antică. Vom folosi și noi acest termen, în conformitate cu tradiția în care s-a născut pentru prima dată teoria și înțelegerea complexității structurii umane. Conceptul de chakre este un sistem convenabil și fiabil de coordonate, care ajută la înțelegerea dispozitivului energetic al lumii și al omului. Cunoașterea modului în care funcționează acest sistem deschide noi posibilități de interacțiune cu sine și cu lumea. Abilitățile de lucru cu fiecare chakră oferă posibilitatea de a obține odată pentru totdeauna cheia și instrucțiunea pentru propria energie, starea și sănătate.

Chakra este un cuvânt sanscrit care înseamnă roată. Roata se învârtă în jurul propriei axe și poate roți lent sau rapid. Așa cum fiecare om are un corp fizic, fiecare are și un al doilea corp, subtil. Chakrele formează un „pod” sau un mecanism de legătură între cele două tipuri de materie - fizică și subtilă (energetică). Cu fiecare an, interesul pentru chakre și înțelegerea importanței lor pentru noi va crește, deoarece ele conțin programul de dezvoltare spirituală a omului. Chakrele însele reprezintă doar o parte a unei rețele mai ample de energii subtile. Nu le putem privi izolat, încalcând astfel principiul holismului. Natura noastră fizică este destul de bine cercetată și documentată datorită multor științe fiziologice și medicale.

Fiecare chakră corespunde unei anumite sisteme fiziologice și organelor aferente acesteia. Chakra rădăcină este legată de intestinul gros și rect. Ea controlează, de asemenea, parțial funcțiile rinichilor, care curăță organismul de produsele metabolismului. Chakra lombară este legată de sistemul reproducător, ovare la femei și testicule la bărbați, de vezica urinară și rinichi. Chakra plexului solar este legată de ficat, vezica biliară, stomac, splină și intestin subțire. Chakra inimii este legată de inimă și mâini. Chakra gâtului este legată

de plămâni și gât. Chakra frunții este legată de creier. Chakra coroanei nu corespunde unei anumite părți a corpului, dar guvernează întregul organism.

Există o relație directă între starea chakrei și starea organelor fizice corespunzătoare. Chakra poate avea tonusul vital crescut sau scăzut sau se poate afla într-o stare de echilibru. Poate fi deschisă sau închisă.

Funcția chakrelor constă în transformarea energiei, în transferul ei de la un nivel la altul, în distribuirea energiei pranei în interiorul corpului fizic. Aceasta se realizează parțial prin intermediul glandelor endocrine, care reglează diferite sisteme ale organismului. Tradițional, fiecare chakră este asociată și cu una dintre glandele endocrine majore. Chakra rădăcină este legată de glandele suprarenale; chakra lombară – de ovare la femei și de testicule la bărbați; chakra plexului solar – de pancreas. Chakra inimii este legată de timus; chakra gâtului – de glanda tiroidă și paratiroidă. Chakra frunții este cel mai adesea asociată cu hipofiza, dar uneori și cu epifiza (glanda pineală), în timp ce chakra coroanei, dimpotrivă, este cel mai adesea asociată cu glanda pineală și mai rar cu hipofiza.

Glandele endocrine joacă un rol vital în menținerea sănătății și îmbunătățirea stării generale a organismului. Hormonii secretați de glande și care intră direct în sânge controlează toate aspectele creșterii, dezvoltării și activității fizice zilnice. Disfuncția oricăreia dintre glandele endocrine atrage după sine consecințe fiziologice grave. În cele din urmă, tulburările fizice sunt rezultatul unor perturbări în rețeaua energetică.

Numărul de chakre poate să nu coincidă în diferite tradiții. Aceste diferențe nu sunt de natură fundamentală, ci depind mai degrabă de abordarea aceluiași fenomen. În organism există două centre auxiliare legate de chakra inimii și chakra gâtului. Unii autori nu includ centrul coroanei în numărul chakrelor, deoarece îl consideră un centru unic al conștiinței. Prin urmare, numărul de chakre variază de la șase la nouă. Cu toate acestea, cel mai adesea se vorbește despre șapte chakre: cele șase ale trezirii și chakra coroanei.

La o persoană sănătoasă, chakrele funcționează de obicei pentru a absorbi energie și informații. Ele se rotesc în sensul acelor de ceasornic, acționând simultan ca pompe și filtre: pompează organismul cu energie curată, nepermițând trecerea energiei cu vibrații scăzute. Rolul filtrelor începe să fie îndeplinit de chakre în jurul vârstei de 7 ani, când încep să funcționeze blocurile de comandă ale creierului. În cazuri patologice, chakra poate fi:

- a) Este închisă deoarece nu este dezvoltată, nu simte nimic, nu primește energie; este cunoscută sub numele de cauză eterică a bolilor;
- b) Este închisă deoarece este poluată cu ceva. Este necesar să fie curățată cu energii subtile pure. Poluarea este cauzată de motive astrale, mentale și karmice ale bolilor;
- c) Este ruptă din cauza suprasolicitării, a excesului de încărcare, a poluării cu toxine, a lipsei de substanțe structurale (minerale, vitamine, proteine specifice); este necesar un tratament medicamentos;
- d) Este dureroasă și deschisă, elimină energie, slăbește organismul în timpul rotației împotriva acelor de ceasornic; o lungă perioadă de lucru în acest regim duce la ruperea chakrei;
- e) Nu funcționează deloc din cauza absenței sau distrugerii structurii fizice corespunzătoare pe baza cărei funcționează.

Chakra este o structură energetică și nu are o manifestare fizică directă în corpul uman.

Funcționarea chakrelor are la bază diferite zone ale creierului, sistemului nervos vegetativ și organelor hormonale. Poziționarea celor șapte chakre principale corespunde principalelor plexuri nervoase ale corpului fizic. Chakrele mai mici – dintre care se evidențiază 21 – sunt plasate în plexurile nervoase mai puțin importante, nodurile limfatice și glandele cu secreție internă. Cele mai mici zone similare sunt punctele de acupunctură.

Chakra este un punct sau o zonă în care concentrarea creează o stare emoțională specifică. Pentru fiecare chakră, se pot evidenția poziții, mișcări și exerciții care contribuie la deschiderea chakrei și la manifestarea stării emoționale specifice respective.

Sahasrara – chakra superioară, situată pe partea de sus a capului. Ea este responsabilă pentru înțelegerea esenței, a sensului, a gândirii strategice. Sahasrara este rezultatul colaborării ambelor părți frontale (de control), blocului informațional al emisferei drepte și blocului energetic din emisfera stângă.

Ajna – chakra capului (frunte, spatele capului, partea superioară a ochilor, urechi). Ea este responsabilă pentru activitatea rațională, gândirea tactică. Ajna este blocul informațional și de control al emisferei stângi și, în consecință, blocul energetic al emisferei drepte.

Vishuddha – chakra gâtului, include partea inferioară a maxilarului, glanda tiroidă, plămâni, mâinile. Răspunde de imunitate, creativitate, creație, prosperitate. Vishuddha este blocul informațional al emisferei drepte și blocul energetic al emisferei stângi.

Anahata – chakra inimii în sens direct și metaforic. Răspunde de activitatea emoțională, iubire, bunătațe, acceptare. Anahata este blocul energetic din emisfera stângă, partea limbică.

Manipura – chakra plexului solar, locul concentrării „vreau” și „pot”. Răspunde pentru apropiere, digestie, controlul mișcărilor corporale complexe. Manipura constă în blocurile informaționale, în principal zona motorie, ale ambelor emisfere.

Svadhithana – chakra abdomenului, organelor sexuale interne. Este centrul senzațiilor corporale, al forței vitale, al încrederii în sine. Svadhithana se bazează și pe blocurile informaționale ale ambelor emisfere, dar preponderent în zona proprioceptivă.

Muladhara – chakra inferioară, situată în perineu, de la pubis până la coapsă. Este centrul legăturii cu pământul și securității, stabilității psihice, voinței de a trăi. Răspunde pentru realizarea externă în lumea materială. Muladhara include scheletul osos, rinichii, picioarele. Muladhara este o combinație a structurilor energetice (tronsonului cerebral) și a blocurilor de control.

Funcțional, chakrele se manifestă și în extremități. Astfel, locurile de unde cresc mâinile și picioarele – Muladhara, umerii și coapsele – Svadhithana, coatele și genunchii – Manipura, antebrațele și gambetele – Anahata, încheieturile și gleznele – Vishuddha, palmele și tălpile – Ajna, acoperișul palmei și tălpile corespund Sahasrarei, astfel că acolo se pot vedea sigilii ale sănătății, caracterului și destinului. Oamenii cu ochiul drept dominant sunt flexibili, sociabili, orientați către grup, se străduiesc pentru activități de grup, sunt supuși și toleranți, deoarece simt că au multă putere în ei. La aceștia domină Sahasrara, Vishuddha, Anahata. Oamenii cu dominanță în ochiul stâng sunt caracterizați prin dorința de a domina, competiție, agresivitate, nevoi de recunoaștere și independență. Chakrele dominante pentru ei sunt Ajna și Manipura.

Oamenii cu o auziție bine dezvoltată au o Muladhara bine dezvoltată, cei care știu să cânte bine – Vishuddha și Anahata.

Senzațiile de gust și senzațiile corpului (propriocepția) sunt legate de Svadhithana, cele olfactive și tactile – de Anahata.

Un aparat motor bine dezvoltat, muscular, indică o Manipura dezvoltată. Astfel de oameni se disting prin agilitate și grație în mișcări.

Aparatul vestibular se antrenează împreună cu dezvoltarea Muladhara. În tratament, mai întâi se utilizează posibilitățile chakrelor deschise și mature, apoi treptat se deschid sau se curăță chakrele patologice și se dezvoltă.

În ultimul timp, în Occident, sunt dezvoltate numeroase metode terapeutice care utilizează învățăturile despre chakre. Cei care lucrează în acest domeniu își multiplică deja cunoștințele existente și aduc contribuții la crearea unei teorii complexe privind interconexiunea și interdependența dintre corp și conștiință.

Chakrele sunt indicatori excelenți ai stării de sănătate a organismului. Atunci când o chakră este blocată sau închisă, individul pierde accesul la energiile corespunzătoare. Relațiile dintre energiile fizice și subtile se bazează pe principiile reciprocității și circulației. Dezechilibrul la un nivel atrage după sine un dezechilibru similar la un alt nivel. Cauza și efectul se schimbă constant în jocul etern al energiilor fizice și subtile. Acest lucru oferă posibilitatea utilizării chakrelor ca mijloc de diagnosticare.

Chakrele sunt foarte sensibile la anumite tipare de gândire. Mantrale, adică afirmațiile care exprimă esența fiecărei chakre, ajută foarte mult la focalizarea corectă a intențiilor și motivațiilor noastre în viața de zi cu zi. Mantra este o meditație vocalizată, rezonând vibrațiile chakrei. Puteți inventa propriile mantrale. Lăsați-le să fie simple și pozitive. În declarație, tot ceea ce este semnificativ pentru voi înșivă în acea chakră ar trebui să fie sintetizat. Astfel de afirmații pozitive, inventate de noi înșine, pot servi drept antidot puternic, protejându-ne de fluxul de judecăți negative care ne sunt îndreptate în copilărie de către adulți și, odată ce creștem, de diverse autorități și șefi.

7.3.1. Muladhara – chakra rădăcină

Locație: perineu, între anus și organele genitale.

Funcții: instinct de supraviețuire, voința de a trăi, asigură supraviețuirea organismului, ancorarea acestuia, senzația de stabilitate.

Sistem endocrin: glandele suprarenale.

Părți ale organismului: picioare, oase, colon.

Sistem nervos: plexul coccigian.

Boli: constipație, hemoroizi, varice, obezitate, sciatică lombară.

Cauze: frică și variantele sale, neliniște, preocupări, nesiguranță, frica de pierdere, tendința de a acumula în exces.

Frica este lipsa încrederii în lumea în care trăiești. Frica este cea mai distructivă emoție. Frica de a te îmbolnăvi atrage literalmente boala. Când oamenii așteaptă constant ceva rău din mediul lor, ei îl primesc. Totul se întâmplă în conformitate cu așteptările.

Fizic, frica blochează chakra rădăcină Muladhara, ceea ce duce la eliberarea de adrenalină în sânge; sângele se îngroașează și presiunea arterială crește.

O altă cauză a fricii este atașamentul la lucrurile și valorile pământești. Minte se teme să piardă ceea ce îi este obișnuit, ceea ce îi aduce plăcere. În mintea sa, omul foarte des creează un program de deficit, ceva lipsește, trebuie să adunăm, nu putem da, este păcat să aruncăm.

Încrederea este un derivat al credinței. Începeți să aveți încredere în lume, în Univers, în oameni, și frica va dispărea.

Muladhara este chakra inferioară, situată în perineu de la pubis până la coccis, inclusiv organele genitale externe, deschisă în jos. Această chakră este legată de Pământ ca bază, ca fundație a siguranței. Este centrul siguranței, această chakră răspunde de stabilitatea mentală în situațiile de stres, de satisfacerea nevoilor interne de bază.

În starea de stres apar senzații neplăcute de comprimare, tensionare în perineu, tremur în corp, picioare, uneori – senzație de lipsă de greutate, sentiment de cădere, ca simptom al fugii corpului eteric în călcâie; în starea de siguranță, plăcere – senzație deschisă, moale, plăcută.

Încrederea în sine, voința de a trăi, simțul coloanei interioare - semne ale sănătății Muladhara. Aceasta vine prin înțelegerea nemuririi Eului adevărat și, prin urmare, conștientizarea că Universul este sigur, nu poate exista nicio amenințare la adresa vieții. Prin urmare, frica, neliniștea, anxietatea, așteptarea unui atac – sunt cheltuieli de energie inutile.

Structura axială a unei Muladhara sănătoase permite preluarea responsabilității. De aceea, Muladhara este, de asemenea, chakra activității, realizării exterioare, creației în lumea materială. Aici sunt realizate procesele de concentrare a atenției și autohipnozei a stărilor.

Muladhara este chakra formei, a structurii exterioare. Forma acționează aici ca mijloc de întărire și formare a lumii. Forma, desigur, este însoțită de divizare între înalt și jos, ierarhizarea totului perceput ca rău și bun, propriu și străin. Acest lucru generează presiunea elementului dominant, lupta și concurența.

Muladhara răspunde de dezvoltarea fizică generală, sistemul osos, schimbul de apă și minerale și este strâns legată de picioare. Prin urmare, răspunde și de poziții, mers, postură.

O bună stabilitate internă oferă independență. O persoană cu o coordonare internă bună este mai puțin supusă influențelor exterioare, are independență în gândire și, prin urmare, găsește rapid soluții în cele mai diverse situații dificile.

Bolile Muladhara.

Principalul organ – rinichii, înțelegeți ca sistemul de schimb de apă în organism și, în consecință, sistemul osos strâns legat de acesta. Frica (în sens larg) face rău rinichilor.

În partea din spate, la nivelul rinichiului, apare o durere persistentă și întinsă, caracteristică prezenței unor mici calculi în rinichi, generată de frica de a nu avea timp suficient pentru ceea ce își dorește, „libertatea prin rezoluție”, atunci când oamenii sunt obligați să facă acest lucru și aceea, și abia apoi să „se plimbe”, să trăiască în plăcerea lor, să dispună cu adevărat liber de timpul lor. Frica de lipsa timpului pentru îndeplinirea obligațiilor generează această durere. Sentimentul lipsei de timp în ceea ce privește obligațiile inutile poate vindeca această durere.

În partea din spate, în stânga, la nivelul rinichiului, apare o durere opresivă și întinsă, generată de senzația de a nu avea spațiul dorit, omul nu se află acolo unde ar vrea să fie, este obligat să fie în alt loc. Trebuie să devalorizați acest spațiu inutil pentru dvs., iar ideal ar fi să declarați întreaga lume ca fiind un loc nepotrivit. Vezica urinară doare când simțiți că sunteți împiedicat, strâns de circumstanțele vieții.

Durerile în partea inferioară a spatelui, la nivelul regiunii lombare, indică faptul că ceva trebuie să se clarifice.

Articulațiile doare în cazul încălcărilor în zona муладхара. Practic, la toate persoanele care suferă de artrită și artroză a articulațiilor genunchilor, муладхара este blocată. Cauza este frica, anxietatea, preocupările pentru ceva. În acest caz, energia încetează să curgă normal prin meridiane și canale, și apar probleme cu extremitățile.

Toate meridianele de acupunctură trec prin articulații. Mișcarea articulațiilor activează meridianele și formează un flux uniform de energie în corp. Dacă din orice motiv nu mișcați o anumită articulație, fluxul de energie este întrerupt și în loc să se miște, energia se revărsa în spațiu, creând fluxuri în jurul articulațiilor. Fără a primi hrană, structura țesutului osos se deteriorează treptat împreună cu tulburări în schimbul mineral în această zonă a corpului.

Nu antrenarea mușchilor, ci activizarea meridianelor, organizarea aportului de energie pentru întregul corp trebuie să fie obiectivul principal al exercițiilor zilnice de cultură fizică.

Ce poate face ca o persoană să nu își miște articulațiile, să blocheze impulsurile îndreptate către o anumită extremitate? Oamenii cu dureri articulare, reumatism doresc să aibă totul, să fie perfecti, și în același timp sunt supuși criticii, invidiei, lacomiei din partea celor din jur încă din copilărie. Ca rezultat, apare o încredere emoțională că mișcarea mâinii sau a piciorului va fi greșită, periculoasă – sau nefavorabilă celor din jur și, prin urmare, la fel de periculoasă pentru purtător, ceea ce îl determină să evite utilizarea extremității. În ei stă un critic permanent treaz, crescut în mijlocul criticii celor apropiați. El își roade oasele celor apropiați, criticându-i așa cum a fost criticat. Dacă faceți ceva greșit cu mâna – mâinile vor dura mai tare, dacă mergeți într-un loc greșit – picioarele.

În sens figurat, acest lucru se numește vampirism. Dacă cineva trăiește pe seama ta, se hrănește și te critica constant pentru toate acțiunile tale – această persoană îți suge energia, муладхара ta este dureroasă la descărcarea energiei pentru a „hrăni” această persoană, articulațiile tale primesc puțină energie și încep să doară. Dacă муладхара ta este deschisă la „sufierea” altora, critici pe toți, ești un vampir. Critica este contagioasă; atunci când încep să te „mănânce”, începi și tu – în alte situații – „mănânci” alte persoane, dar articulațiile tale nu vor salva asta.

În mod normal, муладхара se hrănește din Pământ în sens larg și nu ar trebui să fie supusă criticii. O persoană are dreptul să ia orice poziție convenabilă pentru el și să facă ceea ce îi place – desigur, dacă acest lucru nu amenință viața și drepturile similare ale altor persoane; normele sociale și legile reglementează aceste reguli. O cameră separată, o casă asigură realizarea acestor drepturi într-o măsură semnificativă.

Picioarele fac parte din sfera muladhara. Problemele cu picioarele indică o lipsă emoțională, nesimțită de a merge înainte, într-o anumită direcție, în sens propriu sau figurat, sau dorința de a acționa într-o direcție care nu este încă clară. Dacă „picioarele nu te poartă” acasă, la serviciu sau oriunde altundeva unde trebuie să fii, dar nu vrei și nici nu îți permiți să-ți dai seama de asta, apare o tensiune constantă în vasele picioarelor, ducând la dilatație varicoasă.

Nepermițându-vă să vă dați seama de faptul că nu sunteți capabili să „stați ferm pe picioare” în viață, sau ați căzut deja în viață, poate duce la slăbirea extremităților, evitând utilizarea lor.

În general, partea superioară a trunchiului vorbește despre ceea ce este realizabil, manifest, partea de jos – despre ceea ce este potențial, posibil, ce încă nu a devenit, nu s-a realizat, nu este conștientizat.

Picioarele reprezintă posibilitățile:

- Coapsele – posibilitatea creativității, a unei perspective noi; coapse slabe și slabe – creativitate nerealizată în viață, renunțarea la schimbare personală, o memorie lungă a supărărilor și necazurilor;
- Genunchii – posibilități de probleme ierarhice semnificative; genunchii bolnavi – legături karmice nerezolvate cu structurile ierarhice (probleme cu puterea), pot fi probleme în relațiile cu reprezentanții autorității sau în procesele de conducere;
- Gleznele – posibilități de armonie perfectă; gleznele slabe indică faptul că o persoană nu merge pe pământ, ci pluteste în nori, visează la o armonie perfectă.
- Picioarele, tălpile – karma ta, ceea ce trebuie să faci, la ce ești destinat; refuzul de a-ți îndeplini datoria creează boli la nivelul picioarelor.

Problema excesului de greutate interesează acum majoritatea oamenilor. Cauza obezității este blocarea chakrei muladhara, și anume tendința de a acumula excesiv, lăcomia și teama de a renunța la ceva. Minte noastră determină structura corpului nostru, așa că trebuie să eliminăm programul de acumulare excesivă și să instalăm programul de abundență universală: tuturor le este suficient; cât dau, atât primesc.

Când pacienții, după conștientizarea acțiunilor distructive ale programului de frică și lăcomie, schimbau voluntar această programare în opus, ceea ce duce automat la deschiderea chakrei muladhara, începeau rapid să piardă în greutate, fără a urma diete.

Programările (afirmațiile) care deschid chakra muladhara:

1. Trăiesc într-un univers abundent, care îmi oferă tot ceea ce am nevoie pentru existența mea.

2. Nimic nu-mi aparține, nu am ce pierde, nu am ce să mi-e frică.
3. Intru într-un schimb energetic armonios cu toți oamenii și cu întregul univers.
4. Îmi cer scuze tuturor oamenilor care au suferit din cauza fricilor mele.
5. Se deschide primul centru energetic în zona coccisului, canalele energetice din genunchi se curăță.

7.3.2. Svadhithana – chakra sacrală

Localizare: în cavitatea abdominală, în mijlocul distanței dintre pubis și buric.

Funcții: controlează potența sexuală, nașterea și energia creatoare (la toate nivelele); reglează fluxurile lichidiene în corp.

Aspect intern: încredere în sine, senzație de bunăstare.

Culoare: portocaliu.

Sistem nervos: plexul lombar.

Sistem endocrin: ovare, testicule.

Părți ale corpului: uter, rinichi, sistem reproducător (organele sexuale), sistemul circulator, vezica urinară, menstruația și producția de spermă.

Boli: infertilitate, frigiditate, impotență, fibroame, adenom, boli renale, dureri lombare. Rădăcinile muladhara și svadhithana sunt apropiate una de alta, astfel încât funcțiile lor se suprapun într-o anumită măsură.

Cauze: – relații nes armonioase cu sexul opus, atitudine negativă față de intimitatea sexuală (nu mai am nevoie de asta; el sau ea nu înseamnă nimic pentru mine).

– frica de a intra în relații sexuale (mi-e frică să rămân gravidă, mi-e frică să mă îmbolnăvesc).

– nemulțumirea față de trecutul tău sexual, resentimente față de sexul opus.

Pentru a evita o impresie negativă despre sex, te rog să vezi în partenerul tău cine ar fi el, oricare ar fi fost coincidențele vieții, destinul, Dumnezeu sau Zeița, atunci vei deveni singurul zeu.

Când centrul sexual este blocat atât în față, cât și în spate, infertilitatea este garantată, iar atunci când adăugăm blocarea centrului 1, apar probleme foarte grave cu toate organele de mai jos de centru: sistemul urogenital, picioarele, dureri lombare, probleme renale. Dacă centrul sexual al unei persoane este deschis în față și în spate, atunci aceasta nu poate suferi de infertilitate. Este tocmai dacă acest centru nu funcționează normal că aceasta este cauza infertilității.

Dacă oamenii cărora li s-a diagnosticat infertilitatea suferă o corectare de energie și informație, eliminând blocarea centrului 2, atunci vor avea copii.

Cu o adâncă adâncitură în câmpul biologic în centrul 2 din față și din spate, aceasta indică faptul că aveți o rănă profundă din trecut pe cineva de sex masculin (sau feminin), care este prezentă și în prezent. În plus, blocarea dublă a centrului sexual pe care ți-ai închis-o singur, cu programarea „pentru mine această temă este închisă și nu mai am nevoie de asta”.

Când o femeie se supără grav pe un bărbat, apare o adâncitură în câmpul biologic la svadhithana în partea dreaptă. În același timp, partea dreaptă a spatelui doare, genunchiul drept doare, iar dacă supărarea este în prezent, vor exista probleme cu apendicele drepte și cu ovarul drept.

Și dacă nu este supărare, ci o emoție de regret, atunci aceleași deformări vor fi de la stânga la nivelul centrului 2. Acum spuneți, merită supărarea voastră față de sexul opus să aveți astfel de probleme de sănătate?

Starea etalon a organelor interne și a stării interne de liniște, armonie și liniște armonizează aura ta și este cheia unei bune sănătăți.

Concluzie.

– Relații nes armonioase cu sexul opus (resentimente, regrete, ură, dispreț).

– Atitudine negativă față de intimitatea sexuală.

– Nemulțumire față de trecutul tău sexual.

– Regret față de funcția de procreere (nu am născut în cineva, ce fel de copii am avut?).

– Pentru mine, subiectul sexului este închis.

– Stres și pierderi în timpul despărțirii.

– Crearea unui ideal virtual al „jumătății” și a relațiilor cu ea, incapacitatea de a trăi fericit în lumea reală.

Toate aceste forme de gândire blochează centrul sexual și duc la diferite boli ale sistemului urogenital.

„Svadhithana – ca un centru energetic, hrănind meridianele rinichilor și sistemul reproductiv, ar trebui să fie mereu deschis. Un centru sexual mereu deschis nu înseamnă că trebuie să intrăm în relații intime cu oricine și oricând.

Programele (afirmațiile) care deschid Svadhisthana:

1. Conștientizez dependența sănătății mele de funcționarea continuă a centrului sexual deschis.
2. Mă deschid la fluxul de energie al Mooladhara și iau decizia conștientă de a rămâne întotdeauna în el.
3. Nu îmi voi închide niciodată Mooladhara și nu îmi voi reprimă sexualitatea.
4. Neutralizez toate programele subconștiente de agresivitate față de bărbați (femei) din trecutul meu.
5. Mă iubesc pe mine și iubesc și ceilalți.
6. Accept situațiile traumatice legate de sexul opus ca lecții de înțelepciune.
7. Accept toți bărbații și femeile așa cum sunt.
8. Se curăță centrul energetic din organele sexuale și coxal.

7.3.3. Manipura – chakra plexului solar

Locație: Între a douăsprezecea vertebră toracică și prima lombară, plexul solar.

Funcții: voință, dorință de putere.

Aspect intern: emoții puternice – râs, bucurie, furie.

Sistem endocrin: pancreas.

Sistem nervos: plexul solar.

Culoare: galben.

Părți ale corpului: sistemul digestiv, ficatul, splina, vezica biliară, stomacul, intestinul subțire.

Boli: diabet zaharat, pancreatită, ulcer, gastrită, reflux gastroesofagian, ciroză hepatică, hepatită, hipoglicemie și alte afecțiuni gastro-intestinale.

Cauze:

- nemulțumirea față de situația actuală (venit insuficient, muncă nesatisfăcătoare; relații la nivel de putere);
- ambiții nerealizate, conflicte la locul de muncă, umilirea demnității;
- privirea asupra trecutului ca asupra unei lanțuri de eșecuri continue.

Manipura este legată de voința umană, dorința de putere, hotărâre, responsabilitate, determinare, capacitatea de a conduce oamenii.

Bolile Manipura sunt boli ale agresivității, înșelăciunii, ambiției, apropierea ca sens principal al digestiei. Aici, gândurile și manipulările patologice devin patologice, îngrijorate, furie, lăcomie (atât manifestate excesiv, cât și suprimate intenționat).

Mișcarea strânsă creează durere în Manipura. Sub maseaua sternală, la un deget sub apofiza xifoidă, acolo unde marginile arcului costal se întâlnesc și începe Manipura, se află un punct numit în acupunctură „coada porumbelului”. Tensiunea și durerea cresc atunci când o persoană, aflată într-o situație periculoasă, își spune minții sale că nu se întâmplă nimic, totul este în regulă, nu trebuie să facă nimic și, ca rezultat, adrenalina este produsă și consumată aproape deloc. În acest punct, furia fierbe atunci când devine evidentă necesitatea acțiunii. Acest punct este masat în caz de supratensiune internă cu predispoziție la crampe (cheltuieli neregulate de adrenalină) și stări de teamă. Lipsa timpului și spațiului, încălcarea obligativității legii și încrederea în dreptate generează, de asemenea, tensiune în punctul „coada porumbelului”.

La adolescenți între 14 și 17 ani, apare adesea durere simultană în Ajna și Manipura din cauza spasmei lor din cauza stresului. Durerea de cap însoțește durerea din spatele plexului solar și apare ca și cum ar fi fără o cauză aparentă.

La persoanele mai tinere, cu vârste cuprinse între 4 și 14 ani, se plâng adesea de dureri de urechi, gât (Vishuddhi) și abdomen (Manipura), care nu au legătură cu infecțiile, nu sunt însoțite de greață și vărsături. Este doar o suprasolicitare, un spasm al chakrelor.

Organul principal al Manipura este splina. Splina controlează digestia și în general procesul de digestie. Bolile splinei indică o încălcare a procesului de apropiere – despre devieri în relațiile de rudenie: rude excesiv de voioase, activitate suprimată, sclavie familială voluntară, vise sterile.

Un rol semnificativ în Manipura îl joacă și ficatul. Ficatul este ceea ce se frige, arde. Ficatul guvernează sistemul nervos central, vegetativ și periferic, cu funcțiile lor de comunicare între organism și mediul extern și reglementarea activității organelor interne. Bila - factorul umoral al reglării sistemului nervos. Ficatul, în sens larg, determină starea relațiilor yin-yang în organism și, în consecință, caracteristicile temperamentalului organismului.”

La baza bolilor hepatice se află excesul de furie, iritabilitatea excesivă și răutatea ca simptome ale respingerii mediului extern, simptomele dezechilibrului yin-yang. Bolile încep cu vezica biliară, apoi se extind la ficat

și indică agitație din cauza unei stări extreme de anxietate în fața unei posibile pericole în activitate, reacții agresiv-protestatate excesive.

Pielea este strâns legată de ficat și intră în sfera Manipura. Pielea este organul responsabil pentru starea generală, creșterea și îmbătrânirea organismului. Corpul eteric este creat de terminațiile nervoase ale pielii, de Manipura. Problemele cu Manipura stau la începutul tuturor problemelor - nașterea, transformarea și îmbătrânirea.

Bolile de piele sunt manifestări ale ego-ului nesatisfăcut, a neconcordanței dintre „vreau” și „obțin”. Dacă dorințele („vreau”) sunt îngropate, asta poate duce la astm. Dacă „vreau” prospere prin vampirizarea celor apropiați, criticarea celor din jur, se pot dezvolta boli ale articulațiilor.

Alergiile sunt consecința unui frici reprimată, a sentimentului de respingere față de cei apropiați. Foarte des, aceasta este consecința unei despărțiri timpurii a copilului de sân, hrănire artificială, prea puțină ținere în brațe, contact fizic insuficient cu mama. „Ei nu se ating de mine - înseamnă că nu sunt demn de iubire, înseamnă că pielea mea arată groaznic, respirația mea stârnește dispreț, iar eu simt frica singurătății, izolării.”

Bolile stomacului indică o viclenie stagnantă, rigidă, eforturi constante și ambițioase, dar nereușite, de a realiza ceva prin ingeniozitate, vicleșug și înșelăciune complicată. Te temi că nu ești suficient de bun sau deplin pentru părinții tăi, șefi, profesori, nu poți digera ceea ce reprezinți. Poate că această senzație ți-a fost indusă de cei din jur – au vrut să te umilească pentru a se înălța ei înșiși, iar tu ai crezut în aceste fabulații. Încerci să rezolvi problemele legate de sentimentul propriului tău demnitate în cel mai complicat mod, în loc să te iubești și să te respecti pur și simplu.

Manipura se traduce ca „porțile soarelui”, iar soarele este responsabil pentru focul digestiei și capacitatea de a digera hrana. Dacă Manipura este blocată sau începe să funcționeze prost, pot apărea probleme digestive: arsuri la stomac, gastrite, ulcere, probleme cu pancreasul. Aceasta se întâmplă atunci când ceva nu convine unei persoane în prezent la nivelul puterii: poziție, venit, relații cu colegii, umilirea demnității, luptă de idei, luptă pentru putere, ambiții nerealizate.

Când o persoană își lasă pasiv brațele și încetează să își dorească cu ambiție ceva, în loc de ulcer la stomac, se dezvoltă boli ale pancreasului ca dovadă a nesiguranței în sine.

Bolile glandelor suprarenale indică o ambiție excesivă, iubire pentru onoruri, o dorință nesatisfăcută pentru ele.

Hipertensiunea și hipotensiunea, adică fluctuațiile de presiune, indică tulburări în relația cu autoritatea, dezechilibrări ale viziunii asupra lumii. Dorința necontrolată de a controla situația duce la dependența de situație, asupra căreia persoana nu poate influența în niciun fel. O astfel de persoană este forțată să reprime constant nevoia sa de a domina, iar reprimarea duce la creșterea presiunii – la eliminarea acesteia. Cei care au un motiv puternic de a deține puterea în absența posibilității de a satisface pe deplin această nevoie, sunt predispuși la dezvoltarea bolii hipertensive. Aceleași persoane, ale căror motivații sunt dominate de dorința de a atinge succesul în activitate (nu nevoia de putere), sunt caracterizate de cifre arteriale stabile normale. Oamenii trebuie să se compare cu ei înșiși, nu cu alții, și să își propună să devină mai buni decât au fost ieri, nu mai buni decât vecinul lor.

Pentru vindecare, trebuie să se schimbe viziunea internă a lumii, oamenii trebuie să învețe să trăiască acceptând lumea așa cum este, fără a se supăra pe ea și fără a încerca să o schimbe. Oamenii care controlează extern imaginea lumii (controlul situației) trebuie să se reorienteze către controlul intern, către auto-perfecționare.

Oamenii trebuie să înțeleagă că viața lor este o școală divină individuală, în care nu se pot compara cu nimeni, unde fiecare primește experiența de viață individuală și dobândește calitățile de caracter necesare, care îi vor fi utile în viitor. Dar nu toți înțeleg acest lucru, jucând rolul victimei și acuzând Universul și pe toți din jur pentru necazurile lor, și plătesc pentru asta prin blocarea Manipura și bolile care decurg de aici.

Hipotensiunea – este o altă extremă a controlului: nepăsare pasivă, autoizolare depresivă, renunțarea la activitatea de căutare într-o situație de relativ bine.

Intestinul subțire doare când există frică de acțiune, frică de putere, forță; frica născută din acțiuni agresive efectuate în mod greșit, în situații inadecvate. Dacă această agresiune „greșită” pentru organism continuă, ulcerul duodenal va fi înlocuit de procesele patologice în sistemul cardiovascular ca reacție la izgonirea furiei iubirii.

Vă mulțumesc pentru răbdare! Dacă aveți întrebări suplimentare sau aveți nevoie de clarificări, nu ezitați să le cereți.

Durerile musculare la nivelul regiunii manipura pot indica așteptarea unei lovituri în spate, neplăceri mentale, trădare și pot avea la bază o experiență similară.

Foarte des, manipura este închisă la oamenii care suferă de boli cronice grave, boala nepermițându-le să se realizeze, ceea ce îi face să se simtă umiliți. Se creează un cerc închis, o persoană nemulțumită de prezentul său pentru că este bolnavă. Și este bolnavă pentru că a meritat boala prin greșelile și prostiile sale din trecut. Este necesar să o acceptăm așa cum este, să conștientizăm legăturile cauză-efect, să dorim să ne schimbăm, să atingem un nou nivel de conștiință și gândire, în loc să aducem reproșuri destinului, trimitând în spațiul mental formațiuni de gânduri pline de furie și ofensă pentru boala „apărută” întâmplător.

Primul pas pe calea sănătății este acceptarea deplină a situației, a bolii noastre.

Al doilea pas este să rupem legătura cauză – efect a bolii în trecut și prezent, prin conștientizarea și neutralizarea formelor de gândire distructive, adică să rescriem programele pe câmpurile noastre informaționale.

Al treilea pas este să deschidem toate centrele și canalele energetice.

Al patrulea pas este să ajutăm corpul (nutriție, curățare, stil de viață etc.).

Programele (afirmațiile) care deschid manipura includ:

1. Mulțumesc tuturor oamenilor care au luat parte la viața mea, pentru lecțiile pe care mi le-au oferit în această școală pe Pământ.
2. Accept toate situațiile din trecut și prezent ca o oportunitate de a obține experiența necesară, care îmi va fi utilă în viitor.
3. Sunt mulțumit de relațiile mele cu oamenii, veniturile mele, munca mea și locul meu în societate.
4. Îmi iubesc munca, muncesc cu dragoste. Îmi iubesc prietenii, colegii și partenerii de muncă.
5. Renunț la dorința de a controla oamenii și situațiile din jurul meu, dobândesc controlul asupra mea.
6. Cu toți oamenii cu care intru în relație se stabilesc programe de respect reciproc.
7. Șterg din conștiința mea programele de furie, reproșuri, scandaluri, umilințe, jigniri, diminuare a demnității și ambiții nerealizate.
8. Accept toate dificultățile și obstacolele ca o oportunitate de a deveni mai puternic, mai înțelept și mai experimentat.
9. Nu am nici prieteni, nici dușmani – toți sunt profesorii mei.

7.3.4. Anahata - chakra inimii (chakra iubirii)

Localizare: în regiunea toracică a coloanei vertebrale, între a patra și a cincea vertebră toracică.

Funcții: guvernează iubirea.

Aspect intern: compasiune, iubire, milă.

Sistem endocrin: glanda timusă.

Sistem nervos: plexul cardiac.

Culoare: verde.

Părți ale corpului: plămâni, inimă, mâini.

Boli: bronșite, astm, imunitate scăzută, boli autoimune, boli de inimă și plămâni, tulburări de tensiune arterială.

Cauze: interzicerea manifestării iubirii, ca urmare a suferințelor emoționale trăite (toți m-au trădat, nu voi mai iubi pe nimeni); refuzul iubirii față de sine, egoism excesiv și lipsă de simțire.

Centrul inimii este responsabil pentru capacitatea noastră de a iubi. Este locul universal al inimii, bunătații sufletești, generozității iubirii și acceptării. Din anahata se naște credința și încrederea, sentimentul unei puteri liniștite. Caldura plăcută în piept, senzația de deschidere a sufletului, sentimentul de putere în piept sau, dimpotrivă, greutatea, presiunea, povara – toate acestea sunt senzațiile anahatei.

Anahata se formează (în copilărie sau mai târziu, dar acest lucru necesită eforturi semnificative) atunci când o persoană este iubită și acceptată cu inima, fără condiții sau critici. La un copil funcționează o chakră integrală anahata – manipura, pulsând în acord cu întreaga lume – în interior și în exterior, nedespărțit. Aceasta este o chakră unitară, asemenea unui păianjen care își întinde plasa pe întreaga lume și o simte ca și cum ar fi el însuși, fără a se desprinde de întreaga pânză, și trage de sfori pentru a cere tuturor din jur să îi îndeplinească dorințele. În această perioadă, pentru dezvoltarea normală, copilul trebuie să primească maxim de dragoste și libertate de acțiune spontană, adică copilul trebuie să decidă ce să facă, când să facă și cum să facă.

Când să se nască – nu la dorința moașelor, ci când este complet pregătit să apară pe lume.

Când să mănânce – nu după un program inventat, ci când are poftă, când apare nevoia internă.

Când să doarmă – când dorește și este confortabil în brațele mamei, în căldura câmpului său biologic, nu în frigul singurătății și al abandonului.

Când să țipe și când să zâmbească, pentru că omul trebuie întotdeauna să aibă posibilitatea de a-și exprima emoțiile și de a simți reacția celor din jur.

Trebuie să aibă întotdeauna contact fizic cu mama. Dacă acest lucru nu s-a întâmplat, atunci capacitățile energetice, și implicit adaptative, adică abilitatea de a se adapta la lumea exterioară, la om sunt reduse, în loc să accepte lumea și să fie activi în ea, apare respingerea sau pasivitatea.

Mai apoi, după vârsta de 2-3 ani, anahata și manipura se separă în manifestările lor, anahata specializându-se în modul în care oamenii se raportează la tine, iar manipura – la modul în care te raportezi la cei din jur și la ceea ce ai nevoie de la cei din jur. Învață comportamentul față de oameni, începând cu vârsta de 6-7 ani, copilul va acționa în mod similar față de cei din jur: dacă a fost iubit, va iubi și el, dacă a fost neglijat – va fi și el rece. Manipura se ocupă de întrebările despre ceea ce vrea o persoană de la cei din jur, de la lumea înconjurătoare.

Aceasta continuă până la vârsta de 30-35 de ani, când, după transformări de viață dificile, anahata devine din nou foarte importantă, determinând comportamentul unei persoane și, în cele mai multe cazuri, funcționează în numele iubirii, chiar dacă înainte era indiferentă; manipura, organele cerințelor față de ceilalți, se transformă în organul voinței spirituale.

Cu cât centrul 7 al unei persoane este mai deschis, adică legătura cu absolutul, cu atât mai deschis este și centrul 4 – capacitatea de a iubi. Și invers, cu cât o persoană este mai materialistă, cu atât mai prost funcționează centrul inimii.

Prețul pentru suprimarea și uciderea sentimentului de iubire în sine este imunitate scăzută, boli autoimune, boli ale plămânilor și ale inimii. Acest lucru se poate întâmpla atunci când oamenii își interzic să iubească ca urmare a unei ofense puternice față de un bărbat (sau o femeie). Dacă, pe lângă blocurile chakrelor, se observă și divizarea cojii de câmp, atunci aceasta este o cale directă către oncologie.

Bolile anahatei. Inima doare atunci când este aruncat afară ceva în furie, deoarece trebuie, nu pentru că pleacă de la sine – pleacă oamenii, lucrurile, relațiile. La persoanele în vârstă, inima doare din lipsa iubirii, din partea celor pe care îi iubesc. Inima – organul iubirii, atât a iubirii de sine, cât și a iubirii față de ceilalți. Inima - organul primirii bucurioase a lumii; bucuria prea tumultuoasă, precum și manifestarea bucuriei suprimate și respinse, stau la baza bolilor anahatei.

Problemele cu partea superioară a spatelui sunt un semnal al lipsei de susținere emoțională, persoana dragă nu vă înțelege și nu vă susține. Dacă partea din spate a anahatei se rotește împotriva acelor de ceasornic, cu pierderea de energie, veți avea senzația că oamenii vă stau împotriva, vă împiedică să vă îndepliniți dorințele. Domină imaginea universului ca scenă a ostilității, agresiunii, competiției.

Lipsa căldurii emoționale, precum și controlul excesiv și rațional al protectorului, duc la dorința inconștientă de a ascunde, închide anahata - a vă pleca, a vă strânge umerii, a vă apleca gâtul – și generează probleme cu postura.

Pe partea stângă, în spate, la nivelul puțin deasupra omoplaților sau aproape pe umăr, între coloană și marginea laterală, se localizează zona afectată în manipulările „stabilității” unei persoane, când o cuprinde groaza de necunoscutul drum corect pentru a-și menține - propriul său statut social, bun nume, lucruri, strâns legate de identitatea sa. Simetric, în partea din spate, pe dreapta, se află zona afectată în manipulările „poziției corecte de viață”, când o persoană simte teama că nu știe „cel mai important”, că merge în direcția greșită în viața sa.

Umerii – simbolul statutului social, datoriei, onoarei; nu întâmplător epoleții sunt purtați pe umeri. Problemele cu simțul datoriei; frica legată de problemele sociale de obligații (trebuie să fac, dar mă tem); frica față de societate se acumulează în umeri. În partea din față, în partea dreaptă, la articulația dintre mână și corp, se localizează „credința în obligativitatea legii pentru toți”. Respectarea rigidă a acestei credințe necesită o pasivitate paralizantă în fața legii și a superiorilor. De obicei, primul încălcător al acestei credințe – tot el, principalul apărător al legii – este tatăl. În cazul încălcării credinței în obligativitatea legii pentru toți, sentimentul nostru de securitate personală este distrus, apare sentimentul de neputință răutăcioasă și/sau durerea lângă chakra voinței, împiedicând mișcarea afacerilor mâinii.

În partea stângă, în față, în scobitura dintre mână și corp, aproape de chakra echilibrului binelui și răului, se localizează „credința noastră în justiție”. În cazul încălcării acestei credințe în justiție – cel mai adesea

prima dată o face mama sub forma manipulării „vei face – nu te vei putea ascunde” – suferă sentimentul nostru de importanță, auto-respect și apare sentimentul de furie neputincioasă, se face o demonstrație a sentimentului de jignire față de nedreptățile ofensatoare, și pot apărea senzații dureroase în locul menționat. Supărările nasc boli inflamatorii și tumori purulente. Creșterea falsă a tumorii apare în jurul supărării nepromovate, ca o perla în jurul nisipului care ajunge în cochilia stridie. Închizându-vă în cochilie și nemaiprivindu-vă supărarea de la voi, așteptați un protest vehement al corpului sub formă de puroi sau de creștere necontrolată a celulelor.

Simțul unei imense compătimiri față de voi înșivă, dezamăgiri nesfârșite, sentimente de disperare și lipsă de speranță, tendința de a da vina pe alții pentru problemele tale și, în același timp, auto-critică ridicată, neîncredere în propriile forțe, tendința de a fi supărat nasc cancerul. Capacitatea de a vă iubi și de a vă accepta așa cum sunteți vindecă cancerul.

Diții se refera la sfera anahata. Bolile lor sunt consecințele răului manifestat, agresiunii, imaginilor mentale negative, dorinței de rău altui om, precum și, în cazul lipsei de energie a acelei persoane, a procesului opus, de obicei numit blestem sau farmec.

Iubirea și atașamentul sunt lucruri diferite. Atașamentul apare în minte. Atunci când mintea condiționează fericirea sa de cineva. Mintea creează în interiorul său o iluzie, o anumită normă a partenerului ideal. Apoi întâlniți un partener care se potrivește cu norma dvs. Mintea este mulțumită, sentimentele sunt, de asemenea, pozitive, iar când se întâmplă despărțirea, toate planurile voastre (iluziile) se prăbușesc, viața își pierde sensul, iar mintea cade în depresie. În astfel de cazuri, oamenii, din prostie, pot să-și spună: dacă totul în jurul meu este așa de nedrept, nu există iubire, așa că îmi interzic să iubesc, pentru a nu suferi. Oamenii își semnează singuri o sentință de moarte, deoarece omul fără iubire este o celulă cancerigenă pe corpul universului, care trebuie eliminată urgent. Desigur, dacă această celulă nu își recunoaște greșelile și nu se corectează la timp.

Dragostea este dorința de a te bucura de obiectul iubirii, fără a cere nimic în schimb. Dragostea este cea mai înaltă energie spirituală. Dacă cineva iubește tot ceea ce trăiește, nu are nevoie de nicio religie. Cea mai înaltă religie este iubirea față de toate ființele vii. În esență, aceasta este singura și cea mai înaltă destinație a omului. După corectarea și deschiderea centrelor energetice, se restabilește bio-câmpul, se elimină cauza energetică a oncologiei și aceasta dispăre.

Anahata este legată de timus, glanda timică care răspunde de imunitate. La toate persoanele cu boli autoimune, inclusiv HIV, centrul inimii este închis pe ambele părți. Odată ce Anahata se deschide, persoana se recuperează imediat.

Uciderea în sine a sentimentului iubirii este cel mai mare crimă pe care o poate comite cineva, pentru care ulterior va plăti cu boli și suferințe.

Dacă mama, fiind gravidă, a avut măcar o gândire despre avort, atunci s-a înregistrat automat în câmpurile informaționale ale copilului că mama îl vrea mort, ea îi este dușman. Această formă mentală va rămâne în subconștientul copilului până când acesta nu o poate conștientiza și rescrie. Viitoarea mamă să nu fie surprinsă că copiii ei nu o iubesc și simt o agresiune subconștientă față de ea.

Conform practicii, la 99,0% dintre oameni, centrul inimii este închis în spate. Acest lucru arată că nimeni nu vrea să renunțe la rănilor sufletești, să ierte și să elibereze toți cei care i-au rănit. A accepta rănilor sufletești ca pe lecții necesare pentru a deveni puțin mai înțelept și mai bun față de ceilalți oameni.

Pentru a deveni sănătos, fiecare om trebuie să elibereze subconștientul său de tot gunoiul informațional, de toate imaginile violente, de toate rănilor sufletești, suferințele și resentimentele.

Programarea (afirmațiile) care deschid Anahata:

1. Îmi cer scuze tuturor oamenilor cărora le-am provocat răni sufletești, cărora le-am făcut rău, și iert pe toți cei care au avut un comportament necorespunzător față de mine.
2. Sunt conștient că datorită rănilor sufletești, sufletul meu a devenit mai înțelept și mai sensibil față de ceilalți oameni.
3. Mă deschid fluxului de iubire, deschid centrul inimii și devin un canal al iubirii.
4. Eliberez memoria mea de toate rănilor, rănilor sufletești din trecut și mulțumesc tuturor oamenilor care mi-au provocat durere sufletească pentru experiența pe care am obținut-o de la ei.
5. Îi iert pe toți și îi eliberez cu iubire.
6. Deschid centrul inimii și trimit iubire în spațiul din jur.
7. Simțiți că de la voi emană căldură către toți oamenii din jur.

7.3.5. Vishuddha – chakra gâtului (centrul comunicării și creativității)

Localizare: partea cervicală a coloanei vertebrale, gâtul.

Funcții: controlează activitatea creativă, comunicarea.

Aspect intern: intuiție, sinteză.

Sistem endocrin: glanda tiroidă și glandele paratiroide.

Sistem nervos: plexul cervical.

Culoare: albastru.

Părți ale corpului: gât, umeri.

Boli: corzile vocale, amigdale, glanda tiroidă, osteocondroza cervicală.

Cauze:

- Închidere, nesexprimarea emoțiilor, lipsa dorinței de a comunica cu oamenii.
- Desfășurarea unor dialoguri interne, violența asupra creativității, imposibilitatea de a face ceea ce îți

place.

● Perceperea informației din poziția victimei: „De ce mi se întâmplă asta?”. Important nu este ceea ce s-a spus, ci cum și în ce ton. Reacționați emoțional la emoții negative, tonul vocii, privire, vorbire dură. În același timp, toate emoțiile negative se depun în arhiva memoriei subconștiente sub formă de resentimente, provocând blocarea centrului 5 din spate și, ca urmare, osteocondroza cervicală, încălcarea circulației sângelui către creier, scăderea vederii și alte probleme de sănătate. Cauza este una: reacția emoțională la emoțiile negative externe.

Această chakră este responsabilă pentru capacitatea noastră de a percepe informația și emoțiile cu care este furnizată. Atunci când oamenii nu înțeleg diferența dintre informația utilă și emoțiile negative cu ajutorul cărora poate fi inhibată, se blochează centrul 5 din spate și apare osteocondroza cervicală. În același timp, tot gunoiul astral, sub forma emoțiilor negative, pătrunde în arhiva memoriei umane și se depune în subconștient sub forma resentimentelor la nivel emoțional.

În majoritatea oamenilor, centrul 5 din spate este închis. Prin urmare, osteocondroza cervicală este considerată incurabilă. Toți se supără unii pe alții (blocarea centrului inimii în spate) și toți acordă atenție nu esenței conversației, nu la ceea ce informații utile pot extrage pentru ei înșiși, ci la tonul în care informația este livrată (blocul centrului 5).

Dacă o persoană conștientizează că gunoiul informațional provoacă atât de multe boli și că toată informația este utilă, ea va deveni un înțelept.

Dacă cineva vorbește grosolan și necorespunzător cu tine, te insultă sau încearcă să te scoată din tine, știi că îi lipsește pur și simplu energia, încearcă să te provoace emoțional și când te deschizi, astfel îi vei elibera voluntar o parte din energia și sănătatea ta.

Dacă o persoană nu preia energia pe verticală din Absolut, atunci o va prelua pe verticală (de la alte persoane). Acest fenomen este numit „vampirism energetic”.

O altă cauză a blocării chakrei vishuddha este reținerea în sine a emoțiilor care sfâșie persoana. Atunci când o persoană se închide în sine și reține emoțiile care o sfâșie, chakra vishuddha este blocată în față.

Programe (afirmații) pentru deschiderea chakrei vishuddha:

1. Îmi cer scuze tuturor oamenilor pentru programele de condamnare, critică, blesteme, jigniri, emoții grosiere pe care le-am trimis în spațiul mental.
2. Toate programele negative (bârfe, jigniri, comunicare negativă) sunt șterse din câmpurile mele informaționale și din întregul meu tip.
3. Îmi doresc ca toate persoanele care îmi trimit programe de blestem, invidie, critică și condamnare să-și conștientizeze greșelile.
4. Se lansează un program de neutralizare a tuturor programelor distructive lansate de mine și de întreaga mea linie în câmpurile informaționale ale altor linii.
5. Cu toate persoanele cu care intru în contact verbal, se stabilesc relații armonioase și schimb de energie.
6. În timpul comunicării mele, cuvintele-parazit, limbajul de jargon și argou nu se materializează.
7. Atunci când comunic, se materializează doar cuvinte și forme de gând pozitive și constructive.
8. Toată negativitatea pe care o voi spune în gând sau cu voce tare, dorințele mele conștiente și inconștiente negative, cuvintele, programele de blestem și de condamnare nu pot aduce prejudicii nimănui și nu se materializează.
9. Îmi dau seama că toată informația mi se oferă pentru creșterea mea spirituală și, în consecință, toate sunt utile.

10. În subconștientul meu pătrunde doar informație utilă, iar emoțiile negative nu le las să intre în arhiva mea de memorie.
11. Toată gunoia emoțional negativ acumulat în arhiva memoriei mele merge în neutralizare.
12. Se curăță toate nivelurile conștiinței și subconștienței mele.
13. Mă deschid fluxului de energie creativă.
14. Lansez un program pentru dezvoltarea capacităților mele creative.

7.3.6. Ajna – chakra frontală (al treilea ochi)

Localizare: frunte, direct deasupra nasului, zona dintre sprâncene.

Funcții: percepție directă.

Aspect intern: autocontrol, intuiție, clarviziune.

Sistem endocrin: hipofiza.

Sistem nervos: plexul cavernos.

Culoare: albastru.

Părți ale corpului: ochi, cele două emisfere cerebrale.

Boli: boli ale ochilor, scăderea vederii, dureri de cap, tulburări hipofizare ale creșterii și dezvoltării.

Cauze:

- Nepăstrarea a ceea ce este intuiția.
- Incapacitatea de a lucra cu intuiția; renunțarea la intuiție în favoarea cunoștințelor, logicii și bunului simț.
- Influențe hipnotice externe.

Chakra Ajna sau al treilea ochi este responsabilă pentru abilitatea noastră de a obține informații din lumea subtilă (noosfera), în care nu există conceptul de timp. Acesta explică fenomenul clarviziunii, a profetilor și a prezicerilor.

Intuiția ne sugerează cum să facem corect, iar mintea noastră – cum să obținem un beneficiu. Intuiția arată viitorul, ceea ce încă nu există în prezent, iar noi încercăm să găsim confirmare în prezent, iar când nu găsim, trebuie să alegem cui să îi ascultăm – intuiția sau bunul simț. Programul corect este atunci când o persoană își ascultă întotdeauna intuiția, pune întrebări și primește imediat răspunsul prin canalul intuitiv, fără a-și face griji, fără grabă și reușind în tot. O chakra Ajna deschisă și sănătoasă este baza rațională pentru realizarea activității de căutare, susține activitatea altor structuri cerebrale. Aici rațiunea este numită servitoare a emoțiilor, permițând raționalizarea, crearea de apărare psihologică împotriva circumstanțelor emoționale nesatisfăcătoare. Acesta este gândirea tactică, realizarea reușită a întrebărilor private, urmarea imaginii, dar nu a șablonului. O chakra Ajna bine dezvoltată permite unei persoane să se comporte liber – imprevizibil, să fie inaccesibil lanțurilor pe care cei din jur ni le impun. Normele sociale, părerea altor oameni creează limite de comportament, cadre ale personalității; o chakra Ajna bine dezvoltată trece prin aceste cadre, fără să le observe, iar o chakra Ajna slabă forțează urmarea indicațiilor exterioare și să fie sclavul lor.

Dominanța Ajna există doar la europeni, considerați un tip comportamental. Un rezultat natural al dominației Ajna este progresul civilizației, necunoscut în nicio altă parte a lumii în afara de Europa. Motivul este că dezvoltarea Ajna necesită alimentație pe bază de carne ca tip de hrană dominant, în afara Europei aceasta nu există. În secolul I î.Hr., grecii antici, atingând prosperitate în creșterea animalelor, au schimbat drastic tipul de hrană, începând să consume o cantitate mare de carne. Informația cantitativă prelucrată de către emisfera cerebrală stângă, necesită aceeași energie cantitativă, un produs secundar – carne. Produsul primar este ceea ce crește pe pământ sau în apă, hrănindu-se cu energia Soarelui, produsul secundar este ceea ce rezultă din cei care au mâncat acest primar.

Carnea este necesară omului în perioada de dezvoltare a Ajna, în vârsta de la 2-5 la 25-33 de ani.

Bolile chakrei Ajna. Durerile de cap pot fi rezultatul nesiguranței în sine, a lipsei de independență în gândire, orientare către autoritate și sentimente de umilință.

Foarte des, durerile de cap sunt caracteristice persoanelor care au avut o educație strictă în copilărie și, prin urmare, nu au încredere în propria lor putere și capacități; corecturile constante și controlul riguros creează o tensiune constantă în chakra Ajna și, în consecință, dureri de cap.

Când ceva nu este în regulă cu capul, de obicei indică faptul că nu vă adaptați bine în lume, posibil din cauza unui control excesiv asupra sinelui.

Fiziologic, în majoritatea cazurilor, durerea de cap este legată de vasele de sânge comprimate în gât sau direct în cap. Bolile urechilor simbolizează problemele cu părinții de același sex. Durerea în urechi este simbolul unei iritări ridicate față de ceea ce auziți. Nu vrei să auzi asta, dar ești obligat să asculți și, în plus, nu ai dreptul să vărsați emoțiile și să schimbați ceva. Surzenia reprezintă o refuzare persistentă de a asculta pe cineva. Într-un cuplu de vârstnici, soția vorbărească excesiv provoacă surzenia celui alt soț.

Vederea slăbită indică o neadaptare la lume: aici nu mă simt bine cu tine, nu vreau să te văd, chiar dacă sunt obligat să o fac. Din cauza disconfortului emoțional, presiunea intraoculară crește și încep procesele distructive în ochi.

Dacă lumea exterioară provoacă anxietate, se dezvoltă miopie, iar tot ceea ce este departe devine dificil de văzut. Dacă sursa de neadaptare este în familie, în relațiile cu oamenii apropiați, se dezvoltă hipermetropia.

Creierul este un organ complex cu mari capacități de compensare. În cazul unor perturbări într-o anumită parte a aparatului cerebral, o altă parte preia aceste funcții. În cazul perturbărilor în semnalele senzoriale – viziune, auz și alte modalități – creierul își completează singur informația neglijată, iar în absența unei cunoștințe concrete, poate inventa cât dorește: nu vede ceea ce nu-i place, nu aude și nu simte ceea ce nu vrea.

7.3.7. Chakra Sahasrara – legătura cu Absolutul (chakra coroanei)

Localizare: deasupra capului.

Funcții: unire.

Aspect intern: fericire, legătură cu Absolutul.

Sistem endocrin: epifiză (glanda pineală).

Sistem nervos: plexul meridian.

Culoare: violet.

Părți ale corpului: cortexul cerebral, creierul, întregul organism. Boli: tulburări mintale, dureri de cap, insomnie, sindrom de oboseală cronică, epilepsie, tulburări circulatorii cerebrale, scleroză multiplă, etc.

Cauze:

- materialism, ateism, mândrie.
- credință orbă bazată pe concepții materiale despre religie; abordarea religiei, rugăciunilor și participării la temple ca acțiuni rituale.

Chakra Sahasrara este chakra superioară, chakra conștiinței cosmice, înaltă cunoaștere spirituală, responsabilă pentru înțelegerea esenței și sensului, pentru privirea de sus asupra lumii. Este cunoașterea pură și înțelegerea intuitivă a adevărului. Este gândirea strategică, luând în considerare toate factorii contradictorii într-o singură soluție.

Sahasrara este situată în lobul parietal al creierului, având o dimensiune de aproximativ 10-15 centimetri în jurul vârfului capului și o adâncime de aproximativ 5 centimetri, cu punctul focal în epifiză. Dar lobul parietal nu este în mod specific Sahasrara. Lobul parietal procesează diverse senzații subtile de atingere, permițându-ne să recunoaștem obiecte diferite prin atingere, în special atunci când nu le vedem.

Lobii frontali (blocurile de control ale emisferelor cerebrale) și emisfera cerebrală dreaptă (Vishuddha) sunt baza materială a Sahasrara. Lobii frontali sunt cea mai tânără parte a creierului din punct de vedere evolutiv, motiv pentru care viteza proceselor aici este foarte mică. Lucrul în Sahasrara necesită foarte mult timp, care subiectiv trece instantaneu și oferă senzația de atingere a eternității.

Emisfera cerebrală dreaptă creează un context polisemantic datorită cuprinderii simultane a practic tuturor caracteristicilor și conexiunilor unui sau mai multor fenomene. Gândirea imagistică, bazată pe emisfera dreaptă, furnizează o percepție directă a lumii așa cum este. Emisfera dreaptă funcționează foarte repede, iar activitatea sa poate să nu fie înregistrată în memoria verbală și rațională a emisferei stângi.

Cu cât acest centru este mai bine deschis, cu atât câmpul bio al omului este mai mare și mai sănătos. Cu cât are cineva un câmp bio mai mare, cu atât nivelul său de energie, sănătate și forțe vitale sunt mai mari. La oamenii care nu au o conexiune directă cu Absolutul, energia este preluată pe orizontală, adică de la cei din jur.

La persoanele spiritual dezvoltate, cu personalități pure, acest centru funcționează foarte bine, viteza de rotație a centrului este mare, astfel de oameni se află constant în fluxul de energie spirituală.

La persoanele materialiste, de obicei, Sahasrara este blocată. Adesea întâlnim credincioși cu centru al șaptelea blocat. Ei au o viziune materialistă asupra religiei: „Dă-mi, Doamne, sănătate, bani și pâine în fiecare zi cât mai mult.” Fără a înțelege că pâinea zilnică este Duhul Sfânt și că dă-ne în fiecare zi pentru ca fluxul Duhului Sfânt să nu se usuce. Pâinea zilnică este o hrană nu materială, ci spirituală.

Centrele energetice Sahasrara și Ajna sunt responsabile pentru glandele endocrine centrale: hipotalamusul, hipofiza, epifiza, care sunt conducătoarele întregului sistem endocrin și a organismului în ansamblu. În cazul unor boli precum diabetul zaharat, celiachia (enteropatia glutenică), epilepsia, cancerul, astmul bronșic, fibromialgia, paralizii cerebrale, toate bolile sistemului nervos central și, de asemenea, în cazul tuturor bolilor dificil de tratat și incurabile din punct de vedere medical, în 99% dintre cazuri, centrul energetic Sahasrara este blocat.

Sahasrara este dezvoltată în medie la 1-2% din populația adultă a Pământului și are puțină importanță în viața de zi cu zi, astfel încât în unele clasificări ale chakrelor, chiar se exclude chakra superioară, considerând dezvoltarea ei dificilă pentru majoritatea oamenilor. Rolul principal al Sahasrarei se manifestă în perioadele de adaptare și readaptare la lume, când sunt necesare capacități suplimentare pentru a asimila rapid informațiile și a lua decizii pe baza unei informații aparent incomplete. Cu cât oamenii intră în circumstanțe mai complexe și mai nedefinite, cu atât mai mari sunt șansele de a apela la Sahasrara și de a o descoperi. Prin urmare, catastrofele grave, schimbările și încercările conduc întotdeauna omenirea către problemele spirituale.

Există diferite metode de dezvoltare a Sahasrarei. Munca Maestrului, Învățătorului, Guruului constă în a crea condiții pentru dezvoltarea Sahasrarei la elev, deoarece nu se poate învăța înțelepciunea, ci se pot crea doar condiții pentru dezvoltarea ei, motivând prin sarcini și exerciții specifice. Numai Sahasrara, împreună cu Anahata, poate asimila noțiuni de bază care nu au analogi în lumea obișnuită, obișnuită.

Dezvoltarea Sahasrarei necesită repetarea exercițiilor de mai multe ori, uneori ani și decenii, pentru a obține efectul, deci dacă astăzi nu se întâmplă nimic special, nu vă descurajați și repetați exercițiul care v-a plăcut din nou și din nou.

Programele (afirmațiile) care deschid Sahasrara:

1. Sunt conștient de existența lui Dumnezeu, a Minții Supreme, a Creatorului Universului.
2. Deschid un canal către energia cosmică, energia spirituală, Duhul Sfânt și devin un conduit pentru această energie.
3. Închideți ochii și simțiți fluxul de energie vitală, simțiți conexiunea interioară cu Dumnezeu.
4. Realizez dependența și necesitatea de a rămâne constant în fluxul de energie spirituală.
5. Iau decizia conștientă de a rămâne în mod constant, ziua și noaptea, în fluxul Duhului Sfânt.
6. Trăiesc în conștiință și sunt binevoitor față de toți oamenii din jur.
7. Îmi cer scuze mie însumi, tuturor celor afectați de cauzele interne ale mele, pierderea legăturii cu Absolutul și pentru că am permis cauze externe să aibă loc.

7.4. Variante de deplasare a cochiliei energetice

Motivele deplasării și deformării cochiliei subtile a energiilor umane – tensiuni interioare de scurtă sau lungă durată, pe care el le poate să nu le conștientizeze chiar și cu mintea, poziția sa de percepție a lumii.

Când câmpul este deplasat înainte – tensiunea interioară este direcționată spre viitor. În fizică, acest lucru se manifestă ca înclinarea coloanei vertebrale, dureri de spate, încheștarea rădăcinilor nervilor coloanei vertebrale, lipsa de energie într-o anumită parte a trupului.

Aspectul psihologic și emoțional al unei astfel de personalități este îngrijorarea îndreptată spre viitor. O astfel de persoană trăiește constant în viitor, uitându-se la prezent.

Dacă oamenii își fac planuri pentru viitor, visează fără emoții puternice și fără neliniști interne, în acest caz cochilia energetică nu va fi deplasată înainte. Dar de îndată ce sunt implicate emoțiile: frica, anxietatea, neliniștea, experiențele - în acest caz vor apărea probleme.

Amintiți-vă de legea conform căreia cu cât uităm mai repede ceea ce dorim, cu atât mai repede vom obține asta.

Programele (afirmațiile) care simetrizează câmpul:

1. Eliberez în materializare toate dorințele mele, obiectivele, planurile, formele gândirii și le uit.
2. Trăiesc în prezentul fericit, nu într-un viitor fabulos.
3. Lansez programul de neutralizare a tuturor îngrijorărilor, temerilor și stresurilor legate de viitor . Tensiunea interioară dispare.
4. Totul va fi mereu bine pentru mine.
5. Cochilia mea energetică revine la starea normală și se simetrizează.

7.5. Importanța vârstei copilăriei

Este cunoscut faptul că 50% din rezerva intelectuală a unei persoane este dobândită în primii 5 ani de viață, urmată de încă 30% până la vârsta de 17 ani și doar restul de 20% pentru întreaga perioadă a vieții adulte.

Primul ciclu de dezvoltare al omului (până la 2 ani) constă în dobândirea limbajului. Etapa a doua tinde să dobândească controlul asupra spațiului, iar cea de-a treia asupra timpului. În primele două etape, nu există un spațiu sau timp ca atare: acestea nu sunt conștiente, nu sunt observate și nu sunt semnificative în comportament.

Până la vârsta de cinci ani, se produce o învățare extrem de rapidă a lumii - reacțiilor comportamentale, limbajului. La această vârstă, până la 40% dintre copii au o memorie eidetică, adică copiii sunt capabili să înregistreze complet o imagine, uitându-se doar o fracțiune de secundă la un desen.

Sahasrara, în această perioadă, este responsabilă pentru învățarea extrem de rapidă și pentru abordarea filosofică a lumii (mai târziu, între 5 și 6 ani, când Sahasrara este blocată, copilul coboară de pe înălțimile sale filosofice și devine mai puțin înțelept decât un adult), Vishuddha – pentru individualitate, joc, creativitate, capacitatea de a vedea minuni, iar Svadhithana determină asimilarea stereotipurilor de comportament sexual. Împreună, acestea determină adaptarea la lume.

Aceste chakre sunt deschise dacă perioada de copilărie, până la 2 ani, a fost reușită: copilul a fost iubit și i s-a permis să facă tot ce dorea și când dorea - de fapt, aceleași condiții sunt necesare până la vârsta de 5 ani pentru o dezvoltare normală – este inutil să interzici ceva până când funcția nervoasă de inhibare nu este dezvoltată.

În cazul lipsei de iubire, Vishuddha nu se dezvoltă, în locul Sahasrara se dezvoltă cu greu Ajna, o chakră rațională, și avem un grad sau altul de debilitate (deoarece pentru memorare Ajna necesită repetiții multiple), iar Svadhithana își înscrie programele de învățare a neputinței.

Vârsta timpurie este foarte periculoasă și importantă, pare că totul este trivial atunci când copilul vorbește și se joacă într-un fel sau altul: relațiile în formare cu oamenii, cu lumea, sunt înscrise în programele sale de comportament, poveștile devin scenarii de viață, cuvintele dintr-o melodie aleatoare devin reguli de viață. Și cel mai înfricoșător lucru este că toate acestea sunt îngropate în întunericul inconștientului, subconștientului și guvernează viața – și nu știți de ce ați făcut asta, nu asta, de ce ați ales pe cineva sau alte afecțiuni cronice sau traume.

Legile comportamentului, stabilite în această perioadă, care guvernează gândirea, sunt îngropate adânc în programele subconștiente ale ființei umane. Omul este un sclav al acestor legi până nu le-a înțeles. Pentru el, ele sunt la fel de vitale ca apa pentru pește. Aici sunt stabilite gradele de libertate sau robie pentru întreaga viață a omului.

Aceste legi sunt condițiile interioare prin care acționează cauzele externe asupra omului. Procesele care au fost externe la o etapă mai timpurie devin legile interne ale unei etape ulterioare. Are loc interiorizarea proceselor externe.

Aceste legi sunt setări, adică stări integrale neconștiente care preced și determină dezvoltarea oricărei forme de activitate psihică.

Dorința neîndeplinită este o dorință inhibată, care a reușit să se realizeze doar la nivelul activității nervoase. Funcția de inhibare este una dintre cele mai tinere funcții ale sistemului nervos și, prin urmare, maturizează mai târziu decât altele. Funcția de inhibare nu poate fi eficient realizată până la vârsta de aproximativ 5-7 ani. Până la această vârstă, orice dorință formată trebuie să fie realizată, deoarece chiar și cea mai slabă gândire despre o acțiune provoacă deja acțiunea. Copilul trebuie să-și imagineze că poate cădea din fereastră și el deja cade, sau în el se consolidează șocul nerealizării căderii, frica de înălțime pentru toată viața. Prin urmare, în copilărie, copilului trebuie să i se permită tot ce îi vine în minte, dar să creeze condițiile în care nu îi vine în minte să cadă din fereastră.

Să dezgroape, să spele, să vopsească și să așeze frumos în rafturile sufletului conștient – iată idealul pe care ar trebui să-l atingem cu toată această informație despre copilăria timpurie, care, așa cum am menționat deja, reprezintă 50% din întreaga noastră informație, tot ceea ce știți, puteți, simțiți și cu ce canale senzoriale lucrați. Orice gânduri, dorințe și emoții distructive și negative pot fi atribuite negativului. Proveniența noastră negativă are rădăcini mai adânci, care „cresc” din copilărie, deoarece calitățile de bază ale personalității sunt stabilite încă din primii ani de viață.

Dacă privim și mai adânc, orice aspect distructiv din noi este ca o lecție predeterminată pentru sufletele noastre, deoarece este necesar să transformăm tot „întunericul și egoismul” în bine și iubire. Pentru a lucra la negativ, se utilizează diverse metode. De cele mai multe ori, se recomandă calea dezvoltării și deschiderii

spirituale, trăind cu credință în Dumnezeu. Dacă urmăm activ această cale, atunci treptat natura noastră spirituală preia controlul asupra vieții noastre. De fapt, tocmai natura noastră animală este plină de egoism și dorințe egoiste, care creează diverse manifestări negative și consecințe problematice corespunzătoare. Prin efectuarea regulată a unor practici spirituale, gândirea noastră începe să se transforme treptat într-o percepție conștientă și respectuoasă a lumii din jur. Metaforic vorbind, Sufletul începe să conducă trupul și viața.

Al doilea mod este mai mult psihologic și vizează lucrul cu mintea și programele provenite din copilărie. În această metodă, trebuie să devenim oarecum observatori ai negativului generat de propria noastră minte și să învățăm să o controlăm. Dacă în viață au loc evenimente neplăcute care declanșează apariția negativului, sarcina noastră, în calitate de observatori, este să identificăm începutul acestor gânduri și să rostim în gând sau cu voce tare o instrucțiune de transformare. Scopul instrucțiunii este să transformăm gândul-emoție negativ într-unul opus – pozitiv. Este foarte important să transformăm emoțiile și nu să le „stingem”, deoarece o emoție distructivă stinsă va afecta întotdeauna organele interne. Aici acționează legea conservării energiei, deoarece o emoție negativă este totuși o formă de energie, care trebuie să iasă undeva, iar noi am interceptat-o și am transformat-o. Astfel, nu am făcut rău nimănui, nu am pierdut propria noastră energie, ci, mai mult, am reușit să o transformăm, învăluindu-ne într-o emoție plăcută. Dacă nu reușiți din prima această practică, nu vă descurajați, repetați-o iar și iar, până când devine o obișnuință benefică. Universul va răspunde frecvenței voastre. El nu privește dorințele sau nevoile personale. El captează frecvența la care vibram într-un moment dat. Dacă vibrați la frecvența fricii, vinovăției sau rușinii, atrageți situații cu aceeași vibrație. Dacă vibrați la frecvența iubirii, bucuriei și prosperității, veți atrage situații care susțin această frecvență.

Schimbându-ți gândirea, îți schimbi viața. Este baza tuturor lucrurilor. Frecvența gândurilor tale determină următoarea clipă din viața ta și așa mai departe în lanț. Prin urmare, dacă ceva nu merge bine acum, dacă ceva nu vă satisface, pur și simplu observați în ce direcție se îndreaptă gândurile voastre – de aici și curge energia, generând acea linie de viață.

Și cel mai interesant și accesibil fiecăruia este faptul că nu există doar o linie de viață, ci puteți alege oricând, în orice moment, unde doriți să mergeți și ce doriți să experimentați, să simțiți și să aduceți.

7.6. Metode de consolidare a sănătății sunt la fel de simple ca și cauzele bolilor

Oamenii sunt creații ale naturii și ale lui Dumnezeu, pentru a-și menține sănătatea și a avea o viață reușită, trebuie să respecte legile fundamentale ale Universului atât biologice, cât și sociale. Cunoașterea acestor legi de bază ale naturii, va ajuta pe toți cei care caută cauzele bolilor, lucrează asupra lor și își îmbunătățesc viața și percepția asupra lumii. Le cunoaștem sau nu, le acceptăm sau nu - ele acționează independent de cunoștințele noastre despre ele.

Legile biologice pe planeta Pământ sunt comune pentru toate organisme vii și s-au format mult înainte de crearea și apariția omului pe planetă. Și deoarece aceste legi au fost formate înainte de apariția omului, atunci astfel de noțiuni precum supărarea, mândria, furia și altele nu pot fi aplicabile și în principiu sunt greșite. În legile biologice este încorporat un înțeles biologic profund, iar în rest nu există nimic. Dacă ceva se întâmplă cu corpul, întotdeauna creierul (conștiința) este implicat, deoarece el este cel care controlează toate organele și sistemele organismului. Respectarea legilor va permite eliminarea cauzei din minte și a efectelor din corp, accelerând astfel procesul de recuperare.

1. Fiecare persoană își creează propriul său univers, propria viață. Este important să conștientizăm acest lucru, deoarece noi creăm propriul univers prin gândurile, sentimentele și emoțiile noastre. Cu alte cuvinte, starea noastră de sănătate, atât din punct de vedere fizic, cât și mental și emoțional, relațiile în familie cu cei dragi, relațiile cu oamenii și lumea din jur, locul de muncă, situația financiară - toate acestea sunt reflexia gândurilor, sentimentelor și emoțiilor noastre în exterior.

2. Exteriorul reflectă interiorul. Învăț să folosești această lege în viața ta. Deoarece noi înșine creăm propriul nostru univers, în consecință, îl putem schimba, schimbându-ne pe noi înșine. Altfel spus, dacă nu suntem mulțumiți de ceva în viața noastră, putem schimba asta. Dacă doriți să schimbați lumea din jurul vostru și oamenii care vă înconjoară, amintiți-vă că totul ceea ce vă înconjoară este o reflectare a voastră, așa că începeți cu voi înșivă. Atunci când vă schimbați voi înșivă, se vor schimba și cei din jur și lumea voastră, pur și simplu va funcționa principiul reflectării.

3. Fiecare primește conform gândurilor sale.

Această lege asigură un ordin mare și armonie, o justiție superioară și puritate în Univers. Amintiți-vă, trăim într-o lume dreaptă și pură, unde „Fiecare va primi conform credinței sale” – sunt cuvintele din Biblie.

Acțiunea noastră nu începe cu vorba sau cu mișcarea, ci cu gândul și cu emoția noastră.

Gândul nostru – ca formă de energie – materializează, adică se manifestă în realitate. Dacă în viața voastră ceva lipsește sau există o anumită nedreptate (după părerea voastră), atunci cauza este doar în voi, nu în lumea exterioară, în așa-numitele circumstanțe exterioare. Gândul – ca formă de energie – nu dispare nicăieri, deoarece acționează următoarea lege – legea conservării energiei.

4. Legea conservării energiei.

Orice gând trimis în lumea exterioară formează evenimente specifice în viața noastră. Prin urmare, această energie se întoarce la noi în diferite forme.

5. Asemănătorul atrage asemănătorul.

Dacă gândul este agresiv, atunci evenimentele neplăcute și dureroase sunt create. Dacă gândurile sunt constructive și aduc acceptare și iubire, atunci ele se concretizează în realitate, aducând doar experiențe plăcute. Alegerea gândurilor cu care să lucrăm este la latitudinea voastră.

6. Între realitate și modelul lumii în care trăim există o diferență imensă.

Rațiunea noastră internă creează un model al lumii, utilizând informația și energia realității și prezintă acest model conștiinței noastre pentru a trăi. Conștiința noastră acționează ca un observator și evaluează evenimentele pe care subconștientul ni le oferă.

7. Fiecare persoană trăiește în propriul său univers.

Modelul realității în care trăim corespunde programului nostru subconștient, format în copilărie: astfel, ceea ce este extern reflectă ce este intern. Universul este o forță incomprehensibilă, o energie cu o conștiință superioară, iar conștiința umană este doar o mică parte a conștiinței divine. Trebuie să ne amintim în mod constant, că lumea este atât de profundă și misterioasă pe cât își permit cunoștințele noastre și pregătirea noastră, și că omul trebuie să aibă demnitate și înțelegere față de lume și față de sine.

8. Oricine poate să-și asume responsabilitatea pentru propriul său univers.

Legea responsabilității este un punct cheie în lucrul la sine. Această idee este dificilă pentru mulți, deoarece confundă responsabilitatea cu sentimentul vinovăției. Responsabilitatea înseamnă renunțarea totală la acuzele celor din jur și a sinelui, eliberarea de compasiune și regrete, de critică, de condamnare, de ură și asemenea.

Începeți să acordați atenție la tot ceea ce se întâmplă în viața voastră. Priviți diferitele situații din viața voastră ca pe niște lecții. Dacă ceva nu vă place la alte persoane, atunci acest aspect este sigur în subconștientul vostru, iar dacă vă place, atunci acesta există și în subconștientul vostru. Renunțați la dorința de a schimba lumea înconjurătoare, oamenii, cei dragi. Acceptați-i așa cum sunt. Schimbați-vă pe voi înșivă - atunci lumea se va schimba.

9. Omul tânjește la unitate, sufletul tânjește către Dumnezeu.

Fiecare om este obsedat toată viața de separarea sa de sursa inițială. Intuitiv, el simte acest lucru și tânjește spre ea. În viața noastră, aceasta apare ca o căutare a liniștii sufletești, a fericirii, a plăcerii. Omul încearcă să se uite la el însuși cu ajutorul banilor, mâncării, distracțiilor, relațiilor intime sau a puterii, dependențelor și așa mai departe.

Dar în cele din urmă, el simte durerea pierderii tuturor acestor lucruri și, odată ajuns la bătrânețe, apare o senzație de strângere că a pierdut ceva esențial în viață, pentru care a dat viață, dar nu mai are forțe și timp pentru a începe totul de la început.

Omului i s-a dăruit viața și conștiința pentru a îmbogăți această conștiință prin propriul proces de viață și pentru a contribui cu aportul său unic la procesul universal al evoluției. Aceasta este răspunsul la vechea întrebare: „Care este sensul și scopul vieții?”

10. Legea integrității. Deoarece omul este doar o parte a Universului, ca parte a întregului, el tânjește către întreg. Newton a descoperit legea gravitației universale pentru corpuri materiale, dar această lege acționează și asupra organismelor vii, care reprezintă structuri informaționale și energetice.

Fiecare ființă vie nu este deja integrală, iar omul, ca și ceilalți, este separat de realitate, de Dumnezeu, așa că omul subconștient tânjește pe tot parcursul vieții să-și dobândească această întregire, adică să tânjească spre Dumnezeu. Această dorință leagă întreaga viață pe Pământ, în alte lumi și în general în întreg Universul. Se pare că obiectivul final este același pentru toată lumea - căile sunt diferite.

11. Legea intenției pozitive.

Toată viața este un proces de realizare a intențiilor noastre subconștiente și conștiente. Fiecare are propriul său drum unic și este determinat subconștient. Minte noastră întotdeauna realizează pentru noi anumite intenții pozitive. Omul este un ființă extrem de complexă și echilibrată, așa că nimic nu apare în mod gratuit.

Indiferent ce facem, indiferent de evenimentele prin care trecem, oricare ar fi bolile noastre – toate acestea sunt doar moduri de a realiza intențiile noastre pozitive. Intenția nu poate fi negativă, deoarece experiența negativă nu există în natură. Omul nu poate renunța la realizarea intenției. Acest lucru este exclus, așa că nu trebuie să luptăm cu noi înșine – trebuie să ne schimbăm gândurile și comportamentul.

Toate problemele oamenilor (boli, stresuri, neplăceri etc.) sunt rezultatul nepotrivirii dintre dorințele conștiente și modalitățile lor de realizare și intențiile subconștiente.

12. În subconștientul fiecărei persoane se găsește informația despre orice eveniment ce are loc în Univers.

Omul este o mică parte a Universului. Toate informațiile despre trecut, prezent și chiar viitorul Universului sunt stocate în subconștientul său. Aceasta explică multe fenomene precum clarviziunea, clarștiința, prezicerea, fenomenul citirii gândurilor și transmiterea lor la distanță. Ghicitul se referă și el la acest principiu. Orice persoană poate dezvolta aceste abilități în sine, cu condiția de a-și menține puritatea gândurilor.

13. Cu cât gândurile unei persoane sunt mai pure, cu atât are mai multe abilități și acces la cunoștințe despre Univers.

Este mai simplu exprimat astfel: cu cât există mai puțină agresivitate în conștiința și subconștientul tău, cu atât viața ta va fi mai plăcută și mai interesantă, iar abilitățile și sănătatea ta vor fi mai dezvoltate. A schimba în sine înseamnă, în primul rând, a scăpa de gândurile și emoțiile agresive legate de frică și mândrie.

14. Oamenii își creează singuri bolile și, prin urmare, doar ei înșiși pot scăpa de ele, eliminând cauzele. Cauzele bolilor se găsesc în interiorul nostru, nu în exterior. În principal, aceste cauze includ:

- Lipsa înțelegerii caracteristicilor propriului organism, scopului, sensului și destinației vieții;
- Lipsa înțelegerii și nerespectarea legilor Universului;
- Prezența în subconștient și conștient a gândurilor, sentimentelor și emoțiilor dăunătoare și agresive.

Boala este un semnal al dezechilibrului, al lipsei de armonie cu Universul, a păcatului, așa că abordați-o cu respect și acceptați boala voastră. Boala este o reflecție externă a gândurilor noastre dăunătoare, a comportamentului nostru și a intențiilor noastre, adică a viziunii noastre asupra lumii. Ea reprezintă o apărare subconștientă împotriva propriei noastre conduite sau a gândurilor noastre distructive.

Omul bolnav este omul cu o viziune bolnavă asupra lumii. Prin urmare, pentru a vindeca boala, este necesar să vă schimbați perspectiva asupra lumii. Omul poate controla propria viață și sănătatea sa. Doar el însuși poate să se vindece. Oamenii s-au obișnuit cu acest stereotip de gândire conform căruia boala este un dușman și trebuie combătută cu orice mijloace, indiferent de consecințe. Dar lupta împotriva bolii înseamnă a lupta împotriva propriei persoane.

Așadar, acceptați boala și renunțați astfel la lupta cu voi înșivă. Orice putere în Univers poate fi folosită într-un mod pozitiv și constructiv. Boala voastră poate fi folosită drept mijloc pentru auto-dezvoltare. Cu Dumnezeu în inimă și suflet, boala se va retrage și va surveni mântuirea.

Bibliografie

1. Дипак Чопра Совершенное здоровье. БИНОМ(Москва), ЗОЛОТОЙ ВЕК(Санкт-Петербург). 1995.432 с.
2. Лоч В.Толкование млечного пути. Основы психосоматики. СПб, Виктория плюс,2001. 288с.
3. Наоми О. Чакры. Москва.Изд-во Трансперсонального Института,1997. 172 с.
4. Пейчев Н.В. Многомерная модель человека. Москва, 2012.207с.
5. Синельников В. Возлюби болезнь свою. Методы внутренней трансформации. Статья в ютубе, 2024.
6. <https://zen.yandex.ru/vedia/vernovskaya/u-vseh-boleznei-nogi-rastut-iz-nashego-detstva-60bc198e77f4f3143edca2aa>



Academy of Medical Sciences „Gheorghe Țibîrnă”
of the Republic of Moldova

O Cancerogenesis
N Genetics and Epigenetics
C Metabolomics
O Neurophysiology
L Psychosomatics
O Dietetics
G Immunology
Y Chronic Systemic Inflammation
Y Bioenergetics and Translational Processes

FOREWORD

Dear readers, colleagues! Being an oncologist for over four decades in science and teaching, as a professor of oncology, I have been convinced of the multifactorial theory and genetics of cancer development, of the importance of radical treatment methods – surgery, radiotherapy, and chemotherapy, including complementary methods. In recent years, continuing my oncological work and in the field of human physiology, expanding knowledge, meeting with colleagues and scientists at various national and international scientific forums of various scientific specialties, including oncology, physiology, physics, chemistry, neuroscience, nutritionology, immunology from Romania, Ukraine, the Russian Federation, Turkey, USA, China, Poland, Bulgaria, Belarus, Hungary, Japan, with theologians including from Mount Athos, I have deepened my knowledge at the intersection of disciplines, which has actually led to my mastery of several scientific specialties. I have reviewed my conclusions on carcinogenesis, oncological genetics and epigenetics, psychosomatics, immunology, personalized and genomic medicine in oncology, nutrition and metabolomics, quantum physics and bioenergetics, etc., which convinced me of the need to present this monograph to oncological colleagues, specialist doctors, physiologists, etc., as well as to the general public, including oncology patients.

Although in my previous works I have described several scientific statements regarding the lifestyle of cancer patients, the fight against chronic pain in cancer, control of syndromes, symptomatic and palliative treatment, psychology and psychotherapy in oncology, I hope that this work will be a stimulus for life, will confirm the role of the brain, faith, which is above consciousness and even science.

I express professional gratitude to my colleagues – Doctor of Biological Sciences, Physiology and Nutritionology, Senior Researcher Tudor Strutinschi; Doctor of Medical Sciences, Senior Researcher Alexei Organ; Doctor of Biological Sciences Lilia Poleacova; my granddaughter Daria Berectari, a student at New York University; my son Roman Mereuță for their help in finalizing this monograph. Sincere thanks to the Coșleț Tudor and Lidia family for their financial support in editing the monograph. This work is essentially a continuation of the thoughts and experience of the philosophical-medical conclusions of the monograph “The Philosophy of Pathology and the Development of Our Society.”

I look forward to your suggestions.
Nothing is perfect, everything is subject to change.
This is dialectics.

Chișinău, Prof. I. Mereuță

Reviewers:

Stanislav Groppa, Doctor of Medical Sciences, Professor, Academician of the ASM, Academician of the Medical Academy of Romania.

Constantin Ionescu Târgoviște, Doctor of Medical Sciences, Professor, Academician of the Romanian Academy.

Nicodim Belev, Doctor of Medical Sciences, Professor, Academician of the Medical Sciences Academy of the Republic of Moldova “Gheorghe Țibîrnă”.

Vitalie Ojovan, Doctor of Philosophy and Bioethics, Professor.

INTRODUCTION

Modern humanity has taken a decisive step into a new era of its evolution. The new era brings along new knowledge, new methods, and more advanced technologies. It becomes evident that to successfully manage our own health, we need not only new knowledge but also effective tools to address life's challenges. Currently, a pressing issue in the field of healthcare is the lack of a state ideology regarding the maintenance and strengthening of health, as well as the implementation programs thereof. In legislative documents, the perspective still prevails that views the individual as an object of treatment technologies application, rather than as a subject who shapes their own health and is responsible for it.

With each passing day, the population's awareness grows regarding the fact that the human body is a more complex structure than just a biological entity. However, unfortunately, statistics regarding illnesses remain somewhat pessimistic. A large portion of the population, not only in our country but worldwide, is affected by numerous diseases, and the potential lifespan is utilized, on average, at less than 50%.

According to WHO statistics, it becomes evident that WHO forecasts a continuous increase in diseases such as cancer, diabetes, cardiovascular diseases, chronic pathologies of the metabolic syndrome, and others. The analysis of the current situation shows that metabolic dysfunctions tend to increase and rejuvenate each year. According to WHO, approximately 40 million people die annually from chronic and non-invasive diseases, accounting for 70% of all deaths. At the same time, 15 million (more than 30%) are considered premature (between 30 and 69 years old). However, huge sums of money are invested in medicine every year. Medicine is equipped annually with the latest technologies and advancements.

A paradoxical question arises: how, with so many resources, do metabolic syndrome diseases not only fail to decrease but actually increase? Why do chronic diseases, which we treat, constantly recur? What are we doing wrong?

The answer is evident. The cause lies in the fact that we treat symptoms without identifying and eliminating the causes of the disease. To discover the causes of metabolic disorders, we must identify the factors that provoke them.

If we exclude viral, bacterial, and parasitic diseases, it becomes evident that the main causes of metabolic imbalance and chronic pathologies are a complex of interconnected factors - nutrition, lifestyle, and the psychological state of the individual. Since these factors are under the control and power of humans, it can be said that all chronic diseases are induced. Everything we eat, drink, how we live, and what we think, all leave traces in the body and reflect on health, depending on their quality.

The negative impact of the aforementioned factors, which become chronic, triggers a series of future pathologies, starting with disruptions in metabolism and suppression of the immune system. Mutagenic processes occurring in the genetic code of the cell are unable to sustain metabolism within healthy limits. If these processes are not prevented, pathogenic processes begin in the body, which become total in nature.

It becomes evident that the measures and the existing system for preventing metabolic disorders have proven to be somewhat ineffective, requiring revision and improvement, as they do not contribute to reducing the spread of this phenomenon. Cancer manifests differently in different regions. The identified differences are attributed to natural factors protecting the body against this disease. The existing mass of information about natural methods of cancer prevention, unfortunately, suffers from a very large fragmentation and contradiction. At the same time, the entire volume of available data, if examined as a whole, shows the key role of our body's natural defense mechanisms in the fight against cancer. Although we all carry latent cancer within us, each of us is equipped with a body ready to cope with the process of cancerous tumor growth. It is the duty of each of us to use our body's defense mechanisms.

It must be mentioned that currently, there is no alternative method of cancer treatment. It is absolutely irrational to try to treat cancer without the high achievements of modern medicine: surgery, chemotherapy, radiotherapy, immunotherapy, to which molecular genetics will soon be added. At the same time, it is completely irrational to ignore natural methods of protection against malignant tumors. We can and must use natural factors to protect ourselves.

PART 1. CAUSES OF TUMORS. PATHOGENESIS MECHANISMS

In the modern world, cancer is one of the most widespread and serious diagnoses. If not long ago it was considered a rarity, today it has become pandemic. The malignant tumor essentially represents an accumulation of mutated cells that lead to the gradual destruction of the entire organism. Metaphorically speaking, these cells can be called “parasites”. The difference lies in the fact that an ordinary parasite is contracted from the outside, while a cancerous cell is reproduced by the body itself.

The initiation of the malignant tumor formation mechanism means the triggering of a program of self-destruction and self-liquidation. Our body regularly produces affected and harmful cells, and its immune system, its main defender, detects and eliminates them. For these cells to regularly reproduce in the body and for cancer to spread and trigger destruction processes, two main factors must meet: the program of producing affected cells and the weakening of immunity, which allows danger signals to pass.

With the decrease in the activity of the immune system, its ability to recognize malignant antigens decreases. As a result, some of the mutated cells survive, starting to multiply uncontrollably. After two or three divisions, they fix their inherited traits. After the fourth cycle of multiplication, atypical cells transform into new malignant formations, and the oncogenesis process is triggered.

Therefore, cancer is one of the types of tumor diseases, differing in their biology and thus in treatment. What unites oncological diseases is their ability to metastasize. They differ in all signs of malignancy - the ability to progress rapidly, to metastasize, and to recur. Each patient has their own disease, their own causes, which can be grouped clinically, biologically, molecularly, genetically, to find differences in treatment and prognosis of the disease.

People are not the same, which is why each of our bodies reacts differently to the same disease. Building on this, the concept of personalized medicine has become one of the promising directions in this field, as the realities of the time require a completely different approach to the treatment, prevention, and rehabilitation of patients. This approach allows the doctor to create, in close collaboration with the patient, a unique and individual treatment concept.

By analyzing the mechanisms and nuances of disease development, scientists have found that varied characteristics exist not only in each type of cancer but also in each individual tumor taken separately. Even when cancer is present in the same organ, there are subtypes of oncological diseases that behave differently.

It should be noted that the tumor itself is not a static formation of cancer cells, but an actively developing system. Based on this, the characteristics of the tumor can change both before and after treatment, and its metastases differ significantly from the primary tumor both morphologically and in terms of metabolism and self-defense structure.

Studies have shown that the majority of cancer patients are interested in additional treatment methods. In our conditions, from the experience of cancer treatment in our medical institutions, there has been no question of such a thing. Furthermore, in communication during and after treatment with fellow sufferers, other cancer patients like me (the opinion of a cancer patient) have expressed the opinion that doctors not only don't believe that something can be added to the treatment (I refer to changes in diet, moderate exercise, positive thinking, psychosomatics, energy medicine, etc.) but also, by virtue of the treatment they prescribe, “erase” from the patient's mind.

I won't lie that, based on my repeated observations, a large part of our patients have been eliminated from the ranks of the living the first time they entered the oncology dispensary.

How are additions of alternative treatment methods viewed abroad to the basic medical treatment? A study conducted by the Healing Works Foundation (an American non-profit organization dealing with integrating healing and treatment into everyday healthcare) showed that the majority of cancer patients are interested in additional treatment methods.

A survey involving over 1000 patients and 150 oncologists showed that 60% of cancer patients believe in the effectiveness of these methods, and 71% want their healthcare systems to offer them such options. This indicates increased interest in alternative cancer treatment methods.

However, there is a discrepancy between these patient interests and oncologists' perceptions. One-third of oncologists stated that their patients are not interested in additional treatment methods. But only 13%

of cancer patients mentioned a lack of interest during the survey. This indicates a discrepancy between the doctors' and patients' opinions.

Wayne Jonas, a doctor of medical sciences and president of Healing Works, emphasized that cancer treatment should be comprehensive and include not only fighting the disease but also supporting patients during and after treatment. He noted that doctors should educate themselves and be prepared to provide patients with all possible support.

The survey also showed that most oncologists consider additional treatment methods effective in combating the side effects of treatment and improving overall survival. However, doctors' opinions on using these methods differ. 64% of cancer patients stated that they have used at least one additional treatment method, but most did not report them to their doctors. Therefore, according to oncologists, only 40% of patients use these methods.

Jonas emphasized that the problem lies not in the patients' interest but in communication between doctors and patients. Doctors should be proactive and discuss with patients possible options for comprehensive treatment at all stages of treatment and recovery.

The use of additional treatment methods also depends on demographic groups. Latinos (92%) and African Americans (83%) use and are more interested in obtaining additional information about them. Women (70%) support more the use of additional treatment methods compared to men (62%).

Younger patients (18-50 years old) frequently use additional treatment methods such as mental health support, nutritional counseling, and meditation. Overall, the study showed that the majority of cancer patients are interested in additional treatment methods, but there is a discrepancy between this interest and doctors' perceptions. Improved communication between doctors and patients is necessary to provide patients with all possible support in the fight against cancer.

Oncological diseases are accompanied by serious and sometimes irreversible consequences. The disease progresses rapidly and requires complex treatment. The number of cancer cases recorded each year continues to rise. Globally, there are 24.6 million cancer cases, and approximately 10.9 million new cancer patients are diagnosed annually. These figures prompt us to reflect on the causes of such a high cancer incidence rate, where this disease comes from, and what can be done to prevent tumor development.

1. Carcinogenic Factors

1.1. Dietary Factors.

Dietary factors rightfully occupy the first position in the list of causes of declared chronic metabolic disorders in recent times. This is because dietary nutrients are obligatory and indispensable elements of metabolism. They play a crucial role both in building the structure of our body and in all physiological processes that take place in the organism, both directly and as part of certain compounds. Food is one of the significant factors for increasing the risk of oncological pathology development, although it does not directly cause cancer. Oncologists from various countries consider that over 80% of all forms of cancer are related to exposure to certain carcinogens, which can enter the body through food from polluted soils and water, processing and specific packaging of foods, as well as their preparation.

One of the main negative causes determining the current situation is the general approach to nutrition. The majority of society is convinced that what they eat and drink is normal because everyone does the same. Why would I have problems? In this paradigm, there is a very important aspect. Everyone consumes the same products, but not everyone should consume them in the same quantities and proportions. Even if we eat correctly but irregularly, it is enough to create a real imbalance in the body, drop by drop. In practice, nothing happens in the body due to a temporary disconnection from the diet or episodic stress. Most of the time, the process has an accumulative character and develops over the years. For a long time, the internal processes of hormonal deviations do not show themselves, we consider that everything is fine, and there is no need to change anything. But at some point, the body's defense forces are exhausted, and manifest themselves in obvious metabolic dysfunctions. The use of a balanced diet system, considered currently the most perfect and scientifically grounded, has shown that it meets the individual needs of no more than 26% of the population. The reason for the current situation is that existing dietary systems are designed for an average person and do not respond to the individual demands of the majority of the population. From dietary causes, the mismatch between nutrition and the metabolic characteristics of the individual (the absence of an individual and balanced approach) should be highlighted. For this reason, the dietary nutrients consumed cannot be metabolized properly and qualitatively due to the lack of appropriate regulatory mechanisms and systems. Each type of

metabolism, to maintain its optimal state, has a set of mechanisms and regulatory systems specific only to its characteristics, and primarily enzymatic. And when the diet provides a set of nutrients that, in their structure, do not correspond to the enzymatic profile of the body's metabolism or their quantity exceeds the body's needs (for example, in case of overdose), they cannot be metabolized properly and qualitatively into final products and excreted from the body in a timely manner.

These conditions create a favorable situation for the formation and accumulation in the body, in excessive amounts, of free radicals and unused and unoxidized products of metabolism (in short, metabolic waste). The chronic repetition of this situation is accompanied by the functional overload of certain organs and systems, inevitably leading (sooner or later) to chronic metabolic dysfunctions. The abundance of free radicals and toxic metabolites causes mutagenic changes in the genetic program, which cannot maintain metabolism within healthy limits.

Dietary factors, which are the source of life, cause diseases and shorten life because each type of metabolism requires a differentiated diet. Only at a fundamental level will we be able to see how ordinary products manifest unusual properties. To implement the principle of Hippocrates: "Let food be thy medicine and medicine be thy food," it is necessary to approach nutrition as medicine: to respect the appropriateness of dietary factors, dietary norms and regimen, to follow the recommended elements, and to strictly adhere to the basic principles. Thus, one of the main causes of a dietary nature is the absence of an accessible and personalized dietary system that takes into account individual metabolic characteristics.

The next general cause of dietary nature is overeating. Among the causes that determine excessive eating, the following can be highlighted:

Social factors, where existing eating systems and habits formed in the social environment recommend excessive food consumption (advancement in eating) to ensure the energy needed for future work. Moreover, heavy physical labor (with rare exceptions) has largely become history, but habits have remained and are maintained in many population groups.

Most people do not know and do not have information about the characteristics of their own bodies (constitutional type, metabolic state, etc.), what they can consume, what is limited, and what should be completely excluded. They lack basic knowledge about the principles of forming their own individual dietary regimens, their structure, culinary processing, and dietary regimens.

The consequences of overeating can arise due to digestive disorders, when the structure and quantity of food consumed do not correspond to the functional state of the digestive tract and its enzymatic composition.

Psychological factors: the majority of the population feeds not from physiological needs, such as hunger, but from the cognitive-emotional state. Observations show that the taste preferences and dietary choices of a person depend on and are determined by their psychological and emotional state, rather than their rationality. This is because food not only serves as a source of nutrients for the physical body but also shapes the emotional potential of the psyche, i.e., it gives emotions a role.

Given that people are almost always in some degree of stress, correcting the mental state often occurs through food. The energy of food affects the emotional state, and the energy of emotions feeds with its own energy the other subtle energies in the emotional sphere. The mental state determines a person's behavior, including eating behavior, so the mental state is often normalized through diet.

Our struggle with food (more precisely with overeating and food dependence) originates in the emotional part of the brain. More precisely, in that part which reacts to stress and how we react to it. From here, it follows that one of the main causes of people overeating or regaining weight after diets is that they initially did not change the neural pathways that, when in stressful situations, cause them to consume triglyceride products.

Correcting the consequences of overeating is possible through the sensation of hunger. In the period of hunger, the body begins to actively use unused nutrient reserves, accelerates the neutralization of existing toxic metabolites, and fights more effectively against free radicals. This is the main argument for taking food when you feel hungry, not when it is convenient. Overeating is never recommended. Overeating is equivalent to poisoning. To combat this phenomenon, some scholars recommend fractionated eating, while others recommend rare eating. Currently, interval diets with a 16-hour break, separate diets, ketogenic diets, fractionated eating, vegetarianism, the Kremlin diet, the Mediterranean diet, and a whole series of others have been invented. Unfortunately, none of the recommended schemes has produced the expected results and will not do so until the individual has a firm intention to consciously control their diet. Reducing stress and working on negative beliefs eliminate the need for overeating or under-eating. This is the success of dietary behavior.

Given the environment we live in, the extremely busy work schedule, the huge list of tasks, and the frequent stress throughout the day, many have developed stress response patterns and mental and emotional stress that involve reaching for comfort food. Currently, we are essentially prisoners of an old model that triggers certain chemical and electrical impulses in our brain, causing us to act as we are used to. In other words, we are dealing with a model developed over the years, which manifests itself in stressful situations. Therefore, to lose weight and maintain a healthy weight in the long term, we need to start not by changing our diet, but by changing the neural pathways in our brain that trigger overeating processes.

Another reason we express our emotions is related to our childhood habits. We were taught to relax in this way in childhood, regardless of stressful events.

Overeating can also be caused by excessive self-restriction. Here come people predisposed to emotional overeating, who have a special life ideology. They are very emotional, always feel guilty and indebted to someone; they have an unwavering belief that they must help others; they have high self-esteem. This approach leads to them tightly setting their own limits. To get out of this situation, they start to overeat stress. In this situation, reviewing the diet is useless. We need to bring order to our mind and objectively evaluate the events that are happening.

Analyzing the role of dietary factors in balanced nutrition, we cannot fail to notice another significant cause of overeating. We often eat too much not just because we feel like it, but because not every dietary regimen can meet the body's needs for essential nutrients. Another cause is the problem of the biological value of manufactured products. In pursuit of large yields, food has become critically poor in nutrients and biologically active substances so necessary for the human body. This is the result of modern agricultural policy. Processors additionally enrich these products with calories, flavors, preservatives, sweeteners, leavening agents, flavor enhancers, colorants, and other chemicals, which further increases the deficit of essential nutrients. If we choose quality food today, it is often only nominally good. That is why we feel the need to overeat, for example, 30% of calories to meet the need for vitamin A; 170% of calories to obtain calcium; 120% extra calories to obtain magnesium, and this list can continue.

Correcting the negative influence of these factors on the biological value of the diets used seems possible with the help of phytochemicals and bioactive food supplements (BAFS). If we really want to improve the situation regarding the biological value of diets, BAFS should be a mandatory element in the modern dietary system. In this way, dietary factors will have a positive impact on human health. Most BAFS have a certain functional activity. This feature not only allows increasing the biological value of diets but also significantly reducing existing functional disorders and preventing predisposition to them.

Since any dysfunction and pathology are related to the state of the immune system, special attention should be paid to BAFS with immunomodulatory properties. If there are no situations that require special attention, immunostimulating BAFS should be used as a dietary supplement in the second half of autumn, in the middle of winter, and in the first half of spring when the variety of the diet decreases, the quality of the products consumed decreases, and the influence of unfavorable external factors increases (low temperatures, high humidity, and windy weather).

To radically change the positive impact of dietary factors on health and disease prevention, SABs should be included in the dietary system not only from a seasonal perspective but also with age, as diseases begin to manifest on a chronic basis.

It is known that age is the most important risk factor for metabolic syndrome diseases. The diagnosis made at an older age is the culmination of the silent development of the disease over many years. For instance, regarding the timing of cancer onset, researchers at Harvard found an answer. They concluded that in some cases, the initial mutation that causes cancer could have occurred in the body up to 40 years before the final diagnosis. By recording the history of cancer cell formation, researchers found when the first genetic mutations occurred. In a 63-year-old patient, this happened around the age of 19, and in a 34-year-old, around the age of 9.

Thus, food represents an inexhaustible reserve for maintaining and supporting health, which remains largely untapped due to the lack of a dietary system that takes into account the individual metabolic characteristics of each person. The absence of an individual approach and balanced nutrition cannot be replaced with other preventive elements and measures. We perceive food as a purely alimentary factor to satisfy hunger and to feel the pleasure of satiety. But for food to become medicine and medicine to be food, we must treat it as medicine and strictly adhere to dietary recommendations and prescriptions. When satisfying hunger, we

should think first about how food will affect the characteristics of your metabolism. Will it contribute to its optimization or disorganization, will it influence the energetic characteristics of your body? This is the main purpose and objective of nutrition.

Nutritional science has a rich and complex history. The initial principles of nutrition derived from what was imposed by nature and covered a fairly wide range of caloric intake, from excessive eating to fasting. In this seemingly ascetic approach, an interesting nutritional phenomenon was included called hunger sensation.

Aware of the important role of nutrition in maintaining health, the first advocates of simple nutritional requirements included them in religious writings. This imposed special obligations for their observance under the pretext of divine punishment. This manifested through fasting when free (or excessive) eating alternated with fasting, which had an approximately equal combination. A mandatory condition for eating was the sensation of hunger, even though in the past, the vast majority of work was hard physical labor.

The sensation of hunger signaled that the body had consumed the reserve of energy and nutrients taken with food and needed their renewal. This sensation indicated that not only the current reserve of energy and nutrients had been consumed but also those excessive quantities deposited in periods of excessive food consumption. Thus, hunger sensation is a natural mechanism for combating excess unclaimed and insufficiently oxygenated nutrient quantities deposited in the body. Over time, this principle lost its legal power and significance because the structure of the social environment and fasting changed.

In the context of partial fasting observance, metabolic diseases began to occur more and more frequently. This was contributed to by the increase in food production and changes in food industry technology. All of these led to metabolic diseases in society because everyone started eating according to the same principles, without restrictions, and without considering the individual needs of the body and, essentially, without fasting.

To correct this social error, several recommendations proposed by science were undertaken: different types of fasting (which were not suitable for everyone), fasting days, partial restriction of daily calories, which did not lead to positive results.

The nutritional characteristics, metabolism, and morphophysiological functioning of each constitution type provide the basis for identifying three independent nutrition systems, characteristic of each somatotype, built on key differences in the elements influencing metabolism. Only by knowing the individual characteristics can we organize our food so that we feel the unusual properties of products in terms of maintaining and strengthening health. As long as we feed ourselves “like everyone else,” we will get exactly the results we observe - total manifestations of chronic diseases. We need to change our perception of diet. The nutritional characteristics of each type include the concept of diet. This represents a specific feeding system that must be constantly considered or as a “rule,” not as an exception, the rest of the time on the “like everyone else” principle. Individualization shows that we should perceive food not only as food raw material but also as an energy source capable of manifesting not only a health-promoting effect but also a healing effect. And this imposes on each individual who wants to be healthy to change their perception of nutrition. It becomes evident that the development of a new dietary system is necessary, one that takes into account the individual characteristics of humans, strengthens health, and efficiently prevents metabolic dysfunctions. Therefore, the paradigm of a new dietary system should be based on individual and personalized principles. It is impossible to correct metabolic syndrome and manage health without knowledge of individual metabolic characteristics and methods of managing metabolism.

Nutrition, which directly affects metabolism, must take into account the metabolic nature of oncological processes and maximize these processes' influence. Since metabolism is controlled by genetic structures, this indicates that DNA has accumulated a critical level of mutagenic processes. The cause of these disorders is also a disturbed energy exchange, which cannot support the immune system's health potential and cannot timely perform DNA repair processes.

1.2. Cognitive-Emotional Factors

In the conditions of the modern world, one of the significant causes of metabolic disorders is the cognitive crisis syndrome, which reflects the unsatisfactory management of one's own health from a cognitive perspective. The problem is not only the inadequacy or unavailability of medical services, not only the weakness of the scientific basis and the deficit of information regarding health maintenance, but also the individual value orientations of modern man, which influence the lifestyle and attitude toward one's own health. It's the brain's primordial role.

Recent research results show that 95% of people's lives are lived without conscious, automatic involvement, as they are accustomed, mainly based on negative programs rooted in the subconscious, not as they should be. This indicates that each of our health depends entirely on our worldview and our mental state. The psychological state is determined by the nature of thoughts and emotions, which have their vibrations and oscillations. This complex represents a pool of energy-information with a specific target for impact. Emotions cannot affect simply - directionless. The energy's movement vector is always determined by thoughts, which give energy a targeted and informational support. The energy-information pool formed in our brain, through the nervous system and energy channels, reaches the corresponding current energy center, which controls the organs and functional systems specific, where it somatizes.

In which energy center to reach and what the potential target is determined by the energy-information pool's informational program, and the impact force is determined by the power of emotions. From this moment, pathogenic processes begin to be triggered - energy channels and the muscular system contract. The result of this is the disruption of energy exchange (primarily at the local level), then becomes more and more extensive, the body's functioning is affected, due to disturbances in energy exchange and metabolic processes. Muscle spasm leads to the constriction of the blood and lymphatic vessel systems - nutrients do not enter in the necessary quantities, metabolic products are not eliminated in time. And, as we would say, the process has begun.

Thus, the mechanism of disease onset and manifestation begins with energy-informational violations, that is, with the worldview and psychosomatics. The main mass of chronic dysfunctions of the metabolic syndrome has psychosomatic roots. Man's disease is the result of a distorted view of the world. The worldview is a system of views on the inner perception of oneself and the surrounding world. The type of personality determines the nature of a person's reaction to natural and social influences, his consciousness being concerned with the struggle with himself or with the surrounding world. Each person's actions are determined and stem from the totality of all his senses and thoughts, that is, from images. The wrong attitude toward oneself and toward the world generates thoughts, feelings, and, obviously, behavior.

Some authors, referring to traditional Chinese medicine, highlight five levels of disease development: emotional, energetic-informational, structural, organic, and tissue, when diagnosed based on manifested symptoms. Because the body is unified, all systems and organs are interconnected, and the impairment or decline in the functionality of one organ inevitably begins to influence the functioning of others and the entire organism. Other authors consider it completely justified that the roots of health or disease begin in thought, then are accompanied by emotions, biochemical reactions, and physiological reactions of the body, resulting in manifestation.

There are experts also that support the opinion that all chronic diseases have a psychosomatic nature. It becomes evident that to maintain good health and fight against diseases, it is necessary to know the fundamental mechanisms that trigger these processes and the causes that trigger these mechanisms. Because psychological phenomena have the property and energy capable of correcting other types of energies, let's analyze the structure of this process. Schematically, it can be presented as follows: thoughts - emotions - biochemical changes - physiological changes (at the level of organs or systems, i.e., local) - phenotypic manifestations (somatization) at the organism level with specific symptomatology.

Thoughts, as a phenomenon, represent an electromagnetic structure and are the source of information. Emotions are a phenomenon generated by the character of thoughts and represent an energetic structure of the electrical plane. Some authors describe energy as an energy wave created by humans and directed to activate the specific functions of the organism to solve specific tasks. Independently, these phenomena are not capable of action. The described process is possible when emotions unite with thinking and will represent a pool of energy-information.

Thought holds the information (knowledge) but does not have the power to realize itself, emotions hold the power but cannot be realized without information about the place, form, and character of action and realization. Energetics manifests its strength and specificity through the brain (thoughts and emotions). Consciousness amplifies or weakens the effect of a particular process. Usually, each thought that arises is accompanied by an appropriate emotion necessary for its realization.

The formed energy-informational is characterized not only by its potential force but also by the structure of vibrations. In this way, the formed structure finds without error a target for its somatization. The organism as a whole and each of its organs has specific emotions and a vibration structure with healthy limits. If

the energy-informational structure has higher vibrations than those of the organ, then the organ continues to function within healthy limits. If there have been disturbances, then recovery and normal functioning of the organ occur.

If the structure of the energetic pole has lower vibrations than the vibrations of the organic target, an energetic spasm of the energy channels occurs - this is the initial phase of dysfunction due to disruption of energy exchange. This process is exacerbated not only by the lack of energy but also by the lower vibrations of the received energy, which act destructively on the specific organ. If these processes become dominant, temporary dysfunctions gradually become chronic, with specific pathology. Lack of energy at the cellular level leads to their degradation, and ultimately, immunity decreases, and illness occurs.

It is proven that all diseases stem from a lack of energy with the necessary vibration or from energy blockage (tightening) in certain areas of our body. Energy blocks are hidden negative thoughts and emotions, which are, in fact, energy.

The state of energy exchange primarily influences biochemical processes. If low-vibration emotions appear regularly and acquire a chronic character, not leaving time for repair processes, unnoticed dysfunctions will gradually increase into chronic pathology. Exceeding the healthy limits of biochemical processes indicates significant changes in metabolic processes and the active involvement of the nervous and endocrine systems. At this stage, there is a high probability of another problem arising - the formation of dependencies with the active participation of the nervous and endocrine systems. The formula for the appearance of chronic diseases is reduced to the mechanism of forming dependencies.

When a thought arises in the brain, a biochemical reaction occurs simultaneously. The character of the manifested reaction, accompanied by the energy-informational pole, is transmitted through the nervous system to each cell and organ, including the hormonal system. The body processes them and initiates a series of reactions appropriate to the generated thought. If you are constantly tuned in a negative way, your body gets used to it (due to the stable neuronal connections formed) and becomes dependent on a certain hormonal and biochemical background, which is formed (for example, in the case of disappointment, dissatisfaction, fear, depression, and other negative emotions). Every situation, every emotion, and thought form neuronal connections in the brain, and the more often the situation, thought, and emotion (even of a virtual nature) are repeated, the stronger the neuronal connections become. Eventually, they are stored in the subconscious as corresponding programs, becoming habits and functioning automatically. We don't even suspect that they destroy our body and health.

We feel those sensations about which we think and become dependent on the chemicals and hormones produced by our body in response to situations familiar to us. We desire these sensations regularly and more and more. If there is no real negativity, we look for it in our past, create it in our mind in the form of virtual versions and inner dialogues. The body reacts in the same way to emotions caused by real or virtual events.

As life experience shows, any psychological problem appears and is solved according to the same pattern, regardless of the individual characteristics of the personality. The problem of somatization of negative emotions lies not only in the fact that the situation "X" has happened, and not just in the reaction to it, but also in the fact that the next time, in a similar situation, the individual reacts not with a different reaction, but with the one they previously manifested (even if the situation has changed). Repeating similar reactions to negative processes (whether real or virtual) strengthens neuronal connections, transforms them into automatic reactions that trigger rapid somatization processes. Over time, they manifest as organ and vital system pathologies, shortening life and premature death.

Because the main causal factors or phenomena of the mechanism of chronic pathology formation are thoughts and emotions, it is necessary to briefly examine their characteristics.

Thought - it is a real force, it is a powerful energy. Thought influences the body and can control its state. Thought influences human desires and will. The body is constantly under the influence of thoughts. If thoughts are negative, the body suffers harmful effects. If thoughts are constructive, the body heals. Therefore, our thoughts materialize and are directly related to the law of attraction.

The first rule of the law of attraction is that our thoughts and desires are inevitably fulfilled. It is here that a time buffer is activated. According to the law of attraction, we ourselves attract into our life everything we ultimately have. That is, subconsciously, we desire what is realized sooner or later. This applies practically in all areas of life: health, career, relationships, and others. Remember, our thoughts are our desires. The more stable thoughts we have, the greater the energy, the greater the likelihood of their materialization.

Our subconscious mind is closely connected with God, who fixes our thoughts, perceiving them as desires. The universe does not perceive our emotions, only the energy generated by these emotions. This hides a great danger. The universe interprets our complaints as desires and materializes thoughts. Let's give up the habit of thinking negatively. Many of us prefer to present ourselves as victims of circumstances, not as creators of our own destiny, to complain about fate, and to lament that something in life is not going well. So we enter a vicious circle: we complain - Divinity records the "complaints" as "desires" - the "desires" are fulfilled - we complain even more. We fall into emotional dependence, especially regarding our fears. It's not for nothing that it's said we get what we fear most. We attract everything that causes us stress.

Responsibility is another difficult subject for people. Those who present themselves as victims of circumstances prefer to escape any responsibility for their actions, thoughts, and deeds that have led to certain results. It is always easier to blame fate, life, others, or circumstances. This is nothing but a justification for actions (or inactions) and a transfer of responsibility to others, to blame them, not ourselves. This careless way of approaching life is pleasing to many because they have just got rid of the feeling of duty and responsibility. We get what we deserve. When someone realizes this, they will understand what led to certain consequences and results. Everyone must take responsibility for everything they do. It is the only way to change life, health, and everything else.

It is equally important to approach emotions responsibly and to know how to manage them. Each emotion has a role and value in human evolution. For example, fear has helped survival in a world full of dangers; anxiety has activated attention directed to all senses, to hear, see, and feel the approach of a possible threat better; anger and rage have created a powerful release of adrenaline to flee or oppose aggression; sadness prompts people to reflect on situations and lessons learned, which will help them improve their lives in the future, and so on. Sadness, anger, fear, guilt, shame, joy, and others are basic emotions, genetically imprinted, and it doesn't make sense to deny or fear them; we just need to know how to manage them skillfully. Each emotion is not just an energetic wave passing through our body but also activates or triggers certain internal processes in the body. A specific emotion influences the biochemical processes within our body. Any situation activated by a strong negative emotion (at the subconscious level) somewhat contained an instruction for survival in a world full of dangers and was passed on to descendants. Hence, events with strong negative emotions are remembered much more vividly and better than those with positive emotions. Typically, strong negative emotions were linked to life-threatening risks, and nature created strong mechanisms to memorize such dangerous events. Here lies the secret of survival - effective actions in moments of danger. The behavioral pattern of one who survived danger also enters the ancestral system and is then used by their descendants for survival. Nowadays, many of these behavioral patterns become outdated, irrelevant, and often hinder us in our lives.

Therefore, it is much more efficient to learn how to live emotions correctly than to later struggle with the consequences of their impact. Another cause of illness is our attitude towards our mistakes and failures. We spend so much time trying not to acknowledge our mistakes, to hide them, and justify ourselves that it consumes almost all our energy. But why not just look at ourselves and say, "This is me, this is my mistake. I see it, acknowledge it, accept it, and draw the appropriate conclusions. If it hadn't been for it, how would I have known this was wrong?" Everyone seeks reasons but doesn't seek solutions. By not blaming our mistakes, we preserve our self-esteem - because it suffers when we make mistakes. But deep down, within ourselves, we suffer just as much because of our fear, even if we don't admit it outwardly. To maintain your health and achieve success, you must be honest with yourself. Another psychological and emotional factor that undermines health is stress. Stress as a phenomenon does not always represent a threat to health. Circumstances don't matter. Important are our awareness and perspective on the world. These phenomena have received negative evaluation due to our dual evaluation of this process. It's good if stress is combative. Most stressful emotions stem from human relationships. After that, we repeatedly create a storm of emotions within ourselves. People experience only 1% of emotions in the situation itself, and the other 99% they create themselves in the process of their so-called experiences. Each of us has situations that we relive over and over in our imagination. Whether it's an hour, a day, a month, or even years, after an argument, a dispute, or other situations where we felt "below expectations" (although in reality, we were victims).

These and many other researches indicate that the presence of chronic non-combative stress is a crucial factor in the development of diseases. Now it is important to understand what chronic stress means. Most people understand stress as excessive and dangerous mental or physical stress. Yes, it can be acute, but not always chronic. It all depends on the level of importance the person attaches to it and how efficiently they can manage

their emotions. The higher the level of the situation, the more acute the consequences of stress are. It depends on the person whether a traumatic situation will be overcome in time without serious consequences or leave its mark on their entire life. Chronic stress is primarily a “silent” stress, resulting from internal dialogue and personal experiences. Through experiencing, people involve themselves in certain events and feel that they influence problem-solving in this way. However, this is not always the case.

The result of experiences is the loss of one’s health, especially when accompanied by emotions such as guilt, offense, fear, envy, and aggression and predominate in waking periods, becoming chronic. Thoughts and emotions that negatively affect health can be considered stressors regardless of their nature: they have a real or virtual basis. The cause of destructive attitudes and programs is our view of the world. If the situation is not brought to the level of consciousness and acceptance, it will continue to influence us at a physiological level with the same power. Thus, a person’s psychological state determines the control element of the energy information over their health. Positive thoughts and emotions will contribute to stable and strong health, while negative ones will destroy it. Since thoughts and emotions represent energy, they are naturally characterized by frequency and vibrations, which influence the body’s vibrational frequency. Restoring energy exchange and complete control over psychological state will ensure the maintenance of the body’s and its vital organs’ natural vibrations, which is the key to stable and lasting health.

The secret of health lies in your vibrations. As long as you maintain them at an optimal frequency, the body heals and restores potential physiological problems before they arise, helping you maintain normal health. So, the mechanisms of health maintenance are new. Regarding physiological organs and systems and the diseases associated with them, all can have different psychological nature in the form of certain emotions and feelings. If we turn to specialists’ works in psychosomatics, we can see that they interpret the same dysfunctions and similar emotional states differently. This is because psychosomatics has very individual characteristics. Similar negative emotions in different people cause different negative manifestations. And similar pathologies in different people are related to different psychological causes. This situation is related to the fact that emotions, as an influencing factor, have a more complex structure than we usually imagine. They are characterized by their intensity, expressed through frequency and vibrations of oscillations, the duration of action, but what is very important, they also have individual informational accompaniment. Taking care of health also means choosing the words you say and wish to hear every day. They not only give you positive emotions and good spirits but also have a positive impact on the body as a whole, protecting and healing it. This is the easiest and most accessible way of prevention and a simple way of treatment. Awareness shapes reality - including material reality. Each word can not only influence the current state of the body and the inner world but also make genetic heritage cleaner and healthier or damage and pollute it. Academician P.P. Gariaev has demonstrated that “... through the forms of verbal thinking, man independently creates his own genetic installation.” Existing research results convince us that every person naturally has all the abilities to control and regulate their internal state correctly, as well as to build an important and desired reality and future.

As mentioned, consciousness can amplify or weaken the effect of a particular process. Energy shows its strength and specificity through the brain (thoughts, emotions, and words). Every day we pronounce thousands of words, expressing our thoughts, beliefs, opinions, judgments, mantras, and prayers. However, only a few think about what the words convey, what effect they have - good or bad, useful or harmful, joy or sadness. Many don’t think that the power of words is limitless and powerful. Our words reflect our internal state and transmit energy that produces a certain effect in the world and has the property of returning to its master several times. People are themselves the creators of their health or illness. It is important to know that the prescribed treatment can bring benefits only if the cancer patient decides to reflect on the psychological causes of the disease. Because of this, some start to positively change their inner world. As a result, beneficial beliefs, values, and habits arise, and the roots of the disease are eliminated. As a result of these changes, the treatment begins to help in the fight against the disease. Top of Form

To fully utilize the potential of this phenomenon, it is necessary to transform the negative traits of character into positive ones, to subject oneself to processes that bring most people only stress, irritations, and ultimately dysfunctions and diseases. What you need to control in your life is your thinking, emotions, and attention, directing them towards strengthening health, because where attention is, there is also energy. Metaphorically speaking, the exit is where the entrance is.

We must view consciousness, mind, thoughts, emotions, and feelings not only as causal factors but also as tools with which we can change reality, health, and our lives because they possess colossal power. To succeed

in this very important direction from the cognitive sphere, we must first eliminate negative formulations of situations, especially those like:

- despair – the belief that the desired goal is unattainable, regardless of possibilities;
- helplessness – the belief that the desired goal is achievable, but you are not capable of reaching it;
- insignificance – the belief that you do not deserve the desired goal because of your behavioral qualities.

Only by identifying these aspects will you begin to understand how to work with them. Results will appear if you truly desire them. I affirm that there are no incurable diseases, there are incurable people.

Until you change your thoughts and emotions, that is, until you focus on your spiritual sphere, all efforts to strengthen or restore health, to discover the real causes of the triggered process, will be incomplete. This is important because spiritual aspects not only have a certain degree of rationality but also have the ability to influence to some extent the recovery processes of the organism itself. Illness in the body reflects the destructive state of consciousness.

1.3. Microbial Origin Factors

One of the constantly present pathogens in the environment around mutant and cancerous cells is the pathogenic flora of the organism. This can consist of viruses, bacteria, fungi, and simple organisms, more precisely of the products of their activity, which are not very well received by patients. If we go down the path already opened in nature, that is, we eliminate cancer by influencing its environment, people will be able not only to survive but also to overcome cancer.

To understand what a virus is, it is sufficient to know that: viruses represent the most numerous (conditional) life form on our planet; no one will ever count the number of different forms of viruses, although if it comforts you, the approximate figure is about 150 million; official science knows only 6,500 species of viruses; viruses cannot multiply and move outside the living cell (at least those forms known to science); unlike cellular life forms (and this is absolutely any form of life on Earth), viruses generally do not have protein exchanges or energy exchanges. That is, if we say in layman's terms, they are dead, but when they enter a living cell of an animal, plant, or human, they begin to multiply, move, and do not eat or drink, that is, they are again in an almost dead state. It seems that a parasite is like that and, indeed, with a good microscope, you can see it and some can describe it, but to eliminate it from the body is impossible. They are dead, how do you kill a dead person? They do not react to antibiotics and antivirals. Many of you gladly buy antiviral drugs during the flu season. Has the World Health Organization (WHO) recognized the flu as an incurable disease? Expensive medications and vaccines only act against some of the many thousands of flu viruses. Taking "Arbidol," we protect ourselves only from influenza viruses A and B, and from the other approximately 2500 influenza viruses (and this is just an identified list!) we will not be protected.

At the same time, it must be recognized that vaccination has saved more lives than all of medicine combined. In other words, imitating natural processes (getting to know the body with viruses is the basis of any vaccination) is much more effective than all the astronomical expenses for medicine in general.

Medicine methods sometimes modify and select cancer. The more sophisticated and toxic the substances used in chemotherapy, the stronger the drug resistance of the cancer's environment (viruses, bacteria) becomes, and cancer cells remain invulnerable. Microorganisms (viruses and bacteria) undergo continuous mutations to deceive the immune system and adapt to new survival conditions. Therefore, from the perspective of evolution, there is no need to encode a separate gene for each potential pathogen. The task of the immune system is to be flexible. There is a predisposition of cells to synthesize a wide range of antibodies against a wide range of antigens.

It is important to understand that viruses can and should be present in the body. The whole problem is not their presence but their quantity. Once the transition from qualitative to quantitative is made, health problems begin. Controlling the balance of this stage is the most important task of the immune system. Whenever the immune system is suppressed, some kind of tumor appears.

Balance does not mean the victory of "good over evil" or "evil over good." Balance is a fragile balance system in which everything alive, including us, lives. Trying, out of ignorance or lack of wisdom, to leave the balance system, man tries to "deceive nature." Creating in this case more and more sophisticated methods of killing cancer. These are futile attempts. People have tried many times to change nature, and what has come of it? Nature itself changes its "unruly child" by simple and accessible means. Man is the product of nature and of God.

Most people do not get cancer not because they do not have mutagenic cancer cells, but because these, when they appear, are recognized and destroyed in time by cytotoxic T lymphocytes and other elements of the immune system, before they have a chance to give rise to a malignant progeny. In these people, specific immunity against tumors works efficiently. Otherwise, in cancer patients, mutant cells are not recognized in time or are not destroyed by the immune system and multiply freely and uncontrollably. From this comes a simple and obvious conclusion: cancer is the consequence of a depressive immune system (immunodeficiency), which must either be restored (in case of illness) or maintained at the proper level (for cancer prevention). We have as much health as we have immunity!

Probably the most important, vital, and a priori the only correct way to treat any disease is to restore and maintain the natural potential of health. All efforts to restore immunity should be directed towards this. What is known about oncoviruses, how many there are, and what dangers they represent. Currently, very few authentic data about them are well studied and described. There is even less information about 7 of the 8 types of herpes viruses. In humans, only 8 types of herpes viruses are believed to be present. Each type has its own characteristics and causes of occurrence. To date, 7 out of 8 types of herpes viruses remain unexplored. It is important to mention that 95% of cases of herpes virus infection have been associated with cervical cancer. Approximately 95% of the global population is infected with the herpes virus.

The Epstein-Barr virus causes infectious mononucleosis, a disease widespread among humans. Research has shown that infection with this virus is omnipresent. Over 90% of the adult population can be infected with this virus by the age of 40. This virus spreads through contact with the oral and nasal fluid of an infected person. The Epstein-Barr virus is primarily associated with the development of diseases such as otitis, sinusitis, myocarditis, hepatitis, and encephalitis, Hodgkin's disease (cancer), nasopharyngeal lymphoma, and Burkitt's lymphoma (cancer), a rare form of cancer that occurs in lymph nodes.

The cytomegalovirus causes a disease that affects the liver, spleen, pancreas, central nervous system, and eyes. This disease has negative consequences for pregnant women as well. Expectant mothers may give birth to a child with congenital pathologies (brain dysfunction, hearing and vision problems, respiratory and digestive problems, skin problems, and delayed development). Immunological studies conducted on prostate cancer patients have established that in 95% of cases, the transformation of normal cells into malignant cells is determined by the direct action of cytomegalovirus. The risk group practically includes the entire male population over 40-50 years of age.

The hepatitis B and C viruses transform the liver cells they enter. Eventually, the infection can lead to liver cancer or cirrhosis. In patients with primary malignant liver tumors, the virus is present in the bloodstream in 95% of cases. It spreads through contact with infected blood, for example, through the repeated use of needles (including those for tattoos, piercing, and drugs) or through contact with an infected person's body fluids during sexual activity.

Human papillomavirus (HPV) is a whole family of different types of viruses (there are about 100 viruses in the family) that cause warts to appear on various parts of the body. Some types of papilloma viruses spread exclusively through sexual contact and cause the appearance of sharp-pointed warts. Sexually transmitted papilloma viruses are associated with the development of cervical, penile, anal canal cancer, and a number of other pathologies of the urogenital system. The rate of HPV infection is 99% of the world's population. However, there is no clear therapy for HPV. Applied therapy is primarily aimed at combating infection, not the virus itself.

These viruses often trigger a primary inflammatory reaction in cells, and then this reaction is taken over by numerous fungal and bacterial communities "residing" nearby. But bacteria and fungi, per se, cannot "cause cancer". They can create conditions for cell malignancy (stimulate inflammatory processes), which later leads to cancer. But the problem is that bacteria and fungi cannot, as viruses do, penetrate inside and integrate a part of their genome into the human body cell genome. They themselves, from time to time, experience such penetrations by viruses and modifications in their own cells. The initial modification of the cell (mutation) can occur even without the involvement of a virus, but changes in the cellular DNA that disable apoptosis and cause irregular division are the "work of viruses". In other words, viruses are always the initiators of cellular DNA changes, and bacteria and fungi continue the process of cellular modification initiated.

In 1911, pathologist Peyton Rous extracted an extract from the cancerous tumor of sick chicken, removed all the cells and bacteria from it, and injected it into healthy birds. And they developed cancer too. Rous understood that cancer in this case was not caused by cancer cells themselves or bacteria. Everything was in the

virus. However, the idea that viruses cause cancer encountered strong resistance in the scientific world, and Peyton Rous received the Nobel Prize in Medicine in 1966, 55 years after his discovery. However, Peyton Rous's experiments were resumed. In 1933, cancer-causing viruses were discovered in rabbits, in 1942 - in mice, in 1951 - in cats. When, in the 1970s, German doctor Harald zur Hausen proved that the human papillomavirus (HPV) causes cervical cancer, colleagues accepted this without objections, and since then many other viruses that cause various types of cancer have been discovered. This is the Epstein-Barr virus, hepatitis B and C viruses, herpes virus, and others.

The good news is that these viruses, when entering the human body, do not always cause oncological processes. For example, the Epstein-Barr virus eventually attacks most people, but not all develop cancer. The logical question arises: do viruses want to infect us with cancer? It is obvious that they do not want our death at all; cancer cells are a side effect of virus life. The virus wants to replicate faster, infects a cell, makes it divide rapidly, and does not allow the cell to self-destruct, i.e., to use the apoptosis mechanism. Thus, immortal cells appear, which divide rapidly - cancer cells. Scientists argue that at least 20% of cancer cases are caused by various microorganisms, perhaps even 50%. There are reasons for this not very optimistic forecast. Here are the most common cancer provocateurs. *Helicobacter* causes gastric cancer, and there is no doubt about it. It is a common bacterium, and many do not have the patience to treat it; people do not think that they could develop cancer. Or take *Chlamydia trachomatis*, a sexually transmitted infection, which, along with HPV, causes cervical cancer. HPV is the most dangerous of all cancer-causing microbes. Imagine, about 5% of all cancer cases on the planet are caused precisely by it. Previously, it was believed to be cervical cancer in women, but now it has been found that HPV also causes cancer in men, for example, oral cavity cancer. In men, one of the most common types of cancer is prostate cancer, and the infection that can give rise to a cancerous tumor is provided by bacteria. Catholic priests observe celibacy and suffer much less from prostate cancer. When cancer cells were transplanted into mice, a new tumor with the same bacteria grew. But it was enough to feed the animal with antibiotics against dangerous bacteria, and the tumor stopped growing. But not only viruses and bacteria attack the body with cancer, but scientists have also found fungi. In pancreatic tissue affected by cancer, fungi live 3000 times more frequently than in a healthy organ. Imagine, just two years ago, there was a belief that our pancreas is sterile. Science still cannot provide precise answers to all questions: which microorganisms cause cancer, do they cause the growth of sick cells, or just help inhibit our immune system. Who among them is the main culprit, and who is the helper in each case. Lately, more and more new microorganisms are being discovered in tumors, and almost all malignant tumors are infected with bacteria.

Scientists agree on one thing: the list of microbes that cause cancer is not closed and will continue to expand. Infection can be prevented - basic personal hygiene and prevention rules, a healthy lifestyle, and physical exercises can strengthen immunity - the barrier against viruses and bacteria. Bacterial infections often overlap with viral ones; if you get sick, treat yourself and do not wait for complications. Bacteria and viruses contribute to dementia, weaken immunity, and, in turn, cause premature aging, mutations, and metabolic disorders. Cancer is not uniform. According to the structure of malignant tumor cells, the following types are distinguished: carcinoma (cancer in epithelium), leukemia (cancer in the blood system), melanoma (skin cancer), sarcoma (cancer in connective tissue), lymphoma (cancer in the lymphatic system), glioma (brain cancer), etc. But the most common types of oncological diseases are carcinomas (in different estimates, from 60% to 90% of all oncological cases), because epithelial carcinomas always develop from rapidly dividing epithelial cells. In turn, gliomas occupy the last positions. Why? Because brain cells divide very slowly. Carcinomas have taken the lead and are the most common type of cancer, because all people on Earth are potential "clients" for carcinoma. There is no person on Earth who does not have HPV and herpes viruses (the main initiators of carcinoma). They exist in absolutely everyone but in different configurations (strains) and quantitative compositions. It's not about whether they exist or not, but about how they manifest in humans today and what to expect tomorrow. Viruses, reproducing, do not think about the consequences of their actions at all. Because viruses are natural biorebots, created for a certain purpose, namely, updating the "software" of the cell where necessary. It is well known that parts of viruses (their informational component) are integrated into our DNA. It can be said that without viruses, the life and appearance of modern humans would be completely different. Viruses communicate (interact) with our immune system through the microbiome (bacteria, fungi, unicellular organisms), as well as directly with the cells of the immune system.

Through viruses, man receives an "update" (improvement) of his immune system to adapt to the constantly changing conditions of the external environment. It is perfectly logical and easy to understand: the external

environment (nature) brings the internal environment (the human body) into accord with itself (through parity, balance) through viruses. The ambient environment is a primary factor in human and global health. Here may be the answer to many questions. Balance is created where the environments are balanced. Changes in nature that began at the end of the 20th century and continue in an upward spiral are balanced with the state (immunity) of humans that began to decline in the same period. In other words, nature “strengthens” in all its manifestations, and man, on the contrary, weakens (congenital and acquired immunity). Until there is no other way to restore human immunity than the one provided by nature. Namely, renewing the processes interrupted by autophagy in the cells of the body, as well as correcting the numerical and quantitative composition of the microbiome, represent the “touchstone” of natural immunotherapy. In recent years, more and more attention has been paid to the evolutionary theory of cancer. Because cancer has existed since the beginning of human existence. According to the evolutionary perspective, cancer is one of the forms or tools of human transformation and transition to a new stage of evolution. Each stage of human evolution involves going through two stages: the first is birth, and the second is death. Death is nothing but changing the form of life provided by evolution, known only to the higher mind of the Universe, to God. In Earth’s history, many cases are known where civilizations came and went.

The monad of man represents an eternal traveler of evolution. Whether it will be the next stage of life on Earth or in other worlds and forms of existence is hard to say, and evolutionists do not have answers, as life in the Universe is infinitely diverse.

According to quantum theory, physicists have proven that man represents a dense form of energy in the current stage of evolution in the material world. Eternal are only energy and information (information is also a form of energy) that do not disappear but can change vibrations and wave characteristics without violating the Law of Eternity - the law of balance, not favoring anyone. To interrupt this evolutionary process even in our body, we must take care to systematically respect cancer prevention methods.

1.4. How to Avoid Viral Infection

Whether it’s your cells or the cells of bacteria and fungi living in your body, you are one with them, you are symbionts. Therefore, there is no need for division; you need to start rebuilding your health exactly at the cellular level and maintain its state within healthy limits. Viruses, as is known, are not living organisms. They are, essentially, biobots in a state of death or dormancy and only begin to come to life and multiply after entering the cell. The ubiquity (presence everywhere) of viruses indicates that they are a special form of natural biobots, intended to update the software of any living organism at the cellular level. But this is only possible with a clean and healthy cell. Unfortunately, the cells of the majority of the population’s bodies are overwhelmed by an excessive amount of “metabolic waste or residues,” such as various toxins, metabolic poisons, oxides and salts of heavy metals, free radicals, ketones, carcinogens, inflammatory factors, excess cholesterol and glucose, as well as a number of other substances that inhibit the immune system. In this situation, the cell loses its ability to resist the entry of foreign agents. It is precisely in these inhibited cells that various viruses find shelter. Here they begin to multiply actively, gradually seizing control of the cell and the entire organism.

Nature did not imagine that its creation (man) would treat its own body so irresponsibly, killing itself with various toxins, but also exterminating and poisoning microorganisms, both those inside it and those in the environment. By entering an already weakened and sick cell, viruses are no longer just carriers of information for natural updating; they become furious and aggressive invaders. The reason for this behavior is the absence of an active and confident host (with an efficient immune system), and the cell becomes an unintended victim for viruses.

The main gift and condition for a healthy life in nature are reproduction and development. Viruses take advantage of this. They have no thoughts of conquering, subduing, or killing a cell. In fact, they have no thoughts at all, but they have a natural programming for reproduction and development. How should the ideal relationship between virus and immunity unfold? Immunity notices new viruses (those not yet in its database) and allows them to enter in small quantities to transmit new information. The new viruses occupy a permanent place in the “immune library,” and their role is exhausted here. Based on the recently received data, immunity updates the organism. This is known as “adaptation disease.” It is a slight indisposition that passes in 2-3 days. But it is precisely this constant updating and adaptation, which always happens, that allows the body to always remain healthy. This is nature’s plan, and this is how it should happen with all organisms, including humans.

In reality, we observe this distorted picture to a significant extent. Most of the population, with a weakened immune system, continues to rely only on medication and firmly supports the fight against viruses through vaccination. But even here, things are not so simple. For example, over 40 years ago, the virus later named HIV was discovered, and there is still no vaccine. There is no vaccine for over ten strains of herpes either. And such examples can continue.

The reason is that numerous attempts to create a vaccine against these viruses have failed. Viruses mutate too quickly, not allowing significant harm to be caused. Realizing this, the pharmaceutical industry has abandoned sterile and costly research and has definitively focused on “smaller” tasks, such as “treating incurable diseases,” symptomatic and palliative. And it is understandable, as such treatment does not involve healing at all, thus being an excellent opportunity and, more importantly, a constant source of income from treatment.

We must understand that the contagion (contagiousness) of herpes and HIV cannot be compared to viruses that cause oncological pathology. This further underscores the senselessness of the viral war. A priori, viruses will always win. They are programmed to transmit their information to each of us. This will be done in any case, regardless of the number of mutations required for the virus to do so.

The likelihood of getting sick depends on the amount of virus that penetrates. This is called the infection dose. A large dose of viruses increases the likelihood of infection. It is considered that over 1000 viral particles surpass our immunity. If there is enough mucus, the virus will stick to it and will be suppressed by innate immune cells; if not, the probability of infection increases. In an hour, a single virus can create over 100 clones, and in a day, their number can reach thousands and exceed the infection dose.

Therefore, a cell becomes resistant to any viruses if it is kept within healthy limits. If constantly supplied with the necessary amounts of amino acids, macro and micronutrients, vitamins, antioxidants, natural antibiotics, antibacterial, and antiviral substances that prevent not only the penetration into the cell but also the complete reproduction of the virus in it. In addition to proper nutrition, a cell needs prompt and quality detoxification. In such cases, the cell does not give viruses, bacteria, or fungal infections any chance, eliminating any possibility of the development and replication of its colonies, thus excluding any possibility of infectious diseases of the body.

Along with viral theories and others about the origin of cancer, there is also a parasitic theory. According to specialists' estimates, there are currently over 5000 species of parasites, many of which have not yet been identified. According to medical statistics, every third person hosts in one way or another a certain type of parasite. Almost 70% of deaths are attributed to the aggravation of chronic diseases caused by parasitic infestation. The toxins released by these parasites immediately affect all systems of the body. The first signs manifest as the appearance of papillomas on the skin. Due to constant intoxication with these toxins, the organs begin to deteriorate five times faster. Thus, a person develops a whole series of life-threatening diseases, all due to the presence of parasites. Parasites reduce a person's life expectancy by 15-20 years; for example, someone could live up to 80 years but dies at 60.

Although there are negative statistics, there are currently effective means of combating parasites. In Russia, a medicine has been developed that allows the prevention of all pathologies and premature death caused by parasites. It is a complex remedy that acts on the body, simultaneously solving several problems:

- Completely eliminates papillomas from the body. Papillomas are not just an inconvenience but also the main symptom indicating the presence of parasites.

- Eliminates any type of parasites. Currently, over 5000 species of parasites are known, and some of them are practically impossible to detect through analysis. However, the medicine is capable of destroying any of these species.

- Restores damaged organs. The medicine restores the organs and blood vessels affected by toxins.

In the end, a complete recovery of the person is achieved, returning to a state of absolute health. By using this medicine, parasites are completely destroyed and eliminated, thus eliminating the main cause of all these conditions.

1.5. Obesity, Hepatitis, Cancer – What's the Connection?

At first glance, it's difficult to find a connection between these seemingly unrelated concepts and conditions. All autoimmune diseases, including obesity, which is also an autoimmune disease, significantly increase the likelihood of cancer. And while it's more or less clear with hepatitis (not effectively treated by

modern medicine), with obesity, we have absolutely “nothing.” Our society does not recognize excess weight as a disease, and that’s a shame. Here we need to look at the root of the problem, which lies in the fact that no diet or miraculous cure will lead to a qualitative loss of excess weight and improve your life (mostly it will do the opposite). The problem of obesity, like other autoimmune diseases, can only be solved by restoring the normal functioning of the hormonal system, controlled by psychosomatics, the immune system, and by qualitatively changing the bacterial content of the digestive tract through biota. There are no other options for achieving a positive result. Hepatitis, like many other diseases such as psoriasis and AIDS, is considered incurable or at least difficult to treat..

The essence of the latter formulations lies in the absence of a clear and wise policy to understand the initial causes of these diseases. This is how our world is structured, or rather the people themselves, who, in the absence of a clear radical solution, begin to invent nonexistent causes and circumstances, thus deviating from solving the problem. It is no accident that I brought up psoriasis and AIDS as examples. At first glance, what connection could they have with hepatitis? What they have in common is the key organ, without the restoration of which, without normalizing its secretory function, the healing process of these diseases is not possible. The liver is the main player in treating hepatitis, psoriasis, AIDS, cancer, etc. But our everyday reality is such that it’s precisely the liver that “kills” the most in its improper attempt to treat. How can you call a treatment (and according to a small medical encyclopedia, treatment is a system of measures aimed at restoring health, preventing complications of the disease, and eliminating the unpleasant manifestations of the disease) actions that are directly opposed to this process? Well, what about restoring health, preventing complications of diseases, can you talk about after intensive chemotherapy? By the way, chemotherapy is not just for oncological processes. To avoid misunderstandings, let’s go back to the source (Chemotherapy - treatment of an infectious, parasitic disease, or a malignant tumor (cancer) using toxic substances that act destructively on the infectious agent causing the disease). The first victims of chemotherapy are foreign agents that are not resistant and have mutated several times (acquiring resistance and non-perceptibility factors), that is, our native organs (liver, bone marrow, kidneys, etc.). Organs are completely defenseless against chemotherapy, unlike viruses, bacteria, and fungi, which have “fought” for centuries with various pathogenic factors. Artificial chemotherapy cannot keep pace with the natural transformation (mutation and, as a result, resistance) of any infectious agent. The low efficiency of chemotherapy is due to the fact that it targets the destruction of cancer cells and, to some extent, the infectious agent, which have a wide range of survival and adaptation mechanisms (resistance) to the agents acting on them. Essentially, chemotherapy acts on the consequences, without touching the causal factors that stimulate the formation of cancer cells. Even in cases where chemotherapy shows its effectiveness, a new wave of cancer cells follows because the source of cancer cell formation is not destroyed or even weakened. Moreover, chemotherapy can accelerate the progression of oncological disease, especially if it is primarily caused by metabolic and inflammatory characteristics. Chemotherapy intensifies the negative action of these factors.

1.6. Inflammatory Factors.

Cancer cells, even in their “sleeping”, inhibited state, “come to life” immediately where conditions for their activation arise. It’s precisely the inflammatory processes that attract cancer cells like a magnet. Inflammation in any form and aspect (hidden, slow, moderate, or acute) is always dangerous precisely because of this attraction factor. In the body, a battle for blood begins, and whoever loses in this battle loses the ability to control their body forever. Therefore, in principle, it is impossible to beat cancer (not to mention metastases) exclusively with pharmaceutical methods. Only through the reproduction and total use of natural technologies. Of course, in cases where people still have a certain potential for health and, most importantly, have time to solve these problems. Once the tissue or organ is damaged - by cutting, burning, infection, or other causes - platelets rush to that location. They release growth factors, including TGF or platelet growth factor, which activates the white blood cells, the main active elements of the immune system. These, in turn, produce a series of other substances: cytokines, chemokines, prostaglandins, leukotrienes, and thromboxanes, which coordinate repair work. Above all, they dilate blood vessels around the affected area to facilitate the flow of immune cells summoned to strengthen the region. Then they stop bleeding by causing blood coagulation around platelet aggregates. In the next stage, they make neighboring tissue permeable so that immune cells can penetrate through it and chase the pathogen wherever possible. And finally, they stimulate the growth of cells and the repair of damaged tissue. In recent years, there is information that cancer can use the repair process

to penetrate the body and bring it to destruction. The flip side of inflammation is that, although it is meant to heal, creating new tissue, it can go down a dangerous path and contribute to the growth of malignant tumors. This is true for cervical cancer, which usually follows infection with the papilloma virus. This is also true for colon cancer, which is very often identified in people suffering from intestinal inflammation. Stomach cancer is linked to infection with *Helicobacter pylori* bacteria (which is also the cause of gastric ulcer). Liver cancer is linked to hepatitis B or C; mesothelioma - to inflammation caused by inhaling asbestos dust; lung cancer - to inflammation of the bronchi, the development of which is favored by active or passive smoking. It has been demonstrated that the more cancer cells manage to distort healing mechanisms and induce local inflammation more efficiently, the more aggressively the tumor behaves and spreads rapidly over long distances, eventually reaching lymph nodes and causing metastases. If immune cells rush to repair the injuries, cancer cells need inflammation to support their growth. For this purpose, they begin to produce abundantly the same substances mentioned earlier - cytokines, prostaglandins, and leukotrienes - without which the natural healing of wounds is impossible. This happens through the initial production of COX-2 (selective cyclooxygenase inhibitors, which relieve pain and inflammation) by cancer cells. COX-2 are key enzymes necessary for blocking inflammatory processes. These substances act similarly to chemical stimulants that increase reproduction efficiency - in this case, the reproduction of cancer cells. The rapidly growing tumor uses them not only for its development but also to make barriers around it more permeable. Thus, the same process that allows the immune system to repair injuries and chase enemies throughout the body is now turned in favor of cancer cells. They have adapted it for their own spread and reproduction. Due to inflammation, cancer cells penetrate neighboring tissues, the bloodstream, and, migrating, form colonies at a distance, called metastases. Studies have shown that people who regularly use anti-inflammatories (Nurofen, Ibuprofen, etc.) are less prone to cancer than those who do not. Currently, the mechanism by which cancer maintains inflammation has been identified. It has been found that the growth and spread of cancer cells depend largely on a single compound secreted by these cells - a certain factor without which tumors become much weaker. This factor is called "nuclear factor kappa B" or "NF-κB". Blocking its activity causes most cancer cells to become "mortal" again and prevents the formation of metastases. In fact, there are many natural methods capable of blocking the destructive consequences of this factor (catechins from green tea, resveratrol from red wine, etc.). There is yet another reason that leads to excessive formation of inflammatory substances, which is rarely discussed in discussions about cancer-related issues. It's stress. The constant feeling of helplessness and despair, which leaves no room for relief. This emotional state is accompanied by changes in the secretion of norepinephrine (known as the "fight or flight hormone") and cortisol - the "stress hormone." These hormones prepare the body for possible harm, especially by stimulating the synthesis of inflammatory factors necessary for healing. At the same time, these hormones also act as stimulants for latent or already developed cancer cells.

It is necessary to clarify the role of nicotine in the occurrence of cancer. Nicotine is a natural substance found not only in tobacco but also in vegetables such as eggplants, potatoes, and tomatoes. This substance triggers the release of dopamine in the brain, providing a sense of well-being. Over time, nicotine dependence and its immediate effects develop. However, research shows that nicotine is not the cause of smoking-related diseases but is responsible for people becoming dependent on cigarettes. The real enemy, according to experts, is the smoke inhaled while smoking, which contains benzo(a)pyrene, tar, carbon monoxide, and other carcinogens. Tobacco smoke is carcinogenic, not nicotine, as mistakenly believed in society. Nicotine is not included in the list of carcinogens by the International Agency for Research on Cancer of the WHO because it does not exert a carcinogenic effect on the human body. However, smoking itself is classified in Group 1 of carcinogenic agents because tobacco smoke contains over 70 different carcinogenic chemicals.

There are many misconceptions in society about foods that cause cancer. One example is coffee. During the roasting of beans, acrylamide—a carcinogenic substance that can seriously affect health—is formed. However, caffeine in coffee is a natural compound that, like nicotine, is addictive but not carcinogenic. Red meat is classified in Group 2A—it has a high probability of being carcinogenic, but if cooked over an open flame, the risk of cancer significantly increases due to the formation of carcinogens from heterocyclic amines and polycyclic aromatic hydrocarbons.

A weak inflammatory process, burning in the body for years, is the main factor in the formation of a vast number of chronic diseases—especially cancer, diabetes, heart, and vascular diseases. As long as inflammatory processes are not eliminated, you will remain in a risk group, and systemic processes will gradually destroy the body. Usually, the body keeps this process under control until the focus is eliminated. Usually, a prolonged

inflammatory process cannot and should not remain active. However, sometimes immunity drops to a point where inflammation becomes chronic because the body cannot eliminate it on its own.

Main causes of chronic inflammation:

1. Untreated infections. Any fungal, parasitic, bacterial, or viral infections must be brought into a state of deep remission regardless of location.

2. Ecotoxins. Heavy metals, household chemical abuse, untested tap water, pesticides, air pollution, and smoking overload the liver and lead to chronic inflammation.

3. Diet. Even if you do not have problems with chronic inflammation, and even more so if you do, you need to understand which diet is inflammatory for you and which is anti-inflammatory. Here you need to develop your own concept of dietary and household behavior, based not only on meal and sleep regularity but also on the ratios between the main nutrients and products.

It is important to control:

- Excess sugar and carbohydrates;
- Refined oils, trans fats (margarine), and fried products in them, sauces with them (industrial mayonnaise, etc.);
- Gluten and any processed grains;
- Low-quality dairy products and especially dairy consumption with poor tolerance;
- Artificial food additives;
- Elimination of overeating, chaotic snacking, alcohol.

4. Sedentary lifestyle. Hypodynamia is often associated with high levels of fibrinogen, CRP, and IL-6. Dynamic movements and clean water help eliminate toxins from the body.

5. Excess weight. In the case of overweight, without pathologies, the enumerated markers increase because there is increased synthesis of cortisol in adipose tissue.

6. Stress and lack of sleep. Chronic stress can maintain indecent levels of IL-6 and C-reactive protein for years, which are risk factors for diabetes, cardiovascular diseases, autoimmune conditions, and cancers.

Indirect signs of chronic inflammation include chronic fatigue, insomnia and poor sleep quality, anxiety and other mood disorders, depression, bowel disorders, chronic pain, unexplained weight loss and appetite, etc.

These symptoms increase the risk of cardiovascular diseases, diabetes, autoimmune diseases, arthritis, allergies, dementia, asthma, and cancer. Blood tests that can help identify chronic inflammation: Highly sensitive C-reactive protein (CRP). The level of this protein increases in the body in response to infection or chronic inflammation. CRP is necessary to “mark” damaged tissues or pathogens, thus signaling the immune system to destroy them. If CRP is consistently high, it indicates that the body is suffering from a slow chronic inflammatory process. Interleukin-6 (IL-6). IL-6 is a cytokine. Cytokines are proteins that facilitate the interaction between immune cells, helping them exchange information to coordinate the immune response to trauma and infections. IL-6 has both proinflammatory and anti-inflammatory properties: in normal amounts, it is beneficial, and its deficiency indicates a weak immune system, while excess stimulates inflammatory processes and even tissue destruction. Usually, the increase in IL-6 signals that inflammation has shifted from an acute to a chronic form. It also usually stimulates the excessive release of C-reactive protein. Ferritin. Ferritin is the main indicator of iron reserves in the body, and its low level indicates an iron deficiency.

However, an increase in ferritin may indicate that something is wrong in the body: either you have suffered an infection/inflammation (after which ferritin decreases for quite some time), or you are currently suffering from one. Ferritin increases to keep iron, which pathogens use to grow. Ferritin makes iron inaccessible to pathogens. The increase in ferritin indicates that the body is protecting itself against a chronic inflammatory process. Fibrinogen. It is a blood protein that is activated by a special enzyme called thrombin to ensure active blood clotting. This is necessary for wound healing and maintaining the integrity of blood vessels. Fibrinogen stimulates the production of numerous different immune cells and always increases in response to inflammation. Tumor necrosis factor-alpha (TNF-alpha). This is an anti-inflammatory cytokine, an immune system stimulant. It is one of the first released in response to trauma or bacterial intoxication.”

1.7. Genetic Factors

Any form of cancer results from a lesion and subsequent mutation (modification) in the cell’s DNA. However, not every DNA lesion leads to cancer. In other words, the number of people developing cancer would be almost equal to the total population of the Earth. DNA lesions occur daily in all cells of the body. It is a natural process, just as changing moods or weather phenomena are. In nature, there are no static processes.

Everything is in constant motion, and therefore in continuous change. Likewise, microbes wage chemical wars among themselves (and your cells become victims). It is natural for their living environment (i.e., you) to inevitably change. Thus (and not only thus, it is just an example), DNA lesions occur. The difference is that in the case of slowly dividing cells, these lesions lead to a process of gradual (natural) aging, while in rapidly dividing cells, they lead to accelerated aging. Once in an accelerated division cell with critical DNA lesions, some viruses trigger an inflammatory reaction in the cell. And the replication of the virus (the formation of virions) triggers inflammation in neighboring cells as well (the formation of a benign tumor). The continuous inflammatory process in the benign tumor leads to its malignancy (carcinogenesis).

Cancer is a disease that develops due to genetic changes. Usually, cancer is considered to develop due to a combination of environmental, age-related, and individual lifestyle factors. Mutations can occur “naturally” during cell division.

From an inherited point of view, we can inherit character traits, something phenotypic. Diseases are not inherited. We do not have a gene that transmits a certain disease. In the genome, there is a predisposition to all diseases, even those we do not yet know. They manifest themselves when we provide them with conditions for manifestation (either external or internal). When we inject negative programs into our genome with our negative thoughts, they lead to metabolic disorders and the onset of diseases. Psychosomatic factors are added, giving the disease a specific individual orientation.

Naturally, oncological diseases are not inherited. However, we can inherit genetic mutations that increase the risk of cancer. There are currently hereditary cancers, congenital tumor formations, and cancer genetics.

Usually, in a normal state of health, the body monitors and repairs genetic mutations. This is accomplished by the specialized DNA repair system - a complex of enzymes that remove “unusual” chemical bonds or breaks in molecules. These systems exist in every cell. The likelihood of developing cancer is higher when mutations occur in genes that regulate the functioning of this system. This typically happens in the case of inherited mutations. Likely, these are responsible for between 3% and 19% of all cancer cases.

Inherited mutations that increase the risk of cancer are called tumor syndromes. For example, according to the CDC, mutations in BRCA1 and BRCA2 are responsible for 3% of all breast cancer cases and 10% of ovarian cancer cases. These mutations also increase the risk of prostate and pancreatic cancer.

At the same time, despite various causes, there are reasons to believe that all of these act through the same mechanism. The mechanism involves disrupting the natural control mechanism of metabolic processes. It is known that the metabolic characteristics of the organism are controlled and provided by specific programs encoded in its human genome, in its DNA. During its operation, DNA is constantly updated and restored through repair processes. If there is no aggressive influence on the repair processes, its state and functioning are maintained at an initial normal level.

In cases where there is aggressive influence that adaptive mechanisms cannot neutralize, situations arise where disturbances occur in the construction of nucleotides. The structure of regulatory compounds changes, altering their regulatory program. For example, instead of the necessary atom, molecules or compounds that are not characteristic of this rule infiltrate the common chain, changing the typical functions of the genome. This is what we call mutations.

In current conditions, with the number of diagnosed cancer cases constantly increasing, the issue of cancer prevention becomes urgent. The answer to this, on the one hand, is quite simple - you can protect yourself by adopting a healthy lifestyle. But what exactly does this healthy lifestyle mean? Most people associate a healthy lifestyle with proper nutrition, physical activity, sports, strengthening, and giving up harmful habits. Unfortunately, this disease has not spared even the fans of a healthy lifestyle, who have carefully watched their diet, paid special attention to physical activity, and did not have harmful habits.

We notice that most people attribute a wrong meaning to the concept of a healthy lifestyle. The lifestyle described above, unfortunately, as life shows, simply cannot protect against cancer. Some of us may have noticed that in the general understanding, a healthy lifestyle represents only an external component, which mostly refers to maintaining physical health. What's missing here? There is nothing that refers to the mental health of the individual and to the exchange of energy, which are obviously the most important in the problem of preventing many diseases, including cancer. Among all known mutagenic factors today, the most active one is the psychological, more precisely, the cognitive-emotional one. Thoughts and emotions determine the nature of subtle energies entering the body. Positive emotions ensure the entry of positive energies with high vibrations, while negative ones provide energy with low vibrations, which do not correspond to the vibrations

of the body or organ. This obviously plays a decisive role, as the energetic matrix of the body does not receive the necessary energy, of appropriate quality, at the right time.

When the synthesis or repair of certain DNA structures takes place, each atom, molecule, or compound must be placed in a strictly determined sequence and at the right time. These processes are supported by subtle energies called strings. Strings are one of the most subtle states of quantum energy, whose high vibration is hard to imagine and still cannot be measured. So, when there is a deficiency of positive energy, with high frequencies, an energy crisis occurs in the synthesis systems, as this is insufficient in the energetic matrix of the body. Experiencing an energy deficit, the system incorporates other atoms and compounds, not in the correct order and not at the right time. The result is a connection with another structure and, consequently, with another metabolism influencing program. A mutation process occurs, with all the consequences that stem from it.

Most people today live under the influence of myths that undermine our confidence in our ability to resist cancer. Many are convinced that cancer is related to genetic predisposition, not lifestyle. But if we look at the research results, it becomes evident that the truth is exactly the opposite. If cancer were transmitted through genes, then the rate of illness among adopted children would be the same as among their biological, not adoptive, parents. It has been found that the genes of biological parents, who died of cancer before the age of 50, have no influence on the risk of developing cancer in their adopted children living in adoptive families. At the same time, the death of one of the adoptive parents (who transmit habits through inheritance, but not genes) due to cancer before the age of 50 increases the risk of dying from cancer in adopted children by five times. This demonstrates that lifestyle has a direct connection to cancer.

In fact, all research on the cancer problem boils down to one thing: genetic factors cause death from this disease in no more than 15% of cases. Therefore, there is no genetic condemnation, and we can learn to protect ourselves.

The basics of common scientific conceptions about human genetics, which are formed in society from school benches, can be summarized as follows: DNA - a chemical structure - a molecule in which all our information is recorded. The foundation of life on Earth. It is found in every cell, preserves, and transmits genetic information. Official genetics evaluates DNA as a material structure, which functions as a substance, as a material matrix on which our genetic code is recorded. The genetic code is a translation dictionary of DNA language into protein language. In the last 15 years of research, it has been discovered that only 1% of genes participate in human formation, and the remaining 99% are considered junk. However, elementary logic opposes such a conclusion, as nature does not simply create garbage that has no utility. According to the laws of quantum physics, matter manifests itself before us either in the form of a substance, characterized by mass, or in the form of a field, characterized by energy. Matter is understood as matter at rest, while the field is understood as matter in motion. Therefore, the information in DNA has a field structure, it is in a state of movement, which has a specific direction. Here must be remembered a well-known truth: information can be carried by any object and system in the material world. The research of P. Gariaev, the founder of quantum genetics, has changed our understanding of junk genes. Using special equipment, they learned to read quantum-wave information from chromosomes. What a surprise scientists had when not only did they hear sounds, but they also saw on the monitor a fantastic show - the dance of luminous reflections of a mobile hologram with a very thin structure. Thus, P. Gariaev's research experimentally demonstrated the following fundamental characteristics of the genetic apparatus: The sequence of DNA nucleotides has a speech-like nature. The genetic apparatus has the ability to think. It understands and reasons. The word has a direct connection to the genetic apparatus. This is our spiritual essence, which moves us, without which we are just a conglomerate of muscles and bones. The genetic apparatus from which we all came, and we are from chromosomes, from our DNA, also builds DNA sentences. To correctly select an amino acid and, therefore, to obtain a correct protein, the genetic apparatus must understand the context of DNA information. This (DNA information) is, in turn, a matrix of the protein. And if there is an error in reading the information from DNA, this will lead to harm to the body.

Similarly, when we use wrong words or misunderstand their meaning, the effect of disinformation occurs. We must understand and accept the functioning of our genome as intelligent. The system requires imagery information to build its spatiotemporal structure in four dimensions. This is achieved through holographic memory. Our genetic apparatus is a hologram. Due to this, certain brand vectors are created, which determine the directions, boundaries, and proportions of the formation of all organs and parts of the organism. Guided by them, nature creates the diversity of life, developing correctly. Therefore, with a practically identical set of proteins, each object of living nature has its own characteristics of external and internal structure. The

three-dimensional vector formation of all parts of the organism in a strict sequence and in the correct direction is determined by the informational imagery structure – the hologram. Essentially, DNA represents a kind of living quantum computer. From the perspective of quantum genetics, DNA functions not as a substance but as electromagnetic and acoustic fields. Sound is no longer a substance but a wave, a field. At the same time, DNA has a laser nature.

The DNA laser manifests torsion fields (fields generated by the twisting of space; according to the Shpov-Akimov theory, they possess only information, without possessing energy, meaning they are pure carriers of information). The DNA laser imitates chromosomal radiations. It operates on polarized photons. Photon polarization means changing their spin. Thus, quantum genetic information is recorded on photon spins. These are the basics of quantum physics on which DNA operates. The laser light in DNA serves as a tool for reading information. The photon has the ability to teleport, and our DNA operates on photons. Therefore, our cells communicate with each other at an infinitely high speed. The notion of time disappears. Information becomes immediately known to the hundreds of billions of our cells. The notion of quantum entanglement (the ability of two photons to maintain a connection when, with the change of the quantum state of one of the photons, the state of the second changes instantly) is the key to explaining the ways of communication between cells. The concept of the undulatory genome assumes that part of the genetic information necessary for the development of any organism comes from outside and is found in those 99%, called junk DNA. It is as if recorded on a videotape, which, frame by frame, creates a holographic image of the organism. Our DNA chromosomes are antennas that perceive information from space. We are an open system, for which the external undulatory environment is a necessity. These observations lead to a completely new understanding of genetic function in living systems:

1). The encoding of our chromosomes occurs at two levels. The first – material encoding, when proteins are synthesized. These are the 1% of genes. The second – those 99% “junk,” which coordinate, encode at a completely different level – quantum-wave. These 99% present themselves (manifest) as crystals, capable of folding into certain physical structures, of the hologram type.

2). If you shine a light beam on a hologram, a certain light image appears. In addition to the hologram, there is also a textual support for the future construction of the organism. Proteins are the texts. They fold together into a program, similar to a computer. In this, the details of the organism’s structure are inscribed.

3). Chromosomes have a field equivalent. Wave genetics is not just wave, but also linguistic-wave, according to P. Gariaev. The sections of DNA that encode proteins are similar to human language, fractals, capable of compressing information into short sentences. In free genetic structures, man records his new programs, called habits and addictions.

1.8. Metastasis of Cancer Tumors

Most cancer patients do not die from the primary tumor, but from metastases - secondary tumors formed from cells that have detached from the primary tumor. Metastasis is a complex process, involving not only the tumor cells themselves but also healthy cells of the immune system and other tissues of the body. There is a theory that the primary cancerous tumor, through systemic molecular signals, prepares a suitable environment in healthy tissue even before the primary tumor cell is transported by the bloodstream to the appropriate site. The primary tumor releases exosomes: vesicles covered with a lipid membrane, with sizes ranging from 50 to 100 nanometers. Inside the exosomes, there can be proteins and RNA. Depending on the type of tumor, it can release different substances and thus initiate various molecular programs for creating a premetastatic environment. A favorable environment for the growth of metastases is called a metastatic niche. Once the metastatic niche is prepared, some tumor cells change their shape and penetrate the surrounding tissues. This process is called invasion, and during it, cancer cells undergo a series of modifications. It all starts with the reorganization of the cytoskeleton: the cell changes its shape, and a distinct direction appears. Subsequently, specific receptors appear on the cell membrane. Then, membrane proteases come into action, releasing space for the cell’s further penetration. And, finally, inside the cell, myosin-2 protein is activated, providing it with movement. After this, the back part of the cell detaches from its environment and pulls towards the front part, the cell leaves the tumor, and starts to travel in the bloodstream. Up to now, it is not known whether this process is random or directed, but for successful metastasis, the cell must survive in the bloodstream. Without the activation of specific molecular mechanisms, the cell is exposed to unfavorable physical conditions and attacks from the immune system. For example, a sufficiently large cancer cell can block a blood vessel and trigger a local inflammatory reaction. In this case, apoptosis mechanisms are activated, and the cancer cell is

attacked by cells of the immune system, which stops the spread of metastases. To survive in the bloodstream, tumor cells activate the coagulation cascade and form a layer of platelets around them. This process is universal for many types of tumors. More than 90% of cancer patients have changes in blood coagulability, which can be detected by laboratory tests. Key molecules whose expressions on cell surfaces trigger oncoagulation are considered to be blood coagulation factors and membrane phosphatidylserine. The latter creates a favorable surface for platelet adhesion, and the coagulation factor activates platelets and initiates the coagulation signaling cascade. As a result, the cancer cell is surrounded by a layer of platelets, which helps it travel in the bloodstream and form new tumors.

Symptoms of thrombosis are directly related to the progression of tumor development and metastases, affecting cancer therapy and the patient's recovery chances. Due to the formation of the protective layer, between 20 and 30% of cancer patients die directly from thrombosis. Inhibiting the coagulation factor reduces the metastatic potential of cancer cells in experimental tumor models and can aid in the fight against metastases. It is considered that in the bloodstream, the cancer cell behaves similarly to leukocytes penetrating through the vessel wall. Analysis of cancer cell behavior has shown that on the third day, 82% of cells successfully extravasate, 2% begin replication. By day 13, it was found that 36% of cells are alive, and only 0.07% have formed micro-metastases. The accumulation of metastatic cells cannot become a complete tumor until the process of blood vessel growth begins. For this, cells release the vascular endothelial growth factor alpha and form endothelial cell precursors.

Blood vessels formed under the influence of the tumor are often not fully functional; they branch too often and have incorrect connections. Capillaries without exit are encountered, where blood does not circulate. Therefore, tumor cells experience a nutrient deficit and oxygen deprivation, which causes stress and promotes further metastasis. Usually, the process of metastasis is aggressive and has a high probability of leading to the patient's death in a short time. However, sometimes the body can reach a balance with the tumor process, without completely suppressing it, but without allowing it to progress and destroy the body. In describing the evolution of cancer, according to the existing theory, a certain organization of this process is observed. This conclusion can be drawn based on the following elements:

The first cancerous tumor, through systemic molecular signals, prepares a suitable environment in healthy tissue even before the first tumor cell is transported by the bloodstream to the appropriate site; Once the metastatic niche is prepared, some tumor cells change their shape; The process starts with the reorganization of the cytoskeleton: the cell changes its shape, and a distinct direction appears (thus appearing the front and back parts); Specific receptors appear on the cell membrane (on the front part);

Then, membrane proteases come into action, releasing space for the cell's further penetration; Inside the cell, myosin-2 protein is activated, providing it with mobility; Subsequently, the back part of the cell detaches from its environment and pulls towards the front part; Then, the cell leaves the tumor; The cancer cell begins to travel in the bloodstream; To survive in the bloodstream, tumor cells activate a cascade of coagulation signals and form a layer of platelets around them; For cells to form a fully functional cancerous tumor, they need nutrition. For this, cells secrete vascular endothelial growth factor alpha and form endothelial cell precursors.

Following this organization of the cancer development process in the body, it can be assumed that it correlates with the informational processes taking place in the organism. Cancer development is certainly oriented towards the organism's informational mechanisms: it communicates in a timely manner with physiological processes, organizing its own defense against the immune response.

However, it should be mentioned that the immune system of the organism affected by cancer processes is weakened. Informational processes are relative and occur in reciprocal relationships. The fact that blood vessels formed under the influence of the tumor are often incomplete, excessively branched, and irregularly connected, with capillaries lacking blood circulation, i.e., being "crooked," suggests that the interactions generating information, properties, are also "crooked." Through the informational regulation mechanisms in the arsenal of the biodynamic centering method, the biodynamic parameters of the organism can be improved, leading to different informational content and the restoration of the immune system for a more qualitative response. We do not observe a uniform distribution of blood vessels in the case of cancer. It is evident that the development of blood vessels in cancerous tumors occurs in an environment where there is an imbalance of forces and moments acting on the walls of blood vessels. While blood flow through large vessels is impulsive, in the capillary network, blood flow has an exclusively pulsating character. And in capillaries, the dominant force is viscous friction, i.e., the uniform distribution of elasticity forces. In the environment where the

cancerous tumor develops, the balance between the Coriolis force and the viscous friction force is disturbed, leading to disturbances in the distribution of the capillary network. Many people who have already undergone chemotherapy and radiation therapy deeply deceive themselves into believing that they have overcome their problem.

Even if the initial results provided the patient with some respite, this does not mean at all that the problems have disappeared. Firstly, viruses, as initiators of changes, will never stop acting, for a simple reason - neither chemicals nor radiation affect them in any way. Secondly, bacterial communities, as well as fungal ones, associated with cancer cells (located nearby and becoming sort of their assistants for cancer), consolidate their positions (acquiring resistance, becoming more adapted) precisely due to the treatment performed. The way bacteria change their “knowledge and skills” among themselves (horizontal gene transfer) unequivocally proves that metastases, as well as the tumor itself, will continue to develop. The root of cancer is in its environment. As long as there is collaboration of viruses, bacteria, and fungi “interested” in the process of building a new organism, the processes will continue. Also, one should not forget about the constantly renewed “cancer reserve.” More precisely, aged cells, which, by definition, multiply in such conditions (absence of remnants of immunity, suppressed by chemotherapy and radiation), will inevitably be subjected to malignancy and, therefore, will only increase the potential for cancer in the organism.

1.9. How to defeat cancer?

The ultimate question: will humans succeed in defeating cancer? Today, this question is more relevant than ever, especially in the context of the increasing incidence of cancer worldwide. Cancer, one of the most frightening diseases of our time, has gained increasing importance in the last decade, with a staggering 33% increase in the rate of incidence. Currently, it is the second leading cause of death worldwide, after cardiovascular diseases. Despite numerous research efforts over decades, scientists continue to strive to develop an effective treatment for this deadly disease. The problem lies in the essence of the disease itself. Cancer is a disease that begins with a single cell, in which a defect in the genetic mechanism occurs. Every day, our body produces damaged cells, but our immune system is designed to recognize and destroy them before they can cause harm. This is our natural defense mechanism against many diseases. In addition, each cell in our body is programmed to self-destruct or undergo apoptosis when damaged. This ensures that any broken or malfunctioning cell will not negatively affect the normal functioning of the body. However, when the body’s defense mechanisms are disrupted, a damaged cell may fail to self-destruct and instead start dividing uncontrollably, disregarding all mechanisms and counterbalances. The mass of resulting cells is called a tumor, which can invade neighboring tissues and destroy them. In some cases, individual cells can detach from the tumor and migrate to other parts of the body, forming new tumors or metastases. These changes can be caused by various factors, including radiation, diet, metabolism, environmental pollution, viruses and bacteria, mental state, genetics, and certain inherited genetic abnormalities, immune system status. From the formation of the first mutated cell to the development of a 1 cm³ tumor, it can take from several months to 50 years. Despite significant achievements in the field of medical research, cancer remains one of the most challenging diseases to treat. In 2018 alone, 9.6 million people died from cancer. One of the main reasons for this difficulty is that cancer is not a single disease but rather a broad category of diseases. For example, cancer itself is just one of the many types of cancer or oncologies, their number being in the hundreds. Each type of cancer has unique characteristics, origins, and evolutions, making it difficult to develop a universal treatment. Moreover, it is very difficult to destroy cancer cells, as they grow and change uncontrollably. The immune system does not recognize them as abnormal, leading to their survival and spread. Even surgery does not always lead to complete cure, as a single malignant cell is enough to trigger cancer growth. Chemotherapeutic drugs, which were once the main method of treatment, have become less effective as cancer cells develop resistance to many of these drugs. Radiation therapy can kill cancer cells, but at the same time, it can further suppress the immune system, leading to tumor recurrence. Despite these challenges, medical research has made significant progress in developing new cancer treatment methods. Currently, scientists are experimenting with new methods that utilize the patient’s immune system to attack cancer cells, anti-tumor vaccines, and stem cell transplantation. Thanks to ongoing research and development, doctors hope to make cancer completely curable and manageable in the near future. Currently, medicine does not offer treatment methods that radically solve the problem of cancer. However, medical scientific achievements are truly impressive. Medicine has made significant progress in developing diagnostic and treatment methods, but cancer remains an acute problem. In the future, oncological

diseases are planned to be transformed into chronic diseases. The focus is largely on drug therapy methods, through which doctors try to learn to control the tumor. Currently, discussions do not refer to this aspect, and patients can be offered, at best, only remission. Genetic scientists have discovered that cancer cells have very similar adaptation mechanisms, which allow them to adapt to the most aggressive conditions.

Therefore, oncologists do not prescribe the same drugs during chemotherapy. The radical solution to the oncological problem seems to be possible only through a complex approach: a) influencing not only the symptoms but also the causes of the disease occurrence; b) using not only the achievements of protocol medicine but also the immense secular experience of natural methods, psychology, psychosomatics and energy medicine, personalized medicine, genomics.

This nearly ideal approach will require considerable effort from the patient themselves. People are accustomed to getting everything easily and effortlessly. However, in the case of cancer treatment, one cannot ignore a complex approach and the active involvement of the patient. Those who wish to change and utilize a comprehensive approach will certainly succeed in freeing themselves from cancer.

However, man is the most amazing and incomprehensible creation of nature. On the one hand, he is an indefatigable creator and researcher, and on the other hand, a senseless fool. It is not for nothing that a wise and great man said, "In the world, there are more fools than people." Whether we want to admit it or not, every action of ours, or even our inaction, is undoubtedly and absolutely related to the final outcome of any effort. And it all depends on your worldview. With mistaken beliefs, the algorithm of actions, a priori, cannot lead to the desired result. People make tremendous efforts to memorize the names of chemotherapy drugs countless times and the complications they can cause, dosing schedules, treatment protocols, and interpreting tests. The patient in this sphere becomes like an oncologist, possessing quite competent skills in discussing the treatment administered.

But how much does this knowledge imposed by necessity bring them closer to the desired goal? And few think that all this "valuable arsenal" of knowledge about cancer has nothing to do with reality, with natural reality. The so-called "mistakes" of nature need to be corrected with different approaches, not with artificially invented methods that have nothing to do with nature. People are urged and convinced to fight against nature. Exactly like this, in the fight against "evil forces," man irreversibly loses his most precious resource - time. One can also mention the general health potential and, of course, the material resources spent in vain, but the most important and absolutely irrecoverable resource is time.

Fighting against nature is senseless and merciless, especially for the man who "fights" against it. Why? Because it is hard to imagine a more stupid and senseless action than fighting against one's own self. Who doesn't know that, initially, cancer cells are always already present in the human body? Who doesn't understand that cancer cells, even if transformed, are a priori one's own, of the body itself? Then why do they persuade you, for what reason do they persuade you that destroying by yourself, by yourself, will bring the desired result?

Russian scientists in an article entitled "Aging of cells during tumor therapy: mechanisms and ways of overcoming," published in the journal "Biochemistry," emphasize that cancer cells, under the influence of chemotherapeutic agents, appear to "age," but over time they can undergo a rejuvenation process. The distinct properties of renewed and already more aggressive cells include plasticity and the ability to adapt to external influences, which explains the cunning of the disease.

The basis of plasticity lies in the ability of the cancer cell to adapt to numerous stimuli - otherwise, its life would have been easily destroyed by inanimate nature. At the basis of adaptation lies the ability of genes to reprogram themselves: either "silencing" or working depending on the situation. Genes are a structure that, once and for all, has a given condition: they are either "asleep," and external stimuli activate or do not activate them.

Unlike human aging, this temporary aging process is reversible: the tumor restores its damage and returns to its previous activity in a renewed and more active state. During "aging," cancer cells only slow down division, but do not die. Therefore, the fundamental moment in the healing of tumor processes, namely, the elimination of the cancerous tumor, remains open.

Everyone understands very well that modern cancer treatment involves surgical, radiological, and chemotherapeutic interventions. But the most important thing is that, in the case of almost any type of cancer and regardless of the initially chosen strategy, treatment is always continued by chemotherapy.

Chemotherapy is always a super-toxic intoxication for an already weakened organism. Serious side effects include terrible nausea, prolonged vomiting, hair loss, lack of energy, etc. But the saddest aspect is that, both during and after chemotherapy, in most cases, the tumor begins to grow again. Why does this happen? Because the repaired and regenerated cancer cells are no longer the same as the initial ones. After chemotherapy, they

have acquired new properties and have become resistant (completely immune to drugs). In other words, there has been a selection of cancer cells, and precisely because of chemotherapy, the tumor ceases to respond to subsequent courses. This problem is well known, and scientists worldwide are looking for ways to influence the resistance process. In fact, the elimination of the tumor is possible only in two cases: 1) the disintegration of the tumor and 2) the “activation” of the apoptosis process of cancer cells. What does the spontaneous disintegration of the tumor mean? Due to the explosive growth of tumor cells, often nutrients are not enough to feed its peripheral regions. In other words, the construction of new blood vessels cannot keep pace with the growth of cancer cells, and where this is most pronounced, decomposition processes begin. Thus, fistulas form in those places, persistent and smelly ulcers. These processes cannot be considered positive because they lead to excessive intoxication, followed by tissue necrosis, and this is always bad. However, there are cases where the spontaneous disintegration of the tumor is triggered not by a lack of nutrients, but by the “revolt” of bacteria. When the former allies of the tumor become enemies and destroy it mercilessly.

These cases are described repeatedly, but, like other variants of “miraculous healing,” they are quite rare. What does “activation” of the apoptosis process of cancer cells mean? Let’s realize that any chemotherapy, as well as radiotherapy, are aimed precisely at “activating” the apoptosis process of cancer cells. However, such types of treatments do more harm than good. For this reason, the ultimate goal (apoptosis of cancer cells) is not achieved, but the massive death of perfectly healthy cells begins rapidly, which ultimately affects the general health potential of the body, drastically reducing it. It seemed that a deadlock had been reached. However, in nature, there are no deadlocks, there are only more direct or more winding paths to achieve the goal, but they always exist. It is only necessary to discover the cause and see the general law that connects these paths. Similarity in methods of eliminating the tumor - excessive intoxication. This is the main cause of massive cell death and the death of the entire organism. Let’s remember, not the tumor itself, not the “barbaric” methods of triggering apoptosis of cancer cells, but specifically the subsequent intoxication following these procedures, causes irreversible death of the organism. The cancerous tumor is not at all a uniform mass, but rather a group of diverse cells oriented in different directions. In other words, the cancerous tumor is a heterogeneous mass temporarily united by various microorganisms and cancer cells. What unites them is the desire to act harmoniously to achieve a common goal. The secret of immunity and invulnerability of the cancerous tumor lies in mutual interest and benefit. Cancer cells, due to their “original” metabolism, literally attract all the body’s resources to one place. And where resources are unlimited, those microorganisms that were in the right place at the right time rapidly develop. The elimination of the cancerous tumor, triggering the apoptosis process, and at the same time, attracting tumor allies to our side is possible only by understanding the fundamental principle underlying all life in nature. Without having knowledge and awareness that, in nature, absolutely everything, always and everywhere, conforms to the principle of optimization, rationality, and balance, it will be difficult to achieve positive results. All factors that potentially cause negative mutagenic processes must be subjected to these principles so that mutagenesis is directed not towards destruction but towards strengthening the organism and health. Initiating chaos in the factors that form the cancerous tumor and initiating the apoptosis process of cancer cells is not technically difficult at all. Much more difficult is the “incorporation” of this information into the mind of a mortal person who struggles between extremes. Therefore, it is necessary to understand and realize that solving any complex aspect of human health requires efforts applied both at the physical and psychological and emotional levels. It is the organization of thought in the mind of a sick person, the answers to the questions that concern them, that should transform any physiological influence on the disease into something significant.

Interrupting communication between the cells of a cancerous tumor, including with the microorganisms that support cancer, is possible due to the entry into each cell of pure natural oligosaccharides. What does “clean” mean? Clean means oligosaccharides, as well as complexes associated with them of native organic acids, which penetrate the body from the external natural environment. We must understand that, for example, we are an internal natural environment, while plants, roots, muscles, lichens, and mushrooms that grow in extreme natural conditions will be for us an external natural environment.

It is precisely in neutralizing the internal environment, through external factors, that the essence of the natural “error cancellation” system lies. Recharging the body means recharging the cell. Exactly defects and blocking of cellular self-regulation mechanisms lead to systemic errors, that is, to the formation of cancerous tumors. Observing the rules of natural balance provides the opportunity to move cancer from an acute state to a chronic one in the early stages, providing time to solve problems related to its treatment. Because the real

treatment of cancer should involve, first of all, the death of cancer as a disease, not of the person as a carrier of the disease.

It is worth mentioning that the long-awaited healing does not rely solely on one treatment. It is well-known that this disease claims the lives of people, including the wealthy who could afford all possible medical interventions. It is evident that everything does not lie in money and its quantity, but in something else. To change oneself and, consequently, to heal, one does not need too much. One of the most important conditions is the existence of an absolute desire on the part of the patient to make maximum effort to adjust their worldview, which, in turn, governs the overall activity of the organism.

In the worldview lie the values of life, natural habits, and beliefs that determine the quality of life and the state of health of each person. It must be noted that cancer is a systemic disease. In this disease, not a separate organ suffers, but the organism as a whole. Along with this, man must be viewed as a system in which the physical aspect is closely linked to the mental one. However, medicine in treating cancer only works with the physical manifestation of the disease, following a symptomatic approach. In this approach, the most expensive and newest drugs, which aim to eliminate oncology, can only bring the body into a state of remission, i.e., a temporary alleviation of symptoms. However, in this approach, the source of the disease remains unaffected and can lead to recurrence at any time.

Most people do not realize their potential, and therefore, cannot fully utilize this potential. The responsibility for treatment belongs not only to the doctor but also to the patient, and success depends on their level of awareness. Patients with an oncological diagnosis can be conditioned into four categories:

- Those who are afraid to discuss the disease and prognosis at present and try to avoid conversation with the doctor.
- Those who consider the mentioned prognosis as bad news because it does not meet their expectations.
- Those for whom the prognosis meets their expectations.
- Those who initially expected the worst.

Patients should remember that uncertainty is sometimes harder to bear than bad news. By learning the prognosis, even a bad prognosis, we can consciously develop plans. Tumors and human bodies are different. Some tumors and patients respond poorly to treatment, while others respond very well. Being prepared for unfavorable news is not possible. In such situations, the patient must ask the doctor if they have understood everything correctly and if a treatment plan coordinated with a positive prognosis has been developed. Often, due to emotional stress, the words of the doctor can be misinterpreted, and the doctor may explain certain aspects incorrectly because he also feels the stress from this conversation, which induces professional burnout. Remember that you can always seek advice from another specialist.

Doctors can only provide average forecasts based on statistics or, less reliably, on their personal experience. Of course, cases that deviate from statistics do not occur very often, but exceptions always exist. Today, more and more scientists tend to believe that oncological diseases, unfortunately, cannot be treated because cancer has an archaic nature. An analogy can be made with weeds, which, let's say, have ancestors appearing billions of years ago. It is interesting that weeds can survive in the most unfavorable environment, which is similar to the cells that give rise to a malignant tumor. It should be noted that weeds are very difficult to destroy, reappearing after each chemical treatment. Let's make an analogy.

With this extreme adaptability, cancer cells stand out, which adapt quite easily to a new action of drugs. By the way, the result of each such "attack" is the formation by these cells of a defense mechanism. It is known that after treatment, in a short period of time, the disease can progress. Along with this, the cause of the disease cannot be cells with genetic abnormalities. It is evident that these mutant cells do not appear on their own but are the consequence of a cause that is not material. It is evident that if the cause were material, scientists would have already found an effective remedy for their elimination, given the technological and scientific advances.

How is the fight against oncological diseases conducted today? In treating cancer, methods aimed only at combating symptoms are used, which, in turn, represent only the consequence. It is evident that such an impact can only alleviate the patient's suffering but cannot address the cause of the disease. It is absolutely necessary to take certain measures in combating cancer, which is also achieved in the treatment process.

It must be borne in mind that to defeat cancer, it is necessary to look at this problem differently. We must act not only on symptoms but also on causes, which we can call the roots of the disease. It is well known that oncological disease develops due to malfunctions in the operation of the genetic program responsible for destroying mutant cells. But such a malfunction cannot occur on its own; it is the result of a psychosomatic

imbalance. When a person's immunity decreases due to this imbalance, the spontaneous spread of mutant cells, which give rise to a tumor, can occur.

It is quite clear that the cause of psychosomatic disorders is non-material. The cause of the disease is in the psychological program, which operates based on the worldview. We can conclude that the result of constructive changes in the worldview consists of positive changes in the organism.

The holistic approach (psychology, diet, medicine) will represent an effective solution to problems related to oncological diseases. However, there is something that can prevent many people from taking advantage of this opportunity. Some patients subconsciously do not want to make an effort to change. However, helping someone without their desire to change is simply impossible.

New research opens up perspectives for the use of microorganisms in destroying cancer cells. A study published in the journal *Science Advances* explores new ways to combat cancerous tumors: researchers have observed that some bacteria can survive in unusual conditions, including in tumors in the human body. This has led them to the idea of using bacteria as fighters against cancer, which can activate antitumor immunity.

The study was conducted using a probiotic strain of *Escherichia coli* (*E. coli*), which was supposed to destroy tumors through bacterial lysis. When modified *E. coli* reached the "target" inside the tumor, lysis, i.e., breakdown, of most bacteria occurred, and their contents entered the tumor. Researchers also used genes that encode proteins that inhibit tumor growth or mark the tumor for destruction by immune cells. In this study, researchers used bacteria as "couriers" for molecules needed in the tumor, called chemokines. Chemokines are signaling proteins that stimulate the movement of leukocytes and regulate their migration from the blood to tissues. A mutated version of human chemokine, capable of attracting killer T cells that fight tumors, was used by researchers. They also added another strain of bacteria that facilitates the expression of chemokine, attracting dendritic cells – important components of the immune system.

This approach has been tested on animal models of mice, and researchers have found that modified bacteria, introduced directly into tumors, are capable of triggering a strong immune response. The bacteria remained inside the tumor and did not spread to healthy organs.

Currently, research is underway to optimize this approach and safely apply it to humans. Efforts to promote this treatment method in clinical settings are being carried out through the company GenCirc, Inc. The results of the study open up new perspectives in the use of bacteria in cancer treatment and offer hope for the development of effective methods to combat this dangerous disease.

1.10. Immunity and Cancer Development

In the human body, potentially malignant mutant cells are constantly formed. However, the immune system recognizes and destroys these dangerous cells in time, preventing the development of malignant tumors. Unfortunately, sometimes the immune system encounters failures, and the mutant cell is not recognized and destroyed. Such "escaped" cells from the immune system, during their continuous division, form a malignant tumor.

The concept of constant mutations in human cells belongs to the Australian immunologist and Nobel laureate, Frank Burnet. This is known as the concept of immune surveillance. The truth of this concept cannot be proven, but it fits logically into modern theories and the understanding of the role of immunity in the tumor formation process.

Several indisputable facts supporting the correctness of Burnet's concept include:

In individuals with immunodeficiency, such as patients with HIV infection or those who have undergone organ transplantation and receive immunosuppressive drugs, the risk of oncological diseases increases. For example, the risk of liver cancer in patients receiving immunosuppressive therapy increases by 11 times, kidney cancer by 4 times, and Kaposi's sarcoma by over 60 times.

At an advanced age, when the activity of the immune system is reduced, the frequency of oncological diseases significantly increases.

Production of antibodies against tumor antigens is detected in the bodies of cancer patients, such as melanoma, colorectal cancer, breast cancer, etc.

Patients with autoimmune diseases, such as Crohn's disease, ulcerative colitis, psoriasis, rheumatoid arthritis, etc., have an increased risk of cancer. This may be associated with chronic inflammation in autoimmune diseases or with long-term treatment with corticosteroids, which have immunosuppressive effects.

The appearance of malignant tumors in animals under experimental conditions when artificially suppressing immunity.

A direct correlation is demonstrated between the number of immune cells in the tumor microenvironment and in the peripheral blood of patients, on the one hand, and the duration of life and recurrence-free period, on the other hand. An effective immune system in relation to cancer is associated with long remissions, when, after treatment, for 20 years there are no signs of the disease, and then a recurrence occurs. This phenomenon is associated with an inhibitory role of the immune system, when an aggressive environment keeps malignant metastatic cells (also called micrometastases) in a “dormant” state for many years. In a suppressed state of immunity, for example, under conditions of severe stress, malignant metastatic cells come out of the “dormant” state and begin to divide, leading to tumor recurrence.

Avoiding cancer infection is obviously a difficult challenge. It is impossible to avoid what surrounds you everywhere and is already inside you. However, the replication process (multiplication) of cancer cells and microbes can be controlled. Their replication should take place within the limits set by the body’s rules. Every person has cancer cells, viruses, bacteria, and fungi that can cause a variety of diseases, but not every one of these diseases develops. Infection with any infection, including microbes that promote the development of cancer cells, should not be fundamental. With an adequate level of immune function, any infection is just a “meeting” with the new inhabitants of the natural environment. It is not surprising that new arrivals in the environment, appearing, will try to penetrate into the internal environment of the body.

Since there is a disease, it means that there is also its triggering mechanism, that is, the cause of cancer. Non-cancerous microbes, inactive viruses, and fungi are the fundamental cause of cancer. The absence of this fundamental factor for health, which is immunity, leads to tragic and disastrous results.

Immunity is an efficient, natural protection of our body, which should defend us against any pathogens (viruses, bacteria, fungi, etc.). In addition to this, immunity should recognize and destroy mutated cells so that, over time, they do not turn into malignant tumors. However, nature has made the second purpose of immunity (destroying transformed cells) practically impossible to achieve if the first purpose is not fulfilled (fighting pathogens). These processes are closely related to each other. It is impossible to fight against the process of malignancy of cells if the triggers of this process are not eliminated. The situation where immunity remains in an “indefinite” state, when neither the first nor the second purpose of immunity is achieved, generates a situation where the occurrence of serious health disorders (diseases) and, also, oncological diseases, becomes only a matter of time.

It is quite evident and possible that such a situation leads to the fact that, at one point, cancer cells “take over” control of the situation and reprogram the rest of the active representatives of the immune system for their own purposes and tasks. Reprogramming immune cells by cancer cells means the beginning of a still hidden and imperceptible expansion of cancer in the human body. The immune editing process can conventionally be divided into three stages:

The first stage – the signal elimination stage (when malignant transformed cells begin to divide uncontrollably and stop responding to the body’s regulatory signals). This stage learns how to evade the immune system’s reaction.

The second stage – the equilibrium stage, when immunosuppressive cells appear in the tumor, which not only avoid destruction but also actively suppress the immune response. Here, tumors learn to suppress immune reactions.

The third stage – the ignoring stage, when the tumor ignores any attempt by the immune system to influence its numerical and qualitative composition. In this stage of the malignant tumor process, which is already diagnosed (unlike the first two stages), active growth and metastasis begin.

Thus, through the three stages of immune editing, the immune system reorients itself from fighting the tumor to protecting it. However, the role of immune cells is not only in destruction and suppression but also in the regeneration of damaged structures, tissues, and wound healing.

The treachery of cancer lies precisely in the fact that, in addition to suppressing and inhibiting immune cells, it causes leukocytes to perceive the tumor not as an enemy to be destroyed but as a dangerous wound that requires help, protection, and healing.

It is known that macrophages are “warrior cells,” but there are also other macrophages called “healing cells.” It is common to distinguish between two groups of macrophages: M1 – warriors and M2 - healers. The presence of a large number of M1 macrophages in the tumor not only slows its growth but can also lead to its almost complete elimination. In contrast, M2 macrophages secrete special molecules called “growth factors,” which further stimulate the division of tumor cells, thus contributing to the development of malignant formation.

Under the action of substances released by cancer cells, M1 macrophages “reprogram” into M2 macrophages. They cease to synthesize anti-tumor cytokines (such as interleukin 12 or tumor necrosis factor (TNF)), and begin to release into the surrounding environment specific molecules that accelerate tumor growth. Additionally, there is a rapid increase in blood vessels designed to supply it with necessary nutrients (tumor growth factor (TGF β) and vascular growth factor (VGF)). Thus, the immune defenders, traditionally, turn into fierce adversaries. These macrophages reprogrammed by the tumor cease to attract and initiate other immune cells, thereby involving the complete blocking of the local immune response (anti-tumor).

Therefore, the malignant tumor transforms previously aggressive M1 macrophages into involuntary accomplices of its own development. Being a factor of the body’s nonspecific resistance, it plays a controlling and regulatory role in maintaining homeostasis in the human body and has the following main types of activities: antiviral and antibacterial effect, stimulating macrophages and enhancing phagocytosis; activates natural killer cells and other levels of immunity. Also, saprophytes are natural inducers of interferons, actively stimulating the formation of endogenous interferons (α -, β -, γ -, and other types) in the body. The range of diseases for which interferon therapy is indicated can be divided into three main categories: infectious diseases, oncological diseases, and other pathologies.

Natural therapy with saprophytes is suitable for any disease because they solve very important problems - restoring the microbiota and optimizing the functioning of the immune system. Their ability to inhibit the growth and development of foreign intestinal flora is achieved through their ability to produce so-called polyene antibiotics (antifungals). Thanks to this, fungal infections (mycoses) considered incurable become manageable. The combination of these qualities gives reason to call saprophytes true “natural killers” (killers of cancer cells). Natural killers (NK cells) are somewhat the special forces of the immune system. Like all other leukocytes, they constantly patrol the body in search of bacteria, viruses, cancer cells, and other pathogens. But unlike other immune cells that require prior knowledge of the pathogen to recognize and fight it, NK cells do not need such preliminary knowledge for their mobilization. Once they detect an unwelcome guest, they gather around it, trying to achieve close contact between their membranes and those of the intruder. Upon contact with the surface of the cancer cell, NK cells trigger the “chemical weapon” of killer cells - perforin and granzymes. Perforin molecules form pores in the membrane of the foreign cell, through which granzymes penetrate the cell.

Penetrating into the nucleus of the cancer cell, granzymes trigger its self-destruction program (apoptosis). In response to this command, the nucleus self-destructs, leading to the complete destruction of the entire cell. The neutralized remnants are taken up for recycling by macrophages, which serve as the immune system’s garbage collectors and always follow the killer cells. Active immune cells play an important role in counteracting tumor growth and metastasis spread. The less active NK cells (and other leukocytes) are, the faster cancer develops, and the faster the tumor spreads throughout the body in the form of metastases. Thus, the state of the immune system undoubtedly plays a significant role in the onset and prevention of oncological diseases. Therefore, it is essential to maintain normal immune activity.

1.11. The Causes of Cancer from the Perspective of Tibetan Medicine

Since statistics indicate that in the East, the cancer incidence rate is significantly lower, this is attributed to the lifestyle and peculiarities of Tibetan and Chinese medicine. We will focus on aspects of the “Atlas of Tibetan Medicine” that relate to cancer development. Cancer cells exist in everyone, but not everyone suffers from oncology. The moment when the process of destroying the body is triggered is not clear to date. However, this process must have a cause and a mechanism of manifestation. The “Atlas” describes the history of diseases in general and cancer in particular, with causes based on a certain philosophy. In psychology, there are five stages of inevitable acceptance - denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. By analogy, this is also the acceptance of information revealed in the “Atlas.” The key element in not accepting the causes of cancer is the indication of bad karma as a reason for tumor formation. The root of internal diseases (as mentioned in the “Atlas”) is stomach dysfunction, which can lead to long-term debilitating diseases. Dysfunction itself results from the weakening of the corresponding flows of “phlegm,” “bile,” and “pneuma,” which ensure the digestion process, so food is not adequately broken down, poorly digested, and digestive juice cannot separate into a clear nutrient juice and residue eliminated as impurities. The causes of digestive dysfunction can be poor or unsuitable diet for a particular person, incorrect lifestyle, and other factors. Therefore, due to dysfunction in the stomach, much mucus accumulates, which exits in the form of bumps, tumors, and hydrocele. The

accumulated mucus in the stomach can block the passages of “pneuma,” leading to a series of severe diseases such as “iron mud disease,” characterized by stomach ulcers, frequent belching, weight loss, extreme fatigue, vomiting with acidic liquid, or “weak fire heat disease,” which is characterized by complete inability to digest food, abdominal bloating, acidic belching 4-5 hours after meals, diarrhea immediately after meals, weight loss. In the next chapter, “Treatment of solid tumors,” it is described that tumors represent solid swellings inside and outside the body. The main cause of their appearance is digestive dysfunction and also bad karma.

The appearance of tumors can be caused by “bile,” “phlegm,” “pneuma,” “blood,” “yellow water”; worms, cold tumors due to staying on cold and damp earth. In general, all solid tumors are divided into three categories: external, which appear on the skin and muscles; intermediate, which appear on the hollow and dense organs; internal, which form inside the hollow and dense organs. Naturally, all tumors are divided into “hot” and “cold.” The formation of the former is related to “bile” and “blood,” the formation of the latter - to “pneuma” and “phlegm.” All these described causes stem from a single cause, which is the root of all suffering, diseases, and death. This single cause is ignorance. From ignorance arises a whole series of causes - attachment and passions. Attachment to passions is a poison that intoxicates life, brings suffering, illness, and premature death from diseases. Against ignorance stands knowledge. To know means to live, to feel. To know means to experience, what is known is experienced. To experience something means to go through something, to carry through events in your life. What has been experienced always changes the person inside, which cannot be said about knowledge. Compare: to hear (through others) and to experience (directly). Consciousness is the mind’s function of knowing, feeling the objects of communication. To know means to be conscious. Awareness transforms passions into wisdom. In a state of awareness, a person first begins to know himself and his place in life. In other words, conscious people feel life and themselves in relation to life. With the appearance of awareness comes the feeling of one’s own position in the space of life. Consciousness, as noted, is the mind’s function that can manifest the property of relativity. Relativity is a general principle, according to which any phenomenon has value only in relation to its connections and relationships with something else.

The conscious person first knows himself and based on this constructs his communication with other objects. From this comes the understanding of hierarchy, necessary for a harmonious life. The opposite of harmony is rigid hierarchy. Research shows that in the organization of blood vessel growth in the body affected by cancer, the principle of hierarchy is violated because blood vessel growth follows the principle of fractal organization, and in fractal organization, the following of the hierarchical construction principle is key. From this, we can deduce that bad karma, which is the cause of tumor formation, is formed by thoughts and behavior lacking in the following of the hierarchy principle.

There is yet another aspect that generates the lack of the hierarchy principle in thinking and behavior - it is the absence of rhythmic coordination in the activity of functional systems of different sizes. And these are numerous in the human body, and without the harmony of their functioning, so-called incomplete gestalts will appear. Gestalt - is an unfinished action, the impossibility of making a certain decision for various reasons, whether external circumstances or internal disturbances. As a result of incomplete gestalts, areas of energy blockage (blocks of internal dynamics) are formed. From this, among many other disorders, problems in stomach function arise. “As a result of non-separation in the stomach, much mucus accumulates, which exits in the form of bumps, tumors, cysts.” The absence of rhythmic coordination indicates the absence of an important human quality, namely honesty. This stems from the understanding that rhythmic coordination is disturbed due to distortions in the transmission chain of information about its content. In the conditions of modern realities, a large part of communication takes place in social networks, where people, during communication, wear different masks and play certain roles. In social networks, it is enough to seem someone, not to be someone. In social networks, people try to make a certain impression, to have a certain appearance, to be part of a certain picture of the world, that is, to seem. Such behavior in social networks quickly becomes customary and is copied into face-to-face communication.

In the “Philosophical Dictionary,” honesty is defined “... as justice in the first place,... Manifested in relation to...” It doesn’t matter in relation to what, but it matters that it is in the first place. Without self-awareness, that is, without presence, without feeling the relationships in the first place in general, there cannot exist, because the first place is not defined due to ignorance. Why is this? Because man lives in the world of sensations, in the world of phenomena. Nevertheless, the world of phenomena does not disappear because man lives with sensations, but it exists alongside phenomena. The world of phenomena is things in themselves, regardless of human perception. The world of phenomena is everything we perceive. The two worlds are linked together

by cognitive capacity. With the help of this capacity, we perceive objects. According to Kant, phenomena are not things, but only the perception of things. Cognitive capacity transforms things in themselves into phenomena. The schema of the cognitive process (phenomenon and thing-in-itself): the complete image of the surrounding world, created in the mind based on sensations, is just an image seen by the mind and senses of the external world, which has nothing in common with the real world; the real world is a combination of “things in themselves” – noumena, which cannot be understood by the mind; the human mind can only perceive “things for us” – phenomena, but not their internal essence. Noumena are understood by the mind. It must be emphasized here that, first of all, knowledge of noumena is achieved through logic: it is understood that, apart from phenomena, there is also what exists independently in the surrounding environment. Therefore, if you look into the abyss, then the abyss begins to look at you. If you look into an abyss like God, then God begins to look at you. If you look into an abyss like a demon, then the demon begins to look at you. Noumena, even though they are inaccessible to experience, still a person, addressing the noumenon in different situations, creates a certain functional dependence. Therefore, it can influence the formation of karma both in a good and bad direction, depending on which noumenon it addresses.

1.12. Perspectives of Oncology

Modern man, accustomed to comfort and safety in developed countries, has replaced his old fears with new ones. In the past, people feared dying of hunger, predators, enemies, etc. Today, people fear cancerous diseases. Because the perspectives of oncology for them are extremely unclear. It is generally believed that cancer is incurable and leads to death. Where can we expect progress in cancer treatment to come from? Why do existing treatment methods primarily only deal with the consequences? Doctors try to contradict this phobia by explaining that many oncological conditions are curable if diagnosed early. They are right; early diagnosis often allows cancer to be detected in its early stages and cured. Early detection saves lives! For this, periodic medical check-ups are carried out, aimed at excluding the possibility of oncology. Today, these are called screenings, and the official attitude towards them is ambiguous. Due to the insufficiency of our knowledge and skills, overdiagnosis often leads to unfounded treatments. Overall, the widespread use of screenings has not yet shown a significant reduction in the mortality of cancer patients.

Unfortunately, malignant tumors often grow asymptomatic and make their presence felt when it is too late. Late means that medicine will not be able to eliminate or prevent metastases. Metastasis is the uncontrolled spread of abnormal cells that make up the malignant tumor. Metastases without a detected primary focus reach about 30%. Overall, there are many unresolved issues, and the average person eventually observes a worrying picture – cancer patients die. What, however, are the perspectives of oncology? Where, in which field, can we expect a breakthrough that will fundamentally change the anxious perception of ordinary people about cancerous diseases? Let's remember how tumors are traditionally treated? We answer for the general public. The most common approach, initially, was the surgical removal of the tumor. It was simply cut out, eliminating the consequences but not the cause.

That is, a malignant tumor developed inexplicably, was cut out, and that's it. If, in the worst case, we do not consider the dangers of metastases, it could grow again in a year. Because the cause of tumor formation was not eliminated. And so many methods of treating cancerous diseases continue.

The technique is perfected, the tools are improved, the budgets are exploited. And all this just to operate on this malignant tumor, removing it as safely as possible without affecting the healthy tissues around it. Today, molecular-targeted therapy has been invented, which allows hitting cancer cells using their specific molecular markers. Everything is fine and has a certain value, just for safely removing the tumor. In other words, just for eliminating the consequences of the disease - the tumor itself. But not for treating the oncological disease in its essence. From this, we underline that in the diagnosis, the phrase “Cancerous disease” should be explicitly put, followed by the organ tumor. The perspectives of oncology from the perspective of logic. To understand the perspectives of oncology, we must understand the essence of oncological disease. We must understand why cells “lose their minds,” stop performing their specific functions, and begin to divide chaotically to correct and optimize efforts to combat cancerous diseases. Our entire body is an assembly of cells, organs, and tissues, grouped and differentiated in a miraculous way to perform specific functions and tasks. Why miraculous? Because life remains the greatest mystery to science. We observe a complex organization, the extremely precise and constant maintenance of the internal environment of the body – homeostasis. Every second, every moment, our immune system fights against all those who do not correspond to what is written

in the holy scriptures – genes. Abnormal cells constantly appear, even in a healthy organism. Simply put, they are immediately localized and actively destroyed. Here lies the difference between health and pathology.

In perspective, specialists predict even more diseases because the number of violations in the functioning of the complex human body can be infinite. All these violations are determined by defects in the immune system and genetic information. And it is precisely oncological diseases that actualize this understanding. From this arises a logical conclusion: the positive perspectives of oncology depend directly on advances in immunotherapy and gene therapy. This conclusion is confirmed by the latest achievements in the treatment of oncological diseases. In 2018, the Nobel Prize in Physiology and Medicine was awarded to Japanese immunologist Tasuku Honjo and American immunologist James Allison for the discovery of the inhibition of negative immune regulation in the effective treatment of cancer patients. The situation where the appearance of a malignant tumor can be attributed to a single cause is extremely rare. Much more often, in the process of the appearance of an oncological disease, many factors are involved simultaneously: the mutagenic pressure of environmental factors, harmful habits, not always healthy nutrition, psychosomatics, lifestyle, chronic stresses, etc., on the one hand, and immunosuppression on the other hand. Viruses are one of the factors that increase the mutagenic pressure on the genetic apparatus of the patient's infected cells, increasing the probability of malignant transformation. Viruses can cause instability of the DNA of the affected cells, stimulate cell division, prevent the natural death of cells (apoptosis). We partially addressed the role of viruses in the development of cancer in the previous chapters. In 1939, German researcher Gustav Kaush first observed a virus under the electron microscope. It was soon found that viruses were former microorganisms that, in the process of evolution, had given up all metabolic structures and had become carriers only of genes (the reduction hypothesis). They kept what was most important - the neuronal interface.

Our human body represents a symbiosis of the majority of microorganisms (in which our own genes and cells are explicitly in the minority), which are not only necessary and beneficial for health but also indispensable for maintaining vital physiological functions such as digestion, immunity, etc. Approximately 100 trillion different microorganisms live in our body, while our own cells are several times fewer - about 30 trillion. The genetic information in our body is distributed in the following shocking way: 20,000 (0.1% of the total volume) are our own - human genes, and 20,000,000 (99.9%) are foreign genes, stored in the DNA of various bacteria and viruses that live in our body.

We are accustomed to thinking of bacteria and viruses as disease-causing agents, although in fact, almost all of them are our allies and helpers. Only 1% of bacteria theoretically can cause diseases, and for viruses, this percentage is even smaller.

Just over 10 years ago, before the beginning of the 2010s, anti-tumor immunotherapy was not considered a promising direction in cancer treatment. However, with the emergence of the new generation of immune checkpoint inhibitor drugs (anti-PD-1/anti-PD-L1/anti-CTLA-4), the attitude towards immunotherapy has changed radically.

Against the backdrop of the successes of immunotherapy, scientists and practicing physicians have begun to believe in the possibility of awakening the patient's immune system and directing it against the tumor. Worldwide, numerous teams of researchers have made efforts in developing anti-tumor vaccines.

The advantage of combating oncological diseases with effective vaccines lies in the fact that immune cells can find and eliminate cancer cells anywhere in the patient's body, and anti-tumor immunity can persist for many years due to special memory cells. The result has been the emergence of anti-tumor vaccines based on the patient's destroyed, irradiated, or genetically modified cancer cells, as well as neoantigen vaccines - that is, vaccines directed against mutant cancer proteins. Experimental data on the effectiveness of anti-tumor vaccines have been obtained in laboratory animal experiments.

A significant boost in the development of anti-tumor vaccine therapy was the emergence of a relatively rapid and less costly technology for sequencing the DNA of cancer cells - this is the next-generation sequencing (NGS) technology. This technology has allowed for mass identification of mutations in patients' cancer cells.

The problem is that cancer cells differ from normal cells by a large number of mutations. Some cancer cells have dozens of mutations, which can be potential targets for the immune system. Vaccines have been developed that activate immunity against mutant proteins of cancer cells, produced by the mutant genes of cancer cells. The problem has been that the immunity formed after vaccine administration has not always been directed exclusively against cancer cells, with the risk of autoimmune reactions damaging healthy cells and tissues.

With the advent and development of next-generation DNA sequencing (NGS) techniques, it has become possible to investigate tumor DNA and find the necessary targets for anti-tumor immunity within a few weeks. A new era has begun in the study of personalized anti-tumor vaccines in clinical practice. Data on the effectiveness of anti-tumor vaccines have been obtained in melanoma, prostate cancer, lung cancer, breast cancer, pancreatic cancer, kidney cancer, colorectal cancer, as well as in glioblastoma and some oncohematological conditions.

The goal of vaccination is to produce antibodies against proteins synthesized on the mutant genes of the tumor. Tumors differ in their set of mutations among different patients, so a universal and effective anti-tumor vaccine cannot be created for all patients.

To create a personalized vaccine, research is conducted on the DNA of the patient's healthy cells and tumor cells. During this research, mutations present in the tumor genes and absent in the patient's normal genes are identified. The proteins encoded by the mutant tumor genes are determined. Using a special prediction computer program, proteins for which the immune response is most likely are calculated. Then, a unique vaccine is synthesized for each patient, and its administration directs the cells of the immune system to the previously known targets present in the tumor cells and absent in the patient's healthy cells. Upon vaccine administration, lymphocytes are activated and begin to destroy tumor cells.

The current level of technological development allows for the synthesis of a personalized vaccine within a few weeks of the patient's diagnosis and the collection of tumor material for analysis.

In China, there is promising research in the field of cancer immunotherapy and treatment. It is known that the human body can fight cancer on its own. In the immune system, there are NK cells, also known as "killers." These are capable of recognizing and destroying cancer cells in the early stages, as well as cells infected with various viruses, from flu to papillomavirus. It has been discovered that on the membranes of healthy NK cells there are prominences that help recognize and capture "harmful" (cancerous or virus-infected) cells.

The molecular bumps on the surface of NK cells form a special lipid substance called sphingomyelin. This is why the immune system works, eliminating "what is not its own." Cancer cells and those infected with viruses can somehow destroy sphingomyelin. They probably produce an enzyme called sphingomyelinase, which destroys the membranes of killer cells. Therefore, although the "killers" recognize "enemy" cells, they cannot eliminate them. This enzyme affects not only the human immune system but also metabolism.

There is a biochemical problem in the fact that sphingomyelin is not only useful but also harmful. If it is not broken down in time and eliminated from the body, this lipid begins to accumulate in the brain cells and bone marrow, liver, spleen - known as Niemann-Pick disease. Several experimental drugs have been developed that affect sphingomyelin metabolism. However, it is evident that considerable additional work is needed in this direction.

In China, a cancer drug has been discovered that was not synthesized in the laboratory but found in nature. This is Vincristine. The medicinal plant *Catharanthus roseus* - a shrub with beautiful flowers, which grows only in one place on the planet, in Madagascar. Therefore, it is called Madagascar periwinkle (or pink periwinkle). Periwinkle produces an alkaloid called Vincristine, which is used for the treatment of several types of cancer, including Hodgkin's lymphoma, small cell lung cancer, melanoma, as well as bladder, brain, and testicular cancer.

Periwinkle contains over 120 alkaloids, of which far fewer have been studied. The natural production of vincristine is limited by the low content of alkaloids - for the extraction of 1 gram of medicinal substance, nearly 2 tons of dried *Catharanthus* leaves are required. It is also almost impossible to synthesize Vincristine in the laboratory - it has an extremely complex chemical structure. Therefore, the Chinese genetically modified yeasts to produce Vincristine. This method is cheaper, stable, reliable in supply, and environmentally friendly.

At the National Center for Cancer Immunotherapy in Herlev (Denmark), researchers have discovered in cancer survivors a more advanced variant of killer T cells, capable of simultaneously recognizing multiple targets on cancer cells. This discovery is extremely important because it was previously believed that each T cell introduced into patients during immunotherapy attacks only a single target on the cancer cell.

It has been shown that patients in advanced stages of cancer have been allowed to recover due to strongly activated killer T cells: white blood cells, in killer T cells. With their help, our immune system eliminates foreign organisms such as bacteria, fungi, viruses, and foreign bodies. For those who have undergone immunotherapy, these killer cells have attacked cancer in multiple ways, allowing them to recover.

A group of researchers has developed a new cancer drug that can effectively destroy all solid tumors while leaving healthy cells untouched. The basis of the new drug is a molecule targeted to a protein specific to most

types of cancer. This protein, called proliferating cell nuclear antigen (PCNA), plays a key role in the growth and multiplication of cancerous tumors.

The new therapy was designed to target the mutated variant of the PCNA protein, which is crucial in DNA replication and the multiplication of cancerous tumors. This provides hope for more personalized and targeted treatment methods in the future.

1.13. And Once Again about the Main Thing

There are specialists who view cancer as a condition rather than a disease. The argument in favor of this statement is the fact that cancer has existed, exists, and will always exist among humans. Since antiquity, when the manifestations of cancer were first described, and up to the present day, cancer, despite the development of advanced scientific technologies, only progresses. This indicates that the conditions for the onset of oncology have multiplied several times. With the natural growth of the “civilization benefits,” the number of favorable conditions for the onset and development of cancer also increases.

Any form of cancer is not a separate disease at all. Cancer itself is not a disease. Any attempt to classify cancer as a disease and then to treat it accordingly is just a profound mistake, which leads to a fatal outcome. Cancer cannot be completely “eliminated” from people’s lives. It is “incorporated” into every form of life on our planet and actually represents a natural biological regulator of the qualitative and quantitative composition of its inhabitants. Perhaps it is from this perspective that the issue of eliminating cancer from each organism should be addressed.

Any oncologist understands that it is unrealistic to defeat cancer in advanced stages; it is only possible to reduce the risks of onset and metastasis. In the illusory world of modern society, there is no and cannot be the concept of “cure.” At best, this means continuing life without symptoms of illness, without pain. But the disease can return at any time or acquire new forms and contents.

To treat something, you need to understand exactly what, what mechanism sets in motion the process of formation and development of the disease. At the basis of the appearance of any condition related to the decrease in health potential (disease), always lie the processes of interaction in the living cell.

Mitochondria, as the central element in the functioning of any cell, should be considered as the main (fundamental) factor in the onset and development of any type of cancer. If mitochondria are healthy, then the cell will be healthy, and therefore, there will be no conditions in the body for triggering the cancer “startup” mechanism. Mitochondria are the organs of every cell in our body and produce the energy necessary for it. Moreover, mitochondria are the center of decision-making for subsequent life processes in the body. Whether people are healthy or sick depends largely on mitochondria. Absolutely all vital processes in the body occur exclusively due to mitochondria. All elements of our lifestyle should aim at ensuring healthy mitochondrial functioning.

Our cells supply mitochondria with food and protection, receiving energy and metabolism regulation from them in return. All the functioning of our body depends on how metabolism is regulated. Metabolism is the set of chemical reactions that sustain life in the living organism, the ability to grow, reproduce, and remain healthy. For example, the absorption of calcium, potassium, phosphorus, iron, or the synthesis of sex hormones is simply impossible without clear and well-coordinated functioning of mitochondria in our cells, which in turn leads to the onset of various diseases.

Mitochondria and their membranes are extremely vulnerable to toxins. Environmental violations, household chemicals, exhaust gases, harmful habits, food additives, antibiotics, etc., have an extremely destructive effect on mitochondria. They also negatively affect internal factors.

In the average diet of an ordinary person, there is a huge amount of fast carbohydrates, which provide instant energy but are, a priori, as toxic (toxins) as alcohol, tobacco, and drugs. Because during the energy generation from them, a very large amount of toxic substances is released, which destroy mitochondria. At the same time, neighboring structures, both inside the cell and outside it (other cells) and the intercellular space, are destroyed. The level of general inflammation in the body increases, with all the consequences that arise from it.

The first step towards restoring your health potential and preventing cancer should be rational and optimal nutrition, with a tendency to reduce the consumption of fast carbohydrates. In our bodies, approximately 300 cancer cells are formed daily, which differ from healthy ones in that they do not have the ability to self-eliminate, they are immortal. The appearance of cancer cells is a natural process, normally, they are

recognized and destroyed by immune cells. The danger lies in the fact that without prompt diagnosis and destruction by the immune system, they can remain in our bodies, start to grow, divide, and transform into a tumor. These cells metastasize, spread throughout the body. This becomes possible because, under the action of lactic acid, protective membranes are destroyed. The acid is, in turn, synthesized in mitochondria functioning on carbohydrates. Therefore, it follows that we need to restrict and control carbohydrate intake. Excess carbohydrates are much more dangerous for our health than many toxins from the environment.

It is extremely important to saturate the body with a sufficient amount of oxygen. This is necessary for burning fuel - carbohydrates. Under conditions of a chronic deficit of 30-40% of oxygen, mitochondria automatically switch to anaerobic respiration. In other words, they start to live in an environment with little oxygen. This triggers the fermentation process. Fermentation is a direct path to acidifying the environment, i.e., to creating conditions favorable for the development of cancer.

A rational solution to this problem can be moderate and well-thought-out consumption of carbohydrates, physical activity in the fresh air, and, most importantly, constant provision of our body with easily assimilable and fully biologically available iron. It is even iron (ferritin) present in the body in sufficiently large quantities that restores the membranes of mitochondria, does not allow them to switch to an oxygen-free existence, thus preventing the transformation of cells into cancer cells.

Cancer is characterized by a common, unique, and specific feature of malignant cells: they manifest an exaggerated need for mevalonic acid. Without this essential component, DNA synthesis in cancer and precancerous cells becomes simply impossible.

By restricting or even completely stopping the synthesis of mevalonic acid, it is possible not only to prevent the further transformation of precancerous cells into cancer cells (cancer prophylaxis) but also to directly influence the process of development, progression of malignant tumors, and the spread of subsequent metastases. In other words, the regression (self-destruction) of the tumor is triggered, through apoptosis of cancer cells, the desired action sought by people with an oncologic diagnosis.

This effect is achieved with the help of complex phyto compositions (infusions), in which aromatic substances and polyphenolic compounds are always at their base.

Any disease has its origin in the cell. The state of precancer and cancer is characterized by an extremely high level of readiness for what is called the "phase transition." In other words, the conditions created around the cell prompt it to transform. These conditions are generated by the most diverse factors (the activity of viruses, bacteria, fungi, toxins from the external environment, etc.), but all these factors will act directly on an excessively, simply exaggerated, intoxication of the intercellular space, having a direct impact on the cell.

Another problem is the resistance of cancer cells. Their resistance to therapy (resistance) is explained by the fact that a natural mechanism operates inside the cell nucleus that allows it to avoid DNA damage as a result of the accumulation of active forms of oxygen. The more the cell feels the "pressure" from chemotherapy drugs, the stronger the resistance mechanism will be activated. In other words, it is about the "self-preservation instinct" of DNA, and therefore, of life itself.

Starting from the concept that cancer is a natural mechanism for regulating the number of living organisms in nature, cancer cells have been, are, and will be your own cells. The fight must be waged not against cancer cells but against their qualitative and quantitative parameters. This involves reducing their number to a nominal level (the natural number in the body) and transitioning them from an active state to a latent state.

The fight against cancer must begin with mitochondria. They provide energy to our body, and energy for the body means absolutely everything, including health. Unfortunately, today's medicine represents absolutely everything except careful and objective analysis of how the cell mechanism actually works. The lack of knowledge and understanding of the fundamental principles of the functioning of the living cell (and therefore of the entire organism) leads to a sad situation, of which we are all witnesses. 21st-century oncology already far surpasses the mortality rates of the 20th century. All this happens against the background of statements about continuous advances in cancer treatment. This indicates an increasing immersion in an illusory and artificial reality.

At present, there is no systematic prevention of cancer, diabetes, atherosclerosis, etc. All these are nothing but a practice fabricated by doctors to make commerce. Any health prevention in general and, especially, for specific diseases of any kind, represents exclusively a natural way of strengthening the health status of mitochondria. Everything a person needs to maintain their homeostasis (health and well-being) is found within themselves and in the external natural environment. Those who love and value their lives fully utilize this

inexhaustible potential to maintain their health within sanogenic limits. Those who transfer their responsibility for their health to others obtain completely different results. Man, having the ability to think and analyze, can not only practically cure any disease but also continue his life in health and well-being. The question is only what the person wants themselves. To remain in a changing illusion or to mobilize all their unlimited potential available and direct it towards strengthening their health.

When someone is diagnosed with cancer, they cannot remain indifferent. The whole range of emotions, from “why” and “why me” to “it’s all over,” spins in the mind almost incessantly. The feeling of meaninglessness of any actions is like a swamp that slowly and inexorably pulls them in. Everything in this life is governed by a law, and coincidences arouse suspicion. And if someone has faced such trials, they surely must know what to do with them. Especially, as ancient wisdom says, people are given problems and trials that they are capable of solving and overcoming. They created them themselves, and they can correct and overcome them themselves.

Inclination towards analyzing the situation without panic and synthesizing the necessary information does not allow relaxation and shows all the new aspects of life that need to be changed. The diagnosis of cancer is not at all as frightening if you understand how to get rid of it. By changing the map of your life, if you start not too late and with God’s help, you can go through the process of healing cancer without losing the quality of life.

“Unfortunately, there are cases where doctors cannot perform radical treatment for those suffering from advanced cancer. This happens most often when the patient also suffers from other conditions, which could already complicate a quite serious situation of the disease. Also, this may occur when the disease is diagnosed in the last stage, and according to doctors’ forecasts, the treatment can only accelerate the fatal outcome. Usually, those affected by cancer perceive such situations with pain and simply give up, mentally preparing for departure from life.

In life, there is a very wise principle: everything that happens, happens for the best. And even the fact that doctors cannot treat is not a reason for despair. At least, there will be no harm from chemotherapy or surgery.

In any case, treatment can only control the symptoms of the disease. It is quite evident that if there is an effect, there is always a cause. Hence, for the elimination of the manifested disease, it is necessary to eliminate the causes that have provoked them. Therefore, it is completely useless to look for alternatives in the fight against cancer, as these are also aimed only at eliminating the symptoms. Moreover, alternative means can be very dangerous in terms of possible consequences and can cause irreparable damage.

Now, for many, it is probably clear that a radical solution to the problem is not possible. The problem is that a disease like cancer is given to man so that he finally directs his attention to himself and changes from within, changing his lifestyle at the same time. It is necessary to work on correcting one’s own worldview, to eliminate the causes that have caused the disease, and thus, the situation will change radically for the better and lead to healing. There is no other solution to this problem, as modern treatment can only weaken the symptom effect for a short time.

Long clinical experience of doctors shows that even diseases considered ‘incurable’ are cured when we understand the natural defense mechanisms against these diseases and act together with nature.

Completing this short foray into the causes of cancer, we continue to wonder: where is the truth? Today there are two theories (archaic cosmogenesis) about the causes of cancer. But since we cannot prove or disprove them, it makes no sense to consider them.

Thousands of years ago, in a well-known Egyptian papyrus, the physician of the Egyptian pharaoh Menhetep first described cancer. In the treatment section, he wrote the most concise annotation - this disease has no treatment. Since then, much has changed. Science has learned a lot about cancer, but has not learned the most important thing - why this disease occurs. This is the main question of any person diagnosed with an oncological disease or any other serious disease.

Since mutagenic processes still have no explanations, this indicates a spiritual cause of cancer. Everything that happens in our world is just a reflection (projection) of the spiritual world.

Most people consider that the causes of oncological diseases are unhealthy diet, exposure to radiation, and various chemicals. Today, there is quite a lot of discussion about the unfavorable ecological situation. Some people, relying on information from authoritative sources, believe that the unfavorable environment is the cause of the increasing incidence of cancer.

But is it true? Of course, we should not deny the fact that people living in dangerous and unfavorable conditions on our planet may suffer from cancer more often than others. However, cancer is diagnosed only

in a small part of the population in these dangerous areas, the rest seem to be not affected by this disease at all. The same can be said about diet and harmful habits. Under relatively similar conditions, cancer occurs in a small part of people. What most consider to be the cause often very rarely leads to the respective disease. Therefore, cancer is not an inevitable consequence of the causes mentioned above.

In this case, where should we look for the true causes of cancer? It is important to consider that cancer is one of the psychosomatic diseases, although official medicine we doctors do not want to recognize this.

Since we are talking about psychosomatics, we cannot ignore the negative influence of psychological factors. These negatively affect the emotional sphere of the person, leading to the excitement of certain areas of the brain that maintain the state of stress. If such a situation becomes normal for a person and he relatively constantly lives in such a state (stable in instability), then the result can be the development of a disease. However, it cannot be considered that stress factors are the true cause of cancer. And yet, we must not ignore the negative influence of psychological factors. They can affect the onset of the disease, but cannot be considered the true cause of cancer. What matters most is not what acts on a person, but how they perceive and react to it."

"We perceive the surrounding world and ourselves based on our worldview, which governs the body, maintaining mental states. The worldview is the system of beliefs of each. The quality of a person's life, their health, both mental and physical, depend on the state of the worldview. It is the thinking that should be considered the true cause of cancer, as well as everything that happens in life. Change your beliefs, direct them towards a positive course, and your health and life will change.

Unfortunately, at present, there is no unified concept regarding the appearance and etiology of cancer. Too many known factors, which can be considered risk factors, and even more unknown, which can cause cancer in combination with each other.

In any case, this is not a reason to fall into depression or panic, but to mobilize the entire potential of our body to achieve a positive result.

The identified causal factors that cause the tumor are often based on the empirical conclusions of certain observations and have a contradictory character. Their contradiction lies in the fact that in certain individuals under the same conditions they manifest, while in others they do not.

Secondly, evidence-based medicine has not experimentally demonstrated their univocality. It seems to us that they appeared with the formation of the tumor, but in fact, the malignancy of the tissues has occurred in the body for a long time (years). And until this can be investigated and identified, the question remains open about who is guilty and what is the cause of cancer. And this is the most difficult thing our mind has to accept."

"However, there is another viewpoint that deserves attention as well. A person afflicted with cancer differs from a healthy one in many aspects, but the most important is that life for them is divided into 'before' and 'after.' People are not so much afraid of cancer itself as they are of the associations deeply rooted in consciousness with cancer. People are in a constant and feverish search for a way out of the situation. But in fact, they are moving further away from returning to their old life.

People waste their precious time searching for aimless things. This can be called the search for a solution. You cannot find what you're looking for without understanding the essence of what you're looking for. The solution to the problem arises at the same moment as the appearance of the problem itself. In other words, what people afflicted with cancer are searching for again and again already exists in Nature for a long time, since the appearance of cancer. People know very little about the laws of society, are unaware of the characteristics of their bodies, and are hardly informed about the laws of nature.

To heal, first and foremost, you must stop the 'movement of the disease,' and then eliminate its source. Further healing comes through the inseparable connection with nature, with God.

This perspective is called 'agreement with cancer' (quoted from the book 'Agreement with Cancer' by B. Dubrovin). So far, the mechanism of reaction to the diagnosis of cancer, which affects most people, remains misunderstood. The 'counter in the head' triggers instantly: who to turn to? Where to go? Where to get money? and so on. Starting from this moment, your own 'crossroads' begins, and everything depends on which path you initially choose, your subsequent journey under the name of life. For some reason, people find it very difficult to understand a simple and clear thought: cancer cannot be killed.

The following should be considered: cancer cells exist initially in every person - this is an absolute fact, proven multiple times and no longer disputable. And if this is true, then the mechanism itself of cancer's appearance is a natural mechanism. It's hard to find even a single example when people managed to 'defeat' nature; none of the rich or famous individuals managed to defeat cancer through its killing method, despite

considerable financial investments. And precisely the method of killing cancer is what official medicine has been doing for 250 years of existence, regardless of the country it is in; if you can't kill it (by killing cancer, you simultaneously kill yourself), then probably there are other ways, because the duality, fractality (duality, repeatability) of nature simply couldn't fail to provide us with such an opportunity, and this chance really exists. Cancer cannot be killed - this is an absolute truth. Sooner or later, it's just a matter of time, but the end will be the same. But with cancer, you can come to an agreement.

Agreement with cancer is an entirely different matter. It is needless to explain that neither pleas, nor urgings, nor promises help in this case. Cancer is blind, deaf, mute, and merciless. To negotiate with it, you must know it well, study its habits, and foresee your intentions 'one step ahead.' Cancer has always existed, at least confirmed sources describe cancer 3-4 thousand years ago and even more. What shouldn't be done after cancer to avoid getting sick again? Cancer is a insidious disease because it has the ability to return after treatment, regardless of the stage. For this reason, in oncology, there is no term for 'curing cancer.' There is the term 'remission,' which only indicates a weakening of the symptoms of the disease. It is known that chemotherapy and radiotherapy do not give the body the necessary strength. Therefore, for any person, after the mentioned procedures, a long recovery period is necessary to restore their health capacity. Doctors' recommendations regarding diets and other restrictions are not enough here. Other factors, which were not used before, are necessary. Some believe that cancer cannot be cured, but this does not mean that we cannot completely get rid of it. In this case, it is important to understand that you need to work not only with your own body but also with the mind. Consciousness determines the functional state of physiology and somatics. However, usually, the mind is not given special importance in the fight against cancer. Indeed, lately, psychologists have been included in the treatment process. Traditionally, it is considered that an oncological psychologist helps improve the psychological and emotional state of the patient and thus positively influences the treatment process.

However, solving urgent psychological problems that concern the oncological patient at present cannot affect the systemic functions of this person, meaning his worldview and psyche in general. How a person has become accustomed to living will continue to influence his behavior since his internal values, beliefs, and habits remain unchanged. Only systemic correction of the psyche is capable of radically changing the worldview and thus eliminating the cause that led to cancer. In this case, the person will lead another (healthy) life and therefore will act differently, in accordance with the new beliefs and habits. The most interesting thing is that you cannot leave the question in this way categorically. Our psyche is structured in such a way that a person will always seek what he cannot and at the same time will skip the negation. Therefore, the correct formulation of the question should be the following: 'What needs to be done after cancer to be healthy.' Here are some recommendations that will at least allow you to start the process of personal change: Love yourself and the surrounding world unconditionally and simply accept everything as it is. Do not try to control the whole world and remodel it according to you - as I want. Free yourself from constraints in your thoughts and expressions. Remember that all constraints are created only by your own consciousness. In fact, 'I can't' doesn't exist - there is only 'I don't want to' or at least 'I don't want enough.' Start doing what you only dreamed of in the past. Free yourself from negative thoughts, but remember, you don't have to fight them. Switch to positive and constructive thoughts, and you will notice that negative thoughts will naturally disappear. Here, as they say, birds of a feather flock together. Pray to God. Say the Creed and 'Our Father.' Also, consult with a priest. These small recommendations should become a way of life for you. Only then will you be able to walk the path of health and well-being in your life.

1.14. Cancer diagnosis - the beginning of a new life

Each of us comes into this world to fulfill ourselves in two main aspects - in love and in the development of our own abilities. We are born to experience the unlimited possibilities of our own body and self-improvement. At birth, each of us is given talents that we must implement. And it is precisely these talents that show us the path to our destiny. The best prevention of diseases is to live according to our mission and destiny, developing the talents, abilities, and capacities given to us at birth by God. When someone is not in their place, even if from the point of view of everyday life and comfort everything is perfect, they quickly lose the deep meanings of life and face various diseases. Nowadays, many psychologists and doctors do not consider cancer a definitive condemnation. Numerous examples of patients testify to this, who are reborn from death into life, having a serious diagnosis, healing themselves through a change in thinking and awareness, understanding

themselves and the deep meanings of their lives. Life coincidences are not accidental. And this disease does not come to us just like that, as do other sufferings. You just have to understand what your body is telling you, and most likely, it is what you haven't wanted to admit to yourself over the years. It's about having an honest conversation with yourself about your real needs and desires, about soul balance. All problems, sufferings, and diseases are given to us to show that we are going in the wrong direction in life. These are clues that we need to stop, find the cause, and correct everything. When you correct everything, the problems will disappear, the suffering will stop, and health will be restored."

Cancer is a profound loss of meaning in the continuation of life. It's a certain state that signals: stop, something is not right, change, go back to yourself and your dreams, remember who you are and what you need to do.

The best prevention for all diseases is to engage in what you love, for what opens your eyes every morning. To develop and realize the talents given by nature, to be in your place in this vast world, means to live with joy and fulfillment. To live according to your mission and destiny. To live the life of your dreams. To live with God.

Many people who have managed to heal from cancer have realized that time is limited and have found within themselves the strength to become who they truly are, to manifest themselves in this world. By accepting their own illness, by accepting the fact that they can die at any moment, they were able to say to themselves: "Yes, maybe I will die, but later, not now, and right now what can I do and want to do more than anything else, what makes me happy, what I want and am ready to give to this world? What can I do right now to fulfill my long-held dream?"

Self-acceptance and acceptance of the illness are 50% of the way to healing. Such a stage restores your balance, and true life begins right here and now. By realizing your dream, your true desires, people changed their unwanted jobs, changed their family lives, began to write books, play musical instruments, compose songs, dance, travel to places on Earth they always wanted to see. They did what they had dreamed of for a long time and gave up what tormented them in their souls. They became alive and authentic. And, over time, the illness receded. Here, confidence, Faith has determination.

The diagnosis of cancer is a point of no return, it is a transformation of personality. In the Tarot Arcana, there is Arcana 13 - Death (the change of dimension). Many fear it. But it offers the opportunity to realize that it is time to let go of the old, the sick, the useless. Ask yourself: "What are you now willing to let go of in your life?" It's a dimensional change - the death of one thing and the birth of another, the transition from one state to another, something must be left in the past, to give up in order to move into another world, into a new version of ourselves. That can be achieved with Faith.

It does not mean physical death, but it signals that it is time to forget our old version and move to a more affirmative one. Recently, many psychologists have observed that oncological pathology often manifests itself in people whose active lives suddenly stop (they have to leave their beloved job for health reasons or due to relocation or retirement). If a person does not accept this major change in their life, the possibility of moving onto a new path, then they become ill. But if they still find new sources of interest in their life, the illness recedes. That's humility. That's faith in God.

What does cancer warn us about? Cancer tells a person that it is time to change their life, to let go of the old, to be reborn in a new version of themselves. Only the joy of contact with their own depth and listening to its voice brings true harmony in life. Joy and creative self-expression have a truly healing effect.

Thoughts of imminent death remove all internal restrictions. There are even techniques that encourage those who are lost in life to imagine that they are living their last day (and so on every day), and this helps them to open up and start doing what their heart tells them. People relax completely for the first time, stop paying attention to the opinions of others and social stereotypes. They simply do what they feel.

When the reason to live becomes a priority, people are no longer interested in the reasons that brought them to a dangerous point. Now, the main thing is to learn to live happily. Exactly such happy living is essential.

Why does a self-destructive program in the form of cancer occur in the body? The causes that trigger self-destruction of the body can be different, just as our life situations and circumstances are diverse. But there is something common in them: the inner betrayal of oneself because of what happened. This induces non-combative stress.

Traumatic events - events that divide a person's life into "before" and "after" segments. Such as the loss of a loved one, a experienced shock, a sudden change in lifestyle against your will. In any case, what has happened must be accepted and lived, no matter how difficult it may be.

Reality at this moment conflicts with the expectations and perceptions of the sick person, who does not agree with it. But fighting with the reality of one's own destiny is impossible, this constant internal conflict causes a very strong internal tension. Stress, ignoring the pain and changes the sick person is going through, ultimately lead to the growth of malignant cells in the body.

Codependency. Very often, women who suffer from the tendency to be dependent lose their identity in relationships. They betray themselves, their desires and needs, and begin to live, adapting to others, through the lives of others. At the same time, they try to fill the inner void with caring for their loved ones, and their self-esteem tends to zero. The woman loses her connection with her own soul, and if, absurdly, the relationships end (which happens quite often), she falls into helplessness and despair because she has no life support or guidance. And if the impoverishment and uncertainty of this state continue, the meaning of life is lost. And behold, they are already at the limit of fatal illness.

Self-betrayal. When a person betrays themselves, being a comfortable and useful personality for everyone, for the sake of a conflict-free existence, to satisfy others at any cost, by erasing their inner boundaries, all this leads to the formation within the body, reflecting psychological processes, of something foreign to them, which destroys the healthy cells of the body, and this is a cancerous tumor. It materializes your choice made in the past against yourself. From such an unpleasant life blockage situation, you need to get out by giving up all old behavioral patterns, transforming yourself into a new, more alive version of yourself, by seeking new life principles and opportunities to gain experience, knowledge, and wisdom. It is the individual's personal work. No one can do that for them. Man is his own blacksmith of his own happiness. The sick person, the doctor, the priest, and God.

Where to start the transformation and bringing your life back to life? Rediscover yourself. Go where you feel joy. It can be creativity, exploring the depths of your soul, it can be a passion or a long-forgotten hobby. But the joy you feel in what you do creates within you a space of freedom, sincerity, and emotional release. And that's essential.

Perhaps it's time to release all the accumulated negative emotions and aggression, which you have kept within you for a long time, fearing to lose the sympathy of important people and the image of a trouble-free person. Perhaps it is time to express your dissatisfaction and desires. You must release your soul from internal dissatisfaction, discomfort, and irritation.

A sincere and open dialogue, first of all with yourself, about what is valuable and important in life for you, understanding your own principles and life orientations. And, of course, an honest dialogue with your relationship partner or close family members. Such a dialogue is not always easy for the participants, but it is precisely this step that brings interpersonal relationships to a new, higher quality level.

Think about what you've been blocked in life, what has caused you pain for a long time - old wounds, memories of better days, regret for lost relationships or for what did not happen? Exclude this emotional state, allow it to manifest, cry it out and let it go. Let the feelings flow like water. Do not be afraid of pain, it will go away, and the wounds will heal.

Introduce into your life an excellent habit - to pay attention to your inner states and emotions. Be caring parents to each feeling and emotion, study them. In no case blame or criticize yourself, just observe.

Do a deep and important work on yourself. This will help you to take responsibility for your life, to reconsider it, to reconsider your values and settings. And freeing yourself from the burden of outdated beliefs and reactions will bring even more healing joy into your life. Try to be extremely honest with yourself. Answer honestly to questions, you are responsible only to yourself.

Questions for internal work with yourself: Imagine that your illness has receded. What will you do first? What job will you choose? What will your lifestyle be like now? Where do you want to live and what do you want to do?

Imagine that you have in your hands a magic wand that can fulfill any wishes. But there is one condition: the time for fulfilling wishes is limited. What will you ask for first?

Look at yourself and your life from the position of an Observer and ask yourself important questions: What can I say about my life right now? Do I like my life? Would I like to change something in my life? Am I doing what my soul wants or am I following the directions of my environment and society? Am I afraid to change something in my life, am I afraid of change? Do I allow myself to do what I want or do I live from the position of "I must" - for my parents, for my loved ones, for those around me? If I don't like what I see now, what keeps me in this situation, in these circumstances? Is there something preventing me from living as

I would like? What are my first emotions and fears that arise and hold me back? Return periodically to these questions. They will help you find internal support and free yourself from everything that is old and useless, to discover more resources on the path of healing and bringing yourself to an integral state. American doctor Lawrence LeShan makes remarkable conclusions about the causes of this disease and its treatment in his book "Cancer as a Turning Point: A Handbook for People with Cancer, Their Families, and Health Professionals". Cancer - a disease that is not fatal. In his still untranslated book, Le Shan expresses an idea that at first glance may seem paradoxical, although it is the result of three decades of medical practice: cancer - is not a fatal disease. Furthermore, this condition represents a crucial moment in a person's life, in the sense that the possibility (motivation) of achieving what one has always dreamed of arises. As a result of this realization, healing occurs. Le Shan is convinced that cancer is directly related to the internal state of the individual. And if, for some reason, a person ceases to see meaning in their life, their body's reaction to this denial of life can become cancerous. Especially, Le Shan notes, cancer often occurs in people who initially led a very active life and then, under the pressure of circumstances, withdrew. These facts have convinced the doctor that cancer is a turning point in a person's life, when one must make a choice: to die or to change, to follow another path. If people rediscover interest in life, cancer usually ceases to bother them. We have such examples. Similar thinking is shared in his books by Bernie Siegel. In most cases, he emphasizes, it is enough to mention the possible approach of death for a person to discover their incredible abilities and apply them. People often say, "I hate my job", "I never wanted to be an engineer", "The profession of a lawyer is not for me, I always dreamed of being a musician", "Family life destroys me", "My time to shine has come." When they find out they are seriously ill, many say, "It won't be a year before I die. I'd rather focus on what brings me joy. I will improve my family life.

Finally, I will go to Egypt and touch the pyramids, because I have always dreamed of that. I will play the violin. I will write my book." After a year, they say, "You know, I didn't die. The doctor says my tumor is gone. It's weird, what happened?" In fact, they suspect what happened: they didn't die, because they started to live. Therefore, if you feel that life does not bring happiness and joy, change it immediately, if only to avoid illness. Siegel believes that such behavior is a necessary condition for a long and healthy life. At the same time, he understands that radical change in life is not always possible. For example, a person may not have the money to move from a northern town to the sea. But Siegel encourages people to find their own way to maximize their potential, and for this, they must first learn to love the world. You can stay in the same job, but at the same time learn to be happy. It all depends on the internal setting. Love is important in itself, love as a way of life, unconditional love: love means giving, without expecting anything in return. And after a while, a person feels that there is nothing happier than he is. And when people say, Bernie Siegel observes: "I loved him/her, but he/she didn't respond to me in the same way," I laugh and reply: "I mean something else. Count the hours you have dedicated to your loved one and wait for them to return them to you. But that's absurd. By turning relationships into a heavy duty, we accumulate wounds that kill us." Do good and forget. Charity without interest. It is better to look at wounds from an esoteric perspective. We have already chosen many points, paths, and people, and we have agreed with them on our meetings during our lives. Therefore, outside the body, we all love each other and do not antagonize each other, but only by wearing "the masks of selfishness" and forming negative emotions towards each other when we are born. Those who offend us help us grow spiritually and gain experience, becoming increasingly aware of absolute and unconditional love. If it weren't for them and their "bad relationships" with us, we probably wouldn't have had beneficial changes and development in our lives. It would be impossible to know good without evil. Therefore, maybe we should even thank them for that. A person who faces difficulties in life, who is plagued by illness, should look at obstacles as a finger pointing to something. And from this point of view, should we talk about "correct mistakes", "happy discord"? Failures are capable of teaching, so to a person who made you angry you can say: "Thank you for firing me... you didn't want to be my wife (husband)... you refused my job... My life changed direction, and I found meaning and joy in it." The more we understand ourselves, the less we judge the world. Bernie observes that children never judge and only live with feelings. If you ask children to draw what they dream of or what they want to become when they grow up, they will do it immediately. But if you propose the same thing to an adult, he will most likely respond, "I need to think carefully about what I want from life." Most adults don't know what to answer. We are not used to being happy, although that's why we were born.

A happy person is always healthy. It is in balance. Each of us has our own melody of life, a motive that resonates in us from birth. Carl Jung said that the future is prepared in the subconscious long before it occurs.

But sometimes we consciously cover up this motive, being ashamed of its simplicity or, on the contrary, unusual sound, and we conform to everyone, suppressing our desires and possibilities. But any instrument breaks if you make it produce unusual sounds for it. When a malignant tumor is discovered, the patient no longer cares what caused his illness: a wrong way of life or the fact that, for many years, he looked at himself to dedicate himself to family or society. The only thing that becomes important at this moment is the possibility of survival. Very often, people with cancer do not know what their destiny is and what could bring them happiness. In such cases, Le Shan suggests remembering the Russian fairy tale about the golden fish, ready to fulfill any wish. But you have to hurry - now it moves its tail and will never show up again. Think about what you would most like to ask for? It requires determination faster.

Imagine yourself just born, with your whole life ahead of you. What would you want to dedicate yourself to? Where and how would you like to live? Try to remember the happiest moment of your life. Someone, looking back, might say they've never been truly happy. But there were moments, hours, months, when you felt genuine joy. Think about what brought you that joy and try to recreate something similar in your life. That's how Le Shan managed to bring many cancer patients back to life, considered hopeless by medicine. It happened that the tumor didn't decrease in size, but it stopped growing and didn't bother the patient for many years.

Yet, Siegel initially wasn't happy and satisfied with his career as a surgeon. He enjoyed drawing, and one day, he drew a self-portrait depicting himself with a cap, mask, and long gown. That's when he realized he had been instinctively hiding from people and from a life that didn't fulfill him. And he always isolated himself because he thought about the people he couldn't save just with the scalpel.

But once, accidentally attending a psychotherapy session, he met one of his cancer patients. To Siegel's surprise, who was dealing with such treatments, the patient responded, 'The free time between clinic visits suggested me to attend these sessions. And, you know, it helps.' Siegel had a revelation: 'That's what people need.' He started organizing groups of people to help them create a positive attitude towards emotions and awaken the body's defense forces to fight against cancer. Six hours a week, he leads three groups of cancer patients - two hours each, for ten years. And he sees that when his listeners put their lives in order according to their dreams, they heal, and those who were seemingly destined to die continue to live and feel better and better.

Among these people were also those whom Siegel had operated on for cancer. For ten years, they have been living without any signs of this disease - just because they appreciate every day and enjoy life. Analyzing the causes of oncology leads to the conclusion that, to date, there is no single theory about the causes and mechanisms of cancer onset. If there is no common approach regarding the causes of cancer, there cannot be a universally accepted concept that explains what methods should be used for its prevention, treatment, and rehabilitation. The reason for this diversity is that oncology is characterized by a highly individual nature of its manifestation, even if it has the same localization in the same tissues. However, the essence of the numerous points of view boils down to the following: oncology is a metabolic disease, determined by mutagenic processes in the human genome and the decrease in immune system activity. Cancer is always curable if the right knowledge is applied and systematic work is done on oneself.

The treatment is within the body. Confidence and balance must be restored through Faith.

Bibliography

1. (<https://stroyneu.ru/stress/> Три причины, по которым заедают стресс).
2. (<zen.yandex.ru/media>)
3. (<kubnews.ru> Ученые установили, когда в организме появляются первые раковые клетки)
4. (<https://mail.yandex.ru> Т. Панюшкина Как найти корни болезней.)
5. (<https://mail.yandex.ru> А корchinskaya Недостаток энергии на клеточном уровне)
6. (<https://zen.yandex.ru> Сила мысли и как правильно работать с ней)
7. (<https://mail.yandex.ru> А Корchinskaya Как избавиться от приступов тревоги?)
8. (<https://zen.yandex.ru> Сила мысли и как правильно работать с ней)
9. (www.academ.zi.ru: М. Копылов Академия «Код Судьбы»)
10. (<https://mail.yandex.ru> Высшая школа здоровья. Как проверить, есть ли у вас физиологический стресс?)
11. («Раковые метастазы, повреждение ДНК, герпес и ВПЧ. https://dzen.ru/a/ZEeyX_hlCwiX0mUc)
12. (<https://dzen.ru/a/ZEN31GGV9jjwuUNO>- Так появляются «бессмертные клетки» - ученые назвали еще одну причину онкологии)
13. («Доктор микроб. https://boris6996.blogspot.com/2023/03/blog-post_30.html)
14. («Пак (лейкоз) война за кровь» https://boris6996.blogspot.com/2023/04/blog-post_9.html)
15. («Пак: как опухоль побеждает химиотерапию и надо ли её убивать?» https://boris6996.blogspot.com/2022/12/blog-post_8.html)

16. (<https://dzen.ru/a/ZEOpghXIoo333CIOK> Рак: как происходит метастазирование раковых опухолей.)
17. («Рак – это беременность, которую охраняют микробы» https://boris6996.blogspot.com/2022/11/blog-post_27.html).
18. («Как остановить и уничтожить рак» https://boris69966.blogspot.com/2023/04/blog-post_16.html)
19. (Что такое рак и почему его так сложно вылечить? <https://dzen.ru>)
20. (<https://waterwho.livejournal.com/> Рак: ликвидация опухоли).
21. (<https://dzen.ru/a/ZH2LppOor2na4zz-3> Бактерии - борцы с раком: Новое исследование открывает перспективы использования микроорганизмов для уничтожения раковых клеток)
22. ([https://dzen.ru/a/ZG0Abb2u\)0vR7gkVAo](https://dzen.ru/a/ZG0Abb2u)0vR7gkVAo) Влад Светоч Есть ли способ победить рак?)
23. «Доктор микроб» (<https://boris6996.blogspot.com/2023/03/blog-post30.html>),
24. (Рак. Метафизические и физические причины. https://dzen.ru/a/ZEubemXTX1PMli-n?from_embed=true)
25. (<https://www.synnntropins.com> «Что управляет вашим телом».)
26. (<https://cyberleininka.ru/article/n/vaktsiny-dlya-lecheniya-zlokachestvennyh-novoobrazovaniy>).
27. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28678778/> ; <https://www.science.org/content/article/personalized-vaccine-melanoma-may-stave-cancer-s-return>)
28. (<https://dzen.ru/a/ZHmAv9CTnDsiWIUx> Китайская медицина против рака.)
29. (<https://dzen.ru/a/ZMeeeWLbxZizlafGMZ> Как клетки убийцы побеждают рак.(Институт эндокринологии , сахарного диабета и нарушения метаболизма)
30. (<https://politananalitika.ru/uchyonye-sozdali-novatorskuyu-tabletku-rabotayuschuyu-na-vse-tipy-raznykh-opuholey/utm...> Ученые создали «новаторскую» таблетку, работающую на все типы раковых опухолей)
31. (<https://dzen.ru/a/ZIhinderHwHpioudu> Рак не является болезнью! (Часть1)
32. («Эликсир молодости» https://dzen.ru/a/Y8JIXWuP83JDvld-?shre_to=link)
33. («Рак не является болезнью» (Часть3) https://dzen.ru/a/ZIxI_v-XdRJ1LDg6)
34. (Диагноз рак. Что делать, если врачи отказали в лечении? https://dzen.ru/a/ZL_fUW0zmkzZzK-)
35. (<https://dzen.ru/a/ZE-gb8ZVnB-c8Jzo> Matri Agni Диагноз рак- начало новой жизни)
36. <https://dzen.ru> Самый сильный генератор энергии на Земле. Часть 1.
37. (<https://mail.Yandex.ru> А Корчинская Как избавиться от приступов тревоги?
38. https://dzen.ru/ZRmxZ4rUVII2dN?referrer_clid=1400& Рак долой! Онкологи знают, как все начинается и рассказали от чего следует отказаться, чтобы дать ему отпор. Игорь Ботоговский)
39. Рак. Метафизические и физические причины. https://dzen.ru/a/ZEubemXTX1PMli-n?from_embed=true
40. <https://cyberleininka.ru/article/n/vaktsiny-dlya-lecheniya-zlokachestvennyh-novoobrazovaniy> .
41. Mereuță I., Baciu A., Fedaș V., Listopadova L. Mediul și activitatea zilnică în extinderea neuroplasticității. Monografie. Chișinău: Tipografia Poliviz-Design SRL, 2023. 256 p. ISBN 978-9975-3617-2-9.
42. Цыбырнэ Г.А., Камышов Я.М., Мереуца И.Е. Лечение хронического болевого синдрома у онкологических больных. Кишинев: “Штиинца”, 1993, 172 с.
43. Țîbîrnă Gh., Mereuță I. Cancerul: Vigilența oncologică în practica medicului de familie. Chișinău: Universul, 1997, 175 p.
44. Мереуца И.Е., Чернат В.Ф., Унту Б.П. Реабилитация и паллиативная помощь онкологическим больным, Кишинев, 1999, 244 с.
45. Mereuță I., Corcimaru I., Sofroni D., Ghidirim N. Sindroamele paraneoplazice și importanța lor în vigilența oncologică. Chișinău, 2000, 46 p.
46. Cernat V., Sofroni D., Mereuță I. Reabilitarea medico-socială și invaliditatea oncologică, 2000.
47. Mereuță I., Iacovlev I., Țurcan S. Tratatamentul chirurgical contemporan al melanomului malign cutanat. Chișinău: Infohandi SRL, 2009, 118 p. ISBN 978-9975-9819-6-5.
48. Mereuță I., Iacovlev I., Pihut O. Tumorile maligne secundare cu focare primare necunoscute. Chișinău: Print-CARO, 2012, 112 p. ISBN 978-9975-56-036-8.
49. Mereuță I., Cernat V., Vozian I. Tumorile la copii. Managementul clinic al cancerelor ereditare. Chișinău: Print-Caro, 2012, 72 p. ISBN 978-9975-56-073-3.
50. Mereuță I., Eftodii D. Iacovlev I. Tumorile cutanate mezenchimale: epidemiologie, clinică, morfologie. Chișinău, 2013, 152 p. ISBN: 978-9975-56-108-2.
51. Mereuță I., Gațcan Ș. Mastopatiile difuze. Chișinău: Print-Caro, 2012, 151 p. ISBN 978-9975-56-038-2.
52. Mereuță I., Gațcan Ș., Ureche C. Tumorile maligne și sarcina. Chișinău: Print-CARO, 2016, 212 p. ISBN 978-9975-56-316-1.

PART 2. CHARACTERISTICS OF NUTRITIONAL SUPPORT IN ONCOLOGY

2.1. Short History of Oncodietology Evolution. Main Errors, Contradictions, and Perspectives

In the structure of diseases, oncological pathology occupies one of the central places, remaining a major medical and social problem not only in our country but also in numerous countries worldwide. According to WHO, the number of people diagnosed with cancer could almost double by 2030. Despite over 800 studies conducted worldwide annually to combat cancer, the issue remains pressing.

Recent statistical data indicate that over 30% of illnesses and deaths caused by cancer are associated with improper nutrition and overweight. Dietary factors represent between 10% and 70%, smoking 25-40%, and lifestyle 5% from the theoretical perspective of preventable causes of cancer (De Chicco R.S., Steiger E., 2000). The role of nutrition in the development of oncological diseases has not yet been established due to the lack of experimental and clinical research (Robertson A., Ticado T., et al., 2005). The problem lies in the need to provide nutritional support to the patient, but at the same time, there persists an unsubstantiated belief by anyone that diet may stimulate tumor growth. According to some authors (Eldridge B., Rock C.I., et al., 2001, Sharafetdinov H.H., Plotnikova O.A., and others, 2008), improving the structure of nutrition and optimizing body weight could reduce the incidence of cancer by 30-40%.

Currently, popular literature describes a multitude of restrictive diets for cancer, but their systematization and integration into a system seem impossible. On the one hand, these diets are strongly restricted, far from being balanced, and do not provide the body with even a minimum level of necessary nutrients. On the other hand, all described diets are marked by an excessively ascetic approach to nutrients and energy sources. Some prioritize the protein component of the diet and completely eliminate fats and carbohydrates, others emphasize fats and neglect the protein composition and carbohydrates, while others focus on carbohydrates, completely ignoring fats and proteins. Each of these firmly excludes their combined use. All claim that their approach is correct, based on positive results obtained. But the presented results are exclusively individual and are largely determined by the placebo effect.

A paradox arises: on the one hand, everyone claims that mutagenic processes in the cell occur due to the lack of a balanced diet, and on the other hand, they recommend diets that are far from balanced.

Human beings, cognitively and emotionally, are predisposed to believe in restrictive diets, and the more restrictive they are, the greater the trust in their exclusivity. Patients who have incorporated these diets as a program into their subconscious have experienced the placebo effect, while those who had even a slight doubt experienced the nocebo effect. This principle underlies the use of a whole series of exotic substances and products, as well as other miraculous cases of healing, based on deep and unquestioning human belief.

When organizing nutrition, maximum consideration must be given to factors that trigger and develop cancer. First and foremost, it should be noted that cancer is a metabolic disease, and nutrition should take into account all the peculiarities of metabolism and ensure the maintenance of metabolism within optimal parameters. Of course, metabolic disease largely depends on energy sources and glycolysis processes.

Sugar metabolism significantly influences cancer development. Because the metabolism of cancer cells far exceeds that of ordinary healthy cells, cancer cells absorb 10-12 times more glucose than healthy cells. Based on this information, some specialists argue that glucose stimulates tumor growth. It may also be because it stimulates insulin growth, which is an anabolic agent. A high level of sugar in the blood increases the risk of breast cancer.

During PET (positron emission tomography), the patient is administered radioactive glucose. Cancer cells absorb it, and thus the localization of cancer cells can be judged. Based on this information, cancer patients should avoid sugar and sweets, consuming only homemade natural products, preferably cruciferous vegetables, garlic, and others.

Currently, numerous "anti-cancer" diets exclude sucrose from the dietary menu (based on the hypothesis that the tumor feeds on sweets). It is true that atypical cells in the division process use glucose. However,

this process is characteristic for other body structures as well (brain, liver). To date, there is no experimental evidence that the speed of tumor growth increases in sweet lovers. By completely giving up sugar, cancer cells will satisfy their need for carbohydrates found in muscles.

At the same time, cancer cells consume protein compounds and keto compounds of fat components.

Intermittent fasting has been widely promoted in the context of oncology in recent times. Since cancer cells consume 10-12 times more energy than normal cells, they lose activity and die under conditions of starvation. Based on this, many advocate various forms of fasting. It is believed that cancer cells cannot survive during fasting. In the fight against a disease, especially oncological, patients listen not only to the opinions of experts but also adopt the experience of those who have achieved positive results in this field. If a patient decides on a dietary direction, they begin to follow it without doubt. Over time, they notice that the chosen approach works and leads to positive results. Due to the excessively ascetic approach in formulating the diet, specialists do not always provide a positive assessment of such an approach. In these cases, the positive influence of dietary factors is manifested not only in strict compliance and choice but also in firm belief that this will help. Of course, this requires patience, time, and firm belief in the final result. Some can be cured of stage 4 cancer, with a prognosis of days, in 2-3 weeks, while others may need a longer interval. If the problem were so easily solvable, we would not have any oncological processes.

However, an equally problematic issue is the general approach to nutrition, which meets the individual needs of no more than 26% of the population, and in others, it causes side effects and metabolic dysfunctions because it does not respond to individual characteristics and requirements. The same products are digested and metabolized in people with one type of metabolism at a certain level, while in others with another type of metabolism, these processes take place completely differently. These characteristics generate contradictions in dietetics, reducing the effectiveness and confidence in this direction.

Due to the lack of scientifically based nutritional rationales, patients during treatment and post-discharge receive unclear, often contradictory advice, and the vast majority of recommendations are characterized by abstraction and lack of specificity. It becomes evident that the existing methods and approaches in nutrition for preventing oncological processes question their correctness and rationale, demanding revision and improvement. To eliminate the shortcomings of existing approaches in functional nutrition in preventing oncological pathologies, it must be constructed taking into account the individual metabolic characteristics of the patient, the form, and the condition of the pathology.

1. At the conference on the issue of "Nutrition and Cancer" of the American Cancer Research Institute, the following positions were formulated:

2. The role of nutrition in cancer prevention and therapy should be considered not from the perspective of individual nutrients or food products but from that of the entire diet.

3. Additives to diets of certain nutrients are of little efficiency, unlike a healthy diet as a whole.

Modern data do not support a strong connection between nutrition and the development of cancer tumors, even though such a connection seemed convincing recently.

These positions have found reflection in the recommendations of the World Health Organization (WHO). In the WHO report, cancer prevention recommendations focus on maintaining a rational (healthy) diet without excluding any product or consuming excessive amounts of certain nutrients or products. In concise form, these recommendations can be summarized as follows:

1. Ensure an energy adequacy of the diet to prevent obesity.

2. Include at least 400 g of various fruits and vegetables in the diet.

3. Consume meat products (sausages, sausages, etc.) and red meat - beef, pork, lamb - moderately. As for fish and poultry, there is no data to indicate a specific link to cancer development.

4. Consume salt and salty products moderately.

5. Do not exceed 20 g/day of ethyl alcohol from alcoholic beverages.

5. Avoid consuming very hot foods.

Regardless of the dietary scheme, the patient must know that the main task of nutrition is to provide the body with nutrients, energy, vitamins, minerals, and biologically active substances, taking into account their individual characteristics. To date, no special or general diet has been developed for oncological diseases. The lack of a scientifically based vision in this direction is evident and is the reason why both doctors and patients often do not pay enough attention to nutrition-related issues.

Nutrition represents an extremely important component of human health and becomes even more significant when a person is sick. In the case of patients with oncological conditions, changes occur in the metabolic processes of the body, and they require a special nutritious diet.

In many countries, numerous studies are conducted on the relationship between cancer and the peculiarities of nutrition, but the principles of nutrition for cancer patients have not yet been finally defined. All these modest results are traditionally oriented towards combating symptoms and manifestations, and not towards neutralizing causes. Even progress in early diagnosis does not solve the problem but only identifies it, without revealing the causes. To understand the causes, deeper and more fundamental approaches are needed in research covering the areas of genesis of pathogenic mechanisms at the molecular, cellular, and energetic levels.

The problem is also actualized by the fact that there cannot be a single diet for all oncological patients. The basis of health is considered to be the optimal state of metabolism, and the foundation of metabolism is the exchange of energy. The human body represents a complex bioenergetic system. All dysfunctions and pathologies appear at the energy level, namely from the energy imbalance, then manifesting in biochemical and homeostatic changes, and further in structural modifications at the cellular and organ levels and in the organism as a whole. Therefore, when it comes to recovery, prevention, rehabilitation, or treatment, the essence of all these definitions boils down to restoring and harmonizing energy exchange, which restores physiological processes in the body and health in general. In this context, it does not matter what factors we use: pharmacological, dietary, or others, what matters is to achieve an energy balance because this is where the key to health recovery lies.

The well-known oncologist Servan-Schreiber highlights four approaches to curing cancer. Each person can implement them in practice and use their body and mind to create their own antitumor treatment. These four approaches consist of:

- Protecting against unfavorable changes in the environment that contribute to the development and spread of cancer;
- Adjusting the diet to reduce the consumption of foods that promote the onset of cancer and to increase the amount of phytonutrients capable of actively fighting cancerous tumors;
- Healing psychological wounds that feed the biological mechanisms that lead to cancer;
- Establishing relationships with one's own body that stimulate the immune system and reduce inflammatory processes that cause the growth of malignant tumors.

2.2. General Approaches

According to WHO data, 1/3 of all cancer deaths are related to improper nutrition. As mentioned above, diet ranks 2nd after smoking regarding nutrition-related factors. Factors related to nutrition include obesity, excessive alcohol consumption, chronic intake of aflatoxin B1 and ochratoxin A, products of molds of the *Penicillium* and *Aspergillus* genera, consumption of certain types of salted and fermented fish products, and consumption of hot drinks and foods.

Deficiency of vitamins A, E, C, folic acid, zinc, selenium, dietary fiber, and bioactive substances (flavonoids, terpenes, steroids, etc.) is associated with an increased risk of cancer. Improving the structure of nutrition, along with maintaining physical activity and maintaining normal body weight, will gradually allow reducing the incidence of cancer by 30-40%. Antioxidants neutralize oxygen-free radicals that can harm the body, which is why they are often present in dietary supplements. However, excessive doses can be harmful. Researchers at the Karolinska Institute in Sweden have shown that antioxidants such as vitamins C and E accelerate the growth and spread of lung cancer by stabilizing the VASN1 protein. VASN1 is activated when the level of oxygen-free radicals decreases, which happens, for example, when additional antioxidants are added to foods or when spontaneous mutations in tumor cells activate endogenous antioxidants. Researchers have managed to show that VASN1 activation induces the formation of new blood vessels (angiogenesis).

It is known that for angiogenesis to occur in malignant tumors, a low oxygen level (hypoxia) is necessary. The new mechanism identified by researchers demonstrates that tumors can form new blood vessels even in the presence of normal oxygen levels. We should not fear antioxidants in ordinary foods, but most people do not need additional doses. Excessive doses can be harmful to cancer patients and those at high risk of developing cancer.

Nutritional disturbances are one of the most common manifestations of metabolic disorders in patients with malignant neoplasms. Weight loss is considered an indicator of an unfavorable prognosis. By the time

of diagnosis, 80% of patients with upper gastrointestinal tract involvement and 60% of patients with lung cancer have already lost 10% of their weight within 6 months. The protein-energy deficit results from a variety of factors associated with anorexia, cachexia, metabolic disorders, deficient digestion and absorption of nutrients, side effects of radiotherapy and chemotherapy. Metabolic changes include glucose tolerance disorders and insulin resistance, intensified lipolysis, and increased protein metabolism. Without adequate treatment, the protein-energy deficit leads to progressive exhaustion, reduced protein synthesis, decreased lean body mass, and increased mortality. This is a state of hypoergozia of the cancerous organism.

In the strategy of developing the quality of nutritional care for oncology patients, an important role is attributed to a complex of therapeutic and preventive measures, including the diagnosis and assessment of the risk of nutritional disorders, nutritional support to meet the energy and plastic needs of the body, targeted correction of metabolic disorders, and the alleviation of symptoms and side effects of antitumor therapy.

The causes of weight loss and progressive protein-energy deficit in oncological diseases include:

Dietary imbalance characterized by a deficiency of nutrients and energy due to anorexia, taste and smell disorders, pain syndrome, intoxication, functional gastrointestinal disorders (vomiting, diarrhea, constipation, etc.).

Digestive, absorption, and assimilation disorders of nutrients, accompanied by the development of nutritional dystrophy.

Metabolic disorders and immune system activity induced by tumors, with catabolic action of tumor derivatives and mediators of the tumor process, increased metabolism rate, persistent weight loss, and rapid depletion of energy and plastic reserves of the body.

Complications of radiotherapy and chemotherapy (toxic-allergic reactions, functional gastrointestinal disorders), accompanied by anorexia, early satiety, nausea, vomiting, mucosal inflammation (stomatitis, esophagitis).

Consequences of extensive surgeries, characteristic of modern oncological surgery, characterized by significant trauma and leading to a significant increase in catabolic processes in the postoperative period.

Even in the absence of complications in the immediate postoperative period, the nitrogen loss after esophageal resection is approximately 25 g/day, comparable to the losses in severe burn injuries. This is due to the need for a large amount of plastic and energy materials for anabolic processes directed towards wound healing, maintaining hepatic synthetic function, and ensuring the adequate state of the immune system, materials that become muscle proteins, adipose tissue, and skin. The unused nitrogen from destroyed muscle protein is excreted by the kidneys.

Although nitrogen balance is negative in nearly 80% of patients with esophageal cancer, significant changes in the total concentration of proteins or albumin in the plasma in cancer patients become evident only in the advanced stages of the oncological disease. In the case of esophageal cancer with grade 3-4 dysphagia, weight loss of more than 6% of body weight within 3 months, deficit of body mass of over 15%, total protein, and albumin levels in serum remain within normal limits. This is due to existing adaptation mechanisms, which allow for the fairly long maintenance of biological constants.

Against the background of operational stress, adaptation mechanisms deteriorate, and in the first two postoperative days, the predominance of catabolic processes becomes evident even in the results of blood tests: the total protein level decreases (on average up to 50 g/l), albumin reaches 25 g/l, and the nitrogen balance is -15 g/day. Slowing down of catabolic processes is noted only on the fifth to seventh day. During this time, the patient loses up to 10% of the initial body weight, despite the administered nutrition (parenteral, enteral, oral, or mixed).

Post-resection syndromes that develop later also affect the nature and adequacy of nutrition. After stomach resection/gastrectomy, malabsorption of fats, proteins, calcium, and vitamins occurs. Extensive resections of the small and/or large intestines are also associated with significant absorption disorders. In this context, the use of adequate nutritional support is considered a mandatory component of the comprehensive therapy of oncology patients. The development of differentiated preventive, therapeutic, and rehabilitation nutrition principles is based on the severity of energy and protein insufficiency, the antitumor therapy performed (surgical treatment, radiotherapy, and chemotherapy), the development of side effects and complications, as well as the characteristics of associated diseases.

The development of energy and protein insufficiency, accompanied by an increased rate of metabolic processes, loss of lean body mass, and depletion of the body's energy and plastic reserves, requires an increase in the energy value of the diet to 3100-3600 kcal/day, and the energy requirement is determined individually according to the nutritional support goals of patients. With normal metabolism intensity and stable body mass,

the energy value should correspond to physiological needs – 2200-2400 kcal/day. The most optimal daily energy intake is 20-35 kcal/kg, ensuring the adequate balance of the diet in terms of vitamin and mineral composition.

In the case of developing energy and protein insufficiency, the protein content in the diet increases to 2 g per 1 kg of ideal body weight and is on average 130-140 g per day. With progressive weight loss and inadequate energy value, there is always an intensified consumption of proteins and an increase in the symptoms of energy and protein insufficiency. The introduction of an increased amount of complete proteins, ensuring an adequate energy value of the diet, contributes to reducing the protein deficit and maintaining nitrogen balance in the body. With normal intensity of metabolic processes and maintenance of nitrogen balance, the diet provides a protein content of 15% of the energy value of the diet or 80-90 g per day.

In the case of developing renal or hepatic insufficiency in oncology patients, the protein content in the diet is reduced to 20-60 g/day (0.4-0.8 g of protein per 1 kg of ideal body weight). Ensuring an optimal qualitative composition of proteins (the ratio of essential and non-essential amino acids) in the diet is achieved by including animal and vegetable proteins: meat, fish, dairy products, eggs, cereals (buckwheat, oats, barley), legumes (lentils, beans, peas, soy products). Recommendations to reduce the consumption of animal protein sources to ensure the deficit of essential amino acids and to reduce protein synthesis in tumor cells are unfounded. Animal proteins should account for 55% of the protein requirement. In the case of chronic renal and hepatic insufficiency, at least 3/4 of animal proteins should be included in the total protein requirement.

The diet ensures an adequate amount of fats, ranging from 80-120 g per day, of which 30% are of plant origin. In the conditions of developing protein-energy insufficiency, in the case of the progression of hypermetabolism and hypercatabolism to meet the energy needs of the body, the total fat content in the diet increases to 110-120 g per day. In oncology patients with normal metabolism and stable normal body weight, the fat content in the diet is 80-90 g per day, providing approximately 30% of the consumed energy. Animal products (lean meat and poultry, freshwater and marine fish, dairy products, butter) and vegetable oils (sunflower, corn, linseed), mainly containing omega-6 polyunsaturated fatty acids, are used as fat sources. Including seafood (mackerel, herring, plaice, etc.) in the diet ensures enrichment with omega-3 polyunsaturated fatty acids.

The amount of carbohydrates in the diet should fall within normal physiological limits (300-500 g per day), with a predominant content of complex carbohydrates with slow absorption and controlled inclusion of refined soluble sugars. In patients with weight loss, the carbohydrate content in the diet increases to 400-500 g per day, with a reduction to 300-350 g per day in the case of normal body weight, concomitant carbohydrate metabolism disorders (impaired glucose tolerance, diabetes mellitus), sensitization of the body.

The diet ensures an adequate content of soluble and insoluble dietary fibers, with a complex action on the patient's body, comprising 25-35 g per day. Recommendations for restricting or abruptly eliminating sources of simple and complex carbohydrates from the diet are unfounded.

In patients with concomitant diabetes mellitus, the carbohydrate content is reduced by limiting or excluding fast-refined soluble sugars (sugar, honey, jams, syrups), which lead to deterioration of glycemic control. Sources of carbohydrates in the diet of oncology patients include plant products - cereals, cereals, vegetables, and fruits.

It is necessary to ensure adequate supply of micronutrients (vitamins, macro- and microelements), especially in the case of developing protein-energy insufficiency, radiation therapy and chemotherapy, etc. Since a significant proportion of cancer patients exhibit fluid retention in the body, manifested by edematous syndrome, the diet reduces the amount of cooked salt and products with a high salt content. To ensure the physiological need for sodium, the amount contained in natural products (3-5 g) is sufficient. The diuretic effect of sodium restriction is enhanced by enriching the diet with potassium, which has competitive relationships with sodium and increases sodium excretion through plant products rich in potassium (dried fruits, pumpkin, zucchini, cabbage, buckwheat, oats, and others).

If the patient struggles with salt restriction, which is associated with a decline in appetite in the absence of pronounced edema, dietary restrictions regarding cooking salt should be mitigated by including snacks with high salt content in the diet (such as herring, caviar, olives, salty and pickled vegetables, etc.).

In the case of chronic kidney failure developing in cancer patients, it is recommended to limit the amount of potassium introduced with foods due to the risk of hyperkalemia, as well as to reduce the calcium and phosphorus content through dietary sources (dairy products, meat, fish, poultry, etc.), aiming to reduce the risk of renal osteodystrophy. To prevent iron-deficiency anemia, the diet is supplemented with iron, zinc, copper, vitamins, by appropriately selecting foods.

According to WHO recommendations, the target level of vegetable and fruit consumption, the main sources of vitamins, macro- and microelements, dietary fiber, and biologically active substances, should be at least 400 grams per day.

Special emphasis in dietary planning should be placed on the taste qualities of foods, especially for patients with decreased appetite, loss of taste sensations leading to psychogenic anorexia, particularly during chemotherapy, monotonous diet with sudden salt restrictions, aromatic herbs, various spices, and condiments. To enhance the taste qualities of foods, the addition of spices, herbs, bitters, greens, acidic fruit and vegetable juices (lemon, orange, blueberry, tomato, etc.), pickled vegetables, etc., is allowed.

If there are no contraindications, between chemotherapy sessions, the consumption of dry and semi-dry wines (20-30 ml) before meals is permitted according to the patient's preferences and desires. In the absence of edema and concomitant renal diseases with impaired excretory function, it is recommended to increase fluid intake to 1.5-2.0 liters per day through milk and dairy products, vegetable juices, fruits and berries, tea, coffee, table and mineral water. Fluid intake (juices and dairy drinks) should be increased during chemotherapy courses complicated by dehydration, diarrhea, and vomiting. In case of edema, effusions in the pleural or abdominal cavity, the amount of fluid consumed should be limited; however, abrupt fluid restriction may hinder the elimination of nitrogenous metabolism products from the body, causing weakness and constipation.

Significant importance lies in rational culinary processing and maintaining a correct dietary regimen. Characteristics of thermal processing include using boiling, baking, and stewing as the main cooking methods. The dietary regimen includes at least 4 meals per day, with a uniform distribution of the amount of food consumed throughout the day. For some patients, especially after gastrointestinal tract surgeries, a diet of 5-6 times a day may be necessary. Overeating should be avoided in any dietary regimen.

2.3. Phytonutrients in Oncological Practice

Within the complex system of prevention and rehabilitation for oncology patients, special attention is given to the use of phytonutrients, especially polyunsaturated omega-3 fatty acids, which are abundant in fish oil. Their use has reduced the release of proinflammatory cytokines (IL-1 β , IL-sigma, interleukin-8, TNF- α) into the bloodstream. Among the components of pharmacological nutrition (nutraceuticals) are amino acids and their derivatives (glutamine, arginine, ornithine, taurine).

One of the requirements for crystalline amino acid solutions is the high content of branched-chain amino acids such as valine, leucine, and isoleucine. These essential amino acids are important for protein synthesis and are necessary in liver pathology, as they prevent the formation of ammonia, an important aspect to consider in patients with liver failure. Glutamine has been associated in the analysis of 550 studies with a reduction in the frequency of infectious complications and a shorter hospital stay in critical patients. Ornithine has proven effective in supporting the nutritional status of patients with acute surgical conditions of the abdominal organs, in the treatment of hepatic encephalopathy in cancer patients after the use of chemotherapeutic agents with pronounced hepatic toxicity, and in other conditions.

The amino acids arginine and taurine are used in mixtures for so-called immune nutrition. Arginine becomes an essential amino acid in stressful situations, being hydrolyzed into urea and ornithine and serving as a substrate for the formation of nitrogen compounds. Supplementation with arginine reduces thymus hypotrophy, increases T lymphocyte levels, and improves wound healing. Arginine contributes to the increased activity of natural killer cells, one of the main components of the immune system. Adding arginine can increase spleen weight and improve neutrophil antibacterial activity. The effect of arginine is intensified in recurrent infections by concurrent administration of lysine and antioxidants. Improving immune system functions due to arginine supplementation leads to slowing tumor growth. Taurine, a sulfur-containing amino acid, is used in the complex therapy of patients with breast cancer, in the rehabilitation program after chemo- and especially after radiation therapy. Taurine has demonstrated efficacy in disorders of platelet and leukocyte formation.

2.4. Products with onco-inhibitory properties

Global epidemiological data confirm that the main difference between populations with the highest and lowest cancer incidence levels lies in diet. When individuals of Asian origin suffered from breast or prostate cancer, their tumors were usually less aggressive than those of Western inhabitants. The reason lies not only in the fact that they consume a lot of green tea but also in their different approach to patient treatment. They do not search for symptoms of the disease, which are sometimes evident. Instead, they try to find the cause in the

patient's lifestyle and what their body needs to resist the disease. Their main task is to strengthen the body so that it can independently withstand the problem that led the patient to seek help. All chronic diseases caused by metabolic syndrome (including cancer) are treated by them with natural methods, paying special attention to nutrition, phytotherapy, and lifestyle. Scientists from the Karolinska Institute, the doctors of science Ikhao Kao and Renhan Kao, have shown for the first time that a common beverage such as tea (the most popular beverage in the world after water) can block angiogenesis, using the same mechanisms as drugs. Two or three cups of green tea a day are sufficient. The characteristic of oncology nutrition is that attention must be paid constantly and every day. During treatment, products with antitumor activity should be consumed at every meal - without exception. It is important to pay attention to the quality of consumed fats. All fats, except olive and rapeseed oil, as well as flaxseed oil, should be strictly prohibited, otherwise inflammation caused by omega-6 fatty acids may occur.

In the book dedicated to the role of dietary factors in cancer development, Campbell concludes: "Activation is reversible and depends on whether the necessary growth conditions for cancer are created in its early stage. An important factor here is diet. Some foods, called promoters, stimulate cancer growth. Others, called antipromoters, slow cancer growth. Cancer develops when there are more promoters than antipromoters. Cancer growth is slowed or stopped when antipromoters prevail. It is a two-phase process. The importance of this reversibility is difficult to overstate."

Even if the diet creates conditions for maximum activation, as is the case with the usual diet, only one in ten thousand malignant cells is considered to succeed in becoming a malignant tumor capable of invading tissues. Thus, by influencing the conditions for the formation of cancer cells, it is possible to significantly reduce the probability of their development. Apparently, this also happens with Asians, who have as many microtumors in their bodies as Westerners, but these microtumors do not become aggressive and malignant.

We can learn to inhibit the growth of cancer cells by limiting what feeds them (promoters) and, conversely, by providing abundant substances that inhibit their growth (antipromoters). If the tumor's surrounding environment lacks inflammatory factors that stimulate its growth, then the tumor will not spread.

The main factors that activate cancer growth enter the body through diet. The main stimulants include: refined sugars, which lead to the synthesis of precursor inflammatory factors - insulin and IGF; the lack of omega-3 fatty acids and the corresponding excess of omega-6 fatty acids, capable of transforming into inflammatory substances; growth hormones (found in non-organic meat and dairy products), which also stimulate the synthesis of IGF. Prohibited carcinogenic products in cancer include: margarine, white sugar, whole milk, canned foods, pickles, semi-prepared foods, sausages, smoked and pickled products, spicy and fatty foods, pastries and sweets, sweet carbonated drinks, frozen products, packaged juices, processed cheese, store-bought mayonnaise, white flour, vinegar, baking yeast, soda, bottled alcohol.

On the contrary, food can provide us with antipromoters, such as phytochemical compounds found in some vegetables and fruits, which have anti-inflammatory effects. A properly organized diet in oncology is an important component in the prevention, rehabilitation, and treatment of malignant neoplasms. The main objectives of diet therapy are to protect the body against cancer intoxication, increase anti-tumor protection factors (the anti-tumor resistance system), meet the plastic and energy needs of cancer patients. In addition, antitumor nutrition plays a crucial role in preventing recurrences of pathology and accelerating recovery after toxic treatment (chemotherapy or radiotherapy).

Diet therapy in cancer should contribute to improving the detoxification function of the liver, accelerating the regeneration of healthy tissues, normalizing metabolism (including the synthesis of enzymes, hormones, protective antibodies), saturating the body with energy and plastic resources, accelerating the elimination of toxins and residues, maintaining homeostasis (coordinated physiological processes). The World Health Organization (WHO) annually publishes a list of products capable of stopping the growth of cancer cells. The same products have a positive impact on strengthening the immune system, have antidepressant effects on the psyche, and increase the general tone of the body.

Let's analyze products with oncoinhibitory properties. Cruciferous vegetables. Cruciferous vegetables (white cabbage, Brussels sprouts, broccoli, cauliflower, turnips, radishes, beets) contain powerful anticancer elements (indole, glucosinolates), which stimulate the formation of a powerful antioxidant enzyme - glutathione peroxidase. Researchers believe that indoles inactivate excess estrogens, which can cause cancer, especially breast tumors; reduce the rate of growth of new blood vessels in cancer foci, initiate self-destruction of malignant cells, improve the detoxifying function of the liver. These vegetables also contain a large amount

of vitamin C, a powerful antioxidant. To maximize the preservation of indoles, these vegetables should preferably be consumed raw or after a brief steaming.

Soy and soy products. Soybeans and any products made from soybeans prevent the multiplication of cancer cells. Additionally, they contain isoflavones and phytoestrogens with antitumor activity; reduce the toxic effect of radiation and chemotherapy. Soy also contains powerful phytochemical compounds that block cancer spread. These are commonly referred to as soy flavonoids (primarily genistein, daidzein, and glycitein). They are often called phytoestrogens because they act similarly to female estrogens. Excess estrogen in the body, due to the use of hormonal contraceptives and hormone replacement therapy during menopause, is known as one of the main causes of the breast cancer epidemic. Therefore, hormone replacement therapy for menopausal women is prescribed with great care: it is associated with an increased incidence of cancer. In the USA, the breast cancer rate decreased for the first time in several years after recommendations regarding hormone use during menopause were significantly reduced.

The phytoestrogens in soy are one hundred times less active than natural female estrogens, but they act similarly to tamoxifen, a common drug used to prevent recurrences in breast cancer. The presence of phytoestrogens in the blood significantly reduces estrogen-induced hyperstimulation and, as a result, may slow the growth of estrogen-dependent tumors.

Soy's effect as an anticancer agent is only proven for women who have consumed soy since childhood. Genistein (one of soy flavonoids) is similar to male hormones, meaning the same protective mechanism also works in men who regularly consume soy.

Some breast cancer patients are not recommended to consume soy-based products. It should be clarified that this refers primarily to dietary supplements, especially if consumed in large quantities, which is not advisable. In general, soy (natural products), consumed regularly (every day), can reduce the danger of xenoestrogens, especially if it is part of a diet rich in anticarcinogenic components (green tea, cruciferous vegetables, etc.) and is consumed in normal amounts (avoid dietary supplements containing flavonoids).

Pending more concrete scientific data, the French Food Safety Agency recommends that women who have had breast cancer limit their soy consumption to a moderate amount (no more than one soy yogurt or one glass of soy milk per day). On the other hand, it can be anticipated that concentrated flavonoid extracts, sold as dietary supplements for use during menopause, can stimulate tumor growth and, therefore, should be excluded.

It has been found that soy flavonoids, similar to EGCG from green tea, block angiogenesis (the formation of nutritive blood vessels for the tumor). Therefore, they play an important role in combating not only breast and prostate cancer but also many other types of cancer. Therefore, the numerous variants of soy products can become a useful part of the anticancer diet.

Onion and garlic. Garlic has chelating properties, i.e., the ability to bind toxins, including, for example, potentially carcinogenic cadmium from cigarette smoke, and to remove them from the body. It also activates white blood cells, which absorb and destroy cancer cells. One of the most widespread types of cancer is stomach cancer. Regular consumption of garlic and onion reduces the likelihood of this type of disease. Garlic also serves as a source of sulfur necessary for the liver to perform its detoxification function. Onion acts similarly, albeit less pronounced. Both garlic and onion contain allicin, a substance with powerful detoxifying effects. Since the liver is a universal organ that cleanses our body of any carcinogens and pathogenic microorganisms, the importance of onion and garlic cannot be overstated.

Sulfur-containing compounds from the lily family reduce the carcinogenic action of nitrosamines, which form in burnt meat and during tobacco burning. They also contribute to apoptosis in colon, breast, lung, prostate, and leukemia cancers.

Epidemiological studies show that people who consume a lot of garlic are less likely to suffer from kidney and prostate cancer. Moreover, all plants in this family contribute to regulating blood sugar levels. This, in turn, reduces insulin and IGF secretion and, thus, cancer cell growth.

Active substances are much easier to eliminate if garlic is crushed and a little olive oil is added. Chopped garlic or onion can be easily sautéed in a small amount of olive oil and mixed with steamed or fried vegetables, combined with turmeric. They can also be used raw, mixed with salads or as a sandwich with whole grain bread and butter or olive oil.

Green tea. Green and black tea contain certain antioxidants known as polyphenols (catechins), which have the ability to prevent the division of cancer cells. In this regard, green tea is the most effective, slightly less effective

is black tea, and herbal teas, unfortunately, have not demonstrated this capacity. According to a report published in the *Journal of Cellular Biochemistry* (USA) in July 2001, these polyphenols, present in large quantities in green and black tea, red wine, and olive oil, can protect against various types of cancer. Dried green tea leaves can significantly reduce the risk of developing stomach, intestinal, lung, liver, and pancreatic cancer.

Green tea is rich in polyphenols, including catechins, especially EGCG, which inhibit the formation of new blood vessels necessary for tumor growth and metastasis. It is also a potent antioxidant and detoxifier, activating liver enzymes and thus aiding in the removal of toxins from the body. Additionally, it stimulates the death of cancer cells by triggering their apoptosis. Laboratory experiments have shown that tea consumption enhances the effect of radiation on cancer cells.

Black tea is obtained by fermenting tea leaves—a process that largely destroys their polyphenols. Oolong tea is lightly fermented, giving it properties intermediate between green and black tea. Decaffeinated green tea retains all its polyphenols. Green tea should be steeped for at least 5-8 minutes, ideally 10 minutes, to release its catechins. During these 10 minutes, 2 grams of green tea are infused in a teapot, then consumed within an hour. Up to six cups of tea can be consumed throughout the day. The healing properties of infused green tea are lost after two hours. It should be noted that some people are sensitive to the caffeine in green tea and may have difficulty sleeping if consumed after 4:00 PM. In such cases, decaffeinated green tea, which contains all the necessary polyphenols, can be used.

Legumes (lentils, peas, chickpeas, asparagus) are also beneficial in oncology. They contain high levels of protease inhibitors (trypsin and chymotrypsin) that slow the division of atypical cells (by producing powerful anticancer enzymes) and accelerate the elimination of toxic substances (after the use of cytostatics and radiotherapy). In addition, legumes provide the body with high-quality proteins, the “building material” for muscle tissue.

Leafy greens (alfalfa, onion, garlic, spinach, celery, parsley, lettuce, cumin, parsnip, carrot, wheat germ, mustard). The pigment composition of green plants is represented by chlorophyll, which is a natural source of organic iron. This substance prevents the damage of cell genetic material, neutralizes the action of food carcinogens, stimulates the production of enzymes and protective bodies, improves blood rheological parameters, accelerates phagocytosis (the process of absorbing foreign agents), and exerts an anti-inflammatory effect on the digestive tract. In addition to this, leafy greens contain a large amount of essential nutrients (vitamins, minerals, and amino acids).

Vegetables and fruits, especially those of orange, red, and yellow color (lemons, tomatoes, pumpkin, carrots, grapefruits, apricots, peaches, plums, apples, tangerines, beets). These products contain powerful antioxidants (lycopene, beta-carotene, ellagic acid, lutein, quercetin), which increase the body's natural defense against tumors, neutralize oxidative stress, and protect the body's cells from ultraviolet radiation. Lutein, lycopene, phytoene, and cantaxanthin strengthen the immune system, stimulate the growth of healthy cells, and oppose the growth of tumor cells.

Citrus fruits (oranges, tangerines, lemons, grapefruits) contain anti-inflammatory flavonoids. They also stimulate the liver's elimination of carcinogens.

It has been found that the flavonoids tangeritin and nobelitin from tangerine peel penetrate the brain tumor cells, contributing to their apoptosis and reducing their potential to penetrate neighboring tissues. Usually, grated citrus peel is sprinkled over salads or breakfast cereals. The peel can also be infused together with tea or simply in boiling water.

Pomegranate juice has been used in Persian medicine for millennia. Its anti-inflammatory and antioxidant properties have been as well established as its ability to significantly reduce the development of even highly aggressive prostate tumors. In individuals who consume pomegranate juice daily, the rate of prostate tumor growth is reduced by 67%. Typically, a glass (225 ml) of juice per day is recommended.

Berries (cherries, cranberries, blueberries, raspberries, blackberries, strawberries, corn silk, strawberries, currants, cherries) contain many antioxidants and angiogenesis inhibitors, which prevent the development of metastases, absorb free radicals, reduce inflammatory processes in tissues, and neutralize the action of exogenous toxins. In addition, berries are rich in ellagic acid, which counteracts the binding of carcinogenic toxins to the cell DNA, stimulates the encapsulation of tumor tissue, and initiates apoptosis of malignant formations.

Tomatoes and tomato sauce. In recent years, tomatoes have attracted special attention due to the discovery of their anticancer properties. Tomatoes contain a powerful antioxidant—lycopene. It has been found that

lycopene from tomatoes leads to an increased life expectancy in prostate cancer patients who consumed tomato sauce at least twice a week. Tomatoes contain a whole series of anticancer substances, which act more efficiently in combination than lycopene alone. It should be noted that, in order to release lycopene, tomatoes must undergo heat treatment. In addition, olive oil enhances its absorption in the intestine.

If using canned tomato sauce, carefully avoid cans with a plastic inner layer. Prefer glass jars or bottles.

Olives and olive oil. Olives and olive oil contain many phenolic antioxidants. Black olives are richer in antioxidants than green ones, especially if they have not been subjected to the Spanish salting method. It is also advisable to prefer cold-pressed olive oil, in which the concentration of bioactive components is significantly higher than in refined oil.

Consume 1-5 tablespoons of olive oil daily, using it for cooking, dressing salads, in sauces for pasta or rice.

Turmeric and curry. Turmeric is a bright yellow powder obtained from the roots of herbaceous plants of the ginger family. It is a potent natural anti-inflammatory agent. In its dry and ground form, it is a yellow powder, one of the components of the spice called curry. Turmeric, like green tea, stops the process of angiogenesis and stimulates the apoptosis of cancer cells. In laboratory conditions, it has been proven that this spice increases the efficacy of chemotherapy and reduces tumor growth.

To facilitate the absorption of turmeric by the body, it should be mixed with black pepper. Ideally, it should be dissolved in oil (preferably olive, rapeseed, or flaxseed oil). Mix a quarter teaspoon of turmeric powder with half a teaspoon of olive oil and a pinch of black pepper. Add to vegetables, soups, and salad dressings.

Turmeric has good anticancer properties, especially in the treatment of colon and bladder cancer. It is capable of reducing the production of specific enzymes linked to inflammatory processes, the levels of which are abnormally high in patients with certain types of inflammatory diseases and cancer.

Ginger. Ginger root also acts as a potent anti-inflammatory and antioxidant agent (more effective than, for example, vitamin E). It prevents the growth of certain cancer cells and does not allow the formation of new blood vessels. Ginger infusion reduces nausea during chemotherapy or radiotherapy. Usually, grated ginger is added to cooked vegetable dishes in a pot or pan.

A decoction can be made by cutting a small piece of ginger into thin slices and steeping it in boiling water for 10-15 minutes. The decoction can be consumed both hot and cold.

Mushrooms. Mushrooms, including shiitake, maitake, white mushrooms, oyster mushrooms, porcini mushrooms, and turkey tail, contain polysaccharides and lentinan, which stimulate the activity of immune system cells. In Japan, mushrooms are often used as a supplement to chemotherapy to support the immune system.

Studies conducted by Australian researchers in 2009 showed that the risk of developing breast cancer decreases by 64% in women who consume 10 grams of mushrooms daily. They also showed that the consumption of green tea (extract from 1 gram of leaves—an accurate measure than the number of cups) reduces the risk by 89%. No other dietary or lifestyle factor offers a significant risk reduction.

Herbs and spices. Spices such as rosemary, thyme, basil, and mint are rich in essential oils of the terpene class. These oils contribute to the apoptosis of cancer cells and also reduce their spread by blocking the enzymes necessary for invasion into neighboring tissues.

Carnosol, contained in rosemary, is recognized as an anti-inflammatory agent. It has been proven to enhance the efficacy of certain types of chemotherapy. When cancer cannot spread, it loses its aggressiveness. In cell cultures, carnosol reduces the resistance of breast cancer cells to chemotherapy.

Parsley, dill, and celery contain apigenin, an anti-inflammatory agent that blocks the growth of new blood vessels. All of these can be consumed in any form and practically without restrictions.

Chicory – a plant that provides a soluble powder, similar in taste and color to coffee. Chicory's reputation as a highly beneficial beverage can be considered well-founded. Chicory contains an impressive dose of fiber, vitamins, minerals, as well as insulin and beta-carotene. Chicory strengthens the immune system, is known for its antioxidant properties, and reduces the risk of cancer development. The B-group vitamins in its composition help the body produce antibodies, break down fats and proteins, strengthen cells, improve vision, and accelerate the healing process of wounds. Chicory also has a positive effect on the cardiovascular system: it balances the heart rate and improves the function of the heart muscle. The drink is beneficial for women with iron-deficiency anemia and for men with low testosterone levels. The beta-carotene in the powder is a powerful antioxidant, and the fibers are an important element for intestinal and digestive tract health. Chicory also contains insulin, a polysaccharide that provides vitality, controls blood glucose, suppresses hunger, and aids in weight loss. If you aim to reduce caffeine intake, then this beverage could be a fairly good replacement for coffee.

However, despite its impressive benefits, chicory consumption is not recommended during antibiotic administration, as the drink reduces their absorption. Those suffering from varicose veins should avoid chicory, as it can increase capillary permeability and negatively affect blood vessel condition. Chicory can be harmful to people with blood pressure problems, as the powder dilates blood vessels and thins blood, which can lead to weakness and headaches.

Seaweed. Marine algae contain substances that slow down the development of breast, prostate, colon, and skin cancer. Fucooidan (found in marine algae and wakame algae) stimulates immune cells, including killer cells. Fucoxanthin, which colors the algae in a brown tone, blocks the growth of cancer cells in the prostate. This carotenoid is even more effective than its relative, lycopene. Brown algae contain antiestrogens. The most commonly consumed marine algae are brown algae, wakame, dulse, and nori. Brown algae contain a lot of iodine, essential for the thyroid, which regulates blood sugar (energy) metabolism. It is known that starting around the age of 25, the thyroid gradually decreases in size, and in many people, thyroid function deficiency (decreased hormone production) occurs as they age. If energy production decreases, then blood sugar metabolism changes accordingly, creating favorable conditions for cancer to appear. Brown algae contain a lot of selenium, which is a powerful antioxidant.

Nuts and fruit seeds. These include walnuts and almonds, flaxseeds, sesame, sunflower, and pumpkin seeds. They contain lignans, which have an estrogenic effect on the body (regulating the production of sex hormones). In the absence of these substances, cell susceptibility to genetic mutations increases, and dangerous enzymes that activate oncogenesis in the mammary gland accumulate. Along with this, nuts and seeds contain a large amount of protein structures, vitamins, minerals, and fatty acids. Almonds contain laetrile, a natural substance containing a compound similar to cyanide, lethal to cancer cells. Ancient Greeks, Romans, Egyptians, and Chinese consumed seeds and fruit kernels such as apricots, believing that they inhibit cancer development.

Bee products (honey, propolis, pollen, royal jelly). This food has antitumor, antioxidant, immunomodulatory, anti-inflammatory, detoxifying, analgesic, and regenerative effects on the body.

Alcohol. To date, there is no consensus among experts regarding alcohol consumption. Even though existing studies indicate that alcohol significantly increases the risk of developing cancer, we do not have enough data to say whether this is true regarding moderate consumption of red wine during meals. On the other hand, the benefits of moderate alcohol consumption in reducing the risk of cardiovascular diseases are well known, and in our opinion, such an effect might exist regarding cancer as well. First and foremost, it should be mentioned that excessive alcohol consumption is certainly harmful to health. This is especially true regarding the most dangerous way of alcohol consumption - binge drinking, and all research converges here. We should not view red wine consumption as a significant part of an effective cancer-fighting diet, and we should not encourage those who do not consume alcohol to develop the habit of drinking wine.

In some studies, it has been shown that only for women whose diets are low in green vegetables (less than 400 mcg of folic acid per day), the risk of developing breast cancer increases with alcohol consumption. This does not happen if women's diets are rich in folic acid.

The protective effect of red wine is amplified when consumed in a certain context: during meals and especially as part of the Mediterranean diet. This diet includes various vegetables rich in polyphenols, flavonoids, beta-carotene, folic acid (along with other beneficial phytochemicals) and ensures an adequate ratio of omega-3 and omega-6 fatty acids.

An analytical study of 84,170 men in California identified a significantly lower number of lung cancer cases among those who regularly consume red wine compared to those who prefer beer or strong alcoholic beverages. This protective effect is even more pronounced in smokers, highlighting the need for further research to identify ways to block the harmful effects of tobacco. In California, wine consumption is correlated with a healthier lifestyle: fewer cigarettes, less meat, less fat, and more fruits and vegetables.

Although none of these studies can be ignored, statistics show that the potential cancer prevention rate by changing lifestyle is 48%, and the observed increase in risk by Oxford researchers is 11%.

Red wine contains polyphenols, including the well-known resveratrol. These polyphenols are extracted during fermentation, so their concentration in wine is much higher than in grape juice. Since they are extracted from the skins and seeds of black grapes, these polyphenols are absent or present in very small amounts in white wine. Methods used to protect wine from oxidation also protect resveratrol from rapid oxidation that occurs in grape juice or raisins, which largely lose their polyphenols.

Resveratrol acts on genes (called sirtuins) known for protecting healthy cells against aging. It can also slow down the three stages of tumor development: initiation, activation, and progression, by blocking the action of

NF- κ B. Because resveratrol acts as a growth vessel antagonist, similar to thalidomide, it can influence embryo development (another reason to avoid alcohol and even wine during pregnancy). Resveratrol supplements should be completely avoided in cases where a woman may become pregnant during treatment. These results were obtained with concentrations corresponding to the consumption of 1 glass of wine per day. Consumption of more than one glass per day is not recommended, as this may lead to a reverse effect (tumor growth).

Dark chocolate. Dark chocolate (with a cocoa content of over 70%) contains a variety of antioxidants, proanthocyanidins, and polyphenols. In a piece of chocolate, there are twice as many polyphenols as in a glass of red wine and as many as in a well-prepared cup of green tea. Molecules of these substances slow down the growth of cancer cells and limit angiogenesis. Consuming 20 g of chocolate per day provides an acceptable amount of calories. Combining milk with chocolate cancels the beneficial effect of cocoa ingredients.

Salt and sugar. It has been found that people who consume a large amount of salty foods are more prone to developing stomach, esophageal, and laryngeal cancer. There is no data on the harm of salt used as a condiment, but moderation is necessary. Excessive sugar consumption is dangerous in terms of weight gain, which, as observed, increases the risk of cancer development. It is better to replace sugar with honey.

Vitamin D. Recent studies have shown the positive effect of vitamin D on breast cancer, small cell lung cancer, colon cancer, and prostate cancer. Many researchers believe that vitamin D₃ contributes to suppressing all forms of cancer, at least in early stages.

The Canadian Cancer Research Association now recommends that all residents of Canada take 1000 IU of vitamin D₃ daily during the winter months, as there are few sunny days during this period. Sun exposure at noon for 20 minutes ensures the synthesis of between 8000 and 10,000 IU of this vitamin. Be careful: vitamin D₂ or ergocalciferol should be excluded because there are reports that it is potentially toxic and causes hypercalcemia. Although rare, complications related to excessive consumption of vitamin D₃ may occur. Kidney stones may develop due to excessive calcium content in the urine or hypercalcemia (increased calcium content in the bloodstream), which in exceptional cases may lead to the death of a cancer patient. Therefore, it is necessary to measure the vitamin D and calcium content in urine and blood before starting vitamin D supplementation and repeat this every 3 months.

Omega-3 fatty acids. Long-chain omega-3 fatty acids, found in fatty fish (or in pure quality fish oil), have anti-inflammatory activity. In cell cultures, they inhibit the growth of cells originating from various types of tumors (lungs, breasts, colon, prostate, kidneys, etc.). Their action is also manifested by reducing the spread of tumor cells, preventing the formation of metastases. Some studies on humans show that the risk of developing cancer is significantly lower in people who consume fish at least twice a week. The best sources of fatty acids are small fish such as anchovies, small mackerel, sardines (including those preserved in olive oil, but not in sunflower oil, which contains harmful omega-6 fatty acids). Salmon is also a good source of omega-3 fatty acids. Frozen fish gradually lose some of their omega-3 fatty acids during storage.

Flax seeds are rich in plant omega-3 fatty acids, as well as lignans. These phytoestrogens mitigate the harmful effects of hormones that trigger tumor growth. Flax seeds have little cholesterol and reduce the maximum level of blood sugar. For example, 50g of flaxseed-enriched bread causes a 30% lower increase in blood sugar than the same amount of white bread. Studies at Duke University show that daily consumption of 30g of flax seeds slows the growth of an existing prostate tumor by 30-40%.

Studies in France show that breast cancer patients who obtain omega-3 fatty acids from vegetable sources (such as flax seeds, walnuts, rapeseed oil) have a significantly lower risk of metastasis.

Flax seeds can cause digestive problems similar to those caused by other high-fiber plant foods, especially in people with sensitive intestines. In this case, their consumption should not exceed 45g.

Recommendations. It is recommended to grind the seeds in a coffee grinder and mix them with cow's milk or soy milk (or with natural or soy yogurt). The powder can be mixed or added to a fruit salad to give it a pleasant taste. Flaxseed can be replaced with flaxseed oil, which is easier to use (although it does not contain the same amount of lignans), but this oil must be kept in the refrigerator in a dark bottle to avoid oxidation and rancidity. It is desirable not to keep it for more than three months.

Probiotics. The intestinal tract usually contains beneficial bacteria that help digest food and move it through the intestine. They play a very important role in stabilizing the immune system. The most well-known of these bacteria are *Lactobacillus acidophilus* and *Lactobacillus bifidus*. These probiotics have been shown to inhibit the growth of colon tumor cells. Stimulating intestinal peristalsis by these reduces the risk of colon tumors, shortening the contact time of the digestive tract epithelium with carcinogens. Probiotics also have a positive

role in eliminating toxins. Probiotics have been found to increase the number of NK cells. Natural yogurts and kefir are good sources of probiotics. Soy yogurts are usually enriched with probiotics. These valuable bacteria are also found in sauerkraut.

Many foods are helpers of probiotics (prebiotics) as they contain fructose polymers that stimulate the growth of probiotic bacteria. These include garlic, onion, tomatoes, asparagus, bananas, and wheat.

Foods rich in selenium. Selenium is a chemical element found in soil. Vegetables and grains grown under organic farming conditions contain high amounts of selenium. Intensive agriculture leads to soil depletion, so selenium has become rare in cultivated vegetables and grains. This mineral is also found in fish, shellfish, and goose liver. Selenium stimulates immune cells, particularly natural killer cells. Additionally, selenium contributes to antioxidant processes in the body.

2.5. Some characteristics of metabolism in oncology

To understand the characteristics of cancer cell metabolism, it is necessary to look at the basic principles and terms of bioenergetics. Metabolism is, as known, a series of chemical transformations in a cell aimed at obtaining energy and necessary substances. All metabolic pathways are conventionally divided into degradation (catabolism) and biosynthesis (anabolism). Catabolism leads to the production of energy in the form of macroenergetic compounds - coenzymes that participate in oxidation-reduction reactions. Anabolic processes use stored energy for the synthesis of molecules necessary for cell life: fats, nucleotides, proteins, carbohydrates, and other compounds. Metabolism is closely related to nutrition: we consume food products daily, nutrients that, on the one hand, participate in catabolic reactions and provide energy to cells, and on the other hand, are necessary for the synthesis of own molecules. Carbohydrates, proteins, and fats we consume are broken down in the digestive tract into monomeric units: carbohydrates into monosaccharides (glucose, fructose, etc.), fats into fatty acids and glycerol, proteins into amino acids. These molecules enter the body's cells and participate in metabolic processes. In cancer cells, the activity of metabolic enzymes or entire metabolic pathways is often increased, which means that the need for nutrients for tumor cells differs from that of normal cells.

These characteristics can be taken into account in tumor treatment: eliminating certain food components from the patient's diet can lead to a decrease in their content in plasma blood and, therefore, in the surrounding environment of cancer cells, which negatively affects their reproduction process. In addition, some nutrients can directly affect anti-tumor immunity, which also needs to be considered when designing the diet. Glucose. Glucose is the main source of energy for living organisms. In the usual human diet, it appears both in free form and in the composition of oligo- and polysaccharides (for example, in sucrose, lactose, and maltulose). One of the most important bioenergetic pathways in the cell is glycolysis - a sequence of chemical reactions in which one molecule of glucose produces 2 molecules of pyruvic acid, 2 molecules of ATP, and 2 molecules of NADH. Then, pyruvic acid can be involved in the citric acid cycle (Krebs cycle) - a biochemical process that occurs in mitochondria and provides NADH and FADH₂, which ultimately enables ATP synthesis through oxidative phosphorylation. Thus, approximately 36 molecules of ATP can be obtained from one molecule of glucose, which is much more energy efficient than simple glycolysis. For this reason, most healthy cells actively use the citric acid cycle and oxidative phosphorylation to obtain energy. At the same time, there are many cases where, for various reasons, cells shift their balance in favor of glycolysis, using this pathway as the main source of energy, inhibiting enzymes of the citric acid cycle, or activating glycolytic enzymes. The main energy center of the cell is the mitochondria. They produce all the energy in the body. When mitochondria are damaged, the cell activates adaptive survival mechanisms and switches to other ways of obtaining energy. In particular, glycolytic enzymes are activated, and sugar fermentation increases. With the onset of sugar fermentation, the cell becomes cancerous and begins to have a greater need for glucose. It is well known that tumor cells actively use glycolysis, despite its relatively low efficiency in energy production. This phenomenon was discovered by Otto Heinrich Warburg in 1924. Warburg himself believed that disruption of cellular respiration is the main cause of tumor development. However, it has been proven that cellular respiration is not disrupted in most cancer cells but is simply inhibited due to active glycolysis. It is now clear that active glycolysis provides an advantage to cancer cells. Firstly, glycolysis takes place without oxygen, apparently being an adaptation to hypoxia, which develops as cancer cells move away from blood vessels. This problem is partially solved also by the fact that cancer cells can contribute to angiogenesis - the growth of blood vessels in the tumor by producing angiogenic factors, such as vascular endothelial growth factor.

Secondly, active glycolysis is associated with the formation of a large amount of lactic acid, which leads to acidification of the environment, thereby contributing to tumor invasion by destroying normal cell populations and degrading the extracellular matrix. At the same time, it should be mentioned that the Warburg effect is observed not only in cancer cells but also generally in all actively proliferating cells. Glucose is one of the main sources of carbon in the cell, and its complete oxidation in the citric acid cycle contradicts the needs of a proliferating cell. A certain portion of glucose, or more precisely, its metabolites, must be directed to the biosynthesis pathways of amino acids, nucleotides, and fatty acids.

The pentose phosphate pathway - an alternative pathway for glucose oxidation, which also has a key importance in maintaining the growth of cancer cells - plays an important role in producing precursors of nucleotides and amino acids, as well as NADPH required for fatty acid synthesis. Thus, glucose is particularly necessary for cancer cells due to their active reproduction, serving not only as an energy source but also as an important precursor for the synthesis of amino acids, nucleotides, and fatty acids. However, in addition to the direct role of glucose in cellular metabolism, another physiological aspect is also important, the effect of insulin on cancer cells. As is known, an increase in blood glucose level leads to the secretion of the hormone insulin by beta cells in the pancreas. Insulin, in turn, interacts with its specific insulin receptors on the surface of cells. The interaction between insulin and its receptor leads to the activation of phosphatidylinositol-3-kinase (PI3K) - a key enzyme of the PI3K/AKT/mTOR signaling pathway: PI3K activity allows the phosphorylation of Akt protein kinase, which leads, on the one hand, to the translocation of glucose transporters to the cell membrane (and, consequently, to increased glucose uptake by cells), and on the other hand - to the activation of mTORC1 protein kinase, an important regulator of cellular metabolism and growth. The PI3K/AKT/mTOR signaling pathway plays an important role in cancer cells, which can actively express insulin receptors and, receiving signals to stimulate them, can increase growth and proliferation rates. Reducing blood glucose levels is considered a potential strategy in cancer therapy. This approach will limit the availability of glucose to cancer cells and reduce the secretion of insulin by pancreatic beta cells. How can the glucose content in the blood of patients be reduced? Of course, caloric restriction of the diet will lead to a decrease in blood glucose level, but this method cannot be optimal as it would endanger the patient's overall condition. Other specialists believe that a more beneficial strategy could be a ketogenic diet, which involves limiting carbohydrate intake accompanied by an increase in fat content in the diet. There is data from preclinical studies suggesting that such a diet may contribute to a favorable disease outcome, for example, in the case of glioblastoma. However, it is important to mention that some types of tumors depend, on the contrary, on fatty acids, which means that a high-fat diet may mediate a pro-carcinogenic effect. Today we know that there are two types of ketones. Type one ketones are very beneficial in fighting cancer. Type two ketones serve as food for cancer. At present, the mechanism by which cells are killed is not known. However, it is known that if the mTORC1 enzyme is blocked, cancer cells cannot build their membranes and therefore cannot survive. In recent research, it has been found that the transmission of signals from nutrients can be even more important than that of oncogenes. And the molecule is largely activated by them when it initiates the growth regulator of cancer cells. Then oncologists proposed an alternative way to block mTORC1 - to limit the protein in the patient's diet.

However, there is a risk that reducing the amount of protein could exacerbate weight loss. Therefore, it is recommended to apply such a diet only for a specific period, for example, only one to two weeks at the beginning of therapy. And a low-protein diet cannot be a treatment method in itself. It must be combined with other treatment methods prescribed by doctors.

Fructose. In addition to glucose, our daily diet includes numerous other carbohydrates. For example, fructose, one of the most widespread sugars in nature, is found in foods both in free form and in the composition of oligosaccharides, such as sucrose. Epidemiologists associate the increased consumption of sugary drinks with the increased frequency of cancer. Furthermore, even moderate consumption of fructose (equivalent to a daily dose of a bottle of soft drinks) has a negative impact and may contribute to tumor growth, as observed in experiments on mice in the case of colorectal cancer.

Glucose is efficiently absorbed by the epithelial cells of the small intestine due to special proteins that facilitate the common transport of glucose and sodium ions. In contrast, fructose transport is mediated by a passive transporter called GLUT5 and is therefore less efficient. As a result, a significant portion of consumed fructose passes through the small intestine and reaches the large intestine. In the case of colorectal cancer, fructose becomes one of the potential nutrients for cancer cells: in fact, cancer cells in the intestine actively express both GLUT5 and enzymes that metabolize fructose. Glucose and fructose are structurally similar

but differ in their metabolism. Regarding glucose, the first step of glycolysis involves the phosphorylation of glucose with ATP consumption and the formation of glucose-6-phosphate, and the activity of hexokinase (the enzyme performing this reaction) depends on the concentration of glucose-6-phosphate in the environment: the higher the product for the enzyme, the less efficiently it works. This phenomenon is an example of negative feedback, an important aspect of regulating metabolic pathways. On the other hand, fructose is primarily phosphorylated by fructokinase into fructose-1-phosphate (F1P), also with ATP consumption, but in this case, the enzyme's activity does not depend on the product's concentration. This means that the enzyme will phosphorylate all available fructose, regardless of how much F1P has already been generated.

Therefore, at a high concentration of fructose, the cell will spend a lot of ATP for its phosphorylation. In response to the decrease in ATP levels, the enzyme phosphofructokinase (PFK), an enzyme of glycolysis, is activated, and furthermore, the breakdown products of F1P eventually enter glycolysis reactions. Thus, fructose intensifies glycolysis, which stimulates the growth of cancer cells. In the case of colorectal cancer, the activation of glycolysis contributes to the induction of fatty acid synthesis, necessary for tumor growth. It should be noted that while fructose contributes to tumor growth in the case of colorectal cancer, it is not necessary for the growth and survival of normal cells, so pharmacological suppression of fructose transporters and enzymes involved in its metabolism (such as fructokinase) can hinder the progression of colorectal cancer. And, of course, eliminating fructose from the patient's diet can also have a beneficial effect on the course of the disease. However, to date, there is not enough clinical data to confirm this. Mannose. Mannose is a monosaccharide commonly found in the daily diet, both in free form and in the composition of polysaccharides. Mannose is absorbed by the same transporters as glucose, but then accumulates in cells as mannose-6-phosphate and has little further metabolism. At the same time, mannose-6-phosphate inhibits some enzymes of glycolysis (hexokinase and glucose isomerase), as well as glucose-6-phosphate dehydrogenase - the first enzyme of the pentose phosphate pathway, an alternative pathway of glucose oxidation. Thus, the accumulation of mannose-6-phosphate leads to the suppression of glucose metabolism, negatively affecting the viability of cancer cells. However, not all tumors are sensitive to mannose. There is an enzyme called mannose-6-phosphate isomerase (PMI) in cells, which catalyzes the conversion of mannose-6-phosphate into fructose-6-phosphate, a glycolysis metabolite. Different tumors have different levels of PMI activity, and if its activity is reduced in certain cancer cells, mannose can suppress tumor growth. It has been found that colorectal tumors usually have low levels of PMI activity and indeed, in a mouse model of colorectal cancer, dietary supplements containing mannose significantly inhibit tumor growth and have no negative effects on the health and weight of the mice.

Possibly, the use of mannose as a dietary supplement may improve the effectiveness of colorectal cancer therapy in humans, but clinical studies have not yet been conducted in this regard. Fats. Fatty acids represent an essential source of energy in the cell, especially for "high-energy-consuming" tissues, such as skeletal muscles and the heart. Fatty acid oxidation (which occurs mainly during β -oxidation) generates NADH, FADH₂, and acetyl-CoA - substances necessary for ATP synthesis through oxidative phosphorylation. Moreover, if we compare fatty acids with carbohydrates in terms of their dry mass, fatty acids provide more ATP than carbohydrates, meaning they are better suited to serve as reserve nutrients (fatty acids are stored as triglycerides in adipose tissue). Of course, there would not be a situation where there are no cancer cells actively using fatty acids as a source of energy and reducing equivalents. Indeed, processes have been described in which the cancer cell switches to β -oxidation, as well as individual tumors for which the main source of energy is fats, not carbohydrates. For example, it has been shown that fatty acid oxidation is crucial for cancer cells in breast cancer where they detach from the extracellular matrix.

The ducts of mammary glands are lined with a layer of epithelial cells, which give rise to the tumor. In the early stages of breast cancer development, tumor cells detach from the extracellular matrix, leave their niches, start proliferating in the lumens of glandular structures filled with fluid. The epithelial cells have on their surface receptors for the epidermal growth factor (EGFR). By stimulating EGFR, among other things, the PI3K/AKT/mTOR signaling pathway is activated, which leads to growth, proliferation, and also contributes to glucose uptake and inhibition of apoptosis. For an epithelial cell, contact with the extracellular matrix is very important. If, for any reason, the cell loses contact with the matrix, the expression of EGFR decreases, and as one of the results, the cell begins to experience glucose deficiency. Normally, this sequence of events will inevitably lead to ATP depletion, oxidative stress, and ultimately to anoikis - cell death that occurs in response to detachment from the extracellular matrix. But the cancer cell is not so simple and actively tries to evade

apoptosis. The activity of certain oncogenes in this case contributes to the activation of fatty acid oxidation, providing the cell with energy and preventing cell death. Another important example of the role of fatty acids in cancer cells is related to nicotinamide adenine dinucleotide phosphate (NADPH) - a substance that performs two main functions. On the one hand, it participates in protecting the cell from toxic forms of oxygen (ROS), ensuring the regeneration of the antioxidant glutathione (GSH), which is particularly important for the survival of cancer cells under conditions of metabolic stress. On the other hand, NADPH is necessary for the synthesis of fatty acids and nucleotides, necessary for maintaining cell growth and proliferation, which are an integral part of tumor cell biology. Often, the growth of cancer cells is limited by NADPH levels, so changes in cancer cell metabolism must take this important aspect into account. How are fatty acid oxidation and NADPH production related? The main product of fatty acid oxidation is acetyl-CoA, which enters the Krebs cycle and is transformed into citrate. Citrate can remain involved in the Krebs cycle or can leave the mitochondria and enter the cytoplasm. There it is transformed into isocitrate, which is the substrate for NADP-dependent isocitrate dehydrogenase. This enzyme oxidizes isocitrate, transferring hydrogen to NADP⁺ and forming NADPH, necessary for cancer cells. For example, in glioma cells, where fatty acid oxidation is inhibited, the level of NADPH decreases significantly, leading to the accumulation of ROS and, as a result, to cell death. The information presented demonstrates that in some cases fatty acids contribute to the survival and metastasis of tumor cells. This means that for certain patients, a low-fat diet may be beneficial. At the same time, a ketogenic diet, discussed earlier, may have unexpected procarcinogenic effects and may contribute to tumor growth. Therefore, the diet of patients should be selected individually, taking into account the stage of the tumor, its localization, and metabolic characteristics.

Proteins, as known, play a role in most cellular processes: maintaining cell shape, ensuring its mobility, controlling gene function, regulating metabolic processes, and many other reactions. Amino acids are the building blocks for proteins. It's amazing that, despite the immense variety of proteins, they are all constructed from a fairly limited set of amino acids.

Proteins enter the body through food, after which they are broken down into individual amino acids in the digestive tract. The mixture of amino acids is absorbed in the small intestine, enters the bloodstream, and is distributed to every cell in the body. In cells, amino acids are used for synthesizing the proteins necessary for normal body function. It's important to mention that some amino acids can be synthesized by our cells (so-called non-essential amino acids), while others must be provided through diet (essential amino acids).

Thus, amino acids that have entered the cell can be part of protein structure, but it's more relevant for us that certain amino acids can fulfill specific metabolic functions. Below, we will examine the role of specific amino acids in the metabolism of cancer cells, as well as possible dietary strategies for patients with oncological diseases, based on restricting or supplementing those amino acids in the diet.

Methionine. Methionine is considered an essential amino acid for the human body. However, cancer cells require large amounts of methionine compared to normal cells for their growth. The reason is that methionine serves several regulatory functions. In the cell, there are special sensors that, in response to increased methionine levels (more precisely, its derivatives, S-adenosylmethionine), can activate the protein kinase mTORC1. This protein kinase is extremely important for cancer cells: it activates the protein synthesis process and, as a result, accelerates cell growth and division. Additionally, S-adenosylmethionine is the main methyl group donor in the cell, meaning it provides methylation. Methylation of DNA and histones (DNA-bound proteins) allows for "turning on" and "turning off" certain genes. Changes in the methylation status of histones and DNA regulate gene expression and contribute to tumor growth and development.

Since the 1990s, studies have been conducted on animals showing that restricting methionine intake improves tumor treatment outcomes. Very recently, the first clinical study was conducted showing that reducing methionine levels in patients' diets slows tumor progression. Thus, dietary restriction of methionine in people suffering from oncological diseases is a promising approach.

It's important to note that dietary restriction of certain amino acids can only be achieved through an "artificial" diet, where the main source of protein food is protein drinks or bars without the content of certain amino acids. This exact diet was followed by patients participating in the clinical study on a low methionine diet: 75% of the protein food consisted of methionine-free protein drinks.

Serine. The amino acid serine participates in numerous metabolic processes: in the synthesis of nucleotides and lipids; it can be converted into pyruvate and enter the Krebs cycle, and so on. Serine is considered a non-essential amino acid and can be synthesized in normal cells from glucose and glycine (a simple amino acid).

For cancer cells, which intensely utilize glycolysis and consequently urgently need glucose, serine synthesis from glucose can lead to ATP losses and a decrease in the rate of reproduction. Based on this fact, it can be said that for tumor cells, serine is an essential amino acid, meaning it must come from outside. The pathway for synthesizing serine from glycine is also highly undesirable for cancer cells, as glycine is directly involved in nucleotide synthesis, so transforming glycine into serine can again jeopardize the rate of cell division. Therefore, restricting serine consumption may assist in tumor therapy. The effectiveness of such a diet has already been demonstrated in experiments on mice, but clinical studies have not yet been conducted.

Arginine. In normal cells, arginine can be synthesized *de novo*, meaning it is a non-essential amino acid. In melanoma cells, hepatocellular carcinoma, and prostate cancer cells, arginine synthesis is significantly reduced. This is due to the low level of the enzyme argininosuccinate synthase, involved in arginine formation. It seems that some cancerous tumors require arginine intake from the outside (for these cells, arginine is an essential amino acid). The “dependency on arginine” of tumors can be used in therapy, both in pharmacological approaches and in simple arginine dietary restriction.

The pharmacological reduction of arginine in cancer cells is already known from scientific works. For example, drugs that reduce the level of arginine in the plasma have proven effective in treating hepatocellular carcinoma and melanoma. However, arginine can have a negative impact on antitumor immunity. T lymphocytes, which are especially important in fighting tumors, actively absorb arginine, then metabolize it, leading to increased cell survival and enhancing the antitumor response of T cells. In a mouse model of skin cancer, increasing the amount of arginine consumed through the diet led to a reduction in tumor size and increased the survival of mice. Natural killer (NK) cells, immune cells capable of destroying tumor cells, also play an important role in antitumor immunity. Studies have shown that consuming arginine from food increases the number and activity of NK cells, and conversely, arginine deficiency inhibits the activity and survival of natural killer cells, which can negatively affect the fight against the tumor. Therefore, arginine is necessary both for some tumors for growth and for immune cells fighting the tumor. Apparently, only extensive clinical studies will help understand in what situations it is advisable to exclude or, conversely, increase the arginine content in the diet to achieve the maximum effect of therapy.

Cysteine and cystine. One of the most important functions of the amino acid cysteine in the cell is protection against active oxygen forms (e.g., hydrogen peroxide), which damage DNA, lipids, and proteins, causing oxidative stress in the cell. Cancer cells, compared to normal ones, experience strong oxidative stress and require a large amount of cysteine. Indeed, for some tumor cells, reducing the level of cysteine can be destructive: the cells “burn” due to the accumulation of active oxygen forms. Cysteine is formed from the non-classical amino acid cystine, which enters the cell from the plasma. Drugs that reduce the level of cystine in the plasma slow the growth of tumors with mutated epidermal growth factor receptor (e.g., small cell lung cancer) in mice. Theoretically, reducing the level of cysteine in the plasma in patients can be achieved by correcting the diet, without using drugs, but this approach has not yet been researched.

Histidine. During the breakdown of histidine in the cell, tetrahydrofolate is consumed—a cofactor necessary for nucleotide synthesis, which determines the rate of cancer cell division. The more histidine enters the cell, the more tetrahydrofolate is spent on histidine breakdown, and the slower the cell divides. Consuming histidine with food can help in the therapy of certain types of tumors. In particular, this dietary approach can be effective in treating cancer with the chemotherapeutic agent methotrexate (often used to treat blood malignancies). Methotrexate disrupts the synthesis of tetrahydrofolate, leading to the cessation of nucleotide synthesis and the death of cancer cells. It has been found that the effectiveness of leukemia treatment with methotrexate significantly increases when the amino acid histidine is added to food—this has been proven in a mouse model.

About vitamins briefly. Vitamins are necessary for many biochemical reactions to occur and must be provided to the body through diet. There is a misconception that increased intake of vitamin supplements could protect against cancer and other diseases. In reality, vitamins should be obtained exclusively from food, and additional intake of vitamins is not generally recommended for healthy individuals (with a few rare exceptions). Regular intake of dietary supplements can be not only ineffective but also harmful, especially for those suffering from oncological conditions.

Folic acid (folate, vitamin B9) is a substance necessary for nucleotide synthesis and DNA synthesis, which is why it is actively consumed. As early as 1948, it was found that folic acid supplements contribute to the growth of certain types of tumors. Currently, folate metabolism is a pharmacological target in cancer therapy:

the cytostatic drug methotrexate, mentioned earlier, disrupts folate metabolism and inhibits nucleotide synthesis pathways. It should be emphasized that antifolate therapy for cancer is currently only pharmacological and does not involve dietary modifications.

However, the potential negative effects of folic acid on tumor progression do not stop there. Several studies have shown that the presence of unmetabolized folic acid in the blood, associated with excessive consumption, has led to a decrease in the number and activity of NK cells. The aforementioned NK cells are immune cells, with one of their main functions being to protect the body against cancer cells. Therefore, reducing the number and inhibiting the activity of NK cells can increase the risk of cancer occurrence and progression, although specific studies on the impact of high doses of folic acid on anti-tumor immunity have not yet been conducted.

Thus, vitamins are necessary for maintaining bodily functions, but excessive consumption of some of them can have negative consequences, including regarding tumor progression, as in the case of vitamin B9. It is possible that a low-folic acid diet may be beneficial for certain patients.

The succinct analysis of the characteristics of tumor cell metabolism and the role of certain nutrients in cancer progression indicates that there is no universal diet for people with oncological conditions. This is due to significant differences in tumor metabolism. The dietary approaches listed cannot yet be widely used because before implementing any of them for each type of cancer, localization, and stage of the disease, extensive clinical studies confirming the safety and efficacy of the new method must be conducted. However, due to the promising results of the research, dietary changes are very promising.

The development of dietary regimens for cancer patients should consider orienting them against the disease and for strengthening the patient's health. Firstly, strict measures and asceticism (starvation) should be avoided. In the context of active treatment, significant numbers of the body's cells are destroyed, and patients need various nutrients in sufficient quantities for their recovery. Often, "therapeutic fasting" is resorted to because someone has convinced that this stimulates immunity. As a result, the cancer patient is on the verge of severe nutritional deficiency, and subsequently, further treatment is denied because their cells cannot cope.

Total exclusion of sugar from the diet is not always justified. In fear of malignant cells, which represent 2-3% of the entire volume of cells in our body, we deprive the other 97-98% of nutritious glucose. Glucose is one of the building materials for tissues affected by drug therapy or radiotherapy and is not found in sweeteners.

Special emphasis should be placed on the ratio of proteins, fats, and plant carbohydrates in the diet. These should provide the body with quality energy in the necessary amounts and contribute to the regeneration of muscle tissue, which is primarily affected by cancer cells. In the case of all types of cancer, the diet should be balanced from all points of view and conform to the individual characteristics of the patient.

2.6. Effect of oxygen on cancer cells

Recent research in the field of oncology has revealed a mechanism that helps cancer cells avoid death from drugs. It turned out that the lack of oxygen that occurs in conditions of a rapidly growing tumor suppresses apoptosis - programmed cell death.

Apoptosis is one of the most important processes occurring in a living organism. Another name for it is programmed cell death, and this is what distinguishes apoptosis from another type of cell death - unregulated necrosis, which is accompanied by inflammatory processes and can be harmful and even fatal to the body. In apoptosis, the cell breaks down into fragments that are absorbed by phagocytes or other cells, without inflammation occurring. Apoptosis helps get rid of defective and mutant cells, prevents the spread of infections and is involved in tissue formation.

According to one theory of aging, apoptosis keeps organs young by clearing them of old cells, and with age, programmed cell death begins to be suppressed.

Apoptosis helps destroy cancer cells. Therefore, avoiding apoptosis is one of the distinguishing features of growing tumor tissues. Many researchers have already noted that the inhibition of programmed cell death occurs under conditions of hypoxia or oxygen deficiency. Rapidly growing tumor cells become slightly hypoxic because the circulatory system cannot supply enough oxygen to them.

Due to hypoxia, mitochondrial oxidative phosphorylation is inhibited. Mitochondria supply the process of cellular respiration, and oxidative phosphorylation that occurs in them involves oxygen to produce ATP molecules, thereby providing cells with energy for important chemical reactions. Under hypoxic conditions, cells adapt to the low level of oxygen by stabilizing hypoxia-inducible factor (HIF).

HIF is a molecule that reacts to oxygen deficiency in the cellular environment, changing gene expression. It is known that these factors are involved in the resistance of tumors to therapy, the formation of metastases, and the low survival of patients. HIF induces genes that control important aspects of cancer biology, including angiogenesis (the formation of new blood vessels), cell survival, glucose uptake, and invasion of migrating tumor cells, leading to the appearance of new tumor foci.

Specifically, HIF stimulates key steps in glycolysis, the main cellular glucose uptake pathway. It catalyzes the first reaction of glycolysis - the phosphorylation of the sugar molecule. This leads to a fatal metabolic shift, intensifying the production of energy in the form of ATP outside the mitochondria. Instead of being oxidized in mitochondria, pyruvate (the product of sugar breakdown in glycolysis) is converted to lactate. Additionally, stabilization of transcription factors leads to the suppression of mitochondrial activity and consequently apoptosis, which these organelles initiate.

Another important regulator of cell death is the p53 transcription factor. It regulates the expression of various pro-apoptotic proteins such as Bcl-2 and leads to the formation of pores in the outer membrane of mitochondria, thus triggering the key mitochondrial apoptotic pathway. From mitochondria comes out an important protein complex, cytochrome c, which enters the cytosol and forms apoptosome, initiating the cascade of apoptotic reactions. Active forms of oxygen (AFO), which are formed as by-products of oxidative phosphorylation, play an important role in increasing the permeability of the mitochondrial membrane. However, in the case of mitochondrial activity inhibition, the generation of AFO is also slowed down.

In many types of cancer, the p53 gene is either mutated or its expression is suppressed. It was believed that the interaction between HIF and p53 family proteins could be a determinant of cancer progression. At the same time, the link between hypoxia and p53 suppression remained controversial.

Recent studies have shown that the reduced oxygen levels in tumor tissues weaken the activity of genes encoding p53, leading to the suppression of apoptotic proteins Bax, Bid, and Puma. For this reason, pores are poorly formed in the mitochondrial membrane, hindering the initiation of programmed cell death.

The susceptibility of cancer cells affected by hypoxia to traditional antitumor agents such as doxorubicin and cisplatin has been evaluated. Doxorubicin damages DNA by inserting an alkyl group and can lead to the formation of double-strand DNA breaks, while cisplatin covalently binds purine bases, blocking cell division and causing cell death through apoptosis. It was found that simultaneous application of antitumor agents and DFO (deferrioxamine, used to mimic hypoxia) significantly reduced apoptosis. In combination with antitumor agents, the levels of pro-apoptotic proteins Bax, Bid, and Puma decreased under hypoxia mimicry conditions. The expression of the p53 gene, which regulates their activity, was also reduced under hypoxia mimicry conditions. Experiments with mutated cancer cells lacking p53 showed that these cells are particularly resistant to factors that trigger apoptosis.

Since in tumor cells the p53 gene is often mutated, attempts to increase its activity have not led to positive results. Fortunately, in cells, there are p53-independent pathways of apoptosis activation that can be influenced by drugs. One such agent is alpha-tocopherol succinate, which overcomes the resistance of neuroblastoma cells (a form of childhood brain cancer) to treatment under hypoxic conditions. Also, ribosomal proteins may play a role in activating cell cycle arrest or apoptosis mechanisms.

Cancer is an extremely complex disease capable of evading drug therapy and developing resistance to it in different ways. However, scientists are increasingly understanding the mechanisms of this resistance and discovering more and more vulnerable points that allow for cancer control and improve patient survival. In any case, the earlier the treatment starts, the greater the chance of stopping tumor growth.

2.7. The relevance of balanced nutrition in oncology

In recent years, dietetics in oncology has made significant progress. Much has been done compared to what existed before, but much remains to be done compared to what is needed. To mobilize the full potential of dietetics in the service of oncology, long-term research programs are needed to investigate the impact not only of individual products but also of anti-tumor-oriented diets.

Nutrition represents an invaluable resource for oncologists, which until now has remained largely neglected due to the lack of a systematic approach in this field. In recent years, the dietary direction has begun to be referred to as "orthomolecular medicine," emphasizing that the diet should not only include a specific set of products but also ensure the optimal intake of necessary nutrients. However, even with this type of approach, the results are not always clear, as the same foods can be digested and metabolized differently by different

individuals. Therefore, for nutrition to be effective, it must be constructed taking into account the individual's metabolic type.

Experience shows that very often, practice falls far short of real results. This is evidently due to the fact that oncology-related materials require systematization, analysis, adaptation, and popularization. The flow of information in this field is so vast that opinions, beliefs, and evidence bases change rapidly. The main task of nutrition is to provide the patient's body with all the necessary nutrients in a balanced form and in an optimal ratio.

Nutrition is a very important component of human health and becomes even more significant when a person is ill. In patients diagnosed with cancer, metabolic processes undergo changes, and they require a special diet. The main role (60-70%) in solving oncological problems is given to the individual approach to the person (Bykov A.T., Shaposhnikov A.V., and others, 2013). Despite the existing successes in oncology, no organizational event and scientific research will be successful if the person does not know the characteristics of their own body, its strengths and weaknesses, does not understand the significance of external and internal threats related to cancer, and does not know how to avoid them. Therefore, it is extremely important to develop individualized programs for the prevention and rehabilitation of oncological dysfunctions, which include an educational or training component, with a complex adaptation of nutrition, lifestyle, physical activity, and cognitive-emotional aspects.

The characteristic of the individual-metabolic approach in nutrition is that it aims to optimize the body's metabolic processes taking into account the psychophysiological characteristics of the individual. Rations built on this principle must be balanced and meet the current needs of the body for energy, macro- and micronutrients. At the same time, the caloric structure of the diet should strictly correspond to the metabolic characteristics of the individual. This type of approach should be followed when organizing a healthy diet and for maintaining health within normal limits for considered healthy individuals and those with metabolic syndrome. The differences lie in the fact that healthy individuals can periodically allow themselves small relaxations and liberties in their diet. Those in prevention or rehabilitation, and even more so in treatment, should strictly adhere to the recommended dietary approaches.

Patients in the rehabilitation or treatment period especially need a complete and balanced diet so that the body can fight the pathology and treatment factors. Expanding the list of products in the diet does not indicate total permissiveness but is done to ensure that the regimen is balanced and complete in all respects and ensures the conduct of metabolic processes within healthy limits typical for that patient.

It should not be forgotten that one of the causes of the appearance of pathologies of metabolic syndrome is related to the disruption of metabolism determined by dietary factors and, primarily, by their imbalance and excess. Restrictive diets, in general, are unbalanced and cannot maintain metabolism within healthy limits, and therefore are highly doubtful in terms of recovery, maintenance, and strengthening of health. Their only advantage is that they are easy to follow: you exclude some foods, increase others, as you need to compensate for the loss of energy. However, those who adopt such an approach do not consider that the specificity of the metabolism of their own organism does not have a set of enzymatic systems to successfully digest them. Therefore, instead of successfully overcoming problems, they go through prolonged suffering.

Expanding the list of products in the diet creates more difficulties in organizing nutrition than in the case of a restrictive diet, as it requires total and strict control of all products used. In other words, optimizing metabolism through diet seems impossible without this total control. Patients must always remember that the more advanced the disease, the stricter the dietary recommendations should be followed. The same principle should be followed when seeking rapid results. Of course, these recommendations are not totalitarian. There are concomitant conditions that require a specific approach, analyzed by clinical nutrition.

Also relevant is the preventive dietary aspect in oncology. On the one hand, specialists believe that people without an oncological diagnosis should adhere to the basic norms of a healthy diet. On the other hand, there is a general belief that hundreds or even thousands of oncology-bearing cells form daily in the human body, which have not yet manifested themselves in the form of specific symptoms at the organ level and that something needs to be done about them. This should be determined by the fact that cancer cells are not subject to apoptosis, unlike normal cells. A healthy cell has a certain lifespan. Transforming into a cancerous cell, it becomes immortal and lives forever. Cancer cells grow faster than healthy ones and practically have the potential to quickly affect an organ and the entire organism.

Preventive nutrition in oncology should not only include a healthy diet, assuming a balanced approach to forming the diet, but should also take into account the individual metabolic characteristics of the person. This approach is fundamental because only it provides the opportunity to individually influence the state of metabolism. Oncology is a metabolic pathology, and its prevention and combat are not possible without optimizing metabolic processes. The individual-metabolic approach can bring significant positive changes in oncological nutrition. Positive results will be more significant if meal plans are formed based on the principles of the individual-metabolic approach, through the use of foods with anti-cancer properties and with an optimal caloric structure.

According to some specialists, about 50% of people with cancer have this disease because of their lifestyle and diet. Most often, people get cancer due to insufficient consumption of vegetables and fruits, which rank first in the world in terms of benefits.

Many studies have been conducted on nutrition and the development of oncological diseases over the years and are ongoing. If in the past the information was fragmented and based mainly on statistics, now we can see a more complete picture and are approaching an understanding of what a truly anticancer diet means. Overeating and a monotonous diet are major factors affecting the development of oncological diseases. Reducing calories to a physiological and comfortable minimum is one of the most important steps towards health, not just in terms of weight loss.

Bibliography

1. Серван-Шрейбер Д. Антирак. Новый образ жизни. М.: РИПОЛ классик, 2013. 496 с.
2. Naama Kanarek, Boryana Petrova, David M. Sabatini. (2020)/ Dietari modifications for enhanced cancer therapy. *Nature*. 579, 507-517.
3. Douglas Hanahan, Robert A. Weinberg. *The Hallmarks of Cancer*. 2000. 100, 57-70.
4. Douglas Hanahan, Robert A. Weinberg. *Hallmarkks of Cancer: The Next Generation*. 2011. 144, 646-674.
5. Colin E. Champ, Joshua D. Palmer, Jeff S. Volek, Maria Werner-Wasik, David W. Andrews, et. al. Targeting metabolism with a ketogenic diet during the treatment of glioblastoma multiforme. *J.Neurooncol*. 2014. 117, 125-131.
6. Julie K. Bassett, Roger L. Milne, Dallas R. English, Graham G. Giles, Allison M. Hodge. Consumption of sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks and risk of cancers not related to obesity. *Int. J. Cancer*. 2020. 146, 3329-3334.
7. Marcus D. Goncalves, Chagyuan Lu, Jordan Tutnauer, Travis E. Hartman, Seo-Kyoung Hwang, et.al. High-fructose corn syrup enhances intestinal tumor growth in mice. *Science*.2019. 363, 1345-1349.
8. Pablo Sierra Gonzalez, James Oprey, Simone Cardaci, Valentin J. A. Barttman, Jun-Kyounnngg Hwang, et.al. Mannose impairs tumor growth and enhances chemotherapy. *Nature*. 2018. 563, 719-723.
9. Arkaaaitz Carra cedo, Lewis C. Canttley, Pier Paolo Pandolfi. Cancer metabolism: fatty acid oxidation in the limelight. *Nat Rev Cancer*. 2013. 13,227-232.
10. Zachary T. Schafer, Alexandra R. Grassian, Loling Song, Zhenyang Jiang, Zachary Gerhart-Hines, et.al. Antioxidant and oncogene rescue of metabolic defects caused by loss of matrix attachment. *Nature*. 461, 109-113.
11. Alessandra Castegna, Pascuale Scarcia, Gennaro Agrimi, Luigi Palmieri, Hanspeter Rottensteiner, et. al. Ideentificatio and Functional Characterization of a Novel Mitochondrial Carrier for Citrate and Oxoglutaratee in *Saccharomyces cerevisiae*. *Journal of Biological Chemistry*.2010. 285, 17359-17370.
12. Lisa S. Pike< Amy L. Smift, Nicole J. Croteau, David A. Ferrick, Min Wu. Inhibition of fatty acid oxidation by etomoxir impairs NNADPH production and increases reactive oxygen species resulting in ATR depletion and cell death in human glioblastoma cell. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) – Bioenergetics*. 2011. 1807, 726-734.
13. Xin Gu, Jose M. Orozco, Robert A. Saxton, Kendall J. Condon, Grace Y. Liu, et. al. SAMTOR is an S-adenosylmethionine sensor for the mTORC1 pathway. *Science*. 2017. 358, 813-818.
- 14.Samantha J. Mentch, Mahya Mehrmohamadi, Lei Huang, Xiaojing Liu, et. al. Histone Methylation Dynamics and Gene Regulation Occur through the Sensing of One- Carbon Metabolism. *Cell Metabolism*. 20015. 22, 861-873.
15. Raghu Sinha, Timothy K. Cooper, Connie JJ.Rogers, Indu Sinnha, William J. Turbitt, et.al. Dietary methionine restriction inhibits prostatic intraepithelial neoplasia in TRAMP mice. *Prostate*. 2014. 74, 1663-1673.
16. Xia Gao, Sydney M. Sanderson, Ziwei Dai, Michael A. Reid, Daniel E.Cooper, et. al. Dietary methionine influences therapy in mouse cancer models and alters human metabolism. *Nature*. 2019. 572, 397-401.
17. Francesco Izzo, Paolo Marra, Gerardo Beneduce, Giuseppe Castello, Paolo Vallone, et. al. Pegylated Arginine Deiminase Treatment of Patients With Unresectable Hepatocellular Carcinoma: Results From Phase ½ Studies. *JCO*. 2004. 22, 1815-1822.
18. Roger Geiger, Jan C. Rieckmann, Tobias Wolf, Camilla Basso, Yuehann Feng, et. al. L-Arginine Modulates T Cell Metabolism and Enhances Survival and Anti-tumor Activity. *Cell*. 2016. 167, 8299-842.

19. Bruno Lamas, Juliette Vergnaud-Gauduchon, Nicolas Goncalves-Mendes, Olivier Perche, Adrien Rossary, et. al. Altered functions of natural killer cells in response to L-Arginine availability. *Cellular Immunology*. 2012. 280, 182-190.
20. Ioannis Poursaitidis, Xiaomeng WANG, Thomas Crighton, Christiaan Labuschagne, David Mason, et. al. Oncogene-Selective Sensitivity to Synchronous Cell Death following Modulation of the Amino Acid Nutrient Cysteine. *Cell Reports*. 2017. 18, 2547-2556.
21. Naama Kanarek, Heather R. Keys, Jason R. Cantor, Caroline A. Lewis, Sze Ham Chann, et. al. Histidine catabolism is a major determinant of methotrexate sensitivity. *Nature*. 2018. 559, 632-636.
22. Hathairat Sawaengsri, Junpeng Wang, Christina Reginaldo, Josiane Steluti, Dayong Wu, et. al. High folic acid intake reduces natural killer cell cytotoxicity in aged mice. *The Journal of Nutritional Biochemistry*. 2016. 30, 102-107.
23. Aron M. Troenn, Breeana Mitchell, Bess Sorensen, Mark H. Wener, Abbey Johnston, et. al. Unmetabolized Folic Acid in Plasma is Associated with Reduced Natural Killer Cell Cytotoxicity among Postmenopausal Women. *The Journal of Nutrition*. 2006. 136, 189-194.
24. Clovis Paniz, Juliano Felix Bertinato, Maylla Rodrigues Lucena, Eduardo De Carli, Patricia Mendonca da Silva Amorim, et. al. A Daily Dose of 5 mg Folic Acid for 90 Days is Associated with Increased Serum unmetabolized Folic Acid and Reduced Natural Killer Cell Cytotoxicity in Healthy Brazilian Adults. *The Journal of Nutrition*. 2017. 147, 1677-1685.
25. <https://dzen.ru/a/> Как кислород влияет на агрессивность раковых опухолей.
26. Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство. Под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. 1008 с.
27. https://ufacitynews.ru/news/2023/09_01/necotorye-vitaminy-mogut-uskorit-rost-racovoi-opuholi/ Некоторые витамины могут ускорить рост раковой опухоли.

PART 3. METABOLISM AND NUTRITION. INDIVIDUAL METABOLIC NUTRITION SYSTEMS.

3.1. The Concept and Basic Principles of the Complex Health Management

System Analysis of causal factors allows the conclusion that the health of modern humans is undermined by the following factors: Psychosomatic causes, namely cognitive and emotional problems related to interpersonal relationships, uncertainty about the future, and low social protection, which generate a stable character of negative emotions. It is known that strong negative imagination and thoughts generate the nocebo effect, inducing pathological processes and stable diseases. In the case of chronic stress, immunity becomes aggressive but quickly exhausts, losing the immune direction of response. Most chronic diseases have psychosomatic roots, so it is impossible to manage metabolism efficiently without considering the individual's psychological characteristics and potential. In this sense, questions regarding the development of algorithms for managing the transformation of virtual mental phenomena into real ones become extremely relevant, whether they are positive or how to prevent and counteract them in advance if they are negative and serve as a cause of dysfunctions and pathologies.

Thus, the task of managing the cognitive crisis syndrome algorithms is neutralizing negative psychological programs and actions from the beginning of their manifestation, in metabolism and health. Inadequacy of dietary factors to the physiological needs of the body. The cause lies not only in the fact that the dietary system does not respond to the metabolic characteristics of the body but is also excessively loaded with various artificial chemical substances (preservatives, colorants, taste and odor enhancers, thickeners, dispersants, genetically modified products, etc.). Methods of preparing food products and consumption conditions have changed, failing to meet the requirements of natural products. The nutritional density of manufactured food products has decreased, and the control of the quality of consumed water, which plays an important role in human health formation, is almost non-existent. The relevance of proper nutrition lies in its ability to influence the organism rapidly, conveniently, and painlessly. Food has both therapeutic and toxic potential, so the approach to forming the diet must always be rational and well-founded. Lifestyle disregards natural rhythms and individual characteristics of humans. Most people, from year to year, increasingly strive to create conditions of maximum comfort, leading to hypodynamia, hypofunction of vital physiological systems and organs, and disruptions in the functioning of the immune system. The aforementioned factors inevitably lead to disorders of metabolism and homeostasis, as the main functions of the organism. All chronic diseases, without exception, have their roots in processes accompanied by the metabolic syndrome.

The concept and basic principles of the integrated health management system represent a program that takes into account the complex of factors affecting metabolism and health through the prism of individual-typological characteristics of the individual: metabolic type and its condition, cognitive-emotional state, adequacy of dietary factors, and lifestyle. It is considered that there are three levels of health prevention and maintenance. The first level of measures is carried out by the state, the second - by health structures, and the third - primarily by the individual. The main role in prevention and health maintenance is assigned to the third level (60-70%), related to the individual. Despite the successes in this direction, no organizational measure and scientific research will be successful if the individual does not know the characteristics of their own body, does not know their weak and strong qualities, does not understand the significance of external and internal threats to health, and does not know how to prevent them. Therefore, it is extremely important to develop individual programs for the prevention and rehabilitation of chronic dysfunctions of the metabolic syndrome, which include components with complex adaptation of the dietary system, the nature of lifestyle, physical activity, and cognitive-emotional component. The integrated system allows each individual to develop their own way of managing health and improve the quality of life. The advantage of such an approach is that it allows the maximum use of natural possibilities for body recovery, appropriate adjustment of vital functions and processes - nutrition, lifestyle, and psyche. The new paradigm of the health management system, complex adaptive-individual, not only eliminates the fragmented approach of previous systems but also is based on completely new principles aimed at correcting metabolism for the purpose of strengthening health and improving the quality of life of people.

The concept of a complex health management system, according to the constitution and metabolism type, involves the development of a system taking into account the morphological and psychophysiological characteristics that determine the distinctive features of each type (anthropometric data, metabolic and energetic processes, the specificity of lifestyle, the predominant type of metabolic exchange, the functional characteristics of the gastrointestinal tract, cognitive-emotional factors, etc.), followed by the determination of the optimal structure of calories in the diet, differentiation of food products and their selective use, optimization of lifestyle and psychological phenomena, and aims at ensuring the optimization of the metabolic and morphofunctional state of the individual and strengthening health. The concept of a sanogenic health management system consists not of a set of general rules and tests but of principles based on which each person can adapt the subject to themselves, considering their individual characteristics, after elementary self-analysis. The concept of a sanogenic health management system represents a form of a transpersonal health management system that allows finding a personalized solution adapted to the characteristics of each individual. It is its own expert. The concept of an integrated health management system is built for the first time taking into account the metabolic characteristics of the individual to strengthen health and improve the quality of life. The concept of a complex health management system is based on the implementation of the following individual and adaptive principles: a) The principle of metabolic identification of personality type (individual-typological assessment); b) The principle of sanogenic nutrition, considering the adequacy and differentiation of dietary factors; c) The principle of metabolism optimization; d) The principle of functional characteristics of the digestive tract; e) The principle of managing the cognitive-emotional crisis syndrome (psychosomatics); f) The principle of lifestyle optimization.

3.2. Metabolism – as the main function of the organism

Metabolism, as the main function of the organism, represents a unique phenomenon that gathers energetic, psychological, biochemical, and physiological aspects of our body. Each type of metabolism is represented by a specific set of energy and structure. To maintain its individual metabolic state, the body needs a certain structure of calories in the diet, the health, and specificity of the enzymatic system capable of ensuring the accessibility of the necessary energy sources. Metabolism is the field responsible for health and where diseases originate. This conclusion arises not only from statistics but also from the fact that metabolism represents a succession of enzymatic reactions, ensuring the targeted transformation of organic substances according to the characteristics of the organism and its condition.

The exchange of substances is genetically determined, typical for individuals of a certain type of metabolism, having significant differences, and the nature of their manifestation is determined by dietary, psychosocial, and lifestyle factors. Considering that the type of metabolism of a person is determined genetically and socially, it becomes evident that the main purpose of their life must be to maintain the characteristics of the substance exchange type within sanogenic limits, as a determining factor of their health. All metabolic disorders begin to manifest when the natural metabolism of a certain constitution type exceeds sanogenic limits, regardless of the factors that determine and provoke it. To maintain nutrition and metabolism within sanogenic limits, a metabolism optimization algorithm has been introduced. The human body represents a unique psychobiological structure, formed by physiology and psyche, which can be further differentiated into physiological organs and systems, as well as psychological phenomena. To live and develop, the body constantly needs a certain quantity and quality of energy, as well as structural and plastic elements. The need for energy and nutrients is determined by age, sex, functional state, and the scale of activities carried out in the process of life.

The greatest input of energy into the body occurs through processes that people find pleasurable. One of these factors is food consumption. Overeating, consuming food without considering the individual metabolic characteristics of the body, leads to overloading all structures of the body and is accompanied by a significant release of energy. Food is an external source of energy for us. It provides raw energy to the body, while withdrawing some of the subtle energy, especially when eating is done without considering the individual characteristics of metabolism. Many illnesses are treated through fasting, as it limits physical activity and intensifies subtle energy. The body itself loses appetite in the case of many illnesses, providing an advantage to subtle energies. Disease is a signal that energy is decreasing or imbalanced, not in harmony with the body's energy matrix, and its correction requires urgent measures, otherwise, harder or even tragic times will come. Life is not limited to the body alone. Life is the sum of various types of energy related to what we call the soul.

If the body has a certain lifespan, the soul continues to live forever, so soul health is more important than body health. The state of the soul also affects the body's health. Any problem in life, especially regarding health, must be approached comprehensively and holistically from both physiological and psychological perspectives.

The cognitive-emotional state of the body has a colossal impact on metabolism. Metabolism should not be viewed only as a sum of enzymatic reactions and energy from food. Metabolism is the intersection point of food energy and subtle energies modified by psychic energy, especially emotions. The energy of emotions determines the general background of the entire energy exchange. This is the fundamental basis. At this level, health is formed, and diseases are born, through the character of waves and the frequency of energetic vibrations. Excessive input of energy with low vibrations or caloric structures that do not fit your metabolism type, if chronic, causes energy imbalance, leading to the appearance of dysfunctions and pathologies. The same products are digested and metabolized differently in people with one metabolism type versus another. People with different metabolisms are completely different and require a special approach regarding nutrition, lifestyle, and other aspects of vital activity. Energy and metabolism seem abstract to many, and abstractions are difficult to manage because they manifest after a certain time. However, if we want to effectively manage our health, our life, if we want our health to be defined by ourselves and not by others, we must take these phenomena under control and manage their manifestation through senses and structural changes. Metabolism represents an integral state of all types of energies modified by psychic energy (thoughts, emotions, and feelings) reflected in the body. It becomes evident that the psyche bears responsibility for metabolic dysfunctions, not just wrong eating and diets. The character and quality of nutrition are the result of the manifestation of a set of psychological habits, emotional states, and conscious approaches of the individual to manage their health. Different psychological states represent different metabolic states that require different nutritional approaches. The functioning of each organ or physiological system is ensured by certain energy systems and has its own optimal vibrational parameters.

If the energy-information reservoir is positive, with high vibrations and oscillations, it will have a positive impact on the organ or system. If the energy-information reservoir is negative, with low vibrations and oscillations that do not match the optimal parameters of the organ, it will cause pathogenic changes in the target's energy system, with subsequent somatization. From what has been said, it becomes evident that emotions are actually forms of energy, and metabolism not only represents the exchange of nutrients but also the energy of emotions. Negative emotions, with their low energy and vibrations, lead to disturbance of energy exchange and the functioning of the whole energy system of the body. In this subtle level of energy lie the secrets of successful health and the beginnings of the first signs of dysfunctions and diseases. Therefore, the psychological state of a person influences the management element of their health from an energy perspective.

Positive thoughts and emotions contribute to stable and strong health, while negative ones destroy it. Analyzing the relevance of causal factors provides the basis for concluding that the roots of all dysfunctions and diseases lie within the individual (whether conscious or unconscious, they can cause any disease), and here are also the means for their healing. It should be noted that this analysis is principled, not fundamental, to show how all these things happen in principle and to be understood by all layers of the population, without considering the fundamental aspects of this process.

Metabolism, as the main function of the body, is controlled by the genetic apparatus or the genetic system of the cell, which represents not only a biochemical but also an energetic and informational structure. It depends on the individual whether mutagenic changes and genetic predisposition to a certain dysfunction remain latent or become an acute, irreversible pathology. If DNA cannot efficiently control substance exchange and maintain this exchange within healthy limits, it indicates that certain factors have caused excessive genetic mutations, and the control apparatus is not fulfilling its function. Worse is when these mutations are irreversible.

According to research results, it is considered that the primary cause of mutagenic changes is given by free radicals and the oxidative system of the body, which arise due to the lack of balanced nutrition. Another serious factor of mutagenic processes is advanced nutrition and stimulation of natural metabolism. Excessive metabolism is the source of generating a high number of free radicals. The more metabolism deviates from normal, the more unoxidized products and invaluable metabolites for the body accumulate. The question of efficiently identifying the individual remains complicated at present.

To date, enough methods and systems of individual identification have been developed and improved, which continue to evolve. The difficulty lies in the fact that we all recognize that each person is born with individual biochemistry, psyche, homeostasis, and metabolism, and optimizing these factors determines the

individual's health status. Therefore, the individualization typing must take into account these characteristics as much as possible. Among the identification methods that deserve attention, the following can be highlighted. Individualization based on blood group is an undisputed assessment of individual characteristics but requires adjustments and clarifications. Its main limitation is that it reflects only some elements of metabolism, and attempts to link blood group to metabolism, major risk factors, and consequences have not yet found broad practical confirmation. Currently, attempts are being made to use genetic analysis for individualization. Most of the population does not consider that 95% of genes are modulated by thoughts. The external environment, through emotions, activates corresponding states, which manifest in health or illness and are even transmitted to offspring.

In global practice, this approach is known as the Mendelian randomization method, which involves establishing a causal link between risk factors and consequences. This approach is termed by specialists not as individualized but as personalized. However, despite the modern approach, it still requires further refinement. A disadvantage of this method is that the predisposition of mutagenic formations to certain pathologies does not guarantee their manifestation. Also, to date, not all factors that determine various mutations have been identified and systematized. The mutagenic nature of our lives may periodically induce new mutations in the genetic code. Another weakness of this individualization lies in the fact that not all mutations are irreversible. The genome has a very high self-repair potential, and many genetic mutations can be recovered. In other words, these analyses are mainly relevant "here and now." Despite the diversities of individual identification methods, their essence boils down to a common goal – searching for common, similar, and united indicators and rules. The simplest, most efficient, and accessible form of identification in an applied sense is typing based on constitution, i.e., based on the phenotypic characteristics of the person, the ratio of fatty, muscular, and bony tissues. This approach has its advantages and disadvantages. The advantages are that it allows for a quick, operational, and non-invasive determination of metabolism type and its status. The disadvantage is that the phenotypic indicators of the organism are highly variable, which is a cause that reduces the objectivity of determining a specific type. This level of typing provides the possibility of differentiating any population into three types – with increased, decreased, and medium metabolism.

By choosing constitution as the criterion for individualization, we focus exclusively on the body's form. Utilizing typing based on somatotypes (constitution, metabolism) is extremely useful, prospective, and efficient for understanding health status and the apparently inexplicable causes of pathology. In literal translation, the Latin word "constitutio" means state, composition, or property. In constitutional anthropology, constitution is understood as a synonym for the word "disturbance." However, constitution itself is just one aspect of human composition - the external morphological manifestation. When we talk about constitution, which in turn is only the most evident and convenient external morphological manifestation for our perception of the complex of individual morphophysiological, biochemical, and mental characteristics, we are referring to the complex of such individual characteristics of man called constitution, which reflects the character of his metabolism.

However, we must consider that form is the final expression of personality psychophysiology. As mentioned, man consists of two structures - physiology and psychology. The energetic matrix of physiology is interconnected with the energy of psychology, which manifests through emotions, thoughts, and feelings. The result of this interaction is the energetic principle, which, depending on its state, manifests appropriately in the organism as health or disease. It controls the functioning of all organs, systems, and processes in the body. Each organism represents a certain proportion of the energies of the three types of metabolism. Each of the three types has its characteristics and, together, controls the entire organism. Health is when energy is balanced not only within one type (dominant) but also when there is a balance between the types that enter the structure of the organism.

Balance must be between the rigid energetic matrix of the somatotype and the subtle and variable energy of psychology. Therefore, it is impossible to maintain the type of metabolism only through nutritional methods, without considering the psychological state of the organism. They are interdependent and mutually determinant: nutrition (as a form of behavior), as well as psychology and emotions, as determining factors of behavior form - are united. The somatotype of the body, like its metabolism, are innate phenomena and do not change during life. During life, the body composition may change, but the composition reflects less the character of metabolism, but rather its state (increased, decreased, or normal). Since these phenomena are innate, each person should maintain them within healthy limits, as they reflect the character of their health.

At an energetic level, food factors manifest their fundamental functions of recovery and health promotion, as well as pathogenic functions. Everything depends on how we use them, taking into account the individual

characteristics of the organism or based on general principles. The rigor of the energetic structure emphasizes the need for an individual approach, considering the energetic characteristics of the personality. We use nutrients through the diet we adopt for the correction and control of metabolism, as the main physiological function of the body, which determines its health status. If food acts as a physiological factor, then dietary nutrients can also have a therapeutic effect, especially when they affect the energetic level of human physiology. Essentially, the food factor, like the pharmacological one, aims to solve the same problem - bringing human physiology to normal. The difference lies in the fact that the pharmacological approach solves the problem from one side (from the symptoms of its manifestation), while nutrition does it from another side - from the beginning of its appearance. For food to manifest its therapeutic effect, we must treat it as strictly as a medication - knowing the norm and following the recommendations, and not living by the principle of freedom and unlimitedness. If we approach food as strictly as drugs, then food becomes our medicine.

To correctly build a sanogenetic nutrition system for correcting the metabolic syndrome, we must know and take into account the psychobiological characteristics of our own organism, our own individual status. At present, the majority of the population not only cannot answer this question but simply does not ask it. Even trying to find information, they get lost in its abundance, not understanding what suits them and what does not, what they have in excess and what they lack, what is permitted and what should be completely excluded. To successfully correct the metabolic syndrome, we must act on its roots, and the roots of the dysfunctions lie in the type of organism, in the characteristics of its metabolism. Determining the fundamental bases of one's own organism will allow a person to better manage their metabolism, to predict in advance where the risk zone is for them and to what extent they can go beyond the permissible limit.

The next, deeper stage of identification is biochemical individualization. The principle of biochemical individualization inevitably leads us to a known postulate, according to which each person is born with their own biochemical individuality. Although biology recognizes this postulate, it has little practical impact on therapeutic and health processes. Our diseases and dysfunctions manifest differently primarily because all people are very different. "Biochemical individuality" means that a medium approach cannot be applied to a person. Biochemical individuality, despite its personalization, cannot be an ideal criterion, because it focuses on only one person. Such an approach loses its relevance because it is calculated only for a certain person and cannot be used on a large scale. Additionally, biochemical processes do not occur on their own but depend on the state and exchange of energy. Despite "individual-typological biochemistry and homeostasis," each individual has the same organs, systems, and cells. And most importantly, all these are nourished by the same types of energy, only in different proportions. Therefore, the first search for individualization should not go on the path of how we differ, but on what we have in common. With this approach, we will soon come to the conclusion that people with different but similar biochemistry receive quality and proportional energy, are governed by similar regulatory mechanisms, which entitles them to be united in a certain type.

The special regulatory mechanisms of each type are maintained throughout life - this represents the energetic matrix of man. It is a very rigid energy structure, with restricted oscillation limits. In materialized form, it manifests as the metabolism and psycho-somatotype of a person, which do not change throughout life. The only aspect that can change is the body constitution, but not metabolism and psycho-somatotype. The entire spectrum of the diversity of biochemical individualization is also distributed among three types of energy, which determine them. Each type of energy differs by its vibration and oscillations, which form and control a certain spectrum of biochemical indicators within defined limits. The diversity of the oscillation limits and vibrations of each energy within a single metabolism type generates this enormous variety of biochemical individualities within the type. The same energy is the dominant factor in maintaining these individualities within healthy limits, provided that the energy state itself is balanced. If the energy is imbalanced, the controlled indicators of homeostasis exceed normal limits and become subject to risk and pathology. Efficient individualization is considered to be energy-based individualization, which has become widespread in Eastern countries. Each individual and each type represent not only specific metabolic qualities but also specific energy structures. Energy exchange is the basis of metabolism. Our body is, in fact, the materialized form of these energies; they are the ones that govern all the functions of the body. Balancing energy exchange is an extremely important method of treatment and health improvement. Thus, the three types of energy determine, cover, and regulate the entire diversity of biochemical individualities and psychophysiological processes. This approach simplifies and explains the transition to personalized methods since the entire diversity of biochemical individualities within each metabolism type is governed by the same principles and mechanisms. Energy, regardless of its

origin, is never in a state of rest but is always in motion and has its oscillations and vibrations, which determine health as a dynamic process. The pendulum movement of energy within each type is yet another source of generating a huge amount of biochemical diversities and physiological manifestations. This is essentially the foundation of the link between the individual-typological and personalized approach. The pendulum principle demonstrates both the extreme limits of oscillations and the limits of metabolism optimization algorithms. The universality and foundation of the energy component as a criterion for individualization lie in the fact that it manifests in metabolism, in biochemistry, and in phenotypic criteria (constitution), conditions them, and explains them. Knowing the qualities and peculiarities of one's own type allows us to manage our health, diseases, and life in general. The same knowledge allows us to evaluate the impact of causal factors, which can be excessive, optimized, or insufficient. The main deficiency of energy individualization is that the assessment is of a subjective nature because so far, there are no devices for its measurement and identification. Individual-typological differentiation expands the possibilities regarding symptomatology, self-diagnosis, and correction of one's own health or diseases.

We easily see the symptoms of the disease, but we do not see the causes and do not try to understand them because we lack basic knowledge about the peculiarities of our own organism. Knowing one's own body type is extremely important, at least for the following reasons. Having a correct understanding of body type, its strengths, and weaknesses, you can take preventive measures when they bring maximum benefits - long before the disease manifests in an open form. Body type determines the type of prevention. Each type has a specific predisposition to certain pathologies, but this does not mean that people of the same type generally suffer from the same diseases or are subject to all diseases at the same time. Knowing the body type allows for more efficient implementation of therapeutic measures at the first symptoms of the disease. Therefore, metabolism attracts attention because, as observed, it is responsible for 80% of chronic diseases. To solve the problem of the metabolic syndrome, we must first identify the causes of its manifestation. One of the causes of the metabolic syndrome is that the mechanisms for eliminating metabolic products from the body are disturbed. In other words, the metabolic syndrome begins to manifest when metabolic products are not neutralized and eliminated from the body in a timely manner. The body has an evolutionarily built-in rule - first to neutralize and eliminate extremely toxic waste products, which are essentially poisons for it, and which can create a dangerous situation not only for health but also for human life (ammonia, urea, etc.). Then come the natural metabolites with lower toxicity. As an example, well-known substances such as cholesterol, purine bases, uric acid, lactic acid, etc., can be mentioned. These substances do not have high toxicity, and when their level in excess in the body cannot be eliminated in time, they are deposited as neutral salts in various organs and parts of the body. In particular, cholesterol, as is known, is deposited in blood vessels, and uric acid and lactic acid salts - in muscles and joints. Others serve as a cause for the formation of stones in the kidneys, gall bladder, and urinary bladder.

In the early stages, when these deposits are insignificant, our body hardly feels them, but if they are not properly eliminated, health problems can develop over time, as we widely observe in the case of metabolic syndrome. The main causes contributing to metabolic syndrome are, first and foremost: Ignoring the individual metabolic peculiarities of a person at all stages of life. Excessive intake of nutrients in the daily diet (excessive food consumption, disregard for the caloric structure of the diet, unbalanced and monotonous diet, poor water quality, etc.). Other endogenous and exogenous causes, including physical activity. To understand the timeliness and complexity of the causal factors affecting metabolism, let's consider an example of an error regarding protein: gout and kidney problems. In modern diets, which sometimes gain global popularity, the incidence of gout has increased significantly. If in the past only aristocrats suffered from gout, now the problem affects everyone, regardless of social status. Thus, gout occurs when uric acid accumulates abnormally in the joints. The main cause is the disruption of purine metabolism, not their intake through food. This formulation is fundamental. For the body to be unable to eliminate dietary purines, you need to consume a large amount of meat every day, and do so for years. At the same time, not everyone succeeds in achieving the expected effect. We observe that the problem does not consist of excessive synthesis of lactic acid and nor in its intake, but in the disruption of its elimination. In society, there is often the unconfirmed belief that protein destroys the kidneys. The argument for this statement is that protein contains nitrogen, and the kidneys filter nitrogenous metabolites. Hence the logical conclusion that the more protein, the greater the burden on the kidneys and the more they are affected. However, according to statistics, protein consumption has not changed in recent years, but kidney failure now occurs about twice as often as 50 years ago.

Today, the World Health Organization questions the standard recommendations regarding low-purine diets. The risks are too high, and the effects are too weak for such diets. On the other hand, the same statistics show that kidney failure is strongly correlated with metabolic syndrome, high blood pressure, and type 2 diabetes mellitus. In 44% of cases, kidney failure is observed in diabetics. Here another logical conclusion can be drawn, namely that the problem lies in losing control over sugar and insulin levels. The chronically high level of glucose in the blood represents a dangerous enemy to the smallest capillaries that nourish the kidneys' glomeruli, leading to kidney problems. 3 out of 4 patients with gout will undoubtedly have overweight, a sedentary lifestyle, and metabolic syndrome, but there is no trend of abusing proteins. Some nutritionists believe that in our century, the population consumes relatively little meat and other protein-rich products. Instead, they excessively consume carbohydrate-rich products (bread, cereals, pasta, pastries, sweets, refined oils, etc.).

The lack of meat in the diet increases appetite due to the lack of satiety without proteins, and this problem is solved by consuming carbohydrate-rich products. Among the Eskimos, there is no gout, even though the level of meat in their diet is at least 50%. If we examine carbohydrates in detail, we must consider the level of fructose, which many recommend instead of glucose because it does not require insulin for metabolism. We often overlook the fact that fructose accelerates the breakdown of ATP with the formation of adenosine, which is also classified as a purine. Moreover, during fructose metabolism, lactic acid is formed, which competes with uric acid for elimination.

We have only touched on a part of the obvious side of metabolic syndrome. We rarely raise the issue of oxidative stress in metabolism, which is accompanied by the accumulation of toxic substances from lipid metabolism and a colossal amount of free radicals, which trigger mutagenic processes, inhibit the activity of the enzymatic and immune system, disrupt natural biochemical processes. In oncology, the culprit for the onset of the disease is mainly attributed to nutritional factors. However, it is fair to acknowledge that this opinion is not entirely justified.

The opinion of patients and specialists is influenced by (authoritative) statistical information, and statistics insist unreasonably on this without any basis. The main cause of cancer and other diseases is stress (whether excessive and short-lived, or chronic and silent). The first step in stress manifestation consists of metabolic disturbances. Many try to restore balance in metabolism through diet. Each type of metabolism addresses this issue individually. At this moment, significant imbalances are observed in nutrition, as the brain is overwhelmed by emotions and cannot consciously and efficiently address the problems of a balanced diet. Yes, in the case of an imbalance in diet, excessive amounts of metabolites capable of triggering mutagenic processes may appear.

Theoretically, this process is quite diversely described, but practically almost nothing is proven. Undoubtedly, unbalanced nutrition serves as a risk factor, but experimental evidence is needed as to how much it is the cause. Metabolic processes are influenced not only by food but also by the mental and emotional state. The psyche exerts a more negative impact on metabolism because the exchange of energy depends on its condition, playing a crucial role in the metabolism of substances. It is more logical to look for the cause of cancer in the roots of stress, which lie in thoughts and emotions. However, not all people are yet ready to admit that man, by his nature, is a psychophysiological entity. Metabolism should be analyzed from the paradigmatic perspective that man is an energy-biological entity. Starting from this paradigm, the basis of metabolism is represented by energy exchange.

Energy exchange is built on a balance and the quality of raw energy (food) and subtle energy (quantum flow energy - thoughts and emotions, represented by our psyche). They are interconnected. Disturbing the balance and quality of one affects the quality of the other. Therefore, to maintain metabolism within healthy limits, both nutrition and psyche must be controlled and rational. This underscores the importance and timeliness of personalized nutrition based on metabolic type for health.

Adherence to the optimal calorie structure in dietary regimes for each type of metabolism allows balancing metabolism not only through food ingredients but also by influencing the absorption of subtle energies in the body. Overeating or unbalanced eating inevitably affects the entry of subtle energies into the body, which will naturally influence the quality of metabolic processes. Negative thoughts and emotions are also reflected in the character of nutrition, preventing them from remaining in the recommended regimes. Therefore, one of the effective approaches in preventing metabolic syndrome seems to be transitioning to a healthy dietary system, which takes into account the individual characteristics of personal metabolism and strictly adheres to its basic recommendations. It particularly differentiates the caloric structure of dietary regimes according to the type of metabolism, maintaining balance and diversity in nutrition. The characteristics of each type of metabolism

are determined by specific mechanisms, unique to them alone, ensuring successful digestion and elimination from the body of metabolic products with a caloric structure recommended only for them. This represents an advantage and a fundamental difference of the healthy dietary system compared to other dietary systems. The principles on which the healthy dietary system is based allow personalized adaptation for each individual.

3.3. Constitutive type testing.

The characterization of personality types and their determination criteria belong to the field of personality theory. One of the characteristics of personality theory, like any theory, is that, in the form of specific tests or indicators, it restricts it within strict frameworks, within which it maximally manifests its effectiveness and functions as a system. With all the successes in the field of biomedicine, today, at the beginning of the 21st century, we must sincerely acknowledge that the deep roots of what we call personality remain a mystery. Therefore, all tested indicators must be treated with reserve, with understanding, and, most importantly, objectively. Achieving an important task in this work and demonstrating how dietary factors can contribute to achieving solid and stable health seems possible only through an individual approach. The accuracy and effectiveness of this approach depend on how correctly and objectively the individual characteristics of personality are determined by each person.

The practice of testing and establishing criteria for constitutional types has shown that in order to answer questions as objectively as possible, time is needed to reflect on and evaluate one's own characteristics. For many, objectively assessing their own characteristics is far from the truth. This is because people often idealize themselves and, instead of responding to the real state, respond to the desired quality. To quickly determine the constitutional type, we have developed the most simplified express version of testing (Table 1).

Table 1

Indicators for determining the constitutional type

№ n/n	Type of constitution	Distinctive features	Puncte
1.		Constitution	
	A	asthenic(weak)	
	B	normosthenic (normal)	
	C	hypersthenic (corpulent)	
2.		Work performance:	
	A	Quick	
	B	Moderate	
	C	Slow and methodical	
3.		Skin condition:	
	A	Dry	
	B	Normal	
	C	Oily, soft	
4.		Average weight:	
	A	Gains weight slowly and loses it easily	
	B	Gains weight quickly and loses it easily	
	C	Gains weight quickly and loses it slowly	
5.		Climacteric factor:	
	A	Discomfort in cold windy weather	
	B	Cannot tolerate hot weather	
	C	Cannot tolerate cold and humid weather	
6.		Digestion:	
	A	Unstable digestion, tendency towards constipation	
	B	Active digestion, no tendency towards constipation	
	C	Digestion is slow, tendency towards constipation is less pronounced	

7.		Character:	
	A	Restless, irritable	
	B	Balanced, prone to irritability and anger	
	C	Becomes slowly irritable	
8.		Nutrition:	
	A	Prefer hot, calorie-rich, and moist food	
	B	Prefer cold food and drinks	
	C	Prefer hot and dry food	
9.		Sleep:	
	A	Superficial and intermittent sleep	
	B	Moderate sleep	
	C	Long and deep sleep	
Total points	A		
	B		
	C		
Total points			
Including %	A		
	B		
	C		

The table presents nine questions with three possible answer options, covering characteristic information for each type. Option A includes typical questions regarding the asthenic type; option B includes questions characteristic of the normosthenic type, while option C includes questions characteristic of the hypersthenic type. During the test, you should mark only one option for each question that best reflects the characteristics of your body. Each answer option is evaluated with one point. Then, a calculation is made based on the following proportion. The total number of points is considered 100%, and the number of points for each constitution type (A, B, C) is considered X, and according to the calculation, the proportion of each type in your body structure is determined. The maximum percentage of points obtained during the test will reflect the predominance of the constitution type in your body. The characteristics of the predominant constitution type determine the basic traits of the human personality. All health-oriented activities must take into account the basic principles of the sanogenetic nutrition system, considering the peculiarities of the predominant constitution type in your body. In life, most people have a mixed structure of constitutions, although theoretically variants with a single pure somatotype constitution are possible. The mixed type of body leaves its mark on the organization of sanogenetic measures, including sanogenetic nutrition. In the case of an ideal diet, the percentage of products and the characteristics of the diet specific to other constitution types should represent the same percentage ratio as your constitution type. With such a meticulous approach, success is undoubtedly expected, but for many, this type of approach can be tiring due to constant calculation.

This problem can be solved much easier, without additional deep calculations, as follows. During the specific diet for your type, you will periodically feel the craving and desire to consume something from the products characteristic of the other types that occupy the second and third places in your structure. This is normal, and you should satisfy the craving and desire with other products, unusual for your constitution type. But only to satisfy the craving. We emphasize that these products should not be the basis of your diet, should not fully satisfy your hunger sensation, and certainly should not be overeaten.

These products, as recommended, should be consumed in a limited and irregular manner. With this approach, health problems caused by nutrition will never arise, and there will be no excessive tensions in organizing your own individual diet system. This provides people with the opportunity to develop and stably adhere to their own diet system, to acquire correct habits and lifestyles. With age, the proposed principles do not change, but the structure of their implementation changes.

3.4. Principles of individual metabolic approach in nutrition

Nutrition is one of the factors that significantly impact the maintenance, consolidation, and formation of health. Despite the significant progress made in nutrition science today, the sanogenetic potential of this field is not fully exhausted. Analysis of existing nutrition systems indicates that they are unable to solve the health problems of modern society. According to WHO data, at the end of the 20th century, 80% of metabolic diseases were caused by dietary factors, over 50% of the population was overweight, and about 30% of the global population suffered from obesity. The main cause of the current situation is considered to be that people consume more calories than necessary to cover their physiological needs and daily activities. The truth is partly in this, but only partly. If this had been the cause of metabolic disorders, simple dietary restriction would lead to the normalization of metabolic processes. However, to date, no dietary system aimed at correcting metabolic syndrome through dietary restrictions has led to positive results. In addition, there is a category of people who eat very modestly and do not abuse anything, but have metabolic problems, including overweight. Thus, the high level of metabolic disorders of dietary nature indicates that existing theories on this issue question the correctness of classical strategies for combating them.

A dietary system that does not take into account the metabolic characteristics of the body cannot successfully correct metabolic disorders of dietary nature. However, in order to identify metabolic characteristics and differentiate them, it is necessary to introduce a criterion of individualization. It becomes evident that only a dietary system oriented towards maximizing consideration of the metabolic and morphophysiological characteristics of the individual, as well as satisfying individual needs, is capable of ensuring the sanogenetic homeostasis of the body.

The use of a balanced dietary system, which is currently considered the most perfect and scientifically grounded, has shown that it meets the individual needs of no more than 26% of the population. The reason for this complex situation is that existing dietary systems use general approaches and do not respond to the individual demands of the majority of the population. Could this situation be the reason why to date a dietary system that takes into account the metabolic characteristics of humans has not been developed, despite the existing problem?

In recent years, scientists and practitioners have begun to persistently develop a series of elements that are of particular interest to future personalized medicine. One of these approaches is the development of individualized dietary systems. The individualized approach in nutrition requires comprehensive assessment and testing of the individual based on a set of indicators and signs. Given the complexity of determining a universal criterion for individualization, there is currently no universal model of individualized nutrition. A constructive approach in this regard seems to be the development of a dietary system according to the constitution type, which can bring progress, innovation, and significant success in this direction. Existing criteria for assessing the individual based on constitution type cover a wide range of individual data specific to each type. According to preliminary expert forecasts, these allow the construction of a dietary system capable of meeting up to 70% of the individual needs of the human body. And with objective evaluation and correct organization of nutrition, this indicator can increase to 80%.

Given the complex nature of constitutional manifestations, its integral aspect of evaluation is individual health, resistance to the conditions of external and internal factors' influence, adaptability to changes and fluctuations. The concept of a dietary system according to the constitution type presupposes the construction of nutrition considering: the morphological and psychophysiological characteristics of the constitution, the determinants of each type - energy exchange processes, the specificity of physical and mental activity, the predominant type of metabolism, the functional characteristics of the gastrointestinal tract; the optimal structure of the caloric intake of the diet, differentiation of foods and their selective use, and is aimed at ensuring the optimization of the metabolic and morphofunctional state of the individual and consolidating health.

When organizing a quality diet for humans, age, sex, the nature of physical loads, professional activity, habits, national traditions, anthropometric data, and other factors must be taken into account. However, the main factor determining the quality of the diet is the constitution, which primarily considers the type of body constitution and its energy exchange processes, which characterize the individual as a whole.

Constitutional characteristics should be considered as a complex, characterized by functional similarity, including morphological features (constitution), physiological indicators, and psychological traits. The functional aspect (metabolism) of the constitution is more important than its more familiar external manifestation. The external physical manifestation of the constitution is determined by the physiological and

psychological characteristics of the person, which can be partially modified depending on the developmental conditions and age.

Considering that a person's constitution type is determined genetically and socially, it becomes evident that the primary goal of their life should be maintaining the characteristics of constitutional types within sanogenetic limits, which define their health status.

The uniqueness of the evaluation criterion based on constitutional type lies in its universality and the possibility of use not only by individual persons but also on a mass scale, through the differentiation of any population into three constitutional types: asthenic, normostenic, and hyperstenic.

To justify the classification of people into constitutional types, the common nature of metabolic laws and characteristics, morphological, physiological, psychological, biochemical indicators of homeostasis, and, importantly, the type of digestion and characteristics of physiological reactions of the gastrointestinal tract serve. The similar characteristics of a group of people belonging to a single constitutional type allow the development not only of common principles of sanogenetic nutrition but also the definition of a unique approach to the development of preventive measures, as they have a similar predisposition to similar dysfunctions.

The dietary system according to a person's constitutional type aims at healthy nutrition and maintaining health under normal conditions. Analysis of the impact of diet on human health has shown that the negative influence of diet on metabolism and health manifests itself during periods of stress. This was the reason for extending the criteria for individualization with additional psychophysiological indicators, giving it an individual metabolic character. This approach will allow for a more conscious management of diet during stressful periods. Long-term research on the development of sanogenic nutrition has led to the formulation of the following principles for the individualized metabolic nutrition system.

Principle of differentiation of constitutional types: In organizing qualitative nutrition, it is necessary to consider age, sex, level of physical activity, profession, habits, national traditions, anthropometric data, and others. However, the main factor determining the quality of the diet is the diet, which takes into account primarily the constitutional type of the body and its specific metabolic and energetic processes, which characterize the individual as a whole.

General approaches to nutrition, without differentiation by constitutional types, lead to changes in the functioning of membrane enzyme receptors and, consequently, to the disruption of metabolic activity at the cellular level in a significant part of the population.

Considering that a person's constitutional type is determined genetically and socially, it becomes evident that the main goal of their life should be maintaining the characteristics of constitutional types within the bounds of health, as a determinant factor of their health status.

The uniqueness of the evaluation criterion based on constitutional type lies in its universality and the possibility of use not only at an individual level but also on a large scale, through the differentiation of any population into three constitutional types: asthenic, normostenic, and hyperstenic.

To unite people into justified constitutional types, there are common characteristics of metabolism, morphology, physiology, psyche, biochemistry of homeostasis, and, importantly, digestion type and characteristics of physiological reactions of the digestive tract. Similarities among members of a group belonging to the same constitutional type allow the development not only of common principles of healthy eating but also the determination of a unique approach to the development of preventive measures.

The advantage of differentiating the population by constitutional type lies in the simplicity of testing and evaluation, without requiring invasive research methods and complex equipment. Therefore, the advantages of somatotypic individualization compared to other methods consist of:

- a) Testing simplicity;
- b) Rapidity;
- c) Non-invasiveness;
- d) Individual and mass use;
- e) Possibility of self-analysis and self-evaluation;
- f) Selection not only of optimal nutrition but also of lifestyle elements;
- g) Sanogenic orientation, including:
 - prediction (when dysfunction has not yet manifested);
 - high efficiency (considering presumed dysfunction);
- h) Psychosomatic evaluation of personality; i) Based on determined genetic indicators that are characteristic throughout life.

This allows for the development and constant maintenance of one's own dietary system, the formation of correct eating habits and habits. With advancing age, during the period of declining functions, the proposed principles do not change, but only the structure of their implementation changes.

Psychophysiological elements in individualization differentiation: Each type of metabolism has its own psychodynamic characteristics and mental resistance to psycho-pathogenic factors. In modern society, when people lead excessively active professional activities accompanied by stress, which are the main triggers of metabolic disorders, it is necessary to consider additional indicators. These changes concern the consideration of psychophysiological characteristics of personality, which during periods of stress differentiate radically and manifest in representatives of different types of metabolism. Knowing these characteristics will allow representatives with different types of metabolism to more objectively predict the consequences of stress and approach diet more consciously, taking into account the mechanisms of regulation and self-control in extreme conditions. The main assessment of the reaction to stress for each type of metabolism manifests differently, based on the well-known "fight or flight" formula.

Reaction of the hypermetabolic type to the action of the stress factor: Physical reaction - flee; Hormonal reaction - increased adrenaline concentration; Emotional reaction - fear, depression, nervousness, hysteria; Sensory reaction - my fault, I acted unfairly; Food reaction - total loss of appetite and hunger sensation; Digestive tract reaction - inhibited secretion and motility; Neutralization elements - compensating injustice, self-forgiveness.

Reaction of the normometabolic type to the action of the stress factor:

- Physical reaction – hit;
- Hormonal reaction – increased noradrenaline concentration;
- Emotional reaction – fear, anger, aggression, hatred, jealousy;
- Sensory reaction – I felt bad, irritation, anger, rage;
- Food reaction – appetite stimulation;
- Digestive tract reaction – stimulation of secretion and motility;
- Neutralization elements – expression of feelings, forgiveness of the aggressor.

Reaction of the hypometabolic type to the action of the stress factor:

- Physical reaction - stand still;
- Hormonal reaction - increased cortisol concentration;
- Emotional reaction - fear, greed, envy, pride, attachment;
- Sensory reaction - I was hurt, they acted unfairly to me;
- Food reaction - excessive appetite stimulation;
- Digestive tract reaction - secretion stimulation, inhibited motility, increased intestinal permeability;
- Neutralization elements - restoring justice, forgiveness of the aggressor.

Principle of optimizing metabolic and morphophysiological functioning.

Metabolism is the primary function of any organism and represents the totality of enzymatic reactions that ensure directed transformations of organic substances according to the characteristics of the organism and its state. Metabolism is genetically determined, specific to individuals of a certain constitutional type, and has significant differences, and how it manifests is influenced by dietary and psychosocial factors.

All metabolic dysfunctions begin to manifest when the natural metabolism of a particular constitutional type exceeds healthy limits, regardless of the factors that determine and provoke it. Metabolic dysfunctions of a dietary nature begin to manifest when their diet stimulates their natural metabolism and it exceeds healthy limits. Therefore, one of the main causes of metabolic dysfunctions is related not only to a higher level of consumed calories but also to the caloric structure of the consumed diet, which has a stimulating impact on their natural metabolism. Different sources of energy have different caloric potentials and exert an inadequate impact on metabolism. The greater the stimulation of natural metabolism, the more intense and extensive the manifestation of metabolic dysfunctions.

To maintain a stable and optimal metabolism within healthy limits, through dietary factors, it is necessary to respect the principle that the caloric structure of the diet should not stimulate their natural metabolism. Optimal caloric structures of diets should only support a typical metabolism, tending to inversely influence the manifestation of their natural substance exchange. For example, people of asthenic type are characterized by a high level of metabolic processes. This is manifested in their hormonal and biochemical characteristics: they are very active, find it hard to gain weight and lose it easily, due to the weak ability of the body to retain water, their body is usually dry and thin.

For stable and healthy metabolism, the diet of asthenic individuals should aim to maintain a high level of metabolism, with a tendency to decrease, but in no case to stimulate metabolism. The nutrition of hypersthenic type individuals should be designed to support a low metabolism, with a tendency to stimulate metabolism, but without reducing it. Normostenics occupy an intermediate position in metabolism between asthenics and hypersthenics. They can gain and lose weight quickly, and their metabolism should operate within a relatively normal range. Normostenic individuals should figuratively follow the “golden mean” in their diet, without elements of asceticism, mono-diets, overeating, or metabolism fluctuations.

Considering that normostenics have a robust metabolism, ascetic elements can lead to extreme metabolic manifestations, with excessive weight gain or loss. Their diet should not stimulate extreme manifestations of metabolism. Excluding ascetic elements and metabolism fluctuations allows the elimination from practice of dietary regimens that would stimulate decreased metabolism and excessive weight gain, with unbalanced metabolic manifestations. Another extreme would inevitably lead to the stimulation of ascetic elements, with reduced and unstable body mass. Therefore, for a stable and healthy metabolism, the algorithm for optimizing metabolism includes:

For asthenic type (increased metabolism) - the nutrition and all aspects of the lifestyle of asthenics should aim to maintain a high level of metabolism with a tendency to decrease, but in no case to stimulate metabolism.

For normostenic type (average level of metabolism) - normostenic individuals, in their diet and other aspects of their lifestyle, should follow the “golden mean”, without elements of asceticism, mono-diet, and metabolism fluctuations.

For hypersthenic type (low metabolism) - the nutrition and lifestyle of individuals with hypometabolic metabolism should be designed to support a low metabolism with a tendency to stimulate (increase) metabolism, without reducing it. Otherwise, this would inevitably lead to even further decrease in metabolism, with problems of excess body mass and all associated negative consequences.

Since the dietary system according to constitutional type aims to ensure stable metabolism and morphophysiological functioning of the body of each constitutional type, considering their characteristics, for the evaluation of optimizing the dietary system, the body mass index can be used as a bioindicator, reflecting the character of metabolic processes.

Body mass is the most accessible and widespread form of reflecting and evaluating the character of metabolism and nutrition. Introducing a biomarker for evaluating metabolism in the form of body mass is an important and essential element, both for evaluating the dietary system and for the health status of the body.

Body mass is an indicator that reacts clearly to the character of metabolic processes in the body. Based on body mass, we can confidently judge about the individual's metabolism: whether it is within normal parameters, increased, or decreased. If body mass is below the norm, this indicates increased metabolism, while body mass above the norm indicates decreased metabolism. The more the body mass deviates from the norm, the more the metabolism shifts, and the higher the probability of developing and manifesting various metabolic pathologies. Deviation of body mass from the norm serves as a basis for its correction. If body mass is within normal parameters, then both metabolism and homeostasis, as well as all biochemical processes occurring in the body, are within normal parameters. Therefore, body mass serves as a biomarker for determining the character of metabolism, reflects the sanogenic nature of nutrition, and can be one of the criteria for its evaluation.

So far, several formulas have been developed for determining normal body mass, and none of them are considered ideal. To simplify this process, it is proposed to use as an optimal parameter of body mass an indicator determined by the formula height minus 100. This indicator represents the lower limit of the accepted norm. The upper limit should not exceed the lower limit by more than 10%. With these indicators of body mass, health is good, mortality is low, and lifespan is maximal.

The principle of matching food products and differentiating dietary systems The principle of differentiating food products involves the selective use of foods taking into account the characteristics of the physiological state of the body, constitutional type, and metabolic reactions. The main purpose of this principle is to provide the body with a necessary set of nutrient foods and to maintain metabolism within healthy limits for individuals of a certain constitutional type. The characteristic of this approach is that the diet for each somatotype should take into account their distinct trophological state. Trophological state is a combination of structural, functional, and metabolic relationships appropriate to the body, ensuring the maintenance of optimal homeostasis and extensive adaptation reserves, dependent on the current diet, living conditions, and existing dysfunctions.

Based on the principle of differentiating food products, the diet for the asthenic type should primarily include foods that support a high metabolism but do not overly stimulate it, i.e., with a high content of carbohydrates and fats and minimal protein content. Individuals with hypersthenic type should build their diet from foods that support their natural metabolism with a tendency to stimulate it, but without reducing it, i.e., with a high protein content and minimal carbohydrates and fats. This will ensure health and excellent physical shape. Stimulating a lower metabolism will inevitably lead to a greater decrease in metabolism and further weight gain, with all the consequences that follow from it.

The intermediate position between the asthenic and hypersthenic types is occupied by representatives of the normostenic type. They are endowed by nature with strong digestion and a stable metabolism. For them, there are no strict restrictions on diet as in the case of other constitutional types. They can consume any food, but always in moderation, which represents their only vulnerability in diet.

Exceeding the usual physiological rhythm of digestion, metabolism, and, of course, well-being for normostenic individuals occurs in cases of overeating, inappropriate food consumption, monotonous and prolonged diets. The regulation of diet construction for a particular constitutional type is achieved through appropriate dietary systems.

Although the overall goal of nutrition is the same, namely to adequately satisfy the sensation of hunger and to strengthen health, the representatives of each constitutional type achieve it differently. Usually, the paths and elements to achieve the final goal do not coincide, and sometimes even oppose each other in achieving the proposed goal.

The peculiarities of nutrition, metabolism, and morphophysiological functioning of the organism of each constitutional type provide the basis for identifying three independent dietary systems (somatic, sensory, and emotional), specific to each somatotype, built on key differences in elements influencing metabolism.

The differentiated naming of dietary systems for each constitutional type is based on their psychophysiological characteristics and eating behavior manifested during periods of stress, periods when metabolic disorders can occur.

Differentiation of dietary systems.

Somatic feeding system. The psychophysiological characteristics of the asthenic type, as well as the regulation mechanisms of their metabolism, manifest in the fact that they suffer from a lack of appetite and therefore cannot develop or maintain a stable diet and feeding system. This is especially evident in periods of stress.

People with an increased metabolism have increased activity and fully utilize this characteristic. Based on the “fight or flight” principle, they prefer to quickly get out of the stress zone. In stressful periods, they completely lose their appetite and even refuse refined foods. This behavior is determined by the dominance of the nervous element in the regulation processes. Their main task, set at a conscious and subconscious level, is to maintain body mass within healthy limits. In accordance with their main task, it is logical to call the dietary system for asthenics somatic because it aims to maintain their ideal asthenic body. They have difficulty gaining weight and can easily lose it.

Sensory feeding system. The organization of nutrition for those with a normostenic constitutional type is largely determined by the activity of sensory channels. Representatives of this type are true gourmets. They prefer not only refined and beautifully decorated dishes but also consider important who cooked them and under what conditions. They have strong and stable digestion, which always ensures a good appetite. They easily gain weight and lose it just as easily. Individuals with the normostenic constitutional type enjoy food in their daily lives, and if there are no other sources of pleasure, they direct all their attention to food. Eventually, this can often become the cause of overweight and obesity.

In terms of emotions expressed by individuals with a normal metabolic type during periods of stress, the most commonly observed emotion is aggression and irritability. Increased physical activity contributes to some extent to the appearance of accelerated motor skills and digestive tract secretion. The observed psychophysiological characteristics require compensation by seeking sensory sources of pleasure and satisfying increased appetite. In stressful situations, they do not just eat to feed themselves, but seek pleasure and positive emotions from it, i.e., to soothe their sensory system. These characteristics in nutrition formed the basis for naming this dietary system as sensory.

Emotional feeding system. Individuals with a reduced metabolism, in stressful and extreme conditions, react with increased emotionality. Negative emotions and unmet desires stimulate excessive appetite. In such situations, the more negative, the greater the appetite. This is a defense mechanism against negativity. In

stressful periods, the dominant emotion in hypometabolic individuals, as well as in other types of metabolism, is fear. Instead of neutralizing negative emotions and managing them efficiently, they swallow them. For them, food becomes the criterion for salvation and protection against all negative things. The benefit of overeating is only to soothe their emotions, not to destroy their psyche. This process becomes chronic and typical for hypometabolic individuals. This contributes to dominant regulatory mechanisms determined by the endocrine-humoral system, which causes persistent dependencies, especially of a dietary nature. The reaction to stress, which leads to negative emotions, is accompanied by the release of cortisol, which remains in the body for a long time. The increased level of cortisol contributes to maintaining a chronic state of stress and maintaining a high stable appetite, leading to excessive weight gain. For them, it is easy to gain extra pounds but hard to lose them. Cortisol slows down metabolism, promotes fat accumulation, and prevents muscle mass growth.

Principle of respecting the functional characteristics of the gastrointestinal tract. Morphologically, any organism can be represented as a series of physiological systems, all equally important for the survival of each constitutional type but manifested differently. Since nature has created individuals with different levels of metabolism, it has endowed them with systems and mechanisms capable of ensuring these characteristics. A central place in this complex is occupied by the digestive system. The essence of this principle lies in the fact that the character of the secretory activity of the gastrointestinal tract in representatives of each constitutional type has its own characteristics, directed towards the most efficient digestion of products and specific proportions for each type, ensuring the occurrence of metabolic processes within healthy limits. On the other hand, the digestive system has quite stable mechanisms that block the digestion of unusual foods for a particular constitutional type, i.e., protect the body from processes that can cause metabolic disorders. This mechanism is manifested due to insufficient activity of the corresponding enzymatic systems. The functional activity of the stomach in asthenic individuals is characterized by reduced acidity of gastric juice, instability of motor and evacuation activity. The reduced acidity of gastric juice, favorable for the efficient digestion of carbohydrates and fats, is necessary for the successful maintenance of increased metabolism. The prevalence of the sympathetic element in the autonomic nervous system of the general mechanism of regulation of digestive tract activity ensures the highest activity of amylase in asthenic individuals compared to other constitutional types. This is another argument that their body is better adapted to digest carbohydrates, which predominate in the diet of individuals with an asthenic type. In addition, a large amount of complex carbohydrates in the diet of asthenic individuals serves as a good source of dietary fiber, which stimulates motor and evacuation function. On the other hand, representatives of the asthenic type are endowed with an efficient mechanism that blocks excessive stimulation of metabolic processes, which are already high in asthenic individuals. This is manifested by very poor digestion of proteins, which have the highest capacity to stimulate metabolism: low acidity, low concentration, and low activity of alkaline phosphatase and some proteolytic enzymes, which do not create optimal conditions for digesting large amounts of protein. A completely different characteristic of the basic physiological reactions of the gastrointestinal tract is manifested in individuals with a hypersthenic constitutional type, with a hypometabolic reaction of the body. In order to maintain the characteristics of metabolic processes within healthy limits, their digestive tract is characterized by increased acidity and activity of proteolytic enzymes, capable of digesting protein foods, which stimulate metabolism, which is chronically reduced in individuals of this type. Hypersthenics, like asthenics, have their own mechanism for preventing metabolic disorders. In particular, they have very weak capacities to digest excessive amounts of carbohydrates, which accentuate the decrease in metabolism even without them. Their body reacts very negatively to lectin, which is contained in excessive amounts in carbohydrate-rich foods.

Lectins bind to the hormone cholecystokinin and inhibit its action. When cholecystokinin activity is suppressed, appetite usually increases, leading to an exacerbation of the problem of excess body weight. Differentiation of gastric acid production function. Nutrition system - somatic; digestion type - neuromediator; typical limits of acid production function – pH 3.0-4.5; atropine test – negative; histamine test - positive; predominant element in acid production regulation - sympathetic nervous system; metabolism type - hypermetabolic; constitution type – asthenic. Nutrition system – sensory; digestion type – neurohumoral; typical limits of acid production function – pH 2.1-2.9; atropine test – positive; histamine test – negative; predominant element in acid production regulation – parasympathetic nervous system; metabolism type – normometabolic; constitution type – normostenic. Nutrition system – emotional; digestion type – endocrinohumoral; typical limits of acid production function – pH 1.5-2.0; atropine test – weakly positive or negative; histamine test – negative; predominant element in acid production regulation – endocrinohumoral section of the nervous system; metabolism type - hypometabolic; constitution type – hypersthenic. Thus, implementing the fundamental

principles of the nutrition system according to constitution type will allow for a more complete satisfaction of the body's biological needs for energy and nutrients, prevention of digestive organ dysfunctions, metabolism, and obesity, which will have a positive impact on health maintenance and strengthening processes.

3.5. Somatic nutrition system (asthenics, hypermetabolic)

Brief characteristic of the hypermetabolic type: People with a high metabolism are characterized by being active and fast. According to Ayurvedic tests, they are naturally cold, dry, coarse, and light. Asthenics, with a high metabolism, have been thinking about the perfection of their own body and weight since a young age. This idea is deeply rooted in the subconscious and is maintained over the years, being one of the factors in maintaining normal body weight. Only in old age do they relax and allow themselves to accumulate a little extra weight. In stressful situations, in people with a high metabolism, their adrenergic system suddenly activates, with a rapid release of adrenaline. This leads to spasms in the digestive system and complete loss of appetite. In such cases, they refuse even the most sophisticated food. The high level of adrenaline can cause excessive mental excitement, hysteria, and intense physical activity. In a state of shock, they cannot calmly activate their intellect and consciously resolve the situation. They cannot calm their nervous system without specific methods and skills. They need to express or neutralize stress energy through physical or mental methods, following the "fight or flight" principle based on their innate intuition. Usually, fleeing is accompanied by fear. Then, as they say, "when the pressure is released," the adrenaline concentration returns to normal, and they begin to consciously evaluate the situation created. Real evaluation of the situation in a calm state, in most cases, leads to reconsideration and change of perspective on it. This is the cause of the fact that the chronic dominant feeling in their case is guilt. They relate carefully and jealously to their "wealth" – their body - and constantly live in fear, generating a fear emotion. Having a slim and toned body, they consider themselves a model of beauty and an example worth following. This generates a feeling of pride and superiority and in the cognitive sphere. The perfection of the body creates the opinion that they are perfect in everything, including intellectually. Their opinion is not subject to doubt or discussion.

However, things are not like that. Their physical activity often exceeds the cognitive one, and their exaggerated confidence often leads to acting or manifesting mental activity first in the form of hysteria and then reflecting on everything. Intense physical activity prompts them to make quick decisions, but the quickly made decision is not always the correct one. Most of the time, they do something and then think about what they did. This often leads to them being under the pressure of guilt emotion. Fear emotions are stress emotions. Even in the absence of visible causes, they invent them themselves in the form of appearances, during internal dialogue. This state is typical for asthenics and does not allow them to accumulate excess weight. They have difficulty gaining weight and lose it rapidly.

The dominant regulatory mechanisms, when consciously managed, allow them to efficiently manage their metabolism. Intense physical activity serves as an efficient stress-fighting mechanism, as it reduces the impact of adrenaline on the psyche. During physical activity, their body actively produces enzymes that neutralize adrenaline and reduce or completely eliminate the effects of stress. Their increased metabolism and elegant body do not predispose them to prolonged physical activity. Hypermetabolism physical activity should alternate with periods of rest. The imbalance of the hypermetabolic type is most often observed in the cold and dry season of the year (November-February). In periods of increased activity, representatives of this type should strictly adhere to the recommended diet system for asthenics, allocate more time for sleep, always stay warm, dress according to the season, reduce agitation, and reduce time spent in front of the television. Physical exercises should be in the form of soothing walks, without sudden movements. Characteristics of the hypermetabolic type: Slender and lean build. Quick reactions. Irregular appetite and unstable digestion. Superficial, interrupted sleep, prone to insomnia. Enthusiasm, vivacity, rich imagination. Excitability, frequent mood swings. Rapid perception of new information, quick forgetting. Tendency to anxiety.

Predisposition to constipation. Rapid fatigue, tendency to overwork, peaks of mental and physical activity. The physiology base - respiration, circulation, and neuromuscular activity. Physiology problems in imbalance include: diseases of the nervous system, chronic pain, cardiac arrhythmias, rheumatic disorders, constipation. Psychological problems in imbalance include: anxiety, insomnia, fear. For hypermetabolic types, it is characteristic to: Feel hungry at any time of the day. Enjoy a stimulating atmosphere and constant changes. Go to bed at different times every night, skip meals, and generally live without a schedule. Digest food well one day and poorly the next. Short episodes of feelings that pass quickly and are forgotten. Walk quickly.

The asthenic type is predisposed to diseases of the respiratory system, gastritis, and gastric and duodenal ulcers with low acidity. There is an increased risk of low blood pressure. In people with this constitution type, vegetative-vascular dystonia is observed more often than in others.

Characteristics of Metabolism

Metabolism represents the main function of any organism and consists of the totality of enzymatic reactions that ensure the directed transformation of organic substances according to the organism's characteristics and its condition. Metabolism is genetically determined, specific to individuals with a certain constitution, exhibiting significant differences, and its manifestations are influenced by dietary and psychosocial factors.

All metabolic disorders begin to manifest when the natural metabolism specific to a certain constitution exceeds healthy limits, regardless of the factors that determined it. Metabolic dysfunctions of dietary nature begin to manifest when the diet stimulates their natural metabolism, and it exceeds optimal limits. Therefore, one of the main causes of metabolic dysfunctions is related not only to the overall level of consumed calories but also to the caloric structure of the consumed foods, which exert a stimulating influence on their natural metabolism. The higher the stimulation of natural metabolism, the more intense and extensive the manifestations of metabolic dysfunctions will be.

Individuals with an asthenic type are characterized by a high level of metabolic processes. This is manifested in their hormonal and biochemical characteristics: they are very active, have difficulty gaining weight and lose it easily, due to their reduced capacity for retaining water in the body, their bodies are usually thin and dry. For stable and healthy metabolism, the diet of these individuals should aim to maintain a high level of metabolism, with a tendency to reduce it, but in no way to stimulate it.

Algorithm for optimizing metabolism. According to the principle of metabolism, the main task for individuals with a hypermetabolic type is to maintain only a high level of metabolic processes, without elements of stimulation. In this state, the psychosomatics of people with increased metabolism will function optimally: they will have robust health and manifest their positive qualities and abilities. If we stimulate the metabolic processes that are already high in individuals with an asthenic type, this will inevitably lead to the imbalance of their psychosomatic state, manifested by weight loss, increased irritability, and excessive excitability. In such cases, people have poor control over their emotions, which dominate the situation. This leads to depression, the appearance of fears, anxiety, and aggression, with resulting psychosomatic manifestations and somatic dysfunctions. A similar condition can be observed with irregular eating, a low-calorie diet, loss of appetite, excessive physical activity, the influence of excessive stress factors, and other causes.

3.5.1. Physiological characteristics of stomach acidogenic function

The nature of the secretory activity of the gastrointestinal tract in individuals of each constitution type has its own peculiarities, aimed at the most efficient digestion of food, ensuring the functioning of the digestive tract, and the course of metabolic processes within healthy limits. On the other hand, the digestive system has quite stable mechanisms that block the digestion of foods unusual for a certain constitution type, i.e., protect the body from processes capable of causing metabolic disorders. This mechanism is manifested by the insufficient activity of the corresponding enzymatic systems.

The metabolic state determines the characteristics of the vital systems of the body, including the digestive system. Their activity is interconnected and aimed at maintaining the genetically predetermined metabolic characteristics of the body. These characteristics determine the nature of the regulatory mechanisms responsible for the functioning of the gastrointestinal tract. In addition, knowledge of the functional characteristics of the digestive tract plays an important role in maintaining optimal metabolism, as dietary nutrients, before being involved in metabolic processes, must be hydrolyzed in the gastrointestinal tract to the molecular form, and their absorption depends not only on their quantity in the ration but also on the condition of the digestive system.

Differentiating the acidogenic function of the stomach and identifying its mechanisms based on the individual metabolic state of the body is an important task, as it allows for an objective prognosis of the manifestation of this function and the development of effective improvement and prophylactic measures. Based on the relevance of the issue, we studied the characteristics of the acidogenic function of the stomach in individuals with an asthenic type of constitution. The results of pH-metry in the stomach body area in individuals with an asthenic type are presented in Figure 1.

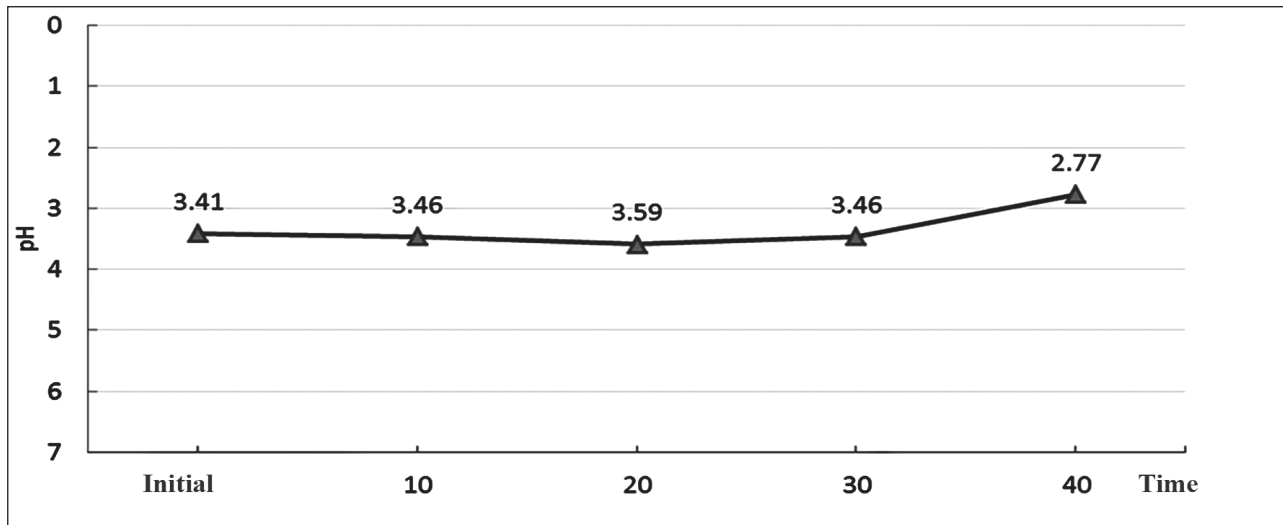


Figure 1. Dynamics of acidity changes in the stomach body area in individuals with an asthenic constitutional type.

The initial acidity (pH) averaged for the group of patients with an asthenic constitutional type was 3.41 ± 0.55 . Subsequent dynamics of acidity showed that, compared to the initial acidity (3.41 ± 0.55), at minute 10 it decreased to pH 3.46 ± 0.55 , and by minute 20 it reached pH 3.59 ± 0.52 . At minute 30, the pH in the stomach body area was 3.46 ± 0.52 , which was lower than the initial pH (3.41 ± 0.55) but higher than at minute 20 (3.59 ± 0.52). The highest acidity in the stomach body area was recorded at minute 40, when the pH reached 2.77 ± 0.12 . Manipulation by inserting probes to measure gastric acidity is a stressful factor for patients. Individuals with an asthenic constitutional type are mainly sympathicotonic. For them, the stress factor elicits a typical reaction, accompanied by a higher release of catecholamines and activation of the adrenergic and sympathetic nervous systems.

The adrenergic system, as known, reduces secretory activity, which is evidently the cause of decreased acidity in the stomach body area during the initial period of measurements. By minute 40 of observation, when the patients had completely calmed down and their digestive system adapted to the inserted probes, gastric secretion begins to restore, indicated by the increase in acidity to pH 2.77 ± 0.12 .

Among the factors influencing gastric secretion, emotional excitement and stress play a significant role. In these cases, adrenergic influences on gastric secretion manifest. It is shown that activation of the sympatho-adrenergic system can lead to inhibition of HCL secretion. At the same time, it is known that some types of emotional excitement (fear, sadness) lead to inhibition, while others (irritation, anger) to intensification of stomach secretory function.

The increase in acidity at minute 40, compared to the initial one, indicates that the sympathetic component of the nervous system has a predominant influence on the functional state of acid secretion in the stomach of individuals with an asthenic constitutional type.

The acid formation process in the stomach body of the asthenic type of body is within the pH range of 3.59 ± 0.52 to 2.77 ± 0.12 , which, according to the accepted classification, corresponds to hypochlorhydria of the stomach. The variations in acidity in the stomach body area from 3.59 ± 0.52 to 2.77 ± 0.12 , against the background of normal morphofunctional state of the mucosa, provide grounds to accept the mentioned acidity limits as healthy for individuals with an asthenic constitutional type.

To determine the acid-forming potential of the acid-producing glands in the stomach area, a histamine test was performed. It is known that the increase in sympathicotonic influences is accompanied by an increase in the level of catecholamines in the blood and a reduction in the stimulatory influence of histamine on acid-secreting cells in the stomach.

In Figure 2, the dynamics of pH changes in the acid-producing glands area without stimulation and with histamine stimulation at a dose of 0.1 mg/10 kg body weight against a lower initial acidity are presented.

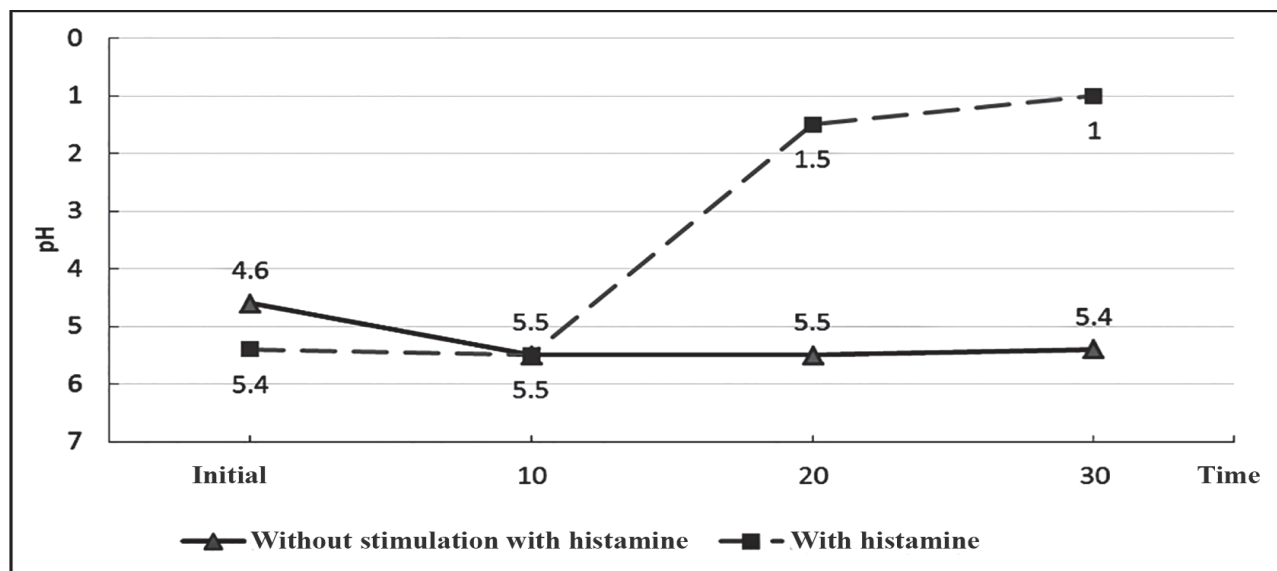


Figure 2. Dynamics of pH changes in the acid-producing glands area without stimulation and with histamine stimulation in the case of the asthenic type of body.

From the data presented in Figure 2, it can be observed that, during the basal period (without histamine stimulation), the initial pH of 4.6 decreased to pH 5.5 at 10 and 20 minutes, and at 30 minutes it remained unchanged at 5.4 pH units. In the case of histamine stimulation, the initial acidity was at pH 5.4. At 10 minutes, there was no significant change and it remained at pH 5.5. However, at 20 minutes, acidity increased significantly (pH 1.5), reaching its maximum at 30 minutes (pH 1.0). The obtained data allow concluding that, despite the low acidity (pH 5.4) in the initial period, the acid-producing glands have a high potential for acid production, as indicated by the histamine test results.

The studies conducted have allowed the identification of the characteristics of gastric acid production function and regulation mechanisms in individuals with the asthenic type of body constitution. It was found that, in individuals with an increased metabolic status, gastric acid production function is at the lower limits of the norm, meaning it's decreased. In many people, due to congenital characteristics or under the influence of a series of endogenous or exogenous factors, gastric acidity may drop below healthy limits and enter the area of anacidity. The observed characteristics of gastric acid production function are specific only to individuals with the asthenic type of body, in which the dominant role in regulatory processes is occupied by the adrenergic system.

The prevalence of the reflex link with the sympathetic section of the nervous system in the neurohumoral complex of acid production mechanisms in individuals with the constitutional asthenic type provides reasons to be termed as a neuro-mediator secretion type. Thus, the functional activity of the stomach in individuals with the asthenic type is characterized by reduced gastric juice acidity, instability of motor activity, and evacuation. The reduced acidity of gastric juice, beneficial for the successful digestion of carbohydrate and fat-rich foods, is necessary to maintain a successful high metabolism in asthenics.

The predominance of the sympathetic section of the nervous system in regulating digestive tract activity in the general regulation mechanism ensures the highest activity of amylase in individuals with the asthenic type compared to other constitutional types. This is further evidence that their body is better adapted to digest carbohydrates, which should predominate in the diet of individuals with the asthenic type. Additionally, a large amount of complex carbohydrates in the diet of asthenics serves as a good source of dietary fiber, which stimulates motor and evacuation functions.

On the other hand, representatives of the asthenic type are endowed with an efficient mechanism that blocks excessive stimulation of already elevated metabolic processes in asthenics. This is manifested by poor protein digestion, which has the maximum capacity for metabolic stimulation: reduced acidity, low concentration, and decreased activity of alkaline phosphatase and a series of proteolytic enzymes, which do not provide optimal conditions for digesting large amounts of protein. Thus, representatives of the asthenic type in nutrition must adhere to the caloric structure and range of products, taking into account the characteristics of their own metabolism and digestive system.

3.5.2. Optimization of the caloric structure of the diet

As mentioned, the main task of the somatic nutrition system is to qualitatively satisfy hunger, provide the body with necessary nutrients, maintain body weight, and metabolism within optimal limits. Their breaks in activity are determined by an increased metabolism. Intense activity leads to increased energy expenditure, which needs to be compensated. Therefore, they require frequent (4-5 times) small meals due to the unstable functioning of the digestive tract. Improper and unsystematic nutrition can cause psychological and somatic disorders. Asthenics must take into account the characteristics of their own body and strictly adhere to their daily regimen.

Intense activity of asthenics usually leads to loss of appetite, uncontrolled interruptions in nutrition, and weight loss. Such situations should be avoided as they can lead to rapid physical fatigue and mental exhaustion, with subsequent negative consequences.

Regardless of the type of metabolism, nutrition must satisfy not only hunger but also support health. This complex problem cannot be solved without optimizing metabolism. According to the metabolism concept, the caloric structure of nutrition plays a decisive role in optimizing substance exchange. When analyzing the elements of metabolism optimization in asthenic individuals from the perspective of nutritional factors, their main characteristic must be taken into account: they must provide a high level of their metabolism, with a slight possible decrease, exclusively within healthy limits, without stimulating or decreasing but rather supporting within healthy limits. In this state, the psychosomatics of asthenic individuals with high metabolism function optimally: people will have robust and stable health, successfully manifesting their positive qualities and abilities. If the caloric structure of the diet stimulates metabolic processes, which are already elevated in asthenic individuals, this will inevitably lead to psychosomatic imbalance, manifested by increased activity, irritability, and excessive excitement. If nutrition is directed towards excessive reduction of metabolism, it will lead to depression and the appearance of fear, with psychoemotional disorders and resulting somatic dysfunctions. Therefore, in forming dietary regimens for asthenics, it must be ensured that a high metabolism is maintained, with a slight decrease in metabolism. This problem can be solved by consuming minimal animal protein, a moderate level of fats, and a high content of carbohydrates. When forming the caloric structure of nutrition, the influence of energy nutrients on the body must be taken into account. Thus, carbohydrates have a calming effect on the body, fats provide resilience, and proteins tone metabolic processes.

For the correct organization of nutrition, it is very important to adhere to the optimal caloric structure for each somatic type. The caloric structure of the daily regimen is determined by the quantity and ratio of proteins, fats, and carbohydrates. To determine the optimal caloric structure and the biological response of metabolism, various variants of diets with a wide range of caloric structures have been tested: proteins - 8.0-14.0%, lipids - 35.0-25.0%, and carbohydrates - 57.0-61.0%. The caloric structure of the regimens was calculated taking into account the metabolic and functional characteristics of the stomach of asthenic individuals during periods of stable morphophysiological functioning.

The research conducted has allowed the determination of optimal calorie limits for asthenic individuals, compensating for them by protein intake. These should be in the range of 10-12%. Asthenics have increased metabolism and a slightly excitable nervous system, so increased protein intake (especially of animal origin) can significantly increase the already elevated metabolism and nervous excitability. Protein, as it is known, has the ability to increase basal metabolism intensity by up to 40%. When forming dietary regimens for asthenics, the main rule should be a slight decrease in metabolism and a reduction in nervous excitability. This is achieved through moderate consumption of meat, which should mainly be red in color, as it contains a high amount of calcium and magnesium, which are beneficial for the metabolism characteristics of this somatic type. Secondly, red meat contains more fat, which is essential for normalizing metabolism in asthenics. Thirdly, red meat contains more collagen, which asthenics need for prompt cartilaginous tissue recovery. Fourthly, each person (and especially the asthenic type) should rationally combine the consumption of white meat and red meat. It should not be forgotten that white meat is a source of purines, which accumulate in joints as uric acid salts. In addition, constant consumption of white meat can lead to renal dysfunctions and pathologies. The need for proteins should be met in proportion of 50% from animal products and 50% from plant products.

An important nutrient, which plays a significant role in providing the body with calories and normalizing all its functions, is fat. Asthenics need fats in maximum quantity, and these should represent 35-27% of the total diet calories. Fat normalizes increased metabolism and explosive emotions of individuals with this somatic type, provides them with calories for a long period, increasing metabolism by only 7-10%. With normal and

regular consumption of fats in the recommended amounts, asthenics can cope with any physical and mental efforts, becoming calm and rational.

Based on the situation and the season of the year, it is necessary to prefer either animal or vegetable fats. During the cold season or during prolonged and demanding activities, whether physical or mental, the predominant consumption of animal fats is recommended. In fat metabolism, a significant amount of water is eliminated, which is relevant for asthenic individuals, as they have a chronically increased need for water due to a high metabolism. Reducing fat consumption to less than 27% of total calorie intake for these individuals is not desirable, as it can lead to decreased physical activity and mental disorders. Out of the total fats consumed, 30% should consist of vegetable oils and 70% of animal fats.

Carbohydrates in the caloric structure of asthenics should represent 57-61%. They have a smaller stimulating effect on human metabolism than other nutrients (only 3-5%). 88-90% of carbohydrates should be consumed in the form of complex compounds, and 10-15% in the form of simple monosaccharides. Monosaccharides in asthenics should not represent more than 15% of total carbohydrates. The daily amount should be divided into several meals, not consumed all at once, as this can lead to overstimulation of the body.

Another important element in the carbohydrate group that individuals with an asthenic somatotype should pay attention to is dietary fiber. The increased mental excitability of asthenics manifests itself through intestinal dyskinesia, especially of the colon, which often leads to chronic constipation. This aspect requires representatives of this somatotype to constantly include dietary fiber in their diet in an amount of at least 25 g per day.

Thus, research has identified an optimal structure of the caloric content of diets, which includes: proteins – 12%, fats – 27%, and carbohydrates – 61%. This structure has ensured a positive impact on metabolism compared to other variants, corresponding to the requirements of the metabolism optimization algorithm for the asthenic type of constitution.

The optimal structure of caloric content not only stimulates anabolic processes and maintains them within healthy limits but also ensures the balanced occurrence of catabolic processes by forming an increased detoxifying potential of the body in the form of glutathione.

The lower limit of the optimal structure of caloric content is represented by proteins – 11%, fats – 29%, and carbohydrates – 60%, while the upper limit is represented by proteins – 14%, fats – 25%, and carbohydrates – 61%. The optimal structure of caloric content within healthy limits has a positive impact on the growth of obligatory microbial flora and exerts an inhibitory effect on facultative microbial flora.

Balancing diets regarding other nutrients and bioactive substances is done in accordance with the recommendations of a balanced nutrition system.

Thus, adhering to the main algorithms of the principle of the optimal structure of caloric content in individuals with the asthenic constitution type allows for ensuring the body with a necessary set of food nutrients and maintaining metabolism within healthy limits.

3.5.3. Suitability of food products

Based on the principle of differentiation of food products, the diet of the asthenic type should predominantly consist of foods that maintain a high metabolism without excessively stimulating it, i.e., with a high content of carbohydrates and fats and minimal amounts of proteins.

Therefore, to maintain metabolism in a balanced state, the diet of the asthenic type should predominantly consist of qualitatively opposite foods, i.e., it should be warm, high in calories, and low in proteins. Sweet and salty flavors have a balancing effect on the asthenic type.

When developing a diet for the asthenic type, it is important to consider the following simple and effective recommendations:

1. Prefer warm, hearty, and calorie-rich foods. Minimize consumption of cold, dry, and low-calorie foods.
2. Prefer sweet, sour, and salty foods. Minimize consumption of spicy, bitter, and binding foods.
3. Consume regularly and in sufficient quantities without exceeding the body's capacity to digest easily.

In the daily dietary regimens for asthenics, the following recommendations can help:

Dairy products: All dairy products (except milk for some individuals) contribute to normalizing the metabolism of asthenics.

Sweets: All sweets (in moderate amounts) soothe representatives of the asthenic type.

Vegetable oils and fats: The most suitable for asthenics are vegetable oils containing monounsaturated fats (olive oil) and oils rich in omega-3 fatty acids (flaxseed oil, fish oil). In general, all types of oils normalize the excessive metabolism of asthenics.

Cereals: Products from rice and wheat are very useful. Consumption of barley, corn, buckwheat, oats, and rye should be limited.

Legumes: All legumes are an excellent source of vegetable proteins. Soy products, beans, peas, and chickpeas should be given special consideration.

Fruits: Prefer sweet, sour, and hearty fruits such as oranges, bananas, avocados, grapes, cherries, peaches, watermelon, berries, plums, and pineapples. Limit consumption of dried fruits, apples, pears, and cranberries.

Vegetables: A large amount of vegetables in the diet of asthenics is one of the main methods of maintaining a high metabolism and preventing constipation. Beets, cucumbers, carrots, asparagus, and Jerusalem artichokes are beneficial. Moderate consumption of peas, leafy greens, broccoli, cauliflower, celery, zucchini, and potatoes is recommended. These should be consumed cooked, with the addition of butter or vegetable oil and spices. Avoiding or limiting consumption of Brussels sprouts and white cabbage is recommended.

Spices: Cardamom, cumin, ginger, cinnamon, salt, cloves, mustard, and, in small quantities, black pepper are beneficial. The recommended spices and herbs for asthenics should be consumed regularly as they stimulate the secretory function of the stomach and have certain healing properties. Often, the healing properties of spices manifest themselves by reducing the number of harmful bacteria in the large intestine.

Nuts and seeds: All nuts and seeds are beneficial and provide a good source of protein.

Fish and fish products: Products in this category are a good source of protein and a means of building active muscle mass. Many types of fish are rich in omega-3 fatty acids, which is relevant for representatives of the asthenic type of constitution.

Meat and meat products: Disorders related to excess protein in the diet occur more often in representatives of the asthenic type than in other constitution types. In the digestive tract of asthenics, the enzymes and hydrochloric acid necessary for complete digestion and absorption of animal proteins are lacking. Consumption of neutral meats (chicken, turkey, rabbit) should be reduced to 2-3 times a week. Limiting consumption of beef, lamb, and pork is recommended. The main source of protein for asthenics should be soy products and fresh fish.

The nature of asthenic individuals is cold and dry, so it is natural for them to prefer warm and calorie-rich foods. Their menu should mainly consist of dishes suitable for the cold season. They should pay particular attention to hot soups, various gratins and porridges, steamed meats and vegetables, fresh bread, and other hot foods. Foods characteristic of the summer period (cold salads, refreshing drinks, fresh fruits, and vegetables) are not very appealing to asthenics and should not occupy a significant place in their daily diet. This is justified because cold salads, refreshing drinks, and raw vegetables are not suitable as they can cause imbalances in their somatotype. Vegetable salads should be seasoned with vegetable oil or mayonnaise. In most cases, they correctly choose to prefer cooked vegetables. A calorie-rich breakfast improves the well-being of asthenic individuals throughout the day. The best breakfasts for them include sour cream, butter, hot rice or wheat porridge. Warm, calorie-rich, and sweet foods are suitable for them. For lunch, there should be one or two hot and sufficiently calorie-rich dishes. Usually, asthenic individuals, who have a high metabolism and activity, feel a decrease in energy in the second part of the day. At this time, it is better to have a snack or drink hot tea with biscuits, sandwiches, or sweets. They should bear in mind that large doses of caffeine contained in tea are not recommended for this category of people. Very often, irregular and incorrect nutrition becomes the cause not only of energy loss but also of psychosomatic and emotional disorders. They need regular nutrition throughout the day, even if their appetite is changeable. It is better for them to have four meals a day, including a warm and satisfying breakfast in the form of a sandwich or hot cereal. Consuming a small amount of fresh ginger before a meal can stimulate appetite and aid digestion. To prevent dehydration, they should consume plenty of warm liquids throughout the day, avoid very cold foods and drinks, and consume alcohol with caution, especially during periods of depression. Asthenic individuals may have digestive problems, so soft and carefully cooked foods will facilitate their normal digestion. Representatives of this type are very sensitive to the emotional and psychological atmosphere at the table. The most delicious food will not benefit them if the atmosphere is tense. Proper adherence to the diet will help asthenic individuals get rid of insomnia, nervousness, and feelings of restlessness.

The recommended foods during this period will be sour cream, butter, hot soups, boiled meat, hot cereals, and stewed vegetables. All these dishes have a sweet taste, which calms the body. Calorie-rich foods and hot cereals have a positive impact on the asthenic body. Cold, light, and low-calorie foods cause dissatisfaction and should be consumed in moderation. Regarding the taste characteristics of foods, asthenic individuals

should prefer salty, sour, and sweet tastes. This does not mean that they do not like other flavors (bitter, spicy, pungent), but these should be consumed in limited quantities to avoid imbalance in the body. Ginger, for example, with its spicy taste, is an ideal seasoning to improve digestion and help restore appetite. This is a very important feature for asthenic individuals. Despite the fact that sweet foods are beneficial for this type, the consumption of sugar itself is not recommended because it is rapidly absorbed, releasing a large amount of energy, which can cause a feeling of restlessness. Therefore, sugar and honey should be consumed in combination with other products. Spicy food is generally acceptable for asthenic individuals. The spicy taste is not the most suitable for them.

However, the use of sweet spices (cardamom, cinnamon, fennel) helps stimulate appetite, the lack of which is a frequent problem for these individuals. To quickly get rid of discomfort and prolonged depression, the following beverage would be helpful for asthenic individuals. Mix half a cup of yogurt with half a cup of water, add crushed ginger, salt, or cumin. The prepared beverage should be consumed in one or two servings. Therefore, adhering to the basic principles of nutrition will allow asthenic individuals to maintain their metabolism in a balanced and optimal state, which will have a positive impact on their health.

3.6. The Sensory Feeding System

The sensory feeding system aims to satisfy hunger, provide the body with necessary nutrients, maintain metabolism within healthy limits, and, last but not least, derive pleasure from consuming food. This feeding system is typical for individuals with a relatively stable metabolism (normo- or mesometabolic), characteristic of the normosthenic constitution. The organization of their diet is largely determined by sensory channel activity. Representatives of this type are true gourmets. They prefer not only refined and beautifully arranged dishes but also care about who cooked them and under what conditions. They have strong and stable digestion, which always ensures a good appetite. They gain weight easily and can lose it just as easily. Individuals with a normosthenic constitution find pleasure in food, and if there are no other sources of pleasure, they focus their entire attention on food. Ultimately, this can lead to overweight and obesity.

Key Characteristics of the Normometabolic.

Type Individuals with a normometabolic type are generally of medium stature and well-built. Their weight usually does not change significantly, and it is not difficult for them to gain or lose a few kilograms. They are distinguished by strong and stable digestion. This characteristic determines a strong appetite and often a pronounced thirst. This type is less adapted to skipping meals or having late meals; all these provoke a burning hunger and/or irritations. They sleep deeply but can wake up at night due to heat. Their sleep duration is average and equates to about eight “normal” hours. For the normal functioning of this type, a moderate and well-defined daily schedule is necessary. They are very demanding regarding healthy eating, clean water, and inhaled air. All types of toxins affect the balance of this type, and they are particularly sensitive to them, so they do not tolerate well altered foods, polluted air and water, alcohol, and cigarettes. They also react strongly to negative manifestations such as hostility, hatred, intolerance, and envy. The qualities of this type support our instinct for moderation and correctness – essential qualities for health. Going out of balance, these individuals suffer from sleep disorders, especially if they are absorbed in their work, which is usually their main concern in life. The skin tissues of this type are prone to irritations, rashes, inflammations, and acne during this time. They are very sensitive to proteins, and their eyes become easily red (poor eyesight is also a sign of normosthenic imbalance). Because of this, ulcers and hemorrhoids appear. The main motivation of this type is intensity. They are distinguished by ambition, powers of observation, sincerity, boldness, passion for argumentation, or envy. A natural trait of this type is belligerence, but they should not demonstrate it to everyone.

The imbalance of the normometabolic type is often noticed in the warm season of the year (July-October). To calm normosthenics, relaxing and cooling activities are recommended: more rest, less work, a strict diet with predominance of cold foods and drinks. Physical activities may include moderately dynamic exercises and cooling sports (swimming).

Characteristics of the Normometabolic

Type Medium constitution, height, and resistance. Fair or pink skin. Entrepreneurial character, love for challenges. Sharp mind. Aversion to sun and heat. Good appetite and strong thirst, good digestion. Cannot miss meals.

Tendency towards anger and irritability in stressful situations. The basics of physiology – metabolic activity, energy exchange, and digestion. Physiological problems in imbalance – gastric ulcer, hypertension,

inflammatory bowel diseases, skin conditions, allergic reactions. Psychological problems in imbalance - anger, irritability, envy, and jealousy. For individuals with the normometabolic type, it is characteristic: to feel terrible hunger if lunch is delayed by half an hour; to live by the clock, not to waste time; to wake up at night feeling thirsty and hot; to control the situation or understand its necessity; to be able to convince from experience that other people consider them too demanding, sarcastic, and sometimes too critical; to walk with a confident step.

The normometabolic type has a predisposition to diseases such as rheumatism, gastritis, and gastric (duodenal) ulcer with increased acidity. Hypertension is diagnosed more often in these representatives of the normometabolic type than in other constitutional types.

Metabolism Characteristics Normostenics occupy an intermediate position in terms of metabolism between asthenics and hyperstenics. They are capable of rapidly gaining and losing weight. By nature, they are endowed with a strong digestive system and stable metabolism. For them, there are no strict restrictions on diet, as there are for other constitutional types. They can consume all foods, but they should never overdo it, which is the only weakness in the diet of normostenics. Their metabolism should function within relatively normal limits. Individuals with a normostenic constitution should refrain, metaphorically speaking, from the extremes of asceticism, mono-diets, overeating, and destabilizing metabolism. Since normostenics have a strong metabolism, elements of asceticism can lead to the manifestation of metabolic extremes with excessive weight gain or loss. Their diet should not stimulate extreme manifestations of their metabolism. Eliminating elements of asceticism and destabilizing metabolism allows for the exclusion from the diet of regimes that would stimulate a decrease in metabolism and excessive weight gain with the manifestation of metabolic dysfunctions. Another extreme would inevitably lead to the stimulation of ascetic elements with a reduced and unstable body mass. Departure from the usual physiological rhythm of digestion, metabolism, and naturally, the well-being of individuals with a normostenic constitution is caused by overeating, improper food consumption, long-term diets with a single food. Dietary constructions for each constitutional type are made by regulating the structure of caloric intake and taste preferences, which have a significant impact on human metabolism.

Metabolism Optimization Algorithm. The metabolism of individuals with the normostenic type should function within relatively normal limits. Individuals with a normostenic constitution should refrain, metaphorically speaking, from the extremes of asceticism, mono-diets, overeating, and destabilizing metabolism.

3.6.1. Physiological Characteristics of Gastric Acid Production Function

Considering the importance of gastric acid production function according to the metabolic status of the body, the peculiarities of this function in individuals with a normostenic metabolic status have been studied. Revealing these peculiarities allows maintaining the functioning of the stomach within its physiological limits, and in case of their exceeding, correctly performing measures to restore, prevent, and improve health. This is very important because metabolism begins with digestion. The results of the studies are presented in figure 3 in the form of dynamics of changes in stomach acidity in the area of acid-producing glands without stimulation and its blockage with atropine.

From figure 3, it can be seen that the initial acidity in the area of acid-producing glands of the stomach was 1.60 ± 0.26 pH. In subsequent observation periods, a tendency of increasing acidity compared to the initial values was noted: at 10 minutes, the pH was 1.50 ± 0 ; at 20 minutes - pH 1.47 ± 0.15 ; 30 minutes - pH 1.30 ± 0.17 ; 40 minutes - pH 1.47 ± 0.09 , and 50 minutes - pH 1.35 ± 0.14 . To differentiate and identify the predominant element in the regulation processes of acid production, the atropine test (0.1% in a dose of 0.1 mg per 10 kg body weight) was used. By using the atropine test, we have the possibility to differentiate basal (continuous) acid production of a humoral and reflex nature.

In the first case, acid production is mainly determined by histamine and its analogs. This acid production is not blocked by atropine. If acid production is determined by reflex influences, including conditioned-reflex influences, it is blocked by atropine. Performing the atropine test led to significant changes ($p < 0.05$) in stomach acidity. Thus, at 10 minutes, a decrease in acidity to pH 1.97 ± 0.15 was observed compared to the initial value of pH 1.35 ± 0.14 . The most significant difference was identified at 20 minutes of observation. If without atropine, the pH in the stomach was 1.47 ± 0.15 , then during the atropine test, the acidity decreased to pH 2.50 ± 0 or by 1.03 units. At 30 minutes of exposure, the observed tendency was maintained. The acidity in

the stomach before the atropine test was $\text{pH } 1.30 \pm 0.17$, while during the atropine test, it was at the level of $\text{pH } 2.30 \pm 0.15$. The stomach acidity at the atropine test at 30 minutes tended to increase ($\text{pH } 2.30 \pm 0.15$) compared to the exposure at 20 minutes (2.50 ± 0).

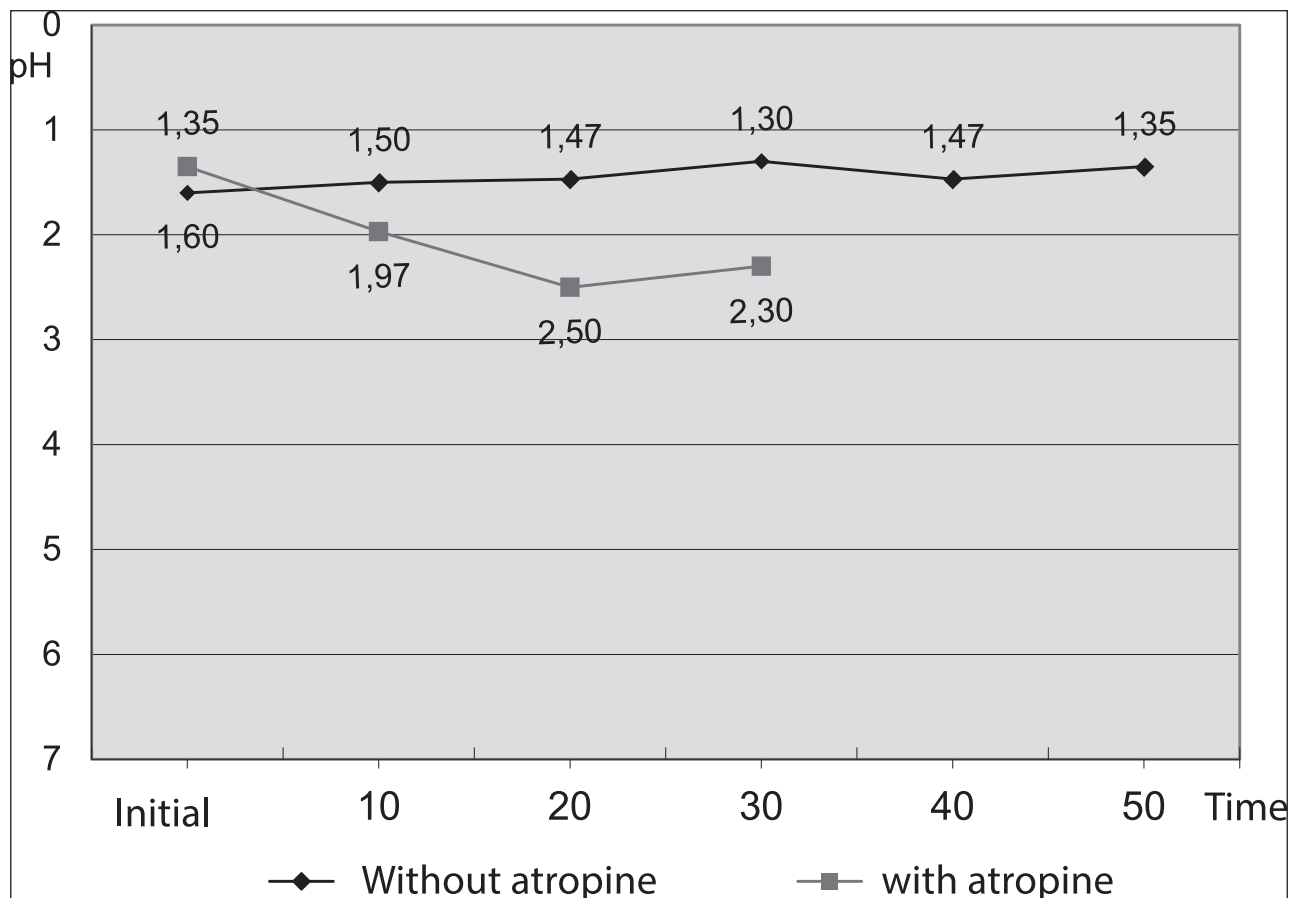


Figure 3. Dynamics of pH changes in the area of acid-secreting glands in patients with normal metabolic status at baseline and during the atropine test.

The significant decrease in acidity in the area of acid-secreting glands in the stomach indicates the prevalence of reflex regulation of acid secretion. The observed characteristics of gastric secretory function allow it to be classified as a type of neurohormonal secretion. The variation in pH metric results for all patients for all exposures, without atropine testing, ranged between 1,0 and 2,2, and with atropine testing between 1,7 and 2,5. Considering that these results were obtained under conditions of normal morpho-functional state of the stomach (according to fibrogastroscopy), the pH range of 1,0-2,5 can be classified as healthy limits of acid secretion for the neurohormonal type of digestion. The discovered secretory characteristics of the stomach in the case of the neurohormonal secretion type determine stable digestion in individuals with normal metabolic status. However, characterizing the functional state of the stomach in the case of the neurohormonal type would not be complete without studying the acidity in the antrum area of the stomach. Figure 4 presents the dynamics of pH changes in the antrum area of the stomach in patients with normal metabolic status at baseline and during atropine testing. The data presented in Figure 4 indicate that the pH of the antral area differs by very low acidity, approaching an alkaline reaction. In the baseline state, the antral pH was $-5,1 \pm 1,1$, at 10 minutes $-5,3 \pm 0,9$, 20 minutes $-5,8 \pm 3,7$, 30 minutes $-5,7 \pm 3,6$, 40 minutes $-5,4 \pm 0,6$, and 50 minutes $-4,8 \pm 0,8$. During atropine testing, at 10 minutes, the antral pH was $5,0 \pm 0,6$, but subsequently began to increase, reaching $4,3 \pm 0,9$ at 20 minutes and $4,6 \pm 0,6$ at 30 minutes. The increase in acidity in the antrum during atropine blockade may be related to the fact that atropine blocks the parasympathetic nervous system, responsible for secretory processes, leading not only to decreased acid secretion in the body of the stomach but also to decreased secretion of alkaline juices in the antrum.

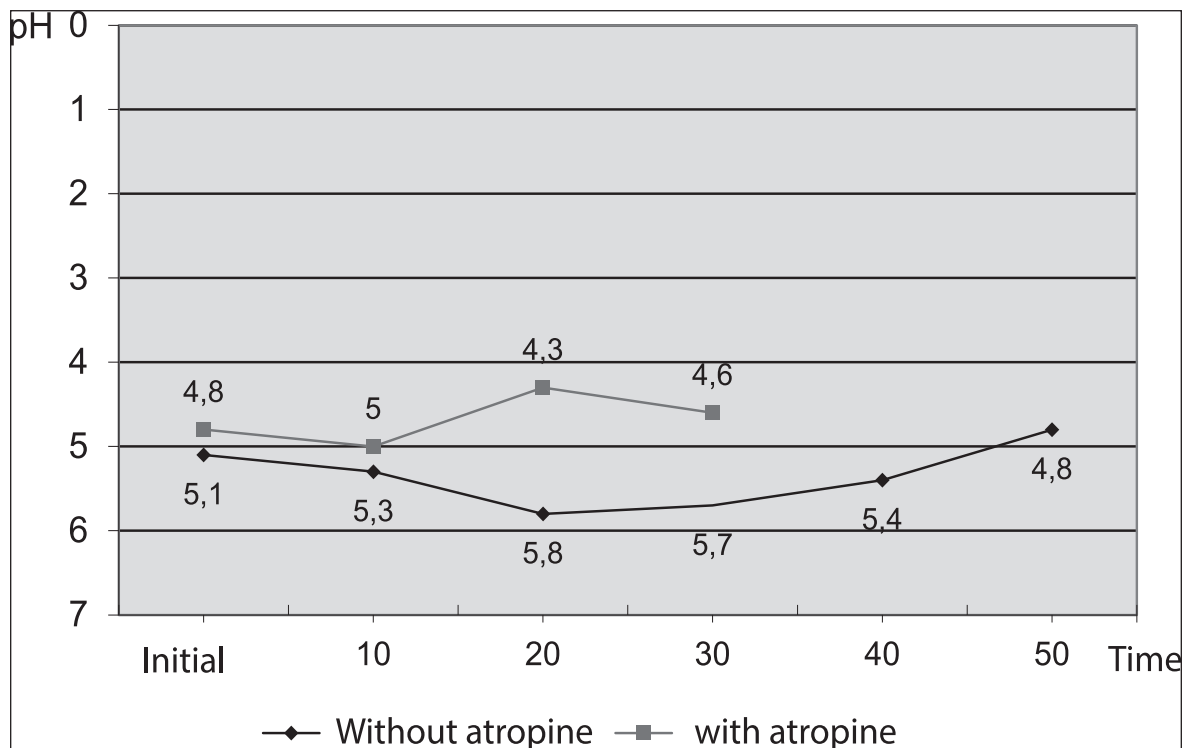


Figure 4. Dynamics of pH changes in the gastric antrum area in patients with normal metabolic status, without atropine and during atropine testing.

The possibility cannot be excluded that the decrease in the secretion of alkalizing juice is related to the low level of noradrenaline, which is one of the factors that stimulates the synthesis of mucoproteins (alkaline secretion). The low concentration of noradrenaline is due to the fact that the high activity of the cholinergic system inhibits the activity of the adrenergic system and reduces the level of catecholamines, including noradrenaline. The results of pH-metric analysis of the antral region of the stomach serve to assess the neutralization function of the stomach and to differentiate the production of gastric acid into a compensated, partially compensated, or decompensated level.

In the case of compensated gastric acid production, the secretion of the acidogenic zone in the pyloroantral region is completely neutralized. The acidity of the neutralization zone is significantly lower than the acidogenesis and exceeds 5.0 pH units.

In the case of partially compensated or undercompensated gastric acid production, it refers to an intermediate state, in which the pH of the neutralization zone exceeds the pH of acidogenesis by 1.0-1.5 units [1, 3, 4], and the pH of the antral region ranges from 2.0-4.9 units.

In the case of decompensated acidogenesis, the difference between the pH of acidogenesis and the pH of the neutralization zone is insignificant (the pH of the antral region being less than 2.0 pH units). This indicates that the content of the acidogenic zone in the antral region is not sufficiently neutralized, and there is a probability that the stomach contents will be evacuated into the duodenum with increased acidity.

Given the obtained data, the pH of the antral region within 40 minutes of observation ranged from 5.1 to 5.8, indicating a high neutralization potential. Exceeding the pH value $> 5,0$ provides the basis to affirm that the neurohormonal type of digestion possesses a compensated acid production. This conclusion is confirmed by the pH difference between the acidogenic and pyloroantral zones under normal conditions without atropine blocking: at 10 minutes – 3.8, at 20 minutes – 4.33, at 30 minutes – 4.4, and at 40 minutes - 3.93. Therefore, the experimental data allowed for the identification of the functional characteristics of acid production in the stomach of individuals with normal metabolic status. A positive atropine test in the differentiation of basal acidogenesis indicates the prevalence of reflex regulation in the neurohormonal mechanism of acid production in individuals with normal metabolic status. The conducted research provides the basis for the following conclusions:

The acidity of gastric juice in the acidogenic gland area in individuals with normal metabolic status during observations (50 minutes) varied between 1,3 and 1,6 pH units.

A positive atropine test led to a significant decrease in gastric content acidity, from pH 1.35 at the initial state to pH 2,5 and 2,3 at 20 and 30 minutes of observation. This indicates the prevalence of parasympathetic control in the autonomic nervous system in the neurohormonal complex of acid production in individuals with normal metabolic status.

The pH values in the stomach body of patients without atropine test (1.3-1.6 pH) obtained under normal morpho-functional conditions of the stomach should be classified as healthy limits of acid production for individuals with normal metabolic status.

The prevalence of the reflex element in the neurohormonal complex of acid production mechanisms in individuals with normal metabolic status allows to be characterized as a neurohormonal type of secretion.

The dynamics of pH changes in the pyloroantral zone of the stomach in patients with normal metabolic status indicate a high neutralization potential of the antrum. Exceeding the pH value of 5.0 in the antrum and the pH difference of 3.8-4.4 between acid production and the antral zone allows to state that the neurohormonal type of secretion possesses a compensated acid production.

3.6.2. Optimizing the calorie structure of the diet

To implement the tasks of optimizing the calorie structure, we have developed four variants of diets for the normosthenic type of constitution. When developing and calculating the structure of caloric content of diets for normosthenics, we proceeded, first of all, from the fact that they occupy an intermediate position between asthenics and hypersthenics, as well as from their typical metabolic characteristics. Typical features of normosthenics include their ability to quickly gain weight and quickly lose it. This feature indicates that they have a strong metabolism and a stable mechanism for its regulation, influencing such a wide range of changes in body weight. A strong metabolism is ensured by strong and stable digestion, and strong digestion ensures a good appetite and allows you to diversify your diet. Representatives of the normosthenic type of constitution do not have such restrictions as other types, and they can include all foods in their diet, but this does not mean that they do not have restrictions at all like other types, and they can include all foods in their diet.

The first restriction consists of avoiding austerity (extremes) and maintaining metabolic stability. Otherwise, this can lead to excess or deficiency in weight. Statistics show that, most often, this leads to overweight. Initially, when fat cells are not yet fully expanded, they return to their initial norm. Over time and with age, metabolic fluctuations can increase the volume of fat cells to a point where it becomes increasingly difficult to return to the initial state, contributing to the population with excess weight and obesity.

The second restriction is avoiding prolonged consumption of monotonous diets, which can lead to loss of appetite, weight loss, irritability, and depression. This can transform normosthenics into an asthenic type, which is not representative for them, with functional dysfunctions and, in isolated cases, can lead to exhaustion.

The third restriction is appetite control and avoiding overeating. Appetite control and the sensory factors that provide it are key elements in organizing the diet of normosthenics. Appetite is a sensation aimed not only at satisfying hunger but also at obtaining pleasure. Therefore, lack of control over appetite can lead to overweight and obesity, with the negative consequences that ensue. Additionally, this can lead to gastrointestinal dysfunctions (gastritis, etc.).

Seeking the optimal calorie structure has been determined by the influence of subjects' dietary regimes on metabolism and evaluating this influence through the prism of the aforementioned restriction algorithms.

The optimal calorie structure was determined by testing a wide range of daily quantities and proportions of proteins, fats, and carbohydrates: proteins – between 14,0% and 20,0%, lipids – between 28,0% and 23,0%, and carbohydrates – between 58,0% and 57,0%. Optimality consists of criteria that maintain metabolism within healthy limits, which in turn should maintain normal health.

The studies conducted allowed for the establishment of the optimal calorie structure for normosthenics during stable functioning, which includes: proteins - 16,0%, lipids - 26,0%, carbohydrates - 58,0%. This calorie structure has a slightly stimulative effect on metabolism, which is relevant for normosthenics prone to excessive weight gain and obesity.

Extreme variants of the calorie structure (lower) proteins - 14,0%, lipids – 28,0%, carbohydrates – 58,0%, and (upper) proteins – 20,0%, lipids – 23,0%, carbohydrates – 57,0%, should be seen as extreme health limits. According to optimization algorithms, a calorie structure that continuously exceeds health limits can potentially stimulate hyper – or hypometabolic processes with negative manifestations. The other components of the diet are balanced according to a balanced dietary system.

3.6.3. Correspondence of Food Products

Normostenic predators occupy an intermediate position between the asthenic and hypostenic types. They are naturally endowed with strong digestion and stable metabolism. For them, there are no strict restrictions on diet, as there are for other types of constitutions. They can consume all foods, but they should not overdo it, which is their only weakness in terms of diet.

Overeating, improper food consumption, prolonged consumption of monotonous diets disrupts the usual physiological rhythm of digestion, metabolism, and, evidently, the well-being of normostenic predators. They can eat everything in moderation; they should not resort to exotic diets or austerity measures; the main thing is to adhere to the norms and know when to stop. The most likely factors that can cause health disorders are excessive salt intake, passion for acidic and spicy foods, as well as overeating. An exception is lemon juice, which they can use periodically instead of vinegar to season salads.

During the warm season, this type of person feels best, and cool, refreshing food with low salt content and moderate amounts of oil and spices is very beneficial to them. They should pay attention to the presence of bitter and astringent tastes in their diet, which they can obtain from salads and legumes. These tastes reduce appetite, gather excess moisture, and allow the maintenance of a feeling of freshness.

Dairy products are beneficial for normostenics in moderate amounts. Instead of vinegar, they should choose natural lemon juice. Coffee and alcoholic beverages are not recommended. Mint tea, with its cooling properties, suits them well.

Normostenics should avoid fatty, salty, and fried foods, which have a warming effect on the body. People of this type love meat, especially lean meat, and can include it in their diet. Consumption of fatty meat in large quantities or regularly can lead to liver dysfunction, which is particularly sensitive in normostenics. However, this somatic type would benefit more from a vegetarian diet. Almost all vegetables, fruits, and legumes are suitable for them. They tolerate slightly salty food well, but overly salty food does not agree with them.

As for breakfast, it should be light and low in calories for people of this type.

To maintain metabolism and the functioning of the digestive tract within healthy limits, individuals with normostenic constitution should follow the following recommendations:

Choose cold foods and liquids and minimize the consumption of hot foods.

Prefer sweet, bitter, and fattening foods. Minimize the consumption of spicy, salty, and acidic foods.

The distinct characteristics of normostenic diets dictate a special selection of products in the diet structure of individuals falling under the normostenic constitutional type.

Dairy products: Milk, butter, and clarified butter contribute to normalizing metabolism for the normostenic type. Consumption of kefir, cheese, sour cream, and yogurt should be monitored (as their sour taste may affect the well-being of normostenics).

Sweets: All sweets are beneficial in moderate amounts. Monosaccharides in the carbohydrate structure should not exceed 13%.

Oils: It is recommended to use olive oil, sunflower oil, butter, and coconut oil. Consumption of sesame oil, almond oil, and corn oil is allowed in limited quantities.

Grains: Wheat, rice, barley, and oats products are favorable. Avoid excessive consumption of corn, rye, buckwheat, and brown rice products.

Fruits: Give priority to sweet fruits such as grapes, cherries, avocado, coconut, pomegranate, as well as oranges, pineapples, and sweet and fully ripe plums. Limit the consumption of acidic fruits and unripe oranges, pineapples, and plums.

Vegetables: Asparagus, cucumbers, potatoes, Jerusalem artichokes, pumpkin, broccoli, Brussels sprouts, celery, lettuce, beans, green beans, zucchini, and green leafy vegetables are beneficial. Avoid excessive consumption of hot peppers, tomatoes, carrots, beets, onions, garlic, radishes, and spinach.

Legumes: Avoid excessive consumption of legumes.

Spices: Cinnamon, coriander, cardamom, turmeric, and fennel are beneficial. In small quantities, ginger, cumin, black pepper, cloves, salt, and mustard seeds can be consumed. Most spices reduce the amount of harmful bacteria in the lower part of the intestine.

Nuts and seeds: Nuts and seeds are a good source of protein and fats. Their consumption for normostenics is limited due to their lectin content.

Meat and poultry: Animal protein is generally well digested in the normostenic digestive system. Lean beef, lamb, pork, turkey, duck, goose, and rabbit are recommended. Limit poultry consumption due to its high lectin content.

Fish and seafood: Fish and seafood (sea and freshwater fish, crab, shrimp, squid, caviar) are a good source of protein for normostenics. Moderate consumption of frozen fish is recommended as it contains higher levels of polyamines than fresh fish.

3.7. The emotional food system

Brief characteristic of the hypometabolic type

Emotionally, the dietary system is specific to individuals with low metabolism (hypometabolic) and hypostenic constitution. However, a well-organized approach to the dietary system allows them to satisfy hunger and maintain metabolism within healthy limits.

Hypometabolic individuals always tend to abuse food when they do not experience positive emotions. For them, emotional eating is a way to turn negative emotions into positive ones. Normal body weight is maintained exclusively through psycho-nutritive algorithms aimed at stimulating metabolic processes.

For representatives of the hypostenic type with low metabolism, it is characteristic to have excess weight, sometimes leading to obesity. They gain weight rapidly and find it difficult to lose. People with low metabolism react differently in stressful and extreme situations. Their hormonal system, as a protective reaction, secretes cortisol, which stimulates appetite and deposits fat in the body. Negative emotions and unfulfilled desires stimulate their excessive appetite. This is a defense mechanism against negativity.

Before engaging in active actions and making decisions, they try to do this consciously. They need to know why they do all these things, what all their actions are for. Unlike asthenics, hypometabolic individuals are characterized by a predisposition to deep thinking. The heightened predisposition to deep thinking of hypometabolic individuals is evident, notably, by the presence of a higher number of neurons. The size of neurons is the same for all types of metabolism, but the number of neurons in the body correlates with body mass, i.e., the larger the body mass, the more neurons. People with high self-esteem, pride, and self-assessment suffer particularly from these qualities. Such approaches further accentuate the situation. In such situations, the more negativity there is, the greater the appetite, and they think about their figure and body weight no more than 10 minutes the next day.

The psyche, metabolism, lifestyle, and dominant regulation mechanisms in hypometabolic individuals are radically different from those of representatives of other types of metabolism. In stressful situations, the dominant emotion in hypometabolic individuals, like in other types of metabolism, is fear. However, its manifestation is radically different from asthenics. They do not internalize the fear, which turns into a sense of offense, but rather transfer or extrapolate it onto others.

This approach reduces somatic pain and emotional pain negligibly. However, on the other hand, it is detrimental because they do not take responsibility for their own health and life. Extrapolation is self-deceptive. In fact, they bury this feeling deep in the subconscious. The result of this is their excessive intellectual activity. However, if it is excessive, it does not mean it is correct. As practice shows, for the most part, it is incorrect. Incorrect in the sense that such a careless approach to one's health cannot be correct. Moreover, such an approach generates character traits such as laziness, high self-pretension, and depression. Considering themselves superheroes, they are ready to support any point of view, to demonstrate their erudition, which matters only to do nothing. In tense situations, representatives of the hypersthenic type do not rely on the "fight or flight" formula. Of course, they have good physical strength, but their low metabolism does not motivate them to perform heroic deeds. They act on the principle of "Hide and think." Prolonged reflection on the situation does not always guarantee making the right decision because it is aimed at finding arguments against action. Instead of neutralizing negative emotions and managing them efficiently, they "eat" them. For them, food represents the criterion of salvation and protection against all negative things. This process becomes chronic and typical for hypometabolic individuals. This is contributed to by dominant regulation mechanisms determined by the endocrine-humoral system, which generate persistent dependencies, especially of a dietary nature.

The hypometabolic reaction to stress, which leads to negative emotions, is accompanied by the release of cortisol, which persists in the body for a long time. The high level of cortisol contributes to maintaining chronic stress and a stable appetite, leading to excessive weight gain. For them, it is easy to gain extra pounds but hard to lose them. Cortisol slows down metabolism, contributes to the accumulation of adipose tissue, and prevents the growth of muscle tissue, where metabolic processes primarily occur. The constant state in this manner contributes to the formation of humoral regulation mechanisms of metabolism and almost completes

the exclusion of the nervous element (a sign of passivity, inertia, and laziness). The danger of the prevalence of the humoral element in regulation lies in the fact that it causes an exaggerated and constant desire to eat and a passive lifestyle, generating overweight and uncontrolled eating. The increased concentration of adrenaline and cortisol, caused by negative emotions (fear, anger, rage, offense, etc.), temporarily stimulates metabolism. In this situation, appetite suddenly increases, the activity of amylolytic enzymes intensifies, and the natural desire for carbohydrate-rich foods increases. Consuming large amounts of carbohydrates leads to their rapid metabolism, reducing an already low metabolism and inducing a state of calmness. Carbohydrates (especially those easily hydrolyzed) rapidly lead to satiety and calmness. For them, food represents a source of positive emotions. Even when it comes time to lose their health, they do not want to objectively look at the true cause because they have cultivated this habit for decades and do not feel able to cope with it. The most efficient way of using and storing energy is represented by fats. Therefore, most carbohydrates that are not needed by the body, useless for hypometabolic individuals, are converted into fats. Proteins are important for them; they are necessary for maintaining muscle mass and stimulating metabolism. They are very sensitive to the protein and iron levels, needing calcium phosphate. Their lack can be the cause of emotional disturbances. What to eat or taste is suggested to them by emotions. Swallowing an emotion means neutralizing it with the help of food or tastes. In boredom, they eat whatever is at hand. In the absence of strong emotions, they desire a clear snack or food. In stressful situations, men mainly prefer salty and spicy foods to intensify their aggression. Women prefer sweets to reduce fear and seek compromises. This is the cause of overweight in most women compared to men. When they do not know what to eat, they consume everything randomly.

Most representatives of the hypersthenic type have various metabolic disorders. The main cause of this phenomenon is that hypersthenic individuals, if they cannot neutralize their negative emotional state or derive positive emotions from other sources, transfer it to food. Through food, they drive away boredom, anxiety, alleviate fear, eat depression, and other negative emotions. The feeling of satiety is associated with feelings of love, well-being, and security, which they try to maintain constantly, which is one of the main causes of excess weight accumulation. Such eating is logically called emotional because its result depends on the control of negative emotions.

At the base of emotional overeating, much more common, is chronic stress. A person in this state is unconsciously compelled to compensate through food those deep problems in which they fall due to stress and the inability to express and understand their emotions. They overeat to recover and, in their opinion, to compensate for their lost energy. Diets in such situations prove to be ineffective, as they do not solve the deep problems related to psychological state. In this context, most people act intuitively and continue to blame themselves for their supposed weakness and lack of willpower.

Physical activity (dynamic, not static) is a saving element for those with low metabolism, but due to their laziness, they do not fully utilize it. Active physical activity (not just leg movement) contributes to the production of adrenaline, which stimulates metabolism, microcirculation of intercellular fluid and lymph, improving their condition and well-being. Physical exercises should be stimulating and energetic to avoid apathy.

The imbalance of the hypometabolic metabolism type is usually observed in periods when cool and humid weather predominates (March-May). To normalize the condition of individuals with low metabolism, actions aimed at increasing energy and stimulating metabolism are necessary: conscious control of emotions, compliance with emotional diet, active activities excluding daytime sleep.

- The characteristics of the hypometabolic metabolism type include:
- Robust constitution, physical strength, and high resistance.
- Constant energy, slow movements.
- Calm, gentle nature, rarely prone to anger.
- Cold, uniform, dense, often oily skin.
- Slow perception of new information, but good long-term memory.
- Long and restful sleep.
- Predisposition to obesity.
- Slow digestion, not always moderate appetite.
- Affectionate, tolerance, forgiveness.
- Tendency towards possessiveness, self-sufficiency.
- Physiology base - fluid balance in the body.

Physiology problems in imbalance - respiratory system diseases, sinusitis, diabetes mellitus, obesity, atherosclerosis, tumors.

Mental health problems in imbalance - attachment and greediness. An individual with the hypometabolic metabolism type is characterized by a low metabolism. This characteristic manifests itself in the ease with which they gain weight and the difficulty they have in losing it. These individuals are prone to excessive weight gain and associated metabolic disorders.

Differences in people's eating habits are also reflected in their energy levels and fatigue. Thus, the different levels of metabolism lead to different types of energy generation. Each of us is endowed with our own "biological individuality," which can be defined as a type of psychophysiological constitution.

A person's metabolism type is, in fact, their individual nature, which we can compare to a predetermined program of native inclinations integrated into the system. Knowing one's own body type provides important information, allowing you to awaken the body's internal intelligence and restore connection with internal energy.

Considering the complex nature of metabolism manifestation, its integral phenomenon of assessment is individual health, resistance, and the ability to adapt to the conditions of influence of external and internal factors. An optimal metabolism ensures stable and optimal homeostasis. Constant maintenance of the internal environment in the body contributes to the normal psychophysiological functioning of the body and strengthens the immune system, increasing resistance to unfavorable factors capable of causing malfunctions in genetic-level body functioning.

It becomes evident that the foundation of health is represented by metabolism and dietary nutrients, which constitute the basis of metabolism. All metabolic disorders begin to manifest when the natural metabolism of a certain constitution type exceeds the health-promoting limits, regardless of the factors that caused them. Dietary metabolic dysfunctions begin to manifest when diet stimulates their natural metabolic character. Therefore, one of the main causes of metabolic dysfunctions is related not only to the consumed calories but also to the caloric structure of the consumed diet, which influences the state of metabolism. The higher the stimulation of natural metabolism, the more intense and extensive the manifestations of metabolic dysfunctions.

The algorithm for optimizing metabolism. Metabolism, as a fundamental function of the organism, is formed at birth and is maintained throughout life. The basis of metabolism is the energy matrix. Its characteristics are programmed in the genome and the individual's evolution. This is ensured by appropriate regulation systems and mechanisms, aimed at maintaining the body in a healthy state. This indicates that the human body represents a unified and balanced psychobiological system, whose functioning must be maintained within optimal limits. Deviation from this evolutionary program is the path to dysfunctions and diseases. The task and purpose of each individual are to maintain metabolism within health-promoting limits, as it represents the basis of life. The algorithm for optimizing metabolism aims to solve this urgent problem.

To maintain a stable and optimal metabolism and morphophysiological functioning of the body within health-promoting limits through dietary factors, we must follow a general algorithm for optimizing metabolism, so that the caloric structure of the diet does not stimulate the natural type of metabolism. The optimal caloric structure of dietary regimens should support only the typical metabolism, with a tendency to influence the opposite of what naturally determines their substance exchange.

Therefore, the diet of individuals with a hypersthenic metabolism type should be organized to support only reduced metabolism, with a tendency to stimulate metabolism, not to reduce it. The algorithm for optimizing metabolism is implemented by respecting the appropriateness of dietary factors, the recommended parameters for the caloric structure of consumed dietary regimens and taste formulas, as well as the controlled psychological state.

Characteristics of gastric acid production function. The relevance of considering and respecting the dominant regulation mechanisms in the functioning of the digestive system is determined by the influence of this system on metabolism and human health. One of the sources of increased levels of free radicals and toxic metabolic substances is the asynchronization between the activity of the digestive system and metabolism, especially the activity of the muscular system, as the main energy consumer.

3.7.1. Characteristics of the gastric acid production function

The actuality of the principle of considering and respecting the dominant regulatory mechanisms in the functioning of the digestive system is determined by the influence of this system on metabolism and human health. One of the sources of the increase in the amount of free radicals and toxic substances of the metabolism

is the lack of synchronization between the activity of the digestive system and metabolism, especially the activity of the muscular system, as the main energy consumer.

The importance of the digestion process lies in the fact that digestion represents an initial process of assimilating nutrients from food. Before being absorbed and involved in metabolism, dietary nutrients must be hydrolyzed in the digestive tract to the molecular form. By hydrolysis and depolymerization of food components, mainly monomers lacking species specificity are formed, which are absorbed into the blood and involved in metabolic processes. This process largely depends on the functional state of the gastrointestinal tract (GI). GI dysfunctions, even with a balanced diet, can become the cause of discomfort and many pathologies.

Based on the relevance of the addressed issue, the purpose of our research was to study the characteristics of gastric acid production function in individuals with hypometabolic metabolic status, who, according to test indicators, are included in the hypersthenic type.

The results of the research, expressed in the form of pH changes dynamics in the area of acid-secreting glands in patients with hypometabolic metabolic reaction in the initial state and under conditions of atropine blockade, are presented in Figure 5. From the data of the figure, it follows that in the area of acid-secreting glands, according to the adopted classification, the pH remains stable in the hyperacidity zone. If in the initial exposure the pH was 1.45 ± 0.17 , then at minute 10 it was at the level of 1.40 ± 0.17 , at minute 20 – 1.45 ± 0.10 , at minute 30 - 1.48 ± 0.08 , and at minute 40 – 1.35 ± 0.05 . To differentiate and identify the predominant element in the acid production mechanisms, research was conducted using the atropine test on the same patients, in a similar time exposure (Figure 5).

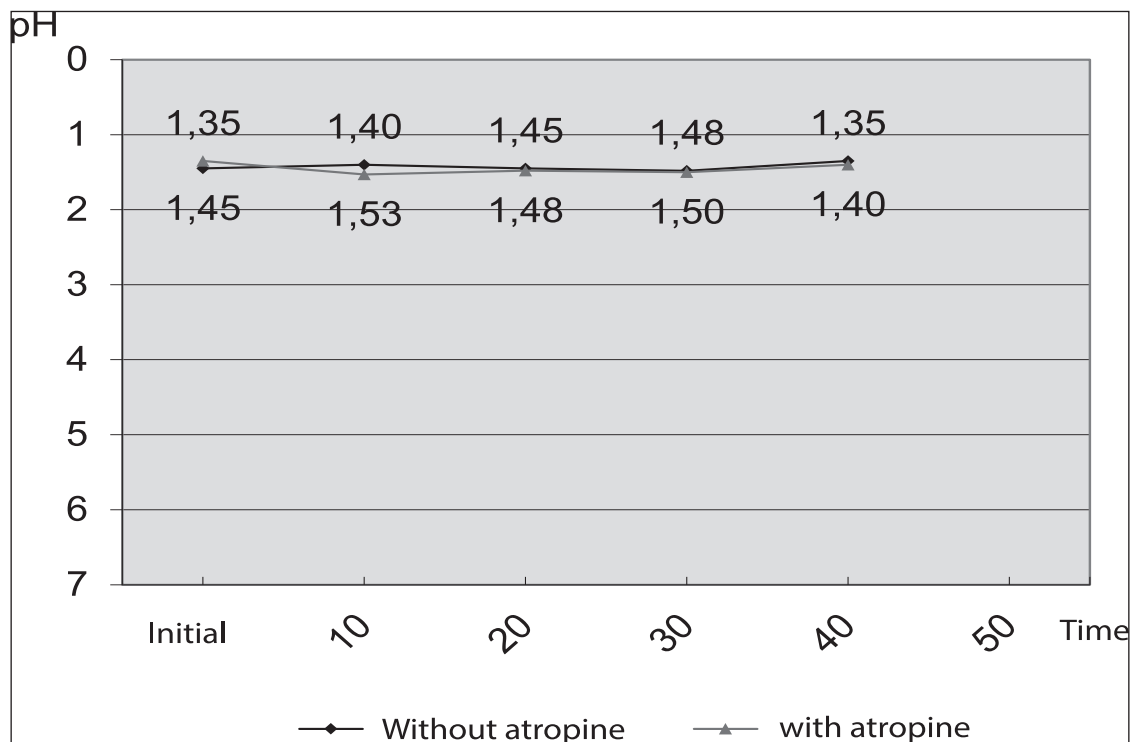


Figura 5: Dynamics of pH changes in the area of acid-secreting glands in patients with hypometabolic metabolic type in the initial state and under atropine blockade conditions.

The research results show that 10 minutes after administering atropine, the pH in the stomach area decreased from 1.40 ± 0.5 to 1.53 ± 0.17 , at 20 minutes from 1.45 ± 0.10 to 1.48 ± 0.19 , at 30 minutes from 1.48 ± 0.08 to 1.50 ± 0.19 , and at 40 minutes from 1.35 ± 0.05 to 1.40 ± 0.10 ($P > 0.05$). The observed fluctuations in pH were insignificant and uncertain. The minimal difference in acidity in the area of acid-secreting glands without atropine, compared to values with atropine, does not exceed 0.5 pH units and, according to the opinion of some researchers, can be interpreted as a weak positive atropine test. Most researchers who have studied gastric acid function consider that a difference of up to 0.5 pH units does not have a determining impact on secretion processes. Therefore, in our opinion, this reaction to the atropine test should be more accurately termed neutral, rather than weak positive, as it does not exceed 0.5 pH units and does not affect secretory and digestive processes.

The research results have shown that the reflex element in gastric acid production in patients with hypometabolic metabolic status exhibits a neutral reaction. The endocrine-humoral system exerts a dominant influence on acid production processes in individuals with hypometabolic metabolic status. Based on this fact, the type of secretion observed in representatives of the macrosomatic psychophysiological type, characterized by a hypometabolic metabolic reaction of the organism, is termed as humoral-endocrine.

For a comprehensive evaluation of the functional state of the stomach, pH was measured in the pyloroantral area in the same patients (Figure 6).

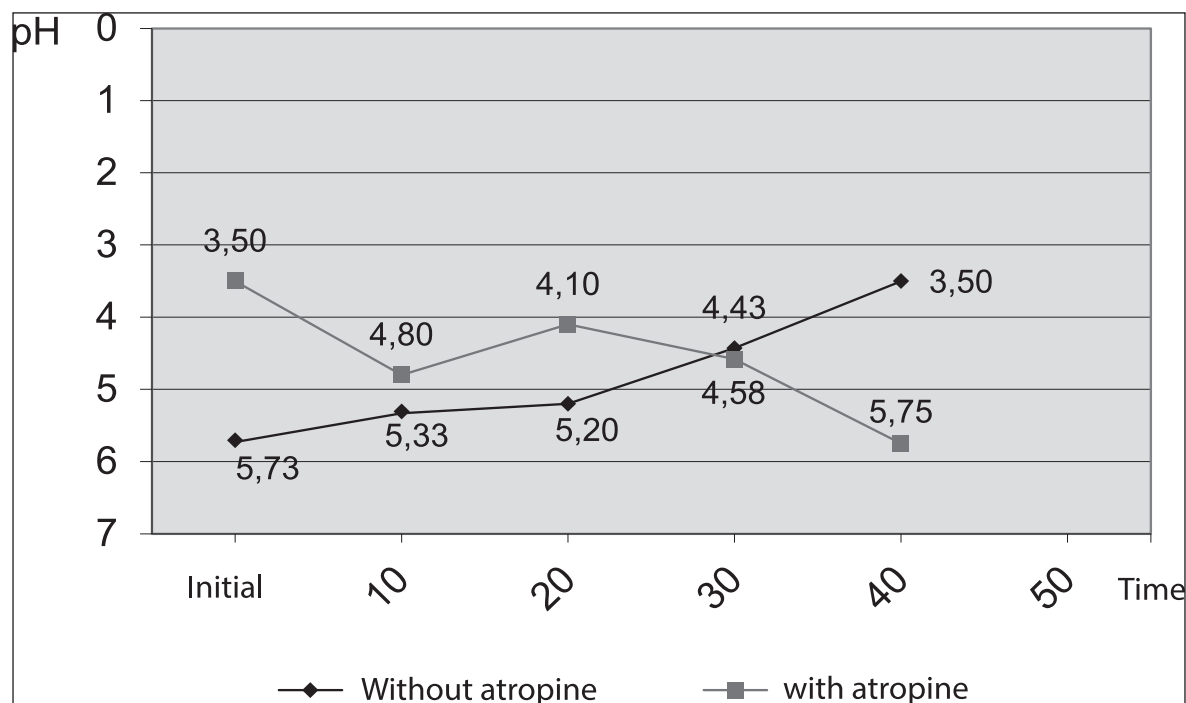


Figure 6. Dynamics of pH changes in the pyloroantral area in patients with hypometabolic metabolic reaction of the organism.

The presented results showed that under conditions of normal gastric mucosa, the pH in the antral portion was: initially – 5.73 ± 0.36 , at 10 minutes – 5.33 ± 0.63 , at 20 minutes – 5.20 ± 0.51 , at 30 minutes – 4.43 ± 0.76 , and at 40 minutes – 3.50 ± 0.50 . According to the obtained data, the pH of the antrum up to 20 minutes indicated a normal alkalizing potential. Starting from 30 minutes, the pH of the antrum increased to 4.43 ± 0.76 , and at 40 minutes to 3.50 ± 0.50 . The increase in antral acidity at the end of the observations is associated with the use of alkaline potential to neutralize hydrochloric acid ($\text{pH } 1.35 \pm 0.05$) coming from the stomach body. Overall, the acidogenic function of the stomach in patients with hypometabolic response should be evaluated as having a compensated level, as the difference between the pH of the antrum and that of the stomach body exceeds 2.0 units. This evaluation was supplemented with antral pH values during the atropine test. Although acidity fluctuated between 4.10 ± 1.07 and 4.80 ± 0.76 from 10 to 30 minutes, at 40 minutes it decreased to a pH of 5.75 ± 1.25 , returning to its normal alkalizing potential. Thus, the conducted research allowed for the identification of the relationship between the metabolic characteristics of individuals with hypometabolic type and gastric secretion. It was found that the acidogenic function of the stomach, functionally, tends toward hyperacidity, as all acidity values were at the limit of permissible maximums. The dominant element in the regulation mechanism of acid secretion in individuals with hypometabolic status is the humoral-endocrine system. The conclusions drawn from this research include:

The acidity of gastric contents in the area of acidogenic glands in individuals with hypometabolic status remained constantly in the area of hyperacidity (pH 1.35-1.48).

The use of the atropine test for differentiation and identification of the dominant element in the regulation processes of acid secretion in individuals with hypometabolic status did not show significant changes in acidity: pH fluctuations during the atropine test were between 1.35 and 1.53, compared to the range of 1.35-1.48 without atropine, indicating a neutral reaction of the reflex element of the cholinergic system to secretory processes.

The atropine test with a neutral reaction indicates the prevalence of the humoral-endocrine element in the regulation processes of acid secretion. The dominance of the humoral-endocrine element in the neuro-humoral complex of acid secretion mechanisms in individuals with hypometabolic status allows it to be identified as a type of humoral-endocrine secretion.

Gastric body acidity values (pH 1.35-1.48), obtained under conditions of normal morphofunctional state of the mucosa, can be considered healthy for individuals with hypometabolic status.

The acidogenic function of the stomach in patients with hypometabolic status, with an endocrine-humoral secretion type, should be evaluated as having a compensated level, as in the initial state the difference between the pH of the antrum and that of the stomach body was over 2.0 units. As research shows, the state of the digestive system affects not only the digestion and evacuation function, but also immunity, hormonal function, skin condition, energy level, vitality, and youthfulness of the body, as well as the presence of inflammatory processes and brain function. The symptoms are multiple, but the cause of the problem is one - improper functioning of the digestive system and increased permeability of the small intestine. Unfortunately, living conditions in the modern world lead to the fact that up to 90% of the population suffers from various imbalances in the body, manifested by the listed symptoms. With each passing year, scientific research multiplies with evidence showing that digestion, including gut bacteria, influences the quality of life and our overall health. Healthy and stable digestion is the key to correct metabolism, for building healthy tissues, and maintaining a proper immune status of the body. Therefore, human health starts with digestion and the adequacy of dietary factors. The digestive tract enzymes have specific and individual adaptation to foods, to the substances that predominate in the diet. According to our research, the type and state of metabolism have a decisive influence on enzyme activity. Hyposthenics, as well as representatives of other types, have a specific mechanism only for preventing metabolic disorders. In particular, they have very low capacities to digest excessive amounts of carbohydrates, which already accentuate the reduced metabolism in this category of people. Their body reacts very negatively to lectin, which is excessively contained in carbohydrate-rich products. Lectins bind to the hormone cholecystokinin and inhibit its action. When cholecystokinin activity is suppressed, appetite usually increases, leading to exacerbation of the problem of excess body weight.

3.7.2. Optimization of the caloric structure of the diet

In the context of proper nutrition, it is very important to respect the caloric structure for each type of constitution, including the hyposthenic type. To achieve the goals of optimizing the caloric structure of the diet for the hyposthenic type of constitution, diets with a wide range of calories were developed and tested, including: proteins – 20-30%, lipids – 21-25%, carbohydrates – 49-55%. In the development of diets, it was considered that representatives of this type easily gain weight and find it difficult to lose. Based on the principle of food differentiation and metabolic characteristics, diets for the hyposthenic type should contain a predominance of nutrients that maintain a reduced metabolism with a tendency for stimulation, but not for reduction. These should mainly contain proteins and minimal amounts of lipids and carbohydrates, compared to the needs of other constitutional types. Hyposthenics have increased body mass compared to other types, which is determined by increased bone and muscle mass. To maintain these phenotypic characteristics, their body needs larger amounts of proteins and energy. According to the algorithm for optimizing metabolism for the hyposthenic type of constitution, the optimal structure is one that maintains a reduced metabolism with a tendency for stimulation. Research has shown that the best option for people with a hyposthenic type and a normal and stable body mass is a diet composition containing: 22% – proteins, 23% – lipids, 55% – carbohydrates. For hyposthenics with excess weight, the best option is a diet containing: proteins - 30%, lipids – 21%, and carbohydrates – 49%. This caloric structure is beneficial for correcting body mass, as it stimulates metabolic processes more intensively. At the same time, it should be noted that increased protein consumption should be a temporary or periodic measure, with the obligatory combination of plant products. Prolonged consumption of diets with increased protein content can become a source of increased purine content and have a negative influence on the body.

This caloric structure is designed for a stable functional operating range, covering the period from 22-25 years old to 65 years old. The nutritional value of the diet represents the total volume of carbohydrates, proteins, and fats in products. To form a successful diet, it's important to remember that 1 gram of carbohydrates and proteins contains an average of 4 kcal, while 1 gram of fat contains 9 kcal.

The total energy requirement for each individual is unique and requires consideration of age, sex, physical activity, weight, height, and body constitution type. In women, metabolism is lower compared to men, and

their daily calorie needs should be reduced by 10%. The correctness of the chosen diet is indicated by body weight, which should fall within healthy limits. Why should we know how many calories a person consumes in a day? The answer to this question each person decides for themselves. However, it should be noted that if you consume just 100 calories more each day than your body needs, they will turn into 4.5 kg of fat deposits in a year. If each day you consume 100 calories more than necessary, they will turn into 4.5 kg of fat deposits in a year. If the diet contributes to weight gain, then you need to increase physical activity or reduce daily energy intake. To avoid affecting health, the rate of reducing calories in the daily diet should be minimal (no more than 10-15% of the daily volume) and gradual. If your diet reduces body weight below recommended standards, then calories should be gradually increased. Before making changes to the diet, you need to make sure that the structure of the diet corresponds to the recommended parameters and, if not, bring it to the norm. The diet is adjusted through all energy ingredients without affecting its structure. There are now a variety of formulas and calculators for calculating the daily calorie requirement from the consumed diet. In some aspects, their approaches overlap, in others not.

The main rule to follow is body weight. It should be constant and within optimal limits. A person of reproductive age, on average, spends around 800 calories per day to maintain vital body functions. To this amount, the energy expended for professional physical exercises and household needs should be added. Daily calorie expenditures when performing tasks of varying degrees of difficulty are as follows: – low activity (office workers, programmers, and those with sedentary jobs) – 550 calories; moderate activity (people who sit and walk, such as teachers, sales consultants) – 1050-1100 calories; medium physical tasks (driver, locksmith) – 1500 calories; high physical tasks (experienced individuals engaged in hard labor - loaders, builders, miners, as well as professional athletes) - between 2050 and 2100 calories. Therefore, individuals of the hypersthenic type can supplement their daily caloric intake with a maximum allowable amount of protein, between 20-30%. An increased amount of protein in the diet efficiently stimulates metabolic processes, which are chronic and low in hypersthenics. This has a beneficial effect on stabilizing or even reducing body weight, which is excessively high in individuals of this somatic type. In the diet, preference should be given to lean and white meat. Excessive consumption of red meat can lead to spleen dysfunction, an organ that is particularly sensitive in hypersthenics. The increased amount of protein-rich foods for these individuals is also beneficial because most suffer from high stomach acidity and pancreatic dysfunction. Protein-rich foods bind the increased acid content in the stomach and act as a kind of protector against mucosal irritation, preventing gastritis and various ulcerative lesions. Considering that hypersthenics generally have excessive weight, slow metabolism, and slow digestion, the amount of fat in their diet should not exceed 21-25% of the daily caloric intake. Preference should be given to vegetable fats, fish, and dairy fats. Hard-to-hydrolyze animal fats should be limited or consumed irregularly, if possible, completely avoided. An optimal fat structure for the body is considered to be: 30% – vegetable oils, 30-35% - fats from milk and fish, 30-35% – fats of animal origin. The daily calorie intake provided by carbohydrates for hypersthenics should be between 49-55%. A specific feature of the carbohydrate structure for hypersthenics is that they should consume 90% of carbohydrates in the form of complex components and no more than 10% in the form of monosaccharides. Increased consumption of monosaccharides in hypersthenics, who have a slow metabolism, leads to their transformation into triglycerides, causing metabolic problems.

At the same time, considering the slow movement of the gastrointestinal tract, hypersthenics should maintain the necessary level of dietary fiber in their daily diet (not less than 25 g per day). People of this type can and should fast for ten days or more and organize discharge days. Hypersthenics are unique in that they can get by without breakfast and dinner without harming their health. This is because they have slow digestion and, therefore, in the morning, they don't feel such an acute desire to eat, unlike asthenics and normostenics. In the morning, hypersthenics can consume only hot water, preferably with ginger and a teaspoon of honey, or water with lemon. People with low metabolism can eat twice a day, only during the period from 11-12 to 18 hours when digestion is more active. Eating at another time (especially if it exceeds the requirement) brings nothing but harm. The most important thing is to limit the consumption of salty and acidic foods because this food causes thirst and leads to water retention in the body. Also, it is recommended to avoid excessive consumption of meat, fish, eggs, flour products, sweets, and dairy products. Unpreserved products are also very dangerous and can pollute the body. The diet should be based on steamed vegetables, legumes, buckwheat, sprouted grains, and vegetable salads (except tomatoes and cucumbers). Food should be warm; cold drinks and ice cream should be avoided. From sweets, only honey is allowed - for example, you can consume two teaspoons of honey in the morning with a glass of boiled water or ginger infusion.

3.7.3. Adequacy of foods

A diet that does not correspond to the type of metabolism not only does not provide the body with the energy it needs but, on the contrary, harms it because it expends resources to neutralize atypical energy sources due to improper nutrition. This approach leads to the fact that the body daily feels the lack of reproducible energy to maintain optimal body function. Hypersthenic individuals should form their dietary regimen from products that maintain their natural metabolism with a tendency to stimulate it, but not to reduce it, i.e., with a high protein content and a minimal amount of carbohydrates and fats. This will ensure good health and excellent physical shape. If a slower metabolism is stimulated, this will inevitably lead to an even greater decrease in it and an even greater increase in weight, with derived consequences. From the peculiarities of nutrition for hypersthenic individuals, it should be emphasized that they prefer warm and dry foods, prepared with a small amount of water and a minimal content of oil and sugar. Preferred tastes include: spicy, bitter, and astringent. Hypersthenic constitutions are usually difficult to affect by nutrition; however, this is possible in the case of prolonged consumption of sweet, calorie-rich, and salty foods. Salt consumption requires special attention since excess salt causes fluid retention in the body. Preference should be given to light foods: light breakfast and dinner, lightly boiled or fried foods, fruits and raw vegetables. Bitter and astringent tastes will bind and eliminate excess water, help control appetite, and eliminate the risk of overeating. This approach will help hypersthenic individuals feel energetic, balanced, light, and happy. It will also free them from discomforts such as nasal congestion, rhinitis, morning lethargy, and drowsiness. Given the choice, hypersthenics should prefer warm foods over cold ones. Cooking methods without water (grilling, roasting, frying) are better for these individuals than steam or boiled preparations. To stimulate appetite, it's better to eat something bitter or spicy, but not salty or sour. For this, it's not necessary to consume a lot of bitter food; a slight bitterness in a salad or the astringent taste of spices will be enough. Hot food with spices is more beneficial in winter than in summer, as it eliminates the cold and damp properties of this type during the cold, humid, and cold period of the year. After a restful night's sleep, breakfast for hypersthenic individuals is most likely not necessary to satisfy hunger but to regain their energies. If you don't feel hungry in the morning, you can completely skip breakfast. If you wake up lethargic, then honey, hot water or herbal tea, lemon juice and ginger will help you best.

Reducing the amount of sweets consumed can be challenging for many people, but a one-week trial of a low-sugar diet typically brings good results in the form of a feeling of lightness and energy. Instead of sugar, it's better to use honey. Imbalance in the hypersthenic type occurs when there is too much attraction to dairy products. It should be noted that ice cream and cheese are the most harmful, as they cool and slow down the body. It's better to limit the consumption of low-fat milk, heating it beforehand, and minimize the consumption of other dairy products.

Raw fruits, vegetables, and salads are particularly beneficial and suitable for this type, as their fibers tone the digestive tract, combining with the astringent taste. When visiting restaurants, cafes, and fast-food outlets, it's important to remember that food there is mainly fatty, sweet, and salty.

Often, due to lack of physical activity and weak willpower, hypersthenic individuals fail to bring their weight to normal. For many, this is a crucial issue. They should not forget that excess weight and excess water in the body are created by bread made of wheat, pasta, butter, milk, cheese, sugar, and excessive sweets consumed, which have a burdensome effect on the well-being of hypersthenic individuals. All of the above also applies fully to digestion. People of this type are particularly sensitive to dietary issues, and to maintain normal digestion, it's necessary to maintain a regular exercise routine and a correct and varied diet.

Regarding diet, it's extremely important for individuals of this type not to overeat, to know the measure, as they have a clear tendency to gain weight. Warm ginger tea, like a spoonful of chewed fennel seeds after a meal, stimulates digestion well. Dry toast, apples, biscuits, turmeric, and most raw vegetables help stabilize the internal condition of these individuals and have a positive impact on the functioning of the digestive tract. Attention should also be paid to the amount of sweetness in the diet. Hypersthenics, more than anyone else, feel discomfort due to excess sweets. Abstaining from ice cream, milk, sweet desserts, white bread, and butter often leads to rapid changes: weight returns to normal, runny noses, allergies, and drowsiness disappear.

Hypersthenic individuals should refrain from or consume predominantly limited and irregular products that are predominantly sweet, sour, and salty, as these contribute to water retention in the body and promote excessive weight gain. Their daily diet should consist mainly of products in which spicy, bitter, and astringent tastes predominate, balancing the condition of hypersthenics well.

For the diet to bring maximum benefits to hypersthenic individuals, they should adhere to the following recommendations:

- Prefer light, dry, and warm foods. Minimize the consumption of heavy, high-calorie, and cold foods.
- Choose spicy, bitter, and astringent foods. Minimize the consumption of sweet, salty, and sour foods.

The key strategy in forming the dietary regimen for hypersthenic individuals should include the following products:

Dairy products. Avoid excessive consumption of dairy products, except for low-fat milk.

Fruits. The most suitable are baked apples and pears. Limit the consumption of fruits such as oranges, bananas, pineapples, figs, avocados, coconuts, and melons, as these can stimulate a decrease in metabolism.

Vegetables. All vegetables are beneficial. Exceptions are tomatoes, cucumbers, zucchini, and all juicy and sweet vegetables. These should be consumed in moderation as they can lead to dysfunction in the digestive tract and metabolism.

Grains. Grain products (wheat, corn, barley) are the weak point of hypersthenics. Excessive consumption of these common products is the main cause of excess weight and exacerbation of inflammatory processes.

Legumes. Hypersthenics are essentially carnivores, but at the same time, they can feel good consuming proteins from legumes. All legumes suit them well, except for tofu.

Meat and poultry. Proteins play an important role in the diet of hypersthenic individuals. Lack of protein in the diet can affect the body's ability to digest and absorb fats, which can lead to the onset of diabetes and cardiovascular diseases. For hypersthenics, high-quality protein is one of the best means of preventing obesity. Protein contributes to the growth of active muscle mass, increasing basal metabolism, meaning burning excess fat. All types of lean meat are beneficial for hypersthenics. Limitations apply to all types of fatty meat.

Fish and seafood. These are mainly a good additional source of protein, except for fatty fish varieties. Give preference to fresh fish, as it contains fewer polyamines than frozen fish.

Nuts and seeds. All types of nuts should be consumed in limited quantities. Pecan nuts help eliminate toxins from the body, while flaxseeds strengthen the immune system. However, other types of nuts and sunflower seeds should be consumed with caution as many contain lectins, harmful to hypersthenics.

Sweets. Hypersthenics manage well by consuming honey. Other sugar-containing products should be minimized or excluded, as they reduce metabolic processes.

Vegetable oils and fats. The most suitable for hypersthenics are vegetable oils containing monounsaturated fatty acids (olive oil) and those rich in omega fatty acids (flaxseed oil).

Spices and herbs. All spices and herbs are beneficial, except for salt. This should be minimized as it negatively affects the metabolism of hypersthenics.

In forming the daily regimen, representatives of the hypersthenic type should take into account that it should contain at least 20-30% vegetable and fruit salads. A very important assessment of the diet is its diversity. The diet should be updated daily with new foods by at least 25-45%. With metabolic disorders, hypometabolic individuals should adhere to a strict diet in the form of light and warm foods, lean meat, melted butter, fish and seafood, boiled vegetables, broth soups, rice, buckwheat, barley. By adhering to the mentioned principles, representatives of the hypersthenic type will be able to avoid most of the problems specific to the characteristics of their body.

Reducing the amount of consumed sweets can be challenging for many people, but a one-week attempt with a low-sugar diet usually brings good results in terms of feeling lighter and more energized. Instead of sugar, it's better to use honey. Imbalance in the hypersthenic type occurs when there is excessive attraction to dairy products. It should be noted that ice cream and cheese are the most harmful, as they cool down and slow down the body. It's better to limit low-fat milk consumption, heating it beforehand, and minimize the consumption of other dairy products.

Raw fruits, vegetables, and salads are particularly beneficial and suitable for this type, as their fibers tone the digestive tract, combining with the astringent taste. When visiting restaurants, cafes, and fast-food places, remember that food there is mainly fatty, sweet, and salty.

Often, due to lack of physical activity and weak willpower, hypersthenic individuals fail to bring their weight back to normal. For many, this is a crucial issue. They should not forget that excess weight and excess water in the body are caused by excessive consumption of wheat bread, pasta, butter, milk, cheese, sugar, and sweets, having a burdening effect on the well-being of hypersthenic individuals. All the above applies equally to digestion. People of this type are particularly sensitive to dietary issues, and to maintain normal digestion, it is necessary to take care of a regular exercise routine and a correct and varied diet.

Regarding diet, it is extremely important for hypersthenic individuals not to overeat, to know moderation, as they have a clear tendency to gain weight. Warm ginger tea, as well as a tablespoon of chewed fennel seeds after meals, stimulate digestion well. Dry toast, apples, biscuits, turmeric, and most raw vegetables help stabilize the internal state of these individuals and have a positive impact on the functioning of the digestive tract. Attention should also be paid to the amount of sweetness in the diet. Hypersthenics, more than anyone, feel discomfort due to excess sweets. Abstaining from ice cream, milk, sweet desserts, white bread, and butter often leads to rapid changes: weight returns to normal, rhinitis, allergies, and drowsiness disappear.

Hypersthenic individuals should refrain from or consume predominantly sweet, acidic, and salty products limitedly and irregularly, as these contribute to water retention in the body and promote excessive weight gain. Their daily diet should mainly consist of products where spicy, bitter, and astringent tastes predominate, balancing well the condition of hypersthenics.

For the diet to bring maximum benefits to hypersthenic individuals, they should follow the following recommendations:

Prefer light, dry, and warm foods. Minimize the consumption of heavy, high-calorie, and cold foods.

Choose spicy, bitter, and astringent foods. Minimize the consumption of sweet, salty, and acidic foods.

The key strategy in forming the dietary regimen for hypersthenic individuals should include the following products:

Dairy products: Avoid excessive consumption of dairy products, except for low-fat milk.

Fruits: The most suitable are baked apples and pears. Limit the consumption of fruits such as oranges, bananas, pineapples, figs, avocados, coconuts, and watermelons, as these can stimulate metabolism reduction. Vegetables: All vegetables are beneficial. Exceptions are tomatoes, cucumbers, zucchinis, and all juicy and sweet vegetables. These should be consumed moderately, as they can lead to dysfunctions in the digestive tract and metabolism.

Grains: Cereal products (wheat, corn, barley) are the weak point of hypersthenics. Excessive consumption of these common products is the main cause of overweight and exacerbation of inflammatory processes.

Legumes: Hypersthenic individuals are essentially carnivores, but at the same time, they can feel good consuming protein from legumes. All legumes suit them, except tofu.

Meat and poultry: Proteins play an important role in the diet of hypersthenics. Lack of protein in the diet can affect the body's ability to digest and absorb fats, which can lead to diabetes and cardiovascular diseases. For hypersthenics, high-quality protein is one of the best means of preventing obesity. Protein contributes to the growth of active muscle mass, which increases the basal metabolism, meaning the burning of excess fats. All types of lean meat are beneficial for hypersthenics. Limitations apply to all types of fatty meat.

Fish and seafood: These are primarily a good additional source of protein, except for fatty fish varieties. Give preference to fresh fish, as it contains fewer polyamines than frozen fish.

Nuts and seeds: All types of nuts should be consumed in limited quantities. Pecans help eliminate toxins from the body, while flax seeds strengthen the immune system. However, other types of nuts and sunflower seeds should be consumed carefully, as many contain lectins, harmful to hypersthenics.

Sweets: Hypersthenics cope well with consuming honey. Other sugar-containing products should be minimized or excluded, as they reduce metabolic processes.

Vegetable oils and fats: The most suitable for hypersthenics are vegetable oils containing monounsaturated fatty acids (olive oil) and those rich in omega fatty acids (flaxseed oil).

Spices and herbs: All spices and herbs are beneficial, except for salt. This should be minimized, as it negatively affects the metabolism of hypersthenics.

In forming the daily regimen, representatives of the hypersthenic type should consider that it should contain at least 20-30% vegetable and fruit salads. A very important assessment of the diet is its diversity. The diet should be updated daily with new foods by at least 25-45%. With metabolic disorders, hypometabolic individuals should follow a strict diet in the form of light and warm foods, lean meat, melted butter, fish and seafood, boiled vegetables, broth soups, rice, buckwheat, barley.

By adhering to the mentioned principles, representatives of the hypersthenic type will be able to avoid most of the problems specific to their body characteristics.

3.8. The role of tastes in maintaining health

The question about the role of tastes is often avoided or not given special importance in existing nutrition systems. However, such an approach is not completely justified, as taste and the associated smell are the

primordial allies of the digestion process. Phyto-gustatory organic substances play an important role as stimulants or inhibitors of the body's physiological functions. Therefore, in the development and formation of dietary regimens, attention should be paid not only to the calorie level and the amount of fats, proteins, carbohydrates, and other food nutrients but also to the taste properties of food products. The taste of food is a very significant channel of information about the consumed products, and the wider and deeper the information, the greater the adaptability of the digestive tract's enzymatic systems and the entire body. The taste receptors of the oral cavity, interacting with food, provide a huge amount of information, allowing the organization of a balanced diet naturally, guided by healthy instinct, without turning the feeding process into an intellectual puzzle. Approximately 10,000 taste receptors are concentrated on the human tongue, most of them on the tip, lateral surfaces, and the base of it. Each taste receptor is formed by 10-15 sensory cells, which together form a taste bud. In children, taste receptors are usually better developed than in adults. Possibly for this reason, they are more demanding or picky about their diet. From each taste receptor, 2-3 nerve fibers emerge.

Taste sensitivity is so important for the body that nature has not entrusted the transmission of information about the taste properties of foods to a single nerve, as is the case, for example, with vision, hearing, smell, and balance. A responsible mission of transmitting information about taste properties is simultaneously fulfilled by 3 nerve trunks: lingual, facial, and vagus, connecting the tongue to the temporal parts of the brain, where the pleasure and satisfaction centers are located. Over time, in the East, the language is cleaned daily with the same enthusiasm as if Europeans were cleaning their teeth. This has a great deal of common sense because pathogenic bacteria accumulate on the surface of the tongue no less than on uncleaned teeth. By removing plaque from the tongue's surface, we improve not only the taste apparatus but also stimulate the activity of the stomach, intestines, liver, spleen, thus preventing cardiac pathologies. Since ancient times, in China, it was known that white deposits on the tongue indicate lung problems, yellow ones indicate spleen and stomach ailments, and blue ones indicate abnormal liver function.

People perceive the range of taste sensations differently. It is believed that those who love sweets have less sensitive receptors to the sweet taste. Therefore, to get strong sensations, for example, from a cake, they need to eat more. People whose nerve endings are more sensitive to sweet get satiated more quickly.

The oldest diet manuscripts that have survived to this day attest that nutrition pioneers, without knowing anything about fats, proteins, carbohydrates, or other biologically important substances, understood that the dietary pattern should be dynamic and include all spectrums of taste qualities. They needed to include tastes that stimulate the body, such as bitter and astringent, and, in turn, those that calm it, such as mainly sweet. Sometimes it was necessary to stimulate the digestion process with "warm" flavors: spicy, sour, and salty, and sometimes to "cool" it with "cold" flavors: bitter, astringent, and sweet.

Thanks to this approach, many peoples have survived under extreme conditions by our standards. In Mexico, for example, the meager menu of corn and beans alone could not provide healthy and balanced nutrition, but with the addition of red pepper, it satisfied the local population for many centuries. Red pepper enriched the food with vitamin C and balanced the tastes. The same function is fulfilled in India by the curry spice mixture, without which food composed mainly of rice, lentils, and wheat would be completely insufficient for maintaining long-term health and performance.

To date, six tastes have been identified and taken into account: sweet, sour, salty, bitter, astringent, and spicy. A daily diet will be balanced only when it contains not only all essential and non-essential amino acids but also all six tastes, in a certain proportion. It is not necessary to allow the daily dominance of a single taste or to overload the diet with all tastes at once.

Therefore, it must be emphasized that tastes play a very important role in the character of metabolic processes in the body. Sweet, sour, and salty tastes mainly have an anabolic effect on the body, while bitter, astringent, and spicy tastes have a catabolic effect. These properties of tastes must be taken into account in composing the daily diet.

If it is necessary to increase body temperature, then it is better to use products containing spicy and acidic or acidic and salty tastes in one meal. The combination of spicy and acidic flavors, in addition to increasing body temperature, will contribute to weight loss. The combination of sour and salty flavors, in addition to increasing body temperature, will stimulate weight gain (mainly through water).

If the desire is to lose weight or become more active, i.e., to increase the lightness of the body, then the following combinations of flavors should be observed: bitter and spicy or sour and spicy. In the first case (bitter and spicy tastes), body weight will decrease due to the loss of water and mucus. In the second case,

the combination of sour and spicy flavors will stimulate metabolic processes, increase body heat production, enhance immunity, improve digestion, intensify intellectual abilities, and reactions.

If the desire is to increase body dryness, i.e., to eliminate excess water and mucus, then it is necessary to use products with the following combinations of flavors: a) bitter and astringent; b) spicy and astringent; c) spicy and bitter. In this case, in combination with dryness, cold qualities will increase, which is beneficial in hot periods (summer). From the last two combinations, heat will result, which is preferable in cold seasons or for those who are always cold.

If you want to cool your body, use products with the following flavor combination: sweet or bitter with astringent. In the first case, you will have the opportunity to gain weight, and in the second - to lose weight.

There is a category of people for whom weight gain or loss is as problematic as for others. In this case, products with salty and sweet tastes, or with sweet and sour tastes, will be a good stimulus for weight gain, while those with sweet and sour tastes will be a stimulus for muscle mass gain.

If you feel good physically and mentally, try to consume foods with all six flavors in your daily diet, without giving special preference to any of them. Such a combination will harmoniously stimulate your energy.

You should remember that culinary processing often changes the taste of products. For example, the initial taste of onions is bitter (spicy), and after frying or boiling, it becomes sweet.

Foods where bitter and spicy tastes prevail contribute to raising the body's energy upwards. These are beneficial for people with low blood pressure and problems with blood circulation in the vessels of the brain. Consuming these foods can also be useful as an emetic remedy for cleansing the body of mucus.

Foods with sweet and salty tastes direct the body's energy downwards. Therefore, they represent a good natural laxative, which is very important for asthenics.

The sour taste in foods stimulates intestinal permeability, while the astringent taste, on the contrary, causes esophageal spasms and makes the intestines less permeable. This should also be taken into account by asthenic people with increased metabolism.

It has been found that each somatotype corresponds to a certain group of tastes, which balance it and contribute to the manifestation of its native abilities and potential. For the asthenic type, salty, sour, and sweet tastes are preferred. The normosthenic type should give preference to bitter, sweet, and astringent tastes. Hypersthenic individuals are recommended to stick to spicy, bitter, and astringent tastes.

All six tastes have specific qualities that act directly on the food receptors in the oral cavity and stomach. The principle of this action is that "like attracts like." If it is necessary to balance a certain somatotype, food with the characteristics of that type should be avoided.

Well-developed habits and retained natural intuition will help you appreciate what is beneficial for maintaining the internal balance of your somatotype. In case of somatotype imbalance, you should switch to a diet that contains all six tastes, and over time, your natural preferences will return. If you carefully observe the body's reaction after consuming certain foods or products, this will be even easier. You should think and remember which foods bring you the greatest satisfaction, improve your health, and give you energy. This should be the basis of your choices. Most importantly, do not forget that tastes affect not only a person's somatic but also their psychic.

The above approaches are very easy to implement and simple if an individual has a clear somatotype. In the case of a mixed type, a diet that balances the dominant type should be considered. The sweet taste has cooling properties, soothes, and reduces thirst. In its action, the sweet taste is anabolic, nourishes, and calms the body. In nervous and agitated states, sweets will bring you the quickest calm. They balance well asthenic and normosthenic types and cause imbalance in the hypersthenic type. At the same time, too much sugar numbs consciousness, has a destabilizing effect on the hypersthenic condition.

Sugar excess develops self-sufficiency, greed, and emotional dependence. For the same reason, negative qualities such as sluggishness, excessive sleepiness, feeling of heaviness, loss of appetite, cough, diabetes, and abnormal muscle growth occur. The only exception to these rules is honey, the consumption of which does not cause any negative effects.

The typical sweet taste is found in wheat, rice, milk, sweets, sugar, figs, licorice root, cloves, and mint. In large quantities, sweets lead to weight gain, cause excessive sleepiness, feeling of heaviness, loss of appetite, cough, diabetes, and abnormal muscle growth.

The salty taste, through its action, is anabolic, has heating properties, stimulates appetite, stimulates saliva secretion, gastric juice, and food digestion. The salty taste balances well the asthenic type and causes

imbalance in the normo- and hypersthenic types, for the simple reason that salt molecules retain a lot of water molecules in the body, favoring swelling and weight gain. Excess salty taste makes it difficult to control diet, leading to overeating, and in most cases, leads to weight gain, skin disorders, and increased blood pressure. Since the salty taste retains water in the body, it manifests a laxative effect.

Several researchers have proven the connections between hypertension and salt consumption. These findings formed the basis for salt becoming somewhat of a dietary enemy. At the same time, there is evidence that such restrictions are too strict. A healthy person can consume salt in moderate amounts without harming their health. Excess salt can lead to inflammation of the skin, gastrointestinal ulcers, rashes, and high fever. Salt abuse requires constant increase in salt in foods to feel salty. For this reason, a painful habit of consuming salty foods develops. Generally, excess salt is associated with insatiable and uncontrolled desires. Increased salt craving is usually observed in cases of intensive metabolic processes in the body.

Like the salty taste, the sour taste has warming properties and, in its action, is anabolic, stimulating the digestion process and imparting a spicy note to the food. Acidic foods, in moderate amounts, invigorate, energize, increase acuity and ingenuity, amplify the senses, and balance the asthenic type well. Excessive consumption of acidic foods can lead to the manifestation of negative qualities: it increases thirst, which must be satisfied with a large amount of water, and it can cause envy and irritability. Therefore, the sour taste balances the asthenic type well and leads to imbalance in normostenic and hypersthenic types. Regular excessive consumption of acidic foods can contribute to the formation of ulcers, disrupt the acid-alkaline balance, irritate the skin, and cause stomach burns. If you feel the desire for a bitter taste, it means that the body is "acidic" - it lacks alkaline reserve. Drink an infusion of bitter herbs, such as wormwood, or season food appropriately so that the acid-alkaline balance is restored.

The bitter taste is a corrective taste, balancing the craving or attraction to sweet, sour, and spicy tastes. Bitterness stimulates appetite, awakening it, but without completely satisfying it. A bitter salad or a glass of "Bitter Tonic" efficiently affects accelerated digestion processes, which is beneficial for individuals whose digestion process is slowed down. Bitterness immediately awakens the desire to experience more satisfying aromas for the body. Bitterness tones the tissues, which is why it is called "Tonic." Together with sweetness, bitterness has cooling properties, making it the best way to cool off in hot weather. Bitterness is the best corrective agent when toxins accumulate in the body, inflammatory processes occur, heat and itching.

Regardless of the nature of bitterness, according to an old taste classification, bitterness has strong cleansing and bactericidal properties. According to the ancient science of Ayurveda, bitterness is a stimulant of vital energy and governs all movements in the body, concentrating in the lower part of the abdomen. Thus, bitterness stimulates and directs downward to eliminate unwanted substances accumulated in the body, also known as toxins. By its action, it is catabolic, acting as an anti-toxic and antibacterial agent. In moderate amounts, it counteracts fainting, itching, and burning sensation; in excess, it can increase exhaustion, dryness, weaken bone marrow, cause dizziness, balance normostenic and hypersthenic types well, and cause imbalance in the asthenic type.

The astringent taste has cooling properties. By its action, it is catabolic, has a soothing effect, causes constipation, narrows blood vessels, dries and tightens the oral mucosa. Of all tastes, it is the most widespread. It is an alkaline taste, as powerful as the sour taste, but opposite in its action. Viscosity is characteristic of the alkaline taste. Viscosity determines the cessation of liquid secretions (sweat, tears). In excess, viscosity can lead to constipation, dry mouth, flatulence. Viscosity is a quality that removes excess agitation, determining a realistic view of the world. Excessive consumption of viscous taste makes a person passive, cold, indifferent. This taste balances the hypersthenic type and causes imbalance in the asthenic type.

The spicy taste has a warming effect. Products with a strong spicy taste include onions, radishes, red peppers, ginger, and garlic. This taste balances the asthenic type well and causes imbalance in normostenic and hypersthenic types. Spicy taste cleanses the body, aids digestion and absorption of food, heals skin diseases, helps dissolve blood clots. In large quantities, the spicy taste increases heat in the body, sweating, fainting, causes a burning sensation in the throat, heartburn, burns, and can cause ulcers or dizziness.

The spicy taste is catabolic and manifests as a burning sensation and thirst. Spiciness warms the body, intensifies digestion, favors the elimination of fluids from the body, so that polluted tissues and organs are more actively cleaned. Sweat, tears, salt, mucus, and blood are eliminated more intensely with the spicy taste sensation. By producing a burning sensation in the nasal cavity, spicy foods perfectly balance the hypersthenic type, in which mucosal inflammations are observed. The detoxifying effect of spicy taste helps cleanse the

skin, cleans clogged pores with fat, which leads to the formation of pimples. If spicy food is abused, its effect will not be to invigorate the body but to irritate it. The same applies to the emotional sphere.

As already mentioned, tastes have an inadequate influence on a certain somatotype. For example, white cabbage is sweet and viscous, dry and cool, and leaves a spicy taste, causing imbalance in asthenic individuals. This manifests as discomfort and favors gas formation in the large intestine. Excessive consumption of carrots can cause imbalance in normostenic individuals, and vegetable oils - in hyperstenic individuals. The imbalance of a specific somatotype signals the first typical symptom. Accumulation of gas, abdominal pain, constipation are typical signs of imbalance of the asthenic type. Unpleasant sensations of burning or heartburn in the upper abdomen often indicate an imbalance of the normostenic type. Chest pain, cough, cold indicate an imbalance of the hyperstenic type.

Knowing the strengths and weaknesses of the somatotype, it is easier to prevent its dysfunctions. Most natural foods have two or more flavors. For example, lemon, although sour, also has a slight sweet and bitter taste. The only product in which all flavors are concentrated is milk, which is why it is recommended to be consumed predominantly without combining it with other foods. Products like sugar and vinegar have only one flavor. Fruits, in general, have a sweet and viscous taste, and citrus fruits add sour taste. Vegetables mainly have a sweet and viscous taste, and leafy vegetables add bitterness. Dairy products, in general, have a sweet taste, and yogurt and cheese add sour and viscous flavors. Vegetable oils mainly have a sweet taste. Cereals and seeds, in general, have a sweet taste. Legumes - have a sweet and viscous taste. Spices and herbs, in general, are spicy and bitter, with secondary aromas.

Thus, the above-mentioned indicate that the main groups of food revolve around the sweet taste. However, in the daily or periodic menu consumed, combinations of all flavors must be carefully made. Each food leaves a persistent taste after digestion, which influences the body. Sweet and salty tastes leave a sweet taste. The sour taste leaves a sour taste. Spicy, bitter, and viscous tastes leave a persistent taste. Thus, of the six flavors, three remain at the end of digestion: sweet, sour, bitter. To improve or change the taste qualities of the diet, only natural and natural spices should be used. There is information that the introduction of chemical food additives into currently manufactured products has the same effect on the body as heavy metals. These, in particular, cause neuronal necrosis. This is especially dangerous for the elderly, more sensitive to such substances, which contribute to the onset of Parkinson's, Alzheimer's, and other diseases.

Some diseases can cause changes in taste and food preferences. Studies conducted on cancer patients after surgery and chemotherapy have shown that 31% of patients experienced changes in taste perception regarding salty foods, and 26% regarding sweet foods. Changes in taste perception regarding acidic and bitter foods were recorded in 15% and 11% of patients, respectively. Patients' weight loss was caused by decreased fat tolerance and changed attitudes towards sweet foods. Therefore, by balancing daily or periodic foods in the menu not only based on nutrients but also on taste qualities, we significantly expand the possibilities of using the entire spectrum of biological properties of foods. This will lead to a more balanced and healthy diet, with a positive impact on health.

3.9. Water

The nutrition and lifestyle we adopt influence our health and lifespan. However, we often forget something essential: we are composed of 70% water, and its quality and quantity in our bodies have a significant impact on our health and well-being. Water is considered the foundation of life for all living entities on Earth. Many diseases are caused by poor quality water consumption and chronic dehydration (more than 50% of all diseases are water-related). To realize the importance of water in our body's vital functions, we need to focus on its role in human life:

- It humidifies the inhaled air;
- It regulates body temperature;
- It ensures hydro-salt balance and a series of other processes;
- It participates in metabolism, being involved in all biochemical processes, contributing to the absorption of all nutrients;
- It eliminates toxins from the body and performs a series of other functions.

Throughout the day, the human body eliminates 1.5 liters of water through excreta, evaporation through the skin, and respiration. This amount of water needs to be replenished to prevent the accumulation of metabolic

products in the body and to avoid dehydration. To maintain water balance, the body needs to compensate daily with 1.5-2.0 liters of water. If the water level in the body decreases by:

- 2% - the general condition worsens, nausea, and drowsiness occur;
- 6-10% - headache, difficulty breathing, thought disorders, loss of attention concentration occur;
- 11-20% - hearing and vision are affected, muscle spasms occur;
- 25% - leads to death.

Currently, water is one of the biggest and most mysterious enigmas of our planet. In recent years, the world has discovered many properties of water. There is now enough evidence regarding the direct link between water quality and lifespan. The inhabitants of the Hunza village (Pakistan), with a very modest diet, live on average up to 120 years. According to specialists, this phenomenon is determined by the biological properties of the consumed water, which has a negative oxidative-reductive potential and a crystalline structure. Water shows its unique capabilities when its oxidative-reductive potential matches that of the intercellular fluid in our bodies, which ranges from -100 to -200 millivolts (mV). Although it is known that drinking water should be clean, not everyone knows that this is not enough for a person drinking clean water to be healthy. As a result of research, the main qualities that drinking water must have to ensure our daily health have been identified:

- Clean – free from viruses, bacteria, parasites, chlorine, mechanical impurities, heavy metal salts, carcinogens, etc.;
- Structured - in the form of ordered liquid crystals - clusters;
- Medium hardness. Water that is too hard or too soft is equally unacceptable for cells;
- Weakly mineralized;
- Alive, vitalized;
- Weakly alkaline;
- With a positive energetic and informational load.

Water with a negative oxidative-reductive potential has been called “living water.” For comparison, the oxidative-reductive potential value of drinking water ranges from +200 to +300 mV, sometimes reaching +550 mV. The differences in the oxidative-reductive potential of water and the human body’s internal environment show that the electrons of the human body are much more active than those of drinking water. Therefore, for water to be absorbed more quickly and for the body’s vital energy not to be spent correcting the water’s electrons, the potential of both liquids must be close in value, i.e., they must have biological compatibility. If the drinking water supplied to the body has an oxidative-reductive potential close to the value of the oxidative-reductive potential of the human body’s internal environment, then the electrical potential of the cell membranes is not consumed to correct the water’s electron activity, and the water is better absorbed, as it has biological compatibility in this regard. If drinking water has a more negative oxidative-reductive potential than the internal environment’s oxidative-reductive potential of the body, then it provides energy to the body, which is used by the cells. “Living” water (with a negative oxidative-reductive potential) is an excellent stimulator, tonic, energy source, provides vitality, stimulates cell regeneration, improves metabolism, normalizes blood pressure. “Living” water can heal wounds, burns, ulcers (including those in the stomach and small intestine). “Living” water is successfully used to prevent osteochondrosis, atherosclerosis, prostate adenoma, polyarthritis, and other diseases. The oxidative-reductive potential of activated water can vary between - 200 and - 500 mV, significantly exceeding the oxidative-reductive potential values of some natural sources (in mV):

- Natural water in the habitats of long-lived people - from -130 to +70;
- Well water, spring water - from +200 to +320;
- Tap water - from +220 to +380;
- Bottled water - from +210 to +400;
- Distilled water - from +300 to +450;
- Fresh carrot juice, orange, strawberries - from -75 to +70;
- Vegetable juice - from +50 to +100;
- Juice in packages - up to +350;
- Black tea - up to +220;
- Red wine - from +200 to +250;
- Cow’s milk +150.

There is a connection between oxidative-reductive potential and pH, which is practically expressed in the fact that with a one-unit change in the pH of drinking water, the oxidative-reductive potential changes by

approximately 59 mV - it increases when the pH decreases and decreases when it increases (with exceptions). According to WHO standards, the oxidative-reductive potential of drinking water should not exceed +60. The actual oxidative-reductive potential of tap water is +300 mV, exceeding the standard fivefold. The imbalance between oxidation and reduction processes, according to scientific research, leads to the appearance and subsequent development of diseases. Water with an oxidative-reductive potential different from that of human biological structures, when it enters the body, exposes its tissues to oxidative damage. This happens when water molecules take electrons from cells and tissues with a different potential. Destruction of cell membranes, nucleic acid, and cellular organelles leads to the loss of vital functions of organs, the body deteriorates and ages. This negative process can be slowed down and even stopped if water with an oxidative-reductive potential (ORP) equal to the human body's potential is used. If the water or any other liquid consumed by the body does not have these characteristics, the body must transform them through high membrane electric potential. Even better, if the liquid entering the body has a lower ORP than the human ORP. In this case, the potential difference becomes a reserve for nourishing the body and protecting it against unfavorable external and internal environments. If oxidation reactions regularly predominate over reduction ones, sooner or later, the body reaches a defense power threshold and can no longer cope with diseases. To slow down this process, antioxidants are used, with their antioxidative effect. One of the most promising ways in this regard is drinking water with a high ORP. In addition to normalizing metabolism, improving well-being, and increasing susceptibility to unfavorable factors, "living" water (with a high ORP) has many positive properties:

- Water has an antioxidant effect, i.e., it fights against free radicals;
- Favorably influences the restoration of the elasticity of blood vessels and capillaries;
- Can reduce blood pressure in hypertensive patients over the course of a month;
- Contributes to weight normalization;
- Normalizes the acid-base balance;
- Lowers blood sugar levels;
- Improves performance in cases of cholecystitis, sciatica, rheumatism, pancreatic diseases, cervical erosions;
- Accelerates the regeneration of ulcerative lesions of the digestive organs, trophic ulcers, burns, bedsores, wounds.
- Supports the healing of prostate adenoma.
- Restores the tone of blood vessels, functions of the large intestine. Improves digestion, appetite after recovering from prolonged illnesses.

Japanese people successfully use low ORP (up to -560 mV) water in the treatment of brain cancer and other types of cancer. The list of positive properties of low ORP water can be significantly expanded, as consuming this water strengthens the immune system, which in turn complements, rejuvenates, and thoroughly cleanses the body. The importance of the relationship between water and humans is most clearly evident at the cellular level, between free radicals and antioxidants. Cell mitochondria function as electric stations - converting the energy produced during food combustion into ATP energy. Just as electricity is the universal source of energy in everyday life, ATP is the universal source of energy for cellular enzymes. However, this process has a side effect. The more ATP is produced, the more free radicals appear in mitochondria. These are positively charged, aggressive, and incomplete chemicals that attack and deform the cell and nucleus structure, where human DNA is encoded. As a result of these processes, mutagenic phenomena occur, the cell structure is destroyed, and the cell itself is perceived as foreign.

The self-annihilation process is triggered, and the cell dies. Free radicals are the main cause of the body's acidification, destruction, and aging. The more they are present, the shorter the cell's life, and the shorter the human lifespan. Antioxidants - negatively charged elements - neutralize the attack of free radicals. They restore the necessary negative charge to cells, protect against harmful effects, and oxidation. Not always do foods provide enough antioxidants to resist free radicals, so cells need an additional source of antioxidants. "Living water," with negatively charged free electrons, can address this issue. Negative ORP water not only prevents chronic diseases but also prolongs life. However, these mechanisms do not always work efficiently, especially as one ages. This is evidence of the ongoing search for ways to counteract the formation of free radicals, including by delivering antioxidant substances to cells. A significant reservoir for antioxidant potential formation is adhering to dietary principles based on metabolism type and using water with high oxidative-reductive potential. Consuming water with negative ORP provides energy load to cells, organs, and physiological systems.

The electrical energy of the cell membrane is not consumed to correct the water's electron activity, and the water is immediately absorbed because it is biologically compatible in this regard. Thus, drinking water with negative ORP is an ideal antioxidant. It should be noted that water has special properties that have not yet been fully discovered and require further research. Water has memory and reacts to all factors that influence it. Everything that happens in the surrounding space is reflected in the character of the water. As a result, the water's character and behavior change without changing its chemical composition. In particular, water quality is negatively affected by technological and cosmic factors, including solar radiation, which deprives water of oxygen. Space becomes increasingly hostile to water. According to the biochemistry and biology doctor Rupert Sheldrake's opinion, consciousness is connected to the physical world through water. This is a great mystery yet to be unraveled by science. Another aspect that is not often discussed in the world is the influence of people's negative spiritual energy on water. Japanese researcher Masaru Emoto demonstrated that all water perceives human consciousness and reacts to it. Thus, he was the first to demonstrate the energetic and informational influence on water. Water reacted differently to different words, these properties manifesting through clusters formed in water molecules depending on energetic and informational influence. Despite identical chemical compositions and participation in similar chemical reactions, water's informational character influences energy exchange. Negative words and information destroy the vital properties of water, while positive ones strengthen it and often have a therapeutic effect. It should be noted that the negative manifestation of negative thoughts and emotions affects not only the consumed water but also the aquatic environment within the human body. For water to acquire qualities following external influences, one minute is sufficient. Everything depends on the intensity of emotional manifestation.

Therefore, before drinking water or consuming food, a person should always be in positive states; otherwise, instead of benefits, the consumed water or food may cause harm. Thus, water can form types of clusters (living water and dead water), which, despite identical chemical compositions, have completely different biological properties, due to the presence of parahydrogen and ortho-water molecules. How much water should you drink? Myths and fears about excessive water consumption. We often hear that a person should drink 2.0-2.5 liters of water, considering that our body is made up of 75% water. However, such statements are not entirely correct. Our body is not made up of 75% water, but plasma, which is more like oil than water. There are people who can drink a lot of water, while in others, excess water can lead to diseases. Many are afraid that if they drink more water, they may develop edema. Partly, such fears are justified. It should be borne in mind that the root of edema problems lies not only in excess water but also in excess salt in the body from food. Salt retains water in the intercellular space, which manifests as edema. Therefore, it is important to reduce salt intake at the same time as increasing the amount of water consumed - and then there will be no edema. Another common concern is worrying about kidney function. However, most of the time, the situation is exactly the opposite: kidney stones primarily occur when the body does not receive enough water. When the kidneys filter concentrated liquid, full of toxins, some solid sediments are deposited in the form of stones. In other words, when the kidneys work "dry," the risk of stone formation is significantly increased. Therefore, it is clear that a sufficient amount of clean water will only ease the kidneys' work by reducing the concentration of harmful substances in the excreted liquid. However, if a doctor recommends restricting fluid intake for medical reasons, it is absolutely necessary to consult a specialist before changing the drinking regimen. However, in any case, it will be beneficial to replace tea, coffee, juices, and the like with clean water - even within the allowed amount of liquid recommended by the doctor. Another frequent objection to the need to drink a lot of water is the fear of visiting the toilet too often. Surely, you will go to the toilet much more often, including at night. And, strangely enough, you will eliminate much more liquid than you drank. And this is normal, and it should even please you because water will cleanse all obvious and hidden edema. Once the body does a "general cleaning" and removes everything that has accumulated but is unnecessary, all processes will normalize, and you will sleep peacefully at night. It's a temporary phenomenon. To avoid mistakes in the drinking regimen - water must be drunk correctly. Depending on how you drink water - swallowing it or taking it in small sips, it is absorbed differently in the digestive tract. Water is absorbed in the digestive tract differently.

If you drink, let's say, a 200 ml glass in one gulp, you can expect that only about one-fifth of this quantity will reach your body (in the blood, lymph, gastric juice, etc.), with the rest passing directly into the intestines. This is neither good nor bad - it's just how the body works. If you tend to suffer from constipation, it makes sense to drink water in sips. Because this water will dilute the food lump in the intestines and help to evacuate it. However, in any other case, our goal is to hydrate the body and all its systems, and this is possible only

through a slow and fractionated intake of water into the digestive tract. Therefore, get used to drinking often and little - this regimen is ideal for optimal hydration of the body tissues.

Is it recommended to drink water in the evening and especially at night? Water should always be drunk when you feel the need, when you feel thirsty. Depriving yourself of water in the evening or at night creates a deficit of liquid necessary for the body. Yes, in the first few days, you may go to the bathroom at night a few times, but this will pass once the body eliminates internal edemas - and this goal in itself is worth attention. You should never ignore the body's needs, be a friend to your body, be attentive to its requirements - and it will be grateful to you. Temporary inconveniences will pass quickly, and the result will remain forever.

For those with accelerated metabolism and those with slow metabolism, warm water is more suitable, while those with normal metabolism can consume cold water. Those with accelerated metabolism, meaning those with increased metabolism, should drink water after meals, those with normal metabolism can drink during meals, and those with slow metabolism should drink water before meals.

In the hot season, the body needs more water. If you drink water according to the body's needs and in the right way, you will get used to it very soon and you will do it with pleasure, leaving behind useless sugary drinks and other "snacks."

PART 4. LIFESTYLE

Excessively comfortable living conditions lead to a decrease in physical activity, especially dynamic activity. Hypodynamia, as it is known, leads to the hypofunction of organs and the body as a whole, to a total disorder of microcirculation, which in turn leads to the hypofunction of physiological systems.

The lifestyle theme is very diverse and has a serious impact on human health. Many specialists legitimately include harmful habits in this direction. Each person has or faces harmful habits. Among harmful habits are those habits that harm health, limiting their possibilities of fully utilizing their potential. Harmful habits include smoking, alcohol consumption, drugs, toxic and psychoactive substances. In modern conditions, this category has included addiction to computers or smartphones, excessive consumption of food, failure to give the body at least 8 hours of rest per day, improper use of medications, and others, which undermine health. Some try to get rid of them, others have managed to get used to a full life without harmful habits, and others take no action and continue to live quietly, but not longer, as they represent one of the causes of chronic diseases. Statistics show that by the age of 40-45, each person acquires at least one chronic disease, and possibly even more. The most common of these diseases are cardiovascular diseases, chronic diseases of the respiratory system, diabetes mellitus, malignant neoplasms, and others.

Most of the population attributes their illnesses to heredity, the environment, and medicine. However, experts from the World Health Organization have defined an approximation of the proportion of risk factors affecting human health:

- Biological factors – 15-29%
- Environmental conditions – 20-25%
- Healthcare services – 10-15%
- Lifestyle and behavior – 50-55%

Therefore, the diseases of modern man are largely determined by his lifestyle and behavior. It is proven that myocardial infarction, stroke, diabetes mellitus, bronchial and oncological diseases in many people can be prevented by correcting lifestyle risk factors. A healthy lifestyle has a significant impact on strengthening immunity and reducing the incidence of viral and infectious diseases, contributing to prolonging life. Of the lifestyle factors, particular attention should be paid to physical activity, sleep, and rest. Our lifestyle and habits should correspond to the psychophysiological type characteristics and respond to the main objective - optimizing metabolic processes, forming and targeted consolidation of health. Questions related to physical efforts require special attention. It is essential that physical efforts provide more energy than they consume, a factor that most people usually ignore. Physical efforts should prepare a person for work, not be work themselves. It is better when they do not exceed 50% of your maximum capabilities, and the minimum level should not be below 150-200 kcal per day (medium-intensity walking over a distance of 3 km). German neurobiologist Gerd Kemperman has established that complex motor exercises are an important factor in the process of neurogenesis – the growth of nerve cells. Exercises aimed at developing body motor skills are especially effective for neurogenesis and the formation of young neurons. The more neurons and synapses there are, the easier it is for people to remember and process information, the faster signals are transmitted in the brain, the more successful the individual, the better their life. Physical exercises, combined with psychological methods, are particularly beneficial. This approach is called biodynamics. Biodynamics is a form of body-oriented psychological therapy based on the understanding that the body remembers everything. Hence come the muscular constraints, which turn the body into a less mobile system.

Biodynamics offers the possibility of releasing and restoring the body from this negative:

- the body returns to its resource state (the effect of the updated body);
- personality release occurs (direct reactions based on self-confidence and belief in a good future return).

Physical activity is a good preventive factor in combating stress and excessive negative emotions. To avoid falling victim to excessive negative emotions, they need to be expressed and neutralized. This can be done either psychologically or physically. Physical form is often more acceptable since it has a general improvement effect on the body.

The mental form of neutralizing negative emotions is not always effective because expressing negative emotions in society is not accepted and in some cases leads to their suppression and accumulation in the subconscious. On the other hand, according to the law of attraction, expressing negative thoughts attracts even more situations that express negative emotions. Lifestyle significantly affects health status and stress management by controlling cortisol levels and other hormones. Cortisol is useful and necessary normally. It is harmful when below or above recommended limits, as it leads to the disturbance of metabolic processes since it does not control what it should control. Lifestyle affects the circadian rhythm of cortisol. Circadian rhythm is disrupted in those who confuse day and night, in cases of chronic inflammation, under the influence of oxidative stress, and cognitive problems. The natural peak of cortisol is early in the morning. This is normal since it provides vigilance. The minimum level of cortisol is from midnight to 4 in the morning. During this time, you should sleep for the brain to function normally and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis not to be constantly excited. Activation of this axis is observed in cases of anxiety disorders, eating disorders, depression, exhaustion, insomnia, addictions, and autoimmune disorders. Significant fluctuations in cortisol are observed depending on a person's reaction to stress. The correct reaction is short and sharp, after which the situation is completely exhausted. The most pathological of the possible is chronic anxiety, the slow reaction to ongoing stress.

Overloads should be avoided, both physical and emotional. Excessive mental stress is also harmful (especially prolonged work on a computer or intensive communication). It is very important to stick to a schedule and get enough sleep; it is best to go to bed early and wake up early. The habit of being awake at night should be eliminated (especially spending time at work, in noisy companies, watching horror and violent scenes). Sleep is very important for maintaining immunity in an active state. Sleep and immunity are practically synonymous. Shortening sleep leads to a sudden decrease in immunity and an increased likelihood of contracting any infection. If a person sleeps less than five hours, the probability of contracting an infection is over 250% compared to those who sleep more than seven hours. To maintain your health at a high level, you need to live in accordance with the energetic rhythms of nature and give sleep the necessary time and duration. Sleep plays an important role in the production of melatonin, a hormone that plays a significant role in metabolic processes.

British scientists have found that lack of sleep at night can have a negative impact on a person's life satisfaction and can lead to feelings of unhappiness. The study involved over 5000 individuals aged 7 to 79 years old. The specialists aimed to determine how the duration of nighttime sleep influences the subjective feeling of happiness. The study showed that when a person sleeps less than usual, there is a decrease in positive thoughts. It is emphasized that even just one hour of sleep deprivation can cause feelings of unhappiness. If sleep is reduced by three to four hours, there is a deterioration in mood and dissatisfaction with life. Specialists found that individuals who slept very little exhibited symptoms of depression and anxiety.

Four main factors of the body depend on our sleep.

Body restoration itself.

We gain energy from the astral plane.

The nervous system is restored. This is the most important moment. During sleep, the neutralization of negative emotions, thoughts, and nervous tension occurs. If emotions are not neutralized, they remain in the form of psychological traumas and affect the quality of our lives.

There is a mini-recharge of vital forces.

The first rule for the asthenic type in case of weight fluctuations is to calm down and try to follow a regular daily schedule, eat (at least 3-4 times a day), and get enough sleep. It is crucial not to stay awake at night (especially to work or spend time in noisy environments). It is better to go to bed early and wake up early. Asthenics find it difficult to maintain within certain limits, but this is necessary for normalizing their well-being. Overloads should be avoided, both physical and emotional. It is not recommended to watch horror movies, violent scenes, or listen to loud music before bedtime. Excessive mental stress is also not beneficial (prolonged computer work or intensive communication).

Representatives of the asthenic type should always dress warmly, even when the sun is shining. It is not suitable to splash cold water on yourself, as it can overcool the body and cause illness instead of improving it. All water procedures should be warm and pleasant. Dry sauna, massage, and sunbathing (preferably in a less crowded place to relax from the hustle and bustle) greatly help stabilize the overall condition of asthenics. It is not advisable to engage in agitated entertainments. Asthenics like to live in dry and warm places, with beautiful and soothing nature.

The best communication partners for asthenics are representatives of the hypersthenic type. They will help them with their wisdom, provide the necessary confidence and stability, as well as the feeling of solid ground under their feet. It is not advisable to spend time with those who induce fear, criticize, condemn, or simply dissatisfy you. Communication with gossipers is especially harmful.

Regarding physical exertion, any physical activities that harmonize the well-being of asthenics and do not increase anxiety and excitement are beneficial. Good results are achieved with light activities such as badminton, cycling, swimming (only in warm water), skating, and light skiing, dancing. Walking, enjoying beautiful views, is very beneficial. Hiking is excellent (but only if you go at your own pace and take breaks on time, not rushing after the group). Too emotional and fast sports activities, with a lot of agitation (such as football, basketball, light athletics), are contraindicated. In any case, exaggerations in training should be avoided, overloading is inappropriate. In any activity, it is important to maintain inner calmness and do exercises only until they bring you pleasure, without forcing yourself. Before doing yoga exercises, it is absolutely necessary to calm your breath and mind.

Asthenics can enjoy the most slow and gentle exercises, where the body is in continuous movement for 15-20 minutes. These include walking, swimming, yoga exercises, and easy cycling. It is difficult for asthenics to adhere to a healthy lifestyle, but this is necessary for normalizing their well-being and health.

Normostenics are best suited for faster, but moderate-intensity exercises, where the body is in continuous movement for 15-20 minutes. These include fast walking, short skiing, swimming, cycling, intense athletics, tennis, and badminton.

Representatives of the hypersthenic type, with a hypometabolic metabolism, are often “owls” - they like to be awake at night and then sleep until noon. However, for their health, it is more beneficial to wake up early, before 6 am (up to 10 am when it is more difficult for them to wake up). They also like to sleep in the afternoon, which is not recommended, as it creates favorable conditions for fat deposition and water retention. After waking up, it is beneficial to do active exercises and then take a refreshing shower (but not too cold, to avoid aggravating the already cold nature of hypersthenics). Hypersthenics should dress warmly, despite their layer of fat, they tend to feel cold. It is very beneficial to go to the sauna and warm up in the sun. For hypersthenics, it is better to live in warm and dry places. In regions with high humidity, health problems and well-being may arise.

It is also important to keep your mind active and stimulate the intellect of hypersthenics. Positive emotions are mandatory - without them, representatives of the hypersthenic type can fall into persistent depression, and getting them out of there will not be so simple. It is best to communicate with representatives of other types - normostenic people will bring the missing fire, help them become more active, and asthenics will add vivacity and fun to their communication. The key to stabilizing the health of hypersthenic people lies in stimulation through new visual and auditory sensations: meetings with new people, experiences of events. Hypersthenic people should consciously take steps in search of new experiences. That's how they were created: they constantly feed interest in new ideas, people, and innovations. This also applies to physical exercises, without which people of this type become inert and passive.

People with the hypersthenic type require significant and long-lasting physical efforts - long-distance running, weightlifting, shaping sessions, swimming. It is important to overcome laziness and adopt an active lifestyle. Many people with the hypersthenic type often become good athletes due to their endurance. Training should be regular and subject to a strict schedule. It is recommended to train to exhaustion, also known as “to the seventh sweat”, to eliminate excess fluid from the body. Yoga is beneficial for these people too, but it should be noted that static loads have little impact on weight fluctuations in hypersthenic individuals. By practicing only yoga, it is unlikely that they will become slender. Of course, no matter how much a hypersthenic person strives, they cannot change their nature. They will never succeed in resembling supermodels from the glossy covers of magazines. However, even within the hypersthenic constitution, harmony can be achieved by obtaining a beautiful figure with pleasant and charming shapes.

For people with a low metabolism, the most suitable are energetic exercises, lasting from 15 to 30 minutes. You can try running, intense cycling, swimming, skiing, aerobics, walking, and weightlifting.

Bibliography

1. Strutinschi T., Timoșco M., Șeptițchi V., et al. Sistemul de alimentație diferențiată în raport cu tipul constituției (recomandări). Chișinău, 2019. Tipogr. «Bons Offices», 68 p.
2. Еращенко П.П. Методические рекомендации № 15. Компьютерная рН-метрия желудка и пищевода. Клиническое значение метода. М., 2001, 40 с.

3. Коршак А.А., Косенко А.Ф. Адренергические механизмы регуляции желудочной секреции. Л.: Наука, 1986, 152 с.
4. Лея Ю.Я. рН-метрия желудка. Л.: Медицина, Ленинградское отделение, 1987, 144 с.
5. Линар Е.Ю. Кислотообразовательная функция желудка в норме и патологии. Рига: Зинатне, 1968, 438 с.
6. Струтинский Ф.А., Тимошко М.А., Шептицкий В.А., и др. Питание и тип конституции (рекомендации). Кишинэу, 2019. Tipogr. «Bons Offices», 76 p.
7. Струтинский Ф.А. Физиологически адекватное питание и здоровье. Ch.: Tipograf. A.Ș.M., 2006. 408 p.
8. Струтинский Ф.А. Основы саногенного питания. Кишинев, 2007. Tipograf. A.Ș.M., 340 p.
9. Струтинский Ф.А. Структурное управление здоровьем. Кишинев, 2013. Tipograf. A.Ș.M., 268 p.
10. www.dzhmao.ru Эффект ноцебо: когда негативные мысли порождают болезнь. (Александр Ф.- Психосоматическая медицина.<https://royallib.com/book/>)
11. <https://mail.yandex.ru> А. Коррчинская Эмоциональное переедание.)
12. <https://mail.yandex.ru> А. Коррчинская Эмоциональное переедание.
13. www.ayzdorov.ku
14. <https://komarichi.brkmed.ru> Здоровый образ жизни.
15. <https://mail.yandex.ru> Лукьянов А. Секретный секрет каждого гения.
16. <https://mail.yandex.ru> М. Николаева-Гарина «Биодинамика»
17. <https://zen.yandex.ru> Управление стрессом. Как с помощью питания и образа жизни взять под контроль кортизол.

PART 5. SPIRITUALITY AND HEALTH

Ayurveda is the science of health that has existed for thousands of years and originated in India. Its principles have been verified over centuries and remain relevant even in modern society. Translated from Sanskrit, Ayurveda means “the science of life.” The goal of Ayurveda is to teach us how to shape, improve, change, and extend our lives, avoiding illness and aging of the body. The main premise of Ayurveda is that thoughts deeply impact our body, and freedom from discomfort depends on the ability to connect with our own consciousness, balance it, and extend the state of balance achieved onto the body. Such a state of balanced consciousness ensures a higher level of health, akin to immunity.

How the World Is Constructed The nature of our world is based on a unique connection between material and spiritual. Western medicine approaches this premise very reservedly and unclearly. Not everyone shares the view that health and illness reside in the subtle fields of humans and are determined by the characteristics of certain energies and their metabolism. For this reason, we are compelled to turn to the teachings of Ayurveda, which have been tested and proven over millennia. After Einstein deduced his famous formula $E=mc^2$, establishing that matter can take the form of energy, the abstract essence of nature began to be gradually perceived by people. On this basis, nature is considered to be based on two levels of abstraction: matter and energy.

In the Ayurvedic scheme, there are also two levels of abstraction, which are also in accordance with the sense organs, but with some differences. At one level are the three doshas (three constitutional metabolic types), and at the other is a certain series of principles called the five elements (ether, water, earth, fire, air). These five elements contain traits of both matter and energy. They represent a coded designation for the forms of intelligence that shape human consciousness and the world we perceive through consciousness.

The element of space (ether) seems strange amidst the four elements (water, earth, fire, air), which we can see and feel, but it plays a unique role in the Ayurvedic system, as it allows the existence of sound (vibration), which requires space to propagate. Sound is the foundation of all existence, but not the sound we hear, but the subtler vibrations that resonate in our consciousness submerged in silence. With the help of these sounds, Ayurveda heals the body, using their necessarily inaudible vibrations.

The expression “living in harmony with nature” in Ayurveda has a very precise and concrete meaning: to have healthy desires, in line with what you truly need. Nature has created us so that our needs should not conflict with our desires. This is explained by the fact that all desires are born at the quantum level in the form of subtle vibrations, whose dynamic interactions are always balanced. If both the body and consciousness are out of balance, the “quantum” body provides a corrective impulse, which we feel in the form of a certain desire. At every moment, millions of impulses pass through our nervous system, making the connection between body and consciousness, and then you feel the desire to act. As long as needs and desires coincide, a person lives in harmony with nature; the pathways that provide nourishment are not blocked. If the balance is disturbed, the person experiences dysfunction and pathology.

Nature has created us so that our thoughts have 3 natural impulses that act in any concrete situation. The quality of these impulses or their special tendencies are called the three gunas or qualities (or spiritual, mental, or material doshas). People can be qualified based on which of these three gunas predominates primarily.

These enumerated gunas rarely occur in a pure state; most often, a combination of them is observed with the prevalence of one. The most precise characteristic of the gunas in Eastern interpretation is sattva, rajas, and tamas, which in our language and understanding are translated as the qualities of happiness, passion, and ignorance. One of them – sattva – is the impulse towards development, perfection, progress. People with sattva are oriented towards constructive, healthy activities that support life. The second impulse is tamas, acting in the opposite direction, having the tendency to stay still or degrade. People with tamas tend to be inactive. Their thoughts do not push them to action; they dislike activity and tend to maintain the existing status. Between these two opposites lies rajas - a neutral impulse that drives actions just for the sake of action. People with rajas love to act. Their thoughts are always active and tend to be impulsive, restless, seeking release through physical movement.

The Ayurvedic concept of “health” differs significantly from the general understanding. In the usual understanding, health means the absence of disease, encompassing both physical and mental health. In the Ayurvedic conception of health, the existence of “positivity” is also included.

For example, a person may have certain physical defects, but if they are still capable of being happy and advancing determinedly towards their goal, then, according to Vedic beliefs, they are healthier than someone who has no obvious physical or mental illnesses but whose life is completely devoid of meaning. Without dedicating your life to a lofty purpose, you cannot be happy. The lack of happiness or a significant direction towards happiness is an unhealthy state, and such a person already needs medical assistance.

A healthy person, if not concerned with self-awareness and self-improvement, is actually sick because their mind is sick, and since the mind is the principal function of our body, a person who does not heal their mind cannot be considered healthy.

The history of Ayurvedic traditions and practices spans over 5000 years. It is part of the Vedic Knowledge about health and medicine. Health within this philosophy is approached holistically, as a combination of physical, psychological, and spiritual well-being. The teachings of Ayurveda are based on 4 principles:

From the perspective of Ayurveda, man is not just a body but also a subtle body that includes the mind and reason. That is, man is part of nature and the Universe. Ayurveda, in turn, helps man to integrate perfectly into this balanced system, which is why it is often called the medicine of balance.

Ayurveda recognizes the uniqueness of each individual, so treatment and nutrition are selected individually, after diagnosis and consultation. Results are monitored through analyses before and after the course, and treatment is adjusted according to changes in the indications of the body’s systems.

The effectiveness of Ayurveda is ensured by awareness. Only a conscious approach to life, activity, nutrition, and one’s condition can make human existence harmonious. Therefore, treatment within Ayurveda takes the form of courses: time is given for a person to consolidate healthy habits and develop internal mechanisms in the body to then independently continue the process of self-improvement.

Ayurveda is based on love. Above all, it’s about self-love, love for one’s body, and caring for one’s health. But it’s also necessary to create a good atmosphere of acceptance, gratitude, and love around oneself. Starting from a position of hatred towards everything around and towards oneself, positive results cannot be achieved. This goes against the general concept of Ayurveda, according to which everything in the Universe is in harmony and balance.

The first part of Ayurveda theory – the 5 elements. According to Ayurveda teachings, there are five elements with different densities. Transforming from one to another, from ether to earth, they form a unified environment in which and because of which humans live:

Ether or space is the material element of the subtlest level. It transmits sound and is related to the human capacity to hear. Air – responsible for ease of movement and flexibility. Fire – in the human body ensures digestion function and metabolic processes. Water – the source of life, the foundation of everything, as the human body consists of 80% water. Earth – symbolizes the skeleton: bones, tendons, joints. If this element is imbalanced, problems with the musculoskeletal system occur.

The second part of Ayurveda theory – the 3 doshas. When the five fundamental elements come together in the human body, three vital energies, or doshas, are formed. These three forces govern all the psychophysiological functions of the body and mind. The balance of the three doshas determines the individual’s constitution and the dynamics of health. If one of the doshas begins to dominate or, conversely, yield to the others, physical and mental balance is affected.

Vata (air and ether) – responsible for balance, breath, movement, energy, circulation, neuromuscular activity, thinking, and will.

Pitta (water and fire) – refers to digestion, hormones, metabolism, all metabolic processes, and energy exchange. It transforms chemical and electrical impulses from the brain into thoughts.

Kapha (water and earth) – regulates the cellular structure of the body’s organs and is responsible for nutrient fluids and their protection. It creates the body’s structure and binding materials: lubrication for joints, tissues, cells.

Each of us has one leading dosha and two others in different proportions. Ideally and quite rarely, all three doshas are in equal amounts. Ayurveda helps to approach this state.

The effectiveness of Ayurveda is confirmed by numerous studies and patient outcomes over centuries. Covering both the physical and mental aspects of human life, it allows for a profound balancing of the body’s

condition. Such gentle and comfortable healings, along with innovative achievements in medicine, make Ayurveda the medicine of the future.

All human dysfunctions and diseases have two origins:

- 1) physical (or physiological) in the form of imbalance of prana (vital energy);
- 2) spiritual (or psychological) in the form of imbalance of gunas (psychic qualities).

Prana (in Sanskrit means “life,” “breath,” “constant movement”) – one of the central concepts in yoga and traditional Indian medicine, understood as vital energy, life. Yogis consider prana to permeate the entire universe, though it’s invisible to the eyes. Vital energy – prana, is unequal and consists of spiritual energy and energy of three types, which determine three types of doshas or three constitutional types of personality (micro-somatic, meso-somatic, and macro-somatic) with a specific metabolic status (hypermetabolic, mezometabolic, and hypometabolic), respectively, and their individual temperament: choleric (irritable), sanguine (irritable), and phlegmatic (phlegmatic). Doshas are mobile energies, and their ratio to each other constantly changes.

Thus, the three types of vital energy manifest in a specific temperament of personality, character, metabolic peculiarities, and a whole range of other distinctive phenotypic and physiological characteristics.

The prana of each individual is also different in its inequality, although theoretically it’s possible to encounter a person with a pure and homogeneous constitutional type. Usually, the prana of most people differs in the ratio of these three types of energy.

To be healthy, a person needs to maintain an optimal balance between these energies and be in an optimal state within themselves. This can be achieved primarily through correct individualized nutrition, a healthy lifestyle, and mental balance.

The principle of Vedic medicine is that, first and foremost, the psyche of a person, their attitude towards life, their character must be restored and treated, and only then (if necessary) - the physical body. The state of the body depends directly on the state of the psyche. Today, the connection between character traits and emotions and more than three hundred diseases is described and highlighted. Only 80% of diseases arise due to incorrect communication with others. Not understanding that the psyche controls the person, modern medicine tries to master subtle chemical processes by creating new synthetic drugs. Restoring, for example, the structure of the liver with the help of medicines, complete healing cannot be achieved because the person will again destroy this structure through their wrong actions. The cause of the disease is always in consciousness. True healing is self-work. If people are sick, it means they are doing something wrong, living wrong, thinking wrong. Find the cause and you will get rid of the disease.

The main spiritual factors that influence and determine health. Time. The first of the forces whose actions are relentless and invincible is called the force of time. Time is not what we can observe on a clock: it is a real force in this world that gives us no chance to fight it. There are certain laws of nature, due to which a person will live exactly as much as he deserves. Time controls all the laws of nature. Time is that force that harmonizes all the processes in the body according to natural biorhythms.

Let’s talk about the quality of mental activity. Spiritual imbalance is observed from the ratio of gunas or qualities, mental processes (they are also called mental doshas or material). They have received this name because they are related to mental (psychic) activity, and material because they are that force that materializes our desires and thoughts.

Everything in the Universe, including mental activity, is divided into 3 qualities: goodness, passion, and ignorance. The qualities of goodness - harmony, beauty, cleanliness, simplicity, agility, honesty, optimism, activity, kindness, knowledge, love, etc. The qualities of passion – tension, restlessness, agitation, attachment to the result, passion, lack of understanding of the correct way to act, etc. The qualities of ignorance - drowsiness, slowness, dullness, illiteracy, lack of purpose, perverted taste, hatred, pride, greed, selfishness, cruelty, anger, rudeness, etc.

Depending on the quality we cultivate, so will be the result. All people are under the influence of the three gunas of material nature, which is why the result of their actions is also threefold. A person who acts in the mode of goodness is religious and happy, the one who acts in the mode of passion experiences both happiness and suffering, and the one who acts under the influence of the mode of ignorance will always be unhappy, will suffer, and will lead an animalistic way of life.

For the justice of this world to be relentless, there are forces in nature called the gunas of material nature. These forces ensure that our desires will certainly come true. Their role is limited to that. Everything we

desire in life, we will certainly receive, but we will also receive according to our merits for what we have done wrong. These two ideas, combined together, create our karma or the events in our life that must certainly happen.

The lower the moral and spiritual education, the more arrogant, immoral, and principleless people become. The more selfish and ignorant people are, the more they influence their lower gunas, and the less freedom of choice they have. The modes of passion and ignorance generate the unconscious desire to commit violence against others, forgetting that violence against others is not forgiven by God.

As long as a person suffering considers others guilty of their sufferings, they remain under the punitive influence of the gunas of ignorance. The punitive influence of the guna of passion is expressed through lack of money. This is the mercy of the guna of passion. At this stage, a person transforms into a gentle person. The punitive influence of the guna of gentleness is expressed through remorse. However, the punitive influence of the guna of ignorance is suffering. All situations, all forces of material nature act upon us only for the purpose of teaching us. The guna of goodness says: you are on the right path. The guna of passion says: come on, fight, do more and let's see what comes out. It teaches through disappointment. There comes a moment when a person gets tired of living only for money. They ask themselves – is there no other happiness in life besides work, food, and gaining a position in society? Moreover, the guna of passion also means lack of gratitude. No one will be grateful to you for what you do, because everyone gets used to it. Until we change our understanding of happiness and a certain time passes necessary for establishing the new conception of happiness in our destiny, we will not free ourselves from the negative influence of the gunas of passion and ignorance. Fighting the gunas through purely technical methods is impossible. You can change their influence only by changing the conception of happiness.

Under the influence of different gunas, people develop different understandings of the surrounding world, of themselves, and consequently, have different ideas about how to live to find happiness. Each person constructs their life based on their own understanding of happiness. For some, the understanding of happiness stems from the desire to live in harmony with nature, while for others, the understanding of happiness does not come from the desire to live in harmony with this universe, but from the desire to exploit it and commit violence against it. Each of them feeds their own conception of happiness with their own arguments and deeds.

People of passion and ignorance want to be healthy and happy, but they believe that health should come effortlessly, without their efforts. In the case of dysfunctions and diseases, instead of working on themselves (changing thoughts, desires, actions, relationships with life), they believe in the power of expensive medicines and expensive doctors. They look for reasons everywhere, just not in themselves. All these complicate the situation and because the more expensive the medicine is, the stronger the side effect. Usually, in such cases, the disease becomes chronic, and this process continues throughout life.

In the universe, there are forces of evolution that act towards progress, increasing intelligence, increasing happiness in life. These forces are related to disinterest, to the fact that a person learns to live not for himself. These forces are called the guna of goodness. The gunas always change their power and quality of influence depending on our understanding of the meaning of life, our desires, and actions. We do not see in our life the harmony that is not governed by consciousness. To strive for self-knowledge and self-improvement, we must study in ourselves not only what is good but also what is bad and unpleasant.

We are all students in this universe. And all students have souls, with one unshakable desire - to find happiness. No living being in the entire Universe wants to be unhappy. However, among them, there are successful students, who understand better what happiness is and unsuccessful ones, who almost do not understand this question. Successful students understand that happiness in passion and ignorance does not exist, so they tend towards a happiness full of goodness. Those who seek happiness in ignorance will inevitably have to understand this with the help of the inevitable educational power – the guna of ignorance. Sooner or later, they will want to change their perception of happiness. From this moment, they will be affected by other inexhaustible forces - the guna of passion and the guna of goodness.

In this world, there is no evil. The guna of ignorance is also a force of good, and it is invincible only because you cannot be happy by making others unhappy. It is precisely on these people who make others unhappy that the invincible guna of ignorance acts. Struggling with it, sooner or later, a person will understand that they just need to run away from it, and the only way to escape is to accept another conception of happiness. About happiness. The guna of material nature is related to our reason. Reason conceives a certain idea. Depending on the character of the idea, it comes under the influence of a certain guna, which forms our life itself, depending

on what we want to see in front of us. Besides the gross body consisting of chemical elements, we have a subtle body, which consists of three components: the subtle body of the mind, the subtle body of reason and selfishness, or the sense of self as a person.

The subtle body of the mind is the same thing as the subtle body of character, which we can change independently of the gross body. Happiness arises and is found in character, not in the gross body. It does not arise from the interaction of the retina of the eye with the brain. Similarly, taste receptors work when a person eats a cake. If a person eats the same cake every day, happiness will not exist, although the taste is the same. So what is happiness? Happiness is the saturation of the subtle body of the mind or character. People can have health but not happiness. The reason is that there is health of the gross body, there is health of the subtle body of the mind. Having the health of the mind is preferable to the health of the gross body, as the mind controls the activity of the entire organism and its organs. The mind has senses, and the activity of the mind controls reason. The senses are tentacles of the mind.”

Due to its evolutionary nature, humanity should live happily, and many of us feel and understand this. We are not unhappy because we do not want to be happy, but because we have wrong ideas about happiness. To change the situation, we need to change the process of realizing this idea and state within ourselves.

We all desire to be happy all the time. This desire springs from the deep roots of our life in the spiritual world. We have already lived like this, so we want to become eternally happy again. It is impossible to desire something you do not know. Each of us can become honest with ourselves and begin to awaken in ourselves the memory of eternal happiness.

At the same time, for significant masses of the population, there is an interest in being unhappy. They can live without aspiring to anything, without responding to anything, without working on themselves and just constantly complaining. And they do not complain about themselves, but about others. When a person complains about themselves, it's good, it means they recognize their mistakes, and if they do, it means they can work on them. They are on the path of self-improvement and happiness. What happiness can we talk about if you think about problems, they will appear? Happiness appears only when you feel the flow of life (the state of joy, euphoria, kindness, self-sufficiency, etc.) in which you live. There is no happiness tomorrow. Either you are happy today or never. Depending on the guna that predominates in a person, they will have different feelings of happiness. Happiness in well-being comes from harmony with people, in passion – from the feeling of means and possibilities, in ignorance – from superiority and violence. A gentle person is bound by the laws of God, described in holy scriptures; a passionate person is bound by the laws of the state; an ignored person is bound by the laws of the criminal world. In this world, there are no extremely good people, otherwise, it would already be a spiritual world. Also, in this world, there are no absolutely ignorant people. Always, the three gunas act simultaneously, influencing our minds to different degrees. Consequently, our conception of happiness constantly changes. Today we are in a good mood and wish everyone happiness, and tomorrow someone steps on our foot, and we start to argue. People upon whom the influence of the guna of goodness predominates change their lives for the better. All people understand their own nature differently, and therefore, each perceives their own person differently. Consequently, understanding of happiness is different for everyone. However, not every understanding of happiness brings joy into reality. In people with a predominant manifestation of the guna of ignorance, degradation of consciousness is observed. Such people cease to understand the meaning of life: why they live. If they do not get rid of their harmful habits, they gradually degrade. People upon whom the influence of the guna of passion predominates become increasingly bound in life. Their free time becomes less and less, more worries arise, more life problems arise. They work for money and material prosperity. There is no time left for the rest. In their understanding, they work to be happy. In fact, a person has invested all their efforts into work, but there is no time left for happiness. He thinks about how to live, not what he lives for. He believes that when he has money, then he will be happy. But it is an illusion because when he earns money, he loses his health, family relationships, relationships with others. The earned money will go to repair identified problems. Money will become less and less, and the process will repeat itself again and again. The guna of passion should manifest itself within reasonable limits in each person because passion provides the feeling of hope, without which a person cannot live. When a person is in passion, they always feel that not everything is lost. Even if only a small hope, it still remains in any circumstance. He is completely convinced that tomorrow will be better than yesterday.

We all need a certain stability and guarantee that our desires will be fulfilled. If this really happens, we will be able to understand which desires bring happiness and which bring suffering. We must be firmly convinced

that if we desire something, then according to the laws of existence of this world, the desire will certainly be fulfilled. If there is not a complete guarantee of fulfilling our desires, then the result of this structure of the world will be that first, we will do stupid things, and then we will ask that nothing bad happen because of them. Fortunately, this is how things are, all our desires are fulfilled.

As a result of understanding that we will have to answer for unnecessary desires, the immediate need to control them arises. To begin controlling unnecessary desires, we must first understand which desires are useful and which are not. If there is no punishment, then deep within our psyche, the idea arises that, in reality, everything is acceptable. For this reason, we often turn to the help of higher powers: we pray to God to forgive us for all our bad deeds, but such prayers are often a subtle attempt to deceive the divine mechanism of this world. The thought that God is very merciful means that we will sin and then easily acknowledge it, but one element is missing: whether our way of life pleases God or not. If He does not like that we try to deceive Him, in this case, there is no chance to change and correct anything. We often act in this way and want to deceive the laws of this world, but they are much smarter than us.

Desire is an irremediable manifestation of consciousness. We underestimate the power of our desire to be happy. Many of us often fail to understand an immutable truth - that as long as we have selfish inclinations, happiness will not exist. We have absolute freedom to choose what kind of happiness we want. If there is an immense desire to experience happiness in ignorance, then everything in the world will contribute to fulfilling our desire. Only by deeply studying these truths of life in practice can the soul understand everything and change its mistaken ideas about life and its wrong desires. People who understand that life is an opportunity to attain happiness can learn much more quickly. Guilty of everything is our wrong desire to seek happiness where it does not exist. This is the category of people who learn from their own mistakes. Some lacked knowledge (God help them), while others ignored the advice of teachers, parents, and wise people. Here come also people whose desires are stronger than reason. All these people know their path of destiny through the bitter experience of their ignorance. In the mode of ignorance, qualities such as selfishness, anger, and greed destroy all the good qualities of a person, causing them to behave improperly.

Ordinary people are attached to their own knowledge. This feeling activates false egoism in our consciousness, binding it to the idea that it is very significant for everyone. But if, for some reason, such learning happens to know less than someone else, then great regret arises. If a person has a clean and spiritual mind, then the feeling of the completeness of their knowledge never arises. This happens because a wise person does not deal with false egoism. They do not feel that they know a lot, nor do they feel that they know more than others, because they understand that knowledge by its nature is infinite. Because their evaluation of knowledge is very modest, they never feel regret, even when they feel they cease to understand something. Such sensations can only arise in humble people and contribute to their progress. For the inflated "knowers," full of material knowledge, the feeling never arises that they could not understand something, because their mind is influenced by a selfish attitude.

An enlightened person is always indifferent and transcendent to the manifestation of knowledge, attachment, illusions, because they know that all these are the result of the action of material modes. They are meant to fulfill all material desires and to pay for all our actions and desires. By speech, one can determine under the influence of which mode a person is. In the mode of goodness, people speak simply and gently. People in passion speak very scientifically, using many terms, making them difficult to understand. They have very long sentences, their thought is deep and endless. People in ignorance direct their speech to the humiliation of the interlocutor. In the mode of goodness, the language is simple and spiritual, in the mode of passion, the language is very complex, full of complicated terms, and in the mode of ignorance, the language is rich in vulgar expressions and folk elements. To understand the power of thought, it is necessary to imagine and realize the mechanism of its action. The position of power consists of the true understanding of time and space. The moment a person succeeds in making these concepts a firm conviction, they automatically find themselves in a position of power.

About space, we are its representatives. We influence it, and it influences us. The main and only condition of space development is the existence of thought. Thought is simultaneously the condition, cause, and instrument of the phenomenon we call space. Thought influences our body, determines our state of health, and, in general, our destiny. This phenomenon means that everything created in space remains and does not disappear anywhere. This is because space is a variety of forms and types of energy, and energy does not form or disappear but passes from one form to another. Energy can exist in different forms, and for this form,

thought is responsible. How energy should be is decided by thought. Thought, being the subtlest form of energy, has access to every object of space.

Thought, concentrated for a long period on a specific quantum object of space, reduces its vibration - and the object becomes matter. This is the mechanism of thought materialization. To implement this mechanism, visualization or inner (subtle) sight helps a person. Thanks to this, it is easier for a person to keep their thought on the object they want to transform into matter. It is well known that everything we have now at our disposal was once a thought: from bread to a computer. Objects and original phenomena of nature, as well as natural phenomena, are also products of thought. In materializing these objects, the Universal Mind was involved.

We are representatives of nature, and not just representatives, but creators – we have the ability to transform space, influencing it with our thoughts. The main tool of materialization is our subtle (inner) vision – it conveys to us the image of a mental picture, which always has the potential to become matter. The main way to translate a mental image (spatial quantum object) into matter is by focusing thought on this object. Concentrated thought is directed attention. The longer it stays on the mental image, the faster it becomes matter. The speed and accuracy of materialization depend only on the power of focusing attention on the mental object (image). Man cannot stop thinking – thought generation takes place constantly and continuously. This means that man is always involved in materialization and creates only what he constantly thinks. This is the moment of power. It remains only to decide how to use each such moment, where to direct the power of our thoughts. As you decide – so it will be. The power of consciousness over our own body is almost limitless. Through the power of thought, we can reveal the unlimited potential of the body: ensuring robust health, a long and active life, a happy and joyful destiny. The experience and wisdom of our ancestors show that man, through his thought, directly creates his own destiny in three areas of life (intellectual, psychic, and physical), and all his abilities and powers are nothing but the result of his past actions and, at the same time, the cause of his future destiny. This work is carried out within the limits of the properties and abilities created by themselves and the restrictions imposed by themselves; therefore, the source of all they experience is themselves, their immortal soul, and their power to direct forces toward the desired goal. If thought work is serious and persistent enough, success is assured, and character, this must not be forgotten, is a crucial condition for human happiness. A receptive, noble, and strong character is a guarantee for a great future for its possessor. Knowing this property of thought, man, through internal conscious effort, can gradually build his character as he wishes to have it. Death does not interrupt this work; on the contrary, freed from the chains of the physical body, man begins to put into practice his entire stock of experience brought from earthly life. Desires created in one existence are transformed into new existence into abilities, repeated thoughts – into inclinations, will impulses – into activity, all trials – into wisdom, and soul sufferings - into consciousness. Nothing disappears, and the work of the soul, without losing anything of the acquired experience, resumes even from the same point it reached in a previous existence.

Our thoughts, acting upon ourselves, create our mental and moral character; due to their influence on others, they stretch karmic threads, with which people will be bound in their next existence. Man's desires bind him to the object of his desire, and man's actions determine the external conditions of his subsequent existence. In our current state, we tend to believe that we live in our own body, that everything around us is separate from us, and our thoughts and feelings are not realized in the external world. We think that by hiding our thoughts and feelings, we will not let them influence what surrounds us. But this is a mistake. All our feelings, thoughts, and actions create myths, spreading to the farthest stars. At every moment, we create everything, even what we are not able to consciously realize. The energy of our thought is unlimited; in a moment, it can reach any point on Earth or in the Universe. When we think of a particular object or person, the energy of our thought comes into direct contact with them. Each thought evokes certain emotions. If the thought is positive, it causes positivity, both in the person and in the one with whom it comes into contact. If the thought is negative, it causes negativity in the person's body and in what they think. Depending on the intensity and duration of the negative vibrations of negative thoughts in the body, various dysfunctions and pathologies manifest over time. Over 80% of illnesses and problems in human life are related to the fact that they communicate incorrectly with others. In their thoughts, negativity and ignorance predominate more than positivity. If we are sick, it means that we have certain deficiencies in character, emotions, thoughts, and deeds. This is the result of the action of a strong ego, which controls our mind, reason, and feelings. False ego changes our real perception of the world, makes us act not as we should but as we want. False ego is man's

selfishness; it is the force that says, “Everything around is bad; everything in me is good.” If people were to live by the principle “Love thy neighbor as thyself,” then this colossal mass of negativity and problems that arise would simply disappear.

Where our mind is directed, there we live. If we direct our thoughts towards the happiness of others, we bask in happiness. If we immerse ourselves in problems, we immerse ourselves in troubles. All our problems are related to the people we interact with. If man is a social being, then discussions and interactions between people should bring mutual understanding and mutual help. Unfortunately, due to our wrong thinking and our selfishness, our communication turns into a huge pyramid of problems, which negatively affects our health and destiny. Depending on the nature of our thinking, people find happiness or acquire diseases and other problems in life. There is a truth within us. It is the truth through which we know what is right and what is wrong. The conscience, or Superego, or the true Self controls these processes. But in the subtle structure of our organism, there is also a false Ego. The false Ego is our selfishness, it is the force that tells us: “Everything around me is bad, everything within me is good.” The false Ego penetrates all the subtle membranes of man (mind, feelings, and reason).

The false Ego is ignorance. The diseases of man and the problems in life are manifestations of ignorance. If we are sick, it means we have certain deficiencies in character. We perceive the world from polar positions. In fact, there is no good and evil. From the perspective of higher levels of spatial dimensions, polarity is just an illusion. Now we discern good and evil, but we must not forget the presence of God in every situation and event. Our world is unitary, perfect, and complete, and everything happens correctly, no matter how bad or good what is happening seems. In Scripture it says: “I am the cause of all causes and the source of all existences.” Everything exists, whether we accept it or not. Our acceptance or rejection changes absolutely nothing. If we accept existing phenomena and events, then we have joy; if we reject them, pain arises. However, reality remains unchanged. If we begin to feel discomfort or psychological pain, they have arisen because of our inability to accept and assimilate what we encounter on our way. We deny the truth, and this denial becomes the cause of all our troubles and problems. Truth gives freedom, happiness, joy, and health. In our mind, there is always the desire for happiness. If man is wise enough, then the concept of happiness becomes a clear understanding of this matter. The mind seeks its own happiness. The power by which it does this is called intuition or the sense of truth. This power comes into the seeking mind from the Supraconsciousness. Supraconsciousness knows well how to present the truth to man. Before it opens a certain path, which fully corresponds to our nature. When man has formed his understanding of truth, his desire to know the truth is called faith. Faith can be characterized as a subconscious contact of the mind with the happiness it longs for. Faith, or the intuitive contact of the mind with the source of happiness, gives birth to enthusiasm for activities that direct the mind towards its goal. Over time, when the mind’s contact with the source of happiness becomes stronger, faith turns into conviction, and the determination to advance towards its goal becomes a firm resolution. Faith is a very precious treasure and represents the essence of man. Man’s faith is the meaning of his life. The taste of love for God is different in each person. According to the way each of us relates to Him, God has given humanity different religions. All authentic religions guide man towards God, and it makes no sense to change religion. Each religion has its own understanding of God, but God is one and has created all religions for one purpose – that each man may serve Him according to his own nature. The truth remains unchanged, whether we reject it or accept it. This does not change the fact of truth itself. It can change our perception of this phenomenon, which means that our psychological reality (state) changes. There are two possibilities: pain and joy, illness and health. We deny the truth, and then discomfort arises, illness, because we deform our psyche, our subtle energy structures. Depending on our perception of truth (reality), there may be slight, insignificant changes in our subtle energy structures, which can be redone. Or there may be wounds and scars that turn from psychological problems into psychosomatic problems. If we accept the truth as it is, joy, health, and life in all its fullness arise. Therefore, the way we perceive truth, that is, the world around us, with its phenomena, will be our psychic, behavioral, and physiological reactions. The problem lies in the fact that we do not understand the subtle nature of our being, the power of our thoughts, and what they can do to us.

In addition to our material body, we also have four subtle bodies.

The subtle body is the one that provides us with vital energy. This body is called pranamaya (prana – energy, maya – sheath). It is the coarsest of all subtle bodies. Pranamaya energy nourishes the nervous tissue and hormonal function of man. The subtle nature, more precisely, the soul itself, provides power.

The next sheath is called *manamaya*, which means – mind. The body of the mind consists of senses that are attached to objects and of the mind. The mind is located in the heart but thinks with the head. There are forces that connect the brain to the heart. It is necessary to distinguish between senses, emotions, and thoughts. The *pranamaya* sheath is closely connected to our body, and the mind governs this sheath. This is not the mind we call thoughts. The mind has a very subtle and profound nature; what we think is just the surface of the mind. Each organ of our body is connected to senses, and each organ has its own nature. This nature affects the mind, and the mind affects the nature of each organ. For example, if someone feels offended or sad, then immediately a certain organ changes.

The heart can be joyful, sad, offended, or forgiving. The pancreas gland can also react, but it has a slightly different nature, it gets upset differently than the heart. The anger of the pancreatic gland is harsher. If someone gets upset grossly, harshly, his pancreatic gland suffers. If someone is often disappointed and gets upset grossly and harshly, he will develop diabetes mellitus, not because of his high sugar intake, but because his pancreatic gland has been emotionally exhausted. The pancreatic gland has a subtle nature, and this subtle nature can suffer greatly from how the mind, which is connected to the external world through the senses, behaves. Anger irritates the liver. The liver has the quality of peace. That is, the peace in the body comes from the liver. If someone is restless, then his liver is weak. Thus, the body of the mind influences our organs. A negative impact can be countered by our deeper structure. We also have a body of the mind. The mind has a nature deeper than the mind. A wise person always knows what and how to do. He can find answers to any question.

Properly organized nutrition should take into account the functional state of our digestive system. Starting from natural biological rhythms, the power of digestion of digestive juices depends directly on the position of the Sun and the Moon. The maximum power of digestion manifests itself when the Sun is high in the sky.

This is the best time for the digestion of cereals, legumes, as well as fish and meat products. If these products are consumed at another time of the day, there may not be enough fire power for successful digestion. Since the mind also uses solar energy in its activity, the digestive process takes part of the energy it needs, leading to a weakening of thought. By consuming foods improperly, we can unwittingly become less agile. In addition, improper consumption of cereals and legume products at the wrong time affects not only our energy but also our health. For example, consuming such products in the evening is the main cause of the formation of phosphate stones in the kidneys. The Moon's firepower contributes to the synthesis of nutrients and tissues in the body, while the Sun, on the contrary, provides energy for the consumption of this energy. Products that carry the force of the Moon also help rest and recovery of the body. However, the only product capable of doing this entirely is cow's milk. You can drink milk only until 6 in the morning and after 6 in the evening, as its digestion is closely related to the Moon's firepower.

Drinking milk before bed contributes to a peaceful and deep sleep, improving the process of energy and tissue recovery, and complete rest of the mind. At the same time, it increases the peace of mind and the potential power of reason. In the case of milk consumption, it must always be boiled (to prevent possible infections) and must be drunk warm and sweetened with sugar, honey, or cardamom, to taste. If you lack optimism in life, it is better to drink milk in the morning. If you feel very tense after a day of work and cannot relax before bed, it is better to drink it in the evening. Milk has a healing effect on the mind and human reason. Therefore, all those who wish to be rational should drink milk in the morning or evening. The main thing is to consume it on time, just like other dairy products. If a person drinks kefir before 6 in the morning or after 6 in the evening, he will suffer. Thus, digestion is linked to time and the movement of the Sun. Thus, if someone eats morning foods in blessing, such as dairy sweets, then he will find happiness. If he eats food in blessing during the day, he will have reduced work tone. Consuming sweets in the evening leads to metabolic disorders, chronic excitement of the body, and chronic diseases. A strong manifestation of irritability after a meal indicates that the products you have used in your regimen do not suit you constitutionally.

Since the mind controls all the chemical processes in the body, the consequence of decreased mental activity will be a significant disturbance in the regulation of metabolism in the body. This applies to all types of metabolic exchanges. The mind controls the body through the senses. When the senses exhaust their potential for pleasure, unbearable restlessness arises, leading to a feeling of hunger.

For the most part, we consume food to support our character, not our body. In each of us, the reserves would be sufficient for two weeks, but we crave food every four hours. This is not due to a lack of nutrients in the body, but rather because the power of our character or the subtle body of the mind is depleted. We need to constantly feed it throughout the day to allow it to function. We live and act in the mind. Therefore, people feel like eating something, and what they feel like eating depends on the influence of the *gunas* on them.

Just as the human psyche is divided into three gunas, so is food divided into beneficial, passionate, and ignorant. Every product has physical and psychic components. Food not only restores physical strength and the body's needs but also replenishes the psychic reserve. People in good health consume beneficial foods: dairy products, fruits, cereals, and legumes.

Passionate people consume the same products, but their diet also includes meat because the guna of passion is not simply present; there is an intermediate stage. The guna of passion is an intermediate state between the guna of goodness and ignorance. Passionate people consume more fried, spicy, salty foods. They crave meat because passion involves a certain influence of the power of ignorance.

For people in ignorance, cereals, legumes, and dairy products are not food at all. They only crave meat. Why? Because food means what satisfies the senses. The very idea of eating is intended for this purpose. They have a prevalence of the feeling of violence, and meat satisfies the taste of violence, while their subtle body of mind feels the taste of happiness. Without happiness, it is not possible, it is always necessary.

Most right-minded people believe that by consuming meat products, humans preserve and accumulate the energy of violence. Because the mind is charged with the energy of cruelty, metabolic processes are disrupted: protein, fat, and carbohydrate. Violation of lipid metabolism is accompanied by atherosclerosis, and violation of protein metabolism leads to deposits in joints and bones. First and foremost, atherosclerosis affects the heart, brain, and liver. The heart is associated with the quality of love, the brain with understanding and self-improvement, and the liver with purification. In other words, the organs that help man to act in the right direction are primarily affected.

Nature uses taste to determine the edibility of foods. Tastes have specific effects on certain physiological effects.

Sweet taste – sweet foods nourish, cool, hydrate, lubricate, and increase weight.

Sour taste – sour foods are warm, lubricating, and increase weight.

Salty taste – salty foods are warm, stimulating, lubricating, and increase weight.

Bitter taste – bitter foods are cold, dry, stimulating, reduce weight.

Spicy taste – spicy foods are warm, dry, stimulating, reduce weight.

Astringent taste – astringent foods, cold, dry, reduce immobility.

Extremely spicy food leads to inflammatory processes in the body, as well as to excessive nervous and mental excitement. Very sour food leads to excessive sensitivity to perceive subtle situations, which in turn leads to allergic reactions and increased sensitivity to any possible infection. Extremely bitter food leads to mental exhaustion and weakening of the body. Very salty food contributes to the tension of physical and mental tone. It leads to excessive energy accumulation in the body, causing increased blood pressure, increased acidity, and excessive activity of all organs.

Based on the predominant tastes in the diet, we can determine which guna a person belongs to. Ignorant people usually do not like sweets. They prefer salty taste. People in good health love sweets, those in passion also love sweets, but not all the time. Foods in goodness: bananas, apples, grapes, black currants, raspberries, sea buckthorn, rose hips, watermelon, wheat, rice, butter, cow's milk, cream, honey, anise, star anise, vanilla, cardamom, fennel, basil, saffron, dates, golden root.

There are many examples in literature when different authors differentiate the same products as beneficial or harmful. This classification is not justified for reasons that there are no good or bad products. All products are beneficial. If we consume them on time and in appropriate quantities, they bring us health and benefits, and are considered good. If we consume the products not on time and in excessive quantities, they rather bring us harm and diseases than health. Fish – improves intelligence, intuition, and communication skills. Meat – gives willpower, courage, necessary aggression for work. Birds – increase the ability to make quick decisions, increase visual acuity, and reaction speed.

Vegetables and fruits – enhance creative potential. Cereals – increase work capacity, especially in monotonous activities. Plants are beneficial for all climates, all nationalities, all seasons, and all ages. To consume food in the guna of passion, it is necessary to know if they fit your climate, constitution, and season. Plants from ignorance can often be used only as remedies and only if you live in an area where they grow naturally. Succulent food is in the mode of goodness, the dry and hard one is in passion, the sticky one is in ignorance. When cooking, about 50% or even more of the taste of the food depends on our mood. During cooking, food always reflects the consciousness of the one who cooks.

Winter is in ignorance, so food should be slightly sticky; autumn and spring are in passion, so food in these seasons should have a more solid consistency. Summer is in goodness, so food should be succulent and elastic. It is better to fry in clarified butter. All vegetable oils should be added at the end of the cooking process. Fried vegetable oils form active chemical compounds and overload the liver.

Each person has individual compatibility with all oils. This can be easily determined by smell. Pleasant and light smell indicates that the oil suits you perfectly. A pleasant and warm smell indicates that it can be used in limited quantities. An unpleasant smell indicates that the oil does not suit you and should be avoided.

Each food affects the psyche and a certain sphere of the human mind. The left cerebral hemisphere is associated with the Moon and Mars, where the emotional and intellectual activities of humans take place. Will and desires are related to the right cerebral hemisphere and are associated with the Sun and Mars. All products that have this solar and Martian energy will interact with the right hemisphere of the brain and activate the activity of will and emotion (for example, rice).

Passionate eating always assumes an increasingly refined taste, as you get used to the previous taste. Passionate consumption always leads to increased diseases, especially of the digestive system. The power of passion develops excessive attachments, the desire for activity and greed. Consequently, people begin to either become obese or excessively thin. If greed is satisfied, it leads to obesity, and if greed is not satisfied, it leads to thinness. This is the subtle character of the human body.

Excessive appetite is also a creation of the mode of passion. People eat more because their senses are not satisfied. They desire results from activity, which do not always come. The senses remain unsatisfied. By consuming food, we feed the subtle body of the mind, and if it is not satisfied, it requires fine food and a large amount of food with increasing greed, which manifests itself in the mind.

When a person consumes food, he not only eats chemical substances but also the character of the product. Otherwise, a piece of fat, sugar, and protein would have been enough to start working. However, this is not enough; we need taste, which is closely related to the character of the product. The mode of passion brings all diseases. These arise from overwork, from greed, and from the fact that a person in the mode of passion does not eat properly. The type of disease depends on how the mode of passion develops in a person. This will develop in the body if a person loves bodily happiness. If a person loves everything related to the mind, he will develop mental instability. If a person loves everything related to prana, that is, he likes to move, run, etc., then he will develop a limitation of mobility.

All diseases arise because a person uses the body, mind, or prana improperly, disharmoniously. In the cells of our body accumulate toxic waste of metabolism or, as they call them, toxins. According to Ayurvedic views, the accumulation of toxins in the body is the result of the imbalance of the doshas. Doshas are mobile energies, and their ratio to each other constantly changes.

In Vedic medicine, the individual constitution of man receives special attention. A person receives his physical constitution according to his karma. If he is predisposed to be excessively active and agitated, then in his body, there appears an excess or disturbance of the movement of prana. If a person tends to concentrate excessively on effort during work, then he receives an excess or disturbance of the movement of fire energy in the body, and if he is predisposed to laziness and greed, then a balance is disturbed in the balance of water and earth in the body. According to this, there are 3 main constitutions: Vata constitution (predisposed to disturbance of prana movement in the body); Pitta constitution (predisposed to disturbance of fire in the body); Kapha constitution (predisposed to disturbance of the first elements of water and earth in the body). People with marked constitutions have specific characteristics in nutrition.

Constitution Cotton (Asthenics) For these individuals, it is beneficial to have a variety of flavors in their diet, with an emphasis on sweet, sour, and salty. In case of imbalance signs in the body's prana (discontent, transient pains, migraines, weakness, indigestion, increased nervousness), it is recommended to avoid bitter, sour, and spicy foods. It is preferable to consume warm drinks before meals. People with this constitution are advised to eat small portions only when they feel hungry and to avoid dry foods, as well as excessive consumption of fresh vegetables and fruits.

Pita Constitution (Normostenics) In optimal health, a diet with a slight predominance of sweet, bitter, and viscous tastes is suggested. In case of imbalance signs of fire in the body (heartburn, burning sensation in the body, increased tension, unpleasant smell of sweat, bad breath, worsening of diseases, especially digestive system), it is recommended to limit the consumption of salty, acidic, and spicy foods. Strong hunger and

prolonged fasting are avoided. Drinking water before and during meals is beneficial. It is recommended to chew food well and not to overeat.

Kapha Constitution (Hypostenics) For these individuals, it is better not to overeat in the morning and also to avoid late-night consumption before bedtime. Their diet should include spicy, bitter, and viscous flavors. When toxins begin to accumulate in the body, it is advisable to reduce the consumption of sweet, sour, and salty foods. Drinking water during and immediately after meals is beneficial. Body intoxication manifests as strong deposits on the tongue, increased mucus production in the mouth and nasopharynx, and rectal pain. They should have rare meals (at least 6 hours between meals). They can fast for a few days without affecting their health.

Ojas – the energetic essence of immunity Since immunity is the foundation of our health, it is important to examine Ayurveda's perspective on its potential. According to Ayurveda, Ojas represents the energetic essence of the immune system and the body. The word "ojas" means "power, energy". Ojas corresponds to the Ayurvedic concept of "primary fluid", which forms the basis of all our physical capabilities. It is not a physical substance but a concentration of our vital energy, existing in the subtle plane in the heart chakra. When Ojas is sufficient, a person is healthy; in its absence, diseases occur. Illness affects the areas where Ojas is weakened. In modern terminology, it can be considered a form of energy of the immune system. Located in the heart, it permeates the entire body, providing functional stability and support. When it deteriorates, a person dies; as long as it persists, a person lives. Ojas decreases under the influence of factors such as anger, hunger, restlessness, sadness, and exhaustion. It can be renewed through special nutrition, such as milk or ghee, and tonic herbs. Meditative practices and sexual moderation also contribute to increasing Ojas. Decreasing Ojas levels lead to chronic and degenerative diseases, as well as mysterious and difficult-to-treat infections and nervous disorders. Premature aging is a result of low Ojas levels.

Bibliography

Дипак Чопра Совершенное здоровье. БИНОМ(Москва), ЗОЛОТОЙ ВЕК(Санкт-Петербург). 1995.432 с.

PART 6. FUNDAMENTALS OF MENTAL MEDICINE (PSYCHOSOMATICS)

6.1. Mind-Body Interconnection

Lately, the word “illness” has been correctly accompanied by the term “psychosomatic”. This has changed the perspective on how to treat people correctly. Specifically, treatment should begin not at the level of the body but at the level of the mind, where all diseases originate. This approach to treatment, where more work is done with the mind than with the body, is considered revolutionary. All pains, dysfunctions, diseases, and even traumas do not form in the body. The body is where diseases and wounds project to signal that dysfunctions and chaos have occurred in the biosystem (including the psyche). When you approach illness from the level of the mind, you not only alleviate but also bring healing. Psychosomatics is a branch of clinical psychology that studies how our mind is interconnected with other organs and internal systems and how it influences the development of somatic (body) diseases. Negative emotions and feelings – anger, malice, sadness, regret, shame, fears, and anxieties – have a direct impact on our physical state. Moreover, they are capable of causing disorders and dangerous diseases at the level of internal organs and systems. When we think badly and experience strong negative emotions, we “live” them on a physical level. Our body doesn’t differentiate between objective threats from reality and our thoughts (virtual ones). And if we live strong and prolonged emotions, the body perceives this situation as dangerous.

Observing our own body, we can remember many examples of how our body reacts to external negative influences. In those moments, we can realize this clear interconnection. Everything is governed by the brain, which takes care primarily of survival. For it, it is not so important whether the situation is real or virtual. We’ve all heard the expression “All diseases come from nerves” – and indeed, it’s true. The decision to be sick or not is made by our mind. When psychological manifestations are not neutralized (neurosis, depression, relationship problems, allergies, hypertension, gastric ulcer, gastritis, asthma, joint problems, etc.) – their somatic expression appears. About considering man as an integrated personality, which includes both the psyche and the somatic, Hippocrates and Aristotle spoke long ago. However, the term “psychosomatic” was introduced by I. Heinroth only in 1818.

One of those who brought psychosomatics to a new level was Ryke Geerd Hamer, a doctor from Germany. For him, it all started with the death of his son. After a while, he was diagnosed with cancer. Hamer linked the disease to the stress he experienced and began to research his cancer patients. Studying 40,000 patients, he concluded that all problems were caused by negative emotions. He demonstrated that the causes of cancer should be sought 1-3 years before the onset of the disease itself. It seems that people are always given time to forgive, forget, return to positive thoughts and vibrations, go through losses, stresses, and offenses. The same people who spent a long time in negative vibrations choose to get sick. Thus, the “Dirk Hamer Syndrome” (SDH, in memory of the deceased son, Dirk) was formulated. Subsequently, due to the study of over 40,000 disease histories, Dr. Hamer’s 5 laws were formulated, which formed the basis of German New Medicine (GNM). One of the postulates of this theory states that disease is not the result of dysfunctions but a Special Biological Program (SBP), necessary to help the individual cope with emotional and psychic stress. With the resolution of the conflict, the disease disappears like an exhausted concept. Each program has a specific location, for example, resentments tend to remain in the stomach area, while despair and protest affect the pancreatic gland. Some of these connections can be consciously realized by ourselves, while others are deeply rooted in the subconscious, but they all consume the body’s resources. And the more there are, the lower the health.

The University of California conducted a study on 15,000 cancer patients and found that they all felt unjustly treated and tried to blame others for their problems and unhappiness. Healthy people reacted to unpleasant situations as simple circumstances, while those with cancer blamed others in such situations. Explore your own conditions in the light of psychosomatics. Any search engine will immediately provide clues and help you feel where you are willing to change, to broaden your worldview. If you look at malice from the point of view of vibrations, it is in a range of frequencies between 0.6 and 3.3 Hz. We remind you that the main harmonic of the Earth’s vibration is 7,83 Hz (currently increasing). The cunning of resentment

lies in the fact that it persists for a long time, taking strength, energy, and creating energetic blockages. When a person spends a long time in vibrations below the main frequency of the Earth's vibration and their own frequency, they live in an abnormal energy flow for them. Therefore, their immunity weakens, energy no longer reaches anything, and bacteria and viruses do their job, causing illness. To date, there are hundreds of thousands of examples showing that cancer can be cured by changing one's view and attitude towards the world. Therefore, the choice always remains in everyone's hands. Forgiving others is not easy, and sometimes words are too few for that.

It's a daily task that you must do without accumulating new resentments. Ultimately, spitefulness is just our reaction to what happens and our choice to get upset or laugh at the situation and the person who tried to hurt you. It doesn't matter what someone else did. By forgiving others, you do not allow yourself to be hurt. Trust me, the one who has hurt will face their actions alone before the Universe.

Nature has endowed each of us with the instinct of self-preservation and survival, which maintains negative thoughts, emotions, and events for a long time. Living your life, you must consciously approach and manage the negative arsenal of your mind. The most important lesson is to always remember that the chronic presence of negativity within you is the path to illnesses and problems.

Regardless of the methods of health recovery, it is crucial to deeply understand the real psychosomatic causes of diseases. Since describing them would require a separate monograph, which is not possible in this publication, we suggest consulting the following works: Louise Hay's book "You Can Heal Your Life" and Louise Hay's book "Heal Your Body," which are available for free on the internet. In these monographs, all diseases are listed in alphabetical order, and finding the cause is very convenient. Schemes are also provided for eliminating the negative beliefs and emotions that have caused the illness.

The success of psychosomatics largely depends on each individual's attitude towards their own health. People must take responsibility for both their health and possible dysfunctions because the causes of health or diseases lie in the hands of the individual. You are the creators of every reality in your life, and only you bear the entire responsibility for all the changes that occur in your life.

Dysfunctions and diseases are not given to man to suffer or to bring him closer to death. They show people what mistake they made and indicate ways to correct it. People are not given problems they cannot solve. Rather, they are given what they have requested or deserved with their thoughts, emotions, actions, and behavior. The causes of all diseases (conscious or unconscious) lie within man himself. You must take full responsibility for the condition of the body and approach the situation with awareness, without panic, hysteria, and the victim mentality, when trying to shift the blame for what is happening to someone else or to overburden yourself.

People who believe they have adopted a conscious life will not immediately achieve the desired results. Why? Because our consciousness controls only 5% of all phenomena, processes, and events. 95% is controlled by our subconscious. During the night, when our consciousness is turned off, the subconscious controls everything. The quality of its control depends on the programs we have established previously. Therefore, to achieve the desired result, we need to replace old programs with new ones regarding the current issue. How? Through daily meditations and affirmations.

Each person represents a physical copy of their mind.

6.2. Psychological Aspects of Cancer

Many do not believe or do not want to believe in the psychological nature of the frightening disease – cancer. Admitting this thinking means acknowledging that you have done and are doing something wrong in your life. For those with cancer, it is unbearable to admit that they are correct and that they have thought wrong. They always know what and how to do it. They are so accustomed to being "good" and correct for others and in their own eyes that it is easier to believe in the inevitability and uncontrollability of this disease. In reality, cancer is a psychosomatic disease. For this reason, there is no 100% cure and medication for this disease. The course of the disease often takes an unexpected turn.

Psychological premises of cancer. Numerous observations and scientific research give us full justification to determine the main stages of the psychological process development observed in patients with cancer shortly before the onset of the disease. The examples below allow us to identify what binds the psychological conflicts observed in most patients a few months before the disease develops.

Most psychologists and therapists believe that the roots of oncology are related to childhood. Childhood experiences have an impact on the formation of personality type. Each of us remembers moments from

childhood when adults did something that displeased us. In such moments, we made a promise to ourselves that we would never do as they did. Instead, seeing a good example in front of us from adults or from our peers, we wanted to be like them, to act like them.

Such decisions made in childhood often have a positive impact on a person's adult life, but unfortunately, there are also decisions that hinder them. Among these are, for example, decisions made during strong emotional experiences. Thus, a child who frequently witnesses quarrels between their parents may conclude that expressing anger and aggression is very bad, thus pushing themselves to follow the rules of being good, friendly, and cheerful, regardless of what they feel.

Thus, the child gets the impression that they can win the family's love only by being good and loving. Throughout their life, the child will follow this unspoken rule, always trying to be good in any situation, even if it brings them suffering.

There are also situations where, even in childhood, a person decides that they are responsible for the feelings and experiences of those around them. In other words, if they see someone sad, in distress, or anxious, they must help them at all costs. Of course, when making this decision, it seems to be the only correct option in the environment (one of the most correct). However, as they grow and their situation changes, those decisions that in the past helped them survive become less effective and correct.

As a result, it can be concluded that decisions made in childhood significantly limit a person's possibilities in stressful situations. Adults make these decisions without realizing them. When using the same behavior pattern throughout life, they simply forget that they made a conscious choice. And until this choice is present, it becomes an integral part of a person's life, and the satisfaction of any needs never goes beyond the limits of the decision made and chosen in childhood.

Many may argue that we are who we are, and we cannot change that. But in reality, only when a person realizes that this is a personal choice made by them, will they be able to expand their limits and consciously use other behavioral algorithms to strengthen their health.

Unpleasant events bring stress. Through numerous scientific studies, it has been proven that the onset of cancer is often favored by significant stressful situations. Often, several consecutive stresses can serve as an impetus for the development of the disease. This can be the death of a spouse, a change, or the loss of a regular position for a person.

Stress is not necessarily caused by external and obvious reasons. It can be caused by internal experiences. Usually, the main cause leading to stress is emotional loss (love, warmth, care, hope, dreams, expectations). It is the internal inability to accept a situation, make a choice, give up something or someone. It is the lack of self-love and the inability to take care of oneself and one's own feelings.

The needs, feelings, and desires of "others" become more important than one's own. People, taking care of those around them, completely forget about themselves. Events that are beyond control. Helplessness and powerlessness generate despair. And the non-acceptance of all this and the hope that everything will change one day bring the person into stress. They find themselves in a situation they cannot change or accept. And they cannot change because behind any decision lies the pain of losing someone or something. As a result, they face unresolved problems due to stress.

We are not talking about stress creating these problems. Usually, the problem arises because the person cannot and does not know how to cope with stress, destroying the conditions written by themselves and following only the usual role. An example would be a person who avoids any close relationship, preferring work over people. For them, work and career become the main and only meaning of life. Now imagine the moment when this person will retire - they simply will not cope with such stress. Or a man who always keeps his emotions in check, feels cornered, and needs to open up his feelings to cope with the situation.

A mother for whom relationships with her son are the whole meaning of her life cannot truly let go on a deep level. A wife who lived with a husband whose behavior and actions caused her suffering. She could not break existing relationships. The meaning of all these experiences is one - the impossibility of separation and overcoming the loss.

People do not see the possibility of changing their behavior rules, which makes them feel helpless and hopeless. The unconscious understanding of what "should be" almost entirely determines their self-identification; they do not suspect that they can change something in their lives. Often, they are afraid that after any significant change, they will lose their own "self." Many patients recall that, shortly before the diagnosis was confirmed, they periodically felt helpless and unable to solve problems or influence life situations, their

hands were simply tied. Shortly before the diagnosis was confirmed, they chose the role of “victim” just because they lost their ability to influence their own lives, to solve any problems and difficulties, or to cope with stress. They lost control over their lives, situations, and people. They were no longer the protagonists in it. All of this happened on its own, without their participation. Therefore, a disease arises that takes control and begins to completely control the person. They no longer belong to themselves. Intensified stresses significantly increased the sensation that their life would not bring them anything good

A person who gives up searching for a solution to their problems loses their flexibility, ability to adapt, and capacity for growth. Most dangerously, this person doesn't lose hope but rather slips gradually into a state of “running in place.” The sense of helplessness and hopelessness, with a small dose of hope that things will somehow resolve themselves, leads to a lack of desire to achieve or accomplish anything. Typically, these individuals may seem normal, leading ordinary and peaceful lives. But in reality, the meaning of their existence boils down solely to the strict adherence to customary conditions.

An incurable disease and, in fact, death are subconsciously considered the only correct solution to difficult situations, a way to resolve problems. Some patients acknowledge this thinking, while others don't recall it or simply refuse to acknowledge it. However, many of them confirm that a few months before their diagnosis was confirmed, they felt helplessness and despair.

And most importantly, the avoidance of pain, which renders it unacceptable until deeply experienced. Any avoidance of pain, due to fleeing from it, only intensifies it further. All of this leads to chronic stress. No, this doesn't directly lead to cancer, but it's possible that this process aids in triggering its mechanisms, as pain signals inflammatory processes in the body.

Loss of interest in life has the greatest impact on the functioning of the immune system. Due to hormonal imbalance, the formation of atypical cells increases, thereby providing a chance for cancer to develop.

Our main task is to remember and realize that we alone establish the degree of importance of events and circumstances. By choosing the role of victim, rescuer, or persecutor, we fix ourselves in our reactions and perceptions of the world and people. Everyone chooses how to react to a certain event. Therefore, the level of stress is primarily determined by the value we assign, by our worldview.

The framework of rules we once chose for ourselves determines the right way to combat stress. By describing the general symptoms of this process, I do not intend to scare or evoke feelings of guilt in anyone. Most importantly, if you recognize yourself in this description, it should be a signal for action, a call for changes in life.

Mental state can not only trigger the development of diseases but can also have a positive effect on maintaining and supporting health. Therefore, by realizing our contribution to the development of the disease, we also acknowledge that we are capable of contributing to healing. This recognition is essential. Health-strengthening methods are as simple as the causes of diseases.

6.3. The Role of the Mind in Oncology

In recent years, the number of studies demonstrating the important role of the mind in boosting nonspecific immunity in the etiopathogenesis of oncological diseases has increased. Under certain conditions, the mind can serve not only as an impetus for triggering a series of neuroendocrine reactions contributing to psychosomatic diseases, including cancer, but also as an immense positive and effective means for their prevention and rehabilitation. Among the triggers of psychosomatic diseases, the most common are the following psychosocial stressors: social insecurity, instability of social status, unfavorable family situation, dissatisfaction with professional activity, dramatic life situations (loss of loved ones, mourning, despair, depression, hopelessness, guilt, and resentment), and others. It is proven that increased incidence of diseases is observed when there is a shift in emotional balance, when patients perceive their own life situation as unsatisfactory, threatening, unbearable, or conflictual, and they cannot cope with it alone.

Currently, the opinion has solidified that, in addition to psychological factors, oncological diseases are caused by a series of carcinogenic substances, genetic predisposition, radiation, and possibly incorrect nutrition. In reality, none of the listed factors can serve as a sufficient explanation for why, under the same conditions, one person becomes ill with cancer while another does not. If there were a cause-and-effect relationship between harmful factors and cancer, increasing their influence would lead to an increase in cancer incidence. Although extensive statistics support this version, the vast majority of people exposed to harmful factors do not get sick, and those who have not been evidently exposed can develop the disease without any explanation.

In other words, a single harmful factor is not enough to cause cancer, and reducing exposure to these factors cannot automatically protect against the disease.

Diagnosis, in general, is the description of a disease as a result, but it contains no mention of the causes of the disease. Among all possible theories about the causes of oncological diseases, psychogenic causes represent a special issue. Official medicine does not deny the influence of the mind on health, but in practice, it lacks a philosophical concept, a scientific paradigm for study, instrumental basis, or correction methods. The devices used by doctors cannot detect and measure the causal connection. Only in certain cases do doctors attempt to identify the cause by comparing the signs and symptoms of the disease with their own knowledge base and experience.

If the cause of the patient's illness is strictly spiritual or, in other words, psychological, then it can never be resolved with the help of a scalpel, chemicals, radiation, hormones, or antibiotics, or this solution will be temporary and suboptimal. Therefore, the above-mentioned unfortunately do not provide the basis for the development of a convincing theory describing the cause of cancer occurrence. According to the modern theory of this disease, cancer cells are constantly produced in every organism. The results of a significant number of studies show that for cancer to develop, it is not enough to have the presence of atypical cells and risk factors – it is also necessary to suppress the body's natural defense system. Usually, the body's immune system carefully monitors the appearance of atypical cells and destroys them. For cancer to develop, the functioning of the immune system must be disrupted. Chronic psychological stress inhibits the immune system, responsible for neutralizing and destroying cancer cells. We feel stress not only when we experience a specific event that contributes to the formation of negative emotions but also every time we remember this event, that is, when emotions turn into feelings.

Mental disorders lead to disruptions in eating behavior. Whenever negative feelings or emotions accompany them, the person desires to “eat” them as a quick way to obtain pleasure and forget about everything. Carbohydrates typically predominate in the “food” diet. Of all nutrients, they have a rapid satiating effect and a calming effect. The predominance of carbohydrates (especially easily digestible ones) contributes to the multiplication and growth of cancer cells.

Based on numerous national and international studies by psychologists, the “psychological profile of cancer patients” has been developed. One of the main characteristics of these patients was that their despair had no outlet; they lived it “within themselves.” They were unable to neutralize their own pain, anger, or hostility. They are characterized by an inability to openly express hostile feelings; they react strongly to their own pain. Many cancer patients find it difficult to express their negative emotions. They feel the need to always appear good. Those around them usually consider cancer patients unusually good people. Externally, it may seem that they manage to adapt to the misfortune that has befallen them. They continue to fulfill their daily duties, but life has already lost its “flavor” for them; the energy and meaning of it have disappeared. The impression is created that nothing keeps them alive.

A significant contribution to studying the relationships between the mind and health has been made by the German oncologist Dr. R. Hamer. He researched a large number of cases and found that in almost all of them, the first signs of cancer appeared one to four years after a strong emotional trauma. Since each area of the brain is connected to an organ or part of the body, in a specific location of the body, increased (or decreased) muscle and blood vessel tone appears as a result of this trauma. In his work, R. Hamer identified a clear correspondence between the type of psychological trauma, the location of the “closed circuit” in the brain, and the location of the tumor in the body. Emotions “trapped” begin to traumatize the brain in a certain area, similar to a mild stroke, and the brain begins to send inadequate information to a certain part of the body or organ. As a result, in this area, blood circulation deteriorates, leading, on the one hand, to improper feeding of the cells and, on the other hand, to insufficient elimination of their life products. Therefore, in this area, favorable conditions for the development of cancerous tumors are created. The type of tumor and its location depend unequivocally on the type of emotional trauma.

The speed of tumor growth depends on the intensity of emotional trauma. Once the process is triggered, swelling appears in the corresponding area of the brain, which can be observed in computer tomography. When the swelling dissolves, tumor growth stops, and healing begins. Due to the brain trauma, the immune system does not fight against cancer cells. Moreover, in this area, cancer cells are not even recognized by the immune system. Hence, the key point in cancer treatment is the treatment of the brain.

Today, we can no longer view the body solely as a somatic object for strengthening and maintaining health. Instead of this concept, it is necessary to transition to the idea of structural health management. According to

the concept of structural health management, effective strengthening and maintenance of health are possible when the entire somatic-psychic system is mobilized as a unified structure of the body to achieve the intended goal. The concept of structural health management assumes that each person is responsible for controlling and even modifying beliefs and emotions that do not contribute to health reinforcement.

Disease is not just a somatic problem but a problem of the entire organism, which consists not only of the body but also of the mind and emotions. The emotional and intellectual state of the patient plays a significant role both in susceptibility to diseases, including oncological ones, and in their healing. Active and positive patient participation can influence the course of the disease, treatment outcomes, and quality of life. By controlling their own psychic processes, individuals create favorable conditions for the body's recovery. Many people believe they cannot control their emotions. However, this is precisely the myth that prevents people from developing skills to manage their health.

The efficient involvement of the psyche in the prevention, treatment, and rehabilitation of oncological diseases involves adhering to the following significant psychological principles.

The principle of positive thinking or the principle of optimism involves changing a person's pessimistic views to optimistic ones. To effectively manage health, people are required to move from a victim mindset (pessimist) to a creator mindset (optimist). In the creator mindset, individuals always shape positive psychic constructs (thoughts, emotions, beliefs, etc.) that have a positive impact on health.

The principle of confronting past and updated conflict situations: because people do not see the causes of their past problems, they retain and develop internal conflicts, while over time the body begins to transmit signals in the form of diseases. These manifestations are related to psychosomatics - what we think and how we think influences our health. Chronic conflict situations become the cause of deep psychic wounds and psychosomatic diseases. A negative emotion expressed only once, in the form of an acute and angry reaction, causes disturbances and changes in the endocrine system, which cannot be restored within six months.

Cancer patients often carry offenses and other painful experiences related to the past, which have not found a way out. For patients to be able to heal, they need to release their past. Held grudges are like anger or rage. Feelings of anger are usually singular and short-lived, while feelings of rage represent the held offense, i.e., a prolonged process that exerts constant stress on a person.

Oncological pathology is characteristic of people who accumulate resentments and unresolved problems. Easily offended individuals are advised to learn to release negative experiences and accumulate positive emotions, to remember more often the pleasant events from their lives. Overcoming hidden negative feelings releases the body from stress, changes the attitude toward past events. People feel they have completed something important, stop being victims of their own grievances, gain a new sense of freedom and the ability to control their lives. This strengthens the body's defense functions in the fight against cancer and radically improves the quality of life. Underestimating negative conflicts from the past is a dangerous ease. Past resentments tie a person to the past, making the present and future as sick as the past full of suffering. With a baggage of resentments, a person has health and destiny, without resentments - completely different.

The principle of self-improvement involves revealing and using the potential of the human subconscious. One of the greatest discoveries of our time is the revelation of the unlimited possibilities of the human subconscious. Deep within our subconscious lies an infinite force of the mind and unlimited reserves for strengthening health. The boundless potential of the subconscious can reveal at any time the paths and methods necessary for the successful management of health, but for this, one must be sincere, honest, and open, not only to oneself. Each person has an unlimited potential of the subconscious, and the task of each person is to know how to use it correctly.

Self-improvement is a very difficult task in a person's work on themselves. It is hindered by consolidated stereotypes, limited knowledge, inner doubts, and fears. However, work on self-improvement expands the interaction between the conscious and subconscious areas of the human psyche, thus opening the way not only to new knowledge but also to new abilities of the body. This provides an opportunity to launch unique mechanisms of self-regulation and self-improvement of the body. The wider the channel between consciousness and subconsciousness, the more access a person has to the unlimited possibilities of managing their health and destiny. Our consciousness limits access to the potential of the subconscious due to incorrect settings and developed habits.

An effective tool in working with psychosomatics is self-regulation practices of the body. These technologies are based on two key aspects. The first is the ability to control physical and emotional state, to enter a state of

trance, and to act while in this state. The second skill is the ability to work with the subconscious, which has unlimited possibilities.

Trance is the path to extending the potential of the subconscious. If a person cannot enter into a trance, it means that their conscious mind blocks access to the subconscious. To correct this situation, more time and concentrated work will be needed to cleanse conscious knowledge from negative and incorrect settings. The principle of self-improvement is mainly realized through two laws: the law of attraction and the law of belief.

The law of attraction assumes that like attracts like. Thoughts about illness attract diseases, thoughts about health attract health. If a person wants to strengthen their health or heal from a pathology, including oncological, they must think only about health without elements of doubt and never about illness.

The law of belief assumes that conscious thoughts about health must be established in the subconscious to reverse pathological processes. To control one's mental and emotional state, affirmations are used in the form of autosuggestion or meditation. Transcendental meditation is particularly effective. Trance is a special state of detachment and relaxation, in which all attention is directed inward. The trance state is always achieved in complete relaxation.

The body's natural ability to heal itself is phenomenal. The body can heal itself, but it must be provided with the necessary conditions. There is a close connection between the body's condition and the mental state. This means that when a person experiences mental and emotional comfort, their body is relaxed. If the patient is overwhelmed by anxiety or under the influence of stress, subtle but dangerous changes occur in their body biochemically, and the muscles become tense. This reflexive connection is very important for each person, and they must use it to improve their health.

Emotional anxiety and muscle tension are equivalent to suppressing the immune system. Therefore, relaxation is equivalent to healing. It is easier to relax physically than to eliminate emotional or mental stress. Sometimes it is very difficult to identify the cause of mental unrest, and often it is impossible to eliminate it with known and available means. But if we relax our muscles, then, thanks to the reflex connection, we will calm our emotions and psyche.

In order for these laws to function efficiently, spiritual purification is necessary. This implies that one must cleanse their mind of negative and unproductive settings. Just as one cleanses their body of dirt, so must they cleanse their mind of mental garbage. Toxic metabolites, or the so-called "residues," are the result not only of incorrect nutrition but also of thinking. All negative mental and emotional reactions that occur in our consciousness generate material equivalents, which begin to destroy our bodies.

The courses governing biochemical processes in the body are not entirely automatic - they can be controlled. They always act in the direction indicated by the vector of conscious beliefs. If we eliminate the thought of illness from the belief system and replace it with the thought of health, the power governing the biochemical processes in the body will change its direction. Thoughts colored by positive emotions are not something abstract; they can transform into real physical energy.

Therefore, to protect yourself from cancer, it is important to understand its real causes. You can influence the cause only when you know it.

First of all, it is important to note that cancer is a psychosomatic condition. This means that the cause of the disease lies in the disturbance of the psyche, which occurs in connection with an unhealthy outlook on life. With an unhealthy psyche, people often experience painful emotions, which in terms of psychophysiology maintain negative states. At the same time, the causes of diseases include prolonged emotional stress, in which a person finds themselves for a long period. Such negative states affect the immune system, weakening the body's defense forces. As a result, the functioning of genetic programs is disrupted, especially that responsible for the destruction of atypical cells. The cells that initiate the disease are those with genetic defects, called mutant cells. Usually, such defects pose no danger because in a healthy organism, mutant cells are destroyed in time. However, in the case of weakened immunity, this mechanism can fail, and a malignant tumor develops.

According to clinical psychologists, to protect yourself from cancer and maintain a healthy immune system, adhering to some fairly simple conditions can help.

It is important to rid yourself of all grievances, even those from childhood. It is crucial to deeply repent your thoughts. Such deep regret will allow you to understand that you should not harm yourself and destroy yourself from within.

It is very important to understand and accept yourself and the world around you without conditions. Otherwise, if you do not agree to do this, it means that you deny yourself and your presence in this world,

which, let's face it, is quite absurd. By reaching unconditional understanding and acceptance, you will gain real love for yourself, allowing you to feel comfortable both mentally and physically. This stable and comfortable state is called a resource. When you spend every day of your life in such a state and your emotional state is positive, this creates favorable conditions for maintaining good health.

It is pointless to try to remove negative thoughts or fight against them, so you should not do that. Instead, let them float freely, telling negative thoughts: "Please go away, because I have more important and interesting things to do." Then immediately redirect your attention to what is of greater value to you. If you always act like this whenever a negative thought arises, such thoughts simply will not visit you anymore.

It is necessary to find interest in life, in any circumstance. People's values and interests change throughout their lives, and this is not at all bad. The most important thing is that they change. You must always live with interest.

One of the causes of skepticism about psychosomatics is the low (and often non-existent) level of fixation and analysis of controlled indicators at the beginning of the process and at the end of certain periods. Only fixing data on paper will help you objectively assess the effectiveness of psychosomatic methods and approaches.

Self-healing is the only guaranteed method of becoming healthy and happy, because the responsibility for your healthy and full life remains entirely with you, 100%. Self-healing involves self-healing, overcoming, and ultimately victory over the disease, as well as continuous responsibility for health prevention. There is no doubt that many diseases begin due to lack of proper and correct attention to yourself, to your health.

6.4. The role of psychic phenomena in psychosomatics

Among the psychic phenomena of man, thoughts, emotions, consciousness, and subconsciousness have the most significant impact on health. Knowing the characteristics and potential of one's own psyche opens up unlimited opportunities for individuals to manage their own health.

6.4.1. Thoughts

Since the cognitive sphere governs the individual, the key aspect of this process should be the personal desire to control and efficiently manage one's own health. Cognitive algorithms for health management focus primarily on awareness and the importance of the power of thought. Everything starts with thinking and then follows action, so it is always necessary to constantly control and improve one's own thinking.

The fundamental manifestation of cognitive activity is the emergence of thought and the development of the thinking process. The process of thought emergence and mechanism is not fully understood and requires further research and development. It is believed that thought arises from a complex process of interaction between desires and emotions with human reason.

Thought always arises with a single purpose - to solve a problem. It derives from the desire to seek ways to change something in life and is activated in the contact between reason and mind. Most people, in principle, do not wonder what they think about. They are simply subject to the flow of thoughts and do not realize whether positive or negative aspects predominate in them and where these thoughts lead them. Until the individual understands, that is, becomes aware of how thoughts and everything that happens are connected, they will never be able to consciously create what they want. At the same time, once you understand how you can change your life, you will open up the opportunity to achieve your goals and fulfill your desires regarding health management, relationships, and other areas of life.

The human mind is in constant motion and is continuously filled with thoughts. It is estimated that during the course of a day, a person produces 65 thousand thoughts, of which over 90% are repetitive (K. Sheremetyev, 2015). To set this energy in motion in the service of one's own health and well-being, the mind must constantly set new positive goals and objectives. This will keep you moving towards the intended goal and towards success. If you do not engage your mind with new ideas, it will create problems for you to solve later on its own.

A person's thoughts determine their actions and, as a result, their health and their entire life activity. Whoever cannot control their own consciousness and their own thoughts cannot control anything in their life. Given the importance of this cognitive phenomenon, the question arises about the mechanisms that operate in our consciousness, about the possible methods and tools for managing this process.

The overwhelming importance of the cognitive component in psychological processes speaks to the fact that thoughts tend to materialize. This is no longer news or a secret long known to many observers. The real

mystery lies only in how to achieve this and how the process of materialization takes place. In everyday life, we cannot always observe how the world around us changes under the influence of our minds. For materialization, a certain period of time is always required, depending on the power of our thoughts and the starting capabilities of our world to fulfill the command, which is why for many, the materialization of thoughts is an abstract concept. To definitively convince the mind that this is not just a coincidence, but one's own work, the mind always needs repetitions.

Thoughts about desires come to man not to torment him and ask him why there is or is not something in his life. The subconscious endows man with thoughts to fulfill them, trying to help him find and see the path to his own desires. Depending on the nature of the desire, this path can be difficult and full of obstacles. Many do not withstand this path and find excuses to avoid the difficulties that arise. They instill the idea that their dreams are just illusions.

In many people's lives, they often find themselves wanting something and receiving something else, sometimes completely opposite. This happens because people live their lives without understanding why events or life itself don't unfold as they wish. The reason for this depends on our thinking. We fail to consider that everything that happens in one way or another (processes, events, phenomena, etc.) occurs due to certain principles and rules. And if we don't know these rules, the pursuit of happiness can become a source of unhappiness. Therefore, to answer life's most important question, it's necessary to understand who or what manages our lives. What is the structure of our psyche?

It's important to understand that the material reality of each of us is shaped by our mind. Our own "Self," which is the key to self-awareness and self-improvement, has, according to some psychologists, three components: the hidden "Self" or Subconscious; the Ego or Consciousness; and the higher "Self" or Supraconsciousness or Super-Ego. When these phenomena are in a balanced state, they bring harmony into life. People achieve their goals or desires through intentions: through the program of the Ego and through inspiration, meaning through the spiritual program of the Super-Ego (of their destiny). Inspiration is much more important than intention. Intention works and brings results, inspiration works and creates miracles. If the mind shapes material reality, it's necessary to understand the role of each of these components. Understanding the nature of the interaction between the conscious, subconscious, and superconscious, we can transform our own lives. To change external conditions, it's necessary to change the internal ones - the cause. Most people try to change conditions by working on them. Other authors use a more simplified form of the psychic structure, consisting of the conscious and subconscious. The question of the relationship between the conscious and subconscious is fundamental in psychology because it provides an answer to how we can improve our state and how we can achieve our goals and desires in life, how we can get in life what we want, not what we receive, and much more. The questions and tasks we undertake try to do nothing but change the image of the world around us, aiming to change the existing reality. The desire to control reality comes from rejecting reality. Starting from the dictionary description of the terms "reality" and "actuality," it seems that their meaning is the same. However, such an interpretation in psychology is not fully justified. Reality is the material world, the physical world that surrounds us. When we talk about "controlling reality," we refer to changing reality. Reality is your perception of reality. It's how you perceive this world. And you perceive this world according to beliefs, thoughts, emotions, fear, and subconscious programs. We create an aggressive reality with the help of limited beliefs. Beliefs are judgments we use in our actions and conclusions about reality. Thoughts, emotions, and subconscious programs, which are built on dualities or polarities, such as good and evil, right and wrong, etc., contribute to our judgments about reality. All dualities exist exclusively in the human mind. You yourself are the creator of dualities.

To change reality, we must eliminate the burden of dualities, neutralize destructive subconscious programs. But to change reality, we must change our perception of it. By changing your perception, we change the perception of reality. By changing ourselves internally, we expect external changes. Reality is primary in relation to the image of the world in our consciousness, that is, our consciousness. At the same time, reality is secondary to the subconscious, and the subconscious is primary to the real image of the world. The mechanism of this process can be realized as follows: with the conscious, we analyze, set goals and tasks, express our desires. At every moment, we make decisions about what we want and what we don't, what is wrong and what is right. At the same time, every thought of ours is a command to the subconscious to execute without hesitation. The subconscious realizes the commands and settings of consciousness, transforming the real image of the external world. If everything were to go as described in the mechanism of interaction between

consciousness and subconsciousness, all our desires would be fulfilled immediately to 100%. However, as we constantly observe, this doesn't always happen. There is a whole series of reasons for this. One of these reasons consists of a set of mental filters (beliefs) that exist between consciousness and subconsciousness. They determine whether our thought will reach the subconscious or not. If our thought doesn't pass through the filters, doesn't match the image of the world that is in the critical factor, then it won't reach the subconscious. Therefore, by changing perceptions, you won't yet change reality. It's not easy for consciousness to change the subconscious like that. In such cases, it's necessary to change the programs in the subconscious. With the help of consciousness, through repeated repetitions, we can adjust any subconscious programs. Our consciousness has a high level of awareness, but it doesn't have the power of realization. The subconscious has the power of realization, but it lacks awareness. It realizes everything, both what we understand as "good" and what we understand as "bad." All thoughts and desires are realized, both those in which you believe and those in which you have doubts, because doubts are perceived as desires, and they too are realized.

People always get what truly matters to them. Very often, a person believes that what they want is important, but in reality, the real importance may be different. The concept of "importance" consciously and subconsciously are two different notions. In reality, the subconscious is the one that truly receives importance. What seems important to a person may not actually be relevant. Such desires can remain unfulfilled for years and may not advance at all. If the subconscious knows that you don't need it, you may not achieve the intended goal. It will stop you to protect your life and energy. If achieving the goal involves excessive efforts, there are small chances you'll reach it. The subconscious will shift your comfort zone. The subconscious is primarily oriented towards maintaining life. If the subconscious sees that your intentions threaten life, it will simply disconnect you from achieving your dream.

The way out of this situation is to work with affirmations. Affirmations and meditations change consciousness and brain functions. And most importantly in this is that control over thoughts and emotions intensifies. Our imagination sends a signal to the brain, which moves us into a new reality. The only disadvantage of affirmations is that they work slowly. To work quickly and efficiently, their introduction must coincide with the moment when consciousness doesn't control the situation (completely relaxed state during meditation), so that the affirmations reach the subconscious level and help you achieve your goal.

Thought is the action that arises. The energy of thought is the energy waiting to be put into practice. Reaction is consciousness' response to the nature of thought. Therefore, each thought is the cause, and each condition is the effect. It's very important to control your thoughts so that you only get the desired results. If you manage your mental activity actively, you'll have the opportunity to use the power of the subconscious to solve any problem and overcome any difficulty. If the mind thinks correctly, with an understanding of the truth, if the subconscious thoughts are constructive, harmonious, and peaceful, then the power of the subconscious will react accordingly and create harmony, love, and success. People fail in life because they don't know how to work with their subconscious. It's the subconscious that turns a person's dreams into reality and shapes their life.

Consciousness in the form of specific programs transmits thoughts to the subconscious. If the thoughts transmitted to the subconscious have formed a stable imprint in memory, that is, they have become a habit, they are transferred under the control of the subconscious. The subconscious implements the transmitted thought and leads to a certain result. The subconscious, receiving an idea, begins to implement it, being unable to analyze the transmitted setting, it only responds to the quality of the result and reacts equally to both good and bad ideas. It just implements the transmitted program. In the language of nature, there are no notions of "good" or "bad." In nature, there are only laws, according to which our life and everything around us develop. One of these laws states that our life always develops in the direction of the strongest thought.

The mistake many people make is trying to control the subconscious with notions like "I like it" or "I don't like it." The subconscious doesn't understand such notions. Therefore, if you don't like the result, there's no point in expressing your dissatisfaction because nothing will change for the better. On the contrary, it will become even worse because the law operates: like attracts like. And worse is when the feeling of offense works. In this negative emotional state, the subconscious is fed with various negative programs, which lead to the most severe illnesses and consequences, sometimes incompatible with life.

Therefore, if a person understands how their subconscious works, how it shapes their life, how to program it, and adjust it to achieve desired results, they become the master of their own life. They will consciously create health and what they desire and will consciously remove from their life what they don't want.

Currently, the life of each of us is in the stage where our thoughts were yesterday. And tomorrow, our life will be in the stage where our thoughts are today. If today's thoughts do not significantly differ from those of yesterday, there is no reason to expect positive changes tomorrow. Each person has the most powerful tool to effectively manage their own health and life – their mind. However, not everyone uses it to build a solid and stable health. Judging by the level of illness in the population, most people use the power of thought and reason against themselves, instead of using it to their advantage. What people feel, experience, and have now in their lives, and what they will feel and have in the future is the result of their thoughts. Their future is predetermined by the thoughts they have at this moment.

One of the reasons why people achieve the opposite of what they want in life is their incorrect thinking. The focus and energy vector of their emotions and thoughts depend on the thinking pattern. Where the energy of their thoughts, their attention is directed, there will be their goal. Attention is power, the beginning of creation. Focusing attention can concentrate and accumulate certain types of energy, the peak of which generates the act of action, creating something (emotions, thoughts, actions, events) in the visible and invisible world. This, in turn, shapes a person's destiny. Whether the outcome of this creation will be positive or negative depends on the choice of each individual, their priorities, daily habits, way of thinking, their ability to control and discipline their thoughts and emotions.

So, people do not get what they want in life because they have problems with their thinking pattern, which works according to the following scheme: problem – how to get rid of the problem - action - problem solved – relaxation – new problem. In practice, a person gets what they thought about (which, in fact, they did not want to have) – they receive its continuation. This is the consequence of the action principle: like attracts like. The motivation for the activity of these people is when a problem arises; when there is no problem, motivation is absent.

Problems are indicators of the path. Problems are signs from the Universe to you. People communicate with each other through voice. Man communicates with the Universe through senses. The Universe communicates with man through life situations. The Universe does not speak with voice, does not speak with thoughts or feelings, it shows when a person has deviated from the path, acted wrongly, or not at all. The Universe creates problems for a person to act (simply put, to move).

A lot of people want to have everything but do nothing. The word “problem” is the word of the failed who do not want to do anything. When you think in terms of “problem,” you sink into depression and disappointment in life. When you think in terms of “objective – task,” the brain seeks and finds solutions. The human brain is the most ingenious creation in the world: it is capable of solving any problem and achieving any goal. Hence, you must think in a way that turns problems into goals and tasks.

People are not unhappy because they have little. People are unhappy because they do not appreciate what they have. They focus their attention on problems and forget all their successes. To change the future, you must change the character of your thoughts now, and to attract into your life what you want, change the focus of your attention. Everything you have in life depends on what captures your attention. If you change your thoughts and direct your attention to what you want, not to what you do not want, then you can say that you have begun to manage your health and create your unique future.

Healthy, successful, and optimistic people have a completely different thinking paradigm. The focus and energy vector of their thoughts are aimed at achieving goals and success. They have a success-oriented mindset that works according to the following scheme: objective – how to achieve the objective – action – objective achieved – new objective. Such people get what they want in life - solid health, success, and prosperity.

The next cause of a person not getting what they want is the conflict between internal settings and desires. If internal beliefs conflict with the set goal, instead of cooperation, you will receive opposition. Everything that does not match internal settings is rejected, whether it is success, love, or health. A person receives what they focus their thoughts on, not what they want. Our perception of the world, like our imagination, is subjective and changes under the influence of the moment. This is the most serious task, requiring enormous internal work, which each individual must constantly solve on the path to achieving the goal.

Thought is a structure of energy-information; it establishes the potential of action of the whole organism and has a certain vibration. The range of thought vibrations depends on the nature of the emotions accompanying them. Each cell of our body has intelligence and functions according to the energetic-informational impulse of human thought and the surrounding world.

Thus, the type of mental program you set for your body will be reflected in your health and life. By changing negative thoughts into positive and affirmative thoughts, you open the way to a healthy, long, and

happy life. To change your life, you must first change your way of thinking. Understanding the material nature of thoughts, it becomes evident that a person's health and destiny are created by their thoughts and feelings, and external factors do not play a role.

The energy of thought always has the characteristic of returning to where it came from and influencing physical and spiritual levels. By their nature, they are of two categories - either they create harmony (positive) or they spread discord and disharmony (negative), according to the principle of the cause-effect law.

The power of thought, its impulse, will be all the more active, the more concretely we shape the goal, and its visualization will be clear and stable. These characteristics determine the time and quality of achieving the set goal. The force that controls the biochemical processes in the body is not entirely automatic – it can be controlled. It always acts precisely in the direction where the vector of conscious beliefs is directed. If you remove the thought of illness from the belief system and replace it with the thought of health, the biochemical processes in the body will change their quality and direction. Thoughts and the human brain have unique capabilities, one of which is the ability to shape their own health and life.

The ability to maintain positive thoughts and develop the power of the mind is achieved through the principle of positive thinking or optimism. In the creator state, people always shape positive psychic constructs (thoughts, emotions, reactions, beliefs) that have a positive impact on health, allowing them to manage it effectively. Optimistic views on events transform a person into the creator of their own health, life, and destiny. Regardless of the situation, optimists, as artisans of their happiness, always establish and solve positive goals for the efficient management of their health.

Optimists always cultivate positive thoughts. They never give up because progress is slow and difficult; on the contrary, the more difficult it is, the more deeply they engage in the struggle. No matter how difficult the circumstances, they never give up on the set goal, because they have a high internal self-assessment. Pessimism generates and shapes negative psychological constructs (fear, insecurity, depression, etc.) that do not allow the maintenance of calmness, optimistic thoughts, and healthy reasoning, do not improve health, and worsen existing dysfunctions. Pessimistic views, by their nature, are not constructive and transform a person into a victim.

In the victim state, people lose their ability to resist and control their lives. They are always accompanied by fear, insecurity, and low self-assessment, which prevent them from managing their health effectively. As long as a person is in the victim state, it will be difficult for them to get rid of diseases and successfully manage their health. Thus, the energy of positive emotions and positive beliefs creates conditions in which the human biosystem becomes invulnerable to diseases, representing the key to robust and stable health.

The thinking process is conditioned by the paradigm of our worldview, our image of the world, and our understanding of what this world is made of, what is good and what is bad, what is useful and what is harmful, what is allowed and what is forbidden. In life, there are enough examples of how beliefs destroy people's lives. Unfortunately, everyone's vision consists not only of believing in truthful information but also of believing in absolute nonsense. We have reached the peak of the ability of self-hypnosis and self-persuasion. It is difficult to understand why, convinced that "life is suffering," we obsessively seek confirmation everywhere. In conversations, books, television, the internet, etc. Every failure is internally justified and argued. Our subconscious is happy to "serve" us and seek confirmation for our belief everywhere. That's how we've been living in an unreal reality for years. It is time to work on negative beliefs and not lie on the couch or look out the window with a sad look and create virtual nightmare scenarios in our brains. Thoughts, feelings, and emotions at this moment are not the key indicating how to live and what to follow but just automatic reactions of the limbic system of the brain, which must be controlled.

For successful thinking, it is important to respect the principle of deactivating previous confrontations and updating conflict situations. The past, if used correctly, can serve as a powerful creative resource to advance and evolve. At the same time, with incorrect use of the past, it can destroy all of a person's dreams and hopes and become the cause of internal and external conflicts. Because people do not see their problems, they maintain and develop internal conflicts, and at some point, the body begins to give signals in the form of illnesses. Conflict situations that become chronic become the cause of deep psychological wounds and psychosomatic illnesses. A negative emotion expressed only once, in a sharp and angry form, causes disturbances and imbalances in the endocrine system, which cannot be restored within six months. By confronting the situation, a person heals the psychological traumas of the past, which always hurt and are the source of existing illnesses. Until the psychological wounds of the past heal, it is impossible to effectively manage and maintain one's health in good shape. Only by healing the psychological wounds of the past does a person open the way to the future.

People who have problems with the past need to carefully analyze what causes suffering and aggression. They must experience this situation, thank life for the experience, apologize, review the past, not attach firmly to anything. They must learn to leave the past behind and live in the present. They must realize what causes internal conflict in emotional reactions to what happens. They must develop tolerance for others' opinions and understand that the truth represents the sum of all opinions and that only by gathering all points of view do we approach the truth. To get rid of the negative emotions of the past, you must learn to forgive and release and build life in a new way. People who carry the bitterness of the past in their souls subconsciously want to "play it out to the end," trying to "say the unsaid" inside, thus offering an outlet for negative emotions and feelings. We should never regret what we let go of. If a person has not learned the lessons of the past and has not changed their attitude toward the situation, they will repeat the same mistakes every time, increasingly destroying their health.

Underestimating negative conflicts from the past is a dangerous recklessness for people. Past grievances tie a person to that period, and the present and future become as sick as the past. Mental power is developed through the analysis and eradication of negative habits and the cultivation of positive ones, through a constant desire for improvement. A huge and truly precious role in our lives is played by forgiveness. All people in their lives face numerous situations where a bitter taste remains, causing long-term, sometimes even unconscious, grievances. Any offense, any unfinished business, relationships, or situations that make us feel owed something are sources through which we lose our life force. This happens because our attention is directed toward these people, as if they were debtors who did not give us what we expected, what we hoped for. As it is known, where attention is directed, there flow the energy streams. Thus, those people who owe us something, regardless of the nature of this - money, material or moral debts of any kind - become sources of energy loss for us.

Forgiveness rarely occurs naturally; mostly, it requires the application of certain psychological techniques. Without changing ourselves, without finding the roots of grievances within ourselves, we will not achieve complete liberation. Forgiveness is an interruption of the connection through which we lose energy. It is a closing of the channel through which our energy flows to those people who, in our opinion, owe us something. Grievances are one of the most powerful feelings that negatively affect health. In case of grievance, people always return to those who offended them, generously giving them their vital energy. People become humans only when they control their thoughts. The reality around us, including health, is nothing but our incarnate thoughts. Understanding the role our thoughts play in our destiny makes it necessary to systematize and strictly control them. Thoughts must be constantly controlled because they always tend to go to the zone that does not suit us. Efficient management of our own thoughts is a very responsible and difficult job. The quality of thoughts and intelligence can be evaluated by how well we solve daily problems. The result of the effective work of our thoughts is the change of the material world around us.

People must remember a simple truth: we ourselves create our own health and destiny with the power of our thoughts. The pattern of our thoughts forms both our character and the external environment (surroundings). Any action of ours is the result of our thought, and joy or suffering - its fruits. If we feed on bad thoughts - we receive pain and suffering. If our thoughts are friendly - joy never leaves us. We ourselves create and destroy ourselves. Among all truths, there is none more joyful and encouraging than that each of us is the master of our own thoughts, the creator of our own health and character, the architect of our condition, environment, and destiny. To objectively evaluate reality, there are no criteria, and your entire life is just your own paradigm and vision of the world.

Negative thoughts and emotions trigger a long succession of negative events in the body and start from the energy nodes (blocks) when the vibration frequencies of thoughts and emotions do not match the vibration frequency of the body and organs' energy. In this context, somatization mechanisms are activated and are accompanied by dependencies and habits.

Why does this happen? Because it operates at the subconscious level. Thoughts change, but the emotional reaction remains the same, as it comes from the past (from childhood). And if this is true, then we constantly feel like victims. And if so, then there will be no results. Where to take them if we continue to repeat the same action at the subconscious level, expecting different results. It's madness to always do the same thing and expect different results.

Why does this work at the subconscious level and cannot always be controlled and managed? Because over many years of repetitions, the neurons of our brain have formed very strong connections that have passed into the subconscious part of the brain.

Can it be changed? Perhaps, but it requires prolonged and regular mental and emotional control and the replacement of negative programs with positive ones. To reinforce certain thoughts, emotions, and actions as a habit, at least 300 repetitions are required to form a stable neuronal connection. To change an existing habit with another, at least 3000 repetitions are required. This process is energy-intensive and difficult because forming a negative habit requires much less energy than a positive one. If neuronal connections are not used, they begin to deteriorate gradually, and new connections begin to function that you introduce.

Many view psychocorrection pessimistically because everyone wants something now and here and does not fully understand the mechanism of all events.

Everything goes through DNA. All affirmations must be uttered with firm belief and the conviction that it will happen because you have decided so. Faith is your conviction. Without faith, a man resembles a robot. Faith is not just words but the confirmation of the program you input into your DNA. Without faith, the program will not work. According to H.P. Blavatsky, the world is governed by faith, idea, and power.

Recording a new program in your subconscious, you must input what you want to achieve. This program is set against a backdrop of strong belief and certainty that it will be accomplished. This element is crucial because the quantum field must understand what to materialize. To go through each situation, man is given a certain energy, but this energy is mixed, containing both negative and positive energies. Only by choice, the soul, with the help of will, separates these energies. There is an important moment here: “The cause is that in the Higher Spheres everything is organized in such a way that the positive in power must always surpass the negative because for God, it is the dominant force. And one positive volume balances three negative volumes, i.e., it can simultaneously withstand three units” (“People of the Golden Race. Volume 6. Human Development. Part 2,” the article “Separating energies in the soul”). However, despite this advantage, the negative often prevails over the positive due to its chronic influence.

From this, we can conclude that when a person, in solving a situation, makes a small effort, i.e., uses only a small part of the energy potential of his soul, he will also be able to separate only the energy of low potential, which consists mainly of energies with low and negative frequencies. Because for the individual to separate the negative energies from the mixed ones, he will have to spend three times less effort than for the separation of the positive energies, this is because the positive particle of energy is three times stronger than the negative one.

Therefore, laziness, indulgence in lower desires, temptations, vices, and temptations, the pursuit of various petty pleasures, are so attractive, especially to young souls, because they do not require much effort and exertion, as is the case with studying, creativity, or work. People don't want to change. Are we really ready to help ourselves? Are we truly ready to change our habits immediately? All they want is to take the medicine and not think about it anymore. For an individual to be able to separate positive energy from negative energy in mixed energy, it is necessary to make much greater efforts, which will also have a corresponding energy potential. Because the positive particle of energy is three times stronger than the negative one, to separate it, you need to make much greater efforts of will, that is, to use a greater energy potential of your soul. Also, freedom of choice is necessary. Indeed, the chosen moment is the mechanism through which the soul separates either positive or negative energy from mixed energy. A person can destroy their health and life in many ways, but all of these are consequences. The cause is always in thought.

6.4.2. How we think is how we live

A person is an energy information system that constantly interacts with the energy information space of the Universe. The attitude towards illness and old age is created by your consciousness and primarily by your thoughts. You don't live in this world by chance, and each of you has a specific task to fulfill, but since our life expectancy is shortened (it must be at least 120 years), it is not possible for everyone to be realized to the end. Consequently, we are wrong in certain ways, we do not know something, and if we know, we do not do something, we do not understand something. Therefore, the main task of science is to try to explain why we live and why human diseases occur. A person creates a negative program and signs his own death sentence.

The space around us is permeated with information-energy currents that affect our consciousness and, therefore, affect our psyche, health and life expectancy. According to Professor L. Maslov, the main conductor of informational energy are blood cells, which are sensitive to the influence of the external environment and cosmic energy. The proof of this point of view were the results of the conducted studies. The experiment involved dozens of people aged between 1 year and 90 years, divided into age groups with an age difference of 10 years.

Research results have shown that our body does not have an orientation towards disease, old age and death, as the external energy that washes a person at one year and at 90 years old is constant. This indicates that attitudes towards illness and aging are formed in our minds. This attitude is constantly formed at retirement age. For most people, it sounds something like this: "I am now an old and sick person, my life is ending." It seems that with the help of his thoughts, a person forms a negative life program and signs his own death sentence.

Studying blood cells, it has been discovered that as one ages, the connection between red blood cells breaks down, and the blood cells stick together, forming structures similar to stacks of coins. According to one researcher, these columns would be precursors to heart attacks, strokes, and other pathological phenomena. As we think, so we live. To verify this perspective, an experiment was conducted in which people were asked to listen to positive affirmations or prayers, compositions of classical music, or bell sounds. Blood with the same column-like structure was used in the research.

Then another analysis of the blood was performed. It was found that after reading the prayer, the structure of the participants' blood became more uniform. In other words, it began to regenerate - red blood cells took on an octagonal structure. This characteristic is called 'the blood of the young and healthy.' It was observed that the recovery of blood in participants who read the prayer was positive for all, but different. The results depended on the person's mood, their belief or disbelief, their level of spirituality. The strongest impact of prayer on blood structure was observed in patients with oncological conditions. Not only did the blood structure and harmonization change, but their vital energy also increased tenfold. Scientists explain this by the fact that study participants with oncological conditions were more motivated. They saw prayer as another hope and recited it sincerely and faithfully, believing that it would help. If the human body has such an energetic resource, can we say that we do not influence our well-being, health, and age? When this potential decreases, so does the duration and quality of life.

These studies have shown that the best healer is the individual themselves - their consciousness. How we live depends on what we are willing to believe and think. Through the power of thought, we always have the opportunity to change ourselves and transform the world around us. Our mental activity influences not only health but also the events at the center of which we find ourselves. To live without harming our health, we must live in accordance with human moral norms. Those who choose another path depart early from this life. Consciousness determines human life, not vice versa. In the material world, it is often considered that existence determines consciousness. This is a mistaken thesis. The truth is different - consciousness determines existence. And how this consciousness will be, and hence life, is decided by each individual, as each of us is endowed with free will. Therefore, we have not only the possibility but also the duty to manifest independence in achieving our main goals in life. According to teachings, man must find the purpose of life in the development of his own abilities and personal self-improvement. This self-improvement should take place in harmony with creation. To embark on the path of self-improvement, one must first understand that they are part of the Universe and participate in the process of energy exchange. The future of each of us depends on how well we realize our place in this space. People care not only about the words spoken and actions but also about their thoughts.

While a person utters a word, ten small thoughts are born in their mind, but let us not be mistaken that these small thoughts have no power. Small thoughts are like the stones from which the pavement is built. Each person strengthens their surface. The same small thoughts build the person's thought path, which strengthens with each small stone. Each person can find this connection if they learn to be aware of the sequence of small thoughts, which create the basis for great actions. Our thoughts not only generate actions but also create reality around us. Lower thoughts attract lower layers of matter like a magnet, malicious thoughts are like bacteria, more contagious and dangerous than all diseases. To protect yourself from them, you must keep your thoughts clean; this is not only the best disinfection but also an excellent tonic. Many diseases are instilled by destructive thoughts, so it is essential to control and care for your thinking. Learn to think brightly, beautifully, and briefly.

Psychosomatic methods allow at least the stabilization and blocking of the further development of the disease (everything depends on the state of organic changes in the body). Through persistent and determined work on oneself, the disease can retreat, and health can be restored. What is most important, the fight must begin with the causes of its appearance (from the beginning), not just by fighting against the manifested symptomatology. Any thought is a concentrate of energy with which you charge your body. The question is how charged this energy will be, positive or negative. Man is the product of their own thoughts. What they think becomes (Mahatma Gandhi).

6.4.3. Can cancer be fought through thinking?

Many of us know from experience how stress affects health and is reflected in the physical condition of the body. The mechanisms of this process have been studied for many years. The connection between the brain and tumors, despite much evidence, until recently, has been surrounded by various myths and uncertainties, but that does not mean it does not exist at all. Discussing the impact of “negative thoughts” on the onset of cancer is one of the boldest ideas, which has no basis other than magical thinking. However, like any generalization about connections in the body, this idea cannot be entirely false. Researchers have been seriously addressing this issue for several years. Today, this idea is confirmed by modern neurobiology data – brain activity can indeed contribute to the development and growth of tumors, and these, in turn, can determine the activation of certain brain functions. This bilateral interaction becomes clear only now when precise methods for exciting and studying individual neurons have become available, which allow the removal of old myths from this area and open the way to new methods of oncotherapy. In her numerous studies, Michelle Monje (Stanford Neurology Group) found that many brain tumors do not exist autonomously but develop with the help of nerve cells, neurons, binding to them. Already in the 2010s, Monje observed that in children, brain tumors appear in certain places depending on age. At four years old, visual pathway glioma most commonly develops, at six - brainstem glioma. Thalamic tumors usually appear near the age of 10, and in the brain hemispheres - at 14. Thus, childhood cancer presents a clear spatial-temporal pattern: knowing the patient’s age, one can predict with high probability where the tumor is located in them. Explaining such a pattern can be linked to the characteristics of children’s brain development. The answer to this question is related to the areas of myelination, i.e., the covering with myelin of the long neuronal processes.

Myelin creates an insulating capsule for nerve channels, which makes the signal travel faster. Myelination takes years in childhood, but it follows a schedule, and different areas of the brain are covered at different times. First, those related to perception and movement, then those needed for thinking. Oligodendrocytes are responsible for myelination in the brain. Any wave of myelination, no matter where it goes, is accompanied by an increase in precursor cells of oligodendrocytes (OPC), and from OPC, malignant gliomas can develop. The research conducted allows the conclusion that nerve cells can directly influence cancer progression. In 2014, the Monje group showed that neurons can increase activity, causing the appearance of OPC and thus ensuring further additional myelin. It was found that neurons stimulate glioma growth using a protein that normally regulates the growth of glial cells, called neuroligin-3. Nerves and tumors exchange signals between them. The question of the role of the nervous system in cancer development has been ignored for decades, which is clearly related to the lack of necessary technologies. Nervous tissue was considered only a target, the object of lesions, and its fate was predictable: to degrade under the pressure of the tumor.

The influence of the nervous system on the body has a total character – it branches throughout the body and governs not only movements and sensations but also regulates the activity of all organs and tissues, their development, and regeneration. Exactly these mechanisms also drive cancer development. Like small blood vessels, nerve networks envelop the organs, penetrate tissues (this is called innervation) - and because of this, the brain can control heartbeats or find out about a dent in the little finger. Cancer cells push capillaries to grow towards the tumor and wrap it, to supply it with oxygen and nutrients. Similarly, nerves penetrate the tumor tissue, innervate it, and help it develop. If you cut the nerve, the tumor survives less well. In 2019, the group from Stanford made an unexpected discovery: it turned out that cancer cells not only interact with nerve cells but also exchange signals with them just as neurons do through synaptic contacts. Cancer activates the brain in its favor. The identified characteristics change the understanding of cancer. It seems to become part of the brain from a physiological, anatomical, and even functional point of view. The most deadly glioma cells integrate into nerve networks and communicate with them in the way they understand best: electrochemically. By receiving short impulses from neurons, cancer cells transmit slower electrical signals to each other, up to two seconds.

They conduct them through gap contacts, i.e., the entire tumor represents a connected network of cells organized into a single active electric tissue. And this tissue integrates into a larger nervous network of the brain. Communication between neurons and tumors is bidirectional. Nerve cell activity helps tumors grow, and they, in turn, make neurons fire more often and stronger. Patients with malignant glioma often suffer from seizures, which can start years before the tumor is detected on brain scans.

Gliomas are not just electrically active. They love rhythm. Oncologists from the German Cancer Research Center have found that diffuse brain tumors depend on cells that set the rhythm, similar to the specialized cells

in the heart. Networks of tumor cells contain nodes, small groups of cells - “pacing cells,” in which the level of calcium ions periodically pulses, sending signals throughout the network, thus supporting tumor growth. Here lies part of the solution to the mystery of why glioma comes into contact with nerves: to develop, it needs their impulsive activity, the more, the better. Tumors seem to connect to an energy source as if they were plugged in.

They do not passively consume this energy but rather drive cells to emit more impulses, thus exciting them. Gliomas remodel neuron synapses to achieve brain hyperactivity. The close connections between cancer cells and nerve cells have been identified not only in the brain but also throughout the body: in prostate, stomach, colon, breast, and skin tumors. Monje believes that tumor growth closely resembles the normal development of an organ. She uses the formula “oncology recapitulates ontogeny.” Generalizing everything discovered so far, one can conclude that cancer is a systemic neurological disease.

An effective way to deprive the tumor of nerve contact, to denervate it, could represent a significant breakthrough. Or, alternatively, to temporarily stop the sensory channel that supplies signals, creating a “darkening” of nerve fibers, similar to how Monje’s group turned off the light for mice and thus freed them from cancer. Here opens up a vast field for research.

Mind as a risk factor. Changes in the theory and practice of neuro-oncology could be even more significant, considering that human brain activity is almost inseparably linked to thoughts and feelings. If thoughts and feelings are reflected in nerve activity, then the question arises: could they, through this activity, contribute to cancer development, for example, as a result of psychosocial stress?

The answer is not yet unequivocal. Some researchers find a dependency, while others do not identify it. But it is remarkable that animal experiments clearly indicate such a connection, and the results of clinical trials are “unclear.” This could be due to medical procedures that disrupt the picture and the difficulty of assessing stress in humans, unlike laboratory animals.

Stress triggers the “fight or flight” response in the body and is a useful mechanism for escaping predators. But if stress is chronic, then it affects health, being not beneficial at all. During stress, sympathetic nerves release the hormones adrenaline and noradrenaline, and many cells, including cancer cells, have β -adrenergic receptors to which these hormones bind. This receptor activation probably can trigger tumor growth.

Unlike mice, humans do not need any negative experience to start experiencing stress. People are true experts in worrying about things that have not happened yet and may never happen. Most live virtual versions of lives full of disasters that have never happened. Constant concerns, as a price for reason and imagination, not only emotionally poison life but at the level of physiology lead to chronic stress and hyperexcitability of the nervous system. And it seems that increased nerve cell activity can stimulate tumor development.

Discovering the connection between nerve pathway excitation and cancer progression changes a lot in oncology, especially considering that cancer cells can make neurons excite more strongly. In this case, treatment must attack not only the tumor but also manipulate nerve activity.

Mind as an opportunity to solve the problem. The identified characteristics complicate the situation, but this complexity also has a positive side: it presents an opportunity to reverse cancer’s dependence on the nervous system in our favor. The idea is that emotional state and physical activity can influence the brain and nerves not only negatively. Lifestyle and mental state can be another factor both in tumor development and in their healing: medications will have a greater effect if a person’s mind and behavior do not amplify pathological foci of excitement in the brain.

But if cancer is largely a nervous system disease, then, in addition to brain-level treatment, treatment at the psychological level becomes inevitable. It is a matter of finding suitable mental and bodily states. The chain of influence in this case looks like this: mind – brain – nerves – tumor. And it requires further study.

Cancer neuroscience not only changes the perspective on the problem but also claims a change in priorities. The open field of research includes oncology, immunology, neurology, psychology, psychiatry, and social sciences, and the solution to cancer problems lies at their intersection.

6.4.4. Emotions

Our thoughts and emotions represent vibrations of energy. The root of the word “emotion” comes from the Latin verb “*motere*,” which means to move, to set in motion, and the prefix “*e*” gives the direction towards the outside meaning: to remove, to reject.

Emotions are energy, and energy is power. Power does not distinguish who wins. Energies cannot act without thinking, without informational accompaniment. Therefore, it is very important that emotions accompany positive thoughts. Thoughts that repeat with intensity and emotional involvement gradually fixate

in the subconscious. Once this happens, our thoughts crystallize into beliefs and begin to vibrate within us, attracting from the external world people, circumstances, and events that correspond to what we have inside.

The character of all reactions is determined by our emotions. Each of us has a complete range of emotions, both positive and negative. We relate positively to positive emotions and, naturally, negatively to negative ones. From generation to generation, we are taught that we must fight against negative emotions and destroy them from the very beginning. This perspective is correct because both scientific literature and our observations prove that negative emotions become the cause of many dysfunctions and diseases, destroy relationships between people, and make life sad and joyless. However, this perspective is valid only under one condition, namely that you will spend more time in them than is normal. Negative emotions, if they “remain suspended” chronically in them, can affect health, can destroy love, and can determine the development of an aversion to everything in the world.

However, emotions do not appear to “hang” in them, but, metaphorically speaking, to “hook” us to them, this is not the purpose for which nature has incorporated the emotional system into us. The purpose of any negative emotion is to transmit an alarm or threat signal. This is the only function of negative emotions. There are no others. Negative emotions are not for what we are accustomed to believe. Negative emotions, in their essence, are our permanent and reliable guardians. Ensuring us with an emotional system, nature has entrusted it with many vital tasks, including: To provide an accurate assessment of the current situation and phenomena. To search for ways out of life-threatening situations.

Fulfilling the first function, emotions transmit signals, which we usually evaluate as “I feel good” or “I feel bad.” By receiving these signals, we are able to clearly understand whether a situation is in our favor or, on the contrary, represents a threat. If, despite clear signals of “I feel bad,” we continue to find ourselves in a life-threatening situation, then negative emotions are not to blame: they were ordered to pull an alarm signal - and so they do, until the threat persists. We must take action to eliminate it. First of all, we need to assess the reality of the situation: is the threat real or imaginary? After this, we must take action to neutralize negative emotions - to leave the threat, change the situation, or change our attitude towards it. The second task of emotions is to get us out of dangerous situations. The second function of emotions begins to work when the first one has not been fulfilled, when the signals have been received, but the conclusions have not been drawn. The result of this is the “hooking” of a person in a situation dangerous for themselves.

Our emotional system is a rich palette of feelings. Each feeling has its own vibration frequency. The frequencies of emotions are different both qualitatively and in their depth. It all depends on the information put into them, to not only signal what is good and what is bad but also to convey how good it is or how dangerous it is. Each emotion, having a certain vibration frequency through the corresponding systems, initiates specific chemical processes in the body. When we experience a certain emotion, specific changes occur in our body's hormonal systems and metabolic processes, and a whole range of specific chemical substances is released. These substances can also be classified as “useful” and “harmful.” They are conductors of signals from the emotional system because we feel “I feel good” and “I feel bad” in our body. When our emotional system shirks its responsibility, people get sick. In these cases, we are not only talking about nervous disorders but also about serious somatic defects (body diseases). Body diseases form due to substances released in response to prolonged vibrations of negative emotions. The dependence of a specific disease on a specific dominant negative emotion has long been established. Regulating the emotional sphere is a person's ability to express emotions and feelings appropriately to the situation. Positive emotions and feelings provoke joy, happiness, and should be the main goal of a person's life. Nature uses joy and the feeling of happiness as criteria for thinking, behavior, and the proper functioning of intelligence

The emotional sphere of a person serves a regulatory function in the body. Positive emotional manifestations allow for more efficient execution of a particular scheduled activity. Negative emotions push us to avoid contact with the objects that provoked them and generate action aimed at changing the process of satisfying that need or abandoning it completely. Each organ of our body is linked to feelings, and each organ has its own “personality.” This “personality” influences the mind, and the mind influences the “personality” of each organ. For example, if a person gets upset or sad, then a certain organ immediately changes. The heart can rejoice, feel sad, get angry, or forgive. The pancreas can also produce, but with a slightly different nature; it gets upset differently than the heart. In the pancreas, the anger is harsher. If people get upset harshly, harshly, then their pancreas suffers. If someone is disappointed in everything and gets upset often in a harsh and cruel way, then diabetes appears in them, not because of excessive sugar consumption. It arises from the emotional exhaustion of the pancreas.

The pancreas has a subtle nature, and this subtlety can suffer greatly from how the mind, connected to the external world through the senses, behaves. Anger irritates the liver. The liver has the quality of tranquility. That is, the tranquility in our body comes from the liver. If someone is restless, then their liver is weakened. So, the body of the mind influences our organs. Against negative influence, our deeper structure can provide a barrier. We also have a mind-body. The mind has a deeper nature than thoughts. An intelligent person always knows what to do and how to do it. They can find answers to any question. We must not forget about the types of higher nervous activity (temperament), which determine the intensity of experiences and the power of emotions in specific situations. Depending on the character of changes in physiological processes, emotions are divided into asthenic and sthenic. For the former, internal growth, inspiration, is characteristic, while for the latter, a decrease in vital activity, restlessness, moral oppression. Emotions of the same type can cause different states in different people. It is known that anger can suppress appetite in some and increase it in others. Fear can both increase activity and energy and cause states of blockage. For example, joy, a sense of revenge, self-sufficiency are considered positive manifestations because they induce sthenic reactions in the body, while compassion and regret are considered negative because they lead to the appearance of asthenic signs. It should be noted that any extremes in regulating emotional manifestations are equally harmful.

Uncontrolled emotional states, which provoke conflicting situations and personality disorganization, worsen overall health and lead to the onset of mental disorders. At the same time, attempts to maintain total control over any emotions can lead to serious negative consequences. Hormonal changes in the body that occur in any emotional tension will ultimately lead to psychological discharge. Today, much has been written and said about stress. Stress disrupts our psychological stability. We know all its causes and symptoms, but few understand that stress is truly beneficial and that if measures are taken to immediately mitigate its influence, negative consequences will not arise.

In such cases, stress mobilizes all the forces of the body, making us more resilient, focused, and determined. Reducing stress levels: reading books – by 65%, drinking tea – by 55%, aromatherapy – by 35%, 4-2-4 breathing (3-5 times), a healthy lifestyle, and diet. Every problem is not a situation but your attitude toward it through your personal vision, settings, and beliefs, what we call the worldview. What we keep in mind tends to manifest itself. People begin to change the reality in which they exist exactly on the day they stop reacting continuously to it. There are enough examples in life of how beliefs destroy people's lives. Unfortunately, everyone's worldview consists not only of believing in authentic information but also of believing in absolute nonsense. We have reached the peak in self-hypnosis and the ability to convince ourselves and believe in these convictions. Any information we believe in and which penetrates our subconscious as truth (even if it is harmful to our health) is immediately surrounded by defense mechanisms that protect it from changes and alterations. On the other hand, any new information that enters is evaluated in terms of "truth," and what does not correspond is eliminated as harmful and useless. Why, convincing ourselves that "life is suffering," do we so insistently seek confirmation for it everywhere? In conversations, books, television, internet, etc. Every failure is internally justified and argued. Our subconscious is happy to "serve" us and seek confirmation for our belief in everything. That's how we live in an uncertain reality for years. It's time to work on negative beliefs, not to look out the window with an offended look and create scary virtual scenes in your mind. Beliefs generate feelings and emotions. It seems that feelings are not the things we should live and guide by. They are simply automatic reactions of the limbic system of the brain that we need to control. It is an easy-to-understand and predictable system that I make as I want. It is very important to have as much information as possible about the situation we are experiencing. It is important to distinguish and understand the causes and effects of our condition. Diseases are easier to prevent by timely eliminating emotional tension. To eliminate it, you need to remember the cause, rewrite it, or remove the acting factor. Affection is an extremely short "emotional explosion" in which a person can completely lose control of their actions. Lack of knowledge about one's spiritual nature inevitably leads to the degradation of personality. Among the emotions and character traits that lead to degradation, having a special impact on our consciousness, are: desire (pride, arrogance, vanity, disbelief), anger (malice, ignorance, brutality), and greed. Each person must eliminate these vices from themselves because they destroy the soul. Those who retain these qualities will not be able to achieve either perfection or happiness or the supreme purpose of life. We carry with us a huge amount of accumulated negative feelings, emotions, and thoughts, relationships, and beliefs. The accumulated internal pressure makes us unhappy and is the cause of many diseases and problems. Many do not think about these causes, others have become accustomed to them and justify them by the "conditions of human existence." We strive to get rid of it in numerous ways. If we carefully look at human life, we will see that, essentially, it is a

long, complicated struggle, meant to avoid our inner fears and expectations, which have been projected into the world. We have started to fear our internal feelings because they contain so much negativity that they could completely swallow us if we were to look deeper into them. We are afraid of these feelings because we do not master efficient conscious mechanisms to control them. Because we are afraid to face them, they continue to accumulate, and eventually, we begin to secretly wait for death, wishing to stop all this agony. In this context, thoughts or deeds themselves are not painful, unlike the feelings behind them. Each emotion involves the desire for action and has a set of physical reactions.

Anger makes the blood flow to the hands and feet, allowing us to quickly grab a weapon and strike or flee. The frequency of heart contractions increases, and the release of adrenaline provides an energy boost. Fear. Blood rushes to the large skeletal muscles, to the leg muscles, and allows us to run away from danger faster. People become pale from the blood draining from their heads. The body remains for a short time in a state of shock, allowing for an evaluation of the situation. Stop and neutralize anger and fear by destroying the beliefs and circumstances that generated them. Identify the thoughts that provoke waves of anger and fear, objectively evaluate them, question their correctness, as the initial assessment reinforces the first explosion of anger. Wait for the adrenaline release in an environment where additional sources of anger inflaming are unlikely to appear. People can slow down the growth of aggression by trying to find a way to distract themselves. Anxiety. At the base of anxiety lies a certain reaction: vigilance against potential danger. Restlessness is a rehearsal of the event that may occur and an exposure of how we will cope with it. Repetitive worrying refers to an event that could happen and the exposure of how we will cope with it. Common in phobias, neuroses, panic attacks, and anxiety, it is the worry that has gotten out of control. You can only get rid of anxiety by shifting attention to something else. The first step is self-awareness, capturing episodes that cause worry as close to their beginnings as possible. The second step is a critical attitude toward one's own forecasts: how likely is it that the frightening event will actually occur?

Sadness helps manage irreparable loss. It leads to a sudden decrease in energy, approaches depression, and slows down metabolism. Love, tender feelings activate the parasympathetic nervous system. It creates a general state of rest and satisfaction. Happiness ensures the entire body a general rest, a state of readiness, and inspiration. When people are happy, the activity of the cerebral center that inhibits negative feelings increases, calming emotions. There is a stable relationship between rational and emotional control: the stronger the feeling, the more the emotional mind predominates, and the less the rational mind's influence. These two minds almost always work in full agreement and successfully join forces to guide us in this world. They are closely coordinated: feelings are necessary for thinking, thinking – for feelings. Numerous studies show that people who know and manage their emotions and feelings have an advantage in any area of life. Our level of skills is determined by the nervous system, but gaps in the emotional sphere can be corrected. Each of these areas consists largely of a set of habits and reflex reactions that can be improved. Self-control is a neutral way of working, in which self-analysis is maintained even in the midst of a sea of tumultuous emotions. It is accepted to identify three approaches in emotional control: Those who know themselves. These people have knowledge about their emotional life, are autonomous, and confident within their limits. Their attention helps them manage their emotions. Those overwhelmed by emotions. Emotions overwhelm them, and these people fail to get rid of them. Those who accept emotions as inevitable. These people understand their moods but accept them as inevitable and do not try to change them. Extremes in emotional intelligence are inevitable. Some people have heightened emotional sensitivity, and the slightest irritation can provoke emotional storms. While others, their opposites, barely feel any emotion, even in dreadful circumstances. The worst way to calm down is to externalize our anger. The more we think about what has upset us, the more we justify our anger. Studies conducted by specialists in psychology and psychosomatics on volunteers for five years have identified three emotions present daily in most people, which are the most harmful to human health. Self-pity breeds the emotion of anger.

Many people, experiencing this emotion, do not realize how much harm they do to themselves. Feeling sorry for themselves, people get upset if no one shows them sympathy and encourages this emotion. Joy disappears from life. Outbursts of anger can affect the liver. Restrained anger — the spleen. Scattered anger - the intestines. If energy levels are low, anger can lead to the accumulation of fluid in the pleural cavity of the lungs, which is a direct threat to life. There are known cases where, after a fit of anger, the patient died the next day from heart and lung failure. Self-development – is what you set out to do, it is the only possible way to solve problems and achieve goals. We assume that we see our life as it really is, or in other words, that we are objective. But the situation is completely different, it is not at all like that. We see the world not as it is but

as we are. The problems and obstacles we encounter during our existence are caused not by what is outside of us but by what is inside. We have three options in dealing with our feelings and emotions: suppression, expression, and avoidance. Suppression and elimination.

These are the most common methods by which we try to push feelings inside and try not to notice them. In elimination, this happens unconsciously; in suppression, it happens consciously. We don't want the feelings to bother us, and besides, we don't know what else we could do with them, how to act. To some extent, we suffer because of them, but we continue to function as best as possible. The choice of feelings we suppress or eliminate depends on our internal programs, conscious and unconscious behavior, received from social rules and family education. The pressure of suppressed feelings is later felt in the form of irritability, mood swings, tensions in the muscles of the neck and back, headaches, cramps, colitis, menstrual disorders, stomach disorders, insomnia, high blood pressure, allergies, and other somatic disorders. When we suppress an emotion, this happens because it contains strong emotions such as fear and guilt, so we do not feel it consciously at all. It is immediately rejected into the unconscious as soon as it threatens to manifest itself. To keep feelings out of consciousness, the mind resorts to mechanisms such as projection and denial. Because of guilt and fear, we reject the feeling and deny its presence in us. Instead of feeling it, we project it onto the world and those around us. We feel this feeling as if it belonged to "them." "That" then becomes an enemy, and the mind seeks and finds confirmations to support the projection. Projection is the main mechanism used by the world today. It is the cause of all wars, conflicts, and civil disturbances. Expressing hatred towards enemies is encouraged to appear as a "good citizen." We maintain our own self-evaluation at the expense of others, and ultimately, this leads to social catastrophes. The mechanism of projection underlies all attacks, violence, aggression, and any form of social destruction. The rational mind prefers to keep the true causes of emotions out of consciousness and uses the mechanism of projection for this.

When the pressure of rejected feelings exceeds the level a person can bear, the mind creates an event "somewhere out there," where it can vent and move emotions. Thus, a person with a lot of repressed sadness unconsciously creates sad events in their life. A scared person stimulates frightening events; an angry person becomes surrounded by irritating events. The rational mind often uses the formula: right-wrong. If we throw our negative feelings onto others, they perceive them as aggression, and they, in turn, are forced to repress, express, or avoid these feelings; thus, expressing negative feelings leads to the deterioration and destruction of relationships. Since all living beings are connected at vibrant levels of energy, our basic emotional state is perceived by all life forms around us and influences them. We are all psychically connected. Our internal position towards others determines us to adopt an additional defensive position. Therefore, forgiveness and forgetting must be based on rational awareness of emotional realities. These internal interactions between people are determined by the configurations of vibrational energy emitted by their emotions into the cosmos. The energy of vibrations and the shape of thoughts with which it is linked create a readable record.

A much better alternative is to take responsibility for our own feelings and neutralize them. Expression: Through this mechanism, the feeling is released outward, expressed through words or body language and reacted to in group manifestations. The expression of negative feelings allows internal pressure to be released sufficiently so that the rest can be repressed. This is very important to understand because many people in today's society believe that expressing feelings frees them from them. This is a big mistake. Expression of feelings, first of all, tends to extend that feeling and give it more energy. Secondly, the expression of feelings only allows the rest to be removed from consciousness. After this, only positive feelings will remain for us to express. Avoidance: Avoidance involves diverting attention from feelings through distractions. This avoidance is the basis of distraction, alcoholism, drug addiction, and constant engagement in obsessive work. Avoidance of reality and avoidance of awareness are mechanisms cultivated in our society. We avoid our own inner essence and prevent our feelings from manifesting through a myriad of activities, many of which eventually become addictions because our need for them grows. People desperately try to remain unconscious.

People are terrified of facing themselves. They are even afraid of a single moment of loneliness. The result is a constant mad activity: we talk incessantly, work, travel, overeat, take pills, drugs, and participate in parties. The avoidance mechanisms mentioned above are inefficient and usually cause stress. They lead to the cessation of spiritual growth, loss of creativity, lack of genuine interest in others, development of physical and emotional diseases, aging, and premature death. The most significant result of this approach is the inability to love and trust others truly, the increase in selfishness, which leads to emotional isolation and self-hatred.

Many consider thoughts to be generated by emotions, and ultimately, emotions become a brief expression of thoughts. Thousands, even millions of thoughts can be replaced by just one emotion. Emotions are more

fundamental and simpler than mental processes. Thinking is a tool the mind uses to arrive at emotions. When the mind engages, the fundamental emotion is forgotten or ignored and not experienced; people are unaware of the reasons behind their actions and invent their own reasons. Often, they themselves do not know why they do what they do. There is a simple way to begin to understand the emotional purpose behind any action - simply by asking the question: "For what?"

By repeatedly asking this question, we can discover that we are actually guided by feelings of insecurity, dissatisfaction, and lack of happiness. Every action or desire shows that the main purpose is to attain a specific emotion. There are no other goals than to overcome fear and to become happy. Emotions are tied to what we believe will ensure our survival, not necessarily what we truly desire. Emotions themselves arise from a common fear, which drives us all to constantly seek safety.

One of the most effective tools for overcoming a negative experience from the past is creating a different context. This means attributing a different meaning to the past experience. We begin to view past difficulties or traumas in a different way and realize that they contain a hidden gift within them. Every life experience, no matter how tragic, contains a hidden lesson. When we discover and acknowledge the hidden gift in the experience, the healing process begins.

Life situations are opportunities for growth, expanding possibilities, experiencing new things, and development. By analyzing the situation, it seems that in some cases, behind the crisis, there is actually an unconscious objective – to understand something important - as if your subconscious knew about the necessity of what happened. And although the gained experience may be painful, it was the only opportunity to obtain it. According to Carl Jung, a psychoanalyst, in the unconscious, there is an innate desire for integrity, fulfillment, and realization of one's "self," and this unconscious will find any way to draw these things into your life, even if the conscious experience becomes traumatic.

Life crisis makes people more human and integrated, helping them realize that they have something in common with all humanity. If before we blamed others for problems, now we realize that we have a share of responsibility in them. We understand that we have certain impulses, thoughts, and undesirable feelings. And now we can manage them just by asking ourselves: "So what?"

Overcoming a life crisis makes us more human; we feel more compassion, accept and understand ourselves and others better. There is no need to present ourselves only as right, and others as wrong, or vice versa. By facing the emotional crisis, we become wiser and more open to the joys of life. The fear of life is, in fact, the fear of emotions. It's not about what we're afraid of, but about what feelings we experience in this process. When we control our emotions, the fear of life diminishes.

Each emotional experience is an opportunity to choose: to fall or to rise. We have the possibility to choose whether we want to retain or release emotional disturbances. Life is not always simple and smooth. Sometimes we have to survive. But our reaction to failures and difficulties is solely our own. We choose how to react to failure. If something bad happened in your life, you can perceive it as trauma or as an experience. If you perceive it as an experience, you will become wiser and more experienced, preserving your state and nervous system. If you perceive it as trauma, the suffering will destroy you. We color events, people, and perceive reality through the prism of our minds and our vision of the world, that is, of the self.

The ego constantly creates the illusion of separation: one colors it as bad, the other as good. Then, between good and bad, a battle is fought in which all forces are lost. Doctor Malts discovered and understood for the first time that all our good intentions, which were not realized, were hindered by one thing: our opinion about ourselves personally. It is this opinion (which is, of course, subconscious) that determines what we can allow ourselves to do and what not. No will can solve this. To change, you must consciously change your opinion about yourself so that it is perfectly congruent with the desired changes. For this, you need to be able to reprogram yourself so that you can modify behavior according to desired objectives.

6.4.5. Main factors affecting health and life Affectivity.

Affectivity.

It determines us to cling, to believe that we own things and people, groups, friends, children, partners, and even the places we live in. Affectivity generates envy, aggression towards others because we believe they can take away what we "consider" to be ours. Affectivity is a source of suffering because we ignore the great truth: "Everything is passing" ... and if everything is passing, what is the point of clinging to something that will surely disappear? People often "raise" monuments of pride and stupidity. We just need to recognize that

people have the right to change their minds... we change, people change in everything: relationships, tastes, actions, opinions. When someone starts releasing what has never been theirs, the feeling is unmatched.

Non-acceptance.

This leads to anger, rage, and even hatred. The desire for something not to exist, the desire to eliminate something from our lives is often futile because, no matter what we do, if we are bothered by a person or situation, it will remain so. What we need to do is to find out why we are bothered, what our mind projects, why we feel uneasy inside? Everything is simple, what we try to fight and eliminate will multiply and fight against us. Non-acceptance generates suffering.

Ignorance.

Ignorance lack intellectual knowledge. Wisdom, which is a deeper form of knowledge, is born not from intelligence but from consciousness. Neurosis - is a huge nervous and emotional tension that manifests itself through intense anxiety and physical symptoms. Neurosis begins precisely because you do not realize most of the problems and emotions, you do not pay attention to your condition. The most important task in neurosis is to avoid extremes. They destroy the individual and lead to the worsening not only of symptoms but also of the moral state. The more morally affected you are, the more serious the symptoms.

Fear.

Why are we afraid? We are afraid that things will not go as we wish. Stop believing that everything must be as you want it, and you will quickly get rid of any fear.

Self-love.

Why don't people love themselves? Because they believe they should be more beautiful, slimmer, richer, more successful, more famous, smarter, better, more honest, etc. Give up the fabricated beliefs about how you should be and you will accept and love yourself.

Relationships.

Probably the biggest harm done by the program "Everything must be as I want it" is in the field of relationships. The desire to shape the world after one's own person inevitably extends to the behavior of other people. They tolerate no criticism and expect special treatment from everyone. Stubborn refusal to get rid of the conviction "Everything must be as I want it" eventually leads such people to depression and loneliness. Why don't people get what they want? Because we cannot control our emotions, and therefore, we are dependent on them. Fear. Why are we afraid? We are afraid that things will not go as we wish. Stop believing that everything must be as you want it, and you will quickly get rid of any fear. Self-love. Why don't people love themselves? Because they believe they should be more beautiful, slimmer, richer, more successful, more famous, smarter, better, more honest, etc. Give up the fabricated beliefs about how you should be and you will accept and love yourself.

Relations. Perhaps the greatest damage caused by the "Everything must be as I want it" program is in the field of relationships. The desire to shape the world according to one's own person inevitably extends to the behavior of other people. They tolerate no criticism and expect special treatment from everyone. The stubborn refusal to let go of the belief that "Everything must be as I want it" ultimately leads such individuals to depression and loneliness.

People who try to break free from emotional dependence through sheer willpower not only fail to solve the problem but also further strengthen neural connections and deepen the dependence. Even though willpower is a remarkable trait and seems to be the best way to fight dependency, the truth is that willpower does not eliminate the source of dependency. If you cannot get rid of the cause of dependency (certain emotions), it is impossible to get rid of the dependency itself. To address this issue, it is necessary to reprogram the brain first.

The first step to overcoming dependency is recognizing it. It will be difficult to break free from the negative bond if you are unaware of its existence. To rid yourself of dependencies, you must understand them, understand how they work, and how they prevent you from changing something in your life. What is rooted in the subconscious manifests in life.

Analyze what connections occur in your brain for two or three concepts related to the dependency you are interested in (smoking, excess weight, diabetes). Consider your beliefs about dependencies, health, and other relationships. You have created these emotional connections and accustomed your body to these chemicals, so change will not be easy. You are psychologically and physically dependent on these behavior patterns. Changes are not simple, but they are not impossible. You just need to use correct techniques and approaches.

These changes will become permanent. You will change how your brain functions and your body's desires. Soon, positive connections and emotions will manifest naturally, without any additional effort, throughout

your life. However, to objectively confront existing emotional connections and create new ones, you need to calm down and relax. Reprogramming is difficult in a tense and stressful state. Stress only reinforces existing connections and completely suppresses the ability to create new ones. To reprogram yourself efficiently, the brain must be prepared to produce positive emotions, which does not happen if you are in a state of stress.

When you are stressed, your neurons emit chaotic signals. This makes the brain unable to create positive emotional connections because it is in a defensive or attacking state. When the brain and your body's top priority is defense or attack, all other tasks become secondary. Another cause is that when something is not going well in your life, you should pay more attention to what you notice. You may find that you mainly notice not opportunities to fulfill your aspirations, but only obstacles that prevent you from getting what you want. What you focus on is what you attract into your life. This happens because our brain analyzes any situation (especially a new one) in terms of safety, how it might negatively affect our health and life. In this regard, our brain, due to its unlimited capabilities, shapes any situation through the prism of all possible negative aspects. And, as observed, like attracts like. Out of all the information flow, our consciousness selects no more than 5%, which consists mainly of what is interesting and important to you, as well as what is familiar and habitual. The other 95% undergo a critical brain censorship.

Another cause is the desire to achieve a certain result or reach a certain goal. We strive to change, to develop ourselves. Personal development is the only possible way to solve problems and achieve goals. We read useful literature, extract useful advice, introduce new methods and schemes into our daily lives. However, the effect you get is not stable; it gradually fades, and there you are rediscovering yourself almost at the beginning. A natural question arises: what is the problem? In you, in the methods, or in something else? Many start to believe that the philosophy of continuous development is simply pointless. People strive for perfection, cannot reach it, and realizing this brings them into a state of depression. It is important to aspire to perfection, but not immediately, not in a single day. At first, it is important to become the best version of yourself - this goal is more concrete and realistic. The cause of the current situation lies in your internal barriers. The barriers are your habits, beliefs, fears, and complexes, which have formed throughout your life. They are not only to be neutralized, but often you don't even notice them. They hinder your transformation. Therefore, your path of transformation should go in two directions. The first involves erasing from the subconscious memory the old negative programs, and the second - forming new positive life principles. Another cause is low self-esteem. This includes two interconnected components. One of them is the feeling of basic confidence in facing life's challenges: confidence in your own abilities. The other component is feeling worthy of happiness: self-respect. Confidence in your own abilities means confidence in the functionality of your mind, in your ability to think, understand, learn, choose, and make decisions; confidence in your ability to understand the facts of reality that fall within my interests and needs; self-confidence; independence.

Self-esteem means having confidence in your own worth; comfort in asserting your own thoughts, desires, and needs appropriately; the sense that joy and success are a natural right of mine from birth. The lower your self-esteem, the greater the desire for security in what is familiar and non-demanding. Self-esteem is weakened by limiting yourself to what is familiar and non-demanding. The healthier our self-esteem, the more predisposed we are to relate to others with respect, goodwill, and impartiality - because we do not see them as a threat and because self-respect is the foundation of respect for others. We experience moments of dissonance when there is a discrepancy between our "knowledge" and perceived facts. Since our "knowledge" should not be questioned, logically, it is necessary to specifically change the facts. This leads to self-sabotage. When we "know" we are doomed, we behave in ways that make reality match our "knowledge." We fight our own flaws every day. We fight ourselves, but this approach doesn't work. The more we fight, the bigger what we're trying to combat becomes. We must stop fighting ourselves and, especially, other people. We must accept ourselves and others as they are, with all that is good and bad, because we have created these emotional bonds over time and have accustomed the body to these chemicals, so change will not be easy. You are psychologically and physically dependent on these behavior patterns. Changes are difficult, but not impossible. You just need to use correct methods and techniques. These changes will become permanent. You will change how your brain functions and your body's desires. Soon, positive connections and emotions will manifest naturally, without any effort, until the end of your life. However, to objectively realize existing emotional connections and create new ones, you need to calm down and relax. Reprogramming is difficult in a tense and stressful state. Stress only reinforces existing connections and completely suppresses the ability to create new ones. To reprogram yourself efficiently, the brain must be prepared to produce positive emotions, which does not happen if you are in a state of stress. When you are stressed, your neurons emit chaotic signals. This makes the brain unable to

create positive emotional connections because it is in a defensive or attacking state. When the brain and your body's top priority is defense or attack, all other tasks become secondary. Another cause is that if something is not going well in life, you should focus more on what you notice. You may notice that you mainly observe not opportunities to achieve your aspirations, but only obstacles that prevent you from getting what you want. What you focus on is what you attract into your life. This happens because our brain, any situation (and especially a new one), examines it from the perspective of safety, how it might negatively affect our health and life. That is why our brain, due to its unlimited capabilities, shapes any situation through the prism of all possible negative aspects. Out of all the information flow, our consciousness selects no more than 5%, which mainly includes what is interesting and important to you, as well as what is known and familiar. The other 95% undergo critical brain censorship. Another cause is that if we want to achieve a certain result or reach a certain goal, we strive to change, to develop ourselves. Personal development is the only possible way to solve problems and achieve goals. We read useful literature, extract useful advice, introduce new methods and schemes into our daily lives.

However, the effect you obtain is not stable; it gradually fades, and there you are rediscovering yourself almost at the beginning. A natural question arises: what is the problem? In you, in the methods, or in something else? Many start to believe that the philosophy of continuous development is simply pointless. People strive for perfection, cannot reach it, and realizing this brings them into a state of depression. It is important to aspire to perfection, but not immediately, not in a single day. At first, it is important to become the best version of yourself - this goal is more concrete and realistic. The cause of the current situation lies in your internal barriers. The barriers are your habits, beliefs, fears, and complexes, which have formed throughout your life. They are not only to be neutralized, but often you don't even notice them. They hinder your transformation. Therefore, your path of transformation should go in two directions. The first - involves erasing from the subconscious memory the old negative programs, and the second - forming new positive life principles. Another cause is low self-esteem. This includes two interconnected components. One of them is the feeling of basic confidence in facing life's challenges: confidence in your own abilities. The other component is feeling worthy of happiness: self-respect.

The prevailing opinion that negative thoughts, emotions, and feelings are the result of dark entities from the subtle world seems to have a solid basis. The negative thoughts and emotions that a person harbors for a long period are primarily the result of unhealthy relationships between individuals. All the accumulated negative experience in the form of thoughts and emotions is stored in the subconscious at a subtle level. Under certain circumstances, this negativity surfaces and manifests through the mind without the conscious involvement of the individual. In most cases, the individual does not perceive the cause-effect relationship.

Subsequently, through deep analysis, the individual concludes that the internal explosion was determined by certain external events. A hypothetical perspective would be that the connection and determination of a specific reaction between subtle energies and their correspondence with the physical state can only be achieved through an intellectual approach to invisible entities from the subtle world, which feed on the energy of negative emotions.

For a conscious person, retaining all this negativity makes no sense. It only creates problems for them, and only those who feed on them or benefit from them want to have problems. Emotions are certainly a force, but to manifest them, a certain informational program must be provided. The assumption that this process occurs spontaneously on the principle of "like attracts like" seems to provoke doubts. In nature, nothing happens spontaneously and randomly; everything follows laws and is under the control of reason and certain programs.

In ancient China, a structure of the human entity was developed based on the interaction of two types of energy - Yin and Yang (- and +). Only the harmony between them determines what we call health and life. This connection constitutes the monad of man (the Divine Principle), in which positive and negative, masculine and feminine aspects are united and eternal. For their perfection, they choose the world, the form of the body, and the purpose.

Another cause. The main belief that leads people to engage in useless things (i.e., living instead of acting) is the belief in a problem. From a psychological point of view, a problem is what is felt as a problem. It creates exactly the vicious circle. Experience creates the illusion of action - offering excuses without results about failure. Look, I'm not lazy, I'm busy. So, there is action without purpose.

People act according to what they believe. In fact, that's called reality. You can believe in problems, and no one will stop you. Or you can say this: "There are no problems that do not contain within them a gift, intended personally for you. You solve problems because you need gifts. When God wants to give you a gift, he wraps it in a problem" (Richard Bach).

Among all the algorithms for managing reality, the most important algorithm is the decision-making algorithm. Your decision is equivalent to your destiny. The decision is cutting off the other options. And then the person gathers all their strength, all their attention, and resources to fulfill their decision. This is your decision, this is your life. When the decision is made, you can visualize it, materialize it, and so on and so forth.

The value of objective self-assessment for survival is particularly important today. We have reached a moment in history when self-assessment, which has always been an extremely important psychological need, has also become an extremely important economic need - an attribute of the imperative to adapt to an increasingly complex world, full of challenges and competitive.

The boundaries of unlimited possibilities now greet us in every direction we look. We have a great need for personal autonomy - because there is no accepted code of rules and rituals that can free us from the problem of making individual decisions. We need to know who we are and to be centered within ourselves. We need to know what is valuable to us, otherwise, we are easily distracted and captives of others' values, pursuing goals that do not truly nourish us. We need to learn to think independently, to cultivate our resources, and to take responsibility for the choices, values, and actions that shape our lives.

If we lack the necessary level of self-assessment, then the amount of options offered today can be overwhelming. Neither our education nor our upbringing has probably prepared us for a world with so many options and problems. Therefore, the problem of self-assessment has become so relevant.

6.4.6. Methods of Managing Emotions

At first glance, it seems that regulating emotions is necessary to control the manifestations of the ego. However, things are not quite like that. The importance of controlling emotions, over their manifestations, lies not in inhibiting or retaining them, but in the fact that we learn to see that any manifestation is not mine, but comes from the essence of the ego. Until we learn to see how and why different emotions arise, we fall into identification with them, considering that I want to manifest anger, suffering, guilt, resentment, joy, and sadness. Such involvements in the ego keep consciousness in identification with it and do not allow rising above the manifestations of the ego. But only when we see that I am not the one who experiences emotions, but the one who realizes them in body and mind, do we begin to look inside ourselves to try to understand, who am I? If emotions, thoughts, and experiences do not come from me, then where do they come from? And how do we work with them to manifest what I want to manifest and not to manifest what I do not want?

The first and most important rule in this technique is observing all manifestations in body and mind. When we learn to see what appears as reactions to events, we separate ourselves, the Conscious Self, from emotions, mind, and body. Thus, we do not engage our head in experiences but remain witnesses to them.

The point is to be attentive to every emotion, to see them, to feel them, without avoiding anything that arises but maintaining the direction of attention on all explosions within us. Our attention works like a projection beam, illuminating everything we have within us. And also, like a transforming force, transforming any manifestation into light.

Throughout our lives, filled with unconscious experiences, we accumulate within us a mass of negativity, which weighs heavily in our energetic system and subconscious. By illuminating this mass of energies, many of them becoming our blocks and established habits, we dissolve them with our attention, transforming them into light. In other words, by living all that we have experienced and living consciously as the soul's experience. Only consciously experienced experience becomes our acquisition and fills the matrix of the soul. What becomes the possession of the soul remains with it forever. Such an experience does not repeat itself. In other words, by consciously experiencing a negative event and learning to react correctly to it, we gain the experience of working with such events, and they are no longer offered to us as lessons.

So, what is needed to learn to see everything that arises within us? To look. We don't need to do anything else. Our body will direct its attention to its sensations, states, emotions, and experiences and will allow the soul to do what is necessary for the transformation of the reactions that arise. To be a witness, but not passive, but entirely active. To live everything without refusing or closing ourselves to anything. To allow any reaction to be. Because the soul cannot directly see everything that happens on the outside. It can only feel with our feelings. Feeling what happens in the body, it knows how to act to eliminate negative feelings, to find the correct solutions to the arisen problem, and to eliminate what should not be manifested. We are not doers but co-creators. We see, projecting a beam of attention on the problem - the soul works, does everything necessary.

The ability to live everything consciously, this ability to feel everything deeply and clearly, becomes a quality of ours that helps solve all problems immediately, without postponing them in the subconscious. Not even the wounds, not even the feelings of guilt that rise in memory at the most inappropriate moment and darken our lives, bringing us into negative states and, most importantly, reducing the frequency of consciousness vibrations.

Another important aspect of working with manifestations and reactions is not only to experience everything that arises but also to be able to greet negative manifestations with a smile. A smile not only uplifts our spirits but is also a powerful transformative force. Due to its high frequency, a smile that comes from the heart helps elevate our frequencies, pulling us out of negative states in response to events. For example, you may feel irritation, anger, or fear. First, bring attention to this. Illuminate the arising state with the light of your thoughts, fully feel it, taste it, and... smile at it. As if saying, "Here is the anger. Here is the frustration. I see you. I know you. I've got you." We become hunters of negativity. We catch ourselves in negativity, delighting in our intelligence and attention. We see our habitual reaction, enjoying our ability to observe such things. The light of your soul pouring into a smile and joy is the best in transforming negativity. Additionally, light, joy, and love are the best shield and talisman, protecting us from others' negativity. Through love, no low-frequency energy can penetrate. The light of the soul not only protects us but also fills us with high-frequency energies, healing our body, soothing our psyche, and calming our mind. Living with love and a smile, we also help those around us, cleansing the space and raising their vibrations.

It should be noted that we will not completely rid ourselves of habitual negative reactions and ego qualities. No matter how much we cleanse our system, no matter how much we illuminate the contents of our ego with the light of attention, there always remains a small part of what we once experienced. There always remains a trace of coldness, guilt, anger, irritability, apathy, aggression, hatred, sadness, etc. This does not mean that you have failed to cope with the cleansing task. Not at all. The residual energy should serve as a recognition energy. It is a database that the soul looks at when something similar appears in the body and mind. Anger has arisen. It no longer erupts in fury as before, as it has been transformed through observation techniques. However, it may appear as a habitual reaction since the ego is active even up to enlightenment. And we live with it. With the help of the residual energy stored in the database, we compare the emerged reaction of anger with the energy stored within us as a pattern. And thus, there is a rapid recognition and elimination of anger or another reaction. Because we already have the property and ability to eliminate such things. It is like an immune system that knows how to deal with viruses.

So, managing emotions does not mean controlling them in the sense of "repressing" them (which is certainly bad), but it also does not mean, as some gurus teach today, just realizing what you feel and allowing yourself to openly express everything to others. Managing emotions means, of course, understanding everything you feel, but also being able to consciously choose which emotion to feel in response to a particular challenge, how strongly and how much to feel it, and also knowing how to express the emotional reaction in the desired form and intensity. Additionally, the ability to manage emotions allows you to create, as desired, the emotional background needed, creating a mood that is independent of external circumstances.

Anyone can learn to manage emotions if they work on themselves and do not seek excuses for failure. Most importantly, as in any other field, do not give up. In fact, mastering the technique of emotional management is not so difficult; the most difficult part is to recognize the need to work with emotions and to decide to work with them. Assimilating knowledge, gaining experience in using it in everyday life has a similar mechanism, regardless of what you are learning: driving a car, spelling rules, or managing your emotions.

First, we develop the theory, understand the algorithm of actions, then practice applying it. With practice, the ability develops, reducing the time to execute the algorithm. All drivers, for example, in the first days of driving, pay more attention to guidance to know which pedal to press and in which direction to turn the steering wheel. With experience, the reaction speed also increases.

The main rule in managing emotions is abstraction, non-involvement in the situation. Being in the midst of a crowd does not allow you to control it. Being in the midst of an emotional situation does not allow you to control it. If you are already familiar with some emotion management techniques, pay close attention to them: all (at least the effective ones) are based on the principle of abstraction.

Working with emotions is usually built on 4 stages: Diagnosis: tracking habitual emotional reactions in repeated discomfort situations, honest recognition of these emotions, establishing their true causes. Mastery of impeccability state (a term from Carlos Castaneda's book) – not working within the situation. This is achieved

thanks to the ability of conscious attention to fragment. The technique actively uses the so-called “impeccability pause”. Training: developing the desired emotional response and a behavior pattern in discomfort situations so that they become comfortable and beneficial for you. Practice: implementing the chosen behavior model and testing it in a real situation, consolidating the result.

Of course, learning to manage emotions just by reading an article, another one, or a third one, is unlikely to be possible. It is serious work, sometimes quite unpleasant, requiring deep and correct analysis of the situation, honesty, and courage. People who live in habitual emotions of irritation, sadness, or anxiety may find it difficult to even start working on it. Many may need someone to help them unravel the thread of emotions, to give them the determination to begin working on themselves and to support them throughout the journey.

With an understanding of the mechanism of working with negative states, also came the understanding of the expression of a saint: “In me are all the sins of the world.” And it is indeed so. We carry within us all the sins of the world. But the difference lies in how much we are affected by them. Sin can completely capture us, making us slaves to carnal desires. Or it can just touch us with its energy, somewhere deep within our being. But by recognizing its movement, we extinguish it, not allowing it to accumulate strength and fully manifest, pulling us into negative emotions, passions, lust, etc. It all depends on the level of awareness, will, and desire of the individual to reach something higher within themselves. Therefore, there is no need to blame yourself for the appearance of such manifestations. No one is holy and cannot be holy while in the body. But it is important to strive to keep your mind calm, emotions moderate, and passions under the control of the soul and consciousness.

With this ability, people experience what is called the indulgence of total consciousness force. When we turn towards our own soul and towards Divinity, the crown of our higher chakra opens, and the force above our head begins to descend into the body, transforming our system, cleansing it, and filling it with light, love, and true knowledge. Usually, the first experience is Deep Peace. It comes in waves, appearing and withdrawing periodically, giving our system time to restructure. When Peace descends, it brings with it states of happiness, love, and quiet joy. The mind is silent, feelings and emotions subside, leaving only peace in mind and heart. It brings a feeling of calm and acceptance of life without resistance, without the desire to add anything to oneself. In Peace, there is only the kindness of existence, and there is no desire. The absence of desires, the search for oneself, the desire to become someone else, better, cleaner, all these retreat, and what remains is that place where we want to be forever - Me, Life, Love, and closeness to God. For the force that brings these states is a Divine Force. Offering this Force the opportunity to fill us is our mission.

The descent of this Power is facilitated by total self-giving, openness, trust in the highest, the desire to reach, faith, and love. By developing these qualities and states within ourselves, we open ourselves to God, calling Him into us. Initially, the Power works with the energy center of the head. Then it descends into the heart. After that, it descends into the lower centers and transforms our ego, cleansing and transforming our whole system. Since then, people live and act out of love. Peace and balance, humility, become their constant background state, from which all decisions are made spontaneously and correctly. People live in the feeling of God's presence and self-knowledge as a soul.

6.4.7. Approximate self-diagnostic and treatment scheme for any illness.

Firstly, it is necessary to identify the problem (diagnosis, complaints, symptoms). How long ago was the diagnosis established? List the main people involved when the illness began (family members, friends, neighbors, colleagues, boss, etc., and myself). Pay attention to those with whom you had strained and conflicting relationships. My feelings towards each character with strained relationships, including feelings towards myself. How did I express my feelings and inner sensations at the time when I felt unwell? The answer - in no way, I pushed them inside and accumulated them, multiplying them even more through virtual images of inner dialogue. On the outside, everything was fine - but that was a lie. The real cause was accumulating inside. You need to express this negativity in a positive key, to eliminate it from the internal space. The more negative we accumulate within ourselves, the greater the chances of illness, perhaps even more. In all cases, you will suffer, not the person you have resentments towards. If you do everything sincerely, then everything will pass and very quickly. Orally or in writing, apologize to those who irritated or offended you, that is, to those who provoked such a situation for the manifestation of marked negativity. Forgive me, I don't forgive you.

If something positive has emerged in relationships - you must thank. How quickly this method will manifest depends on the duration of the illness and the patient's good faith in performing the prescribed exercises. If the illness is “fresh,” then the result will be rapid, in a few hours or days. If the illness has been ongoing for

several years, then it will take more time. In this time, a certain dependence on these changes has formed in the body. This means that this state has settled in our subconscious in the form of specific programs that automatically create health problems. The manifested illness says that you always reacted to certain events in a negative way and brought it to automatism. Therefore, to change the situation, it is necessary to change the programs in the subconscious - from negative to positive. According to psychologists, to eliminate an old pathogenic program, at least three thousand repetitions of specially selected affirmations without elements of doubt are necessary. Only in this way will you succeed in forming a new positive program for recovery and bringing it to automatism.

6.4.8. Mental Therapy (Self-Mental Regulation)

Our thoughts determine our biology, and if a person is able to change their mindset consciously in a better direction, then their health and body will change its condition in a better direction. According to scientific research, all thoughts are stored in our memory bank in a special filing system, based on the emotions associated with the thoughts. Thoughts are stored depending on the nature and tone of the emotion, not on facts. Therefore, there is a scientific basis for studying the fact that self-awareness increases much faster when observing emotions than thoughts. Thoughts related only to a single emotion can be numbered in thousands. Understanding the basic emotion and working with it properly will bring much more benefits and will require less time than working with thoughts. Today there are numerous complicated psychological theories about human emotions. Often, these contain a significant amount of symbolism and references to mythology. They also rely on hypotheses that are subject to heated debate. As a result, many currents of psychotherapy have emerged with different objectives and methods. The characteristics of life in the modern world have become the cause of chronic mental and emotional overload of a person. For most people, stress has become the norm of life. People get so used to this state that they don't even want to think if it's normal or not? But in the end, if the situation does not change, it will have disastrous consequences. Health has its limits, and by exceeding them, we reach serious illnesses. First of all, it should be noted that stress is a blow to the body, inflicted from within by the person himself, determined by his vision of the world. Each person can have individual stress factors. For someone, a problem may seem trivial, while for another, it may be the tragedy of the century. One of the methods we propose for use in mental therapy literally acts at the cellular level, bringing our psychosomatics back to normal. The effectiveness of this method can be checked both through subjective experience and through objective research. This method or practice is based on Joe Dispenza's work "It All Starts at the Quantum Level." The key discovery made by Joe Dispenza is that he first demonstrated that our brain makes no distinction between physical and emotional events. In other words, our brain cells do not distinguish between real and imaginary, that is, between thought.

The research of the doctor in the field of awareness and neurophysiology began with a tragic incident that happened to him. He restored his health with the help of the power of thought. This was also the starting point for research in the field of awareness. This led to the conclusion that thoughts are primary in relation to reality. Every time we experience a certain experience, we influence the formation of neurons in our brain, which affects our health. It is the power of awareness that creates certain synaptic connections between neurons. Repetitive events create stable synaptic connections, called neural networks. Each network represents a specific memory, based on which our body reacts to similar events in the future. According to this theory, our entire past is recorded in the neural networks of our brain, which shape how we perceive the world as a whole and certain phenomena and objects in particular. Therefore, we only imagine that our reactions are spontaneous. In fact, most of them are programmed by stable neuronal connections. Each object, event, or process activates a certain neural network. This, in turn, activates a certain biochemical and hormonal background in our body. These chemical reactions stimulate our "fight or flight" reaction, joy or sadness, excitement or apathy, etc.

All our emotional reactions are the result of certain chemical reactions determined by neural networks formed from our past experiences. In other words, in 99% of cases, we perceive reality not as it is, but interpret it based on past experience. The basic rule of neurophysiology is as follows: nerves that work together connect. This means that neural networks are formed by repetition and consolidation of experience. If the experience is not repeated for a long time, neural networks break down. Thus, habits are formed by pressing the same neuronal buttons. Thus, automatic reactions and conditioned reflexes are created. You haven't had time to think and realize what's happening, but your body is already reacting in a specific way. Our personality and habits are the result of forming certain neural networks that we can weaken or change at any time due to the conscious

perception of reality. By focusing our attention on what we want to achieve, we create new connections and neural networks. In the past, it was believed that the brain is static, but recent research by neurophysiologists shows that every small experience produces thousands and millions of neuronal changes that are reflected in the whole organism. If we use the brain to induce negative states in the body, it will not make this abnormal state normal in the end. Generating negative thoughts through the brain creates dysfunctions and diseases because it reacts similarly to the real and the imaginary. These characteristics of the brain are the main cause of our harmful habits because they provide what the brain wants – quick satisfaction. When you try to give up a harmful habit and incorporate a healthy one, you oppose the nature of your own brain. Therefore, to achieve certain successes, it is necessary to actively control the activity of our brain (mind). This is not an easy effort, but it requires time and patience.

Our brain has been functioning for thousands of years in an environment where it was not used to thinking long term. It developed in an environment where quick decision making was necessary and where it was not known what would happen the next day. It is adjusted to here and now. After solving a problem, it is programmed to experience pleasure. Overeating is harmful in the long run, but now it brings joy in taste and pleasure. Here lies one of the causes of the persistence of harmful habits. They offer a pleasant and immediate reward and require little effort. Their price is small in the near future, and our brain prefers not to think about the distant future. The problem with healthy habits is that we make mistakes in creating them:

- we want everything immediately;
- we focus on the result, not the process, behavior, and system;
- we set abstract goals, such as eating less sugar or eating vegetables every day;
- we use negative formulations of goals: stop drinking coffee or face your emotions, etc.;
- we rely on short-term motivation resources that quickly deplete.

Another aspect concerns our emotions.

Stable neural networks form stable patterns of emotional behavior, meaning the tendency to react with certain forms of behavior and emotional responses. This leads to a repetitive life experience - we step on the same rakes just because we are not aware of the reasons for their appearance. And the reason is simple, each emotion is accompanied by the release of certain chemical reactions and substances. Our body becomes dependent on these substances and their combination. By realizing this dependence on substances, as well as the physiological dependence on them, we can break free from it. It just takes a conscious approach.

Why wait for a special moment to change your health and life when you can do it here and now? Stop repeating daily negative elements of the behavior you want to eliminate. Break the usual constructs and stereotypes, and you will feel unusual and pleasant sensations. By doing this, you will initiate positive changes in your health and life. Have an internal dialogue with yourself as if you were talking to your best friend. Changes in thinking lead to changes in the body. A changed personality also means a changed body. The new personality needs a new body. We change our thoughts, and for this reason, the composition of the chemicals in the body changes. Our internal environment becomes unsuitable for disease, and people heal.

Chronic exposure to low-vibration energies (negative emotions and thoughts) creates tensions and blockages in the energy channels, which manifest similarly in muscles, blood circulation, and other systems of the body. If the situation is not changed and controlled, over time, this will lead to functional dysfunctions. Firstly, this will manifest in a specific organ, with subsequent spread throughout the body.

The injection of chemical elements into the body in stressful situations lasts between 0,5 and 2,0 minutes. But if you continue to experience a certain feeling for a longer period, you are artificially sustaining this feeling for the rest of the time. Thoughts cause cyclic excitement of neurons and repeated release of unwanted hormones, causing negative emotions. In other words, we maintain this state ourselves. You voluntarily choose your state of well-being. The best advice in such cases is to learn to redirect your attention to something else. Refocusing attention weakens the action of hormones. This capacity is called neuroplasticity.

This changes everything, including your genes, and then new thoughts, emotions, actions, and consequences begin. Therefore, you can improve yourself, improve your health, and life. The possibilities of each person are limited only by their imagination.

All energies that enter the body are refracted and structured by human psychic phenomena: thoughts, emotions, feelings, programs, and conscious and subconscious beliefs. In this combined format, it influences metabolism and manifests in all life processes of the body. With the help of these factors, people structure and change the quality of vital energy properly. Someone, due to positive thoughts and emotions, as well as proper nutrition, directs the energy received towards strengthening health, towards something good, bright,

and good. In turn, someone, through their negative thoughts and emotions, pollutes this energy, lowering the frequency of vibrations and attracting negative events. Energies transformed in this way are not manifested only in the body but also transform in the surrounding space. Then, the frequency of the biological field vibration of the human attracts events, people, objects, and places in space that correspond to the frequency that it transformed into vital energy. Therefore, we must remember that each of us bears responsibility for transforming our own portion of energy, that energy which passes through us. Our consciousness changes the subconscious, and it changes our life. Each of us has our daily stressors. And, for the most part, we view it as normal. Many experience a lot of negative feelings almost every day but do nothing about it. They come home from work and bring this state home to their family. If you recognize, discover, and apply effective methods to eliminate your stress reactions, consider it out of your life. No, your colleagues at work remain. He or she doesn't go anywhere. Your attitude has changed. That was just an example, the analogy can be applied to any factor that constantly throws you off balance. Don't forget that if this happens constantly, you risk developing chronic stress, which leads to decreased immunity and the appearance of various diseases. Good health is the result of a positive and stable psyche. Thus, mental therapy is an effective method of managing your own health. Our consciousness enhances or weakens the effect of a particular process. Energy shows its strength and specificity through the brain (thoughts, emotions, and words). Every day, we utter thousands of words, expressing thoughts, beliefs, opinions, judgments, mantras, and prayers. However, only a few consider what these words convey, what effect they have – good or bad, benefit or harm, joy or sadness. Many do not take into account that the power of words is limitless and potent. Our speech reflects our inner state and transmits the energy that produces a certain effect in the world and has the property of returning to its master tenfold. People are the creators of their own states of health or illness. The law of attraction - like attracts like, or what you sow, you will reap, has never been annulled. The main methods of mental therapy should start with eliminating the feeling of fear. Fear gives birth to all negative thoughts and emotions, which are the cause or can become the source of another disease. The main causes of fear are unexpressed emotions of the past and unrealistic and exaggerated plans for the future. We must live in the present - here and now. Mental therapy is intended to increase the spiritual component of the individual. Spirituality presupposes not only the usual understanding as traditional prayers but also the conscious and positive management of one's own thoughts and emotions; living in accordance with the basic laws of nature.

We must always remember that a negative thought, transmitted into space, whether directed against yourself or against someone else, lowers the vibration of your body's energy and serves as a source of disease. One of the laws of nature says that like attracts like, meaning negative thoughts attract negative things, reinforcing them even more. Based on this fact, a well-known saying emerged, "Love your neighbor and your enemy, as yourself." It will not be him who suffers from negative thoughts, but you yourself. Your greatest enemy is within you – yourself. A single unhealthy habit or negative attitude of the subconscious can make you sick, even if you do everything else perfectly. We change negative thoughts into positive ones by consciously addressing the issue. External factors affect the emotional psychological sphere for 0,5 to 2,0 minutes. During the rest of the time, the specific problem is developed through the virtual scenarios that the person creates in their mind. The work is very difficult, and to interrupt the flow of negative thoughts, the following approaches can be used: – everything that happens (occurs) happens for the good. We live in a dual world, so in everything (even what we consider tragic) there is both good and bad. We attract attention to what we seek. – to reduce the flow of negative thoughts, the setting "time is needed to think" can be used. This will provide time to find a more acceptable or alternative solution without pressure, in a calmer situation. Tomorrow will certainly be different and better.

Negative thoughts are the path to illness. By thinking negatively, do not forget about the connection between the conscious and the subconscious. The subconscious materializes our thoughts, the more negative there is, the more intense their materialization is. Chronic negative thinking leads to chronic pathological processes, sometimes irreversible. Remember that the subconscious controls our body 95% of the time, while the conscious mind no more than 5%.

Reconsider your perspective on illness. Illness is your creation, the creation of your worldview. Review it, change the negative and wrong aspects into positive ones. Be open to new, more correct, and healthier ideas. Illness is not given for suffering and punishment but for self-development, to show you what mistakes in thinking and behavior are and how you can correct them. Be honest with yourself.

To reduce the flow of empty (and often negative) thoughts, sometimes we use short and effective health affirmations and meditations. The benefit also lies in the fact that they shape the subconscious from negative to positive.

When expressing your thoughts, don't forget that not only verbal dialogue (even internal) plays a role, but also the tone in which it is expressed.

To increase the effectiveness of affirmations, accompany them with visualization. Requesting what you desire, accompanied by a representation of its aspect (at least approximate), leads to the complete disappearance of problems and problematic states.

The neural networks of the brain, obtaining a representation of the reference state, form a detailed image, marking it as current (already existing). Thus, the necessary conditions are created for the desire to appear in the physical environment. For this condition to be fulfilled, the brain must receive the command and be convinced to implement it. This can be achieved in many ways, including through regular repetition of properly formulated affirmations.

By controlling cognitive processes, mental therapy rebuilds the functioning of the subconscious towards health, not towards disease. All illnesses are commanded by humans themselves. There are no incurable diseases - there are exceptional individuals or conditions. He or she is given only what is within his or her power. He or she brought himself or herself into such a state, and he or she is capable of restoring his or her health, revealing all the absurdities in reverse order and restoring his or her health.

6.4.9. Consciousness and the Subconscious

The term subconscious was introduced by Sigmund Freud, the founder of psychoanalysis. He defined the subconscious mind as completely different from the conscious mind. The subconscious is also called the "inner reason" or "hidden reason" today, often compared to a computer. Imagine working on one. You are aware of what you are doing, but you do not know exactly how certain programs work. The same thing happens with the subconscious: it works constantly, but we don't know it. The subconscious is responsible for all the functions of our daily life. It controls habits, emotions, and reactions to different stimuli. It also stores information and memories from our lives and can help us solve any problems. The subconscious is a link between our conscious mind and the external world. It interprets the surrounding environment and the actions of other people, then influences our thoughts, feelings, and behavior. Also, the subconscious controls your habits. Habits are formed when you do something automatically several times without thinking about what you are doing. The subconscious takes over the decision-making process. Habits allow you to function more efficiently and, more importantly, quickly. At the same time, they can become a problem if they are against your health, maintaining good relationships, or achieving your personal goals. Once a habit is formed, it is very difficult to change it, because now it is part of your subconscious program. A lot of information is stored in the subconscious. Everything you have ever seen, heard, or read, even what has escaped your consciousness, is recorded in your subconscious. Many psychologists and esotericists argue that both traumas and behavioral patterns, including harmful habits, are also stored in our subconscious. And if we want to get rid of them, we need to rewrite the old program in our subconscious with a new one, and then all our problems will start to disappear. However, if we want to get rid of a problem faster, it is important to first understand its causes, where it came from to you, what it gives you now, why you have been living with it until now. Getting rid of traumas and problems is a process of working on yourself, a conscious process of self-analysis, studying information, consulting specialists. Getting rid of problems, harmful habits, and recovering health is just your personal desire. You will free yourself from all of these if you truly, truly want to.

The subconscious can help not only in solving personal problems but also in providing answers to numerous questions. How does this work? Simply put, you ask yourself questions and then receive answers to them. The answer, of course, does not come immediately. The answer from the subconscious is like a revelation or enlightenment. Suddenly, you may come up with a brilliant idea or an answer to the question that concerns you. This process can be compared to guessing the answer yourself, although if we think logically, the subconscious is yours, so, practically, you have guessed the answer yourself. Consider how it is more convenient for you. The problem is that most of us do not know how to control our subconscious and get answers quickly. But that's not a problem. The answer will come anyway. The most important thing is to give your subconscious the freedom to transmit the answer to your consciousness. Giving freedom means not burdening your consciousness with thoughts like "when will I receive the answer?" or starting to deduce the answer with your rational mind, trying to "help" the subconscious.

Ask the question to the subconscious. You can do it out loud. And let the question go, like the way we release our desires into the Universe. Open a path for the subconscious to consciousness, which the answer

will follow. Relax. And, of course, give it time. Time to find the answer or time for the path to consciousness to finally clear. Do not think about your question and do not try to reach the answer through a logical process, give freedom to your thoughts to fly. It should be noted here that for some answers, time is needed. If you are working with traumas and blockages, it will take a different time (it can be weeks), but the answer will definitely come. The subconscious will provide an answer to any question, it works for you.

How you use your subconscious mind can have a significant impact on your life. There are a few ways to do this:

- Visualization – through visualization, you can program your subconscious and make positive changes;
- Affirmations – they are a powerful way to reprogram the subconscious and achieve positive changes;
- Meditation – it helps you relax and focus on your thoughts and feelings.

Repeating positive affirmations like “I am successful in what I do. I am an absolutely healthy person. I am incredibly talented and inventive” and similar ones, as if the marked ideas in the form of a program are placed in the subconscious, will be realized.

If you always do the same thing, you will get the same results. If you want to get different results, you need to think differently and do different things.

6.4.10. The Key to the Subconscious

Consciousness, which never sleeps and is always in an active phase, is called the subconscious and differs from conscious thinking. Its resources are inexhaustible, and its actions are immensely large. Many believe that man cannot possess all these simultaneously. He stores the entire memory of our lives, which is proven by regression methods, when conscious thinking has long forgotten all of this. However, this method does not always bring positive results but the opposite. The subconscious is a powerful tool for building the world. It penetrates through space and time, transforming thought into reality and carrying within it all accumulated knowledge. And every person possesses this treasure. The question arises: if we have such an inexhaustible resource as the subconscious, why should we bother with conscious thinking? We should be concerned about it because here we are in a situation of master and servant. Our modest conscious thinking acts as our master. This is the button that sets everything in motion. The subconscious does what conscious thinking commands it to do.

The problem lies in the following. No one consciously wants to be sick and poor. Hardly anyone in their right mind desires a poor life, yet if someone is sick and unhappy, it's obvious that they've ordered it themselves. The person becomes a hostage to negative programs placed in the subconscious. These were placed there by the conscious mind, which doesn't remember these programs. Because of such negative programs, problems arise in our lives, a whole bouquet of negativity appears. This is a kind of lock that closes the door to self-realization.

The subconscious transforms all our settings into reality. It creates what is within it. Fortunately, we can rid ourselves of all negative programs and settings. Moreover, we can also get rid of the causes of their appearance. We must understand an important rule: for the human mind, nothing is impossible. Our conscious controls the subconscious, which can do everything. Any circumstance in your life can be changed to match your conscious aspirations. For that, you must overcome fear and unlock the so-called lock. Fear forms negative programs and closes off your true possibilities. Rid yourself of all negativities and focus solely on your inner spirit. This is your true essence. It's an unlimited mind existing within us. You are the supreme consciousness, the pure spirit, destined to tread your path on Earth and fulfill your ultimate purpose. Understanding this purpose is within your power.

There is only one consciousness shared by each of us. It's infinite, manifests, and creates according to demand based on your thought conviction. Everything in our lives adheres to a simple formula: thought plus conviction equals realization. Everything achieved in your life is the result of your thinking and perception. And sometimes, when the conscious is geared towards success, the subconscious is geared towards failure. Hence a belief in the impossibility of success arises. Then, all that awaits us is failure. The lock that prevents us from reaching happiness is represented by the subconscious programs directing us toward fulfilling these programs.

The limitless power of the subconscious is manifested in hypnosis. It's a miracle you can create with yourself because your subconscious can perform the role of the hypnotist. And then your powers will increase a thousandfold because your thoughts will act in accordance with your aspirations. The world is governed by

thought, and the world submits to thought. The sole force creating our reality is consciousness. Everything existing in life is the result of our thinking and perception. And we can directly influence what happens to us. We just need to learn to guide our consciousness correctly. Every individual is independent in their choices. Every person possesses an unlimited cosmic power. Unfortunately, the wrong path of conscious thinking determines the life path of most people. The usual way of thinking isolates a person from themselves. Good and evil are two sides of the same force. Observing how some people cope with their health problems and life situations, you can see how a miraculous power of faith helps them. But many people reject this force, considering its manifestation merely the result of circumstances. Faith is one of the components of our consciousness, often questioned. However, even ancient philosophers and psychologists believed it played an essential role for humans. Believe in your own strengths, and you will succeed. Through faith, you will be rewarded. Although these phrases are as old as the world, people reject them and move forward in life. Most people don't see this force, don't want to understand it because their perception itself is closed to the lock of usual conscious thinking. To become free and happy and to reach the truth, you must find the key and unlock it, to know God.

Firstly, it's necessary to focus on eliminating negative labels from your subconscious and to introduce a series of positive settings in their place, which will help you open your path to happiness and success. No special procedures are necessary. Since positive labels dominate over negative ones, it's sufficient to introduce positive labels into the subconscious, and they will automatically remove the negative ones, allowing your inner power to manifest in all its force. For example, when you're sick, it's hard to immediately identify the program that caused the illness. It's enough to introduce the setting that health is your natural state. Being healthy and energetic is your right, the right of the divine spirit. When such a setting is introduced into your subconscious, the negative setting will be erased, and health will be restored. For a better effect, it's better to understand the source of the problem and eliminate it.

Now we come to what the human consciousness represents. Its basic components are memory, reason, and imagination. Conscious memory is the ability to bring the past back to life. At the same time, subconscious memory is unlimited and contains labels that the conscious mind placed there, causing it pain. Intuition is the manifestation of the contact between the subconscious and conscious thinking. Faith, which moves mountains and works miracles, creates conscious thinking, working on the subconscious. Thus, human consciousness consists of memory, reason, imagination, intuition, and faith. To move forward, we must focus on intuition and faith. Through the power of faith, we will unlock the lock, and intuition will open the way to infinity. When the lock is opened, for human consciousness, nothing is impossible. If humans use their thoughts correctly (in a positive aspect), their power is limitless. Thought + faith = God. However, to use this great power of the Lord, we must remove all restrictions we call locks.

Man is a pure spirit bearing within himself the divine essence and infinite manifestation. Being so, man is perfect but limited by time. Our physical incarnation is not eternal; our earthly existence is fleeting. The human spirit enclosed in the body's envelope lives isolated and bears a burden of responsibility, generating feelings like insecurity, rejection, and despair. The pain caused by these feelings is unbearable for conscious thinking, which, rejecting it, transfers it to the subconscious. There it acts as labels oriented toward restrictions, deficiencies, illnesses, and other problems. These subconscious labels block your path, closing off your access to the unique consciousness in which we exist.

By completely eliminating negative programming, connecting to the infinite, understanding, and acknowledging the spiritual nature of man and the laws of creation, we penetrate the essence of human existence, and the path to God opens before us. Today, not everyone is ready to accept the idea of God's existence and His infinite power. Your subconscious labels do not allow you to do so. By realizing this power within yourself, new horizons of life will be revealed to you.

Self-awareness assumes a certain form in which our body is clothed. Your body is a form of life, its expression, because thus the spirit can express itself. In what form you have incarnated is not so important because it is perfect anyway, just like the spirit within it. Being an incarnation of the spirit, you are not limited by the frameworks of earthly life. All forms are changing over time. All diseases arise as a result of spiritual dissonance.

The words and notions with which man operates, learning about this universe, will be able to conditionally reflect everything related to the spiritual sphere. For example, we are used to defining the infinite as everything that has no end. Understanding this is an almost impossible task. The same applies to the notion of time. The

laws of the material world have an immaterial basis. The scientific world proves that matter and energy are, in fact, the essence of a single reality. This proves that nothing is impossible for human thought and spirit. Throughout history, humanity has offered the world a series of great individuals, and they all believed in a common informational space, in which each person lives and which is accessible to all. This is a superior intelligence, a superior creator - God, who creates what man builds with his thoughts.

The existence of life in the non-material world is a great enigma for humanity. The question of how thought reacts to collective consciousness is detailed in numerous works. Change the idea of things, and you will change the things themselves. Every day, we can use the infinite space that creates the world, this universal consciousness in which all knowledge, all wisdom, and power are contained. They always work and constantly affect our lives. Everything depends on how deeply we understand it and how we relate it to ourselves. Unfortunately, our contact with this constantly creative resource often leads to the emergence of unfavorable circumstances and situations. This is due to errors in thinking. Our perception goes down a false path, perceiving and applying only what we see in the surrounding world of matter. Our knowledge of ourselves is limited to evaluating the material world, presenting us with a monstrous lie.

Modern human consciousness does not distinguish between competition and the ability to create. Competition involves standards, and the ability to create involves uniqueness. The ability to create opens the way to creating your own universe, and no one can repeat it. The ability to create is the path to unlimited knowledge. At the basis of the world's development lies not competition but the ability to create. There are no two identical people, and there cannot be two identical things. Each creates something of their own and unique. As part of universal consciousness, you have incarnated on Earth in a special form to fulfill those tasks that only you can fulfill. Do not think about the prestige of your work and your social position; be firm in your individuality. You are the only embodiment of the Universe. As you are, you can only be you. Only you can realize the divine forces that belong to you. We are in God, and God is in each of us.

Illumination.

Your peace entirely depends on how much you become aware of and understand your divine essence. Money, houses, and other values are important, but all these are ephemeral like nocturnal shadows. There will come a time when all these will lose their meaning. After physical death, there are no banks, no accounts. In our world, generally, there is nothing permanent. Everything that is born, then dies, and only one thing remains unchanged - your connection with the infinite and the unique manifestation of the divine within your individuality. Realizing this great truth will assure you a blessed peace, beyond what you could even dream of. Shifting the subconscious to a positive plane will allow consistent application of the principles below. Faith is a powerful engine and the basis of all creation. You should always keep in mind the following principles:

There is an infinite and unlimited force that can fill you with energy and make your life successful and happy.

This force is the unique consciousness embodied in your subconscious. This force is always at work, and no one can stop it.

We live in the space of a great mind that constructs our world and the entire universe.

Daily consciousness reacts to thoughts and creates what is projected by our thoughts.

Our conscious desire is not always fulfilled for two reasons: our lack of belief in our thoughts to achieve our goals and the presence of labels in the subconscious that deviate us from the path.

Negative subconscious settings are a lock that closes the door to infinity.

Settings represent conscious thinking that, at one point, rejects something and places it in the subconscious to be forgotten forever. They are largely linked to the pain we felt in the past and carry within them the negativity that brings diseases and other problems into our lives.

These settings can be eliminated if we come to a deep understanding of the laws of the Universe and learn to apply them.

To achieve enlightenment, it is not enough to read this book, which represents continuous practices. At least 10 minutes a day should be dedicated to practicing skills and actively involve affirmations and meditations aimed at achieving the set goal. Only through applied efforts like this will you be able to accomplish it. You will thus transmit thoughts into the subconscious, creating conditions for their materialization. During this time, it is important to be honest with yourself and have strong faith.

However, if you spend 10 minutes a day saying "yes" and the rest of the time "no," you will receive "no." It is evident that the positive will appear when it prevails over the negative. The subconscious always

works and acts based on the thoughts that predominate in your consciousness. Initially, it would be better to memorize the affirmation and meditation. During the day, when you feel negativity or disappointment, you can use them, reciting them mentally. Simply repeating the words will help you restore your peace and stay on the right path.

The laws of consciousness work anyway. You cannot reject them; they act every minute and influence you now. If you believe that you cannot be happy, successful, and healthy, then misfortune and diseases will follow you. The laws of consciousness will always work, whether you believe in them or not. They cannot be annulled. You must make a fundamental choice – what do you want - good or evil. And you will receive exactly what you think and truly desire.

Meditation and reality. In the beginning was the Word, and so it was. The world is thought. Words full of conviction turn into belief, opening the way from thought to reality. Practiced meditations lead you to contact with the unique consciousness. They will bring you to unlimited possibilities. During meditation, it is necessary to isolate yourself in a quiet place, where no one can distract you. Detach yourself from worries, problems, and people. Let thoughts go, look at everything. Focus on the inner essence. When you feel peace and tranquility, you will realize that you have entered into contact with the unique consciousness. Then start reciting the meditation words aloud or in your mind. Meditation is like prayer. You must not only speak but understand and feel the words, projecting them into the unique space. Thus, meditation will turn into reality. In principle, you do not need to memorize affirmation texts, let alone read them. You just need to learn to think in the logic in which the meditation texts are formulated, which can serve as a guide for formulating thoughts, not the thoughts themselves.

Illusion. Evil is a great illusion. Before talking about evil, let's understand what the devil and hell mean to us. First of all, we must understand that universal self-awareness does not destroy itself. The idea sought by the eye of fire, which serves as punishment for sins, is just a human idea. Evil is a painful idea of man. All sufferings are painful ideas of man. God does not operate with concepts; there is no evil as such in Him. Man is created free. Humanity could form any concepts and ideas, thus giving them life. All sufferings are in the painful ideas of man. God does not operate with concepts; there is no evil in Him. There are no winners and no losers; all these are God's attempts to manifest His perfection. Practically all religions present a good and loving God who created evil to tempt man. All these are idols invented by man. Here lies the contradiction. If God brings love, He cannot do evil. The idea of the existence of hell is just as absurd. They tell us that those who fall into God's temptation are sent to hell, meaning He invented the temptations and created those who cannot resist and decided eternal torments for them in the hell pot. In earthly existence, it is important to understand that if man believes in evil, it will be present in his life. If man believes in his illnesses, he will be ill. Evil, illnesses, hell, and the devil are human creations. God has nothing to do with it. He is Good.

Now we must understand what God means. God is wisdom and absolute knowledge; He knows everything, for Him there are no problems. Without fully understanding why, people endowed Him with a series of moral qualities, thus putting Him in a position to choose between moral and amoral.

However, God does not make choices; everything is always a unity. He is not in a struggle; He creates what prevails at a certain moment. It is important to realize that God only creates. We must understand that each person is a living embodiment of God. God is in every person and around them, and people create reality with their thoughts. Human thought, based on moral concepts, highlights evil and good, but not God. In human life, the act of creation takes place through conscious thinking, which influences the subconscious linked to the unique universal consciousness, which represents God. People will never be able to accept the concept of a God who loves His children and does not create evil for them. Also, it is evident that illnesses and sufferings generally affect both the righteous and the unrighteous. Disease, suffering, and any evil are human creations. Obviously, though not pleasant, we do not receive a sweet life as a reward for our morality or our correct actions. However, good appears in our life when we create good through the power of thought and faith. As you sow, so shall you reap.

This phrase defines the law of cause and effect. The seed sown in the ground will sprout, whether good or bad, if not replaced with another. Never, for a moment in your life, forget that you are free. Absolute freedom is the most amazing aspect of our existence. Because of your freedom, you are as you are, and the same freedom will allow you to become what you will be. Being absolutely free, we must understand for ourselves what good and evil mean to us, otherwise, there will be no true freedom. If we think well, it seems that at the base of humanity's existence lies the definition of good and evil, so that in the end, good can prevail.

Progress is good, while stagnation and hindrance are evil. With these concepts, we can understand in which direction we are heading. Any manifestation of evil and pain aims to maintain our life and our development. God does not create evil; He offers you the opportunity to create according to your own understanding. He has endowed man with instincts that ensure self-preservation and self-development, and when man creates something that contradicts the concepts of good and evil, he learns from his own mistakes not to repeat them. Man is created to create with his thoughts; realizing this, you will understand that everyone chooses their own path. Morality and spiritual laws. There is a common mistake that morality and virtue are the guarantee of good. Morality and virtue are just human ideas about what is good. Although these two concepts do bring benefits, regulating human behavior norms, they are relative and quite changeable. It is evident that success, health, and prosperity are not directly the result of morality. If it were so, there would be no innocent and sick children in our world, virtuous virgins suffering from incurable diseases, and honest players losing. The truth is that all these exist. How often do we hear someone say that they do not understand why they face failures - I don't deserve this. Someone else exclaims in horror - I work hard, and yet nothing works out. Another says that I try to do everything right, but it seems that God always punishes me for something. You must get rid of such thoughts. Failures do not chase you; you create them yourself. Success is not just the result of hard work but also the result of correct thinking. God does not punish you; you punish yourself. Sow the seed of failure in the subconscious, and there will be failures; sow the seed of disease, and there will be diseases; sow the seed of health and success, and you will have them. Universal consciousness always acts based on the thought in which there is more faith.

Perhaps you still doubt that there is a universal consciousness that all people use. Then allow me to remind you of the phenomenon called thought transmission at a distance. This can only be explained by the fact that we all exist in a unique informational space. Healing through suggestion, when healing occurs without physical contact, intuition, or enlightenment. Why do people find correct answers without understanding how? The cause of all these phenomena and others is faith. Thought transmission into the unique space combined with faith creates physical reality. It doesn't matter if these thoughts carry good or evil; if there is faith, they will materialize; that is the law. Sin and punishment. Sin is just a mistake, and punishment is the consequence of that mistake. Cause and effect - this is the law and nothing more. The same goes for absolute evil, which leads astray. What you believe, whether good or evil, will inevitably be reflected in your life. Evil is a mistake, and the consequences of this mistake will be bad for you. When you realize that God is perfect, you will understand that God cannot be wrong. And if evil is a mistake, then God is not at fault. Evil is a human mistake in the search for truth by transmitting their own ideas into the unique spatial consciousness. By experiencing evil in his life, man seeks the truth. This can be called a system of trial and error. Each error or mistake has its consequences, which manifest here on earth and are not transferred to the afterlife. Each soul returns to the universal consciousness from which it came, coming there without the burden of its moral qualities, without any judgments. It does not expect rewards or punishments; it is not praised, not accused.

Everyone, we are all branches of an eternal tree that neither blames nor destroys itself, but only contemplates and creates. People who adopt religious perspectives, suggesting eternal sufferings for sins, might argue that if there is no difference between the righteous and the sinner, then why be good in earthly life. And that's quite odd. Is it possible that evil deeds might not be punished? This dubious opinion about rewards or punishments in the afterlife seems rather pale in the face of the pursuit of truth to which all humanity is dedicated. To receive punishment for evil, you don't have to wait for Judgment Day. Everything you do comes back much sooner than you think. It returns to you in this life, at the most crucial moment, which could be right now.

The sense of guilt and self-flagellation. Remember, self-flagellation is a sin against your own being. You are human, and in the pursuit of truth, you will make mistakes, but never let self-flagellation become your emblem. Rejoice in the fact that mistakes and disillusionments bring you closer to the truth. How sad and desperate is the face of a person struggling with the weight of their life, reproaching themselves for every mistake, searching for culprits, and self-humbling, losing hope out of fear of punishment. Here lies the source and motive of every subconscious programming.

It is characteristic of humans to err, to do wrong, but evil is just an illusion and nothing more. In the face of good, this illusion dissipates. Every mistake in your life is meant to uncover the truth, but not to hinder your sense of guilt, self-flagellation, and fear from revealing your divine essence. In the world, evil will exist until progress brings humanity into unity with God. Until all the truth is revealed, there will be mistakes and disillusionments before us. You will make mistakes; you cannot live without them. And here you should strive

for only one thing: not to repeat your mistakes. Look courageously into the eyes of mistakes, without losing your peace. Free yourself from the fear of making wrong actions and suffering their consequences.

If you have a desire, do not be afraid to express it. However, if you constantly say “yes” and “no” to your subconscious, these constant oscillations will add unbearable pain and burden to decision-making. Say either “yes” or “no.” Conscience is a great power that needs your concrete decision. What you will receive as a result will either be truth or error. If it is truth, your life will improve; if it is an error, its consequences will appear as a form of punishment.

This temporary downfall, like a mistake, is actually a necessary step on the path to truth. You must allow your subconscious to turn your desires into reality. If you want money, be firm in this and truly believe that your desire must be fulfilled. It shouldn't be that you want a lot of money, but in your soul, you believe you don't need them. If you waver in the swings of your doubts, nothing will happen.

When money comes to you, it doesn't mean they will bring you good. You must have determination, firmly establishing your position on the issue that concerns you. Cast all doubts aside and decide which side you are on. Be convinced of your idea to such an extent that you desire its fulfillment, regardless of all possible obstacles. Even if you are wrong, this will set in motion the law of cause and effect - a strictly objective law. And when you see the consequences of your mistake, do not be afraid that you will encounter other failures and punishments. This will only happen if you create these things for yourself. If, after a mistake, you obsessively engage in self-blame, blame yourself, and think about punishment, your subconscious will shape the reality of all your thoughts.

Never allow yourself to believe that circumstances define the person. Man creates circumstances. Through the action of the great principle of attraction, man receives what he believes in. All the circumstances of your life are infallibly formed by your thoughts and beliefs. You are literally the product of your thought and belief. You are what you think. Now you must convince yourself that evil is a consequence, not a cause. Evil is the result of a mistaken conception of thought, which is the cause. Evil is the expression of circumstances; you, as an expression of the divine essence, should never be the result of circumstances. You create circumstances. If you believe that circumstances are more powerful than you, you will allow evil to occupy your life.

The laws of humanity and the laws of spirit. All moral laws established by man are directed towards the common good. These laws are necessary for the preservation of the species. Since the main instinct of man and society is self-preservation, there is no doubt that the development of moral laws must correspond to the universal laws of the spirit. Of course, this does not mean that the moral laws of society are always flawless and never generate evil. All forms, and the laws created by man are only forms, they are just temporary manifestations of thought. And, like any thought, they are subject to change.

Humanity has come a long way from nomadic and partially wild tribes to the current level. We live in a peaceful era and aspire to creation, not destruction. It is worth mentioning that the moral laws of humanity are based on the same principles as the spiritual laws. Both are based on causes and effects. If we violate a social law, punishment follows in the form of a fine or deprivation of liberty. These are created to fight against evil. However, sometimes it happens that the violator can avoid punishment. Spiritual laws do not allow this; they always work and everywhere. Whoever thinks evil, evil returns to the one who creates it. Spiritual laws are designed to eliminate evil.

Labels in action. It's amazing how sometimes we understand that we are on the wrong path, yet still choose wrong. It seems to attract us like a magnet to make wrong decisions. It has long been considered a manifestation of the Devil, generating evil, intended to test the righteous and tempt the unjust.

God and the Devil did not create man in partnership. The idea of a joint venture tramples on the idea of reason. If the Devil had created man, then there would be no God and no good in him, and the whole world would be evil. And since evil is an illusion, then life as a whole would be a mistake and everything would be in a state of chaos, without meaning, form, and image. People use evil in search of truth. Thus we see humanity today. The Devil is as much an illusion as evil. The essence of God is love, understanding, and complete forgiveness. We must forget our mistakes and do good, and everything will be forgiven to us. The consequences of our errors appear when we mentally fixate on them and become an unbearable burden that grows like a snowball, endlessly attracting evil.

The power of the word. Speaking of labels hidden in the subconscious, we come closer to understanding their colossal impact on our lives. Any evil, poverty, and failures, all the negative that appears in our lives because of hidden labels, is thousands of times more dangerous than any mistake we make in search of truth.

Your subconscious can be filled with labels that make you sick, poor, and unhappy. You must control these labels, or they will control you.

Through conscious meditation, using the universal laws of the spirit, you must develop a kind of conditioned reflex, to accustom the subconscious to see the good and transmit it. And the good will automatically push away all negative labels. You must do this, and then your life will begin to be meaningful, bright, and energetic. Evil will not come to those who do not do evil. By practicing meditation, you will see how it creates favorable circumstances. The right thought is the first step towards fulfilling desires. Nothing compares to the power of thought, clothed in it, if it is full of conviction.

The subconscious. It is an amazing machinery that operates by the method of deduction, that is, moving from the general to the particular. Give it instructions that you need money or good health, and it will immediately devise a plan to carry out this instruction. People are used to associating unexplained phenomena with spiritual forces and signs. But we know for sure that the subconscious holds resources that contain all wisdom and all knowledge. All occult practices use this knowledge.

Never, not for a moment, forget that you are free. Because of freedom, you are what you are. The same freedom will allow you to become what you want to be. Being absolutely free, you must understand for yourself what is good and what is bad for you. People are created to create their own existence. Understanding this, you will understand that everyone chooses their own path. Everything you have created in your life (including problems), you have created through the power of your thoughts. If you created this, then by the power of your thoughts, you can change the situation created. Life is not a process of discovery, but a process of creation. You don't discover yourself, you recreate yourself. You must determine not who you are, but who you want to become.

There is a general confusion that morality and ethics are the guarantee of good. These are just human ideas about what is good. When a person does something that contradicts the conception of good, he learns from his mistakes not to repeat them. Never just aim for the spiritual or just for the material. Seek a balance between them. Ordinary people rarely use unique consciousness in general. Their life unfolds completely under the power of circumstances. Remarkable people stand out because they find the right balance between using conscious thinking and unique consciousness. And that's what you should aspire to. Work with meditations with pleasure and confidence, abandon all fears and doubts. You don't need to do anything; everything has already been done; you just need to use it correctly. God will answer your desires.

Consciousness. We are too accustomed to associating consciousness with the human brain. No one has yet succeeded in identifying the true Self by studying nervous tissue under a microscope. Brain research has not brought us closer to understanding our own consciousness. Since the brain and nerves are the result, not the cause. Consciousness is a unique substance that creates thought and everything that exists in this world.

The atom is a small particle of the universe in which there are electrons, neutrons, and positrons. Furthermore, attempts have been made to discover if the atom can be divided. The more scientific thinking develops, the more difficult it becomes to understand what matter is. If everything can be divided indefinitely, then what remains? In general terms, today we can say that mass is potential energy, and energy is potential mass. We can conclude that the entire physical world is created from a single physical substance - energy, which has no boundaries in time and space. It has no beginning, no end; it is present everywhere and at all times. It is whole everywhere and all the time.

These scientific hypotheses are meant to help you understand that if you want to free yourself from the bonds of material thinking, you must abandon perceiving reality in terms of shape, mass, space, and time. You must realize that the physical reality observed by us cannot explain your existence. The answer must be sought in the farthest corners of your consciousness. We know that matter and energy are one and the same. At the basis of all things lies a unique substance – this is energy and a single consciousness. In its pure form, this energy can be conceived as something imperceptible to our 5 senses. Its power is infinite. If something is infinite, then it has neither time nor space. Infinity has no beginning and no end, it is not divided into any kind of components. If you try to conceive infinity as units, it is no longer infinite, but a multitude. Higher energies are pure, they are not distorted by human thinking. They assist man at his request. They can influence everything (strengthening health, eliminating feelings of guilt and malice, depression, establishing relationships with the world and close people, healing diseases, etc.). Higher powers function according to the concrete human thought's request and realization. Infinity is a word that science has replaced with the word "God". Science cannot work with something inexplicable, and religion itself asserts that God is inexplicable.

From the scientific point of view, infinity is at the basis of creation. It can be known and replaced by another word - God and infinity are one. All our thoughts and actions are directed towards God or infinity. He is within us now and always. Give up trying to understand what is real and what is fiction. Just keep calm and faith, and in time, everything will fall into place. In the beginning, everything seems complicated and incomprehensible, but in time, everything becomes simple and accessible. A single infinite spirit encompasses all life, all living and non-living nature of our world. The infinite mind is the only consciousness we all use. We cannot give it up, because there is only it, and it is everywhere and in everything. It is different from the human mind as day and night. The human brain is a separate instrument for a specific organism, existing under certain circumstances. The mind of creation cannot be a separate form in a specific place at a given time. It is one and infinite, perceiving all particular forms as projections of the consciousness existing within it. The unitary mind is connected to us through the subconscious. Hypnosis can be used as access to the subconscious.

The subconscious does not make choices, does not judge, does not present arguments, does not propose theories, does not analyze possibilities. It only perceives and acts. Once the subconscious receives an instruction, it immediately starts working to make that instruction true and real, as it perceives it as absolute. The subconscious perceives any instruction as true, and it also makes it true.

Hypnosis instructions lose their power over time and must be repeated periodically, otherwise, they will quickly return to their previous state. Why? Because in their subconscious, there is a mark that feeds the disease. The question arises, if we can do this during hypnosis, why can't we achieve the same thing on our own? You cannot do this because your thoughts are accompanied by a whole spectrum of doubting thoughts. This explains the low efficiency of hypnosis and self-hypnosis. Intuition is a manifestation of the unique consciousness. Intuition is the contact of consciousness through the subconscious with the unitary consciousness. It is an unconscious interaction of consciousness with the general consciousness. Unitary consciousness does not determine a person's life, success, or happiness.

On the contrary, it serves man and does exactly what he says and thinks, in his convictions. No psychologist or hypnotherapist can live your life for you, nor would you want that. This is your life, and you will live it successfully if you use the extraordinary power that exists within you. You cannot live through intermediaries; you must live your life yourself. The only way to do this is to understand at a deep level those powerful powers you have. Methods of thinking. As is known, there are two methods of thinking - inductive and deductive, from particular to general and from general to particular.

The inductive method seeks laws, knowing the circumstances, while the deductive method, knowing the laws, anticipates the circumstances. Consciousness thinks inductively, while the subconscious thinks deductively; the latter cannot follow induction because it already knows the laws. It just tries to manifest these laws in circumstances. Meditation strengthens settings. The main way to achieve what you want is meditation. Through meditation, we strengthen the settings of the subconscious, simply repeating certain thoughts and filling them with faith and conviction so that the infinite mind can act on them. At first, the effect will not be evident at all, because when we affirm something, our subconscious negates or doubts it subconsciously. It is difficult to get rid of established settings and programs. Initially, some negative thoughts will interfere, but it is even more difficult to get rid of negative thinking that hinders effective meditation. However, this is a worthy goal to pursue if we want to be successful. To get rid of a certain disease, you may need days, months, or years, depending on the severity and duration of the disease. With the help of hypnosis, these periods can be reduced. However, do not rush to solve problems with hypnosis, resort to it only in critical situations, when you have too little time to try something else. By learning to understand and use internal problem solving using inner strength, you will become the master of your life. Constant problem-solving for health will easily lead inevitably to a doctor or hypnotherapist. It is important to understand a fundamental principle: if you have appendicitis or a leg fracture, go to a surgeon. If you have a neurotic disorder accompanied by life-threatening depression, go to a psychiatrist. When physical events and circumstances have been brought to a life-threatening state, it is necessary to work with them at the physical level. Doctors will continue to play an important role in humanity's healing for a long time.

When people understand that physics consists of thoughts and is determined by them, they will approach managing their own health differently. While we do not have the spiritual power to quickly manage the physical world, we are forced to resort to the services of medicine. Thought as the primary cause of all - health and circumstances. The implementation of thought cannot be stopped - it is a law of life. Conscious thinking is a tool for navigating the world of pain and pleasure. Analyze the circumstances in which they arise and create images to avoid pain and obtain pleasure. Thus, the main components of conscious thinking are memory,

logic, and imagination. The only task of conscious thinking is the survival of the physical organism. Conscious thinking is mortal, just like the body in which it lives. It has no memory storage, but only the capacity to extract everything from the subconscious. The barriers of your thinking are destroyed under the influence of an integral conception expressed in the following meditation: "I realize my unity with all things. I know that all forms and circumstances are the creation of infinite mind, which exists within me and around me. I know that everything is the result of thought and desire." The illusion of separation. One of the greatest barriers in life is thinking. If we are all one with consciousness, then why am "I" me, and not someone else. In fact, you are someone else and everyone else. The difference between you lies only in the difference of thoughts, because the personality of each person is what they think. You are too accustomed to realizing yourself within your own body. Every person uses the word "I" to refer to themselves as a personality. Because you feel that your consciousness is only yours and no one else's, you find it difficult to understand that you and someone else are one and the same. But everything would be much simpler if you and someone else had the same thoughts and the same sequence of thoughts. Then both of you would realize that you are one and the same person and would not doubt that you live in the same body.

There are no two things absolutely identical in the Universe. It tends to create a wide variety of different things from a basic substance. By its nature, it cannot make two identical things. If two ideas completely overlap, then it is a single idea that generates only one thing. Your uniqueness. You think of yourself because of your thoughts, because they distinguish you from someone else, you perceive yourself as a separate object in the Universe. An immense number of thoughts have arisen under the influence of the sense organs, and your thinking is largely determined by the life of the physical body. Thus, your experience and thoughts separate you from the unique consciousness; you are used to seeing everything around you as something external and separate from yourself. You cannot abstract yourself from your own isolation. But trust that the only way to self-knowledge is to extend it to the level where it will begin to embrace all things and phenomena, all life. The kingdom of God within us. We must understand that any matter and form represent only consciousness within us. We must accept it within us and use it, rely on it. We must remember that thought creates shapes, things, and phenomena, that thought makes us what we are. Our separation is only the result of the desire for self-knowledge, but at the same time, everything in the world is one. We must strive to expand our consciousness by identifying it with all things, phenomena, and people.

In the quiet hours of rest, we should seek ways to connect with the unique consciousness, where all information is stored and all our thoughts are deposited. This will guide us on the right path to new knowledge and accomplishments. We must recognize the overwhelming power of thought, understand how it shapes who we are. We must shield ourselves from negative thoughts and accept circumstances as the foundation of life. We must understand that everything begins with thought, that the lost paradise is always with us, and that the Kingdom of God is within each of us. We must accept that beyond our consciousness there is a universal mind, which has access to everything. If you realize this, you will understand that there are no limits for yourselves, except those we create ourselves. Everything the consciousness perceives, it also creates. There is no limit to perfection except in unity with God. Human destiny is the development and expansion of its consciousness and identity with God. Thought is the creator of all things. All lives are incarnations of a single life, which goes through an endless series of reincarnations to find itself in the unique consciousness. Matter is relative and represents a combination of consciousness in motion. Time and space are also relative, being only ideas contained in the unique consciousness. People live their lives at the level of consciousness and the physical world. In fact, these two levels make up a whole. The inner self of man is constantly changing and at every moment is thought of in another way. We are too accustomed to associating the Self with our own body. The true Self is eternal, unitary, and infinite, bearing within it the entire creation. We are what we think, so we must be selective in our thoughts. Everything must be worked on and everything must be learned.

Awaken to see your power, free yourself from your enemies - negative thoughts, doubts, fears, self-flagellation, etc. Everything comes to you based on what you perceive as truth. The one who knows and does everything lives within us. Intuition. By this phenomenon is meant a quite wide range of events and phenomena. Here we include all mysterious and inexplicable phenomena that are often not taken seriously. In each of us there is a seed of genius, we just have to find it. Too often, we turn our own strong consciousness into nothing under the pressure of fears and negative thoughts. Our genius lies in controlling our own destiny, living in harmony with the expanding universe. We have access to all human thoughts, we just have to reach them. To see our future, it is enough to understand our thoughts well. Every object is the result of thought activity. Everything man thinks, God knows and creates.

6.4.11. The subconscious and the quantum field

Establishing the connection between the material and the non-material world, between internal (the world of thoughts) and external, has been an important and complex task for scientists throughout time. Even today, for many of us, it is not at all obvious that the mind has a significant impact on the external material world. Regarding the fact that the material world influences our mind, we can agree, but it is difficult to imagine how reason can exert physical changes in the material world. It seems that reason and matter are separate from each other, unless we accept that our perspective on how material objects exist has changed. And such a change has occurred. Its origins must be sought in the past. Until recently, scientists believed that the Universe, by its nature, is ordered, therefore predictable and explainable. Although scientists of the past could not recognize the connection between the visible (material) world and the invisible (mental) one, they could not deny the existence of both worlds. They argued that reason does not obey the objective laws of the real world and therefore cannot be considered the subject of scientific research. The study of matter is the sphere of science, and since reason is the instrument of divine plans, it must be investigated by religion. For a long time, this perspective was generally accepted. According to Newton's world model, it was believed that all objects of nature are solid bodies. For example, energy was considered a force that moves objects from one place in space to another or changes their state. This means that the Universe is subject to the laws of mechanics, and reason cannot have any impact on it. Energy is much greater than the material force applied to material objects. Energy is the essence of matter itself and is susceptible to the influence of the mind.

About 200 years after Newton, Albert Einstein formulated his famous equivalence $E=mc^2$, demonstrating that energy and matter are so deeply interconnected that they represent a single entity. He proved that matter and energy are interchangeable. This discovery contradicted Newton's theories and changed the perception of the principles of the functioning of the Universe. Einstein's theories led to mysterious changes in experiments with light radiation. Scientists discovered that light sometimes behaves like a wave and sometimes like a material particle. How is it possible for light to be simultaneously both wave and particle, depending on the conscious observer? To understand how our universe is structured, we had to study its smallest particles. From these experiments a new direction in science was born - quantum physics. Before this, it was believed that an atom is formed from a massive nucleus and electrons that rotate around it. It seemed that atoms consist of solid matter. As the quantum model showed, nothing could be further from the truth. A large part of the atom consists of empty space. The atom is energy. All physical objects around you are not solid matter. In fact, all these are energy fields or informational frequencies. All matter is largely nothing but energy. However, this discovery alone did not explain the nature of reality. A new mystery arose before physicists.

According to observations, matter did not always behave similarly. Research at the subatomic level showed that the elementary particles of atoms do not obey the classical physics laws of the macro world. Events in the macro world were predictable and subject to laws. Electrons behave unpredictably when interacting with the atomic nucleus and move towards its center, constantly losing or gaining energy, appearing and disappearing constantly in the most unexpected places, ignoring the limits of time and space. This means that in the micro and macro world, the laws differ, but the subatomic particles, including electrons, represent the building material of everything that exists in nature. How can they conform to rules and objects made from them to follow other rules? Just as we are, in a sense, connected to a certain immense informational field beyond physical time and space. To influence the elements of the quantum field or, on the contrary, to feel their influence, we do not need to touch or approach them. Since physical bodies are ordered patterns of energy and information, they are connected to everything in the quantum field. Radiation emanates from each of us, having unique characteristics. All material objects constantly emit energy containing specific information. Any change in our mental state, even if we do not consciously perceive it, changes the characteristics of radiation.

Man is not just a physical body, but also a consciousness that uses the body and brain to express different levels of intelligence and states. The interaction between man and the quantum field can be viewed from the perspective of quantum stability or non-localized quantum connection. The basic idea is that if there is an initial connection between two particles, it will always persist, independent of time and space. As a result, when one particle is affected, a similar part will always feel the same effect, even if they are in different places in space. Since we too are made up of particles, it means that we are entirely interconnected beyond time and space. Everything we do to others, we simultaneously do to ourselves. And now, think about what results from this. If your mind can understand this concept, then you will have to agree that your probable future Self is already connected to your present Self in a dimension beyond time and space. The quantum field does

not react to our emotional desires and requests and does not respond to our goals, that is, to our thoughts. The quantum field responds only when thought and emotions are harmonized with each other and therefore transmit an identical signal to each other. When positive emotions, experienced from the heart, overlap with a clearly formulated intention, the quantum field receives a signal that will lead to truly remarkable responses. Since all the potentials of the Universe exist in the form of electromagnetic waves with a certain field, it makes sense to assume that our thoughts and feelings are not exceptions. Here is a model proposed: our thoughts can be imagined in the form of the electric potential of the quantum field, and feelings in the form of its magnetic potential. Thoughts transmit an electric signal to the field, and feelings, like a magnet, attract events to us. Together, they generate a state of being that emits electromagnetic radiation, which affects every atom in our world. The question arises: what waves do we generate and emit, consciously or unconsciously?

All potential events exist in the quantum field as electromagnetic waves with specific energy frequencies, such as health, wealth, brilliance, freedom, etc. If we wish to change the state of being, we must create a new electromagnetic field that corresponds to one of the potentials of the quantum field, so that it attracts us to the desired event or makes the event find us. The scheme is simple. Ordinary, familiar, and old thoughts and feelings keep us in a constant state of being, which in turn always causes the same behavior patterns and creates similar events and realities.

Therefore, if we want to change something in our reality, we will have to think, feel, and act in new ways and practically be different, that is, give up our usual reactions to events. We need to become someone else. We will need to reach a new state of mind, have the ability to think new thoughts about new outcomes. From the perspective of quantum theory, as observers, we must transition into a new state of consciousness and change our own electromagnetic radiation. After that, we will navigate on a wave into one of the probable realities, which currently only exist in the quantum field, in the form of electromagnetic potential. When our essence and our radiation coincide with the electromagnetic radiation of the quantum field, we will be attracted to that probable reality or it will find us itself.

It is not easy to feel that life is an infinite succession of insignificant variations of the same negative scenario, but until you change as a person, until you recalibrate your electromagnetic radiation, you cannot expect anything else. Life change is energy change, that is, a fundamental reconstruction of thoughts and emotions. To achieve new results, you will have to break away from your former self and create a new version of your own person.

To achieve the desired outcome, you need to align your thoughts with your feelings, and then stop worrying about concrete details of achieving it. It's like a leap into the unknown, and for our lives to no longer be a series of boring and predictable outcomes, we must make this leap.

To be grateful for something, you will have to make another leap. When do you usually feel gratitude? You'll probably answer: I'm grateful for my health, for my successful job, for my good house or car, etc. All these things have in common the fact that you already have them. We usually learn not to rejoice without reason, to feel gratitude only when we have sufficient reasons, to feel love only with sufficient reasons. That is, our inner state depends on external factors - Newton's model in action. However, the new models of reality require us to be quantum creators, to make internal changes at the cerebral and corporal level, of thoughts and sensations, without waiting for our sense organs to register external changes.

You can feel grateful for desired events and enjoy them before they actually happen. You can imagine future events (reality) so vividly that you immerse yourself in them today. In terms of quantum creation, you can be grateful for what exists in the quantum field as potential but has not yet materialized. If so, then you have surpassed the stage of causality based on external factors to make internal changes and learn to provoke events and the desired reality yourself, by changing from the inside and thus changing the external world.

Feeling gratitude signals to the quantum field that an event has already occurred, but gratitude must not remain at the level of thoughts; you must feel as if what you desire is already present in your life. In this case, the body, which perceives only sensations, already emotionally experiences the future event. Until this moment, you are ready to accept the fundamental idea of the quantum model. All material reality consists mainly of energy existing in a vast universe, and its elements are interconnected beyond time and space. This quantum field network contains all the probabilities that we, as observers, can manifest with thoughts, consciousness, emotions, and our state of existence. But is reality just a combination of indifferent electromagnetic forces acting on each other? Is the life within us a biological function that has occurred by chance?

We are made of the same material as the entire universe. Confronted with the idea that the force that vitalizes our body is a form of energy, that is, in proportion to 99.99999999%, nothing compared to matter,

which is 0.00000001%. However, the irony is that we stubbornly focus on that tiny part of 0.00000001%, which is matter. Aren't we neglecting something important?

If this nothing is composed of energetic waves carrying information, and their power is responsible for the formation and functioning of the physiological structures of man, then we can consider the quantum field as an invisible mind. And since energy is the basis of the entire physical reality, the mind we just spoke of organizes itself into matter.

The quantum field is an invisible energy potential capable of self-organizing into subatomic particles, then into atoms, molecules, and ultimately into everything. From the perspective of physiology, the chain looks like this: molecules, tissues, organs, systems, organism as a whole. In other words, the energy potential gradually decreases the frequency of the waves until it becomes solid matter.

It is the Universal Reason itself that gives life to the quantum field and all those in it, including us. The same force breathes life into the material reality in all its manifestations. Thanks to the Universal Reason, our hearts beat, all organs function, and countless reactions occur in each cell every second. Furthermore, under the influence of the same forces, thriving gardens, distant galaxies are born and die. And since this reason is omnipresent and acts both within us and all around us, it is simultaneously individual and universal.

Every day we see the same people, perform the same actions, visit the same places (shops, etc.), and look at the same objects. As a result, the usual memories related to the well-known world adjust your brain to reproduce the same reality. It can be said that the mind is completely controlled by the environment. And since neurophysiology defines the mind as the brain in action, constantly reminding us who we are in relation to the external world, we do not allow the mind to evolve to a new level. In this case, our identity will be determined by external factors because we identify ourselves with elements from the external environment.

So we observe our reality through the mind, which is together with it on the same level and under its influence. Out of countless waves of the quantum field, only events that reflect our level of thinking materialize. We create the same thing again and again.

You may not agree that your thoughts are strictly in line with the external environment and that reality can be reproduced so easily. Considering that the brain represents an exhaustive chronicle of the past, and the mind is the product of consciousness, in a sense, you always think in terms of the past. While the brain reacts according to learned patterns, the level of thinking will not go beyond the limits of the past because you automatically activate existing neural connections that reflect everything you have learned and experienced, and thus you can predict. And, according to the quantum law, which operates on us anyway, our past becomes the future. And since the brain is equivalent to the external environment, every morning your sensations connect you to the same reality and trigger the usual flow of consciousness.

Processing data about the external world obtained through senses such as sight, smell, hearing, taste, touch, the brain produces thoughts that correspond to the usual environment. Open your eyes and realize that the person next to you is your spouse, because you have memories of the common past. Feel back pain and remember that you felt it yesterday. You associate yourself with the usual external environment because in your memories, you are in this dimension at a specific time and space. Thus most people do when they connect to the usual reality after the usual memory of the sense organs about who we are, where we are, etc. We just don't try to disconnect from the Old Self and unconsciously perform usual actions.

Why do you secretly expect something new to appear in your life but continue to think with old thoughts, perform the same actions, and experience the same emotions every day? It seems nonsensical. We have all become at some point prisoners of such a routine, and now you understand why. You repeatedly restore the unchanged level of thinking, and since in the quantum world the external environment is just a continuation of the mind, and the mind and matter are one, until you change your thoughts, life circumstances will not change. According to the quantum model, by continuing to react in the usual way to the usual reality, we only create a likeness of it. Introducing the same starting data does not allow obtaining a new result, but how do people manage to create something new in general. A monotonous lifestyle, which activates the same neural connections, is accompanied by other consequences. Every time you react usually to the usual reality, that is, you activate the same neural connections that make the brain function in the usual way, the structure of neural connections matches the conditions of personal reality as they were.

In neurophysiology, there's a postulate called "Hebb's rule." In general terms, it states that nerve cells that are activated together wire together. Hebb's rule demonstrates that if you consistently activate the same grouping of nerve cells, they become increasingly likely to fire together with each occurrence. Eventually,

a strong and long-lasting connection is established between such neurons. Consequently, neural habituation makes both our external and internal realities nearly indistinguishable. For example, if you can't escape your issues and eventually succumb to the real world, your thoughts become one with it.

Objective reality, colored by subjective perception, will continually adapt to this. You'll fall into dream-like illusions. Certainly, each of us has had moments when we've been caught in such a vicious cycle, but the situation is much more serious than it seems. The repetition doesn't just start with actions but also with thoughts and psychological settings. We grow accustomed to ourselves, becoming slaves to the environment.

Our thinking is balanced by life's circumstances, and according to the observer effect, we keep manifesting them in our personal reality. We simply react to the familiar and unchanged external world. Thus, you've become the result of external circumstances, lost control of your destiny, and haven't even attempted to change and break the endless routine your life has become. Worse, you've fallen into a vicious circle not under the influence of some mysterious invisible force but have created it yourself. If that's the case, then it's within your reach to undo it.

According to the quantum model of reality, to change your life, you must rebuild your way of thinking and acting, to start thinking and feeling differently. It's necessary to change states of being. Since thoughts, feelings, and behaviors form the basis of our personality, personality is the creator of personal reality. Thus, creating a new personal reality and a new life is impossible without creating a new personality. Each of us must become a different person. Therefore, change means transcending circumstances, transcending the external environment both in thought and action.

Neurophysiological studies have confirmed that to change the brain and, consequently, beliefs, behavior patterns, and therefore life, it's enough to start thinking differently. In other words, there's no need to change anything in the external world. Through mental repetition of an action, i.e., when we repeatedly imagine the process unfolding, neural connections rearrange according to our goals. We can make our thoughts so real that changes in the brain are as if the event had already occurred in reality. Each of us is capable of tuning our brain to anticipate the external world. There are numerous examples to support this notion. This suggests that we can truly change the brain by starting to think differently. If we focus on an idea, the brain stops distinguishing between real and virtual.

Thus, our thoughts literally become reality. The ability to change our previous habits, to break old neural connections, and develop new ones, to form new neural networks, directly depends on understanding this principle. In connection with this aspect, we must examine in detail how skills are acquired.

The process of acquiring new skills consists of four stages: assimilation of information, actual practice, attention focus, and repetition. Each stage is accompanied by certain changes in the brain, regardless of whether the skill is acquired practically or at the level of thought. In the stage of assimilating information, new neural connections are formed. During actual practice, the body is engaged to experience the corresponding sensations, and focusing attention and repetition lead to changes in the brain.

Humans have a larger proportion of frontal brain and a unique ability to give a sense of reality to thoughts, so our frontal brain can decrease the volume of the external environment, and nothing will distract the mind from repeating a single idea. Such internal progress allows for such a deep absorption in mental images that the neural connections in the brain change just as they would in the case of a real event. When we learn to change the brain independently of the external environment and then consciously immerse ourselves in the desired reality, maintaining it permanently in focus, the brain transcends reality. This is what mental repetition means – an important tool for letting go of the self.

If we constantly think about something, eliminating all other subjects, eventually our thoughts will start feeling like reality. When this happens, the neural networks of the brain rearrange according to the new sensation. Thus, thoughts change the brain's structure and, therefore, the state of mind. To let go of the past self, we must understand that changing the neural structure is possible even without physical interaction with the surrounding environment. This opens up unlimited possibilities for us. By applying this approach to any desired action, we can change our brain without waiting for specific events. By changing the brain's structure before the desired events occur, we create the necessary neural connections that will help us act according to our intention even before it becomes reality. By regularly rotating more efficient actions and mental states in mind, we establish the neural connections that will prepare us for new events. And this program will automatically trigger. Thus, we prepare the brain for new events, and now the mind is ready to move to a new level.

When we change the mind, the brain changes, and when the brain changes, the mind changes. And when it's time to prove our commitment to our ideal despite external denials, we will handle this task and be prepared to think and act differently. Most importantly, we must maintain unwavering trust in the future reality. And the more vividly you imagine your behavior when the desired event occurs, the easier it will be to move to a new level of existence. Once you have certain thoughts, the brain produces specific substances that make you feel exactly in line with those thoughts. Once your feelings align with your thoughts, thoughts begin to adjust to feelings. This continuous cycle creates the feedback loop called the state of being.

The brain and body always act in sync, as the brain is in constant connection with the body, our sensations always correspond to our thoughts. Thoughts, in turn, align based on sensation. The brain constantly monitors the body's state and, processing the information received from it (signals), emits exactly those thoughts that determine the formation of similar substances in the mind. Thus, first our sensations align with our thoughts, and then thoughts align with sensations (the mechanism of addiction formation).

The state of being is a fixed mental-emotional state, an image of thoughts and feelings that have become an integral part of our identity. We characterize ourselves by current thoughts and, therefore, feelings at a certain moment in time.

As long as our thoughts are determined by feelings, as long as we think at the level of sensations, changes are impossible. To change, we must mentally transcend our sensations. To change means to let go of the learned feelings of the habitual Self.

We create certain thought patterns and feelings, act unconsciously, and get tangled up in them all. This is the biochemistry of our behavior.

So why is it so difficult to change? Because most of our unconscious behavior is directed towards childhood, when we absorbed the behavioral examples of our parents, relatives, and peers who thus achieved their goals.

People have unique abilities - to give thoughts the feeling of reality. Chronic thoughts and feelings about certain situations have led you to learn the emotion of suffering. Compassion for yourself and the feeling of victimhood cast a shadow over your entire life and your thoughts about yourself. This leads to the fact that the body effortlessly remembers suffering from you. Now suffering is natural. You are suffering. And when you try to change something, you feel that the path turns back and you return again and again to the usual self.

Most people do not suspect that any thoughts about an activated emotional event activate the same sequence of neurons as the event itself. The brain is programmed for the past and neuronal connections are continuously strengthened, forming a stronger and stronger neural network. In addition, under the influence of thoughts, the same chemical substances are formed in the brain and body in different concentrations, as in the case of the real event. These substances contribute to the fact that the body remembers the emotions even better.

The chemical effect of repetitive thoughts and feelings, as well as the activation and strengthening of the same neuronal connections, condemn the mind and body to a limited set of programs. We are capable of reliving events thousands of times throughout our lives. The repeated needs of actions comparable to the conscious actions of the mind, if not exceeded, cause the body to remember various emotional states. When the body remembers something better than the mind, what we call habit arises. In the middle of life, we become robots that automatically perform a series of subconscious programs.

The subconscious, specifically what is filled with it, is the foundation of our manifestation in the world, of our view of the world. Its programs determine what happens to our health, happiness, fulfillment, and well-being in all areas of life. If you encounter problems in these areas, it is an important signal to bring order to your subconscious and put it to work for your health as soon as possible.

6.4.12. Algorithms for working with the subconscious

Visualization (reality modeling method) Why don't dreams come true, and if they do, then you don't feel happy? When we imagine something, when an image begins to form in the mind, at the same moment a new reality begins to form. Elementary particles at the subatomic level change the direction of movement, collide with each other, appear in different points of space, accelerate and slow down, thus creating a new energy structure in this universe. Somewhere in parallel dimensions, a new material object is born together with the situation of time and space. This process is difficult to detect, it is still barely visible and has no clear outlines. When we imagine this process for a long time, the crystallization of matter and consciousness occurs more quickly. But if you shift your focus to something else, start visualizing and imagining another situation, the process of forming the previous reality stops. It begins to be influenced by external forces. The structure of

the initial image is distorted, becoming chaotic and unclear. You deal with the formation of a new reality and a different image. The less chaos there is in your mind regarding the images, the faster the reality you frequently think about forms. Depending on the amount of power constantly involved in forming reality, the new space-time begins to intersect with your space-time. The amount of power you hold determines how quickly these realities merge. Your ability to maintain a specific image of your individual path in front of you for a long time represents the amount of personal power you have managed to save outside of other social traps. Success depends on internal dialogue and the state of consciousness you are accustomed to being in. All of this contributes to efficient programming. What reality can you start to imagine if your mind is filled with thousands of images taken from magazines, books, movies, stories from parents, the internet, and other sources? Images and representations have been imposed on you, your brain is filled with them, and from these imposed images, you want to imagine your future. You don't even know what reality is. How can you imagine the future in a distorted reality? The future will also be distorted or already distorted, because there are too many distorted images in your mind, so it is better to rely on experience rather than information. When you stop internal dialogue, you will easily see these lifeless images.

Many of your dreams will prove to be doubtful. You will see how absurd your previous visualizations were. Imposed images have a great deficiency. They are created to be imposed, not for personal use, so they crystallize inefficiently. They are not yours. It is very difficult to learn to distinguish between imposed and your own images. For that, you need to change your traditional perception of the world and overcome the perception of your own subpersonalities. It is very difficult to do this. Ordinary people often lack the power and perseverance to do this. When there is a lot of noise in your mind, it is difficult to hear the quiet voice of intuition, the quiet voice of your own Self.

The less noise there is in your mind, the more aware you are, the closer you are to your own Self. When you maintain a specific image of your individual path, when there are no random thoughts in your mind, when you merge in meditation with the entire Universe, somewhere in another dimension, your reality is formed. Any of your thoughts, any desire, any intention forms a new world. Be aware when you start visualizing. All great works, projects, inventions initially existed as images in the mind. All historical transformations of our lives initially existed in the thoughts of people. Nothing happens by chance, so don't allow accidents in your interactions with your thoughts. How neurons work in your brain determines whether you are rich or poor, healthy or sick, successful or facing failures. You are responsible for the reality created around you, and if you are not satisfied with it, try to remember the images that came to your mind for at least three years. Not just dreams, but what filled your mind in this interval, for 9 hours every day. You need to know how to dream. Most people don't know how to dream at all. The art of forming a new reality is a high art. When you shape your future, you shape your own person in the future as well. Your alternative subpersonality has a completely different perception of the world, different thoughts and experiences. When you start to merge with the image of your future Self, with the image of a personality devoid of subpersonalities, the decorations made of subatomic particles gradually stretch into your everyday life and reality. You visualize the decorations. Here is your mistake. Once you start creating yourself, the external atmosphere will appear in your life as a bonus. You won't have to make efforts. A person with poor consciousness cannot become rich.

A billionaire does not worry about his financial lack. Visualize the sensations that will be present in your mind in the future, and then you will not be disappointed that after achieving your goal, there is an existential void and emotional emptiness. No matter what you become, it will never be boring, you will not feel the lack of something. Your life will be full of your state of consciousness. You yourself shaped it and enjoy living in it, regardless of what you do and what happens around you. You are in a state of creativity, you are the artist of your life. Many subpersonalities live in your psyche. You can be both a loving spouse and a devoted lover, a timid subordinate. There can be tens or hundreds of subpersonalities in you that act and interact with the world on your behalf, and each of them dreams of something of its own. You don't have the energy to create reality for each subpersonality, especially since all subpersonalities must play their social roles. So many live in your mind in the form of subpersonalities. You call them traits of your character, and each one needs to be given time, attention, and, most importantly, a certain amount of energy. And they all dream and dream on your behalf. You no longer have the energy to fulfill your own plans. You are exhausted. Many invisible entities live in your mind that require energy for their own needs. You provide them with energy all your life. It's like an absurd act. The most difficult thing in people's lives is to learn to activate visualization, as well as to stop the flow of internal thoughts. For some people, these qualities are given from birth. These

native qualities are consolidated and developed through education and environment, but for most people, these qualities do not appear at birth and must be cultivated on their own. They must work with consciousness, eliminate excesses from internal dialogue, and form new things. These are the ones who shape themselves, who begin to consciously look into the future, eliminating passion from themselves. These are the faces you see on television and movie screens, in glossy magazine pages. These are the people who realize themselves and discover themselves in self-actualization. These are the people for whom life is not boring and who enjoy innovating, changing, and enjoying life.

Any image in your mind is just an image. But as soon as you start to keep it, to detail it, somewhere far away, outside of space-time, a reality begins to form from elementary particles, from thermonuclear processes and quantum interactions - the whole world, your world of daily reality. Another technique for working with the subconscious. No matter what you have planned, what goal you have set, affirm in your consciousness the thought that you will succeed. Create in your subconscious mind an image of future success and put it to work for you. For this, you need to isolate yourself, sit in a comfortable position. Quiet down and reflect on your goal. Focus and imagine the result you want to achieve. Visualize it, imagine that you have already achieved it, enjoy this moment. And now, in your mind, draw the path to reach it, what is necessary for that. You can detail to the smallest details. When we immerse ourselves in our result, our thoughts calm down and consciousness calms down, and at this moment a door to the subconscious opens. Your subconscious, using its hidden creative abilities, will tell you how to achieve the proposed goal more effectively. It will only remain to fix your tips.

Algorithms. Depending on what is filled into the subconscious, a person's reality is formed, their thinking is shaped, perception, active life principles, decision-making principles, and therefore their behavior and results in all areas of life. If the subconscious is filled with heavy experiences, fears, different types of unwanted information, limiting programs, prohibitions, beliefs, then our life, our health, as well as our professional activity, will be quite difficult and sometimes even painful. In this case, our state will often be overshadowed by stress, heaviness, and exhaustion, everything will seem difficult, through "must," our eyes will not reflect the fire of life. In the end, people will do what they once did, maybe they will love their profession, but in a state of "necessity" or "banality".

The more someone's subconscious is filled with such false and destructive data, programs and various painful experiences, which have been inscribed there, the harder it will be to live, the more health problems they will have, the less time and energy they will have for themselves and for the realization of their true objectives. The person, in this case, will always be stressed, always dependent, always weakened. Yes, they may accumulate physical strength, they may be very rich, but they will always be spiritually weak, psychologically vulnerable. This happens because they do not have administrative access to their subconscious, where all their phenomenal resources and knowledge about who they really are are stored, hidden under masses of harmful information and clusters of synthetic life programs. This is what the subconscious really is and what its role is in the life of each person. Therefore, it is not just a gigantic repository of data but also the foundation on which you automatically rely in everyday life.

If we eliminate from the subconscious all inadequate programs, blockages, beliefs, and adjust it to your potential to help you in real life here and now, you will gain incredible power and resources to realize yourself and strengthen your health. What is important to do with the subconscious now? Ordinary people always face problems. They ask themselves: "Why do I have such health?", "How to get rid of illness?", "How to make more money?", "How to find my destiny?", "How to raise children?", etc. These questions absorb an immense amount of energy and very often without result. They cannot do anything in this regard because they are deeply involved in all of this. They are inside these problems and their recursive life scenarios, they are identified with their own body and with the reality that is automatically formed through the prism of subconscious behavior templates and the framework of reality. In reality, your first task is to deeply and accurately recognize all the laws of your life and to gain a complete understanding of yourself, including all the causal links at the level of the subconscious. The second task consists of completely, technologically, and systematically releasing the subconscious from the causes of current problems and incorrect life scenarios that create vulnerability, health problems, discomfort, and unpleasantness for you.

The third task is to teach the subconscious to mobilize and direct your psychic and temporal resources towards the realization of your authentic potential and objectives, for creative implementation in life, for the expansion of your individuality and the evolution of the quality of life situations. In this way, you will be able to improve the causes in creating the desired reality in the long term, being the directors of your life.

If you observe most people, you will see that they rarely make conscious decisions, acting automatically according to the patterns and programs embedded in their behavior. They do not think or feel, but simply react automatically to any situation, in accordance with the same patterns memorized in the subconscious. Psychologists believe that such situations are conditioned by education, but this is only partially true. Others believe that they have been established since ancient times and, especially, at a collective level. Therefore, the main task of each person who wants to maximize their potential and for whom it is important to realize and achieve their main life objectives is to release the subconscious from harmful files and programs and to adjust it correctly to work for maximum success.

The habits, settings, and negative programs identified in you have formed your wrong perception of the world. The main cause of this situation lies in the ignorance and non-compliance with the laws of creation and communication. If a person does not master these knowledge and skills, it will be difficult or impossible for them to achieve strong and stable health and to succeed in life.

Between the conscious and the subconscious, there is a critical field of beliefs or the comfort zone. In this field lies the transitional state that exists between the conscious and the subconscious. This is your universe, where information about how this world is stored. There comes a moment when this information complicates your life and development. Some people start doing something about it, while others continue to live with what they have.

The more developed the brain is, the more true knowledge it contains, the more memory and more neuronal connections it has, the better the critical field works. It knows much better what information to accept as true and what information to reject, which information presents a potential danger and which does not. Due to the critical field of the comfort zone, we only accept the information that we are capable of absorbing.

This is a completely normal aspect of the human psyche. It is our natural desire to keep everything as it is. It is the normal defense function of our subconscious, which aims to protect us from any threat. And the unknown, even if desired, is always a threat, and that is precisely why our subconscious protects us.

The critical field works to eliminate confusions so that you feel calm. So, you don't even worry that something might not be true when a person, faced with something that doesn't fit their image of the world, says, "That's not true! It doesn't happen that way!" However, successful people check and apply what is new, while ordinary people are skeptical and do little.

With the passage of time and aging, the power of the critical field increases significantly. As we age, the critical field becomes stronger and it becomes more difficult for us to cope with the truths learned in the past. Hence the belief that, with age, it is more difficult to learn. However, experts believe that the problem of learning is not related to age but to the training process.

Everything that happens in our lives is not because life is like this or people are like this or there are certain special conditions, but because our subconscious seeks it. The subconscious directs us towards our goal. It knows better where we should be and what is important and right for us. Our logical thoughts, our thoughts are the commands to our subconscious. But to reach the subconscious, they must pass through the filter of the critical field of the comfort zone. And to pass it, you must convince it. This is done through tools such as affirmation, visualization, self-instruction, self-hypnosis, trance state during meditation, and special brainwork periods.

Filters are neither good nor bad. Filters can prevent you from getting what you want and achieving certain goals - what you want consciously, but they can also help. If they help you get what you want, it's good. If they prevent you from reaching your goal, then you need to deal with the filter of old programs or the goal when you have everything well without what you want. Thoughts can be different. The most stable ones are those that are reinforced by practice, that is, they possess certain knowledge.

Why do we have more sick and poor people? Because our main thought is: I can't, I don't want to, it's impossible. If you gave the command "I can't," then you don't have to do anything. This command of your logical thinking immediately fixed itself in your subconscious and firmly consolidated because it is supported by practice - do nothing.

Each person must be aware that they can reprogram in life and must do so. This question is particularly relevant when old programs and settings do not ensure the health and life you want, and you try to change your life. It cannot be said categorically that old programs, which are embedded in us, are totally bad. They were just good for another period, other conditions, and other goals and purposes.

When you set out to strengthen your health, this command doesn't immediately fix itself in the subconscious - it remains stuck in the critical field. This happens because it requires clarifications and specific efforts: you

need to establish what you mean by strengthening your health, what specific steps and operations you need to take for this, how beneficial or harmful they will be for the body, etc. Because it's something new, according to the law of the new, it's accompanied by fear, uncertainty, doubt, and, of course, remains stuck in the critical field. To move it forward, you need to do some work: check the medicine or method, do tests, compare, possibly with another method. Few are willing to work in such situations because, according to existing programs, the critical field triggers sabotage (this is not true, such a thing doesn't happen, laziness, I don't have time, etc.). There are blockages, but you don't need to rush to remove them all at once and spend your time doing so: you just need to remove the key, the one that's hindering you now and for the intended purpose. When working on health, you must consider another very important aspect. The problem must be solved when it arises, not when you have time. Because later the situation will be different, and different approaches will be needed, and sometimes they may not be needed at all or may prove ineffective due to the hopeless situation.

What's interesting is that we always understand when that moment will come. We know that the situation doesn't repeat itself and not every mistake can be corrected. If an illness occurs, the human body is fundamentally oriented towards healing, unless hindered. If the illness persists, it means that a certain internal programming maintains it. Before managing your health and shaping the internal and external world, you need to learn to perceive them correctly. Modern psychological technologies allow any individual to work deeply on their entire negative experience, unloading it and leaving it as a passive or completely destroyed archive of old programs. In addition to the techniques described for working with the subconscious, there are many other works available to the public, and the internet is full of such information. In the process of working with negative settings, some surprises and difficulties may arise, and this must be taken into account. Influence of the environment. By changing your settings, you change yourself, your thinking, your behavior, and by changing your behavior for the better, you can expect better results in all areas of your life.

The problem may arise when you start to change, but your immediate environment, your colleagues, remain the same, with their old thinking and behavior. They don't change their settings and continue to act in the usual way. This problem can be solved as follows: try to actively engage in shaping your social circle, seek out people who will stimulate you to move towards your intended goal and avoid personalities that negatively influence you. Decreased motivation and self-sabotage. Most of the time, this is related to the fact that you change your view of the world, but physically, you remain in the same conditions as before. The mind changes rapidly, while the body is more inert, changing more slowly. It happens that inside you are already out of these limits, ready for changes, but the changes haven't happened yet. You still can't feel them. Such sensations can continue for 1-2 days, then pass. You should rejoice in changes - this means that the result has been achieved, you are heading in the right direction. Positive changes will occur in your life very soon. It may happen that you don't get the expected result from your work, therefore, you made a mistake somewhere or did something wrong. Setbacks. The world is organized in such a way that everything goes in specific rhythms or cycles.

After an advancement or success in a certain problem, a time of stagnation or a small setback may follow. It's normal, and we must understand and accept this. The most important thing is to understand, during setbacks (this refers to all areas of life, not just working with the subconscious), that they happen and not to stop working. You may need a short break for your body to stabilize and gather strength for the next step. The most important thing is not to abandon what you started and not to give up, then the result will not be delayed. The process of reprogramming the subconscious is characterized by its democracy. If you're not satisfied for one reason or another with the existing techniques and affirmations, you can write your own program for your subconscious. An exemplary setting for working with the subconscious may have the following form: "My subconscious, you will accept without reservation the following affirmations. You will deeply embed these settings in memory, and all my actions will be harmonized with the following affirmations." The list of affirmations (here include affirmations for one of the important spheres of life for you, and gradually, you should address all aspects that interest you): - Every day I develop and improve my life. - My health gets better and better every day, all processes in my body normalize. - Every day I feel better and better, passing... (mention the health issue). End of instruction or affirmation. In the list of affirmations in the instruction, you can add your own formulations for any subject that interests you. The most important thing is that your affirmation sounds affirmative and is formulated in the present tense. Your own formulation and adjustment of affirmations motivate better for practicing self-improvement techniques, without turning this process into a strict and premeditated ritual. As you erase negative settings, you will receive from life what you want, not by chance and with problems, as it happened before. Working with self-improvement techniques, every

person (especially those using them for the first time) wonders about the duration of the transformation. I have repeatedly emphasized that this is difficult and lengthy work, the results depend on many factors, primarily on the perseverance and spiritual growth of each individual. Different authors attribute different periods of time to the process, depending on their experience. According to I. Safronov, it will take 6 months with one hour of daily training to correct basic mental blocks. Another 1-2 years will be needed to build the life you dream of. Then, working with the subconscious should become a part of your life. To understand that your work with the settings has been fruitful, it is enough to look at the lists of settings you have written. Your records will seem completely senseless, causing you surprise, for example: "How could I write such stupid settings?" To achieve stable and solid health, longevity, love, prosperity, success, and happiness, you need to replace negative thoughts with positive ones. Transforming negative energy into positive is a guaranteed way to get rid of diseases, depression, and other negative aspects. However, for this process to bring the expected positive results operationally, you must follow a certain system and sequence. First of all, you need to get rid of negative thoughts and emotions. To take the first step, you need to think about what your thoughts are focused on. What are you talking about? Your thoughts - these are your actions. And you start acting right now. There are already enough effective methods tested in practice. Also, each person can develop their own more acceptable approach to their way of thinking.

By creating your own methods or using existing ones, you must, above all, realize that you have the inner power to strengthen your thoughts and emotions, you can prohibit the negative and cultivate the positive in your consciousness. You have the right to think about what you consider necessary for your health, for your benefit and that of others. At this stage, you just need to observe yourself, your thoughts, and your feelings. If negative thoughts and emotions arise, you can limit the negative and change it to positive, doing this consciously. To simplify this process to the maximum and not to accompany it with useless rituals, it should be treated as if it were a kind of game. As a magical tool in the fight against the negative, use the word: "Erased". It's a very versatile approach that you can use anytime, anywhere. It doesn't require great skills and creative thinking. The essence of the method is that every time negative thoughts or emotions arise, you immediately say out loud or to yourself several times: "Erased, erased, erased". At the same time, imagine well how all the negative information is erased from your consciousness. To amplify the effect, through internal dialogue, replace negative thoughts with positive ones. Different types of negatives are erased differently. Of course, everyone wants to do everything quickly, much, and immediately, but everything takes its time. Therefore, in the first stage, you must be above all attentive and consistent.

Always remember: we have the power to prohibit the negative and introduce the positive. Another postulate, which works effectively with negative settings, boils down to the following: personal beliefs are automatic programs that guarantee personal reality, affirmed by one's own beliefs. For this, they use a method in the form of practicing positive affirmations. For this practice to be effective, you must follow three conditions: the belief must be positive; we only talk about the present; we only talk about ourselves. An example of an effective affirmation can be E. Coué's affirmation: "At this moment, in all respects, I feel better and better." By repeating this affirmation, you gain its acceptance as a real description of personal reality. Your subconscious, detecting the frequency of repetition, receives the affirmation as a priority command and immediately begins to execute it, gradually eliminating its opposite. Based on his experience, E. Coué reaches the conclusions he formulates as postulates: In the conflict between will and imagination, imagination always emerges victorious. If there is no discrepancy between will and imagination and they are oriented in the same direction, the resultant force represents not the sum but the product of energies. Imagination is subject to influence and control. The basic principles of the method of conscious self-hypnosis can be summarized as follows. At any given moment, you can only think about one thing. In other words, two thoughts can penetrate your mind only sequentially, one after the other, never simultaneously. Each thought that completely dominates our consciousness becomes truth for us and seeks to become reality.

Your subconscious ego controls all your organs. Once you've instilled in your subconscious the idea that an organ that isn't functioning properly needs to regain its normal functioning, it will provide the respective organ with the appropriate instructions, and the organ will return to normal - immediately or in the more distant future, depending on the situation. If you manage to instill in the sick person the idea that the disease disappears, then it will indeed disappear. One way to influence the subconscious is through your words. Watch your speech, what you say, what words you utter. What you say is a very important element in your life. What you say, so you live. Language can build the reality of each of us.

You yourself create your reality with the help of your language. Each of you has your own individual set and stock of words: some use a certain set of words, others - another. The set of words we use is one of the mechanisms for programming your subconscious. Your life is a reflection not only of your thoughts but also of your words. Thoughts have energy, and words - this is the reflection of your thoughts and have equally great energetic power. Words are signals to the subconscious, indicating how to organize our life.

The subconscious – this is the area of the human psyche responsible for conditioned reflexes, as well as for storing and processing received information. In volume, it is incomparably larger than consciousness and is indeed the one that determines the course of our life's evolution. It governs your attention and the allocation of all the organism's resources. Any verbal origin of the subconscious must be transformed into reality. The uniqueness of the subconscious lies in its ability to remember the past, know the present, and foresee the future, as well as to read information from other people and transmit it. Therefore, it is crucial to speak correct and necessary words. You must control not only the verbal process itself but also the internal dialogue, meaning the words you mentally pronounce.

To mobilize this immense potential, it is necessary to control your vocabulary. The first thing you need to do is to stop complaining about life. Complaints contain a vast amount of negative words, and these are orders for the subconscious, which implements these complaints into your life. The subconscious will guide your life to be as bad as your complaints. To get rid of this, you must stop complaining. Complaining means giving up responsibility. Blaming yourself or someone else is just an excuse to avoid responsibility. Accepting responsibility is the best way to grow as a person. Accepting responsibility means knowing the root of your problems and being prepared to seek ways to combat them. The cause of illness is always in consciousness. People are physically or mentally ill only because they imagine their illness - whether it is a disease of the body or the mind. True healing is the work on yourself. If someone is ill, it means they are doing something wrong, not living correctly, not thinking correctly. By finding the cause, you can get rid of the disease. During illness or in negative circumstances, always ask yourself the same question: What does my illness or negative circumstances teach me? When you find the reasons and solve these problems, your illnesses and circumstances will no longer bother you. Your learning through illness and critical situations will end.

You must pay attention to the emotion that causes particularly severe consequences - the feeling of guilt. When optimism, strength, joy of life, knowledge to correct certain errors are absent, the result is the feeling of guilt. The feeling of guilt arises in front of you, in front of loved ones when time passes without hope, and you have not managed to change anything. In itself, this feeling is useful when moderate. But since it ultimately becomes chronic, it does not become a desire to improve but despair, then ultimately people begin to get sick. The feeling of guilt is destructive. Guilt destroys from within, exhausts, and paralyzes. With guilt, you will not be able to take a step forward because you will again fear to sadden yourself.

The greatest sin is when a person accuses themselves and gets angry with themselves. In this case, they enter into a conflicting situation with the entire universe, not with a specific person or situation. This approach (if not interrupted) leads to tragic consequences for the following reasons: by accusing ourselves, we accuse our own soul. The soul is the representative of the creator of the universe, and the universe is perfect and cannot be accused. Otherwise, we will provoke an unfounded and unequal conflict, which will inevitably lead us to defeat. We must accuse not the soul but our imperfect mind. All health problems and other problems in life are related to our imperfect mind. The mind needs constant control and improvement. The creator is perfect and cannot be criticized, especially in a gross and negative form because he represents true knowledge, he created the world and the laws of existence. Aggression against God, against divine energy, will inevitably lead to self-destruction and self-annihilation.

Working on our subconscious, we must avoid perfectionism, that is, the desire to do everything immediately and quickly. For many people, this simply is not achievable. To start, write down negative and positive thoughts, emotions, and words on a piece of paper and constantly review and correct them. Eliminate from your vocabulary expressions like "it's impossible," "I won't succeed," "I'm not worthy," "I don't want to," "but they force me." These words will instantly shape your life according to them. They do not reveal your potential and do not seek the best options for your life. After this, thoughts that life is possible, achievable, are real, and other positive thoughts will come. Remember that words are the verbal expression of your beliefs and settings.

After your own redesign, you will have an unstoppable desire to act, to achieve goals, and to set new tasks. The subconscious is the link between your consciousness and the external world. It interprets the surrounding

environment and the actions of other people and then influences your thoughts, feelings, and behavior. The subconscious also controls your habits. Habits are formed when we do something automatically, without thinking about what we are doing. The subconscious takes over the decision-making process. Habits allow you to operate more efficiently and, most importantly, quickly. At the same time, they can become a problem. Once a habit is formed, it is very difficult to change because it is now part of your subconscious.

How you use the subconscious reasoning can have a significant impact on your life. There are several ways to do this: visualization – through visualization, you can program your subconscious and achieve positive changes; affirmations - these are a powerful way to reprogram your subconscious and achieve positive changes; meditation - helps you relax and focus on your thoughts and feelings.

Repeat positive affirmations: “I am successful in my endeavors. I am absolutely healthy. I am incredibly talented and inventive” and so on. If you always do the same thing, you will get the same results. If you want to achieve different results, you must do different things.

There are methods of communication with the subconscious. A lot of information is stored in the subconscious. Everything we have ever seen, heard, read, even what has escaped our consciousness, is recorded in our subconscious. Many psychologists and esotericists argue that both traumas and behavioral patterns and even harmful habits are also stored in our subconscious. And if we want to get rid of them, we need to rewrite our subconscious with a new program, and then all our problems will begin to disappear. However, if you want to get rid of a problem faster, you first need to understand its cause, where it came from for you, what it gives you now, why you still live with it. Getting rid of problems, harmful habits, and restoring health depends only on your personal desire. You will free yourself from all these if you really want to. And then you will be amazed at how easily this can happen.

The subconscious can help us not only in dealing with our problems but also to provide answers to many questions. How does it work? To put it simply, you ask yourself questions, and then you receive answers to them. Of course, the answer does not come immediately. The response from the subconscious is like inspiration or enlightenment. Suddenly, a brilliant thought or an answer to a long-awaited question will come to your mind. This process can be compared to guessing yourself, but it is your subconscious that provided you with the answer. However, if we think logically, the subconscious is yours, so practically, you guessed it yourself. Take it as you wish. The problem is that most of us do not know how to control our subconscious and get quick answers. But this is not a problem. The answer will come anyway. The main thing is to give your subconscious the freedom to transmit the answer to your consciousness. Giving freedom means not filling your mind with thoughts like “oh, when will I get the answer?” or starting to think rationally until you reach an answer with your rational mind, trying to “help” the subconscious. You ask your subconscious a question. You can do this even out loud. And let your question go as we let our desires go into the Universe. Open up a path from your subconscious to your consciousness, on which the answer will come. Relax. And, of course, give time. Time to find an answer or time for the path to consciousness to finally be cleared. Do not think about your question and do not try to reach an answer by logical means; give your thoughts free flight. It should be noted here that some answers take time. If you are working with traumas and blockages, then the answer can take weeks. But the answer will surely come. The subconscious will answer any question. It works for you.

Bibliography

1. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. СПб:Питер, 2001, 288 с.
2. Струтинский Ф. Структурное управление здоровьем. Lambert Academic Publishing, Deutschland, 2013, 214 с.
3. Струтинский Ф.А. Алгоритмы здоровья в когнитивной асихологии. Chişinău, 2017, 200 p.
4. Юэлла Андерсон Ключ к подсознанию. Аудиокнига.
5. https://dzen. Ru/a/Y3cXCdfgeD0I_I5o Как психика связана с телом и как понять эту взаимосвязь, чтобы обрести здоровье?
6. https://dzen.ru/a/Y-3_agNEdzu6nVxN Психологические аспекты рака.
7. 4 условия, которые защитят вас от рака. <https://dzen.ru/a/ZIYG77-vhhig-yGPb>
8. «Человек золотой расы. Том 6. Развитие человека. Часть 2» статья «Разделение энергий в душе».
9. <https://youtube.com/watch?v=OstuEIHcG84&feature=share> 99% не знают, что болезни возникают из-за этого. Золотые советы ученого.
10. https://dzen.ru/a/ZNCIICsIF-hyTaA?&pantner_user_id=2522331 Как не подавлять эмоции, а управлять ими.
11. <https://energelika.com>

PART 7. FUNDAMENTALS OF ENERGY MEDICINE (BIOENERGETICS)

7.1. Human as an Energo-Biological Entity

Lately, there has been increasing talk about bioenergetics, bionic energy, semiotic sciences, etc. Let's try to discuss this as well. To understand what this means, we'll need to look deeper into our bodies. Physics tells us that the fundamental tissue of nature lies at the quantum level, much deeper than the level of atoms and molecules. The quantum, defined as the fundamental unit of matter or energy, is 10,000,000 to 100,000,000 times smaller than the smallest atom. At this level, matter and energy become equivalent. All quanta consist of invisible oscillations – signs of energy – ready to take on physical form. This holds true for the human body as well – it initially takes the form of intense but invisible oscillations called quantum fluctuations, which then coalesce into energy impulses and matter particles.

Energy possesses certain properties and creates specific vibrations. Each of us, essentially, vibrates at a certain frequency, creating a field and spreading around us energy of specific quality. How can we determine at what frequency we vibrate? Through our senses. What we feel determines the quality of the energy we generate. Numerous studies have confirmed that our senses determine our vibration level. We feel joy, pleasure, ecstasy - these are vibrations and frequencies; fear, anger, sadness, apathy - entirely different ones. Our senses are the "product" of our consciousness. What it contains, such feelings we feel, such vibrations we create.

Through our reality, we can understand which feelings color the various domains of life and what consciousness settings generate these feelings. Knowing our consciousness, finding the programs and limitations, the different beliefs and convictions, allows us to change these settings; consequently, we will feel something else in this domain, and thus, other vibrations and life events.

Man is the creator of his reality and his consciousness, as he can study and know it. From this comes the conclusion that behind each concrete "problem" lies the whole series of hidden benefits, but the main task of all these life difficulties is that, essentially, we create them ourselves to know our true creative abilities. These are the factors that wake us up, and when we "solve" them, we truly realize what we are capable of. Everything around us is energy. Everywhere there is life, and therefore energy, which sustains a certain frequency of vibrations, and this frequency creates events and the reality ready to manifest. This text is simply energy, which will always carry within it the light that many need; for it, there are no time limits, it is always here and now.

Thus, at some point, a sufficient amount of energy is created that begins to create what needs to appear at that moment. Through man, information passes in the form of energy, which he must pass through himself and decipher into words, text, or image to be understood by each person who is ready to receive and seek it. Your choice determines the frequency of vibrations you are at in a given moment. As is known, we live in a world of duality - of positive and negative, in reality, there is nothing better or worse, correct or incorrect. Whatever happens, it's what needs to happen, whether we know the cause-effect relationships or not. Nothing happens by chance.

Each experience of our life (regardless of the field of activity) begins with the choice of an energy setting. Whether consciously or not, each choice, each behavioral reaction has a polarization quality and a vibration frequency. These are different qualities of energies that our individual consciousness emits, attracting experiences and events that resonate with us at that moment. We live in the ocean of energetic flows of the Universe. At the same time, we live in an energetic plasma, which we create through our state of consciousness. Our energy flows are connected to similar energy flows of the Universe.

All our experiences are attracted by ourselves through a variety of mental, emotional, and sensory perspectives in every moment of life. This allows us to react and act. When, for example, we suffer, feel overwhelmed, this is the result of our own energy. If we direct our thoughts towards the positive potential, instead of being agitated, we can change the direction of our mind towards something other than depression.

Therefore, we learn to direct our thoughts and emotions towards what we truly want to feel. In nature, there is no punishment, no reward. There are only events attracted into our experience by our energies. None of us is subjected, abandoned in poverty, and needs saving from others. The concepts of "freedom" and "non-freedom" are within our minds. The truth is that the whole Universe is within our minds. We are consciousness in our essence. We express ourselves in our human life for our own great experience in encountering a variety

of energies from the surrounding environment. Therefore, our life is possible and unfolds only within the limits of the individual consciousness that we have established and subject ourselves to through our restrictive beliefs about ourselves and the reality in which we exist.

Whenever we are ready, we can change our experience by changing our personal attitude towards life. We can play with our own energy to see what happens in the result of ordinary thoughts and feelings. And what happens when we start to change our mood, that is, to adjust to behavior unusual for us? Some have already learned to react to events and encounters outside the physical body (i.e., without identification with the “I, the body”).

This other dimension of perception brings awareness that no one can force us to react in a certain way, and that our inner state determines our personal reaction, and the consequence is our action. Each, essentially, reacts to the same thing differently, even though sometimes it seems that some reactions are similar, and the actions of others can often surprise us. Because everyone has absolute freedom to think, feel, react, and act as they wish, at any moment, within the limits of their conditioning. We always have the possibility to choose. Instead of anger, we can choose compassion. Instead of envy, we can choose gratitude, and instead of shame and poverty, we can choose joy and prosperity. All these are energetic potentials, and the mind reflects and determines its inner state through the words it understands.

The world is governed by two energies. All human behaviors are deeply motivated by one of two emotions: fear or love. Usually, it is a combination of both. Because there is no other choice. Everything else is just variations and different expressions of one of these energies. Fear is the energy that clothes our hearts in the garments of selfishness – it tightens, attacks, closes, distorts, distances, flees, hides, accumulates, corrupts, forces us to live half in the scenarios imposed by others. Love is the energy that touches with kindness – it widens, opens, releases, sympathizes, shares, heals. All our thoughts, feelings, ideas, perceptions, decisions, desires, and actions ultimately boil down to the choice of which energy dominates, which creates reality. Human perception that we don't have enough of something is an induced and created illusion. The root of this illusion is fear. This is actually the first reason for all human insecurities, all anxieties, all struggles, diseases, pains, envies, angers, hatreds, indifference, and the first reason for destructive conflicts of interests that lead to human self-destruction. Everything depends on our attitude, our perception. Each negativity corresponds to an equal and opposite positivity. We are free to consciously choose one of the potentials and see what results. This opens us up to intuitive self-knowledge, providing us with everything we need in any situation.

7.2. The Energetic Structure of Human Beings

The human organism represents a complex bioenergetic system, consisting of a physical body and energetic bodies or fields, which together form its aura. The physical body, which we are accustomed to feeling, is the primary body of our organism. It allows us to interact with the surrounding world and, at the same time, reflects the activity of the other bodies of the human being. In fact, our body represents the sum of the bodies that determine our vital functions. Thus, as mentioned, this is the physical body. Without it, we could not live and exist in our physical world, and it has its own vibration, the lowest compared to the other bodies. According to specialists in psychosomatics and energy medicine, a person's health depends to 80% on the balance of energy exchange, primarily of subtle energies, 10% on normalization of nutrition, and 10% on lifestyle. These characteristics require acquiring knowledge related to the energetic peculiarities of the body's energy exchange. Thus, in addition to the usual physical body, humans also have a series of energetic structures that are crucial for normal functioning. We often hear about a person's energy, their vibration, but what is it, how does it penetrate the body, how does it circulate, and what happens if this process is disturbed? The total size of a person's energy fields indicates their level of development and health: the smaller they are, the closer the person is to the end of life. Throughout life, they increase as the person grows and develops, then decrease with age. The belief that we are not just physical beings is widespread in all spiritual traditions. Such beliefs are ultimately related to a broader view of reality, in which the physical form is considered just one of the possible manifestations of the integral reality. It is considered to be the densest envelope of consciousness, consisting of matter vibrating at a certain frequency. As Kirlian photography has shown, living cells generate a non-physical luminescence that penetrates and surrounds the entire organism – whether it is an animal, plant, or human body. This is also called the etheric envelope, etheric body, or etheric field – depending on the terminology. This level of vibration is sometimes also called the aura of health or the body of life, as the symptoms of illness first become visible on the etheric body (field). Both the physical and etheric bodies need prana to maintain health and vitality. The physical body primarily uses gross prana, which it receives from food and air. It also consumes subtle prana of various types. The etheric body, through energy centers,

converts subtle prana from higher levels. The etheric level, unlike the physical one, is extremely sensitive to how we think, so its surrounding etheric double can be expanded through visualization and ordered breathing.

The etheric is composed of the bioplasma emitted by the physical body at a distance of a few millimeters to 4-5 cm. It represents an energetic blueprint of the body and its growth and development area. It appears from the moment of conception, being most pronounced in childhood. Initially, an energetic matrix is projected, and then it is filled with the physical body. It also records the moral and physical traumas of the physical body. Sometimes, the etheric can even be observed with technical means, similar to an X-ray of the hand after an injury. Devices show it as a layer of vibrating energy.

The etheric represents a transitional form between matter and energy and vice versa, of the physical body. A person's etheric body is an electromagnetic field. It serves as a conduit for energy transfer in the human body. The etheric body mirrors the shape of the physical body and is closely connected to it. Therefore, if a person has health problems at the physical level, they are also reflected in the etheric plane. The etheric serves as a conductor between the visible and the invisible. When dysfunctions occur in the physical or etheric fields, energetic blockages occur. These energy blockages are often located in a person's chakras or in the channels through which energy circulates in the physical body. Usually, the cause of energy blockages lies in fear, psychological disturbances, and other negative emotions with low vibrations, which are transmitted through the etheric body to the physical body. The etheric reflects a person's life state. To ensure the etheric functions within healthy limits, it is necessary to maintain psychophysiology in harmony. The second aspect, called the auric body, thinner and larger in size, is called the astral body. It roughly repeats the outlines of the physical body. This body is related to sensations and is colored with the hues of emotional states. The astral body begins to develop at the age of 2-5 years. It is also called the body of desires because it reflects our true desires. This energy layer extends a certain distance from the body in all directions. We can understand it as a system of personal antennas. When we meet someone for the first time or find ourselves in an unknown place, the astral field transmits our first sensations. We may feel discomfort in a situation that seems completely normal externally. We can feel something about another person long before receiving confirmation.

When two people feel mutual sympathy, their energy fields stretch towards each other and merge. In contrast, strong anger and antipathy create barriers between fields, with the two energy fields remaining closed to each other. The astral body is characterized by a constant interplay of energies, as it reflects all our mood changes and, at the same time, reacts to the moods and vibrations of other people. Human emotions generate specific types of energy: hatred, desire, greed, anger, love, devotion, and others. Each of these energies has its own vibrational rhythm. Like a mirror, the astral body reflects everything without any selection. If we wish to use the emotional field for spiritual purposes, we must cultivate qualities such as calmness, self-control, and spiritual aspirations – opposed to subjective feelings and reactions. This body must have a clear awareness of its desires and motivations and elevate them to the most perfect form of expression, which can be achieved by learning compassion for all beings. Unlike the etheric body, which is the main conductor of energy and responsible for the connection with the surrounding environment, the astral body is responsible for the exchange of energy with other people, events, phenomena, and desires. The astral body is an instrument through which people realize their plans. It determines many aspects of our lives. At high frequencies, it receives high energies from space and fulfills any person's dreams. It comes into contact with various energies and receives advice on how to act in certain situations. It is often associated with a person's aura and has its own color, which changes according to the person's state and mood. People with negative and aggressive emotions have a negative impact on another person's astral body. Such individuals can "penetrate" through it, negatively affecting a person's energy system (energy vampirism). To maintain the astral body in good condition, we must act at high frequencies. Meditations aimed at resolving different issues, primarily harmonizing energy exchange, bring significant benefits for increasing the vibrations of the astral body. Some individuals who avoid working on themselves resort to hallucinogenic substances and drugs, but these have the opposite effect. There are people who can access the astral field of others and, through it, their physical body, without causing harm. On the contrary, they use this ability for the benefit of those they work with, those who have entrusted them with the conscious decision to work on themselves for personal development.

The third body – mental, related to intellect – grows during concentration on mental processes. It extends beyond the head and upper part of the body at a distance of 7-20 centimeters. The mental body begins to develop around the age of 5-7 years and depends on the influence of the astral body. The mental field represents the outer layer of the aura, being the least dense. It seems to start where the astral field ends, although, in reality, it penetrates all substances – astral, etheric, and physical. This energy layer reflects mental qualities

and develops as a person learns to use their mind in a specific way. Intellectual activities demanded by society (education and work) rarely stimulate the development of this energy level. The mind must be focused through concentration practice, understood through meditation, and brought to the highest level through contemplation practice. Visualization is not a mind exercise; it is the creation of a new way of thinking, a new form of thought. The act of visualization is linked to the activity of the right cerebral hemisphere, which also provides the individual's ability to understand symbolic forms. Activating this hemisphere awakens emotional and cognitive reserves that normally remain unused in ordinary, rational thinking. As higher mental qualities develop, new abilities emerge. For example, the ability to receive inspiration and intuitive ideas from external sources. Telepathic abilities and other types of parapsychological abilities also occur more often in those who can keep these abilities under conscious control. Thus, developing higher mind, through the methods listed above, strengthens the mental envelope of the body. Like the other bodies, the mental body can also be subjected to external attacks. Theoretically, each individual can defend themselves from destructive influences, but most are unaware that they are under the influence of more advanced beings that affect their mental body. These beings absorb their energy and control them like puppets.

On the astral level, emotions arise, while on the mental level, thinking processes emerge. Any information that passes through you remains in the mental field forever. Mental forms are entirely responsible for a person's behavior in society. To better control the mental body, address yourself more frequently with questions like "Am I sure this is what I want?" and "What motivates me at this moment?" The answers will often surprise you because you never thought about them. You will see that what you are doing is not truly necessary for you, but it is the desire of others or of the crowd. You and only you must master your thoughts and emotions. By changing the way you think, you change your life. This is the foundation of the entire process. The frequency of your thoughts determines your next moment of life, and so on in succession. Therefore, if something is not going well now, if something does not please you, simply observe where your thoughts are directed - there flows the energy, generating that lifeline.

Self-education is the best method of supporting the mental body at a high level. Sleep also has a positive impact on the mental body. Regular physical exercises increase the tone of the body and mind. The body of thoughts, also known as the mental body, is present in each of us. It surrounds our physical body like an invisible cocoon and has an incredible impact on our lives. The mental body is also called intellectual. It is a framework of the thought forms we have about the world, about ourselves, about people, phenomena, processes, a set of our reactions and patterns of behavior, representing our responses to various situations. In the mental body are found the answers to all questions about a person's destiny, about health, and other aspects of life. In the mental body are stored information about the surrounding environment, and this is the key aspect. Personality is not given to us just like that, it has a karmic (causal) cause, and from here we must start. For a great personality, there are causes, more precisely, harmful programs within it. These can be found and eliminated - if there is a desire. What we have in life now is the consequence. The law of karma (consequences) exists and always operates, whether you believe in it or not. The universe is built on it, light stands on it. Healing thoughts, any disease is healed, and any problem is solved. Therefore, it is very important to work with the mental body if we want to change the script of our life, to adjust it if we have been trying for a long time to achieve something but still cannot, or we are sick and dream of healing. At the same time, do not forget that you need to work with thoughts that are not on the surface, but are hidden in the subconscious. In the subconscious are hidden all the keys. The next two stages of development bring reinforcements and completions to the astral and mental bodies, being difficult to separate in the analysis of the energy bodies.

The sixth body - the karmic one, formed from a collection of cause-and-effect connections that make up a person's destiny. Its external form is oval and includes all the bodies mentioned above. The sharp end of the cocoon is located under the feet, and the blunt end above the head. Usually, its size is 70-100 centimeters from the body. The more active, energetic the individual is, the larger the volume of the cocoon. At a cocoon size of over 2 meters, the person becomes protected from the energetic influences of those around them, they cannot be "cursed". The karmic body begins to form around the age of 15-16. Each subsequent stage of development (there are 12) creates the next layer of the shell, increasingly subtle and harder to perceive in the analysis of the energy bodies.

The most powerful influence on health comes from the first bodies. These can be recorded instrumentally, photographed using the Kirlian method, visualized with the naked eye as colored spots during subtle tuning (extrasensory), felt with the hands, with a pendulum, or with a frame. Often, our emotions, thinking processes, and interpersonal feelings are chaotically mixed both in our internal perception and in our aura. In some people,

there is no close connection between the energy bodies and between the energy bodies and the physical body; what they learn does not affect their emotional state, and words do not become a guide to action. The line of the etheric body passes through the front part of the organism. We meet the social reality on the frontal surface of the body. Above the nose (literally and figuratively), we are guided by hopes for a better future, by promises of a good future. Below the neck, there is an anticipation of this wonderful future, and in the lower part of the trunk, the despair due to unfulfilled hopes is buried. Unexpressed states at the energetic level, which are not translated into real physical actions, as well as sudden, thick, and strong emotions, create diseases of the mammary glands and prostate. The etheric body needs strong, energetic movements and emotionally charged movements. The internal line of the body, its center, refers to the astral, emotional body. Stagnant, excessive, and rigid emotions (fear, envy, insecurity, ambition, etc.) create diseases in this line of the body. Emotions are based on sensations within the body and create diseases within the body. The back line of the body, the spinal column, symbolizes the mental, intellectual body. The back line is connected to subtle, deep, and long-lasting intellectual states. Diseases along the spinal column are related to fixation on past events, past experience, intellectual activity. The real line of the karmic body is at the back, behind the line of the spinal column, withdrawing 3-5 cm behind the body.

The largest contact and access to the karmic body are observed in the neck area. The stagnation of prejudices – the basis of karmic diseases - prevents the rotation of the neck, both literally and figuratively, thus osteochondrosis develops. To regain your health, it is necessary to bring into harmony all or at least the first four vital structures of man - the physical, etheric, astral, and mental bodies. In them lie the roots of health and its regeneration. Every disease has a common functional belonging. No matter what disease you have or which organ is affected - everything starts with the disruption of energy exchange, which occurs in the subtle energy structures of the human energy. Without restoring them, health cannot be restored. Until we eliminate the roots of the disease, we cannot regain health. The physical body, its structure, has been thoroughly studied by science. At the same time, our physical body functions thanks to invisible energies coming from outside. In the physical body, there are 7 energy centers (chakras) that transform the received energy (transmute) to make it available and felt at a material level. At each of the 7 centers, energy and information from the Universe are received, redirected into the human body to maintain its vital activity. If disturbances occur in the energy centers, then the received energy goes into a distorted form (which does not correspond to the vibrations of the body), which creates the premises for the appearance of diseases and dysfunctions.

The methodology of modern medicine does not allow for the diagnosis and discovery of energy disorders, let alone their recovery. A typical example is when tests show a normal state, and the person feels a real impairment. In such cases, specialists who can work with subtle energies are called upon for help. Energy healing. There are many people who have never been to the hospital and hardly ever go to pharmacies. Their secret lies in the fact that they, either consciously or unconsciously, know how to manage their energy field. Energy defects are primary, and physical diseases are their consequence. When a person experiences positive emotions, is constantly in motion, has a healthy diet, and leads a healthy lifestyle, the energy in their body flows smoothly and freely, forming a strong protective layer. If negative emotions begin to prevail, the person experiences stress, especially if they have harmful habits, then the energy centers (chakras) get “clogged”, their aura thins, and problems arise.

Problems with the energy field cause not only health problems but also in the family, at work, in the financial sphere. Each feeling experienced by a person has its own frequency. Love, joy, optimism emit high vibrations (between 40 and 150 Hz). Healthy energy is always at high frequencies. But some emotions can greatly decrease the frequency of the aura. Feelings of fear, pride, guilt are in a range of only 1-2 Hz. Thus, if a person wants to bring their body into a harmonious state and heal from ailments, they just need to raise the frequency of their energy field. Surely you have noticed that happy people get sick less not only from chronic diseases but also from viral ones. The secret is that to the virus, as a substance with low frequencies, it is very difficult to penetrate the energetic structures of a person with high frequencies. Even if it penetrates the body, its activity decreases drastically. The vibrations of a happy person's body and those of the virus are incompatible. If you feel serious problems in your condition or need urgent recovery, you can turn to a specialist – an energy therapist. With the help of special techniques, they fill the person with high vibrational energy. It is extremely important that the person can receive this energy inside them with an open heart. If they do not believe in healing through the power of energy, they will only block the flow, and there will be no positive result. If you are ready to rid yourself of the negativity that restricts you and to experience the joy of life fully, then it will certainly help you, not only in the field of health but also in other aspects of life.

7.3. Chakras (energy centers)

All the bodies that make up the human being interact with each other through energy, through energy centers called chakras. The energy centers were called chakras in ancient India. We will also use this term, following the tradition in which the theory and understanding of the complexity of the human structure were first born. The concept of chakras is a convenient and reliable system of coordinates, which helps to understand the energetic device of the world and of man. Knowing how this system works opens up new possibilities for interaction with oneself and the world. Working skills with each chakra offer the opportunity to once and for all get the key and instruction for one's own energy, state, and health. Chakra is a Sanskrit word meaning wheel. The wheel rotates around its own axis and can rotate slowly or rapidly. Just as each person has a physical body, each also has a second, subtle body. The chakras form a "bridge" or a linkage mechanism between the two types of matter – physical and subtle (energetic). With each passing year, interest in chakras and understanding their importance for us will increase because they contain the program of human spiritual development. The chakras themselves are just part of a broader network of subtle energies. We cannot look at them in isolation, thereby violating the principle of holism. Our physical nature is quite well researched and documented thanks to many physiological and medical sciences.

Each chakra corresponds to a specific physiological system and its associated organs. The Root Chakra is linked to the large intestine and rectum. It also partially controls the functions of the kidneys, which cleanse the body of metabolic waste. The Sacral Chakra is linked to the reproductive system, ovaries in females and testicles in males, the bladder, and kidneys. The Solar Plexus Chakra is linked to the liver, gallbladder, stomach, spleen, and small intestine. The Heart Chakra is linked to the heart and hands. The Throat Chakra is linked to the lungs and throat. The Brow Chakra is linked to the brain. The Crown Chakra does not correspond to a specific part of the body but governs the entire organism.

There is a direct relationship between the state of the chakra and the state of the corresponding physical organs. The chakra can have increased or decreased vital tone or be in a state of balance. It can be open or closed. The function of the chakras is to transform energy, transfer it from one level to another, and distribute prana energy within the physical body. This is partially achieved through the endocrine glands, which regulate various body systems. Traditionally, each chakra is also associated with one of the major endocrine glands. The Root Chakra is linked to the adrenal glands; the Sacral Chakra to the ovaries in females and testicles in males; the Solar Plexus Chakra to the pancreas. The Heart Chakra is linked to the thymus; the Throat Chakra to the thyroid and parathyroid glands. The Brow Chakra is most commonly associated with the pituitary gland but sometimes also with the pineal gland, while the Crown Chakra is most often associated with the pineal gland and rarely with the pituitary gland.

Endocrine glands play a vital role in maintaining health and improving the overall state of the body. Hormones secreted by glands and entering directly into the blood control all aspects of growth, development, and daily physical activity. Dysfunction of any of the endocrine glands leads to serious physiological consequences. Ultimately, physical disorders result from disruptions in the energy network.

The number of chakras may not coincide in different traditions. These differences are not fundamental but rather depend on the approach to the same phenomena. In the body, there are two auxiliary centers linked to the Heart Chakra and the Throat Chakra. Some authors do not include the Crown Chakra in the number of chakras because they consider it a unique center of consciousness.

Therefore, the number of chakras varies from six to nine. However, most often, seven chakras are discussed: the six of awakening and the Crown Chakra. In a healthy person, the chakras usually function to absorb energy and information. They rotate clockwise, acting simultaneously as pumps and filters: pumping the body with clean energy, not allowing low vibration energy to pass. The role of filters begins to be fulfilled by the chakras around the age of 7 when the brain's command blocks begin to function.

In pathological cases, the chakra can be:

- a) Closed because it is not developed, does not feel anything, does not receive energy. It is known as the etheric cause of diseases;
- b) Closed because it is polluted with something. It needs to be cleaned with pure subtle energies. Pollution is caused by astral, mental, and karmic reasons for diseases;
- c) Broken due to overstrain, overload, pollution with toxins, lack of structural substances (minerals, vitamins, specific proteins); medical treatment is necessary;
- d) Painful and open, it emits energy, weakens the body during counterclockwise rotation; a long period of

work in this regime leads to the rupture of the chakra;

- e) Not working at all due to the absence or destruction of the corresponding physical structure on which it operates.

The chakra is an energy structure and does not have a direct physical manifestation in the human body. The functioning of the chakras is based on different areas of the brain, the autonomic nervous system, and hormonal organs. The positioning of the seven main chakras corresponds to the main nerve plexuses of the physical body.

The smaller chakras – of which 21 are highlighted – are placed in less important nerve plexuses, lymph nodes, and internal secretion glands. The smallest similar areas are acupuncture points. A chakra is a point or area where concentration creates a specific emotional state. For each chakra, positions, movements, and exercises can be highlighted that contribute to opening the chakra and manifesting the respective specific emotional state.

Sahasrara – the upper chakra, located at the top of the head. It is responsible for understanding the essence, meaning, strategic thinking. Sahasrara is the result of the collaboration of both frontal parts (control), the informational block of the right hemisphere, and the energy block of the left hemisphere.

Ajna – the head chakra (forehead, back of the head, top of the eyes, ears). It is responsible for rational activity, tactical thinking. Ajna is the informational and control block of the left hemisphere and, consequently, the energy block of the right hemisphere.

Vishuddha – the throat chakra, includes the lower part of the jaw, the thyroid gland, lungs, hands. It is responsible for immunity, creativity, creation, prosperity. Vishuddha is the informational block of the right hemisphere and the energy block of the left hemisphere.

Anahata – the heart chakra in a direct and metaphorical sense. It is responsible for emotional activity, love, kindness, acceptance. Anahata is the energy block of the left hemisphere, the limbic part.

Manipura – the solar plexus chakra, the place of concentration “I want” and “can.” Responds to approach, digestion, control of complex body movements. Manipura consists of informational blocks, mainly the motor area, of both hemispheres.

Svadhithana – the abdomen chakra, internal sexual organs. It is the center of bodily sensations, vital force, self-confidence.

Svadhithana is also based on the informational blocks of both hemispheres but predominantly in the proprioceptive area. Muladhara - the lower chakra, located in the perineum, from the pubis to the thigh. It is the center of connection with the earth and security, mental stability, the will to live. Responds to external realization in the material world. Muladhara includes the skeletal structure, kidneys, legs.

Muladhara is a combination of energy structures (brain stem) and control blocks. Functionally, the chakras also manifest in the extremities. Thus, the places where the hands and feet grow from – Muladhara, the shoulders and thighs – Svadhithana, the elbows and knees – Manipura, the forearms and calves – Anahata, the wrists and ankles – Vishuddha, the palms and soles – Ajna, the roof of the palm and the soles correspond to Sahasrara, so there can be seen seals of health, character, and destiny.

People with dominant right eye are flexible, sociable, group-oriented, strive for group activities, submissive, and tolerant, as they feel they have a lot of power in them. Sahasrara, Vishuddha, Anahata dominate them. People with dominance in the left eye are characterized by the desire to dominate, competition, aggressiveness, needs for recognition and independence. The dominant chakras for them are Ajna and Manipura. People with well-developed hearing have a well-developed Muladhara, those who know how to sing well - Vishuddha and Anahata. The sensations of taste and body sensations (proprioception) are related to Svadhithana, the olfactory and tactile sensations - to Anahata. A well-developed, muscular motor apparatus indicates a well-developed Manipura. Such people are distinguished by agility and grace in movements. The vestibular apparatus is trained together with the development of Muladhara. In treatment, first, the possibilities of open and mature chakras are used, then gradually the pathological chakras are opened or cleaned, and developed.

In recent times, in the West, numerous therapeutic methods have been developed that use teachings about chakras. Those working in this field are already multiplying their existing knowledge and are contributing to the creation of a complex theory regarding the interconnection and interdependence between body and consciousness.

Chakras are excellent indicators of the body's health. When a chakra is blocked or closed, the individual loses access to the corresponding energies. The relationships between physical and subtle energies are based on the principles of reciprocity and circulation. Imbalance at one level draws a similar imbalance at another

level. Cause and effect constantly change in the eternal play of physical and subtle energies. This allows the use of chakras as a means of diagnosis.

Chakras are highly sensitive to certain thought patterns. Mantras, i.e., statements that express the essence of each chakra, greatly help in focusing our intentions and motivations correctly in everyday life. The mantra is a vocalized meditation, resonating the vibrations of the chakra. You can invent your own mantras. Let them be simple and positive. In the statement, everything significant for yourself in that chakra should be synthesized. Such positive affirmations, invented by ourselves, can serve as a powerful antidote, protecting us from the flow of negative judgments directed at us in childhood by adults and, as we grow up, by various authorities and bosses.

7.3.1. Muladhara – Root Chakra

Location: perineum, between the anus and the genitals. Functions: survival instinct, will to live, ensures the organism's survival, anchors it, provides a sense of stability. Endocrine system: adrenal glands. Body parts: legs, bones, colon. Nervous system: coccygeal plexus. Diseases: constipation, hemorrhoids, varicose veins, obesity, lumbar sciatica. Causes: fear and its variations, anxiety, worries, insecurity, fear of loss, tendency to accumulate excessively. Fear is the lack of trust in the world you live in. Fear is the most destructive emotion. The fear of getting sick literally attracts illness. When people constantly expect something bad from their environment, they receive it. Everything happens according to expectations.

Physically, fear blocks the Muladhara root chakra, leading to the release of adrenaline into the blood; the blood thickens, and blood pressure increases.

Another cause of fear is attachment to earthly things and values. The mind fears losing what it is accustomed to, what brings it pleasure. In their mind, people often create a deficit program, something is missing, we must accumulate, we cannot give, it is a sin to throw away.

Self-confidence is a derivative of faith. Start trusting the world, the Universe, people, and fear will disappear.

Muladhara is the lower chakra, located in the perineum from the pubis to the coccyx, including the external genital organs, open downwards. This chakra is connected to the Earth as the basis, as the foundation of safety. It is the center of security; this chakra is responsible for mental stability in stressful situations, for satisfying basic internal needs.

In a state of stress, there are unpleasant sensations of compression, tension in the perineum, tremors in the body, legs, sometimes - a sensation of weightlessness, a feeling of falling, as a symptom of the ethereal body escaping into the heels; in a state of safety, pleasure - open, soft, pleasant sensation.

Self-confidence, the will to live, the sense of the inner backbone - signs of Muladhara health. This comes through understanding the immortality of the true Self and, therefore, realizing that the Universe is safe, there can be no threat to life. Therefore, fear, anxiety, worry, expecting an attack - are unnecessary energy expenditures.

The axial structure of a healthy Muladhara allows taking responsibility. Therefore, Muladhara is also the chakra of activity, external achievement, creation in the material world. Here, the processes of attention concentration and self-hypnosis of states are carried out.

Muladhara is the chakra of form, of external structure. Form acts here as a means of strengthening and shaping the world. Form, of course, is accompanied by a division between high and low, hierarchizing everything perceived as good and bad, own and foreign. This generates pressure from the dominant element, struggle, and competition.

Muladhara is responsible for general physical development, the skeletal system, the exchange of water and minerals, and is closely related to the legs. Therefore, it also responds to positions, walking, posture.

Good internal stability provides independence. A person with good internal coordination is less subject to external influences, has independence in thinking, and therefore quickly finds solutions in the most diverse difficult situations.

Diseases of Muladhara The main organ - the kidneys, understood as the water exchange system in the body and, consequently, the skeletal system closely related to it. Fear (in a broad sense) harms the kidneys.

In the back, at the level of the kidney, there is a persistent and extensive pain, characteristic of the presence of small kidney stones, generated by the fear of not having enough time for what one wants, "freedom through resolution," when people are forced to do this and only then "walk around," truly live in their pleasure, to truly dispose freely of their time. Fear of lack of time for fulfilling obligations generates this pain. The feeling of lack of time regarding unnecessary obligations can heal this pain.

In the back, on the left, at the level of the kidney, there is an oppressive and extensive pain, generated by the sensation of not having the desired space, the person is not where they want to be, they are forced to be elsewhere. You must devalue this useless space for yourself, and ideally declare the whole world an unsuitable place. The bladder hurts when you feel constrained, tightly gripped by life circumstances. Lower back pains, at the level of the lumbar region, indicate that something needs to be clarified.

The joints ache in case of violations in the Muladhara area. Practically, in all people suffering from arthritis and arthrosis of the knee joints, Muladhara is blocked. The cause is fear, anxiety, worries about something. In this case, energy stops flowing normally through meridians and channels, and problems with extremities arise.

All acupuncture meridians pass through the joints. Joint movement activates the meridians and forms a uniform flow of energy in the body. If for any reason you do not move a certain joint, the flow of energy is interrupted, and instead of moving, the energy spills into space, creating flows around the joints. Without receiving nutrition, the structure of the bone tissue gradually deteriorates together with disturbances in mineral exchange in this area of the body.

Training the muscles is not as important as activating the meridians, organizing the supply of energy to the whole body should be the main objective of daily physical culture exercises.

What can cause a person not to move their joints, to block impulses directed to a certain extremity? People with joint pain, rheumatism, want to have everything, to be perfect, and at the same time, they are subjected to criticism, envy, greed from others since childhood. As a result, there is an emotional confidence that moving the hand or foot will be wrong, dangerous - or unfavorable to others, and therefore, equally dangerous for the bearer, which prompts them to avoid using the extremity. In them resides a constantly awake critic, raised in the midst of criticism from close people. He gnaws the bones of those close to him, criticizing them as he was criticized. If you do something wrong with your hand - your hands will hurt even more, if you go to the wrong place - your feet will.

Figuratively, this is called vampirism. If someone lives at your expense, feeds on you, and constantly criticizes you for all your actions - this person sucks your energy, your Muladhara is painful when discharging energy to "feed" this person, your joints receive little energy, and they begin to ache. If your Muladhara is open to "blowing" at others, criticizing everyone, you're a vampire. Criticism is contagious; when they begin to "eat" you, you start - in other situations - "eating" other people, but your joints won't save you.

Normally, Muladhara feeds on the Earth in a broad sense and should not be subjected to criticism. A person has the right to take any position convenient for them and do what they like - of course, if it does not threaten life and similar rights of other people; social norms and laws regulate these rules. A separate room, a house ensures the realization of these rights to a significant extent.

Feet are part of the Muladhara sphere. Problems with the feet indicate an emotional, unnoticed lack of forward movement, in a certain direction, literally or figuratively, or the desire to act in a direction that is not yet clear. If "your feet don't carry you" home, to work, or anywhere else you need to be, but you don't want to and can't admit it, there is constant tension in the vessels of the feet, leading to varicose dilation.

Not allowing yourself to realize that you are not capable of "standing firm on your feet" in life, or have already fallen in life, can lead to weakening of the extremities, avoiding their use. In general, the upper part of the trunk speaks of what is achievable, manifest, the lower part - about what is potential, possible, what has not yet become, has not been realized, is not conscious.

The feet represent possibilities:

- Thighs - the possibility of creativity, of a new perspective; weak and flabby thighs - unrealized creativity in life, giving up personal change, a long memory of grievances and troubles;
- Knees - significant hierarchical problems; sore knees - unresolved karmic connections with hierarchical structures (problems with power), can be problems in relationships with authority figures or in leadership processes;
- Ankles - possibilities of perfect harmony; weak ankles indicate that a person does not walk on the ground but floats in the clouds, dreaming of perfect harmony.
- Feet, soles - your karma, what you must do, what you are destined for; refusing to fulfill your duty creates diseases in the feet.

The problem of overweight now concerns most people. The cause of obesity is the blockage of the Muladhara chakra, namely the tendency to accumulate excessively, greed, and fear of giving up something. Our mind determines the structure of our body, so we must eliminate the program of excessive accumulation and install the program of universal abundance: everyone has enough; as much as I give, I receive.

When patients, after realizing the destructive actions of the fear and greed program, voluntarily changed this programming to the opposite, which automatically leads to the opening of the Muladhara chakra, they quickly started to lose weight without following diets.

Programs (affirmations) that open the Muladhara chakra:

1. I live in an abundant universe that provides me with everything I need for my existence.
2. Nothing belongs to me, I have nothing to lose, I have nothing to fear.
3. I enter into a harmonious energy exchange with all people and with the entire universe.
4. I apologize to all the people who have suffered because of my fears.
5. The first energy center opens in the coccyx area, the energy channels in the knees are cleansed.

7.3.2. Svadhisthana - Sacral Chakra

Location: In the abdominal cavity, in the middle of the distance between the pubis and the navel. Functions: Controls sexual potency, birth, and creative energy (at all levels); regulates fluid flows in the body. Internal aspect: Self-confidence, sense of well-being. Color: Orange. Nervous system: Lumbar plexus. Endocrine system: Ovaries, testicles. Parts of the body: Uterus, kidneys, reproductive system (sexual organs), circulatory system, urinary bladder, menstruation, and sperm production. Diseases: Infertility, frigidity, impotence, fibroids, adenoma, kidney diseases, lower back pain. The roots of muladhara and svadhisthana are close to each other, so their functions overlap to some extent. Causes: – Disharmonious relationships with the opposite sex, negative attitude towards sexual intimacy (I don't need it anymore; he or she means nothing to me). – Fear of engaging in sexual relationships (afraid of getting pregnant, afraid of getting sick). – Dissatisfaction with your sexual past, resentments towards the opposite sex. To avoid a negative impression about sex, please see in your partner who he would be, whatever the coincidences of life, destiny, God, or Goddess, then you will become the only god.

When the sexual center is blocked both in front and in the back, infertility is guaranteed, and when we add the blocking of center 1, very serious problems with all the organs below the center arise: the urogenital system, legs, lower back pain, kidney problems. If a person's sexual center is open both in front and in the back, then they cannot suffer from infertility. It is precisely if this center does not function normally that this is the cause of infertility. If people diagnosed with infertility undergo energy and information correction, eliminating the blockage of center 2, then they will have children. With a deep indentation in the biological field in the front and back of center 2, this indicates that you have a deep wound from the past on someone of the opposite sex (or same sex), which is present in the present as well. Additionally, the double blocking of the sexual center that you closed yourself off with the programming "for me, this issue is closed, and I don't need it anymore." When a woman is seriously upset with a man, there is an indentation in the biological field at svadhisthana on the right side. At the same time, the right side of the back hurts, the right knee hurts, and if the upset is current, there will be problems with the right appendix and the right ovary. And if it's not upset but a feeling of regret, then the same deformations will be from left to center 2. Now tell me, is your anger towards the opposite sex worth having such health problems? The standard condition of internal organs and the internal state of tranquility, harmony, and peace harmonize your aura and are the key to good health.

Conclusion.

- Disharmonious relationships with the opposite sex (resentments, regrets, hatred, contempt).
- Negative attitude towards sexual intimacy.
- Dissatisfaction with your sexual past.
- Regret about procreation function (I didn't give birth to anyone, what kind of children did I have?).
- For me, the subject of sex is closed.
- Stress and losses during separation.
- Creating a virtual ideal of the "other half" and relationships with it, inability to live happily in the real world.

All these forms of thinking block the sexual center and lead to various diseases of the urogenital system. "Svadhisthana – as an energy center, nourishing the kidney meridians and the reproductive system, should always be open. A constantly open sexual center does not mean that we must enter into intimate relationships with anyone and anytime.

The programs (affirmations) that open Svadhisthana:

1. I am aware of my health's dependence on the continuous functioning of the open sexual center.
2. I open myself to the flow of Mooladhara energy and consciously decide to always remain in it.
3. I will never close Mooladhara and suppress my sexuality.

4. I neutralize all subconscious programs of aggression towards men (women) from my past.
5. I love myself and love others.
6. I accept traumatic situations related to the opposite sex as lessons of wisdom.
7. I accept all men and women as they are.
8. The energy center of sexual organs and hips is cleaned.

7.3.3. Manipura – Solar Plexus Chakra

Location: Between the twelfth thoracic vertebra and the first lumbar vertebra, the solar plexus. Functions: Willpower, desire for power. Internal aspect: Strong emotions – laughter, joy, anger. Endocrine system: Pancreas. Nervous system: Solar plexus. Color: Yellow. Parts of the body: Digestive system, liver, spleen, gallbladder, stomach, small intestine. Diseases: Diabetes, pancreatitis, ulcer, gastritis, gastroesophageal reflux, liver cirrhosis, hepatitis, hypoglycemia, and other gastrointestinal conditions. Causes: dissatisfaction with the current situation (insufficient income, unsatisfactory work; power-level relationships); unfulfilled ambitions, workplace conflicts, humiliation of dignity; looking at the past as a series of continuous failures. Manipura is linked to human will, desire for power, determination, responsibility, determination, the ability to lead people. Manipura diseases are diseases of aggression, deception, ambition, approaching as the main meaning of digestion. Here, pathological thoughts and manipulations become pathological, worried, anger, greed (both excessively manifested and intentionally suppressed). Tight movement creates pain in Manipura. Under the sternal notch, one finger below the xiphoid process, where the edges of the costal arch meet and Manipura begins, there is a point called in acupuncture “pigeon tail.” Tension and pain increase when a person, in a dangerous situation, tells his mind that nothing is happening, everything is fine, he doesn’t need to do anything, and as a result, adrenaline is produced and consumed almost not at all. At this point, anger boils when the need for action becomes evident. This point is massaged in case of internal tension with a predisposition to cramps (irregular adrenaline spending) and states of fear. Lack of time and space, violation of legal obligations, and confidence in justice also generate tension in the “pigeon tail” point.

In adolescents between 14 and 17 years old, simultaneous pain in Ajna and Manipura often occurs due to their spasms due to stress. Headache accompanies the pain behind the solar plexus and appears as if without an apparent cause.

In younger people, aged 4 to 14, they often complain of earaches, throat (Vishuddhi), and abdominal (Manipura) pains that are unrelated to infections, not accompanied by nausea and vomiting. It’s just overwork, chakra spasms.

The main organ of Manipura is the spleen. The spleen controls digestion and the digestion process in general. Spleen diseases indicate a violation of approaches – about deviations in kinship relations: excessively many relatives, suppressed activity, voluntary family slavery, sterile dreams.

The liver also plays a significant role in Manipura. The liver is what fries, burns. The liver governs the central, autonomic, and peripheral nervous systems, with their functions of communication between the body and the external environment and the regulation of internal organ activity. Bile – the humoral factor of regulating the nervous system. The liver, in the broad sense, determines the yin-yang balance in the body and, consequently, the temperamental characteristics of the body. Hepatic diseases are based on excess anger, excessive irritability, and malice as symptoms of rejecting the external environment, symptoms of yin-yang imbalance. Diseases start with the gallbladder, then spread to the liver and indicate agitation due to extreme anxiety about possible danger in activity, excessive aggressive-protest reactions. The skin is closely related to the liver and enters the Manipura sphere. The skin is the organ responsible for the general condition, growth, and aging of the body. The etheric body is created by the nerve endings of the skin, by Manipura. Skin problems are manifestations of the unsatisfied ego, of the discrepancy between “I want” and “I get.” If desires (“I want”) are buried, this can lead to asthma. If “I want” thrives through vampirism of loved ones, criticism of others, joint diseases can develop.

Allergies are the consequence of repressed fear, of the feeling of rejection towards loved ones. Very often, this is the consequence of an early separation of the child from the breast, artificial feeding, too little holding in arms, insufficient physical contact with the mother. “They don’t touch me - it means I’m not worthy of love, it means my skin looks terrible, my breath stirs contempt, and I feel the fear of loneliness, isolation.” Stomach diseases indicate stagnant, rigid cunning, constant and ambitious efforts, but unsuccessful, to achieve something through ingenuity, cunning, and complicated deceit. You fear that you are not good enough or complete for your parents, bosses, teachers, you cannot digest what you represent. Perhaps this feeling has

been induced in you by those around you – they wanted to humiliate you to elevate themselves, and you believed in these fables. You try to solve problems related to the feeling of your own dignity in the most complicated way, instead of simply loving and respecting yourself. Manipura translates as “solar gates,” and the sun is responsible for the digestive fire and the ability to digest food. If Manipura is blocked or begins to malfunction, digestive problems can occur: stomach burns, gastritis, ulcers, pancreatic problems. This happens when something does not suit a person in the present at the power level: position, income, relationships with colleagues, humiliation of dignity, battle of ideas, power struggle, unfulfilled ambitions.

When a person passively drops their arms and ceases to ambitiously desire something, instead of stomach ulcers, pancreatic diseases develop as evidence of self-doubt. Adrenal gland diseases indicate excessive ambition, a love for honors, an unsatisfied desire for them. Hypertension and hypotension, that is, pressure fluctuations, indicate disturbances in the relationship with authority, imbalances in the worldview. The uncontrolled desire to control the situation leads to dependence on the situation, over which the person cannot influence in any way. Such a person is forced to constantly repress their need to dominate, and repression leads to increased pressure - to its elimination. Those who have a strong motive to hold power in the absence of the possibility of fully satisfying this need are predisposed to the development of hypertensive disease. The same individuals whose motivations are dominated by the desire to succeed in activity (not the need for power) are characterized by stable normal arterial numbers. People must compare themselves to themselves, not to others, and strive to become better than they were yesterday, not better than their neighbor.

For healing, the internal worldview must change; people must learn to live accepting the world as it is, without getting upset about it and without trying to change it. People who externally control the world's image (situational control) must reorient themselves to internal control, to self-improvement. People need to understand that their life is an individual divine school, where they cannot compare themselves to anyone, where each receives individual life experience and acquires the necessary character traits, which will be useful in the future. But not everyone understands this, playing the role of the victim and blaming the Universe and everyone around them for their troubles, and they pay for it by blocking Manipura and the diseases that result from it. Hypotension – is another extreme of control: passive indifference, depressive self-isolation, giving up seeking activity in a situation of relative well-being. The small intestine hurts when there is a fear of action, fear of power, force; fear born of aggressive actions performed incorrectly, in inadequate situations. If this “wrong” aggression for the body continues, duodenal ulcer will be replaced by pathological processes in the cardiovascular system in response to the expulsion of the fury of love. Thank you for your patience! If you have additional questions or need clarification, please feel free to ask.

Muscle pain in the manipura region may indicate anticipation of a blow to the back, mental discomfort, betrayal, and may have a similar basis. Very often, manipura is closed in people suffering from serious chronic diseases, the disease not allowing them to achieve, which makes them feel humiliated. A closed circle is created, a person dissatisfied with their present because they are sick. And they are sick because they deserved the illness through their past mistakes and follies. It is necessary to accept it as it is, to realize the cause-and-effect connections, to desire change, to reach a new level of consciousness and thinking, instead of blaming destiny, sending thought formations filled with anger and offense for the “accidentally” occurred illness into the mental space. The first step on the path to health is the full acceptance of the situation, of our illness. The second step is to break the cause-and-effect link of the disease in the past and present, through awareness and neutralization of destructive thought forms, i.e., to rewrite the programs on our informational fields. The third step is to open all centers and energy channels. The fourth step is to help the body (nutrition, cleansing, lifestyle, etc.).

Programs (affirmations) that open manipura include:

1. Thank you to all the people who have participated in my life, for the lessons they have offered me in this school on Earth.
2. I accept all situations from the past and present as an opportunity to gain the necessary experience, which will be useful to me in the future.
3. I am satisfied with my relationships with people, my income, my work, and my place in society.
4. I love my work, I work with love. I love my friends, colleagues, and coworkers.
5. I give up the desire to control people and situations around me, I gain control over myself.
6. Mutual respect programs are established with all the people I come into contact with.
7. I erase from my consciousness programs of anger, reproaches, scandals, humiliations, insults, diminution of dignity, and unfulfilled ambitions.

8. I accept all difficulties and obstacles as an opportunity to become stronger, wiser, and more experienced.
9. I have neither friends nor enemies – all are my teachers.

7.3.4. Anahata - heart chakra (chakra of love)

Location: in the thoracic region of the spine, between the fourth and fifth thoracic vertebrae. Functions: governs love. Internal aspect: compassion, love, mercy. Endocrine system: thymus gland. Nervous system: cardiac plexus. Color: green. Body parts: lungs, heart, hands. Diseases: bronchitis, asthma, low immunity, autoimmune diseases, heart and lung diseases, blood pressure disorders. Causes: prohibiting the manifestation of love, as a result of emotional suffering experienced (everyone betrayed me, I will no longer love anyone); refusal of self-love, excessive selfishness, and lack of feeling.

The heart center is responsible for our ability to love. It is the universal place of the heart, the kindness of the soul, the generosity of love, and acceptance. From anahata is born faith and trust, the feeling of a peaceful power. Pleasant warmth in the chest, the sensation of opening the soul, the feeling of power in the chest or, on the contrary, the weight, the pressure, the burden - all these are the sensations of anahata.

Anahata forms (in childhood or later, but this requires significant efforts) when a person is loved and accepted with the heart, without conditions or criticisms. In a child, an integral anahata-manipura chakra functions, pulsating in tune with the whole world – inside and out, inseparable. This is a unified chakra, like a spider that spreads its web over the entire world and feels it as if it were itself, without detaching itself from the whole web, and pulls strings to ask everyone around to fulfill its desires. During this period, for normal development, the child must receive maximum love and freedom of spontaneous action, that is, the child must decide what to do, when to do it, and how to do it. When to be born - not at the desire of midwives, but when fully prepared to appear in the world. When to eat - not according to an invented schedule, but when hungry, when there is an internal need. When to sleep – when he wants and is comfortable in his mother's arms, in the warmth of his biological field, not in the cold of loneliness and abandonment. When to scream and when to smile because a person must always have the opportunity to express his emotions and feel the reaction of those around him. He must always have physical contact with his mother. If this did not happen, then the energy, and therefore adaptive, capacities, that is, the ability to adapt to the external world, to people, are reduced, instead of accepting the world and being active in it, there is rejection or passivity.

Later, after the age of 2-3, anahata and manipura separate in their manifestations, anahata specializing in how people relate to you, and manipura – in how you relate to others and what you need from others. Learn behavior towards people, starting at the age of 6-7, the child will act similarly towards others: if he was loved, he will love too, if he was neglected – he will also be cold. Manipura deals with questions about what a person wants from others, from the surrounding world.

This continues until the age of 30-35 when, after difficult life transformations, anahata becomes very important again, determining a person's behavior and, in most cases, functioning on behalf of love, even if it was indifferent before; manipura, the organs of demands towards others, is transformed into the organ of spiritual will. The more open a person's 7th center is, that is, the connection with the absolute, the more open the 4th center is – the ability to love. And conversely, the more materialistic a person is, the worse the heart center works. The price for suppressing and killing the feeling of love in oneself is low immunity, autoimmune diseases, lung and heart diseases. This can happen when people forbid themselves to love as a result of a strong offense against a man (or a woman). If, in addition to the chakra blocks, the splitting of the field shells is observed, then this is a direct path to oncology.

Diseases of the Heart Chakra. The heart hurts when something is thrown out of anger because it has to, not because it leaves on its own - people, things, relationships. In older people, the heart hurts due to lack of love from those they love. The heart – the organ of love, both self-love and love for others. The heart - the organ of joyous reception of the world; overly tumultuous joy, as well as the manifestation of suppressed and rejected joy, underlie diseases of the heart chakra.

Problems with the upper back are a signal of lack of emotional support; loved ones do not understand and support you. If the back part of the heart rotates counterclockwise, with energy loss, you will feel like people are against you, hindering you from fulfilling your desires. The dominant image of the universe as a scene of hostility, aggression, competition.

The lack of emotional warmth, as well as excessive and rational control by the protector, leads to the unconscious desire to hide, close the heart - to slump, to shrug your shoulders, to bend your neck - and generates problems with posture.

On the left side, at the back, just above the shoulder blades or almost on the shoulder, between the spine and the lateral edge, is the affected area in the manipulations of a person's "stability," when they are overcome by the horror of the unknown correct path to maintain their own social status, good name, things, closely related to their identity. Symmetrically, on the back right side, is the affected area in the manipulations of the "correct life position," when a person feels afraid that they do not know "the most important thing," that they are going in the wrong direction in their life.

The shoulders – symbol of social status, duty, honor; it is no accident that epaulets are worn on the shoulders. Problems with the sense of duty; fear related to social obligations (I must, but I'm afraid); fear of society accumulates in the shoulders. In the front, on the right side, at the joint between the hand and the body, is the "belief in the obligation of the law for all." Strict adherence to this belief requires a paralyzing passivity in the face of the law and superiors. Usually, the first violator of this belief - also its main defender - is the father. When the belief in the obligation of the law for all is violated, our sense of personal security is destroyed, a feeling of malicious helplessness arises, and/or pain near the will chakra impedes the movement of hand business.

On the left side, in the front, in the hollow between the hand and the body, near the chakra of the balance of good and evil, is "our belief in justice." In case of violation of this belief in justice - most often done first by the mother in the form of manipulation "you will do - you will not be able to hide" - our sense of importance, self-respect suffers, and a feeling of powerless anger is made, a demonstration of a feeling of insult to the offended injustice, and painful sensations may appear in the mentioned place. Grievances give birth to inflammatory diseases and purulent tumors. The false growth of the tumor appears around the unfulfilled grief, like a pearl around the sand that gets into the oyster shell. Closing yourself in the shell and no longer looking at your grief from you, you await a vehement protest from the body in the form of pus or uncontrolled cell growth.

The sense of immense self-pity, endless disappointments, feelings of despair and hopelessness, the tendency to blame others for your problems and, at the same time, high self-criticism, distrust in your own abilities, the tendency to be upset give birth to cancer. The ability to love and accept yourself as you are heals cancer. Teeth refer to the sphere of the heart chakra. Their diseases are the consequences of manifested evil, aggression, negative mental images, desire for harm to another person, and, in the case of the lack of energy of that person, the opposite process, usually called curse or charm.

Love and attachment are different things. Attachment arises in the mind. When the mind conditions its happiness on someone. The mind creates within itself an illusion, a certain norm of the ideal partner. Then you meet a partner who fits your norm. The mind is satisfied, the feelings are also positive, and when separation occurs, all your plans (illusions) collapse, life loses its meaning, and the mind falls into depression. In such cases, people, out of stupidity, can tell themselves: if everything around me is so unfair, there is no love, so I forbid myself to love, so as not to suffer. People sign their own death sentence, because a person without love is a cancer cell on the body of the universe, which must be urgently removed. Of course, if this cell does not recognize its mistakes and does not correct itself in time.

Love is the desire to enjoy the object of love without asking for anything in return. Love is the highest spiritual energy. If someone loves everything that lives, they do not need any religion. The highest religion is love for all living beings. Essentially, this is the only and highest destination of man. After the correction and opening of the energy centers, the bio-field is restored, the energetic cause of oncology is eliminated, and it disappears.

Anahata is related to the thymus, the thymus gland responsible for immunity. In all people with autoimmune diseases, including HIV, the heart center is closed on both sides. Once Anahata opens, the person recovers immediately.

Killing the feeling of love in itself is the greatest crime that anyone can commit, for which they will subsequently pay with diseases and suffering.

If a mother, while pregnant, had at least one thought about abortion, then she was automatically registered in the child's information fields that the mother wants him dead, she is his enemy. This mental form will remain in the child's subconscious until he can consciously recognize and rewrite it. The future mother should not be surprised that her children do not love her and feel subconscious aggression towards her.

According to practice, in 99.0% of people, the heart center is closed at the back. This shows that no one wants to give up their emotional wounds, to forgive and release all those who have hurt them. Accepting emotional wounds as necessary lessons to become a little wiser and better towards other people.

To become healthy, every person must release their subconscious from all informational garbage, from all violent images, from all emotional wounds, sufferings, and resentments.

Programming (affirmations) that open Anahata:

1. I apologize to all the people I have caused emotional wounds, harm, and forgive all those who have behaved improperly towards me.
2. I am aware that due to emotional wounds, my soul has become wiser and more sensitive to other people.
3. I open the flow of love, open the heart center, and become a channel of love.
4. I release my memory of all past emotional wounds, and thank all the people who have caused me emotional pain for the experience I have gained from them.
5. I forgive everyone and release them with love.
6. I open the heart center and send love into the surrounding space.
7. Feel warmth emanating from you to all the people around you.

7.3.5. Vishuddha – throat chakra (center of communication and creativity)

Location: cervical part of the spine, throat. Functions: controls creative activity, communication. Internal aspect: intuition, synthesis. Endocrine system: thyroid gland and parathyroid glands. Nervous system: cervical plexus. Color: blue. Parts of the body: throat, shoulders. Diseases: vocal cords, tonsils, thyroid gland, cervical osteochondrosis. Causes: Closure, non-expression of emotions, lack of desire to communicate with people. Conducting internal dialogues, violence against creativity, inability to do what you love. Perceiving information from the victim's position: "Why is this happening to me?" It is not what is said that is important, but how and in what tone. Emotional reaction to negative emotions, tone of voice, gaze, harsh speech. At the same time, all negative emotions are deposited in the archive of the subconscious memory in the form of resentments, causing the blockage of the 5th center from behind and, as a result, cervical osteochondrosis, disruption of blood circulation to the brain, decreased vision, and other health problems. The cause is one: emotional reaction to external negative emotions. This chakra is responsible for our ability to perceive information and the emotions with which it is supplied. When people do not understand the difference between useful information and negative emotions with the help of which it can be inhibited, the 5th center from behind is blocked and cervical osteochondrosis appears. At the same time, all the astral garbage, in the form of negative emotions, penetrates the human memory archive and is deposited in the subconscious in the form of emotional resentments. In most people, the 5th center from behind is closed. Therefore, cervical osteochondrosis is considered incurable. Everyone gets upset with each other (blocking the heart center behind) and everyone pays attention not to the essence of the conversation, not to what useful information they can extract for themselves, but to the tone in which the information is delivered (blocking the 5th center).

If a person realizes that informational garbage causes so many diseases and that all information is useful, they will become wise. If someone speaks rudely and inappropriately to you, insults you, or tries to provoke you, you know they simply lack energy; they're trying to provoke you emotionally, and when you react, you voluntarily release a part of your energy and health to them.

If a person doesn't take energy vertically from the Absolute, then they'll take it vertically (from other people). This phenomenon is called "energy vampirism." Another cause of blocking the vishuddha chakra is holding back emotions that tear a person apart. When a person closes themselves off and holds back the emotions that tear them apart, the vishuddha chakra is blocked in the front.

Programs (affirmations) for opening the vishuddha chakra:

1. I apologize to all people for the condemnation, criticism, curses, insults, and gross emotions that I have sent into the mental space.
2. All negative programs (gossip, insults, negative communication) are erased from my informational fields and from my entire type.
3. I wish for all the people who send me curses, envy, criticism, and condemnation to realize their mistakes.
4. A program is launched to neutralize all destructive programs launched by me and my entire lineage into the informational fields of other lineages.
5. Harmonious relationships and energy exchange are established with all the people I come into verbal contact with.
6. During my communication, parasitic words, jargon, and slang do not materialize.
7. When I communicate, only positive and constructive words and thought forms materialize.

8. All the negativity that I will think or say, my conscious and unconscious negative desires, words, curse programs, and condemnations cannot harm anyone and do not materialize.
9. I realize that all information is given to me for my spiritual growth, and therefore, all of it is useful.
10. Only useful information penetrates my subconscious, and I do not let negative emotions enter my memory archive.
11. All the negative emotional garbage accumulated in my memory archive goes into neutralization.
12. All levels of my consciousness and subconsciousness are cleansed.
13. I open up to the flow of creative energy.
14. I launch a program for the development of my creative abilities.

7.3.6. Ajna – the frontal chakra (the third eye)

Location: forehead, directly above the nose, the area between the eyebrows. Functions: direct perception. Internal aspect: self-control, intuition, clairvoyance. Endocrine system: pituitary gland. Nervous system: cavernous plexus. Color: blue. Parts of the body: eyes, the two cerebral hemispheres. Diseases: eye diseases, decreased vision, headaches, pituitary disorders of growth and development. Causes: Failure to maintain intuition. Inability to work with intuition; abandoning intuition in favor of knowledge, logic, and common sense. External hypnotic influences.

The Ajna chakra or the third eye is responsible for our ability to obtain information from the subtle world (the noosphere), where there is no concept of time. It explains the phenomenon of clairvoyance, prophecies, and predictions.

Intuition suggests to us how to act correctly, and our mind – how to benefit. Intuition shows the future, what does not yet exist in the present, and we try to find confirmation in the present, and when we don't find it, we have to choose whom to listen to – intuition or common sense. The correct program is when a person always listens to their intuition, asks questions, and immediately receives the answer through the intuitive channel, without worrying, without haste, and succeeding in everything. An open and healthy Ajna chakra is the rational basis for the realization of the search activity, supports the activity of other brain structures. Here reason is called the servant of emotions, allowing rationalization, the creation of psychological defense against unsatisfactory emotional circumstances. This is tactical thinking, the successful realization of personal questions, following the image, but not the pattern.

A well-developed Ajna chakra allows a person to behave freely – unpredictably, to be inaccessible to the chains imposed by those around us. Social norms, the opinions of other people create limits of behavior, frameworks of personality; a well-developed Ajna chakra passes through these frameworks without noticing them, while a weak Ajna chakra forces the following of external instructions and to be their slave.

Ajna dominance exists only in Europeans, considered a behavioral type. A natural result of Ajna dominance is the progress of civilization, unknown in any other part of the world outside Europe. The reason is that Ajna development requires a meat-based diet as the dominant food type, outside Europe, this does not exist.

In the 1st century BC, the ancient Greeks, achieving prosperity in animal husbandry, drastically changed the type of food, starting to consume a large amount of meat. Quantitative information processed by the left cerebral hemisphere requires the same quantitative energy, a secondary product – meat. The primary product is what grows on land or in water, feeding on the energy of the Sun, the secondary product is what results from those who have eaten this primary product. Meat is necessary for humans during the development period of Ajna, at the age of 2-5 to 25-33 years old.

Ajna chakra diseases. Headaches can be the result of lack of self-confidence, lack of independence in thinking, orientation towards authority, and feelings of humiliation. Very often, headaches are characteristic of people who have had a strict upbringing in childhood, and therefore, they do not trust their own power and abilities; constant corrections and strict control create constant tension in the Ajna chakra and, consequently, headaches. When something is wrong with the head, it usually indicates that you're not adapting well to the world, possibly due to excessive self-control. Physiologically, in most cases, headaches are related to compressed blood vessels in the neck or directly in the head. Ear diseases symbolize problems with parents of the same sex. Ear pain is the symbol of high irritation towards what you hear. You don't want to hear it, but you're forced to listen, and on top of that, you don't have the right to vent your emotions and change anything. Deafness represents a persistent refusal to listen to someone. In an elderly couple, the talkative wife excessively causes deafness in the other spouse. Weak eyesight indicates a maladjustment to the world: here I don't feel good with you, I don't want to see you, even if I'm forced to. Because of emotional discomfort,

intraocular pressure increases, and destructive processes begin in the eyes. If the external world causes anxiety, myopia develops, and everything far away becomes difficult to see. If the source of maladjustment is in the family, in relationships with close people, hyperopia develops.

The brain is a complex organ with great compensatory abilities. In case of disturbances in a certain part of the cerebral apparatus, another part takes over these functions. In the case of disturbances in sensory signals – vision, hearing, and other modalities – the brain completes the neglected information by itself, and in the absence of concrete knowledge, it can invent as much as it wants: it doesn't see what it doesn't like, it doesn't hear, and it doesn't feel what it doesn't want.

7.3.7. Sahasrara chakra - connection with the Absolute (crown chakra)

Location: above the head. Functions: union. Internal aspect: happiness, connection with the Absolute. Endocrine system: pineal gland. Nervous system: meridian plexus. Color: violet. Parts of the body: cerebral cortex, brain, the whole organism. Diseases: mental disorders, headaches, insomnia, chronic fatigue syndrome, epilepsy, cerebral circulatory disorders, multiple sclerosis, etc. Causes: materialism, atheism, pride.

Blind faith based on material conceptions of religion; the approach to religion, prayers, and temple attendance as ritualistic actions. Sahasrara Chakra is the upper chakra, the chakra of cosmic consciousness, high spiritual knowledge, responsible for understanding the essence and meaning, for the bird's-eye view of the world. It is pure knowledge and intuitive understanding of truth. It is strategic thinking, considering all contradictory factors in a single solution. Sahasrara is located in the parietal lobe of the brain, approximately 10-15 centimeters around the top of the head and about 5 centimeters deep, with the focal point in the pineal gland. But the parietal lobe is not specifically Sahasrara. The parietal lobe processes various subtle sensations of touch, allowing us to recognize different objects by touch, especially when we do not see them.

The frontal lobes (the control blocks of the cerebral hemispheres) and the right cerebral hemisphere (Vishuddha) are the material basis of Sahasrara. The frontal lobes are the youngest part of the brain in evolutionary terms, which is why the speed of processes here is very slow. Working in Sahasrara requires a lot of time, which subjectively passes instantly and provides the sensation of touching eternity. The right cerebral hemisphere creates a polysemantic context due to the simultaneous encompassing of practically all characteristics and connections of one or more phenomena. Imagistic thinking, based on the right hemisphere, provides a direct perception of the world as it is. The right hemisphere functions very quickly, and its activity may not be recorded in the verbal and rational memory of the left hemisphere.

The better this center is open, the larger and healthier the person's biofield is. The larger someone's biofield, the higher their level of energy, health, and vital forces. In people who do not have a direct connection with the Absolute, energy is taken horizontally, meaning from those around them.

In spiritually developed individuals, with pure personalities, this center functions very well; the rotation speed of the center is high, and such people are constantly in the flow of spiritual energy. In materialistic individuals, Sahasrara is usually blocked. We often encounter believers with a blocked seventh center. They have a materialistic view of religion: "Give me, Lord, health, money, and bread every day as much as possible." Without understanding that daily bread is the Holy Spirit and that it gives us daily so that the flow of the Holy Spirit does not dry up. Daily bread is not material food, but spiritual food. The energy centers Sahasrara and Ajna are responsible for the central endocrine glands: the hypothalamus, pituitary gland, pineal gland, which are the conductors of the entire endocrine system and the body as a whole. In diseases such as diabetes, celiac disease (gluten enteropathy), epilepsy, cancer, bronchial asthma, fibromyalgia, cerebral palsy, all diseases of the central nervous system and also in the case of all difficult to treat and medically incurable diseases, in 99% of cases, the Sahasrara energy center is blocked. Sahasrara is developed on average in 1-2% of the adult population of the Earth and has little significance in everyday life, so in some classifications of chakras, the higher chakra is even excluded, considering its development difficult for most people.

The main role of Sahasrara is manifested in periods of adaptation and readaptation to the world when additional capacities are required to quickly assimilate information and make decisions based on seemingly incomplete information. The more complex and undefined circumstances people enter, the greater the chances of resorting to Sahasrara and discovering it. Therefore, severe catastrophes, changes, and trials always lead humanity to spiritual problems. There are different methods of developing Sahasrara. The work of the Master, Teacher, Guru consists of creating conditions for the development of Sahasrara in the disciple, because wisdom cannot be taught; only conditions for its development can be created, motivating through specific tasks and exercises. Only Sahasrara, together with Anahata, can assimilate basic notions that have no analogues in the

ordinary, usual world. The development of Sahasrara requires repeating exercises many times, sometimes for years and decades, to achieve the effect, so if nothing special happens today, do not get discouraged and repeat the exercise you liked again and again.

Programs (affirmations) that open Sahasrara:

1. I am aware of the existence of God, the Supreme Mind, the Creator of the Universe.
2. I open a channel to cosmic energy, spiritual energy, the Holy Spirit, and become a conduit for this energy.
3. Close your eyes and feel the flow of vital energy, feel the inner connection with God.
4. I realize the dependency and necessity of remaining constantly in the flow of spiritual energy.
5. I make the conscious decision to remain constantly, day and night, in the flow of the Holy Spirit.
6. I live in consciousness and am benevolent to all people around me.
7. I apologize to myself, to all those affected by my internal causes, for losing connection with the Absolute and for allowing external causes to take place.

7.4. Variants of displacement of the energy shell

Reasons for the displacement and deformation of the subtle shells of human energies – internal tensions of short or long duration, which he may not even realize with his mind, his position of perception of the world.

When the field is shifted forward - the internal tension is directed towards the future. In physics, this manifests as the inclination of the spine, back pain, clamping of the nerve roots of the spine, lack of energy in a certain part of the body.

The psychological and emotional aspect of such a personality is the concern directed towards the future. Such a person constantly lives in the future, forgetting about the present. If people make plans for the future, dream without strong emotions and without internal anxieties, in this case, the energy shell will not be shifted forward. But as soon as emotions are involved: fear, anxiety, unrest, experiences - in this case, problems will arise. Remember the law that the faster we forget what we want, the sooner we will get it.

Programs (affirmations) that symmetrize the field:

1. I release into materialization all my desires, goals, plans, thought forms, and forget them.
2. I live in the happy present, not in a fabulous future.
3. I launch the neutralization program for all worries, fears, and stresses related to the future. Inner tension disappears.
4. Everything will always be fine for me.
5. My energy shell returns to its normal state and becomes symmetrical.

7.5. The Importance of Childhood Age

It is known that 50% of a person's intellectual reserve is acquired in the first 5 years of life, followed by another 30% by the age of 17, and only the remaining 20% for the entire period of adult life.

The first development cycle of a human (up to 2 years) consists of acquiring language. The second stage tends to acquire control over space, and the third over time. In the first two stages, there is no space or time as such: they are not conscious, not observed, and not significant in behavior.

By the age of five, there is an extremely rapid learning of the world – behavioral reactions, language. At this age, up to 40% of children have an eidetic memory, meaning children can fully record an image by just looking at a drawing for a fraction of a second. Sahasrara, at this stage, is responsible for extremely rapid learning and for the philosophical approach to the world (later, between 5 and 6 years old, when Sahasrara is blocked, the child descends from its philosophical heights and becomes less wise than an adult), Vishuddha - for individuality, play, creativity, the ability to see wonders, while Svadhisthana determines the assimilation of sexual behavioral stereotypes. Together, these determine adaptation to the world. These chakras are open if the childhood period, up to 2 years old, was successful: the child was loved and allowed to do whatever they wanted whenever they wanted - in fact, the same conditions are necessary until the age of 5 for normal development – it is useless to forbid something until the inhibitory nervous function is developed. In the absence of love, Vishuddha does not develop, instead of Sahasrara, Ajna develops with difficulty, a rational chakra, and we have a degree of debilitation (because for memorization Ajna requires multiple repetitions), and Svadhisthana inscribes its programs for learning helplessness.

Early age is very dangerous and important, it seems that everything is trivial when the child speaks and plays in one way or another: the forming relationships with people, with the world, are inscribed in his

behavioral programs, stories become life scripts, the words from a random song become life rules. And the most frightening thing is that all these are buried in the darkness of the unconscious, the subconscious, and govern life – and you don't know why you did this, not that, why you chose someone or other chronic affections or traumas. The laws of behavior, established in this period, which govern thinking, are deeply buried in the subconscious programs of the human being. Man is a slave to these laws until he understands them. For him, they are as vital as water for fish. Here are established the degrees of freedom or servitude for the entire life of man. These laws are the inner conditions through which external causes act on man. The processes that were external at an earlier stage become the internal laws of a later stage. The internalization of external processes takes place. These laws are settings, that is, integral unconscious states that precede and determine the development of any form of psychic activity.

Unfulfilled desire is an inhibited desire, which has managed to be realized only at the level of nervous activity. The inhibitory function is one of the youngest functions of the nervous system and, therefore, matures later than others. The inhibitory function cannot be efficiently performed until around 5-7 years old. Until this age, any formed desire must be fulfilled, because even the weakest thought about an action already triggers the action. The child must imagine that he can fall out of the window and he already falls, or in him consolidates the shock of not falling, the fear of height for a lifetime. Therefore, in childhood, the child must be allowed everything that comes to mind, but create the conditions in which he does not come to mind to fall out of the window. To unearth, wash, paint, and neatly place in the shelves of the conscious soul - here is the ideal that we should aim for with all this information about early childhood, which, as I have already mentioned, represents 50% of all your information, everything you know, can, feel and with what sensory channels you work. Any destructive and negative thoughts, desires, and emotions can be attributed to the negative. Our negative origin has deeper roots, which “grow” from childhood, since the basic qualities of personality are established in the first years of life. If we look even deeper, any destructive aspect within us is like a predetermined lesson for our souls, because it is necessary to transform all “darkness and selfishness” into good and love. Various methods are used to work on the negative. Most of the time, the path of spiritual development and openness is recommended, living with faith in God. If we actively follow this path, then gradually our spiritual nature takes control of our lives. In fact, it is precisely our animal nature that is full of selfishness and selfish desires, which create various negative manifestations and corresponding problematic consequences. By regularly performing spiritual practices, our thinking gradually begins to transform into a conscious and respectful perception of the world around us. Metaphorically speaking, the Soul begins to lead the body and life.

The second way is more psychological and aims to work with the mind and programs derived from childhood. In this method, we must become somewhat observers of the negative generated by our own mind and learn to control it. If unpleasant events occur in life that trigger the appearance of negativity, our task as observers is to identify the beginning of these thoughts and to pronounce in our minds or aloud an instruction for transformation. The purpose of the instruction is to transform the negative thought-emotion into an opposite one - positive. It is very important to transform the emotions and not to “extinguish” them, because a suppressed destructive emotion will always affect the internal organs. Here the law of energy conservation acts, because a negative emotion is still a form of energy, which must come out somewhere, and we have intercepted it and transformed it. Thus, we have not harmed anyone, we have not lost our own energy, but, on the contrary, we have managed to transform it, enveloping ourselves in a pleasant emotion. If you don't succeed in this practice the first time, don't get discouraged, repeat it over and over again until it becomes a beneficial habit. The universe will respond to your frequency. It does not look at personal desires or needs. It captures the frequency at which we vibrate at a given moment. If you vibrate at the frequency of fear, guilt, or shame, you attract situations with the same vibration. If you vibrate at the frequency of love, joy, and prosperity, you will attract situations that support this frequency. By changing your thinking, you change your life. It is the basis of all things. The frequency of your thoughts determines the next moment of your life and so on in a chain. Therefore, if something is not going well now, if something does not satisfy you, simply observe in which direction your thoughts are going - from here the energy flows, generating that lifeline. And the most interesting and accessible to everyone is that there is not only one lifeline, but you can choose anytime, at any moment, where you want to go and what you want to experience, feel, and bring.

7.6. Methods of health consolidation are as simple as the causes of diseases

People are creations of nature and of God, in order to maintain their health and have a successful life, they must respect the fundamental laws of the Universe both biological and social. Knowledge of these basic laws

of nature will help all those who seek the causes of diseases, work on them, and improve their lives and their perception of the world. Whether we know them or not, whether we accept them or not - they act independently of our knowledge of them. The biological laws on planet Earth are common to all living organisms and were formed long before the creation and appearance of man on the planet. And since these laws were formed before the appearance of man, then such notions as anger, pride, anger, and others cannot be applicable and in principle are wrong. In biological laws, a profound biological understanding is incorporated, and there is nothing else. If something happens to the body, the brain (consciousness) is always involved, because it is the one that controls all the organs and systems of the body. Respecting the laws will allow the elimination of the cause from the mind and the effects from the body, thus accelerating the recovery process.

1. Each person creates his own universe, his own life. It is important to realize this because we create our own universe through our thoughts, feelings, and emotions. In other words, our state of health, both physically and mentally and emotionally, family relationships with loved ones, relationships with people and the world around us, work, financial situation - all these are the reflection of our thoughts, feelings, and emotions outward.

2. The outside reflects the inside. Learn to use this law in your life. Because we ourselves create our own universe, consequently, we can change it by changing ourselves. In other words, if we are not satisfied with something in our life, we can change it. If you want to change the world around you and the people around you, remember that everything that surrounds you is a reflection of yourself, so start with yourself. When you change yourself, those around you and your world will change, simply the principle of reflection will work.

3. Everyone receives according to their thoughts. This law ensures great order and harmony, higher justice, and purity in the Universe. Remember, we live in a just and pure world, where "Everyone will receive according to their faith" - are the words from the Bible. Our action does not begin with words or movement, but with our thought and emotion. Our thought - as a form of energy - materializes, that is, manifests itself in reality. If something is missing in your life or there is a certain injustice (in your opinion), then the cause is only in you, not in the external world, in the so-called external circumstances. Thought - as a form of energy - does not disappear anywhere, because the next law acts - the law of conservation of energy.

4. The law of conservation of energy. Any thought sent into the external world forms specific events in our lives. Therefore, this energy returns to us in different forms. Like attracts like. If the thought is aggressive, then unpleasant and painful events are created. If thoughts are constructive and bring acceptance and love, then they materialize in reality, bringing only pleasant experiences. The choice of thoughts to work with is up to you. There is a huge difference between reality and the model of the world in which we live. Our internal reason creates a model of the world, using the information and energy of reality, and presents this model to our consciousness to live. Our consciousness acts as an observer and evaluates the events that the subconscious offers us. Everyone lives in their own universe. The model of reality in which we live corresponds to our subconscious program, formed in childhood: thus, what is external reflects what is internal. The universe is an incomprehensible force, an energy with a superior consciousness, and human consciousness is just a small part of divine consciousness. We must constantly remember that the world is as deep and mysterious as our knowledge and preparation allow, and that man must have dignity and understanding towards the world and towards himself.

Anyone can assume responsibility for their own universe. The law of responsibility is a key point in self-work. This idea is challenging for many because they confuse responsibility with guilt. Responsibility means completely letting go of blaming others and oneself, freeing oneself from compassion and regrets, criticism, condemnation, hatred, and the like. Start paying attention to everything happening in your life. Look at the different situations in your life as lessons. If there's something you don't like about other people, then that aspect surely exists in your subconscious, and if you like something, then it also exists in your subconscious. Let go of the desire to change the surrounding world, people, loved ones. Accept them as they are. Change yourselves - then the world will change.

Man longs for unity, the soul longs for God. Every human being is obsessed throughout life with their separation from the original source. Intuitively, they feel this and yearn for it. In our lives, this appears as a search for soul tranquility, happiness, pleasure. Man tries to distract himself with money, food, distractions, intimate relationships or power, addictions, and so on. But ultimately, he feels the pain of losing all these things, and as he ages, there comes a feeling of regret for having lost something essential in life, for which he gave his life, but no longer has the strength and time to start over. Life and consciousness are given to man to enrich this

consciousness through his own life process and to contribute his unique contribution to the universal process of evolution. This is the answer to the age-old question: “What is the meaning and purpose of life?”.

The law of integrity. Since man is just a part of the Universe, as part of the whole, he longs for the whole. Newton discovered the law of universal gravitation for material bodies, but this law also acts on living organisms, which represent informational and energetic structures. Every living being is not yet whole, and man, like others, is separated from reality, from God, so the human subconscious yearns throughout life to achieve this wholeness, that is, to yearn for God. This desire connects the entire life on Earth, in other worlds, and generally throughout the entire Universe. It seems that the ultimate goal is the same for everyone - the paths are different.

The law of positive intention. Life is a process of realizing our subconscious and conscious intentions. Everyone has their own unique path and it is determined subconsciously. Our mind always realizes certain positive intentions for us. Man is an extremely complex and balanced being, so nothing happens for no reason. Whatever we do, whatever events we go through, whatever our illnesses - all these are just ways of realizing our positive intentions. Intention cannot be negative because negative experience does not exist in nature. Man cannot give up the realization of intention. This is excluded, so we don't have to fight with ourselves - we have to change our thoughts and behavior. All human problems (illnesses, stresses, discomforts, etc.) are the result of mismatch between conscious desires and their ways of realization and subconscious intentions.

In the subconscious of each person lies information about any event taking place in the Universe. Man is a small part of the Universe. All information about the past, present, and even the future of the Universe is stored in his subconscious. This explains many phenomena such as clairvoyance, claircognizance, prediction, the phenomenon of reading thoughts and transmitting them remotely. Divination also refers to this principle. Anyone can develop these abilities within themselves, provided they maintain the purity of their thoughts.

The purer a person's thoughts are, the more abilities they have and access to knowledge about the Universe. It is simpler to express it this way: the less aggression there is in your consciousness and subconsciousness, the more pleasant and interesting your life will be, and your abilities and health will be more developed. To change within oneself means, first of all, to get rid of aggressive thoughts and emotions related to fear and pride.

People create their own diseases, and therefore only they themselves can get rid of them by eliminating the causes. The causes of diseases are found within us, not outside. Mainly, these causes include:

- Lack of understanding of the characteristics of one's own body, purpose, meaning, and destination of life;
- Lack of understanding and disregard for the laws of the Universe;

The presence in the subconscious and conscious of harmful and aggressive thoughts, feelings, and emotions. Disease is a signal of imbalance, of lack of harmony with the Universe, of sin, so approach it with respect and accept your illness. Disease is an external reflection of our harmful thoughts, our behavior, and our intentions, that is, our worldview. It represents a subconscious defense against our own behavior or our destructive thoughts.

The sick person is the one with a sick worldview. Therefore, to cure the disease, it is necessary to change your perspective on the world. Man can control his own life and health. Only he himself can heal. People are accustomed to this thinking stereotype that disease is an enemy and must be fought by any means, regardless of consequences. But fighting disease means fighting oneself. So, accept the disease and thus give up the struggle with yourself. Any power in the Universe can be used in a positive and constructive way. Your illness can be used as a means for self-development. With God in your heart and soul, illness will recede and salvation will come.

Bibliography

1. Дипак Чопра. Совершенное здоровье. БИНОМ(Москва), ЗОЛОТОЙ ВЕК(Санкт-Петербург). 1995.432 с.
2. Лоч В.Толкование млечного пути. Основы психосоматики. СПб, Виктория плюс,2001. 288с.
3. Наоми О. Чакры. Москва.Изд-во Трансперсонального Института,1997. 172 с.
4. Пейчев Н.В. Многомерная модель человека. Москва, 2012.207с.
5. Синельников В. Возлюби болезнь свою. Методы внутренней трансформации. Статья в ютубе, 2024.
6. <https://zen.yandex.ru/vedia/vernovskaya/u-vseh-boleznei-nogi-rastut--iz-nashego-detstva-60bc198e77f4f3143edca2aa>



Академия медицинских наук «Георге Цыбырнэ»
Республики Молдова

- О** Канцерогенность
- Н** Генетика и эпигенетика
- К** Метаболомика
- О** Нейрофизиология
- О** Психосоматика
- Л** Диетика
- О** Иммунология
- Г** Хроническое системное
воспаление
- И** Биоэнергетика и поступательные
- Я** процессы

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые читатели, коллеги! Будучи врачом-онкологом уже более четырех десятилетий в науке и преподавании, как профессор онкологии, я был убежден в многофакторной теории и генетике развития рака, в важности радикальных методов лечения – хирургии, лучевой терапии и химиотерапии, включая и комплементарные методы. В последние годы продолжая свою онкологическую деятельность и в области человеческой физиологии, расширение знаний, встречи с коллегами и учеными на различных национальных и международных научных форумах различных научных специальностей, включая онкологию, физиологию, физику, химию, нейронауки, нутрициологию, иммунологию из Румынии, Украины, Российской Федерации, Турции, США, Китая, Польши, Болгарии, Белоруссии, Венгрии, Японии, с богословами включая с Монастыря Афон, я углубил свои знания на пересечении дисциплин, что фактически привело к моему освоению нескольких научных специальностей. Я пересмотрел свои выводы о карциногенезе, онкологической генетике и эпигенетике, психосоматике, иммунологии, персонализированной и геномной медицине в онкологии, питании и метаболизме, квантовой физике и биоэнергетике и т. д., что убедило меня в необходимости изложения этой монографии как онкологическим коллегам, специалистам-врачам, физиологам и т. д., так и широкой публике, включая онкологических больных.

Хотя в моих предыдущих работах я описал несколько научных утверждений, касающихся образа жизни у больных раком, о борьбе с хронической болью при раке, контроле синдромов, симптоматическом и паллиативном лечении, о психологии и психотерапии в онкологии, я надеюсь, что эта работа будет стимулом к жизни, подтвердит роль мозга, веры, которая превышает сознание и даже науки.

Выражаю искреннюю и профессиональную благодарность моим коллегам – доктору биологических наук, физиологии и нутрициологии, старшему научному сотруднику Тудору Струтински; доктору медицинских наук, старшему научному сотруднику Алексею Органу; доктору биологических наук Лилии Поляковой; моей внучке Дарье Беректари, студентке Нью-Йоркского университета; моему сыну Роману Мереуцэ за помощь в завершении этой монографии. Искренние благодарности семье Кошлет Тудору и Лидии за финансовую поддержку в издании монографии. Эта работа, по сути, является продолжением мыслей и опыта философско-медицинских выводов монографии „Философия патологии и развития нашего общества”.

С нетерпением жду ваших предложений.

Ничто не идеально, все находится в изменении.

Это диалектика.

Кишинев, проф. И. Мереуцэ

ЧАСТЬ 1. ПРИЧИНЫ ОНКОЛОГИИ. МЕХАНИЗМЫ ЗАРОЖДЕНИЯ ПАТОЛОГИИ

В современном мире, онкология – это один из самых распространенных и тяжелых диагнозов. Если еще недавно это было редким явлением, то сегодня оно приобретает характер пандемии. Онкология по своей сути представляет собой скопление мутировавших клеток, которые приводят к постепенному разрушению всего организма. Образно выражаясь такие клетки можно обозвать паразитами. Разница состоит в том, что обычного паразита вы подхватили извне, а клетку, пораженную онкологией, воспроизводит ваш собственный родной организм.

Запуск механизма зарождения онкологии – это запуск программы саморазрушения и самоликвидации. Наш организм регулярно производит пораженные, вредоносные клетки и его главный защитник – иммунная система – отслеживает их и ликвидирует. Для того, чтобы эти клетки воспроизводились организмом регулярно, а онкология разрасталась и запускала процессы разрушения, должны сойтись два основных фактора: программа производства пораженных клеток и ослабление иммунитета, который пропускает сигналы опасности.

При снижении активности иммунной системы, снижается ее способность распознавать злокачественные антигены. В результате этого, часть мутировавших клеток остается живой, начиная бесконтрольно размножаться. После двух-трех делений в них закрепляются наследственные дефектные признаки. После четвертого цикла размножения атипичные клетки трансформируются в злокачественные новообразования (запускается процесс онкогенеза).

Факторы, провоцирующие снижение естественной противоопухолевой защиты:

- химические канцерогены (продукты сгорания табака, пища насыщенная консервантами, промышленные выбросы и отходы, синтетические фармпрепараты);
- биологические канцерогены (вирус Эпштейна-Барр, аденовирусы, папилломавирусы, герпесвирусы);
- физические канцерогены (радиоактивное, электромагнитное, ультрафиолетовое, рентгеновское излучения);
- эндогенные канцерогены (токсины и шлаки, образовавшиеся в результате метаболических дисфункций);
- генетическая предрасположенность (хромосомные дефекты).

Чтобы организовать эффективную профилактику рака, нужно иметь верную информацию о влиянии истинных причин или факторов риска на его возникновение. Иначе, если оперировать не верными данными, невозможно предотвратить возникновение рака.

Самое главное нужно иметь ввиду, что первопричиной возникновения рака является повреждение митохондрий, после чего здоровая клетка превращается в раковую. Распространяются они в первую очередь в органы и части тела, которые подвержены воспалительным процессам. Таким образом, чтобы максимально снизить риск возникновения рака и повысить эффективность лечения, нужно выявить прежде всего факторы риска приведшие к образованию рака. Чем больше мы будем знать о раке, тем больше будет диапазон возможностей бороться с ним. На практике опухоль представляет собой сложный орган, включающий множество типов клеток, таких как кровеносные сосуды, нервы, клетки матрикса, иммунные клетки, бактерии, грибки, вирусы. Это микроокружение опухоли.

Состав микроокружения опухоли может различаться от пациента к пациенту, и многочисленные исследования последних лет показали, что оно оказывает значительное влияние на эффективность различных методов лечения онкологических заболеваний.

Следует иметь ввиду, что онкология имеет очень индивидуальную принадлежность. Существует устойчивое убеждение, что рак – это одна болезнь и вся онкология «одинакова» во всех случаях. В чем разница между раком и онкологией?

Онкология объединяет группу заболеваний, у которых есть нечто общее – это неограниченное деление клеток, способность к образованию вторичных очагов раковых опухолей (метастазов).

Принципы лечения могут различаться в зависимости от заболевания, но существуют и некоторые общие принципы. С другой стороны, у человека даже в пределах одного органа, допустим, лёгкого, может возникнуть несколько разновидностей рака: гистологический, плоскоклеточный, аденокарцинома. Их лечат по-разному. Более того, например, у аденокарциномы на сегодняшний день обнаружено десять типов, которые требуют разного и индивидуального лечения.

Таким образом, рак – это один из видов опухолевых заболеваний, разных по своей биологии и соответственно по лечению. Объединяет онкологические заболевания способность давать метастазы. Они отличаются всеми признаками злокачественности – это возможностью быстро прогрессировать, метастазировать, рецидивировать. У каждого пациента своя болезнь, свои причины, которые можно группировать с клинической, биологической, молекулярной, генетической точки зрения, чтобы найти отличия в лечении и в прогнозе заболевания.

Одинаковых людей не бывает, именно поэтому организм каждого из нас по-разному реагирует на одно и то же заболевание. Исходя из этого, идея персонализированной медицины стала одним из перспективных направлений в этой области, так как реалии времени требуют совсем иного подхода в лечении, профилактике и реабилитации пациентов. Такой подход позволяет врачу в тесном сотрудничестве с пациентом создать единственную и уникальную в своем роде концепцию лечения.

Анализируя механизмы и нюансы развития заболеваний, ученым удалось выяснить, что на самом деле разнообразные характеристики существуют не только у каждого вида рака, но и у отдельно взятой опухоли. Даже тогда, когда рак присутствует в одном и том же органе, существуют подтипы онкологических заболеваний, которые ведут себя по-разному.

Следует иметь в виду, что опухоль сама по себе является не статичным образованием раковых клеток, а активно развивающейся системой. Исходя из этого, характеристики опухоли могут меняться как до, так и после лечения, а ее метастазы существенно отличаются от первичной опухоли как в морфологическом плане, так и по метаболизму и структуре самозащиты.

Исследования показали, что большинство онкопациентов заинтересованы в дополнительных методах лечения.

В наших условиях, по опыту прохождения излечения от рака в наших медицинских учреждениях, о нечто подобном и речи не шло. Более того, по общению во время лечения и уже после со своими собратьями по несчастью, такими же онкопациентами как и я (мнение онкопациента), высказывалось мнение, что врачи сами не верят в не то, что что-то к лечению можно добавить (я про изменения в питании, умеренную физическую нагрузку, позитивное мышление, психосоматику, энергетическую медицину и т.д.), но и в силу своего же назначаемого лечения, «списывая» в уме больного в утиль. Не буду лукавить, что по неоднократному своему наблюдению, и большая часть наших пациентов тоже давно себя вычеркнула из числа живущих, первый раз вступив на порог онкодиспансера.

Как относятся за границей к добавлению альтернативных методов лечения к основному медицинскому?

Исследование проведенное Healing Works Foundation (американская некоммерческая организация, занимающаяся интеграцией исцеления и лечения в повседневную медицинскую помощь), показало, что большинство людей, страдающих от рака, интересуются дополнительными методами лечения.

Опрос, в котором приняли участие более 1000 пациентов и 150 онкологов, выявил, что 60% больных раком верят в эффективность таких методов, а 71% хотят, чтобы их системы здравоохранения предлагали их. Это говорит о растущем интересе к альтернативным методам лечения рака.

Однако, существует разрыв между этими интересами пациентов и восприятием онкологов. Треть онкологов заявили, что их пациенты не интересуются дополнительными методами лечения. Но только 13% больных раком отметили отсутствие интереса при опросе. Это свидетельствует о несоответствии между мнением врачей и пациентов.

Уэйн Джонас, доктор медицинских наук и президент Healing Works, подчеркнул, что лечение рака должно быть комплексным и включать не только борьбу с болезнью, но и поддержку пациентов во время и после лечения. Он отметил, что врачи должны обучаться и быть готовыми предложить пациентам всю возможную поддержку.

Опрос также показал, что большинство онкологов считают дополнительные методы лечения эффективными в борьбе с побочными эффектами лечения и улучшения общей выживаемости. Однако, мнение врачей об использовании этих методов различается. 64% больных раком заявили, что

использовали хотя бы один дополнительный метод лечения, но большинство из них не сообщали об этом своим врачам. Поэтому, по мнению онкологов, только 40% пациентов используют эти методы.

Джонас отметил, что проблема заключается не в интересе пациентов, а в коммуникации между врачами и пациентами. Врачи должны проявлять инициативу и обсуждать с пациентами возможные варианты комплексного лечения на всех этапах лечения и восстановления.

Использование дополнительных методов лечения также зависит от демографических групп. Латиноамериканцы (92%) и афроамериканцы (83%) чаще всего используют эти методы и интересуются получением дополнительной информации о них.

Женщины (70%) больше поддерживают использование дополнительных методов лечения по сравнению с мужчинами (62%).

Более молодые пациенты (18-50 лет) чаще всего используют дополнительные методы лечения, такие как поддержка психического здоровья, консультации по питанию и медитации.

В целом, исследование показало, что большинство пациентов с раком интересуются дополнительными методами лечения, но существует несоответствие между этим интересом и восприятием врачей.

Необходимо улучшить коммуникацию между врачами и пациентами, чтобы предоставить пациентам всю возможную поддержку в борьбе с раком.

Онкологические заболевания сопровождаются серьезными и иногда необратимыми последствиями. Болезнь имеет быстрый прогресс и сложное лечение. Количество заболевших каждый год продолжает расти. В мире зарегистрировано 24,6 миллиона случаев рака, а ежегодно выявляются около 10,9 миллиона новых пациентов с онкологическими заболеваниями.

Эти цифры заставляют задуматься о причинах такого высокого уровня заболеваемости раком, откуда появляется эта болезнь и что можно сделать для профилактики развития опухолей.

1.1. Алиментарные факторы.

Алиментарные факторы по праву занимают первую позицию в списке причин хронических нарушений метаболического синдрома, декларируемых в последнее время. Это связано с тем, что нутриенты пищи являются обязательными и незаменимыми элементами метаболизма. Они играют основную роль, как в построении структуры нашего тела, так и во всех физиологических процессах, протекающих в организме, как непосредственно, так и в составе определенных соединений.

Еда входит в число значимых факторов для повышения риска развития онкологии, хоть и не вызывает рак напрямую. Онкологи из разных стран полагают, что более 80% всех форм рака связаны с воздействием каких-либо канцерогенов, способных поступать в организм с продуктами из-за загрязненных почв и воды, особенностей переработки и упаковки пищи, кулинарной обработки.

Одна из основных негативных причин определяющих сложившуюся ситуацию является общий подход в питании. Преобладающая масса общества убеждена в том, что то, что они едят и пьют – это нормально, ведь так поступают все. Почему мне должно быть плохо? В этой парадигме есть один очень существенный нюанс. Все употребляют одни и те же продукты, однако не все должны потреблять их в одинаковых количествах и соотношениях. Даже если мы питаемся правильно, но не регулярно, достаточно, чтобы капля за каплей создавала реальный дисбаланс в теле. Практически в теле ничего не происходит из-за сиюминутного отключения от диеты или эпизодического стресса. Чаще всего процесс имеет накопительный характер и развивается годами. Долгое время внутренние процессы гормональных отклонений не дают о себе знать, мы считаем, что все нормально и менять ничего не надо. Но в один момент, защитные силы организма иссякают и проявляются в заметных дисфункциях.

Использование сбалансированной системы питания, которая в настоящее время считается наиболее совершенной и научно обоснованной, показало, что она удовлетворяет индивидуальным потребностям не более 26% населения. Причиной сложившейся ситуации является то, что существующие системы питания рассчитаны на среднестатистического человека и не отвечают индивидуальным запросам основной массы населения.

Из причин алиментарной природы, прежде всего, следует выделить не соответствие питания метаболическим особенностям индивидуума (отсутствие индивидуального и сбалансированного подхода). По этой причине, пищевые нутриенты принимаемой диеты не могут своевременно и качественно метаболизироваться из-за отсутствия соответствующих регуляторных механизмов и систем. Каждый тип метаболизма, для поддержания своего оптимального состояния, обладает набором

соответствующим только его особенностям регуляторным механизмам и системам, и в первую очередь ферментативным. И когда с диетой поступает набор нутриентов, который по своей структуре, не соответствует ферментативному профилю метаболизма организма или их поступление превышает потребности организма (например, при переизбытке), они не могут своевременно и качественно метаболизироваться до конечных продуктов и своевременно экскретироваться из организма.

Такие условия создают благоприятную ситуацию для образования и накопления в организме, в избыточных количествах свободных радикалов и неволебуемых и недоокисленных продуктов метаболизма (попросту говоря, метаболитических шлаков). Хроническое повторение данной ситуации, сопровождается функциональным перенапряжением некоторых органов и систем, неизбежно (рано или поздно), приводит к хроническим дисфункциям метаболитического характера. Избыточное количество свободных радикалов и токсичных метаболитов вызывают изменения мутагенного характера в генетической программе, которая неспособна поддерживать метаболизм в саногенных лимитах.

Алиментарные факторы, которые являются источником жизни, вызывают болезни и укорачивают жизнь потому, что каждому типу метаболизма должно быть свое дифференцированное питание. Только на фундаментальном уровне мы сможем увидеть как обычные продукты проявляют необычные свойства. Чтобы реализовать тезис Гиппократова: «Пища должна быть лекарством, а лекарство пищей», к пище надо относиться как к лекарству: соблюдать адекватность алиментарных факторов, норму и режим питания, а также рекомендуемые элементы, придерживаться основных принципов и строго их выполнять. Таким образом, одной из основных причин алиментарного характера, является отсутствие доступной системы питания учитывающей индивидуальные метаболитические особенности личности. Следующей тотальной причиной алиментарного характера является переизбыток. Из причин вызывающих избыточное питание можно выделить следующие:

– социальные – когда существующие системы питания и сложившиеся привычки в общественной среде рекомендуют принимать пищу в избыточных количествах (авансированное питание), чтобы хватило энергии для выполнения предстоящей работы. Тем более, что до недавнего времени основная масса физических работ считалась тяжелым физическим трудом. Тяжелый физический труд (за редким исключением), в основном ушел в историю, однако привычки во многих слоях населения сохранились и поддерживаются.

– подавляющая масса людей не знают и не владеют информацией об особенностях своего организма (тип конституции, состояние метаболизма и т.д.), что им можно, что ограничено, а что следует совсем исключить. Не имеют элементарных познаний о принципах формирования собственных индивидуальных рационов питания, его структуры, кулинарной обработки и режимов питания.

– последствия избыточного питания могут проявляться из-за нарушения пищеварения, когда структура и количество принятой пищи не отвечает функциональному состоянию ЖКТ и его ферментативному набору.

– психические – основная популяция населения питаются исходя не из физиологических потребностей, то есть из чувства голода, а из когнитивно-эмоционального состояния.

Наблюдения показывают, что вкусовые потребности и диетологические предпочтения человека зависят и определяются его психическим и эмоциональным состоянием, а не разумной целесообразностью. Это связано с тем, что пища является источником питательных веществ не только для физического организма, но и формирует эмоциональный потенциал психики, т.е., придает силу эмоциям.

Поскольку люди почти постоянно пребывают в той или иной степени стрессового состояния, то практически постоянно идет коррекция психического состояния по линии питания. Энергия питания влияет на состояние чувств, а энергия чувств питает своей энергией остальные тонкие энергии из эмоциональной сферы. Состояние психики определяет поведение человека, в т. ч. и пищевое, поэтому психическое состояние очень часто нормализуется питанием. Это естественно спасительный элемент, потому что неизвестно какие последствия хуже от избыточного питания или неконтролируемой психики.

Однако если этот вопрос рассматривать через призму здоровья и осознанного подхода к этой проблеме, тогда надо пользоваться многочисленными методами контроля и нормализации когнитивно-эмоционального состояния. Каждый последующий прием пищи должен быть мотивирован исключительно чувством голода, а не состоянием психики. Вообще к когнитивному состоянию

необходимо относиться очень внимательно и осознанно, поскольку желания, мысли, слова и эмоции имеют потенциал реализации.

Наша борьба с едой (точнее с перееданием и зависимостью от продуктов) берет начало в эмоциональной части мозга. Именно в той части, которая реагирует на стресс и то, как мы на него реагируем. Исходя из этого следует, что одна из главных причин почему люди переедают или восстанавливают вес после диет – это то, что они изначально не поменяли нейронные пути, которые в стрессовых обстоятельствах заставляют их есть продукты-триггеры.

Исправить последствия переедания представляется возможным посредством чувства голода. В период голода организм начинает активно использовать не востребуемые запасы питательных веществ, ускоряет нейтрализацию имеющихся токсических метаболитов, более эффективно борется со свободными радикалами. Это является главным аргументом, чтобы принимать пищу при чувстве голода, а не когда принято. Переедание никогда не желательно. Переедание – это источник шлаков, токсических метаболитов и свободных радикалов. Переедание равно отравлению. Чтобы бороться с этим явлением одни рекомендуют дробное питание, другие редкое. Сегодня придумали интервальное питание с перерывом в 16 часов, раздельное питание, кето-диета, дробное питание, вегетарианство, кремлевская диета, средиземноморская диета и целый ряд других. К сожалению, ни одна из рекомендуемых схем не принесли ожидаемого результата, и не принесут, пока не будет твердого намерения индивида осознанно контролировать свое питание. Снижая стресс и прорабатывая негативные убеждения, мы убираем необходимость в переедании или недоедании. В этом кроется успех в пищевом поведении.

Учитывая то окружение, в котором мы живем, невероятно занятой рабочий график, огромный список дел и частое напряжение в течении дня, многие сформировали паттерны ответа на напряжение и эмоциональный ментальный стресс, которые заключаются в том, чтобы потянуться за успокаивающей любимой едой. И на данный момент мы просто являемся заложниками старого паттерна, который запускает определенные химические и электрические импульсы, которые заставляют нас действовать так, как мы привыкли. То есть мы имеем дело с отработанным за долгие годы паттерном, который проявляет себя в стрессовых ситуациях. Поэтому, чтобы похудеть и долговременно поддерживать здоровый вес надо начинать не со смены питания, а с того, чтобы поменять нейронные пути у нас в головном мозге, которые запускают процессы переедания.

Следующей причиной, по которой мы заедаем свои эмоции, являются наши привычки из детства. К такому способу расслабления приучили в детстве, независимо какими событиями вызван стресс.

Причиной переедания может быть то, что вы загнали себя в жесткие рамки. Сюда относятся люди, подвержены эмоциональному перееданию, у которых особая идеология по жизни. Они очень эмоциональны, постоянно чувствуют себя виноватыми и должниками перед кем-то; имеют непоколебимую уверенность, что окружающим надо помогать; имеют завышенную самооценку. Такой подход приводит к тому, что они во всем заключают себя в жесткие рамки. Чтобы выбраться из этого положения, они начинают заедать стресс. Тут пересматривать питание бесполезно. Нужно навести порядок в голове и объективно оценивать происходящие события. Рассматривая роль алиментарных факторов в сбалансированном питании нельзя не отметить еще одну значимую причину переедания. Часто мы переедаем не просто так, а потому что не каждый рацион может удовлетворить потребность организма в необходимых нутриентах. Следующей причиной является проблема с биологической ценностью производимых продуктов. В погоне за большими урожаями, продукты питания стали критически бедными на нутриенты и биологически активные вещества так необходимые организму человека. Это результат современной аграрной политики. Переработчики эти продукты обогащают дополнительно калориями, ароматизаторами, консервантами, подсластителями, разрыхлителями, усилителями, колорантами и прочей химией, что еще больше увеличивает имеющийся дефицит необходимых нутриентов. Если сегодня мы выбираем хорошую еду, то хорошей она часто является только номинально. Вот почему нам нужно съесть сверх нормы, к примеру:

- 30% калорий, чтобы закрыть потребность в витамине А;
- 170% калорий, чтобы получить кальций;
- 120% дополнительных калорий, чтобы получить магний и этот список можно продолжить.

Исправить негативное влияние отмеченных факторов на биологическую ценность используемых рационов представляется возможным с помощью фитокомпонентов и биологически активных добавок

(БАД). Если мы хотим реально улучшить ситуацию с биологической ценностью рационов, то для многих БАДы должны быть обязательным элементом в системе современного питания. При таком подходе диетологические факторы окажут положительное влияние на состояние здоровья человека. Основная масса БАДов обладает определенной функциональной активностью. Эта особенность позволяет не только повысить биологическую ценность рационов, но и значительно сократить имеющиеся функциональные нарушения и профилактировать предрасположенность к ним.

Поскольку, любая дисфункция и патология связаны с состоянием иммунной системы, особое внимание следует уделять БАДам с иммуномодулирующими свойствами. Если не возникает ситуаций требующих особого внимания, иммуностимулирующие БАДы должны использоваться в качестве дополнения к рациону во второй половине осени, в середине зимы и первой половине весны, когда снижается ассортимент рацион, падает качество потребляемых продуктов и возрастает влияние внешних неблагоприятных факторов (низкие температуры, повышенная влажность и ветреная погода).

Чтобы радикально изменить положительное влияние алиментарных факторов на здоровье и профилактику болезней, БАДы следует включать в систему питания не только в сезонном аспекте, но и с возрастом, когда болезни начинают проявляться на хронической основе.

Известно, что возраст является наиболее важным фактором риска болезней метаболического синдрома. Поставленный с возрастом диагноз, является кульминацией многолетнего незаметного развития болезни. Например, на вопрос, когда впервые возникает такая болезнь как рак, нашли ответ гарвардские ученые. Они пришли к выводу, что в некоторых случаях первоначальная мутация вызывающая рак, могла появиться в организме еще за 40 лет до постановки окончательного диагноза. Регистрируя историю происхождения раковых клеток, ученые выяснили когда появились первые генетические мутации. У 63-летнего пациента это произошло примерно в 19 лет, а у 34-летнего в 9 лет.

Таким образом, питание является неисчерпаемым резервом для сохранения и поддержания здоровья, которое до сих пор остается нереализованным в полном объеме, по причине отсутствия системы питания учитывающей индивидуальные метаболические особенности личности. Отсутствие индивидуального подхода и адекватного сбалансированного питания, невозможно заменить иными элементами и мероприятиями профилактического характера.

Мы относимся к питанию как чисто пищевому фактору, чтоб утолить чувство голода и почувствовать наслаждения от сытости. Но, чтобы пища стала лекарством, а лекарство пищей, то к ней надо относиться как лекарству и строго соблюдать рекомендации и предписание диеты. Утоляя чувство голода, мы должны прежде всего думать о том, как питание отразится на особенностях вашего метаболизма. Оно будет способствовать его оптимизации или дезорганизации, как отразится на энергетических особенностях вашего организма. Это главная задача и цель питания.

Наука о питании имеет большую и богатую историю. Первоначальные принципы питания исходили из того, что было заложено самой природой и представляли довольно широкий размах калорийности, от полного объедания до полного голодания. В таком, казалось, аскетическом принципе был заложен очень интересный саногенный феномен в питании, под названием чувство голода.

Осознавая важную роль питания в сохранении и поддержании здоровья, первые адепты простейшие требования к питанию, заложили в религиозные писания. Это накладывало особые обязательства по их соблюдению под предлогом Божьего наказания. Выражалось это в постах, когда свободное питание (или избыточное), чередовалось постами, которые имели примерно равное сочетание. Обязательным условием приема пищи было чувство голода несмотря на то, что в прежние времена повсеместно преобладал тяжелый физический труд. Чувство голода сигнализировало, что организм израсходовал принятый с едой запас энергии и нутриентов, и нуждается в их пополнении.

Чувство голода демонстрировало, что израсходован не только текущий запас энергии и нутриентов, но и тех избыточных количеств, которые были отложены в период избыточного потребления пищи. Таким образом, чувство голода является природным механизмом в борьбе с избыточным количеством не востребуемых и недоокисленных нутриентов, которые откладывались в организме. Со временем, этот принцип потерял свою правовую силу и значимость, поскольку менялась структура социальной среды и постов. Их стали придерживаться только определенная прослойка населения и тоже с большими условностями.

На фоне частичного соблюдения постов стали все чаще появляться болезни метаболического характера. Этому способствовало рост производства продуктов питания, менялись и технологии

пищевой промышленности. Все это привело к тотальным метаболическим заболеваниям в обществе, так как все стали питаться по одним и тем же принципам, без ограничения, без учета индивидуальных потребностей организма и по существу без соблюдения постов. Чтобы исправить эту социальную ошибку, были предприняты ряд рекомендаций предложенных наукой: различные виды голодания (которые к стати не всем подходили), разгрузочные дни, частичное ограничение калорийности суточного рациона, которые не привели к положительным результатам.

Особенности питания, метаболизма и морфофизиологического функционирования организма каждого типа конституции дают основание для выделения трех самостоятельных систем питания, характерных для каждого соматотипа, построенных на ключевых различиях, в элементах влияющих на обмен веществ. Только зная свои индивидуальные особенности мы сможем организовать свое питание так, чтоб почувствовать необычные саногенные свойства продуктов в плане сохранения и укрепления здоровья. Пока мы будем питаться «как все», то мы будем иметь результат тот, что имеем-наблюдаем необычные свойства продуктов в негативном плане, в тотальном проявлении хронических болезней. Необходимо поменять свое отношение к понятию диета. Особенности питания каждого типа и включает в себя понятие диеты. Она представляет собой определенную систему питания, которой следует придерживаться. Её надо придерживаться постоянно или как «правило», а не в виде исключения, в остальное время по принципу «как все».

Индивидуализация демонстрирует, что к питанию следует относиться не просто как пищевому сырью, но и как источнику энергии способной проявить не только саногенный, но и лечебный эффект. А это обязывает каждого, кто хочет иметь хорошее здоровье, изменить свое отношение к питанию. Становится очевидным, что остро назрела необходимость в разработке новой системы питания, которая учитывала бы индивидуальные особенности человека, успешно управляла здоровьем и эффективно профилактировала метаболические дисфункции. Поэтому парадигма новой системы питания должна строиться на индивидуальных и персонализированных принципах. Невозможно корректировать метаболический синдром и управлять здоровьем без знаний об индивидуальных метаболических особенностях и методах управления метаболизмом.

Питание, которое оказывает непосредственное влияние на метаболизм, должно учитывать метаболический характер онкологии и максимально влиять на эти процессы. Поскольку метаболизмом управляют генетические структуры, то это свидетельствует о том, что в ДНК накопился критический уровень мутагенных процессов.

Причина нарушений кроется так же в нарушенном энергообмене, который не может поддерживать саногенный потенциал иммунной системы и своевременно проводить репаративные процессы в ДНК.

1.2. Когнитивно-эмоциональные факторы

В условиях современного мира, одной из значимых причин метаболических нарушений является синдром когнитивного кризиса, который отражает неудовлетворительное когнитивное управление собственным здоровьем. Причина проблемы кроется не только в недостаточности или недоступности медицинского обслуживания, не только в слабости научно-технической базы и дефиците информации по сохранению здоровья, но и в индивидуальных ценностных ориентирах современного человека, влияющих на образ жизни и отношение людей к собственному здоровью.

Результаты последних исследований показывают, что 95% своей жизни люди проживают без участия сознания, автоматически, как привыкли, в основном на основе заложенных в подсознании негативных программ, а не как надо. Это свидетельствует о том, что состояние здоровья каждого из нас полностью зависит от нашего мировоззрения и психического состояния.

Психологическое состояние определяется характером мыслей и эмоций, которые имеют свои вибрации и колебания. Этот комплекс представляет собой энергоинформационный пул, который имеет конкретную мишень воздействия. Эмоции не могут просто так воздействовать - без адресно. Вектор движения энергии всегда определяется мыслями, которые придают энергии адресное и информационное сопровождение. Сформировавшиеся в нашем мозгу энергоинформационный пул посредством нервной системы и системы энергетических каналов, поступает в соответствующий актуальный энергетический центр, который контролирует определенные органы и функциональные системы, где и соматизируется.

В какой энергетический центр поступить и потенциальная мишень определяется информационной программой энергоинформационного пула, а сила воздействия определяется силой эмоций. С этого

момента начинаются запускаться патогенные процессы – спазмируются энергетические каналы и мышечная система. Результатом этого являются нарушение обмена энергии (сначала локально), затем он приобретает большие масштабы, нарушается функционирование организма, из-за нарушения обмена энергии и метаболических процессов. Спазм мышц приводит к спазмированию сосудов кровяной и лимфатической систем – питательные вещества не поступают в необходимых количествах, не удаляются вовремя продукты обмена. И как говорят, процесс пошел.

Таким образом, механизм зарождения и проявления болезни начинается с энергоинформационных нарушений, то есть с мировоззрения и психосоматики. Основная масса хронических дисфункций метаболического синдрома имеет психосоматические корни. Болезнь человека – это следствие искаженного мировоззрения. Мировоззрение – это система взглядов на внутреннее восприятие себя и окружающего мира. Тип личности определяет характер реакции человека на природные и социальные воздействия, сознание его занято борьбой самим с собой или с окружающим миром. Действия каждого человека обусловлены и исходят из совокупности всех его чувств и мыслей, то есть образов. Неправильное отношение к самому себе и к миру рождает неправильные мысли, чувства и естественно поведение.

Некоторые авторы ссылаясь на традиционную китайскую медицину выделяют пять уровней развития болезней: эмоциональный, энерго-информационный, структурный, органный и тканевой, когда она диагностируется по проявленной симптоматике. Поскольку организм целостен, все системы и органы взаимосвязаны, поражение или снижение работоспособности одного органа неизбежно начинает влиять на работу других и всего организма. Другие авторы совершенно обоснованно считают, что корни здоровья или нездоровья начинаются из мысли, затем сопровождаются эмоциями, биохимическими и физиологическими реакциями организма и результатом проявления.

Эксперты ВОЗ также придерживаются мнения, что все хронические заболевания имеют психосоматическую природу.

Становится очевидным, чтобы поддерживать здоровье в хорошем состоянии и бороться с болезнями нужно знать фундаментальные механизмы запускающие эти процессы и причины запускающие эти механизмы.

Поскольку психологические феномены обладают свойством и энергией способной корректировать другие виды энергий, рассмотрим структуру этого процесса. Схематически она может быть представлена в следующем виде: мысли – эмоции – биохимические изменения – физиологические изменения (на уровне органов или систем т.е. локальные) – фенотипические проявления (соматизация) на организменном уровне с конкретной симптоматикой.

Мысли, как феномен, представляют собой электромагнитную структуру и являются источником информации. Эмоции есть феномен порожденный характером мысли и представляет собой энергетическую структуру электрического плана. Некоторые авторы (А. Копылов) описывают энергию как энергетическую волну, создаваемую человеком и направленную на включение тех или иных функций организма для решения конкретных задач. Сами по себе эти феномены неспособны к самостоятельным действиям. Описанный процесс возможен когда эмоции объединятся с мыслью и будут представлять собой энерго-информационный пул.

Мысль обладает информацией (знанием), но не имеет силы для реализации, эмоции обладают силой, но они не могут реализоваться без информации о месте, форме и характере действия и реализации. Энергия проявляет свою силу и специфичность с помощью мозга (мыслей и эмоций).

Сознание или усиливает или ослабляет эффект какого-то процесса. Как правило, каждая появившаяся мысль сопровождается адекватной эмоцией необходимой для своей реализации.

Сформировавшийся энерго-информационный пул характеризуется не только своей потенциальной силой, но и структурой колебаний.

В таком виде, образованная структура безошибочно находит мишень для своей соматизации. Организм в целом и каждый его орган обладает своими специфическими эмоциями и структурой колебаний имеющей свои саногенные лимиты. Если воздействующая энерго-информационная структура имеет более высокие колебания чем колебания органа, то орган продолжает функционировать в саногенных лимитах. Если имелись нарушения, то происходит восстановление и нормальное функционирование органа.

В случае, если структура энергетического пула имеет более низкие вибрации чем колебания органа мишени, то происходит энергетический спазм энергетических каналов – происходит первоначальный

этап зарождения, пока будем говорить, дисфункции из-за нарушения энергетического обмена. Этот процесс обостряется не только дефицитом энергии, но и более низкими вибрациями поступающей энергии, которые действуют деструктивно на конкретный орган. Если описанные процессы приобретают доминирующий характер, то временные дисфункции приобретают хроническую форму с конкретной патологией. Недостаток энергии на клеточном уровне приводит к их деградации, в итоге снижается иммунитет и возникает заболевание.

Доказано, что все заболевания происходят от недостатка энергии нужной вибрации или энергетических блоков (зажимов) в определенных участках нашего тела. Энергетические блоки представляют собой спрятанные негативные мысли и эмоции, которые и являются энергией.

Состояние энергетического обмена, в первую очередь оказывает влияние на биохимические процессы. Если эмоции с низкими вибрациями будут возникать регулярно и приобретают хронический характер, который не даст время на репаративные процессы, то незаметные дисфункции, со временем перерастут постепенно в хроническую патологию.

Выход биохимических процессов за пределы саногенных лимитов, свидетельствует о существенных изменениях в метаболических процессах и активное участие в них нервной и эндокринной систем. На этом этапе возникает высокая вероятность зарождения еще одной проблемы – это формирование зависимостей с активным участием нервной и эндокринной систем. Формула процесса зарождения хронических болезней сводится к механизму формирования зависимостей. В момент, когда в мозгу появляется какая-то мысль, там же происходит биохимическая реакция. Характер проявившейся реакции, сопровождаемый энергоинформационным пулом, посредством нервной системы передается каждой клетке и органу, в том числе и гормональной системе. Организм обрабатывает их, и запускает цепочку реакций, адекватных той мысли, которую вы сгенерировали. Если вы все время (или большую часть), настроены негативно, ваше тело привыкает (за счет сформировавшихся устойчивых нейронных связей) и становится зависимым от определенного гормонального и биохимического фона и гомеостаза, который образуется (например, при разочаровании, досаде, страхе, депрессии и других негативных эмоциях). Каждая ситуация, каждая эмоция и мысль, формируют в мозгу нейронные связи и, чем чаще повторяется ситуация, мысль и эмоция (даже виртуального характера), тем прочнее становятся нейронные связи. Впоследствии это откладывается в подсознании в виде соответствующих программ, становится нашей привычкой и работает автоматически. Мы даже не подозреваем, что они разрушают наше тело и здоровье.

Мы испытываем те ощущения, о которых думаем и становимся зависимыми от химических веществ, и гормонов вырабатываемых нашим организмом, в ответ на привычную для нас ситуацию. Нам хочется этих ощущений регулярно и все больше и больше. Если негатива нет реально, мы ищем его в своем прошлом, мы создаем их в нашей голове в виде виртуальных вариантов и внутреннего диалога. Тело одинаково реагирует на эмоции, вызванные они реальными событиями или виртуальными.

Как показывает жизненный опыт, любая психологическая проблема возникает и решается по одной и той же схеме не зависимо от индивидуальных особенностей личности. Проблема соматизации негативных эмоций не в том, что произошла ситуация «X», и не только в реакции на неё, а в том, что следующий раз, в аналогичной ситуации, индивид реагирует не другой реакцией, а той, которую он проявил раньше (хотя ситуация изменилась). Повторение аналогичных реагирований на негативные процессы (не зависимо от того реальные они или виртуальные), укрепляет нейронные связи, переводит их в автоматические реакции, которые запускают стремительные процессы соматизации. Со временем они проявляются в патологии жизненно важных органов и систем, сокращении жизни и преждевременной смерти.

Поскольку основными причинными факторами или феноменами запускающими механизм формирования хронических патологий являются мысли и эмоции, следует кратко рассмотреть их особенности.

Мысль – это реальная сила, это мощная энергия. Мысль оказывает влияние на тело и может управлять его состоянием. Мысль оказывает влияние на желания и волю человека. Тело постоянно находится под воздействием мыслей. Если мысли негативные - тело получает пагубное воздействие. Если мысли созидательные – тело исцеляется. Таким образом, наши мысли материализуются, и напрямую связаны с законом притяжения.

Первое правило закона притяжения заключается в том, что наши мысли и желания непременно сбываются. Здесь необходимо сделать одну оговорку, что не сразу и возможно не в полном объеме.

Срабатывает буфер времени. По закону притяжения, мы сами привлекаем в свою жизнь все, что в итоге в ней имеем. То есть подсознательно желаемое рано или поздно становится действительным. Это касается практически всех сфер жизни: здоровья, карьеры, отношений и других. Помните, наши мысли – это наши желания. Чем больше устойчивых мыслей, тем больше энергии, тем большая вероятность ее материализации.

Наше подсознание неразрывно связано с Вселенной, которая фиксирует наши мысли, воспринимая их, как наши желания. Вселенная не воспринимает наши эмоции, она воспринимает только энергию сгенерированную этими эмоциями. В этом кроется большая опасность. Вселенная принимает жалобу за желание, и материализует мысль. Искоренить в себе привычку думать о плохом не так-то просто. Большинству из нас проще экспонировать себя в качестве жертвы обстоятельств, а не творцом собственной судьбы, и жаловаться на судьбу, а также роптать, что в жизни что-то складывается не так. Получается замкнутый круг: мы жалуемся – Вселенная фиксирует «жалобы» как «желания» - «желания» исполняются - мы жалуемся еще больше. Мы впадаем в эмоциональную зависимость. Это касается прежде всего и наших страхов. Не даром говорят, что с нами случается то, чего мы больше всего боимся. Мы притягиваем все, что вызывает у нас напряжение.

Ответственность – это еще одна больная тема для людей. Те, которые экспонируют себя в качестве жертвы обстоятельств, предпочитают сбросить с себя всю ответственность за свои поступки, мысли и действия, которые привели к определенным результатам. Всегда проще обвинить судьбу, жизнь, других, обстоятельства. Это не что иное как оправдания своим действиям (бездействиям) и поведению, возложение ответственности на третьих лиц, чтобы обвинить их, а не себя. Такой безответственный подход многим нравится, потому что он только что освободился от чувства долга и ответственности. Мы имеем то, что заслужили. Когда человек это осознает, придет к пониманию, что привело к таким, а не другим последствиям и результатам. Каждый должен нести ответственность за все, что делает. Это единственный способ изменить жизнь, здоровье и вообще что-либо изменить. Не менее ответственно необходимо относиться к эмоциям и умело ими управлять. У каждой эмоции есть своя роль и значение в эволюции человека. Например, страх – помогал выживать в мире полном опасностей; тревога – активизировала внимание направленное на все органы чувств, чтобы лучше слышать, видеть и чувствовать приближение возможной опасности; гнев и ярость – создавали мощный выброс адреналина, чтобы убежать или противостоять агрессии; печаль переключала человека в режим обдумывания ситуаций, тех уроков, которые получил человек, которые помогут улучшить его жизнь в будущем, и так далее. Грусть, злость, страх, чувство вины и обиды, отвращения, радости и другие - это базовые эмоции, которые заложенные на генетическом уровне и нет смысла от них отказываться или бояться, ими нужно умело пользоваться.

Каждая эмоция это не просто энергическая волна, проходящая по вашему телу, она активирует или запускает определенные внутренние процессы в теле человека. Та или иная эмоция оказывает влияние на биохимические процессы внутри нашего организма. Любая ситуация, активированная сильной негативной эмоцией (на подсознательном уровне), содержала своего рода инструкцию по выживанию в мире, полном опасностей и передавалась потомкам. Именно поэтому события с сильными негативными эмоциями мы помним гораздо ярче и лучше, чем с позитивными. Обычно сильные негативные эмоции были связаны с риском для жизни, и поэтому природа создала мощные механизмы запоминания таких опасных событий. Именно в этом – эффективных действиях в минуты опасности – секрет выживания.

Паттерн поведения выжившего в опасности кроме того входит еще и в родовую систему и используется далее его потомками для выживания. В наше время многие из этих паттернов поведения становятся отжившими, неактуальными и зачастую мешают нам в нашей жизни. Поэтому гораздо эффективнее научиться правильно проживать эмоции, чем потом бороться с последствиями их воздействия.

Еще одной причиной зарождения болезней является наше отношение к своим ошибкам и промахам. Мы столько времени отдаем тому, чтобы не признать свои ошибки, прятать их и оправдываться, что на это уходит почти вся наша энергия. Но ведь можно просто посмотреть на себя и сказать: «Это я, это моя ошибка. Я её вижу, признаю, принимаю и делаю соответствующие выводы. Не будь её, то как бы я узнал, что так делать ошибочно?» Все ищут причину, а не ищут пути решения вопроса. Не признавая ошибок, мы бережем свое самоуважение – ведь оно страдает, когда мы ошибаемся. Но в душе, внутри себя мы страдаем не меньше от своей трусости, хоть внешне и не принимаем. Чтобы сохранить здоровье и достичь успеха, мы должны быть честными перед самими собой.

Следующим психоэмоциональным фактором, подрывающим здоровье, является стресс. Стресс как явление не всегда представляет угрозу для здоровья. Обстоятельства не имеют значения. Значение имеют состояние нашего сознания и мировоззрения. Негативную оценку эти явления получали по причине нашей дуальной оценки этого процесса.

Основная масса стрессирующих эмоций исходит из отношений между людьми. После чего мы раз за разом создаем целую бурю эмоций внутри себя. Люди 1% эмоций испытывают в самой ситуации, а остальные 99% создают сами в процессе так называемых переживаний по этому поводу. В каждом из нас есть ситуации, которые мы снова и снова переживаем в своем воображении. Будь-то через час, день, месяц и даже годы, после ссоры, спора или других ситуаций, в которых мы оказались «не на высоте» (а по факту жертвами). Эти и многие другие исследования указывают на то, что наличие хронического стресса является решающим фактором в развитии заболеваний. Сейчас важно определиться в том, что такое хронический стресс. Основная масса населения понимает стресс как чрезмерную психическую или физическую травмоопасную ситуацию. Да, она бывает острой, но не всегда хронической. Все зависит от уровня значимости, которую ей придает человек и, насколько эффективно он может управлять своими эмоциями. Чем выше уровень значимости ситуации, тем более остро проявляются последствия стресса. От самого человека зависит, травмирующая ситуация со временем будет преодолена без тяжелых последствий, или оставит свой след на всю жизнь.

Хронический стресс, это преимущественно «тихий» стресс, который является последствием внутреннего диалога и переживаний. Переживая, человек делает себя сопричастным к каким-то событиям, и ему кажется, что таким образом он влияет на разрешение проблемы. Однако по факту это далеко не так. Результатом переживаний является потеря собственного здоровья, особенно когда они сопровождаются такими эмоциями как чувство вины, обиды, страха, зависти и агрессии, и превалируют в основной период бодрствования, то есть приобретают хронический характер. Мысли и эмоции, которые негативно влияют на здоровье можно отнести к стрессирующим факторам независимо от их природы: они имеют реальную или виртуальную основу. Причиной разрушительных установок и программ является наше мировоззрение. Если ситуация не доведена до уровня осознания и принятия, то она продолжает на нас влиять на физиологическом уровне с одинаковой силой.

Таким образом, от психологического состояния человека зависит энергоинформационный элемент управления его здоровьем. Положительные мысли и эмоции будут способствовать стабильному и крепкому здоровью, а негативные будут его разрушать.

Поскольку мысли и эмоции представляют собой энергию, то они естественно характеризуются частотой и вибрациями колебания, которые оказывают влияние на частоту вибраций тела. Восстановление обмена энергии и полный контроль над своим психоэмоциональным состоянием, обеспечит поддержание природных вибраций организма и его жизненно важных органов, а это залог крепкого и стабильного здоровья. Секрет здоровья кроется в ваших вибрациях. До тех пор, пока вы поддерживаете их на оптимальной частоте, тело автоматически лечит и восстанавливает потенциальные физиологические проблемы, прежде чем они возникают – помогая вам поддерживать нормальное здоровье.

Что касается органов и физиологических систем и связанных с ними заболеваний, то все они могут иметь разную психологическую специфику в виде определенных эмоций и чувств. Если обратиться к трудам специалистов по психосоматике то можно отметить, что одинаковые дисфункции и эмоциональные состояния они трактуют по разному. Это связано с тем, что психосоматика имеет очень индивидуальные особенности. Одинаковые отрицательные эмоции у разных людей вызывают разные негативные проявления. А одинаковые патологии у разных людей связана с разными психоэмоциональными причинами. Такая ситуация связана с тем, что эмоции как фактор воздействия имеют более сложную структуру, чем мы обычно себе представляли. Характеризуются они своей интенсивностью которая проявляется частотой и вибрациями колебаний, временем воздействия, но что очень важно они имеют еще и индивидуальное информационное сопровождение.

Забота о здоровье – это еще и выбор тех слов, которые вы произносите и хотите слышать каждый день. Они не только дарят вам позитивные эмоции и хорошее настроение, но и положительно воздействуют на организм в целом, защищая и исцеляя его. Это самый легкий, и доступный способ профилактики и простой метод лечения. Сознание формирует реальность – в том числе и материальную. Каждое слово способно не только влиять на настоящее состояние вашего организма и внутреннего мира, но сделать

вашу наследственность чище и здоровее, или - травмировать ее и загрязнять. Известный академик П.П. Горяев доказал, что «...при помощи словесных мыслеформ человек самостоятельно создает собственный генетический аппарат».

Имеющиеся результаты исследований убеждают нас в том, что в каждом человеке от природы есть все способности правильно контролировать и регулировать свое внутреннее состояние, а также выстраивать ту реальность и то будущее, которое важно и хочется прожить.

Как было отмечено, сознание или усиливает или ослабляет эффект какого-то процесса. Энергия проявляет свою силу и специфичность с помощью мозга (мыслей, эмоций и слов). Каждый день мы произносим тысячи слов, высказывая свои мысли, убеждения, мнения, суждения, мантры и молитвы. Однако только единицы задумываются над тем, что несут слова, какой эффект они дают – добро или зло, пользу или вред, радость или печаль. Многие не задумываются о том, что сила слов безгранична и мощная. Ведь наша речь отражает наше внутреннее состояние и передает энергию, которая производит определенный эффект в мире и имеет свойство возвращаться к хозяину в многократном размере. Люди сами творцы своего здоровья или нездоровья.

Важно знать, что назначенное лечение может пойти на пользу лишь в том случае, если онкобольной пожелает задуматься над психологическими причинами заболевания. Благодаря этому некоторые начинают позитивно менять свой внутренний мир. Следствием этого становится появление полезных убеждений, ценностей и привычек, и устранение корней болезни. Результатом таких изменений становится то, что лечение наконец-то помогает в борьбе с заболеванием.

Чтобы сполна использовать потенциал этого феномена, необходимо изменить отрицательные черты характера в положительные, подчинить себе процессы, которые большинству людей приносят только стрессы, раздражения и, в конечном итоге, дисфункции и болезни. Главное, что необходимо контролировать в своей жизни – это свои мысли, эмоции и внимание, направляя их на укрепление здоровья, ибо, где внимание, там и энергия. Образно выражаясь – выход там, где и вход.

Надо воспринимать сознание, ум, мысли, эмоции и чувства, не только как причинный фактор, но и как инструмент, которым можно менять свою реальность, здоровье и жизнь. Потому, что они обладают колоссальной силой. Чтобы они проявили себя, нужно постоянно пользоваться методами по управлению ими.

Чтобы достичь успеха в этом очень важном направлении, из когнитивной сферы, прежде всего, следует убрать негативные формулировки ситуаций, особенно следующего характера:

- безнадежности - убежденности в том, что желаемая цель не достижима, вне зависимости от возможностей;
- беспомощности - убежденности в том, что желаемая цель достижима, но вы не способны ее достичь;
- никчемности – убежденности в том, что вы не заслуживаете желаемой цели из-за собственных качеств поведения.

Только определив эти моменты, вы уже дальше будете понимать, как с этим работать. Результат будет, если вы действительно хотите. неизлечимых болезней нет, есть неизлечимые люди.

До тех пор, пока вы не меняете свои мысли и эмоции, то есть пока вы не обратите внимание, на свою духовную сферу, все попытки укрепить или восстановить здоровье, увидеть истинные причины возникшего процесса будут неполными. Это важно, потому что духовные начала обладают не только определенной степенью разумности, но также обладают еще возможностью в определенной степени ментально влиять на процессы восстановления собственного организма. Болезнь в теле отражает деструктивное состояние сознания.

1.3. Факторы микробиологического происхождения.

Одним из постоянно действующим патогеном в окружении мутирующих и раковых клеток, является патогенная микрофлора организма. Это могут быть вирусы, бактерии, грибы и простейшие, вернее продукты их жизнедеятельности, которые не особо воспринимаются пациентами. Если идти путем проторенным в живой природе, а именно ликвидировать рак, посредством воздействия на его окружение, то люди смогут не только выживать, но и побеждать рак. Осталось только определиться, что лично вам, больше подходит.

Чтобы понять, что такое вирус, достаточно знать, что:

- вирусы являются самой многочисленной формой жизни (условной) на нашей планете;
- количество разных форм вирусов никто и никогда не посчитает, хотя, если вас это успокоит, примерная цифра около 150 миллионов;
- официальной науке известно всего только 6,5 тысяч видов вирусов;
- вирусы не способны размножаться и мутировать вне живой клетки (по крайней мере, те которых знает наука);
- в отличие от клеточной формы жизни (а это абсолютно все формы жизни на Земле) у вирусов нет в принципе ни белкового, ни энергетического обмена.

То есть, если сказать по-простому они – мертвые, но когда попадают в клетку животного, растения, человека они начинают делиться (размножаться), мутировать и при этом ничего не едят и не пьют, т.е. опять как бы в мертвом состоянии. Получается, что паразит как бы есть и в хороший микроскоп его даже и видно, и некоторых попавшихся даже можно описать, вот только убрать из организма, никак не получается. Мертвые они, как убить мертвого?

На антибиотики и противовирусные препараты они не реагируют. Многие из вас с удовольствием покупают противовирусные препараты в сезон гриппа. А позвольте спросить зачем? Вы разве не знаете, что грипп всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) признан неизлечимым заболеванием? Вы не знаете, что дорогостоящие иммуномодуляторы и вакцины действуют только на некоторые из многих вирусов гриппа? Вас не известили о том, что принимая «арбидол» вы убережете себя от вируса гриппа А и В, т.е. именно они вам и попадутся, а остальные около 2500 вирусов гриппа (и это только выявленных!) к вам, что не пристанут? А надпись в инструкции *in vitro* (опыты проводились в пробирке, в стекле, без живого организма), вам о чем то говорит?

В тоже время следует признать, что вакцинация спасла больше жизней, чем вся медицина вместе взятая. Другими словами некое копирование природных процессов (знакомство организма с вирусами это и есть основа любой вакцинации) – гораздо эффективнее всех астрономических затрат в медицину в целом.

Методы медицины иногда не только не лечат, но модифицируют и селекционируют рак. Чем более изощренные и токсичные вещества они используют при химиотерапии, тем сильнее проявляется лекарственная резистентность (невосприимчивость, устойчивость) окружение рака (вирусы, микробы), а сами раковые клетки остаются неуязвимыми.

Микроорганизмы (вирусы и бактерии) постоянно мутируют, чтобы обмануть иммунитет и приспособиться к новым условиям выживания. Поэтому с точки зрения эволюции, нет никакой необходимости, закладывать отдельный ген на каждый потенциальный патоген. Задача иммунитета, быть гибким. Есть предуготованность клетки, синтезировать широкий спектр антител, на не менее широкий спектр антигенов.

Важно понимать, что вирусы могут и должны находиться в организме. Весь вопрос не в их наличии, а в их количестве. Как только происходит переход из качественного в количественное, начинаются проблемы со здоровьем. Контроль за балансом, этого состояния и есть важнейшая задача иммунитета. Всегда, когда подавляется иммунная система, всегда появляется тот или иной вид опухоли.

Баланс – это не победа «добра над злом» или «зла над добром», баланс – это хрупкая система равновесия в которой все живое, и мы с вами имеем честь жить. Пытаясь, по незнанию, либо по недостатку ума, выйти из системы баланса, человек пытается «обхитрить природу». Создавая в данном конкретном случае все более изощренные методы убийства рака. Это тщетные попытки. Человек неоднократно пытался изменить природу и что из этого вышло? Природа сама изменяет «неразумное дитя» посредством простых и доступных ей инструментов.

Большинство людей не заболевают раком не потому, что у них не возникают мутагенные раковые клетки, а потому, что последние, возникнув, своевременно распознаются и уничтожаются Т-цитотоксическими лимфоцитами и другими звеньями иммунной системы раньше, чем успевают дать злокачественное потомство. У этих людей противоопухолевый, специфический иммунитет работает надежно. Напротив, у больных раком мутантные клетки вовремя не распознаются или не уничтожаются иммунной системой, а беспрепятственно и бесконтрольно размножаются. Из чего делается простой и явный вывод: рак – это следствие гипертрофированной иммунной системы (иммунодефицит), который: а) - нужно восстановить (при заболевании раком) или б) - поддерживать на должном уровне (для профилактики рака).

Пожалуй, самое главное, важное и априори единственно правильное решение при излечении любых заболеваний – это восстановление и поддержание своего природного потенциала здоровья. Именно на это должны быть направлены все мероприятия по восстановлению иммунитета.

Что известно о онковирусах, сколько их и чем они опасны. В настоящее время хорошо изучены и описаны очень мало и достоверных данных о них еще меньше.

Вирус герпеса. Типы герпеса зависят от его локализации и возбудителя, всего их насчитывают около 200 разновидностей. Но пока считается, что только 8 типов вируса присущи человеку. У каждого из типов свои признаки и причины появления. До конца не изученными все еще остаются 7 из 8 типов герпеса. У людей передается через предметы общего пользования, при разговоре, кашле, чихании, зевании, поцелуе и половым путем. Вирусные агенты поражают ЦНС (энцефалит), а также вызывают опоясывающий лишай и ветряную оспу. Исследования выявили 95% связь между заражением этим вирусом и раком шейки матки. Около 95% населения Земли, инфицировано вирусом герпеса.

Вирус Эпштейна-Барра. Вызывает широко распространенный среди людей инфекционный мононуклеоз. Исследования показали, что инфицирование этим вирусом распространено повсеместно. Более 90% взрослого населения может быть инфицировано этим вирусом к сорока годам своей жизни. Данный вирус передается через контакт с жидкостью полости рта и носа инфицированного человека. Вирус Эпштейна-Барра ассоциируется, в первую очередь с развитием заболеваний: отит, гайморит, поражение сердечных мышц, воспаление печени и головного мозга, болезни Ходжкина (рак), лимфомы носоглотки и лимфомы Беркитта (рак), редкой формой рака, возникающего в лимфатических узлах.

Вирус цитомегалии. Болезнь поражает печень, селезенку, поджелудочную железу, центральную нервную систему и глаза. Негативные последствия влечет за собой цитомегаловирус и для беременных. Будущие матери могут родить ребёнка с врожденными патологиями (дисфункцией головного мозга, органов слуха, зрения, дыхания и пищеварения, кожными проблемами и отсталым развитием). Возможно и мертворожденные. Иммунологические исследования, проведенные у больных раком предстательной железы, позволили установить, что в 95% случаев трансформация нормальных клеток в злокачественные обуславливается прямым воздействием цитомегалии. В группе риска – практически все мужское население, старше 40-50 лет.

Вирус гепатита В и С. Трансформирует клетки печени, в которые он проникает. Инфекция в конечном итоге может привести к раку печени или циррозу.

У больных с первичной злокачественной опухолью печени вирус встречается в сыворотке крови в 95% случаев. Распространяется через контакт с зараженной кровью, например, при повторном использовании игл (в том числе игл для татуировок, пирсинга и наркотиков) или через контакт с жидкостями организма инфицированного человека во время полового акта.

Вирус папилломы человека (ВПЧ). Является целым семейством различных типов вирусов (в семействе около 100 вирусов), которые вызывают бородавки на различных частях тела. Некоторые штаммы вируса папилломы распространяются исключительно половым путем и вызывают остроконечные бородавки. Передаваемые половым путем вирусы папилломы связаны с развитием рака шейки матки, полового члена, анального прохода, а также массой других патологий мочеполовой системы. Степень заражения ВПЧ – 99% населения планеты. Между тем, не существует, никакого внятного лечения ВПЧ. Применяемая терапия направлена главным образом на борьбу с инфекцией, а не с самим вирусом.

Именно они чаще всего вызывают (инициируют) первичную воспалительную реакцию в клетках, а затем её подхватывают (продолжают) многочисленные грибковые и бактериальные сообщества «проживающие» по соседству.

А разве бактерии и грибки, сами по себе, не могут «вызвать рак»? Всегда «виноваты» вирусы? Создавать условия для озлокачествления клетки (стимулировать воспалительные процессы), что в дальнейшем и приводит к раку, это они могут. Но дело в том, что бактерии и грибки, не могут, как это желают вирусы, проникать внутрь и встроить часть своего генома в геном клетки тела человека. Они и сами время от времени испытывают подобное проникновение вирусов и изменения в своих клетках. Первичное изменение клетки (мутация) может происходить и без вирусного участия, но вот изменения ДНК клетки, отключающее апоптоз и вызывающее бесконтрольное деление, это «вирусных рук дело». Другими словами, вирусы всегда выступают инициаторами клеточных изменений ДНК, а бактерии и грибки продолжают начатый процесс клеточных изменений.

В 1911 году патолог Пейтон Роус получил экстракт из раковой опухоли больных кур, удалил из него все клетки, бактерии и ввел его здоровым птицам. И они заболели раком. Пейтон понял, что рак в данном случае спровоцировали не сами раковые клетки и не бактерии. Все дело было в вирусе. Однако версия о вызывающих рак вирусах натолкнулась на мощное сопротивление в научном мире, и Пейтон Роус получил Нобелевскую премию по медицине в 1966 году, через 55 лет после совершенного им открытия. И все-таки опыты Пейтона Роуса решили повторить. В 1933 году обнаружили вирусы, которые вызывают рак у кроликов, в 1942 году – у мышей, в 1951 году – у кошек. Когда в 1970-е годы немецкий медик Харальд Хаузен доказал, что вирус папилломы человека (ВПЧ) вызывает рак шейки матки, коллеги это приняли без возражений, и с тех пор были обнаружены многие другие вирусы, что провоцируют различные виды рака. Это вирус Эпштейна-Барр, вирусы гепатита В и С, вирус герпеса и другие.

Хорошая новость в том, что эти вирусы, проникая в человека, не у всех вызывают онкологию. К примеру, вирус Эпштейна-Барр рано или поздно атакует большинство людей, но не все получают рак. Возникает логичный вопрос: хотят ли вирусы заразить нас раком? Очевидно нет, они вовсе не желают нашей смерти, раковые клетки – это побочный эффект жизнедеятельности вирусов. Вирус хочет быстрее размножиться, он инфицирует клетку, заставляет ее быстро-быстро делиться, и не позволяет клетке самоуничтожиться, то есть воспользоваться механизмом апоптоза. Таким образом и появляются бессмертные клетки, которые быстро делятся – раковые.

Ученые утверждают, что не менее 20% онкологии вызывают различные микробы, возможно, что и все 50%. Для такого не утешительного прогноза имеются основания. Вот самые частые провокаторы рака. Хеликобактер провоцирует рак желудка, и здесь нет сомнений. Бактерия распространенная, у многих не хватает терпения вылечить, человек не задумывается, что может заболеть раком.

Или возьмите венерическую *Chlamydia trachomatis*, вызывает вместе с ВПЧ рак шейки матки.

ВПЧ – самый опасный из всех вызывающих рак микробов. Только представьте, примерно 5% всех случаев рака на планете возникают именно из-за него. Раньше считали, что это рак шейки матки у женщин, но сейчас выяснили, что ВПЧ провоцирует рак и у мужчин, к примеру, рак ротовой полости.

У мужчин один из самых частых видов онкологии – рак простаты, инфекцию, способную породить раковую опухоль, сильной половине человечества дарят бактерии. Католические священники соблюдают целибат и намного меньше болеют раком предстательной железы.

Когда раковые клетки пересаживали мышкам, то росла новая опухоль с прежними бактериями. Но стоило только покормить несчастное животное антибиотиками против опасной бактерии, опухоль замирала.

Но не только вирусы и бактерии рвут организм раком, ученые обнаружили и грибки. В тканях пораженной раком поджелудочной железы грибки обитают в 3000 раз чаще, чем в здоровом органе. Представляете, всего пару лет назад была уверенность, что наша поджелудочная железа стерильна.

Наука пока не может дать точных ответов на все вопросы: какие микробы вызывают рак, провоцируют они рост больных клеток или просто помогают ингибировать нашу иммунную систему. Кто из них основной виновник, а кто помощник в каждом отдельном случае. В последнее время в опухолях все чаще обнаруживают новые и новые микроорганизмы и почти все злокачественные опухоли заражены бактериями.

Ученые солидарны в одном: список микробов, которые вызывают рак не закрыт и будет расширяться. Инфекцию можно не допустить – элементарные правила личной гигиены и профилактики, здоровый образ жизни и занятия спортом укрепят иммунитет – барьер на пути вирусов и бактерий. Бактериальные инфекции часто наслаиваются на вирусные, заболел – лечись и не жди осложнений

Бактерии и вирусы способствуют деменции, снижают иммунитет, а взамен дают преждевременное старение, мутации и метаболические нарушения.

Рак не однороден. По строению клеток злокачественной опухоли различают следующие виды: карциному (рак в эпителии), лейкоз (рак в кровеносной системе), меланому (рак кожи), саркому (рак соединительной ткани), лимфому (рак в лимфатической системе), глиому (рак головного мозга) и др.

Но самыми распространенными видами онкологических заболеваний, являются карциномы (по разным оценкам от 60% до 90% от общего количества случаев онкологии). Почему? Именно потому, что эпителиальный рак (карциномы), всегда развиваются из быстро делящихся клеток эпителия. А вот глиомы, занимают последние позиции. Почему? Потому, что клетки головного мозга это делают очень медленно (по сравнению с эпителиальными, практически не делятся).

Карциномы захватили пальму первенства и являются самым распространенным видом рака потому, что потенциальными клиентами карцином являются абсолютно все люди на Земле. Нет ни одного человека на Земле у которого бы не было вирусов ВПЧ и герпеса (основных инициаторов карцином). Они есть абсолютно у всех, но в разных конфигурациях (штаммы) и количественных составах. Дело не в том, есть они или нет, дело в том, как они проявляются у человека сегодня и чего ему ожидать завтра. Размножаясь вирусы абсолютно не думают, к чему приведут их действия. Потому что вирусы – это природные биороботы, созданные с определенной целью, а именно обновления «программного обеспечения» клетки, там где это необходимо. Давно не секрет, что части вирусов (их информационная составляющая) встроены в наши ДНК. Можно сказать, что без вирусов, та человеческая жизнь и облик современных людей, были бы совсем иными.

Вирусы коммуницируют (взаимодействуют) с нашим иммунитетом, посредством общения с микробиомом (бактериями, грибами, простейшими), а так же непосредственно с клетками иммунной системы. Именно посредством вирусов человек получает «апгрейт» (обновление) своего иммунитета к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Вполне логично и просто для понимания: внешняя среда (природа), приводит внутреннюю среду (человеческое тело) в соответствии с собой (по паритету, балансу) посредством вирусов.

В этом возможно кроется ответ на многие вопросы. Баланс создается там, где среды уравновешены. Те изменения в природе, которые начались с конца 20 века и идут по нарастающей спирали, уравновешены с состоянием (иммунитетом) человека, которое, тогда же (в конце века), стало неуклонно снижаться. Другими словами, у природы происходят прогрессивные изменения, а у человека регрессивные. Природа «крепчает» во всех своих проявлениях, а человек наоборот слабеет (врожденный и приобретенный иммунитет). Пока нет другого пути восстановления иммунитета человека, кроме того, которым снабдила его природа. Именно возобновление прерванных процессов аутофагии в клетках организма, а также корректировка численного и количественного состава микробиома, является «камнем преткновения» природной иммунотерапии.

В последние годы все чаще стали обращать внимание на эволюционную теорию рака. Поскольку рак существует столько сколько существует и человечество. Согласно эволюционной точке зрения, рак является одной из форм или инструментов для трансформации человека и перехода на новую ступень эволюционного развития. Каждый этап эволюции человека предусматривает прохождение двух этапов: первый – это рождение, и второй – это смерть. Смерть есть не что иное как смена формы жизни предусмотренной эволюцией, известной только высшему разуму Вселенной. В истории Земли известны много случаев, когда цивилизации приходили и уходили.

Монада человека представляет собой вечного странника эволюции. Будет следующий этап жизни на Земле или в других мирах и формах существования, трудно ответить и эволюционистам, поскольку жизнь во Вселенной отличается бесконечным разнообразием.

Согласно квантовой теории, физики доказали, что человек представляет собой плотную форму энергии на данном этапе эволюции в материальном мире. Вечным является только энергия и информация (информация также является формой энергии), которая не исчезает, но может менять свои вибрации и волновые характеристики, при этом не нарушая закон Вечности – закон баланса, не давая преимущества никому. Чтобы прервать этот эволюционный процесс именно в вашем организме, необходимо позаботиться о системном соблюдении методов профилактики рака.

1.4. Как избежать вирусного заражения

Абсолютно не важно, ваша эта клетка или клетка бактерий, грибов, которые проживают в вашем организме, вы с ними единое целое, вы симбионты. Поэтому не надо делать никаких разделений, нужно начинать восстановление своего здоровья именно с клетки, и поддержания ее состояния в саногенных лимитах.

Как известно вирусы, это не живые существа. Это по сути биороботы, которые находятся в мертвом или спящем состоянии и только проникнув внутрь клетки, начинают оживать и активно размножаться.

Убиквидность (повсеместность) вирусов, говорит о том, что вирусы – это особая форма природных биороботов, призванных обновлять программное обеспечение любого живого существа на клеточном уровне. Но это возможно лишь с чистой и здоровой клеткой. К сожалению, клетки организма основной массы населения перегружены избыточным количеством так называемых «шлаков или метаболического

мусора»: это разного рода токсины, метаболические яды, окислы и соли тяжелых металлов, свободные радикалы, кетоны, канцерогены, факторы воспаления, избыточный холестерин и избыток глюкозы и целый ряд других веществ, которые угнетают иммунную систему. На фоне такой ситуации клетка теряет свои способности к сопротивлению к проникновению инородных агентов. Именно в таких угнетенных клетках и находят себе жилище, самые разнообразные вирусы. Именно там они начинают активно размножаться, постепенно захватывая власть над клеткой и всем организмом.

Природа не предполагала, что её творение (человек) будет так безответственно относиться к самому себе, убивая себя самого разными ядами и токсинами, но и убьет и отравит микроорганизмы, как в себе самом, так и в окружающей среде.

Попадая в уже ослабленную, а от этого больную клетку, вирусы перестают быть только носителями информации, природного обновления. Из нейтральных «почтальонов», призванных только «передать посылку», они становятся яростными и агрессивными захватчиками. Причиной этого является отсутствие активного и уверенного хозяина (успешно загубленного иммунитета), клетка становится невольным искусителем для вирусов.

Главный дар и условие для полноценной жизни в природе – это плодиться и развиваться. Вирусы этим и пользуются. У них нет мыслей завоевать, поработить или умертвить клетку. У них вообще нет никаких мыслей, а природная программа размножения и развития, есть.

Как в идеале должна происходить взаимосвязь вируса и иммунитета?

Иммунитет замечает новые вирусы (те, которых в его базе данных еще нет), и впускает их небольшое количество для передачи новой информации. Заняли новые вирусы свое постоянное место в «иммунной библиотеке», на этом их роль исчерпана. Иммунитет, в соответствии с вновь полученными данными, обновляет организм. Это называется «болезнь адаптации». Легкое недомогание, которое проходит через 2-3 дня. Но именно это, постоянно поступающее обновление и адаптация, позволяет организму всегда оставаться здоровым. Именно так задумано самой природой. Именно так это и должно происходить со всеми организмами, в том числе и с человеком.

В реальности мы наблюдаем эту картину в сильно искаженном виде. Подавляющее большинство населения с убитым иммунитетом, продолжают надеяться только на фармпрепараты и активно призывают бороться с вирусами путем вакцинации. Но и здесь не все просто. К примеру, более 40 лет назад был обнаружен вирус, в дальнейшем получивший наименование ВИЧ и до сих пор нет вакцины. Нет вакцины и от более чем десятков штаммов герпеса. И такие примеры можно продолжать и дальше.

Причина в том, что многочисленные попытки создать вакцину от этих вирусов, потерпели неудачу. Вирусы слишком быстро мутировали, не позволяя таким образом нанести им значительный урон. Осознав это, фарминдустрия отказалась от бесплодных и дорогостоящих исследований и окончательно сосредоточилась на более «мелких» задачах, а именно на «лечении заведомо неизлечимых заболеваний». Оно и понятно, ведь такое лечение вовсе не подразумевает излечения, а следовательно, это отличный повод и главное постоянный доход от лечения.

Надо понимать, что контагиозность (заразность) герпеса и ВИЧ, не идут ни в какое сравнение с вирусами провоцирующими онкологию. Это тем более подчеркивает бессмысленность вирусной войны. Вирусы априори будут всегда выигрывать. Они запрограммированы донести свою информацию, до каждого из нас. Это будет сделано в любом случае и абсолютно не важно сколько именно раз вирусу придется для этого мутировать.

Вероятность заболевания зависит от количества попавшего вируса. Это называется доза заражения. Большая доза вирусов повышает вероятность заражения. Считается, что более 1000 вирусных частиц пробивает наш иммунитет. Если слизи достаточно, вирус ввязнет в ней и будет подавлен клетками врожденного иммунитета, если нет, то вероятность заражения возрастает. За час всего один вирус может создать более 100 клонов, а за сутки их количество может исчисляться тысячами и может превышать дозу заражения.

Таким образом, клетка станет устойчивой для любых вирусов, если поддерживать ее в саногенных лимитах. Если её постоянно обеспечивать в нужных количествах необходимыми аминокислотами, макро и микроэлементами, витаминами, антиоксидантами, природными антибиотиками, антибактериальными и противовирусными веществами, которые препятствуют не только проникновению в клетку, но и полноценной репродукции вируса в самой клетке. Кроме полноценного питания, клетке нужна своевременная и качественная детоксикация. В таких случаях клетка не оставит никаких шансов

вирусным, бактериальным либо грибковым заражениям, никаких шансов на развитие и репликацию своих колоний, а следовательно исключает любую возможность инфекционных заболеваний организма.

Наряду с вирусной и другими теориями происхождения рака, существует еще и паразитарная. По оценкам специалистов сейчас существуют более 5000 видов паразитов, многие из которых еще требуют своей идентификации. Как показывает медицинская статистика – тот или иной вид паразитов обнаруживаются у каждого 3-го человека. Причиной почти 70% смертей являются обострения хронических заболеваний вызванных заражением паразитами. Токсины, которые выделяют паразиты бьют сразу по всем системам организма. Первые признаки проявляются в высыпании папиллом на теле. Из-за постоянного отравления этими токсинами органы начинают изнашиваться в 5 раз быстрее. У человека появляется целый набор заболеваний угрожающих жизни человека, которые обусловлены одним лишь наличием в организме паразитов. Поражение печени, мозга, острая сердечная недостаточность, отказ почек другие поражения обязательно ударит по здоровью и жизни человека. Паразиты сокращают жизнь человека на 15-20 лет, например он мог бы прожить до 80 лет, но умирает в 60.

Несмотря на негативную статистику сейчас существуют средства для успешной борьбы с паразитами. В России разработан препарат, который позволяет предотвратить все патологии и раннюю смерть человека паразитарного характера. Это комплексное средство, которое воздействует на организм, одновременно решая несколько задач:

- Полностью убирает папилломы на теле. Папилломы это не просто дискомфорт – это главный симптом, по которому видно, что у вас паразиты.

- Убирает любой вид паразитов. На сегодня известно более 5000 видов паразитов, некоторые из которых практически невозможно обнаружить анализами. Препарат же способен уничтожить любой из этих видов.

- Восстанавливает поврежденные органы. Препарат восстанавливает поврежденные токсинами органы и сосуды.

В результате, происходит полное восстановление человека, а он сам возвращается в абсолютно здоровое состояние. При использовании препарата полностью уничтожаются и выводятся паразиты, то есть первопричина всех этих заболеваний.

1.5. Ожирение, гепатиты, рак – какая взаимосвязь?

На первый взгляд, трудно найти взаимосвязь между этими казалось бы, никак не связанных понятий и состояний. Абсолютно все аутоиммунные заболевания, а если вы не знали, то ожирение это то же аутоиммунное заболевание, в разы повышает вероятность возникновения рака. И если с гепатитами все более-менее понятно (ну не лечатся они современной медициной), то с ожирением как с болезнью у нас вообще «никак». Не признает наш народ лишние килограммы за болезнь, а зря. Здесь нужно смотреть в корень проблемы, а заключается он в том, что никогда и никакие чудо-диеты не приведут вас к качественному сбросу лишних килограммов и не изменят вашу жизнь в лучшую сторону (в худшую, это почти всегда). Проблема ожирения, впрочем, как и любого другого аутоиммунного заболевания, решается только восстановлением нормально работающей гормональной системы, контролируемой психосоматики, иммунной системы и качественным изменением бактериального содержимого вашего ЖКТ. Других вариантов для получения положительного результата просто нет.

Гепатиты, впрочем, как и многие другие заболевания, например, псориаз и СПИД, относятся к неизлечимым или, по крайней мере к трудноизлечимым. Суть последних формулировок кроется в отсутствии четкой и грамотной политики понимания исходных причин возникновения этих заболеваний. Так уж устроен наш мир, вернее сами люди, что в отсутствии четкого кардинального решения, начинают выдумывать несуществующие причины и обстоятельства, уводящие в сторону от решения проблемы.

Не случайно в качестве примера привели псориаз и СПИД. Казалось бы, что у них может быть общего с гепатитами? Общее у них – это ключевой орган, без восстановления которого, без нормализации его секреторной функции, не возможен сам процесс излечения этих заболеваний. Печень главный игрок в лечении гепатитов, псориаза, СПИДА, рака и т.д. Но наша повседневная реальность такова, что именно печень «убивает» больше всего в неуклюжей попытке лечения. Как можно назвать лечением (а согласно малой медицинской энциклопедии лечение – это система мероприятий, направленных на восстановление здоровья, предупреждение осложнений заболевания

и устранение тягостных для больного проявлений болезни), действия прямо противоположные этому процессу? Ну о каком восстановлении здоровья, предупреждении осложнений заболеваний, можно говорить после интенсивной химиотерапии? Кстати химиотерапия – это не только онкология. Чтобы не было недопонимания обратимся к первоисточнику (Химиотерапия – лечение какого-либо инфекционного, паразитарного заболевания либо злокачественной опухоли (рака) с помощью ядов и токсинов, губительно воздействующих на инфекционный агент-возбудитель заболевания). Первыми жертвами химиотерапии становятся не устойчивые и неоднократно мутировавшие (приобретшие фактор резистентности, невосприимчивости) чужеродные агенты (вирусы, грибы и бактерии), а наши родимые органы (печень, костный мозг, почки и др.). Ваши органы абсолютно беззащитны перед химиотерапией, в отличие от вирусов, бактерий и грибов, которые не одно столетие «закалялись» в схватках с самыми различными патогенными факторами. Искусственная химиотерапия не поспевает за природной трансформацией (мутирование и как следствие невосприимчивость) любого инфицирующего агента.

Низкая эффективность химиотерапии обусловлена тем, что она направлена на уничтожение самой онкологической клетки и в какой-то степени инфекционного агента, которые обладают широким спектром изменчивости механизмов выживания и адаптации (устойчивости) к воздействию агентам. По существу химиотерапия воздействует на следствие не затрагивая причинные факторы стимулирующие образование раковых клеток. Даже в тех случаях, когда химиотерапия проявляет свою эффективность, вслед за ней идет очередной вал новых клеток рака, поскольку источник образования онкоклеток не уничтожен, даже не ослаблен.

С другой стороны, химиотерапия может ускорить течение онкологического заболевания, особенно если оно вызвано преимущественно метаболического и воспалительного характера. Химиотерапия усиливает негативное действие обозначенных факторов.

1.6. Факторы воспалительного характера

Раковые клетки, даже в «спящем», подавленном состоянии, вмиг «оживают» там, где возникают условия для их активации. Именно воспалительные процессы, как магнит притягивают раковые клетки. Воспаление в любом виде и форме (скрытое, вялотекущее, средней тяжести либо острое) всегда опасно именно этим фактором притяжения. В организме начинается борьба за кровь и проигравший в ней, уже навсегда теряет возможность контролировать свой организм поэтому, априори, невозможно достичь победы над раком (не говоря уже о метастазах) исключительно фармацевтическими методами. Только воспроизводством и тотальным использованием природных технологий. Конечно же, в случаях, когда у человека еще остается, какой-то потенциал здоровья и самое главное, есть время для решения этих задач.

Как только повреждается ткань или орган – в результате пореза, ожога, инфекции или других причин, – к этому месту устремляются тромбоциты. Они выделяют факторы роста, в том числе ТФР, или тромбоцитарный фактор роста, который приводит в активное состояние лейкоциты, главные действующие элементы иммунной системы. Они в свою очередь производят ряд других веществ: цитокины, хемокины, простагландины, лейкотриены, и тромбоксаны, которые координируют восстановительные работы. Прежде всего они расширяют сосуды, окружающие поврежденный участок, чтобы облегчить приток иммунных клеток, вызванных на подкрепление. Затем купируют рану, вызывая коагуляцию крови вокруг скопления тромбоцитов. На следующем этапе они делают проницаемой соседнюю ткань, чтобы через нее могли проникать иммунные клетки и преследовать патогена везде, где только можно. И наконец, они вызывают рост клеток и восстанавливают поврежденную ткань.

В последние годы мы узнали, что рак может использовать процесс восстановления, чтобы вторгнуться в организм и привести его к разрушению. Обратная сторона воспаления состоит в том, что хотя оно призвано исцелять, создавая новую ткань, оно может пойти по опасному пути и способствовать росту злокачественной опухоли.

Сегодня выявлена прямая связь между воспалением и некоторыми видами рака. Это верно для рака шейки матки, который обычно следует за инфицированием вирусом папилломы. Это верно также для рака толстой кишки, который очень часто обнаруживается у людей, страдающих воспалением кишечника. Рак желудка связан с инфицированием бактерией *Helicobacter pylori* (она также является причиной язвы желудка). Рак печени связан с гепатитом В или С; мезотелиома – с воспалением,

вызываемым вдыханием асбестовой пыли; рак легких – с воспалением бронхов, развитию которого способствует активное или пассивное курение.

Доказано, что чем успешнее раковым клеткам удастся извратить механизмы исцеления и спровоцировать местное воспаление, тем агрессивнее ведет себя опухоль и тем быстрее она распространяется на большие расстояния, в конечном счете достигая лимфатических узлов и давая метастазы. Если иммунные клетки спешат восстановить повреждения, то раковым клеткам воспаление нужно, чтобы поддержать свой рост. Для этого они начинают в избытке производить те же самые вещества, о которых мы упоминали выше, – цитокины, простагландины и лейкотриены, без которых невозможно естественное заживление ран. Это происходит через начальное производство СОХ-2 (селективные ингибиторы cyclooxygenase, вызывающие облегчение боли и воспаления) самими раковыми клетками. СОХ-2 являются ключевыми ферментами, необходимыми для блокировки воспалительных процессов. Эти вещества действуют аналогично химическим стимуляторов, увеличивающих эффективность воспроизводства – в данном случае воспроизводства раковых клеток. Быстро растущая опухоль использует их не только для собственного развития, но и для того, чтобы сделать окружающие ее барьеры более проницаемыми.

Таким образом, тот же процесс, который позволяет иммунной системе восстановить повреждения и проследовать врагов по всему организму, обращен теперь на пользу раковым клеткам. Они приспособили его для собственного распространения и воспроизводства. Благодаря воспалению раковые клетки проникают в прилегающие ткани, в кровотоки и, мигрируя, образуют отдаленные колонии, называемые метастазами. В исследованиях было показано, что люди, регулярно использующие противовоспалительные средства (адвил, нурофен, ибупрофен и др.), менее подвержены заболеванию раком, чем те, кто этого не делает.

В настоящее время установлена «ахиллесова пята» механизма, с помощью которого рак поддерживает воспаление. Оказалось, что рост и распространение раковых клеток в значительной степени зависят от одного-единственного вещества, выделяемого раковыми клетками, – некоего фактора, без которого опухоли становятся значительно более слабыми. Этот фактор называется «ядерный фактор – капша Б» или «NF-kB». Блокирование его активности делает большинство раковых клеток снова «смертными» и предотвращает образование метастазов.

В действительности существует много естественных методов, способных блокировать разрушительные последствия этого фактора (катехины, содержащиеся в зеленом чае, ресвератрол, присутствующий в красном вине и др.).

Есть еще одна причина, вызывающая избыточное образование воспалительных веществ, которую редко упоминают при обсуждении связанных с раком проблем. Это стресс. Постоянное чувство беспомощности и отчаяния, которые никак не отпускают. Такое эмоциональное состояние сопровождается изменениями в секреции норадреналина (известного как гормон «бей или беги») и кортизола – «гормона стресса». Эти гормоны готовят организм к возможной ране, в частности посредством стимуляции синтеза необходимых для ее заживления факторов воспаления. Одновременно эти гормоны исполняют и роль стимуляторов для латентных или уже развившихся раковых клеток.

Есть необходимость уточнить роль никотина в зарождении рака. Никотин – это природное соединение, которое содержится не только в табаке, но и в овощах, таких как баклажаны, картофель и помидоры. Это вещество вызывает выброс дофамина в головном мозге, что дает ощущение благополучия. Со временем в мозгу развивается зависимость от никотина и его немедленных эффектов.

Тем не менее, исследования показывают, что никотин не является причиной заболеваний, связанных с курением, а является причиной того, что люди становятся зависимыми от сигарет. Настоящим врагом, по мнению экспертов, является дым, вдыхаемый при курении, который содержит бензопирен, смола и окись углерода, а также другие канцерогены.

Табачный дым канцероген, а не никотин, как ошибочно полагает общество. Никотин не внесен в список канцерогенов Международным агентством по изучению рака при ВОЗ, поскольку не оказывает канцерогенного действия на организм человека. Но само курение относится к первой группе классификации канцерогенов, потому что табачный дым содержит более 70 различных химических канцерогенов.

В обществе существует множество предвзятых мнений о продуктах, вызывающих рак. Пример – кофе. При обжаривании зерен образуется акриламид – канцерогенное вещество, способное серьезно

повлиять на здоровье. Между тем, кофеин в кофе – это натуральное соединение, которое, как и никотин, вызывает привыкание, но не канцерогенно.

Красное мясо относится к группе 2А по классификации – то есть оно с большой вероятностью является канцерогенным, но если это мясо было приготовлено на открытом огне, то его канцерогенность значительно возрастает, так как канцерогены образуются из гетероциклических аминов и полиароматических углеводов.

Слабовыраженный воспалительный процесс, который годами тлеет в теле человека и является основным формирующим фактором огромного количества хронических заболеваний – в частности, онкологии, диабета, болезни сердца и сосудов. Пока не уберете воспалительные процессы, вы будете оставаться в группе риска, а системные процессы будут разрушать организм по кирпичику.

Обычно тело держит этот процесс под контролем до тех пор, пока очаг не будет ликвидирован. Как правило, долго воспалительный процесс не может и не должен оставаться активным. Однако, иногда силы иммунной системы снижаются до такой степени, что воспаление становится хроническим, потому что тело не может его устранить самостоятельно.

Основные причины хронического воспаления.

1. Незалеченные затяжные инфекции. Любые грибковые, паразитарные, бактериальные и вирусные инфекции надо обязательно выводить в состояние глубокой ремиссии независимо от их локализации.

2. Экотоксины. Тяжелые металлы, злоупотребление бытовой химией, непротестированная водопроводная вода, пестициды, загрязнение воздуха, курение перегружают печень и ведут к хроническим воспалениям.

3. Рацион питания. Даже если у вас нет никаких проблем с хроническим воспалением, и тем более если они у вас есть, вам стоит понять какой рацион является для вас воспалительным, а какой – противовоспалительным. Здесь надо выводить собственную концепцию правильного пищевого и бытового поведения, и в основе ее будут не только регулярность приемов пищи и сна, но и соотношения основных нутриентов и продуктов. Важно контролировать:

- рафинированные масла, трансжиры (маргарин) и жаренные на них продукты, соусы с ними (промышленный майонез и т.д.);
- глютен и любые переработанные зерновые;
- молочные продукты низкого качества и особенно употребление молочных продуктов при плохой переносимости;
- искусственные пищевые добавки;
- исключите переедание, хаотичные перекусы и алкоголь.

4. Малоподвижный образ жизни. Гиподинамия часто связана с повышенными уровнями фибриногена, СРБ и ИЛ-6. Динамические движения и чистая вода помогут выводить из организма токсины.

5. Избыточная масса тела. При избыточном весе без каких-либо патологий повышает перечисленные маркеры воспаления по причине повышенного синтеза кортизола жировой тканью.

6. Стресс и недосып. Хронический стресс способен годами держать на неприличном уровне ИЛ-6 и С-реактивный белок, а это факторы риска диабета, сердечно-сосудистых, аутоиммунных и онкологических заболеваний.

Косвенными признаками хронического воспаления служат: хроническая усталость, бессонница и плохое качество сна, тревожность и иные расстройства настроения, депрессия, нарушение стула, хронические боли, необъяснимая потеря веса и аппетита и др. Отмеченные симптомы повышают риски сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, аутоиммунных заболеваний, артритов, аллергий, деменции, астмы и онкологии.

Анализ крови, которые помогут выявить хроническое воспаление.

1. Высокочувствительный С-реактивный белок. Уровень этого белка повышается в организме в ответ на инфекцию или хроническое воспаление. СРБ нужен для того, чтобы «помечать» поврежденные ткани или патогены, наводя на них таким образом орудия иммунной системы для уничтожения. Если СРБ все время повышен, то это говорит о том, что тело страдает от какого-то вялотекущего воспалительного процесса.

2. ИЛ-6 (интерлейкин-6). ИЛ-6 – это цитокин. Цитокины – это белки, которые осуществляют взаимодействие между иммунными клетками, помогают им обмениваться информацией, чтобы координировать иммунную реакцию на травмы и инфекции.

У интерлейкина-6 есть как провоспалительные, так и противовоспалительные свойства: в нормальном количестве он хорош, его дефицит говорит о слабом иммунитете, а в избыточном он стимулирует воспалительные процессы и даже разрушению костной ткани. Именно повышение ИЛ-6 говорит о том, что воспаление перешло из острого в хроническое. Как правило, он же стимулирует слишком активное высвобождение С-реактивного белка.

3. Ферритин. Ферритин – это наш главный маркер запасов железа в организме, и его низкий уровень красноречиво говорит о дефиците железа. Но повышенный ферритин как раз может сигнализировать о том, что в организме что-то неладно: или вы пережили какую-то инфекцию/воспаление (после этого ферритин снижается довольно долго), или переживаете это в настоящий момент. Ферритин повышается чтобы сохранить железо, которое используют патогены для своего роста. Ферритин делает железо недоступным для патогенов. Повышенный ферритин свидетельствует, что ваше тело таким образом защищается от хронического воспалительного процесса.

4. Фибриноген. Белок крови, который активируется особым ферментом тромбином для активной свертываемости крови. Это необходимо для заживания повреждений и сохранности сосудов. Фибриноген стимулирует выработку множества различных иммунных клеток и всегда повышается в ответ на воспаление.

5. Фактор некроза опухоли (ТНФ-альфа). Это противовоспалительный цитокин – стимулятор иммунной системы. Он один из первых высвобождается в ответ на травму или бактериальную интоксикацию.

1.7. Генетические факторы

Любой рак – это повреждение и последующая мутация (изменение) в ДНК клетки. Но далеко не каждое повреждение ДНК, приводит к раку. В противном случае, число заболевших раком людей, практически сравнялось бы с общим количеством населения Земли.

Повреждение ДНК, происходит ежедневно, во всех клетках организма. Это такой же естественный процесс, как смена вашего настроения или погодных явлений. В природе нет никаких процессов статичных. Постоянно все и вся находится в движении, а следовательно, в постоянном изменении. Точно так же микробы, ведут друг с другом химические войны (а токсичники и вашим клеткам достаются), меньше всего думая о вас. Естественно, что их среда обитания (а это вы и есть), безусловно будет изменяться. Именно так (ну не только так, это пример), происходит повреждение ДНК о которых вы не думаете и даже не догадываетесь об этом. Разница в том, что у медленно делящихся клеток эти повреждения приводят к постепенному (естественному) процессу старения, а у быстро делящихся клеток к ускоренному старению. Попав в ускорено делящуюся клетку с критическими повреждениями ДНК, некоторые вирусы вызывают воспалительную реакцию в клетке. А начавшаяся репликация вируса (образование вирионов), вызывает воспаление уже и в близлежащих клетках (образование доброкачественной опухоли). Непрекращающийся воспалительный процесс в доброкачественной опухоли, приводит к её озлокачествлению (канцерогенезу). Рак – это заболевание, которое развивается из-за изменений в генах. Чаще всего доминирует точка зрения, что рак развивается из-за комбинации факторов, связанных с окружающей средой, возрастом и образом жизни человека. Мутации могут возникать «естественным» образом при делении клеток.

По наследству мы можем унаследовать черты характера, что-то фенотипическое. Болезни по наследству не передаются. У нас нет гена конкретно передающий какую-то болезнь. В геноме заложена предрасположенность ко всем болезням, даже к тем о которых мы еще не знаем. А проявляются они тогда, когда мы обеспечим им условия для их проявления (внешние или внутренние). Когда мы своими негативными мыслями закачиваем в свой геном негативные программы, которые и приводят к нарушениям в метаболизме и проявлению болезней. На эту ситуацию накладываются психосоматические факторы, которые придают болезни конкретную индивидуальную направленность.

Сами по себе онкологические заболевания – не наследственные. Однако можно унаследовать генетические мутации, которые увеличивают риск возникновения рака.

Как правило, в здоровом состоянии, организм обычно отслеживает мутации и исправляет их. Этим занимается специальная система репарации ДНК – комплекс ферментов, которые устраняют «ошибочные» (не типичные) химические связи или разрывы в молекулах. Эти системы имеются внутри каждой клетки. Вероятность развития рака выше, если мутации возникают в генах, которые

регулируют работу этой системы. Чаще всего так происходит в случае наследственных мутаций. Вероятно, они вызывают от 3% до 19% всех случаев рака.

Наследственные мутации, которые увеличивают риск развития рака, называют опухолевыми синдромами. Например, согласно CDC, мутации BRCA1 и BRCA2 ответственны за 3% всех случаев рака молочной железы и 10% случаев рака яичников. Эти мутации также повышают риск возникновения рака простаты и поджелудочной железы.

В то же время, несмотря на разнообразие причинных факторов, есть основание предположить, что все они работают по сходному механизму. Суть его сводится к тому, что они разрушают природный механизм управления метаболическими процессами. Известно, что метаболические особенности организма контролируются и обеспечиваются определенными программами заложенными в геноме человека, в его ДНК. В процессе своего функционирования, ДНК постоянно обновляется и восстанавливается за счет репаративных процессов. Если нет агрессивного воздействия на репаративные процессы, то ее состояние и функционирование сохраняется и поддерживается на исходном, нормальном уровне.

В случае, если имеется агрессивное воздействие, которое адаптивные механизмы не могут нейтрализовать, то возникают ситуации, когда происходят нарушения в построении нуклеотидов. Меняется строение регулирующих соединений, меняется их регуляторная программа. Например, вместо необходимого атома, молекулы или соединения, в общую цепочку вклиниваются другие, не характерные для данной закономерности, которые меняют типичные функции генома. Происходит то, что мы называем мутациями.

В современных условиях, когда диагностируемых случаев онкозаболеваний неуклонно растет, становится актуальным вопрос профилактики рака. Ответ на него, с одной стороны, довольно прост – защитить себя можно с помощью здорового образа жизни. Но, что из себя представляет тот самый здоровый образ жизни? Большинство людей ассоциирует с здоровым образом жизни правильное питание, физическую активность, спорт, закаливание, отказ от вредных привычек. К большому сожалению, эта болезнь не обошла стороной и фанатов здорового образа жизни, которые тщательно следили за своим питанием, уделяли особое внимание двигательной активности, не имели вредных привычек.

Стоит отметить, что большинство людей вкладывают неверный смысл в понятие здоровый образ жизни. Тот образ жизни, который описан выше, к большому сожалению, как показывает жизнь, просто не может защитить от рака. Возможно, кто-то из вас обратил внимание на то, что в общепринятом понимании здоровый образ жизни есть лишь внешняя составляющая, которая по большей части относится к поддержанию физического здоровья. Какого элемента здесь не хватает? Тут нет того, что относится к психическому здоровью человека и обмену энергии, а именно они и являются очевидно самым главным в вопросе профилактики многих болезней, в том числе и рака.

Из всех известных сегодня мутагенных факторов, наиболее активно себя проявляет психологический, а именно – когнитивно-эмоциональный. Мысли и эмоции определяют характер тонких энергий поступающих в организм. Позитивные эмоции обеспечивают поступление позитивных энергий с высокими вибрациями, а негативные – энергию с низкими вибрациями не отвечающими вибрациям организма или органа. Это очевидно играет решающую роль, поскольку энергетическая матрица организма недополучает нужной энергии, нужного качества в нужное время. Когда идет синтез или репарация определенных структур ДНК, каждый атом, молекула или соединение должны быть вложены в строго определенной последовательности и, в нужное время. Эти процессы обеспечиваются сверхтонкими энергиями, которые называются струнами. Струны – одно из самых тонких состояний энергии квантовой природы, высокие вибрации которых трудно представить и не возможно пока измерить. Так вот, когда имеется дефицит поступающей позитивной, высокочастотной энергии, возникает энергетический кризис в синтезирующих системах, поскольку её недостаточно в энергетической матрице организма. Испытывая дефицит энергии, система встраивает иные атомы и соединения, не в нужном порядке и, не в то время. Получается соединение с другим строением и соответственно с другой программой влияния на метаболизм. Происходит процесс мутации со всеми вытекающими последствиями.

Основная масса людей сегодня живет под влиянием мифов, подрывающих веру в нашу способность противостоять раку. Многие убеждены в том, что рак связан с генетической предрасположенностью, а не с образом жизни. Но стоит обратиться к результатам исследований, и становится очевидно, что

верно как раз обратное. Если бы рак передавался через гены, то заболеваемость среди усыновленных детей была бы такой же, как и среди их биологических, а не приемных родителей. Было установлено, что гены биологических родителей, умерших от рака в возрасте до пятидесяти лет, никак не влияют на риск развития рака у их детей, живущих в приемных семьях. В то же время смерть от рака в возрасте до пятидесяти лет одного из приемных родителей (которые передают по наследству привычки, но не гены), в пять раз увеличивает риск смерти от рака у усыновленных детей. Это доказывает, что образ жизни имеет непосредственное отношение к раку.

В сущности, все исследования по проблеме рака сходятся в одном: генетические факторы вызывают смерть от этого заболевания не больше чем в 15% случаев. Таким образом, не существует никакой генетической обреченности, и мы можем научиться защищать самих себя.

Основы общепринятых научных представлений о генетике человека, которые формируются в обществе со школьной скамьи сводятся к следующему:

1. ДНК – химическая структура – молекула, в которой записана вся информация о нас. Основа всего живого на Земле. Она содержится в каждой клетке, хранит и передает наследственную информацию. Это двойная спираль, похожая на лестницу.
2. Официальная генетика оценивает ДНК, как вещественную структуру, которая и работает, как вещество, как вещественная матрица, на которую записан наш генетический код. Генетический код – это словарь перевода языка ДНК на язык белков.

За последние 15 лет исследований, потратив 20 млрд. долларов, было обнаружено, что всего 1% генов участвуют в формировании человека, остальные 99% отнесены к мусору. Однако элементарная логика сопротивляется такому заключению на том основании, что природа не создает просто так, никому не нужный мусор.

Исходя из законов квантовой физики, материя проявляет себя нам либо в виде вещества, которое характеризуется массой, либо в виде поля, которое характеризуется энергией. Вещество понимается как материя в состоянии покоя, а поле, как материя в состоянии движения. Получается, что информация от ДНК имеет полевую структуру, находится в состоянии движения, которое имеет определенную направленность. Здесь следует напомнить известную истину: носителями информации могут являться любые объекты и системы материального мира.

Исследования П. Гаряева – основателя квантово-волновой генетики, изменили наше представление о мусорных генах. С помощью специальной аппаратуры научились считывать с хромосом волновую информацию. Каково было удивление ученых, когда они не только услышали звуки, но и увидели на мониторе фантастическое зрелище – танец световых бликов подвижной голограммы с очень тонкой структурой. Таким образом, исследования П. Гаряева экспериментально доказали следующие фундаментальные особенности генетического аппарата:

1. Последовательность нуклеотидов ДНК являются речеподобной. Генетический аппарат обладает способность к мышлению. Он понимает и соотносит. Слово имеет прямое отношение к нашему генетическому аппарату. Это наша духовная суть, которая движет нами, без чего мы представляем лишь конгломерат мышц и костей.

Наш генетический аппарат, из которого мы все вышли, а мы родом из хромосом, из нашей ДНК, тоже строит ДНК-овые фразы. Для того, чтобы правильно выбрать аминокислоту, и соответственно, получить правильный белок, надо генетическому аппарату понять контекст информационной ДНК. Она (информационная ДНК), в свою очередь, является матрицей белка. И если будет допущена ошибка в прочтении информации из ДНК, то это приведет к смерти или повреждению организма.

Точно также, когда мы употребляем неправильные слова или неправильно понимаем их смысл, возникает эффект дезинформации. Мы должны понять и принять работу нашего генома, как разумную.

2. Системе необходима образная информация для того, чтобы построить свою четырехмерную пространственно-временную структуру. Это реализуется с помощью голографической памяти. Наш генетический аппарат – это голограмма. Благодаря ей создаются некоторые разметочные вектора, которые определяют направления, границы и пропорции формирования всех органов и частей организма. Ориентируясь на них, природа создает многообразие жизни, развиваясь правильно. Вот почему, имея практически одинаковый набор белков, каждый объект живой природы имеет свои особенности внешнего и внутреннего строения.

Объемный вектор формирования всех частей организма в строгой последовательности и нужном направлении определяется образной информационной структурой – голограммой.

3. По своей сути ДНК представляет собой своего рода живой квантовый компьютер. С точки волновой генетики ДНК работает не как вещество, а как электромагнитные и звуковые поля. Звук уже не вещество, а волна, поле.

Одновременно ДНК имеет лазерную природу. Лазер – это оптический квантовый генератор. ДНК-лазер проявляет торсионные поля (поля, порождаемые кручением пространства; согласно теории Шипова-Акимова обладают только информацией, не обладая при этом энергией, то есть являются чистыми носителями информации). Лазер имитирует хромосомные излучения. Он работает на поляризованных фотонах. Поляризация фотонов означает изменение их спина. Так вот, генетически-волновая информация записывается на спинах фотонов. Это и есть основы квантовой физики, на которых работает ДНК.

Лазерный свет в ДНК служит инструментом считывания информации. Фотон имеет способность телепортироваться, а наша ДНК работает на фотонах. Поэтому наши клетки общаются друг с другом на бесконечно большой скорости. Понятие времени исчезает. Информация становится известна сразу сотням миллиардов наших клеток.

Понятие спутанности фотонов (способность двух фотонов сохранять взаимосвязь, когда при изменении квантового состояния одного из фотонов моментально изменяется состояние и второго) является ключевым, чтобы объяснить способы коммуникации между клетками.

Концепция волнового генома предполагает, что часть генетической информации, необходимой для развития любого организма, приходит извне и находится в тех самых 99%, так называемых мусорных ДНК. Она как бы записана на видеопленке, которая, кадр за кадром, создает голографический образ организма.

Наши хромосомы ДНК являются антеннами, которые воспринимают информацию из космоса. Мы открытая система, для которой внешнее волновое окружение – необходимая вещь. Эти наблюдения выводят на совершенно новое понимание функционирования генетики в живых систем:

1) Кодирование наших хромосом осуществляется на двух уровнях. Первый – вещественное кодирование, когда синтезируются белки. Это те самые 1% генов.

Второй – это 99% «мусора», которые осуществляет координирование, кодирование на совершенно другом уровне – квантово-волновом. Эти 99% представляют себя (проявляют) как кристаллы, способные складываться в определенные физические структуры, типа голограмм.

2) Если на голограмму направить луч света, то возникает некий световой образ. Помимо голограммы, существует текстовое сопровождение будущего построения организма. Белки – это тексты. Они вместе складываются в программу, аналогичную компьютерной. В ней заложены детали строения организма.

3) Хромосомы имеют полевой эквивалент. Волновая генетика не просто волновая, она ещё и лигвистико-волновая, утверждает П. Гаряев. Секции ДНК, которые кодируют белки, являются речеподобными. Они построены, как человеческая речь, фрактальны, способны сжимать информацию в короткие фразы.

В свободные генетические структуры человек записывает свои новые программы, которые называют привычками и зависимостями.

1.8. Метастазирование раковых опухолей

Большинство онкобольных умирает не от первичной опухоли, а от ее метастаза – вторичных опухолей, образованных клетками отделившимися от первичной опухоли. Метастазирование – это сложный процесс, в который вовлечены не только собственно клетки опухоли, но и здоровые клетки иммунной системы и других тканей организма. Существует теория, что первичная раковая опухоль с помощью системных молекулярных сигналов готовит подходящее окружение в здоровой ткани еще до того, как первичная опухолевая клетка переносится кровотоком в соответствующее место.

Первичная опухоль выделяет экзосому: пузырьки, покрытые липидной оболочкой, размером от 50 до 100 нанометров. Внутри экзосом могут содержаться белки и РНК. В зависимости от вида опухоли она может выделять разные вещества и таким образом запускать различные молекулярные программы создания пред метастатической ниши.

Окружение, благоприятное для роста метастазы, называется метастатической нишей. Как только метастатическая ниша готова, некоторые клетки опухоли меняют свою форму и проникают в окружающие ткани. Этот процесс называется инвазией, и во время него раковые клетки проходят ряд

изменений. Все начинается с реорганизации цитоскелета: клетка меняет свою форму и у нее появляется выделенное направление. После этого на мембране клетки появляются специфические рецепторы. Далее в работу вступают мембранные протеазы, освобождая место для дальнейшего внедрения клетки. И наконец внутри клетки активируется белок миозин-2, обеспечивающий ее движение. После этого задний конец клетки отрывается от своего окружения и подтягивается к переднему концу, клетка покидает опухоль и начинает путешествовать в кровотоке.

До сих пор неизвестно является ли этот процесс случайным или направленным, но для успешного метастазирования клетке необходимо выжить в кровотоке. Без активации специальных молекулярных механизмов клетка подвергается воздействиям неблагоприятных физических условий, а также атакам иммунной системы. Например, довольно крупная раковая клетка может закупорить сосуд и привести к запуску локальной воспалительной реакции. В таком случае запускаются механизмы апоптоза и раковую клетку атакуют клетки иммунной системы, что прекращает распространение метастаз. Чтобы выжить в кровотоке, опухолевые клетки активируют коагуляционный каскад и формируют вокруг себя защитную оболочку из тромбоцитов. Этот процесс является универсальным для очень многих опухолей.

Более 90% больных раком имеют изменения в свертываемости крови, которые можно определить лабораторными анализами. Ключевыми молекулами, экспрессии которых на поверхности клеток запускает онкокоагуляцию, считается фактор свертываемости крови, которые можно определить лабораторными анализами. Ключевыми молекулами, экспрессии которых на поверхности клеток запускает коагуляцию, считается фактор свертывания крови и мембранный фосфолипид фосфатилсерин. Последний создает благоприятную поверхность для прилипания тромбоцитов, а фактор свертывания активирует тромбоциты и запускает коагуляционный сигнальный каскад. В результате раковая клетка окружена защитной оболочкой из тромбоцитов, что и помогает ей путешествовать по кровотоку и формировать новые опухоли. Симптомы тромбоза прямо соотносятся с прогрессом развития опухолей и метастазированием, ухудшая терапию рака и шансы на выздоровление пациента.

Из-за формирования защитной оболочки у метастатических клеток, от 20 до 30% онкобольных умирает непосредственно от тромбоза. Ингибирование фактора свертывания крови снижает метастатический потенциал раковых клеток в экспериментальных моделях раковых опухолей и может помочь в борьбе с метастазированием.

Считается, что в кровотоке раковая клетка ведет себя подобно лейкоциту, проникающим сквозь стенку сосуда. Анализ поведения раковых клеток показал, что на третий день 82% клеток успешно экстраинвазировалась, 2% начали репликацию. На 13 день было обнаружено, что 36% клеток жива и только 0,07% сформировали микрометастазы. Скопление метастатических клеток не может превратиться в полноценную опухоль пока не начнется процесс роста кровеносных сосудов. Для этого клетки выделяют фактор роста кровеносных сосудов альфа и формируют предшественников эндотелиальных клеток.

Кровеносные сосуды, которые образовались под воздействием опухоли, часто оказываются не вполне полноценными, они слишком часто ветвятся, а также имеют неправильную связанность. Встречаются тупиковые капилляры, по которым не идет циркуляция крови. Поэтому опухолевые клетки испытывают дефицит питательных веществ и кислородное голодание, что вызывает стресс и способствует последующему метастазированию. Обычно процесс метастазирования является агрессивным и с высокой вероятностью приводит к гибели пациента через короткое время. Но иногда организм способен прийти в равновесие с опухолевым процессом не подавляя его полностью, но и не давая прогрессировать и разрушать организм.

В описании развития рака, согласно имеющейся теории, усматривается некоторая организованность этого процесса. Такое заключение можно сделать на основании следующих элементов:

1. Первичная раковая опухоль с помощью системных молекулярных сигналов готовит подходящее окружение в здоровой ткани еще до того, как первая опухолевая клетка переносится кровотоком в соответствующее место;
2. Как только метастатическая ниша готова, некоторые клетки опухоли меняют свою форму;
3. Начинается с реорганизации цитоскелета: клетка меняет свою форму и у нее появляется выделенное направление (как бы, появляется передняя и задняя части);
4. На мембране клетки (в передней части) появляются специфические рецепторы;

5. Далее в работу вступают мембранные протеазы, освобождая место для дальнейшего внедрения клетки;
6. Внутри клетки активируется белок миозин-2, обеспечивающий ее движение;
7. После этого задний конец клетки отрывается от своего окружения и подтягивается к переднему концу;
8. Затем клетка покидает опухоль;
9. Раковая клетка начинает путешествовать в кровотоке;
10. Чтобы выжить в кровотоке, опухолевые клетки активируют коагуляционный сигнальный каскад и формируют вокруг себя защитную оболочку из тромбоцитов;
11. Чтобы клетки сформировали полноценную раковую опухоль им нужно питание. Для этого клетки выделяют фактор роста кровеносных сосудов альфа и формируют предшественников эндотелиальных клеток.

Наблюдая за такой организацией процесса развития рака в организме, можно предположить, что он коррелирует с информационными процессами, происходящими в организме. Развитие рака определенно ориентируется в информационных механизмах организма: вовремя вступает в коммуникацию с физиологическими процессами, умело, можно сказать, маскируясь организует собственную защиту от иммунного ответа. Справедливости ради нужно отметить, что иммунная система организма, пораженного раковыми процессами, ослаблена.

Информационные процессы относительно и возникают в взаимоотношениях. Тот факт, что кровеносные сосуды, которые образуются под воздействием опухоли, часто оказываются не вполне полноценными, они слишком часто ветвятся, а также имеют неправильную связанность, встречаются тупиковые капилляры, по которым не идет циркуляция крови, то есть организованы «криво», подсказывает, что взаимодействия, которые рождают информацию, свойства, тоже «кривые». Информационными механизмами регуляции, которые есть в арсенале метода биодинамического центрирования, можно улучшить биодинамические параметры организма, что приведет к качественно иному информационному содержанию, восстановлению иммунной системы для более качественного ответа.

Равномерного распределения сосудов при раке мы не наблюдаем. Явно, что развитие кровеносных сосудов при раковой опухоли, происходит в среде, в которой имеется дисбаланс действующих на стенки кровеносных сосудов сил и моментов сил. Если по крупным сосудам кровоток носит импульсивный характер, то в микрососудистом русле кровотока имеет исключительно поступательный характер. И в капиллярах доминирующее значение имеет вязкое трение, то есть равномерное распределение сил упругости. В среде организма, в которой развивается раковая опухоль, нарушен баланс между силой Кориолиса и силой вязкого трения, что и приводит к нарушениям в распределении микрососудистого русла.

Многие, даже уже прошедшие химию и лучевую терапию люди, глубоко и искренне заблуждаются в том, что «участь сия их миновала». Даже, и если, первоначальные результаты и дали больному какой-то тайм аут, это вовсе не означает, что проблемы больше нет. Во-первых – вирусы, как инициаторы изменений, никогда не успокоятся по одной простой причине, ни химия, ни тем более лучевая их никак не задевает. Во-вторых – бактериальные сообщества, равно, как и грибковые, ассоциированные с раковыми клетками (находящиеся рядом и ставшие своеобразными помощниками рака), только усиливают свои позиции (приобретают резистентность, становятся более приспособленными) именно благодаря проведенному лечению.

Как бактерии обмениваются «знаниями и новыми умениями» друг с другом (горизонтальный перенос генов) – все это неоспоримо свидетельствует о том, что метастазы, равно, как и сама опухоль, продолжают свое развитие. Корень рака в его окружении. Пока существует коллаборация вирусов, бактерий и грибов «заинтересованных» в процессе построения нового организма процессы будут продолжаться.

Так же не надо забывать и о постоянно пополняемом «резерве рака». Именно стареющие клетки, априори, только множась в таких условиях (отсутствие остатков иммунитета, подавленного химией и лучевой), непременно и в ускоренном порядке, будут подвергаться озлокачествлению, а следовательно, только увеличивать потенциал рака в организме

1.9. Как победить рак?

Вопрос вопросов: смогут ли люди победить рак? Сегодня этот вопрос актуален как никогда, особенно в связи с ростом заболеваемости раком по всему миру.

Рак, одно из самых страшных заболеваний нашего времени, в последнее десятилетие приобретает все большую актуальность, причем рост заболеваемости составил ошеломляющие 33%. В настоящее время он является второй причиной смерти во всем мире после сердечно-сосудистых заболеваний. Несмотря на многочисленные исследования, продолжающиеся несколько десятилетий, ученые все еще пытаются разработать эффективное лекарство от этой смертельной болезни. Проблема кроется в самой сути болезни.

Рак – это болезнь (как принято считать), которая начинается с одной клетки, в которой происходит поломка генетического механизма. Каждый день наш организм производит поврежденные клетки, но наша иммунная система призвана распознать и уничтожить их прежде, чем они смогут причинить вред. Это наш естественный защитный механизм против множества заболеваний. Кроме того, каждая клетка в нашем организме запрограммирована на самоуничтожение или апоптоз, когда она повреждена. Это гарантирует, что любые сломанные или неправильно функционирующие клетки не будут негативно влиять на нормальное функционирование организма.

Однако, когда защитные механизмы нашего организма нарушены, поврежденная клетка может не успеть самоуничтожиться и вместо этого начать бесконтрольно делиться, игнорируя все механизмы и противовесы. Образовавшаяся масса клеток называется опухолью, которая может вторгнуться в соседние ткани и разрушать их. В некоторых случаях отдельные клетки могут отделяться от опухоли и перемещаться в другие части тела, образуя новые опухоли или метастазы. Эти изменения могут быть вызваны различными факторами, включая радиацию, питание, метаболизм, загрязнение окружающей среды, вирусы и бактерии, состояние психики, генетику и некоторые наследственные генетические нарушения, состояние иммунной системы. С момента образования первой мутантной клетки до развития опухоли размером 1см³ может пройти от нескольких месяцев до 50 лет.

Несмотря на значительные достижения в области медицинских исследований, рак остается одним из самых трудноизлечимых заболеваний. Только в 2018 году от рака умерло 9,6 миллиона человек. Одна из основных причин этой сложности заключается в том, что рак – это не одно заболевание, а скорее широкая категория болезней. Например, сам рак – это лишь один из многих видов рака или онкологии, число которых исчисляется сотнями. Каждый вид рака имеет свои уникальные индивидуальные характеристики, происхождение и характер развития, что затрудняет разработку универсального лекарства.

Кроме того, раковые клетки очень трудно уничтожить, поскольку они бесконтрольно растут и изменяются. Иммунная система не распознает их как аномальные, что приводит к их выживанию и распространению. Даже хирургическое вмешательство не всегда приводит к полному излечению, поскольку достаточно одной злокачественной клетки, чтобы запустить рост рака. Химиотерапевтические препараты, которые когда-то были основным методом лечения, стали менее эффективными, поскольку раковые клетки развивают устойчивость ко многим из этих препаратов. Лучевая терапия может убить раковые клетки, но при этом еще больше угнетает иммунную систему, что приводит к рецидиву опухоли.

Несмотря на эти проблемы, медицинские исследования достигли значительных успехов в разработке новых методов лечения рака. Сегодня ученые экспериментируют с новыми методами лечения, которые используют иммунную систему пациента для атаки раковых клеток, противораковыми вакцинами и трансплантацией стволовых клеток. Благодаря постоянным исследованиям и разработкам медики надеются в ближайшем будущем сделать рак полностью излечимым и управляемым заболеванием.

На сегодняшний день медицина, к сожалению, не предлагает таких методов лечения, с помощью которых можно было бы радикально решить проблему с онкозаболеваниями. Вместе с тем, достижения медицинской науки действительно впечатляют. Медицина значительно продвинулась в разработке методов диагностики и лечения, однако же, рак по-прежнему остается своего рода острой проблемой. В перспективе лишь планируется приведение онкозаболеваний к разряду хронических болезней. Ставка в основном делается на методы лекарственной терапии, с помощью которых врачи хотят научиться контролировать опухоль. Сегодня же речь не идет об этом, и больного, в самом лучшем случае, удастся привести лишь к ремиссии.

Ученые-генетики выяснили, что у раковых клеток очень похожие механизмы адаптации, благодаря которым они способны приспосабливаться к самым агрессивным условиям. Вот потому химиотерапевты не назначают одни и те же препараты при проведении химиотерапии.

Радикальное решение онкологической проблемы представляется только в комплексном подходе:

- а) воздействовать не только на симптомы, но и на причины возникновения болезни;
- б) использовать не только достижение протокольной медицины, но и огромный многовековой опыт естественных методов, психологии, психосоматики и энергетической медицины.

Этот почти идеальный подход потребует больших усилий работы над собой со стороны самого пациента. Люди же привыкли получать все легко и без напряжения. Все же в вопросе лечения рака просто не обойтись без комплексного подхода и активном участии пациента. Те больные, которые пожелают изменить себя и будут использовать комплексный подход, смогут однозначно избавиться от рака.

Однако человек является самым удивительным и непостижимым творением природы. С одной стороны, он творец и неутомимый исследователь, с другой беспросветный и заблудший глупец. Не даром один мудрый и великий человек сказал: «В мире, больше дураков, чем людей». Хотим мы того или нет, но любые наши действия, впрочем, как и бездействие, безусловно и абсолютно, связаны с конечным результатом, любых наших усилий. И все это зависит от вашего мировоззрения. При неправильных убеждениях алгоритм действий, априори не может привести к желаемому результату. Люди совершают титанические усилия по запоминанию просто невысказанных названий химиотерапевтических препаратов и вызываемых осложнениях, схемы приема, протоколы лечения и расшифровки анализов. Пациент в этой сфере становится подобно доктору онкологу, довольно грамотно рассуждающим о проводимом лечении.

Но насколько это вымученное необходимостью знание, приближает его к заветной цели?

И мало кто задумывается над тем, что весь этот «бесценный» арсенал знаний о раке, к действительности, к природной действительности, вовсе не имеет никакого отношения. Так называемые «ошибки» природы нужно исправлять другими подходами, а не методами искусственно придуманными и никакого отношения к природе не имеющими.

Людей призывают и убеждают, бороться с природой. Именно так в борьбе, над «силами зла», человек безвозвратно теряет свой самый драгоценный ресурс – время. Можно упомянуть и общий потенциал здоровья и конечно же, бесцельно потраченные материальные ресурсы, но самым главным и абсолютно невозвратным ресурсом, будет именно время.

Борьба с природой, бессмысленна и беспощадна, именно для «борющегося» с ней человека. Почему? Потому, что трудно представить, более глупое и бесцельное действие, чем борьба с самим собой. Кто не знает, что изначально, клетки рака, всегда и уже присутствуют в организме человека? Кто не понимает, что раковые клетки, пусть и трансформированные, но априори свои, собственные? Так почему же, по какой такой причине вас убеждают, что именно уничтожение вас, от вас самих же, принесет вам желаемый результат?

Российские ученые в статье «Старение клеток при терапии опухолей: механизмы и пути преодоления», опубликованной в журнале «Биохимия», отмечают, что раковые клетки при воздействии на них химиопрепаратов как бы «состариваются», но со временем может произойти их омоложение. Отличительные свойства восстановленных и уже более агрессивных клеток – это пластичность и умение адаптироваться к внешним воздействиям, что объясняет коварство болезни.

В основе пластичности лежит способность раковой клетки приспосабливаться ко многим раздражителям – иначе не было бы жизни, ее легко погубила неживая природа, а в основе адаптации – способность генов перепрограммироваться: «молчать» или работать в зависимости от ситуации. Гены представляют собой структуру, которая раз и навсегда имеют заданное условие: они в действии либо «спят», и внешний раздражитель их активизирует или не активизирует.

В отличие от человеческой старости, такое временное старение обратимо: опухоль восстанавливает повреждение и возвращается к прежней деятельности в обновленном и более активном состоянии. При «старении» раковые клетки только замедляют деление, но не умирают. Поэтому основополагающий момент при исцелении онкологии, а именно – ликвидация раковой опухоли – остается открытым.

Все прекрасно понимают, что современное лечение рака, подразумевает хирургическое, радиологическое и химиотерапевтическое воздействие. Но самое главное это то, что практически

при любом виде рака и вне зависимости от первоначально выбранной стратегии, лечение всегда продолжается, посредством химиотерапии. Удалили или облучили опухоль, будьте добры продолжите курс, но уже химиотерапией.

Химиотерапия это всегда сверхтоксическая интоксикация и без того ослабленного организма. Тяжелейшие побочные эффекты, страшная тошнота, многочасовая рвота, выпадение волос, отсутствие сил и т.д. Но самое печальное, это то, что и во время химиотерапии и после неё, опухоль, в подавляющем большинстве случаев, снова начинает расти.

Почему это происходит? Да потому (как было отмечено выше), что восстановленные и заново выросшие раковые клетки, уже совсем другие, а не такие, как были первоначально. Теперь, после проведенной химиотерапии, они приобрели новые свойства и стали резистентными (абсолютно не восприимчивыми к лекарствам). Другими словами, произошла селекция раковых клеток и именно благодаря химиотерапевтическому лечению, опухоль перестает реагировать на повторные курсы. Эта проблема общеизвестна и ученые всего мира ищут возможности влияния на процесс резистентности.

На самом деле, ликвидация раковой опухоли, возможна только в двух случаях: 1) это распад опухоли и 2) – это «включение» механизма апоптоза раковых клеток.

Что такое самораспад опухоли? По причине лавинообразного роста опухолевых клеток, зачастую не достает питания её периферийным областям. Другими словами, «строительство» новых кровеносных сосудов, не поспевает за увеличением численности раковых клеток и там, где это наиболее ярко выражено, начинаются процессы гниения. Именно так образуются свищи, незаживающие, зловонные язвы. Такие процессы нельзя назвать положительными. Ведь происходит запредельная интоксикация, следом и некролизация тканей, а это всегда плохо.

Однако бывают случаи, когда самораспад опухоли инициируется не недостатком питания, а именно «бунтом» микробов. Когда недавние союзники раковой опухоли, становятся её врагами и беспощадно её уничтожают. Практически все эти случаи, попадают под определение, спонтанного самораспада опухоли. Эти случаи неоднократно описаны, но, как и другие варианты «чудесного исцеления», довольно редки.

Что такое включение механизма апоптоза раковых клеток? Мало кто осознает, но любая химиотерапия, а также лучевая, направлены именно на то, что бы «включить» апоптоз раковых клеток. Другое дело, что такие виды лечения, приносят больше вреда, чем пользы. Именно поэтому, не достигается конечная цель (апоптоз раковых клеток), зато очень быстро начинается массовая гибель вполне себе здоровых клеток, что в конечном итоге, прямо сказывается на общем потенциале здоровья. Он катастрофически уменьшается.

Казалось, что складывается тупиковая ситуация. Однако в природе нет тупиков, есть более прямые или более извилистые дороги к достижению цели, но они всегда есть. Надо только вскрыть причину и увидеть общую закономерность, объединяющую эти пути.

Схожесть в вариантах ликвидации раковой опухоли - запредельная их интоксикация. Именно она является основной причиной массовой гибели клеток и всего организма. Обратите внимание, не опухоль, как таковая, не «варварские» методы запуска апоптоза клеток рака, а именно последующая за ними, беспрецедентная интоксикация, вызывает безальтернативную гибель организма.

Раковая опухоль – это вовсе не однородное, а скорее разнонаправленное, но объединенное между собой, скопление клеток. Другими словами, раковая опухоль – это разношерстная толпа, временно объединенных между собой разнородных микроорганизмов и раковых клеток. Их объединяет стремление действовать слаженно ради достижения общей цели.

Секрет защищенности и неуязвимости раковой опухоли, состоит во взаимном интересе и пользе. Раковые клетки за счет своего «оригинального» метаболизма, буквально стягивают все ресурсы организма в одно место. А где неограниченные ресурсы, там бурное развитие именно тех микроорганизмов, которые оказались в нужном месте и в нужное время.

Ликвидировать раковую опухоль, вызвать механизм апоптоза и при этом перетянуть союзников рака на свою сторону возможно лишь поняв главный принцип, по которому строится все и вся в живой природе. Без понятия и осознания, что в природе абсолютно все, всегда и везде, соответствует принципу оптимальности, рациональности и сбалансированности, достичь положительного результата будет проблематично. Все факторы потенциально вызывающие негативные мутагенные процессы нужно подчинить этим принципам, тогда мутагенез будет направлен не на разрушение, а на укрепление

организма и здоровья. Вызвать хаос в факторах образующих раковую опухоль и запустить механизм апоптоза раковых клеток, технически совсем не сложно. Гораздо сложнее, «уложить» эту информацию в голове смертельно напуганного и мечущегося из крайности в крайность человека. Таким образом, необходимо понимать и осознавать, что решение любого сложного вопроса со здоровьем человека, априори требует приложений, как физиологических, так и психоэмоциональных усилий. Именно систематизация в голове у больного человека, ответы на волнующие его вопросы, должны претворять любое физиологическое воздействие на само заболевание.

Что же касается непосредственной ликвидации раковой опухоли, то соразмерно природному принципу, это происходит, благодаря встроенным в каждую клетку человеческого организма, так называемым сложным углеводам (олигосахаридам). Без олигосахаридов, просто невозможно поддерживать функциональность любой клетки нашего организма, а также взаимные пространственные связи с клетками населяющих нас микроорганизмов. Именно благодаря встроенным в мембраны клеток олигосахаридам, клетки общаются и контактируют друг с другом.

Прервать общение между клетками раковой опухоли, в том числе и с микроорганизмами поддерживающих рак, возможно благодаря поступлению в каждую клетку, чистых природных олигосахаридов. Что значит чистых? Чистые – это олигосахариды, а также связанные вместе с ними комплексы нативных органических кислот, поступающих в организм из внешней природной среды. Нужно понимать, что мы например, являемся внутренней природной средой, а вот растущие в экстремальных природных условиях травы, корни, мхи, лишайники и грибы, будут являться для нас, внешней природной средой.

Именно в обнулении внутренней среды, посредством внешних и состоит суть природной системы «обнуления ошибок». Перегрузка организма – это перегрузка клетки. Именно поломки, и блокирование клеточных механизмов саморегуляции, приводят к системным ошибкам т.е. к образованию раковых опухолей. Соблюдая правила природного баланса дает возможность на первых порах перевести рак из острого в хроническое состояние, даст время для решения задач по его лечению. Ведь действительное лечение рака, априори должно подразумевать смерть рака, как заболевания, а не человека, как носителя заболевания.

Стоит отметить, что для долгожданного излечения недостаточно одного лечения.

Многим известно, что эта болезнь уносит жизнь богатых и известных людей, которые могли позволить себе все возможные методы медицинского воздействия. Вполне очевидно, что все дело не в деньгах и в их количестве, а в чем-то другом. Для того чтобы поменять себя, а в след за этим и выздороветь, необходимо не так уж и много. Важнейшим условием является наличие безусловного желания больного приложить максимум усилий, чтобы скорректировать свое мировоззрение, которое как раз управляет жизнедеятельностью организма в целом.

Именно в мировоззрении находятся жизненные ценности, естественные привычки и убеждения, которые определяют качество жизни и состояние здоровья каждого человека.

Следует отметить, что рак – это системное заболевание. При этой болезни страдает не какой-то отдельный орган, а организм в целом. Вместе с тем, человека следует рассматривать как систему, в которой физическое тесно взаимосвязано с психическим. Однако медицина при лечении рака работает лишь с физическим проявлением болезни, следуя симптомно-ориентированному подходу. При таком подходе, самые дорогостоящие и новейшие лекарства, которые направлены на устранение онкопатологии, способны привести организм лишь к состоянию ремиссии, то есть к временному ослаблению симптомов. Однако же при таком подходе источник заболевания остается нетронутым и в любой момент может привести к рецидиву. Основная масса людей чаще всего не осознают своих возможностей, а значит и не могут в полной мере использовать их.

Ответственность за лечение лежит не только на враче, но и на пациенте, а успех зависит от их осведомленности. Пациентов с онкологическим диагнозом условно можно разделить на четыре категории:

- те, кому в настоящий момент страшно обсуждать заболевание и прогноз: они стараются избежать разговора с врачом;
- те, кто оценивает озвученный прогноз как плохую новость, поскольку прогноз не соответствует их ожиданиям;
- те, для кого прогноз соответствует ожиданиям;
- те, кто изначально ожидал худшего.

Пациенты должны помнить, что неопределенность иногда тяжелее, чем плохая новость. Узнав прогноз, даже плохой, вы сможете осознанно строить планы. Опухоли и организмы людей различаются. Некоторые опухоли и пациенты плохо поддаются лечению, некоторые – очень хорошо.

Быть готовым к новости о неблагоприятном прогнозе на жизнь невозможно. В таких ситуациях нужно переспросить у врача, правильно ли вы все поняли и составить согласованный план лечения с положительным прогнозом. Часто из-за эмоционального напряжения можно некорректно истолковать слова доктора, а врач может неверно объяснить какие-то моменты, поскольку он тоже испытывает напряжение от этого разговора.

Не упускайте из виду тот факт, что вы всегда можете получить консультацию у другого специалиста.

Еще один важный момент – не забывайте, что врачи могут давать только усредненные прогнозы, основанные на статистике или, что менее надежно, на личном опыте. Конечно, случаи, выбивающиеся из статистики, возникают не часто, но всегда бывают исключения.

Сегодня все больше ученых склоняются к тому, что онкозаболевания, к сожалению, не лечатся, поскольку у рака архаическая природа. Можно провести аналогию с сорняками, которые, кстати сказать, имеют предков, зародившихся миллиарды лет назад. Интересно, что сорняки способны выживать в самой неблагоприятной среде, в чем они сходны с клетками, которые дают начало злокачественной опухоли. Стоит отметить, что сорняки очень сложно уничтожать, они появляются вновь после очередной химической обработки.

Такой высочайшей приспособляемостью отличаются и раковые клетки, которые довольно легко адаптируются к очередному лекарственному воздействию. Кстати сказать, следствием каждого такого «нападения» является формирование этими клетками механизма защиты. Известно, что после лечения через непродолжительный период времени болезнь напротив может прогрессировать. Вместе с тем причиной заболевания не могут быть клетки, имеющие генетические поломки. Вполне очевидно, что эти клетки мутанты не появляются сами по себе, а являются следствием какой-то причины, которая нематериальная. Очевидно, что если бы причина была бы материальная, то ученые нашли бы уже действенное средство для их устранения, учитывая достижения научно-технического прогресса.

Как же происходит сегодня борьба с онкологическими заболеваниями? При лечении рака используют методы, направленные лишь на борьбу с симптомами, которые в свою очередь представляют собой только следствие. Очевидно, что такого рода воздействие может лишь ослабить страдания больного, однако же, не может затронуть причины заболевания. Безусловно, что какие-то меры для борьбы с раком предпринимать нужно, что и осуществляется в процессе лечения.

Следует иметь в виду, что для победы над раком необходимо иначе посмотреть на данную проблему. Следует воздействовать не только на симптомы, но и на причины, которые можно назвать корнями болезни. Широко известно, что онкологическое заболевание развивается в связи со сбоем в работе генетической программы, отвечающей за уничтожение клеток-мутантов. Но такой же сбой не может произойти сам по себе, он является следствием психосоматического расстройства. Когда у человека в результате этого снижается иммунитет, может произойти спонтанное распространение мутировавших клеток, они же в свою очередь и дают начало опухоли.

Вполне понятно то, что причина психосоматических расстройств нематериальна. Причина болезни в психологической программе, функционирующей на основе мировоззрения. Можно сделать вывод, что следствием конструктивных изменений мировоззрения являются позитивные изменения организма.

Именно комплексный подход (психологии, диетологии, медицины) станет действенным решением проблемы с онкозаболеваниями. Вот только есть то, что может помешать многим людям воспользоваться данной возможностью. Некоторые больные подсознательно не хотят прикладывать никаких усилий для изменения себя. Помочь же другому человеку без его желания просто невозможно.

Новые исследования открывают перспективы использования микроорганизмов для уничтожения раковых клеток. Исследование, опубликованное в журнале *Science Advances*, открывает новые пути борьбы с раковыми опухолями: ученые обратили внимание на то, что некоторые бактерии способны выживать в необычных условиях, в том числе и в опухолях в организме человека. Это привело их к идее использования бактерий в качестве борцов с раком, которые могут активировать противоопухолевый иммунитет.

Исследование проведено с использованием пробиотического штамма кишечной палочки (*E. Coli*), которая должна была уничтожить опухоли за счет бактериального лизиса. Когда модифицированные *E.*

Coli достигали «мишени» внутри опухоли, происходил лизис, то есть распад, большинства бактерий, и их содержимое попадало в опухоль.

Исследователи также использовали гены, которые кодируют белки, останавливающие рост опухоли или маркирующие опухоль для уничтожения иммунными клетками. В этом исследовании ученые использовали бактерии в качестве «доставщиков» в опухоль необходимых молекул, называемых хемокинами. Хемокины – это сигнальные белки, которые стимулируют передвижение лейкоцитов и регулируют их миграцию из крови в ткани. Ученые использовали мутантную версию человеческого хемокина, способного привлекать Т-киллеры, которые борются с опухолями. Они также добавили другой штамм бактерий, который способствует экспрессии хемокина, привлекающего дендритные клетки – важные компоненты иммунной системы.

Этот подход был протестирован на животных моделях мышей, и исследователи обнаружили, что отредактированные бактерии, введенные непосредственно в опухоль, способны вызывать сильный иммунный ответ. Бактерии оставались внутри опухоли и не распространялись на здоровые органы.

На данный момент проводятся исследования для оптимизации этого подхода и его безопасного применения на людях. Работы по продвижению этого метода лечения в клинику проводятся через компанию GenCirc, Inc.

Результаты исследования открывают новые перспективы в области применения бактерий в лечении рака и позволяют надеяться на развитие эффективных методов борьбы с этой опасной болезнью.

1.10. Иммуитет и развитие рака

В организме человека постоянно образуются мутантные клетки с потенциалом к злокачественному образованию. Однако иммунная система вовремя распознает и уничтожает эти опасные клетки, предотвращая развитие злокачественной опухоли. К сожалению, порой в работе иммунитета происходит сбой, в результате чего мутантная клетка не распознается и не уничтожается. Такая «ускользнувшая» от иммунитета клетка в процессе непрерывного деления образует злокачественную опухоль.

Концепция постоянно происходящих мутаций в клетках человека принадлежит австралийскому иммунологу, лауреату Нобелевской премии, Френку Бёрнету. Называется она концепцией иммунологического надзора. Истинность данной концепции доказать невозможно, но она логично вписывается в современные теории и понимание роли иммунитета в процессе зарождения опухоли.

На правильность концепции Бёрнета косвенно указывают некоторые неоспоримые факты:

– у людей с иммунодефицитом, например, у пациентов с ВИЧ-инфекцией, а также у пациентов после трансплантации органов, которым назначаются препараты, угнетающие иммунитет, вероятность онкологических заболеваний повышается. Например, риск рака печени у пациентов, принимающих иммуносупрессивную терапию, повышается в 11 раз, рака почки в 4 раза, а саркомы Капоши – более чем в 60 (!) раз;

– в пожилом возрасте, когда активности иммунитета снижена, частота онкологических заболеваний значительно возрастает;

– выработка в организме онкологического пациента антител к опухолевым антигенам. Антитела к антигенам опухолевых клеток обнаружены при меланоме, колоректальном раке, раке молочной железы и др.;

– у пациентов с аутоиммунными заболеваниями, такими как болезнь Крона, неспецифический язвенный колит, псориаз, ревматоидный артрит и др., риск онкологии повышается. Это может быть связано с хроническим воспалением при аутоиммунных процессах, либо с длительным лечением препаратами группы кортикостероидов, которые обладают иммуносупрессивным действием;

– возникновение злокачественных опухолей у животных в экспериментальных условиях при искусственном подавлении иммунитета;

– доказана прямая зависимость между количеством иммунных клеток в микроокружении опухоли и в периферической крови пациентов с одной стороны и продолжительностью жизни и безрецидивного периода – с другой.

С противоопухолевым иммунитетом связывают длительные ремиссии у онкологических пациентов, когда после завершения лечения в течение 20 лет нет признаков болезни, а затем возникает рецидив. Этот феномен связывают со сдерживающей ролью иммунитета, когда агрессивное окружение сохраняет в «дремлющем» состоянии злокачественные метастатические клетки (так называемые микрометастазы)

в течение долгих лет. При подавленном состоянии иммунитета, например, на фоне сильного стресса, злокачественные метастатические клетки выходят из «дремлющего» состояния, начинают делиться, что проявляется в возникновении рецидива опухоли.

Избежать заражения раком очевидно очень проблематично. Невозможно избежать того, что повсюду тебя окружает, а так же априори находится внутри тебя. Однако можно взять под контроль сам процесс репликации (размножения) раковых клеток и микробов. Их размножение должно проходить в рамках установленных организмом правил. У каждого есть раковые клетки, вирусы, бактерии, грибки вызывающие множество заболеваний, но не у каждого эти самые заболевания имеются.

Заражение любой инфекцией, в том числе и микробами способствующими развитию раковых клеток, не должно быть основополагающим. При должном уровне работы иммунитета, любое заражение – это лишь «знакомство» с новыми обитателями природной среды. Нет ничего удивительного в том, что появившиеся «новички» внешней среды, будут стремиться проникнуть и во внутренние среды организма.

Раз существует заболевание, следовательно и существует сам механизм его запуска, то есть первопричина рака. Вновь прибывающие в организм «пришельцы», должны четко знать свое место в иерархии мета организма под названием человек. Нераковые микробы, не разбушевавшиеся вирусы и грибки являются первопричиной возникновения рака. Иммунитет, именно отсутствие этого основополагающего для здоровья фактора, приводит к трагическим и плачевным результатам.

Иммунитет – это эффективная, природная защита нашего организма, которая должна защищать его от любых патогенов (вирусы, бактерии, грибки и т.д.). Помимо этого, иммунитет должен распознавать и уничтожать мутировавшие клетки, чтобы со временем, они не перерождались в злокачественные опухоли. Однако, так уж устроено природой, что второе предназначение иммунитета (уничтожение трансформированных клеток), априори невозможно, если не выполняется первое предназначение (борьба с патогенами). Эти процессы неразрывно связаны. Невозможно бороться с процессом озлокачествления клеток, если не устраняются сами провокаторы этого процесса.

Именно длительное пребывание иммунной системы в таком «неопределенном» состоянии, когда не реализуется, ни первое, ни тем более второе предназначение иммунитета, порождает ситуацию, при которой развитие тяжелейших расстройств со здоровьем (болезней), а так же именно онкологических заболеваний, лишь вопрос времени.

Вполне очевидно (возможно), что подобная ситуация приводит к тому, что однажды злокачественные клетки «берут» ситуацию под свой контроль и в буквальном смысле этого слова, перепрограммируют оставшихся активных представителей иммунитета для собственных нужд и задач. Перепрограммирование иммунных клеток, клетками развивающейся раковой опухоли, можно назвать иммунным редактированием. Именно так с редактирования программы иммунных клеток, начинается пока ещё скрытая и неощущаемая, экспансия рака в человеческом организме. Процесс редактирования иммунитета, можно условно разделить на три стадии:

- первая стадия – устранения сигнала (когда трансформированная, злокачественная клетка начинает бесконтрольно делиться и перестает отвечать на регуляторные сигналы организма). Она учится избегать реакции иммунитета.

- вторая стадия – стадия равновесия, когда в опухоли появляются клетки-иммуносупрессоры, которые не только избегают уничтожения, но и активно подавляют иммунный ответ. Она учится подавлять реакции иммунитета.

- третья стадия – игнорирования (когда опухоль игнорирует любые попытки иммунитета, повлиять на её численный и качественный состав). В этой стадии клетки раковой опухоли переподчиняют своим целям и задачам, иммунные клетки организма. В этой стадии опухолевого злокачественного процесса, который уже диагностируется (в отличии от 2 первых стадий) и когда начинается активный рост и метастазирование.

Так, посредством трех стадий иммунного редактирования, происходит переориентация иммунной системы от борьбы с опухолью, на её защиту. Однако в функцию клеток защитников иммунитета входит не только уничтожение и подавление, но так же и регенерация поврежденных структур, тканей и заживление ран.

Коварство рака заключается именно в том, что помимо подавления и угнетения иммунных клеток, он побуждает лейкоциты воспринимать опухоль не как врага, требующего уничтожения, а как опасную рану, требующую незамедлительной помощи, защиты и исцеления.

Известно, что макрофаги являются «клетками-воинами», но есть еще и другие макрофаги «клетки-целители». Принято различать макрофаги на две группы – М1 -воины и М2 -целители. Присутствие в опухоли большого количества М1 -макрофагов не только тормозит ее рост, но также может вызвать ее практически полную ликвидацию. А вот М2 макрофаги, наоборот, выделяют специальные молекулы, так называемые «факторы роста», которые дополнительно стимулируют деление опухолевых клеток. Проще говоря, прямо способствуют развитию злокачественного образования.

Под действием веществ, выделяемых раковыми клетками, активные М1 макрофаги «перепрофилируются» в макрофаги М2. Они перестают синтезировать антиопухолевые цитокины (например, интерлейкин 12 или фактор некроза опухолей (TNF), а так же начинают выделять в окружающую среду, особые молекулы, ускоряющие рост опухоли. Кроме этого, происходит быстрое прорастание кровеносных сосудов, которые призваны обеспечивать ее питание (фактор роста опухолей (TGFb) и фактор роста сосудов (VGF)). Таким образом, исконные защитники иммунитета, превращаются в его ярких противников. Такие перепрофилированные опухолью макрофаги, перестают привлекать и инициировать другие клетки иммунной системы, что подразумевает собой, полное блокирование местного (противоопухолевого) иммунного ответа.

Таким способом, раковая опухоль превращает прежде агрессивных М1 макрофагов в невольных пособников своего собственного развития. А М2 макрофаги, воспринимая опухоль, как поврежденный участок ткани, «включают» программу восстановления (секретируемые ими факторы роста только добавляют ресурсы разрастающейся опухоли). Цикл замыкается – увеличивающаяся опухоль привлекает новые макрофаги, которые перепрограммируются и стимулируют ее рост, вместо уничтожения.

Поняв и определив механизмы, которые опухоль использует для подчинения иммунных клеток, можно и даже нужно, незамедлительно использовать контрмеры противодействия. Так же быстро и эффективно, как это делает раковая опухоль, научиться управлять иммунным ответом, но в свою пользу. Природа всегда дуальная. Если есть процессы порабощения, обязательно есть и их антипод, процессы освобождения, освоив которые можно «переиграть» ситуацию в свою пользу. В статье «Доктор микроб», был обоснован механизм влияния бактерий сапрофитов, что именно модулирование (преобразование) микробиома, природными биотехнологиями, это перспективный метод избавления от многих, подчас, неизлечимых заболеваний. Нужно иметь ввиду, что микробиом и иммунитет – это тождественные понятия.

Модулирование (преобразование) микробиома, априори, подразумевает преобразование иммунитета, причем в двух ипостасях (борьба с патогенами и уничтожение трансформированных клеток), а этим должны добиваться, что бы управлять иммунным ответом, гораздо эффективнее чем раковые клетки.

При введении в организм споровой микстуры сапрофитов, эти микроорганизмы способны проникать через стенки ЖКТ и попадать в кровоток. Можно использовать в качестве перорального приема. Главное – это использовать простое правило – интенсивного всасывания в кровоток, посредством слюнных желез. Проще говоря, надо держать во рту споровый раствор сапрофитов, определенное время (15-20 мин.), благодаря чему происходит непосредственное попадание спор в русло крови.

Именно так, реализуется мощный иммунный отклик, стимулируется функциональная активность гуморального и клеточного звена иммунитета. А это то, что напрямую препятствует перепрограммированию иммунитета раковыми клетками. Именно попадая в структуру микробиома человеческого организма, сапрофиты начинают продуцировать интерферон 2 альфа-лейкоцитарный человеческий.

Являясь фактором неспецифической резистентности организма, он играет контрольно-регуляторную роль в сохранении гомеостаза в организме человека, и обладает следующими основными видами активности:

- противовирусным и противобактериальным эффектом, стимуляции макрофагов и усилении фагоцитоза;
- активизирует естественные киллерные клетки и другие уровни иммунитета.

Так же сапрофиты, являются природными индукторами интерферонов, то есть активно стимулируют в организме образование собственных эндогенных интерферонов (α -, β -, γ - и другие типы). Спектр заболеваний, при которых показана интерферонотерапия, можно разделить на три большие группы: инфекционные болезни, онкологические заболевания и другие патологии.

Природная терапия сапрофитами уместна при любых заболеваниях, поскольку они позволяют решить очень важные проблемы – восстановить микробиоценоз и оптимизировать работу иммунной системы.

Способность подавлять рост и развитие сторонней для ЖКТ микрофлоры, сапрофиты реализуют за счет способности нарабатывать, так называемые полиеновые пнтибиотики (противогрибковые). Именно благодаря этому, неизлечимые микозные (грибные инфекции, так же становятся управляемыми. Совокупность этих качеств, дает основание назвать сапрофиты, настоящими природными киллерами (убийцами раковых клеток).

Природные киллеры (NK-клетки) – это своего рода спецназ иммунной системы. Как и все прочие лейкоциты, они постоянно патрулируют организм в поисках бактерий, вирусов, раковых клеток и других патогенных агентов. Но, если другие клетки иммунной системы нуждаются в предварительном знакомстве с возбудителем болезни, чтобы распознать его и бороться с ним, NK-клетки не требуют первичного знакомства с патогеном для своей мобилизации. Как только они обнаруживают незваного гостя, они собираются вокруг него, стремясь достичь тесного контакта своих мембран с его мембранами. Войдя в контакт с поверхностью раковой клетки, NK-клетки запускают «химическое оружие» клеток-киллеров – перфорины и гранзимы. Молекулы перфоринов образуют поры в мембране чужеродной клетки, через которые гранзимы проникают в клетку. Внедрившись в ядро раковой клетки, гранзимы запускают программу ее самоуничтожения (апоптоза). Иными словами, они отдают раковой клетке приказ совершить самоубийство- приказ, который нельзя не выполнить. Реагируя на этот приказ, ядро разрушается, что приводит к полному уничтожению всей клетки. Обезвреженные останки поступают на переработку макрофагам, которые служат сборщиками мусора иммунной системы и всегда следуют за клетками-киллерами.

Активные иммунные клетки играют важную роль в противодействии росту опухолей и распространению метастаз. Чем менее активны NK-клетки (да и другие лейкоциты), тем стремительнее развивается рак, тем быстрее опухоль распространяется по всему телу в форме метастаз.

Таким образом, состояние иммунной системы, несомненно, играет важную роль в появлении и предотвращении онкологических заболеваний. Поэтому очень важно поддерживать нормальную активность иммунитета.

1.11. Причины рака с точки зрения тибетской медицины

Поскольку статистика указывает, что на Востоке уровень заболевания раком значительно ниже, то это связывают с образом жизни и особенностью тибетской и китайской медицины. Остановимся на некоторых моментах из «Атласа тибетской медицины», которые касаются развития рака. Раковые клетки есть у всех людей, но не все люди болеют онкологией. В какой момент запускается процесс разрушения организма – до настоящего времени достоверно не понятно. Несмотря на это, у этого процесса должна быть причина и механизм проявления.

В Атласе описывается история развития болезней в целом и рака, в частности, причины которой опираются на определенную философию. В психологии есть пять этапов принятия неизбежного - отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. По этой аналогии происходит и принятие информации, которая раскрывается в Атласе. Ключевым в неприятии причин рака является указание на плохую карму, как причину образования опухоли.

Корнем внутренних заболеваний (так отмечается в Атласе), является несварение желудка, в результате чего могут возникать длительные изнурительные болезни. Само несварение проистекает от ослабления соответствующих токов «флегмы», «желчи» и «пневмы», обеспечивающих процесс пищеварения, в результате чего пища недостаточно измельчается, плохо переваривается, а сок переваренной пищи не в состоянииделиться на прозрачный питательный сок и отстой, выводимый в виде нечистот. Причинами нарушения пищеварения могут быть плохая или неподходящая для данного человека пища, неправильный образ жизни, а также другие факторы. В результате несварения в желудке скапливается много слизи, которая выходит в виде отеков, опухолей и водянок. Слизь, скопившаяся в желудке, может блокировать проходные пути «пневмы», что влечет за собой ряд тяжелых заболеваний, таких , например, как болезнь «железная грязь», которую характеризуют изъязвления желудка, частая отрыжка, потеря веса, большая утомляемость, рвота кислой жидкостью или болезнь «ослабленной огненной теплоты», которая характеризуется полной неспособностью переваривать пищу, пучением живота, кислой отрыжкой спустя 4-5 часов после еды, поносом вскоре после еды, потерей веса.

В следующей главе «Врачевание твердых опухолей», описывается, что опухоли представляют из себя твердые вздутия снаружи и внутри тела. Первопричиной их возникновения является несварение пищи, а также плохая карма. Вызывать появление опухолей могут «желчь», «флегма», «пневма», «кровь», «желтая вода»; глисты, простудные опухоли от сидения на сырой холодной земле. В целом все твердые опухоли делятся на три группы: внешние, которые возникают на коже и мышцах; срединные, возникающие на полых и плотных органах; внутренние, образующиеся внутри полых и плотных органов. По своей природе все опухоли делятся на «горячие» и «холодные». Образование первых связано с «желчью» и «кровью», образование вторых – с «пневмой» и «флегмой».

Все эти описанные причины возникают из одной единственной причины, которая является корнем всех страданий, болезней и смерти. Этой единственной причиной является неведение. От неведения возникает целая цепь причин – привязанность и страсти. Привязанность к страстям является ядом, которые отравляют жизнь, заставляют страдать, болеть и преждевременно умирать от болезней.

Противоположным неведению является ведение. Ведать – значит, переживать, чувствовать. Изведать значит пережить, известное – это пережитое. Изведать (что-то) – значит, пережить что-то, пройти через что-то, пронести через себя, через события своей жизни. Изведенное всегда меняет человека в душе, чего нельзя сказать о познанном. Сравните: прознаю (через кого-то) и проведу (сам).

Сознание, это функция ума ведать, чувствовать объекты коммуникации. Ведать значить быть осознанным. Осознание превращает страсти в мудрость. В осознанном состоянии ума человек прежде всего начинает ведать себя и свое место в жизни. Если сказать по-другому, осознанный человек ощущает жизнь и себя относительно жизни. С возникновением осознанности возникает ощущение своего положения в жизненном пространстве.

Сознание, как было отмечено, это функция ума, который может проявлять свойство относительности. Относительность – общий принцип, согласно которому любое явление имеет значение только относительно его связи и отношений с каким-то другим. Осознанный человек прежде всего ведает себя и относительно этого выстраивает коммуникации с другими объектами. Из этого возникает понимание иерархии, необходимое для гармоничной жизни.

Обратной стороной гармонии является жесткая иерархия. Из исследований видно, что в организации роста сосудов в организме, пораженного раком, нарушен принцип иерархии, потому что рост сосудов подчиняется принципу организации фракталов, а в организации фракталов следование принципу иерархического построения является ключевым. Из этого можем сделать вывод, что плохая карма, которая является причиной образования опухолей, формируется мыслями, поведением, в котором отсутствует следование принципу иерархии.

Есть еще один момент, который рождает отсутствие принципа иерархии в мыслях и в поведении – это отсутствие ритмической согласованности в деятельности функциональных систем разного масштаба. А их в человеческом организме огромное количество и без гармонии их функционирование будет нарушаться, будут возникать так называемые незавершенные гештальты. Гештальт – это незаконченное (незавершенное) действие, невозможность принять то или иное решение по какой-либо причине, будь то внешние обстоятельства или же внутренние метания. В результате незавершенных гештальтов образуются зоны задержки энергии (зоны задержки внутренней динамики). От чего, в числе многих других нарушений, возникают нарушения в функционировании желудка. «В результате несварения в желудке скапливается много слизи, которая выходит в виде отеков, опухолей, водянок».

Отсутствие ритмической согласованности говорит об отсутствии такого человеческого качества, как честность. Это исходит из понимания того, что ритмическая согласованность нарушается из-за искажений в цепи передачи информации ее содержания. В условиях современной реалий большая доля общения проходит в социальных сетях, в которых люди при общении надевают различную маску и играют определенную роль. В социальных сетях достаточно казаться кем-то, а не быть кем-то. В социальных сетях люди стремятся произвести определенное впечатление, иметь определенный вид, быть частью какой-то картины мира, то есть казаться. Такое поведение в соцсетях быстро становится привычным и копируется в общении вживую.

В «Философском словаре» честность определяется «...как справедливость от первого лица, проявляющаяся в отношении...» Не важно в отношении чего, важно, что от первого лица. Без осознания себя, то есть без присутствия, без ощущения себя отношений от первого лица вообще быть не может, потому что первое лицо не определено из-за неведения. Почему так? Потому что человек живет в

мире ощущений, в мире феноменов. Хотя, мир ноуменов от того, что человек живет ощущениями, не исчезает, а существует наравне с феноменами.

Мир ноуменов – это вещи сами по себе, вне зависимости от человеческого восприятия. Мир феноменов – это все, что мы воспринимаем. Два мира связаны друг с другом через познавательную способность. С помощью неё мы воспринимаем предметы. По Канту феномены – это не вещи, а лишь восприятие вещей. Познавательная способность превращает ноумены в феномены. Схема познавательного процесса (феномен и ноумен): целостная картина окружающего мира, возникающего в разуме на основании ощущений, есть всего лишь видимый разумом и чувствами образ внешнего мира, который не имеет ничего общего с реальным миром; реальный мир является совокупностью «вещей в себе» – ноуменов, которые не могут быть поняты разумом; человеческий разум может лишь познать «вещь для нас» - феномен, но не их внутреннюю сущность.

Ноумены постигаются умом. Здесь следует подчеркнуть – сначала происходит знакомство с ноуменами через логику: приходит понимание, что помимо феноменов в окружающей тебя среде есть еще то, что существует само по себе. И этот мир ноуменов – это бездна. Здесь слово бездна употребляется для соблюдения некоторой относительной нейтральности. И когда ты начинаешь всматриваться в бездну, то бездна начинает всматриваться в тебя. Если ты всматриваешься в такую бездну, как Бог, то Бог начинает всматриваться в тебя. Если ты всматриваешься в такую бездну как демон, то демон всматривается в тебя.

Ноумен, даже если недостижимая для опыта, тем не менее, человек, обращаясь к ноумену в различных ситуациях, создает определенную функциональную зависимость. Поэтому вполне может влиять на формирование кармы как в хорошую сторону, так и в плохую в зависимости к какому ноумену происходят обращения.

1.12. Перспективы онкологии

Современный человек, привыкший к комфорту и безопасности в развитых странах, вместо старых страхов получил новые. Раньше люди боялись умереть от голода, хищников, врагов и т.д. Сегодня человек боится раковых заболеваний. Потому что перспективы онкологии для него очень туманны. В народе считается, что рак неизлечим и ведет к смерти.

Откуда ждать прорыва в лечении рака? Почему существующие методы лечения борются, в основном, только с последствиями?

Врачи эту фобию стараются опровергнуть, объясняя, что многие онкологические заболевания излечимы, если вовремя поставить диагноз. Они правы, ранняя диагностика нередко позволяет обнаружить онкологию на ранних стадиях и достичь выздоровления.

Для этого проводятся возрастные медосмотры, направленные на исключение вероятной онкологии. Сегодня их называют скринингами, отношение к которым официально неоднозначно. Так как, из-за недостаточности наших знаний и умений гипердиагностика нередко приводит к необоснованному лечению, калечащему организм (ошибочное выявление онкологии). В общем итоге, массовое применение скринингов пока не показало однозначного снижения смертности онкологических больных. Что также вызывает вопросы.

К сожалению, злокачественные опухоли растут часто бессимптомно и дают о себе знать, когда уже поздно. Поздно – это значит, что медицина не сможет или удалить конкретную опухоль, или предотвратить метастазы. Метастазирование – это неконтролируемое распространение аномальных клеток, из которых состоит злокачественная опухоль.

В общем, нерешенных проблем очень много, и обычный человек наблюдает, в итоге, тревожную картину – раковые больные умирают. Каковы же перспективы онкологии? Где, в какой сфере можно ждать прорыва, в корне меняющего тревожное восприятие обывателем раковых заболеваний как смертного приговора?

Давайте вспомним, как традиционно лечат онкологию. Самое распространенное, что было изначально – это хирургическое удаление опухоли. Ее просто вырезали, что устраняло последствия, но не причину. То есть по непонятным причинам развилась злокачественная опухоль, ее вырезали. И все. Если, в худшем случае, не принимать во внимание опасности метастазирования, то через год она опять может вырасти. Потому что причина образования опухоли не устранена.

И на таком пути идет множество методов лечения раковых заболеваний. Оттачивается техника, совершенствуются инструменты, осваиваются бюджетные деньги. И все это только для того, чтобы эту злокачественную опухоль вырезать, удалить как можно более безопасно, не затрагивая здоровые ткани.

Сегодня придумали молекулярно-целевую терапию, позволяющую поражать раковые клетки, используя их специфические молекулярные индикаторы. Это все хорошо и имеет определенное значение только для безопасного удаления опухоли. Другими словами, только для устранения последствий заболевания – самой опухоли. Но не для лечения онкозаболевания в своей сути, ведь опухоль выросла по каким-то причинам.

Перспективы онкологии с точки зрения логики. Чтобы осознать перспективы онкологии, нужно понять суть онкозаболевания. Нужно понять, почему клетки «сходят с ума», перестают выполнять специфические полезные функции и начинают бесконтрольно делиться, чтобы скорректировать и оптимизировать усилия по борьбе с раковыми заболеваниями.

Весь наш организм – это набор клеток, органов и тканей, чудесным образом сгруппированных и дифференцированных для выполнения конкретных функций и задач. Почему чудесным? Потому что жизнь остается пока величайшей загадкой для науки. Мы наблюдаем сложную организацию, необычайно точное и постоянное сохранение внутренней среды организма – гомеостаза. Ежесекундно, каждое мгновение наша иммунная система борется со всем, что не соответствует написанному в священных скрижалях – генах. Аномальные, взбесившиеся клетки, если вы не знали, появляются всегда, даже в здоровом организме. Просто в нем они сразу же активно локализируются и уничтожаются.

В этом и заключается разница между здоровьем и патологией. В перспективе, специалисты прогнозируют еще больше болезней, потому что количество нарушений в работе сложного организма человека может быть бесконечно. Все эти нарушения обусловлены дефектами в иммунной системе и генетической информации. И именно раковые заболевания актуализируют это понимание. Отсюда вытекает логический вывод: положительные перспективы онкологии напрямую зависят от прорывов в иммунотерапии и генетической терапии. Такое заключение подтверждается последними достижениями в лечении онкологических заболеваний. В 2018 году Нобелевская премия по физиологии и медицине была присуждена японскому иммунологу Тасуку Хондзэ и американскому иммунологу Джеймсу Эллисону, за открытие ингибирования негативной иммунной регуляции в эффективном лечении раковых больных.

Ситуация, когда появление злокачественной опухоли можно связать с какой-то одной конкретной причиной, встречается крайне редко. Значительно чаще в процессе возникновения онкологического заболевания принимают участие одновременно множество факторов: мутагенное давление факторов окружающей среды, вредных привычек, не всегда здоровое питание, психосоматика, образ жизни, хронические стрессы и т.д. с одной стороны, и не идеальное состояние иммунной системы – с другой.

Вирусы являются одним из факторов, повышающих мутагенное давление на генетический аппарат зараженных клеток пациента, что повышает вероятность злокачественной трансформации. Вирусы могут вызывать нестабильность ДНК пораженных клеток, стимулировать клеточное деление, препятствовать естественной гибели клеток (апоптозу). Роль вирусов в развитии рака мы частично затрагивали в предыдущих главах.

В 1939 году немецкий исследователь Густав Кауша впервые увидел вирус в электронном микроскопе. Вскоре выяснилось, что вирусы – это бывшие микроорганизмы, которые в процессе эволюции отказались от всех метаболических структур и стали просто носителями генов (редукционная гипотеза). Они оставили себе самое главное – нейронный интерфейс

Наш человеческий организм представляет собой симбиоз большинства микроорганизмов (в котором наши собственные гены и клетки в явном меньшинстве), которые не только нужны и полезны для здоровья, но и незаменимы для поддержания жизненно важных физиологических функций, таких как пищеварение, иммунитет и др.

В нашем теле живет примерно 100 триллионов различных микроорганизмов, в то время как наших собственных клеток в несколько раз меньше – около 30 триллионов.

Генетическая информация, которая есть в нашем организме, распределяется следующим шокирующим образом – 20 000 (0,1% от общего объема) наших собственных – человеческих генов и 20 000 000 (99,9%) чужих генов, которые хранятся в ДНК различных бактерий и вирусов, живущих в нашем теле.

Мы привыкли думать о бактериях и вирусах как возбудителях болезней, хотя на самом деле почти все они наши союзники и помощники. Только 1% бактерий теоретически способны вызывать болезни, а для вирусов этот показатель еще ниже.

Еще чуть более 10 лет назад, до начала 2010-х, противоопухолевая иммунотерапия не считалась перспективным направлением лечения рака. Но с момента появления нового поколения препаратов-ингибиторов контрольных точек иммунного ответа (анти-PD-1/анти-PD-L1/анти-CTLA-4), отношение к иммунотерапии круто изменилось.

На волне успехов иммунотерапии ученые и практикующие врачи поверили в возможность пробуждения иммунной системы пациента и направления её против опухоли. Во всем мире множество коллективов ученых стали прилагать усилия к разработке противоопухолевых вакцин.

Борьба с онкологическими заболеваниями с помощью эффективных вакцин имеет важнейшее преимущества: иммунные клетки способны находить и утилизировать злокачественные клетки в любом участке организма пациента, а противоопухолевый иммунитет может сохраняться на протяжении многих лет благодаря специальным клеткам памяти. Итогом многолетней работы ученых стало появление противоопухолевых вакцин на основе разрушенных, облученных или генетически модифицированных опухолевых клеток пациента, а также неоантигенных вакцин – то есть вакцин направленных против мутагенных опухолевых белков. Были получены экспериментальные данные о эффективности противоопухолевых вакцин в опытах на лабораторных животных.

Мощнейшим толчком в развитии противоопухолевой вакцинотерапии стало появление относительно быстрого и менее дорогостоящего исследования ДНК опухолевых клеток – речь идет о технологии секвенирования нового поколения (NGS). Эта технология позволила поставить на поток определение мутаций в опухолевых клетках пациентов.

Сложность в том, что опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток большим количеством мутаций. Некоторые опухолевые клетки имеют десятки мутаций, которые могут быть потенциальной мишенью для иммунитета. Были разработаны вакцины, активизирующие иммунитет против мутантных опухолевых белков, производящихся мутантными опухолевыми генами. Проблема была в том, что иммунитет, формирующийся после введения вакцины, не всегда был направлен исключительно на опухолевые клетки, поэтому существовал риск аутоиммунных реакций с повреждением здоровых клеток и тканей.

Однако, с появлением и развитием методик нового поколения исследования ДНК (NGS), стало возможным в течение нескольких недель исследовать опухолевую ДНК и найти необходимые мишени для противоопухолевого иммунитета. Началась новая эра изучения персонализированных противоопухолевых вакцин в клинической практике. Получены данные об эффективности противоопухолевых вакцин при меланоме, раке простаты, легкого, молочной железы, поджелудочной железы, почки, колоректальном раке, а также при глиобластоме и некоторых онкогематологических заболеваниях.

Смысл вакцинации, в формировании антител к белкам, синтезируемых на мутантных опухолевых генах. У разных пациентов опухоли различаются по набору мутаций, поэтому не получится создать универсальную, одинаковую для всех пациентов эффективную противоопухолевую вакцину.

Для создания персонализированной вакцины проводится исследование ДНК здоровых клеток пациента и ДНК опухолевых клеток. Во время этого исследования находят мутации, которые присутствуют в генах опухоли и отсутствуют в генах нормальных клеток пациента. Определяют белки, которые кодируются мутантными опухолевыми генами. С помощью специальной компьютерной программы прогнозирования вычисляют те белки, в отношении которых иммунный ответ наиболее вероятный. Затем синтезируется уникальная для каждого пациента вакцина, введение которой направляет клетки иммунной системы на заранее известные мишени, которые есть в клетках опухоли и отсутствуют в здоровых клетках пациента. При введении вакцины происходит активация лимфоцитов, которые, получая большую порцию иммуногенных опухолевых белков, приступают к уничтожению опухолевых клеток.

Текущий уровень технического развития позволяет синтезировать персонализированную вакцину в течение нескольких недель после постановки пациенту диагноза и забора опухолевого материала для анализа.

Большая работа по использованию вирусотерапии в онкологии проводится в России профессором Чумаковым П.М., который обозначил данный вид терапии как онколитическая терапия – лечение

онкологических заболеваний с помощью вирусов. Он предлагает использовать для этих целей либо природные не патогенные вирусы, либо геномодифицированные.

Вакциноterapia в ближайшее время не в состоянии потеснить традиционные методы лечения, но уже сейчас можно надеяться, что в обозримом будущем у нас появится еще одна дополнительная лечебная опция, которая позволит защитить от прогрессирования и продлить жизнь ещё большему количеству пациентов.

Перспективные работы в плане иммунотерапии и лечении рака проводятся в Китае. Известно, организм человека может бороться с раком самостоятельно. Для этого в иммунной системе есть НК-клетки, которые еще называют «убийцами». То есть они способны распознавать и уничтожать раковые клетки на ранней стадии, а также пораженные различными вирусами – от гриппа до папилломы. Было обнаружено, что на мембранах здоровых НК-клеток имеются бугорки с помощью которых они идентифицируют и захватывают «вредные» (раковые или инфицированные вирусом) клетки. Кроме того, с помощью этих клубней клетки иммунной системы «общаются» друг с другом, то есть образуют своего рода нейронную связь в организме.

Молекулярные бугорки на поверхности НК-клеток образуют особое липидное вещество – сфингомиелин. Именно благодаря ему работает иммунная система, избавляясь от «чужих».

Раковые и инфицированные клетки организма могут каким-то образом уничтожать сфингомиелин. Вероятно, они продуцируют фермент сфингомиелиназу, который разрушает мембраны клеток-киллеров. Вот почему «убийцы», хоть и распознают «вражеские» клетки, не могут избавиться от них. Этот фермент, кстати, влияет не только на иммунную систему человека, но и на обмен веществ.

Биохимическая проблема заключается в том, что сфингомиелин не только полезен, но и вреден. Если он не расщепляется вовремя и не выводится из организма, этот липид начинает накапливаться в клетках головного и костного мозга, печени, селезенки – известно как болезнь Нимана-пика. Уже создано несколько экспериментальных препаратов, влияющих на метаболизм сфингомиелина. Однако очевидно, что в этом направлении предстоит еще большая работа.

В Китае нашли лекарство от рака, при этом они не были синтезированы в лаборатории, а найдены в природе. Речь идет о Винбластине. Лекарственное растение *Catharanthus roseus* – кустарник с красивыми цветами, который растет только в одном месте на планете, на Мадагаскаре. Поэтому его называют мадагаскарским барвинком (или розовой катарактой).

Барвинок производит алкалоид под названием Винбластин, который используется для лечения нескольких видов рака, включая лимфому Ходжина, немелкоклеточный рак легкого и меланому, а также рак мочевого пузыря, мозга и яичек.

Барвинок содержит более 120 алкалоидов из которых изучено гораздо меньше. Естественное производство винбластина ограничено низким содержанием алкалоидов – для извлечения 1 грамма лекарственного вещества требуется почти 2 тонны сухих листьев катарантуса. Также практически невозможно синтезировать Винбластин в лаборатории – он имеет чрезвычайно сложную химическую структуру. Так вот, китайцы вывели генетически модифицированные дрожжи способные производить винбластин. Этот метод дешевле, устойчив, надежен в поставках и экологически чист.

В Национальном центре иммунной терапии рака в Херлеве (Дания), ученые обнаружили у переживших рак людей новую, более совершенную разновидность Т-киллеров, способную распознавать одновременно несколько мишеней на злокачественных клетках. Это крайне важное открытие, поскольку ранее считалось, что каждый Т-киллер, вводимый пациентам во время иммунотерапии, атакует только одну цель на раковой клетке.

Было показано, что пациентам, на последней стадии рака, удалось выздороветь, благодаря усиленным Т-киллерам: белым кровяным тельцам, в Т-лимфоцитах-убийцах. С их помощью, наша иммунная система устраняет чужеродные организмы, такие как бактерии, грибки, вирусы, инородные тела. К ним относятся и раковые клетки: ведь опухоль начинает бесконтрольно продуцировать клетки с совершенно другими, не свойственными здоровому организму характеристиками. У прошедших иммунотерапию людей эти клетки-убийцы атаковали сразу несколькими способами, что и позволило им выздороветь.

Группа ученых разработала новое лекарство от рака, которое способно эффективно уничтожать все солидные раковые опухоли, при этом сохраняя здоровые клетки невредимыми. Основой нового препарата является молекула, которая направлена на белок, характерный для большинства типов рака.

Этот белок, называемый ядерный антиген пролиферирующих клеток, играет ключевую роль в росте и размножении раковых опухолей.

Новая терапия была разработана для нацеливания на мутированный вариант белка PCNA, который имеет решающее значение для репликации ДНК и размножения раковых опухолей. Это представляет надежду на более персонализированные и целенаправленные методы лечения рака в будущем.

1.13. И еще раз о главном

Есть часть специалистов, которые рассматривают рак как не заболевание. Аргументом для такого утверждения служит тот факт, что рак был, есть и будет с человеком всегда. С античных времен, когда впервые были описаны проявления рака и до наших дней, рак, несмотря на развитие наукоемких технологий социума, только прогрессирует. Это говорит о том, что многократно усилились условия возникновения онкологии. С естественным ростом «цивилизационных благ», точно также увеличивается число благоприятных условий для пробуждения и развития рака.

Любая онкология, вовсе не является отдельно взятым заболеванием. Рак вообще не является болезнью. Любые попытки классифицировать рак, как заболевание, а затем лечить его соответствующим образом, являются ничем иным, как глубочайшим заблуждением, приводящим к фатальному исходу. Рак невозможно «выкорчевать» из жизни людей. Он «встроен» в любую форму жизни на нашей планете и является ничем иным, как естественным природным биорегулятором качественного и количественного состава его обитателей. Возможно именно с этих позиций надо подходить к пониманию вопроса о ликвидации рака в каждом конкретном организме.

Любой здравомыслящий онколог понимает, что онкологию победить нереально, возможно только снизить риски возникновения, метастазирования, а также «возврата» рака. В иллюзорном мире современного социума вообще нет и не может быть такого понятия, как выздоровление. В самом лучшем случае – это продолжение жизни, без признаков болезни.

Но ведь болезнь может вернуться снова в любой момент или вообще обрести новые формы и содержания.

Для того, чтобы что-то вылечить, нужно понимать, что именно, какой механизм запускает процесс формирования и развития заболевания. В основе возникновения любых состояний, связанных с уменьшением потенциала здоровья (заболевания), всегда находятся именно процессы взаимодействия в живой клетке.

Митохондрии, как связующее звено в процессе жизнедеятельности любой клетки, должны рассматриваться, как главный (основополагающий) фактор, возникновения и развития любых форм онкологии. Будут здоровы митохондрии – будет здорова клетка, а следовательно и во всем организме не создадутся условия, при которых включается механизм «запуска» рака. Митохондрии – это органеллы каждой клетки нашего организма и вырабатывающие для него энергию. Кроме того, именно митохондрии, являются центром принятия решений для дальнейших жизненных процессов в организме. Здоров человек или болен – это во многом заслуга именно митохондрий. Абсолютно все жизненно важные процессы в организме, происходят исключительно благодаря митохондриям. Все элементы нашего образа жизни должны быть направлены на обеспечение здоровой жизнедеятельности митохондрий.

Наши клетки дают митохондриям питание и защиту, взамен получая от них энергию и регуляцию метаболизма. Все функционирование нашего организма зависит от того, как именно идет регуляция метаболизма. Метаболизм – это химические реакции, поддерживающие жизнь в живом организме, способность расти, размножаться и оставаться здоровым. Например, усвоение кальция, калия, фосфора, железа или синтез половых гормонов, просто невозможно, без четкой и слаженной работы митохондрий в наших клетках, что в свою очередь ведет к возникновению самых разных заболеваний.

Митохондрии и их мембраны, чрезвычайно уязвимы для токсинов. Нарушения экологии, бытовая химия, выхлопные газы, вредные привычки, пищевые добавки, антибиотики и т.д. чрезвычайно губительно воздействуют на митохондрии. Также очень сильно влияют внутренние факторы.

В рационе среднестатистического человека, огромное количество быстрых углеводов, которые моментально дают энергию, но при этом, априори, являющимся такими же ядами (токсинами), как алкоголь, табак и наркотики. Потому, что во время получения из них энергии выделяется очень много токсических веществ, которые разрушают митохондрии. При этом разрушаются соседние структуры,

как внутри клетки, так и снаружи (другие клетки) и межклеточное пространство. Повышается уровень общего воспаления в организме, со всеми вытекающими последствиями.

Первым шагом на пути к восстановлению вашего потенциала здоровья и для профилактики рака, должно быть рациональное и оптимальное питание именно для вас, с тенденцией сокращения потребления быстрых углеводов. В нашем организме ежедневно образуется порядка 300 онкологических клеток, которые отличаются от здоровых тем, что не обладают способностью самоуничтожаться, они бессмертны. Зарождение онкоклеток – это естественный процесс, в норме их распознают и уничтожают иммунные клетки. Опасность в том, что без своевременной диагностики и уничтожения со стороны иммунитета, они могут оставаться в нашем организме, начать развиваться, расти, делиться и превращаться в опухоль. Клетки эти метастазируются, распространяются по всему организму. Это становится возможным, потому что под воздействием молочной кислоты разрушаются охраняющие мембраны. Кислота же, синтезируется в свою очередь, именно в митохондриях, работающих на углеводах. Отсюда следует вывод, что необходимо ограничивать и контролировать процесс поступления углеводов. Переизбыток углеводов для нашего здоровья, гораздо более опасен, чем многие токсины, поступающие из внешней среды обитания.

Крайне важно, насыщать организм достаточным количеством кислорода. Он необходим для сжигания поступающего топлива – углеводов. При хроническом недостатке 30-40% кислорода, митохондрии автоматически переключаются на анаэробный путь дыхания. Другими словами, начинают жить в среде с малым количеством кислорода. Это вызывает процесс брожения. А брожение, это прямой путь к закислению среды т.е. к возникновению благоприятных условий для развития онкологии.

Рациональным решением данной проблемы может быть умеренное и обдуманное потребление углеводов, физическая активность на свежем воздухе, а самое главное – бесперебойное, постоянное обеспечение своего организма, высоко усваиваемыми и абсолютно биологически доступным железом. Именно железо (ферритин), находящееся в организме в достаточно высоком количестве, восстанавливает мембраны митохондрий, не позволяет переходить на бескислородный способ существования, тем самым профилактируя перерождение клеток в раковые.

У злокачественных клеток есть одна общая, уникальная и специфическая черта, они испытывая просто гипер потребность в мевалоновой кислоте. Без этого основного компонента, синтез ДНК раковых и предраковых клеток, становится просто невозможен.

Только ограничив или вовсе прекратив синтез мевалоновой кислоты, можно добиться не только недопущения дальнейшей трансформации предраковых клеток в раковые (профилактировать рак), но и напрямую влиять на процесс развития, прогрессирования злокачественных опухолей и распространения дальнейшего метастазирования. Другими словами – вызывается регресс (самораспад) опухоли, посредством апоптоза раковых клеток, то есть то самое, заветное действие, к которому стремятся люди имеющие онкологический диагноз.

Достигается подобный эффект с помощью сложносоставных фито композиций (инфузов) в основе которых всегда находятся ароматические углеводороды (полифенолы).

Любые заболевания зарождаются в клетке. Состояние предрака и рака, отличаются исключительно высоким уровнем готовности к так называемому «фазовому переходу». Другими словами, сложившиеся условия вокруг клетки, заставляют её трансформироваться. Эти условия вызываются самыми разными факторами (деятельность вирусов, бактерий, грибов токсины внешней среды и т.д.), но все они будут непосредственно влиять именно на чрезмерную, просто запредельную интоксикацию межклеточного пространства, а следовательно окажут прямое воздействие на клетку.

Еще она проблема – это резистентность раковых клеток. Устойчивость раковых клеток к терапии (резистентность), объясняется тем, что внутри клеточного ядра функционирует природный механизм, который позволяет ему избежать повреждения ДНК из-за накопления активных форм кислорода. Чем больше «давление» испытывает клетка от препаратов химиотерапии, тем сильнее будет задействован механизм устойчивости. По другому – это «инстинкт самосохранения» ДНК, а значит и самой жизни.

Если исходить из концепции данной точки зрения, что рак это естественный природный механизм регуляции численности живых организмов, то раковые клетки были, есть и будут вашими клетками. Бороться нужно не с раковыми клетками, а с их качественными и количественными показателями. Это предполагает снижение их количества до номинала (естественного числа в организме) и перевести из активного в спящий режим. Борьбу с раком надо начинать с митохондрий. Они дают нашему организму

энергию, а энергия для тела это абсолютно все, включая здоровье. К сожалению, сегодняшняя медицина, представляет из себя абсолютно все, но только не вдумчивый и беспристрастный анализ того, как собственно говоря устроен механизм работы клетки. Незнание и непонимание основополагающих принципов функционирования живой клетки (а следовательно и всего организма в целом), приводит к печальной ситуации, свидетелями которой все мы и являемся. Онкология 21 века, уже многократно превышает показатели смертности 20 века. Все это происходит на фоне заявлений о постоянных прорывах в лечении онкологии. Это свидетельствует о все большем погружении в искусственную иллюзорную реальность.

На сегодняшний день, не существует никакой системной профилактики рака, диабета, атеросклероза и т.д. Все это не более чем надуманная практика врачей от коммерции. Любая профилактика здоровья вообще, а также в частности по специфическим заболеваниям любого генеза, это исключительно природный (естественный) путь укрепления состояния здоровья митохондрий. Все, что необходимо человеку для поддержания своего гомеостаза (здоровья и благополучия) в достатке имеется внутри человека и во внешней природной среде. Все, кто любит и ценит свою жизнь, в полном объеме используют этот неисчерпаемый потенциал для поддержания своего здоровья в саногенных лимитах. Те же, кто перекладывает заботу о своем здоровье на других, имеют совершенно другие результаты. Человек обладая способностью мышления и анализа, может не только излечиться практически от любого заболевания, но и продолжить свою жизнь в здравии и благополучии. Вопрос только в том, что хочет сам человек. Пребывать в изменчивой иллюзии или мобилизовать весь доступный ему безграничный потенциал и направить его на укрепление своего здоровья.

Когда человеку произносят диагноз рак, оставаться невозмутимым не получится ни у кого. Вся гамма эмоций от «за что» и «почему мне» до «все пропало» крутятся в голове почти без остановки. Ощущение бессмысленности каких-либо действий похожи на трясину, которая засасывает медленно и неумолимо.

Все в этой жизни закономерно, а случайности наводят на подозрения. И если кому выпали подобные испытания, то точно должны знать, что со всем этим делать. Тем более, как гласит древняя мудрость – человеку даются те проблемы и испытания, которые он в состоянии их решить и преодолеть. Он сам их создал, сам и должен их исправить.

Склонность к анализу ситуации без паники и синтезу необходимой информации не позволит расслабляться показывая все новые аспекты жизни, которые нужно менять. Диагноз рак – это совсем не так страшно, если понимать, как от него избавиться. Изменив карту своей жизни, если начать не очень поздно и с Божьей помощью, то можно онколение пройти вообще без потерь качества жизни.

К сожалению встречаются случаи, когда врачи отказывают больным раком в лечении. Чаще всего это происходит, когда у пациента есть сопутствующие заболевания, которые могут осложнить и без того довольно тяжелую картину болезни. Также такое бывает, когда заболевание выявлено на последней стадии и по прогнозам врачей лечение может лишь ускорить летальный исход. Обычно онкобольные очень болезненно воспринимают такую ситуацию, и просто опускают руки, морально готовясь к уходу из жизни.

В жизни есть очень мудрый принцип: все, что ни делается – делается к лучшему. И даже то, что врачи отказались вас лечить – это не повод отчаиваться. По крайней мере, не будет вреда от химиотерапии или же операции. Не следует надеяться на кого-то, важно самому отвечать за себя и свое здоровье.

В любом случае с помощью лечения возможно лишь воздействовать на симптомы заболевания. Вполне очевидно, что если есть следствие, то всегда есть и причина. Из этого следует, что для устранения проявленной болезни необходимо убрать причины, которые их вызвали. Вот потому совершенно бесполезно искать какие-то альтернативные способы борьбы с раком, поскольку они также ориентированные лишь на устранение симптомов. К тому же альтернативные средства могут быть очень опасны с точки зрения возможных последствий и нанести непоправимый вред.

Теперь для многих наверняка понятно, что радикальное решение проблемы невозможно с помощью лечения. Дело в том, что такое заболевание как рак, дается человеку для того, чтоб он наконец-то обратил внимание на себя и поменял себя изнутри, а вместе с тем изменил свой образ жизни. Необходимо провести работу по коррекции своего мировоззрения, устранить причины вызвавшие болезнь, и тогда ситуация радикально поменяется в лучшую сторону и приведет к выздоровлению. Иного решения вопроса просто нет, поскольку самое современное лечение способно лишь на короткое время ослабить действие симптома.

Многолетний клинический опыт врачей показывает, что даже «неизлечимые» заболевания излечиваются, когда мы понимаем природные механизмы защиты от этих болезней и действуем с природой заодно.

Завершая этот относительно не большой экскурс причин возникновения рака мы по прежнему задаемся вопросом: где истина?

Сегодня существуют две теории (архаическая космогенная) касательно причин возникновения рака. Но поскольку их нельзя ни доказать ни опровергнуть, то и рассматривать их нет смысла. Тысячи лет назад, в известном египетском папирусе, врач египетского фараона Менхатеп, впервые описал рак. В разделе лечение он написал самую краткую аннотацию – эта болезнь лечения не имеет. С тех пор многое изменилось. Наука узнала много о раке, но не узнала самого главного – почему эта болезнь возникает. Это главный вопрос любого человека у которого обнаружили онкологию или любую другую тяжелую болезнь.

Поскольку мутагенные процессы пока не имеют объяснений, то это указывает на духовную причину рака. Ведь все, что происходит в земном мире – это лишь (проекция) отражение духовного мира.

Большинство людей считает, что причинами онкологических заболеваний является нездоровое питание, вредное воздействие радиации и различных химических веществ. О неблагоприятной экологической ситуации пишут сегодня довольно много. Некоторые люди, полагаясь на информацию из авторитетных источников, считают, что именно плохая экология является причиной роста заболеваемости раком.

Но так ли это в действительности? Конечно, не следует отрицать то, что люди проживающие в наиболее опасных и неблагоприятных условиях на нашей планете, могут болеть раком чаще других. Вместе с тем, рак диагностируется лишь у незначительной части населения в этих опасных зонах, остальные же на удивление оказываются совсем не подверженными этому заболеванию. То же самое можно сказать о питании и вредных привычках. При относительно сходных условиях раком заболевает малая часть людей. То, что большинство считает причиной, довольно редко вызывает соответствующее следствие, то есть онкозаболевание. А поскольку это так, то рак – вовсе не закономерное следствие описанных выше причин.

Если подытожить, то влияние нездорового питания, вредных привычек, неблагоприятных факторов окружающей среды на появление рака весьма незначительно.

В таком случае, где же искать истинные причины рака?

Важно учитывать, что рак относится к психосоматическим заболеваниям, хотя официальная медицина не желает это признавать. Поскольку речь идет о психосоматике, то нельзя игнорировать негативное воздействие психологических факторов. Они негативно влияют на эмоциональную сферу человека, что приводит к возбуждению определенных участков головного мозга, которые поддерживают стрессовое состояние. Если подобная ситуация становится для человека нормой, и он относительно постоянно пребывает в таком состоянии (стабильно в нестабильном), то результатом может стать развитие заболевания. Все же нельзя считать стрессовые факторы истиной причиной рака. А все потому, что большинство людей ежедневно испытывают на себе воздействие различных стрессоров, но заболевают немногие. Это значит, что не следует считать истиной причиной рака различные негативные психологические факторы. Важнейшее значение имеет не то, что воздействует на человека, а то, как он это воспринимает и реагирует.

Мы воспринимаем окружающий мир и себя исходя из своего мировоззрения, которое управляет организмом, поддерживая психические состояния. Мировоззрение – это система ваших убеждений. От состояния мировоззрения зависит качество жизни человека, его здоровье, не только психическое, но и физическое. Именно образ мыслей следует считать истинной причиной рака, а также всего того, что происходит с нами по жизни. Измените убеждения, направьте их в позитивное русло и изменится ваше здоровье и ваша жизнь.

К сожалению, на сегодняшний день нет единой концепции по возникновению и этиологии развития рака. Слишком много известных нам факторов, которые можно отнести к факторам риска, и еще больше неизвестных, которые могут спровоцировать рак в сочетании друг с другом.

В любом случае это не повод впасть в депрессию или панику, а мобилизовать весь потенциал своего организма на достижение положительного результата.

Выявленные причинные факторы, провоцирующие онкологию часто основаны на эмпирических заключениях определенных наблюдений и носят противоречивый характер. Противоречивость их состоит в том, что в одних индивидуумах в одних и тех же условиях они проявляются, в других нет.

Во-вторых, доказательная медицина экспериментально не доказала их однозначность.

Нам кажется, что он появился именно с образованием опухоли, а на самом деле малигнизация тканей происходила в организме очень давно (годы). И пока это сложно обследовать и выявить. Поэтому ответ на вопрос кто виноват и в чем причина в том, что случился рак, пока остается открытым. И это самое сложное, что нужно принять нашей психике.

Однако существует еще одна точка зрения, которая заслуживает внимание. Человека больного раком, отличает от здорового, много отличий, но самое главное это то, что жизнь для него разделяется на «до» и «после». Людей страшит не столько сам рак, а связанные и укоренившиеся в сознании, ассоциации с раком. Человек пребывает в постоянном и лихорадочном поиске выхода из сложившейся ситуации. Но на самом деле, он все дальше и дальше уходит от точки возврата к своей прежней жизни.

Человек тратит бесценное время, на бесцельные вещи. Так можно назвать поиск выхода из сложившейся ситуации большинством людей. Нельзя найти то, что ищешь, не понимая самой сути искомого. Решение проблемы возникает одновременно с появлением самой проблемы. Другими словами то, что больные раком люди раз за разом ищут, давно, со времен появления рака, уже существует в Природе. Люди плохо знают законы социума, не знают особенностей своего организма, а о законах природы, вообще практически не осведомлены.

Для того, чтобы вылечится, в первую очередь, необходимо остановить «движение болезни», а уж затем и ликвидировать её первоисточник. Дальнейшее исцеление лежит через неразрывную связь с природой.

Даная точка зрения обозначается как «договор с раком» (цитируется по книге «Договор с раком» Б. Дубровин). До сих пор непонятным остается «механизм реагирования» на диагноз рак, подавляющего большинства людей. Моментально срабатывает «счетчик в голове»: к кому обратиться? Куда ехать? Откуда брать деньги? и т.д. и т.п. Начиная с этого самого момента, начинается ваш собственный «перекресток семи дорог» и от того на какую дорогу вы станете изначально, зависит все ваше дальнейшее движение под названием жизнь. Почему-то до людей очень плохо доходит простая и ясная мысль: Рак невозможно убить.

Следует иметь ввиду следующее:

– раковые клетки есть изначально в каждом человеке – это абсолютный факт, неоднократно доказанный и более не обсуждаемый. А если это так, то и сам механизм возникновения рака является естественным, природным механизмом. Трудно привести хотя бы один пример, когда человек смог «победить» природу;

– ни одному из известных и уж конечно богатых людей не удалось победить рак методом его убийства, хотя финансовых вливаний там было очень много. А ведь именно метод убийства рака – это то чем и занимается официальная медицина все 250 лет своего существования, независимо от того в какой стране она находится;

– если нельзя убить (убивая рак вы одновременно убиваете себя), то наверное есть какие-то другие пути, ведь дуальность, фрактальность (двойственность, повторяемость) природы просто не могла не оставить нам такой возможности, такого шанса и он действительно есть.

Рак нельзя убить – это абсолютная правда. Рано или поздно, это лишь вопрос времени, но финал будет однозначен.

Но с раком можно договориться.

Договор с раком – это ни на что не похожее дело. Нет нужды объяснять, что ни просьбы, ни увещевания, ни обещание «златых гор» в данном случае никак не помогут. Рак слеп, глух, нем и беспощаден. Для того, что бы с ним договориться надо его хорошо знать, изучить повадки и предвидеть его намерения «на шаг в перед». Сложно ли это? Однозначно – да. Рак был всегда, во всяком случае, есть подтвержденные источники описывающие рак 3-4 тыс. лет давности и даже больше.

Договор между более сильным и более слабым (между человеком и раком). Договор этот нужен обеим сторонам, так как он дает им наивыгоднейшие условия по достижению своих целей (агрессор наказан, побит, но не убит окончательно, победитель скромно отмалчивается, ему этого вполне достаточно, так как сил на больший результата, реально нет). Как минимум такой подход позволит перевести болезнь в хроническую форму с последующим исцелением.

Договориться с раком помогут антагонисты рака.

Что нельзя делать после рака, чтобы снова не заболеть?

Рак – коварное заболевание, потому что имеет способность возвращаться после проведенного лечения, причем, независимо от стадии. По этой причине в онкологии нет термина «вылечить рак». Есть термин «ремиссия», который говорит только об ослаблении симптомов болезни, а не об излечении.

Известно, что химиотерапия и лучевая терапия не придают организму силы. Поэтому любому человеку после отмеченных процедур требуется, как минимум, длительное восстановление для того, чтобы привести себя к состоянию работоспособности. Одних рекомендаций врачей, связанных с диетами и другими ограничениями, здесь недостаточно.

Нужны другие элементы, которые раньше не использовали.

Если рак нельзя вылечить, то это не означает, что от него нельзя избавиться полностью. В этом случае нужно хорошо понимать, что работать предстоит не только со своим организмом, но и с психикой. Сознание определяет функциональное состояние физиологии и соматики. Однако, как правило, психике не придается особого значения в борьбе с раком.

Традиционно считается, что онкопсихолог помогает облегчить психоэмоциональное состояние больного и, таким образом, оказать положительное влияние на процесс лечения. При этом, решение насущных психологических проблем, которые здесь и сейчас беспокоят онкобольного, никак не могут повлиять на системные функции данного человека, а именно, на его мировоззрение и психику в целом.

Как человек привык жить, так он и будет продолжать поступать, потому что его внутренние ценности, убеждения и привычки остались прежними. Только системная коррекция психики способна радикально изменить мировоззрение и, таким образом, устранить причину, которая привела к раку. В этом случае человек будет вести иной (здоровый) образ жизни, а значит и поступать он будет по-другому, в соответствии с новыми убеждениями и привычками.

Самое интересное, что категорически нельзя оставлять вопрос в таком виде. Наша психика устроена так, что человек будет всегда стремиться к тому, что нельзя и, при этом отбрасывать частицу «не» в глаголах. Поэтому правильная постановка вопроса должна быть следующей: «Что нужно делать после рака, чтобы быть здоровым». Вот несколько рекомендаций, которые, по крайней мере, позволяют вам начать процесс собственных изменений:

1. Полюбите себя и окружающий мир без всяких условий и для этого просто примите все таким, как есть. Не пытайтесь контролировать весь мир и переделывать под себя – как я хочу.

2. Освободитесь от ограничений в своих мыслях и выражениях. Помните, что все ограничения создает только ваше сознание. На самом деле не могу нет – есть только не хочу или, по крайней мере, недостаточно хочу. Начните делать то, о чем вы раньше только мечтали.

3. Освободитесь от негативных мыслей, но помните, что при этом не нужно гнать их и бороться с ними. Переключайтесь на позитивные и созидательные мысли, и вы заметите, что негативные мысли уйдут естественным образом. Здесь, как говорится, подобное к подобному.

Эти небольшие рекомендации должны стать для вас образом жизни. Только тогда вы сможете пойти по пути здоровья и благополучия в своей жизни.

1.14. Диагноз рак – начало новой жизни

Душа каждого из нас приходит в этот мир, чтобы реализоваться в двух главных вещах – в любви и развитии своих способностей. Мы рождаемся для того, чтобы познать безграничные возможности своего организма и самосовершенствования. Каждому из нас при рождении даются таланты, которые нам стоит реализовать. И именно они указывают нам путь в наше предназначение.

Лучшая профилактика болезней – это жить согласно своей миссии и своему предназначению, развивая свои таланты, навыки и способности, данные при рождении. Когда человек находится не на своем месте, даже если с точки зрения быта и обустроенности все прекрасно, очень быстро теряет глубинные смыслы жизни и встречается с различными болезнями.

Сейчас многие психологи и доктора не считают рак окончательным приговором. Об этом свидетельствуют многочисленные примеры пациентов возрождения от смерти к жизни, имея страшный диагноз, исцеляя себя самим, поменяв свое мышление и сознание, поняв себя, глубинные смыслы своей жизни.

Случайности в жизни не случайны. И, эта болезнь приходит к нам не просто так, впрочем, как и другие недуги. Нужно лишь понять, о чем вам кричит ваш организм, и это скорее всего, то, в чем вы

не хотели признаваться себе долгие годы. Это про честный разговор с самим собой о своих истинных потребностях и желаниях.

Все проблемы, страдания и болезни нам даются чтобы указать, что мы двигаемся по жизни не тем путем. Это подсказки, что нужно остановиться, найти причину и все исправить. Когда вы все исправите – уйдут проблемы, страдания и восстановится здоровье.

Рак – это глубинная потеря смысла в дальнейшей жизни. Это некий важнейший жизненный «погранпункт», прибытие в который сигнализирует: стоп, что-то пошло не так, меняйся, возвратись к себе и своим мечтам, вспомни кто ты и зачем воплотился здесь, на земле, иначе впереди – край.

Лучшая профилактика всех болезней – заниматься любимым делом, тем ради чего ты открываешь свои глаза по утрам. Заниматься развитием и реализацией заложенных природой способностей, быть на своем месте в этом огромном мире – это значит жить радостно и наполнено. Жить согласно своей миссии и предназначению.

Жить жизнью своей мечты. Очень многие люди, которые смогли однажды исцелиться от рака, осознавали, что времен больше нет, и находили в себе силы стать теми, кто они есть на самом деле, проявить себя в этом мире. Приняв свою болезнь, приняв тот факт, что могут умереть в любой момент, могли сказать себе: «Да, я возможно умру, но позже, не сейчас, а сейчас что я могу и хочу сделать больше всего на свете, в чем я счастлив, что я хочу и готов подарить этому миру? Что прямо сейчас я могу сделать для того, чтобы реализовать свою давнюю мечту?»

Принятие себя и своей болезни – это 50% пути к исцелению. И такое состояние очень хорошо возвращает тебя в «здесь и сейчас», а именно в «здесь и сейчас» начинается настоящая жизнь. Осознав свою мечту, свои истинные желания, люди бросали нелюбимую работу, меняли свою семейную жизнь, начинали писать книги, играть на музыкальных инструментах, сочинять песни, танцевать, отправлялись в те места Земли, которые всегда хотели увидеть. Они делали то, о чем давно мечтали, и отказывались от того, что мучило их душу. Они становились живыми и настоящими. И через какое-то время болезнь отступала.

Диагноз рак – это точка невозврата, это трансформация тебя как личности. В Арканах Таро есть 13 Аркан – Смерть (смена мерности). Его многие боятся. А зря, он дает возможность осознания того, что пришло время отпустить старое, болезненное, ненужное. Задайте себе вопрос: «Что сейчас вы готовы отпустить из своей жизни?» Это некая смена мерности – смерть одного и рождениенового, переход из одного состояния в другое, что-то нужно оставить в прошлом, отпустить, чтобы перейти в другой мир, в новую версию себя.

Он не означает физическую смерть, он сигнализирует, что настало время забыть о старой версии себя и перейти к новой, более жизнеутверждающей.

В последнее время многие психологи стали замечать, что онкология часто проявлялась у людей, активная жизнь которых резко прекращалась (приходилось уйти с любимой работы по состоянию здоровья либо из-за переезда или выхода на пенсию).

Если человек не принимал этот жизненный поворот, возможность пойти новым путем, он заболел. Однако если он все-таки раскрывал в себе новые источники интереса к жизни, болезнь отступала.

О чем подсказывает рак человеку?

Рак говорит человеку, что пора менять свою жизнь, отпускать старое, перерождаться в новую версию себя. Только радость контакта со своей внутренней глубиной и следование ее голосу приносит в жизнь настоящую гармонию. Радость и творческое самовыражение обладают поистине целительным действием.

Мысли о скорой смерти снимают все внутренние ограничения. Есть даже техники, предлагающие людям, потерявшим себя в жизни, представить, что они живут последний день (и так каждый день), и это помогает им раскрепоститься и начать делать то, к чему тянется душа. Человек впервые полностью расслабляется, перестает обращать внимание на чье-либо мнение и стереотипы, царящие в обществе. Вы просто делаете то, что хочется.

Может быть, пора остановить эту бесконечную гонку за чем бы то ни было и подумать о том, что возможно, вы проживаете последние месяцы жизни. Что вы станете делать теперь?!

Когда мотив жизни выходит на первый план, человека уже не волнуют причины, приведшие к опасной черте. Сейчас главное – научиться жить счастливо. Именно счастливо! Это очень важно.

Почему в организме запускается само разрушающаяся программа в виде рака?

Причины, активизирующие саморазрушение организма, могут быть разными, как разными бывают наши жизненные ситуации и обстоятельства. Но есть в них нечто общее: внутреннее предательство себя из-за случившегося.

Травматические события. Такие события, которые делят жизнь человека на отрезки «до» и «после». Такие как потеря близкого человека, пережитый шок, резкое изменение образа жизни не по своей воле. В любом случае происшедшее надо принять и пережить, как бы тяжело ни было.

Реальность в этот момент вступает в конфронтацию с вашими ожиданиями и представлениями. И вы не соглашаетесь с ней, потому что вам больно. Но бороться с данностью собственной судьбы невозможно, этот постоянный внутренний конфликт провоцирует сильнейшее внутреннее напряжение. Стресс, игнорирование боли и постигших вас изменений приводит в итоге к росту злокачественных клеток в организме.

Созависимость. Очень часто теряют себя в отношениях женщины, страдающие склонностью к зависимости. Они предают себя, свои желания и потребности и начинают жить, подстраиваясь под других, чужими жизнями. При этом внутреннюю пустоту они стараются заполнить заботами о близких, а их самооценку стремятся к нулю. И женщина теряет связь со своей душой, и если вдруг, отношения обрываются (а это происходит достаточно часто), она теряет почву под ногами, проваливается в бездну безысходности, беспомощности, безнадежности, ведь собственного жизненного стержня, внутренней опоры на себя и ориентиров у нее просто нет. И если вдруг нахождение в этом состоянии тягостности и неопределенности затягивается, теряется и смысл жизни. И вот она уже стоит у опасной черты смертельного заболевания.

Предательство себя. Когда человек предает себя, будучи удобной и нужной всем личностью, ради бесконфликтного существования, угождения другим любой ценой путем стирания своих внутренних границ – все это ведет к тому, что внутри организма, отражая процессы психики, образуется нечто чужеродное ему, разрушающее здоровые клетки организма, и это – раковая опухоль. Она воплощает ваш выбор, сделанный в прошлом не в пользу себя.

Из такого очень неприятного состояния жизненного тупика приходится выбираться, откинув все старые «мертвые» поведенческие шаблоны, трансформировав себя в новую более живую версию себя через поиск новых принципов жизни и новых возможностей, чтобы набраться опыта, знаний и мудрости. Это работа самого человека над самим собой. Никто за него это не может сделать. Человек сам кузнец своего счастья.

С чего начать свое перерождение и возвращение себя к жизни?

Возвращение себя себе. Идите туда, что приносит вам радость. Может быть это творчество, познание глубин своей души, может быть это ваше давно забытое увлечение или хобби. Но испытываемая вами радость от того, чем вы занимаетесь, формирует внутри вас пространство свободы, непосредственности и эмоционального раскрепощения. А это главное.

Возможно, пришло время выпустить наружу все накопившиеся негативные переживания и агрессию, которые вы столько времени держали в себе, боясь потерять расположение значимых людей и образ беспроблемного человека. Может быть, настало время высказать свои претензии и пожелания. Нужно «выпустить пар» из кипящего котла внутреннего негодования, недовольства, раздражения.

Честный и откровенный разговор прежде всего с самим собой, что для тебя ценно и важно в жизни, понимание своих принципов и жизненных ориентиров. И конечно же честный разговор со своим партнером по отношениям, или близкими родственниками. Такой разговор не всегда проходит просто для его участников, но именно этот шаг выводит межличностные отношения на новый, более качественно высокий уровень.

Подумайте, в чем вы застряли в своей жизни, что уже давно причиняет вам боль – старые обиды, воспоминания о лучших днях, сожаление о потерянных отношениях или о не случившемся? Растопите эту эмоциональную опухоль, позвольте ей проявиться, выплачьте ее и отпустите. Пусть чувства текут, как вода. Не пугайтесь боли, она уйдет, а раны заживут.

Введите в свою жизнь отличную привычку – наблюдать за своими внутренними состояниями и эмоциями. Будьте заботливыми родителями каждому своему чувству и эмоции, изучайте их. Ни в коем случае не вините и не ругайте себя, просто наблюдайте.

Проведите важную и глубокую работу с собой. Она поможет вам взять ответственность за свою жизнь, переосмыслить ее, свои ценности и установки. А освобождение от груза отживших себя

убеждений и реакций впустит в вашу жизнь еще больше исцеляющей радости. Постарайтесь быть предельно честным с собой. Отвечайте на вопросы честно, Вы держите ответ только перед самим собой.

Вопросы для внутренней работы над собой:

1. Представьте, что ваша болезнь отступила.

Что вы будете делать в первую очередь?

Какую работу выберете?

Какой теперь у вас будет образ жизни?

Где вы хотите жить, чем заниматься?

2. Вообразите, что в ваших руках есть волшебная палочка, которая способная исполнить любые желания. Но есть одно но: время для исполнения желаний ограничено. Что вы попросите в первую очередь?

3. Посмотрите на себя и свою жизнь с позиции Наблюдателя, и задайте себе важные вопросы:

Что я могу сказать о своей жизни на данный момент?

Мне нравится моя жизнь? Хотел бы я что-то поменять в своей жизни?

Тем ли я занимаюсь, что хочет моя душа или следуя установкам своего окружения и общества?

Боюсь ли я что-то менять в своей жизни, опасаясь ли перемен?

Я позволяю себе делать то, что хочу или живу из позиции надо – моим родителям, моим близким, окружающим меня людям?

Если мне не нравится то, что я сейчас вижу, то что же удерживает меня в этой ситуации, в этих обстоятельствах?

Есть ли что-то, что мешает мне жить так, как хотелось бы?

Какие самые первые эмоции и страхи возникают у меня и держат меня на месте?

Периодически возвращайтесь к этим вопросам. Они помогут найти внутренние опоры и избавление от всего старого и ненужного, откроет больше ресурсов на пути к исцелению – приведению себя в целостное состояние.

Американский врач Лоуренс Ле Шан в книге «Рак – поворотный момент в жизни» (Cancer As a Turning Point: A Handbook for People with Cancer, Their Families, and Health Professionals) делает удивительные выводы о причинах этого заболевания и его лечении.

Онкология – болезнь не смертельная.

В своей ещё не переведенной у нас книге Ле Шан высказывает мысль, которая может показаться на первый взгляд парадоксальной, хотя она – итог его тридцатилетней врачебной практики: ОНКОЛОГИЯ – болезнь не смертельная. Более того, это заболевание есть судьбоносный момент в жизни человека, в том смысле, что у него появляется возможность (мотивация) осуществить то, о чем он всегда только мечтал. Вслед за этим наступает выздоровление.

Ле Шан уверен, что рак напрямую связан с тем внутренним состоянием, в котором пребывает человек. И если человек по каким-то причинам перестает видеть в своей жизни смысл, то реакцией его организма на это отрицание жизни может стать рак.

Особенно часто, заметил Ле Шан, рак бывает у тех людей, которые сначала вели очень активный образ жизни, а затем под давлением обстоятельств «сложили крылья». Именно эти факты убедили врача, что рак – это поворотный момент в жизни человека, когда нужно сделать выбор: умереть или измениться, чтобы пойти другим путем. Если же у людей возобновляется интерес к жизни, рак, как правило, перестает их беспокоить.

Точно такими же размышлениями делится в своих книгах Берни Сигель. В большинстве случаев, подчеркивает он, стоит лишь напомнить о возможной близости смерти, чтобы человек открыл в себе невероятные способности и буквально бросился их применять – просто потому, что «времени больше не будет».

Люди часто говорят: «Я ненавижу свою работу», «Я никогда не хотел быть инженером», «Профессия юриста не для меня, я всегда мечтал стать музыкантом», «Моя семейная жизнь убивает меня», «Когда-нибудь придет и мой звёздный час». Когда они узнают, что неизлечимо больны, то многие говорят: «Не пройдет и года, как я умру. Так лучше я займусь тем, что меня радует. Я исправлю свою семейную жизнь. Я наконец съезжу в Египет и прикоснусь к пирамидам, ведь я об этом мечтал всю жизнь. Я буду играть на скрипке. Я напишу свою книгу».

Спустя год они говорят: «Знаете, а я ведь не умер. Врач говорит, что моя опухоль исчезла. Странно, что же произошло?» На самом деле они догадываются, что произошло: они не умерли, потому что начали жить.

Следовательно, если вы чувствуете, что жизнь не приносит счастья и радости, то немедленно измените её, хотя бы только для того, чтобы не заболеть. Сигель считает, что такое поведение – это непереносимое условие долгой и здоровой жизни. При этом он понимает, что кардинально изменить жизнь не всегда возможно. Например, у человека может не быть денег, чтобы из северного городка уехать жить к морю.

Но Сигель предлагает каждому человеку найти собственный способ максимальной реализации самого себя, а для этого прежде всего нужно научиться любить мир. Можно остаться на прежней работе, но при этом научиться быть счастливым. Все дело во внутренней установке.

Любовь важна сама по себе, любовь как образ жизни, безусловная любовь: любить значит отдавать, ничего не ожидая в ответ. И через некоторое время человек чувствует, что счастливее его нет. И когда мне говорят, замечает Берни Сигель: «Я любила, но мой любимый отказал мне во взаимности», – я смеюсь и отвечаю: «Я имею в виду другое. Вы считаете часы, отданные любимому, и ждете, чтобы вам их вернули. Но это абсурд. Превращая отношения в тяжкую обязанность, мы накапливаем обиды, которые нас же убивают».

На обиды лучше всего смотреть с эзотерической точки зрения. Перед воплощением, мы уже выбрали многие точки, пути и людей, и договорились с ними о наших пересечениях во время жизни. Поэтому вне тела все мы любим друг друга и не враждуем, а только лишь рождаясь в теле, мы одеваем «маски эгоизма» и формируем негативные эмоции по отношению к друг другу.

Обидчики помогают нам духовно расти и получать опыт, все больше осознавая абсолютную и безусловную любовь. Если бы не они, и их скажем так «плохое отношение» к нам, то возможно в нашей жизни не было бы полезных перемен и развития. Не будет зла, невозможно будет познать добро. Поэтому может их стоит даже поблагодарить.

Человек, у которого не все получается в жизни, которого преследуют болезни, должен воспринимать превратности судьбы как указывающий перст. И с этой точки зрения, может, следует говорить о «правильных ошибках», «счастливом разладе»? Неудачи способны обучать, так что человеку, приведшему вас в ярость, можно сказать: «Спасибо за то, что вы меня выгнали с работы... не согласились стать моей женой (моим мужем)... отказали мне в должности... Моя жизнь изменила направление, и я нашел в ней смысл и радость».

Чем лучше мы понимаем себя, тем меньше судим мир. Берни замечает, что дети никогда не судят и живут только чувствами. Если вы попросите ребёнка нарисовать то, о чем он мечтает или кем хочет стать, когда вырастет, он тотчас это сделает. Но если предложить то же самое взрослому, он скорее всего ответит: «Что нужно хорошенько подумать, что я хочу от жизни». Большинство взрослых не знают, что ответить. Мы не привыкли быть счастливыми, а ведь именно для этого мы и рождаемся. Счастливый человек всегда здоров. У любого из нас есть свое предназначение и свои, кажущиеся несбыточными, мечты. Порой мы всю жизнь подавляем своё стремление к счастью. Изменяя жизнь, мы выздоравливаем.

У каждого человека, считает Ле Шан, есть на Земле свое дело. Когда он выполняет его, то его способности используются максимально, и человек получает огромное удовлетворение от жизни. Если же он находится не на своем месте, жизнь не приносит ему радости. В этом случае, даже если жизнь внешне благополучна, реакцией на неё может стать рак.

Рак – это последнее предупреждение. По мнению Ле Шана, ставит условие: жить дальше можно только счастливо. Многочисленные примеры, которые приводит Ле Шан в своей книге, доказывают справедливость старой истины: никогда не поздно начинать все сначала. Но в некоторых ситуациях заставить вспомнить об этом может только рак. Рак – это последнее предупреждение, которое побуждает человека вспомнить о своем предназначении, раскрепостить свои желания, и тогда организм сам находит силы для борьбы, мобилизует все свои защитные механизмы. Радость и свобода в собственной реализации – самое мощное лекарство.

С другой стороны, зачем вашему организму бороться за жизнь, если жизнь приносит вам тоску и серые будни, если вы давно забыли о себе? И если вы скоро умрете, то ваши родные решат свои проблемы самостоятельно, без вас. Так что не лучше ли воспользоваться последним шансом, который

предлагает вам жизнь: на какое-то время забыть о проблемах других и сосредоточиться на себе? Десять лет назад вы совершили ошибку, так исправьте её сейчас.

У каждого из нас есть своя мелодия жизни, мотив, который звучит в нас с рождения. К. Юнг говорил, что будущее бессознательно готовится задолго до того, как оно наступает. Но порой мы сознательно заглушаем этот мотив, стесняясь его простоты или, напротив, необычности звучания, и подстраиваемся под всех, подавляя свои желания и возможности. Но любой инструмент ломается, если долго выжимать из него не свойственные ему звуки.

Когда обнаружена злокачественная опухоль, больному становится не важно, чем вызвано его заболевание: неправильным образом жизни или тем, что он долгие годы забывал себя ради семьи или общества. Единственно значимым в этот момент становится возможность выжить.

Очень часто люди, заболевшие раком, не знают, в чем заключается их предназначение и что может принести им счастье. В таких случаях Ле Шан предлагает вспомнить русскую сказку о золотой рыбке, которая готова исполнить любое желание. Но надо спешить – сейчас она вильнет хвостом и больше не появится никогда. Подумайте, о чем бы больше всего вам хотелось попросить её?

Можно представить себе, что мы только что родились и вся жизнь впереди. Чем бы вы хотели заниматься? Где и как жить? Попытайтесь вспомнить самый счастливый миг своей жизни. Кто-то, оглядываясь назад, скажет, что он никогда не был счастлив. Но ведь были же минуты, часы, месяцы, когда вы испытывали искреннюю радость. Вспомните, что именно принесло вам эту радость, и постарайтесь воссоздать подобное в своей жизни. Так Ле Шану удалось вернуть к жизни многих безнадежных с точки зрения медицины раковых больных. Случалось, что опухоль не уменьшалась в размерах, но зато останавливалась в росте и больше в течение долгих лет жизни не беспокоила больного.

Кстати, Сигель поначалу не был счастлив и удовлетворен своей карьерой хирурга. Он любил рисовать и однажды нарисовал свой автопортрет, изобразив себя в колпаке, маске и длинном халате. И тогда он понял, что интуитивно спрятался от людей и от жизни, которая его не удовлетворяла. И ещё он постоянно замыкался в себе, так как думал о людях, которых был не в силах спасти, применяя только скальпель.

Но как-то, попав случайно на сеанс по психотерапии, он встретил своего пациента, больного раком. В ответ на удивление Сигеля, что тот занимается таким видом лечения, пациент ответил: «Свободное от посещения вашей клиники время мне посоветовали проводить на таких сеансах. И знаете – помогает.» Сигеля осенило: «Так вот что необходимо людям.» Он стал организовывать группы людей, чтобы помочь им создавать положительный настрой в эмоциях и пробудить защитные силы организма для борьбы с раком. Шесть часов в неделю он ведет три группы раковых больных – по два часа занятий с каждой, и так десять лет. И видит, что как только его слушатели приводили в порядок свою жизнь в соответствии со своими мечтами, они выздоравливали, а те, кто, казалось, был обречен продолжали жить и чувствовали себя все лучше.

Среди этих людей были и те, кого Сигель оперировал сам по поводу рака. Вот уже десять лет они живут без малейших признаков этого заболевания – просто потому, что они ценят каждый свой день и радуются жизни.

Анализ причин вызывающих онкологию приводит к выводу, что к настоящему времени не существует единой теории о причинах и механизмах зарождения рака. Если нет единого подхода в причинах возникновения рака, то нет и не может быть единой общепризнанной концепции объясняющей какие должны быть методы его профилактики, лечения и реабилитации. Причиной такого разнообразия, является тот факт, что онкологию отличает очень индивидуальный характер проявления, даже если имеет одну и ту же локализацию, в одних и тех же тканях. Тем не менее суть многочисленных взглядов сводится к следующему; онкология – это заболевание метаболизированного характера, обусловленное мутагенными процессами в геноме человека и снижением активности иммунной системы. Онкология всегда излечима если приложить определенные знания и системную работу над собой.

Источники информации

1. (<https://stroyneu.ru/stress/> Три причины, по которым заедают стресс).
2. (zen.yandex.ru/media)
3. (kubnews.ru Ученые установили, когда в организме появляются первые раковые клетки)

4. (<https://mail.yandex.ru> Т. Панюшкина Как найти корни болезней.)
5. (<https://mail.yandex.ru> А корчинская Недостаток энергии на клеточном уровне)
6. (<https://zen.yandex.ru> Сила мысли и как правильно работать с ней)
7. (<https://mail.yandex.ru> А Корчинская Как избавиться от приступов тревоги?)
8. (<https://zen.yandex.ru> Сила мысли и как правильно работать с ней)
9. (www.academ.zi.ru: М. Копылов Академия «Код Судьбы»)
10. (<https://mail.yandex.ru> Высшая школа здоровья. Как проверить, есть ли у вас физиологический стресс?)
11. («Раковые метастазы, повреждение ДНК, герпес и ВПЧ. https://dzen.ru/a/ZЕeyX_hlCwiX0mUc)
12. (<https://dzen.ru/a/ZEN31GGV9jjwuUNO>- Так появляются «бессмертные клетки» - ученые назвали еще одну причину онкологии)
13. («Доктор микроб. https://boris6996.blogspot.com/2023/03/blog-post_30.html)
14. («Рак (лейкоз) война за кровь» https://boris6996.blogspot.com/2023/04/blog-post_9.html)
15. («Рак: как опухоль побеждает химиотерапию и надо ли её убивать?» https://boris6996.blogspot.com/2022/12/blog-post_8.html)
16. (<https://dzen.ru/a/ZEOpghXIoo333CIOK> Рак: как происходит метастазирование раковых опухолей.)
17. («Рак – это беременность, которую охраняют микробы» https://boris6996.blogspot.com/2022/11/blog-post_27.html).
18. («Как остановить и уничтожить рак» https://boris6996.blogspot.com/2023/04/blog-post_16.html)
19. (Что такое рак и почему его так сложно вылечить? <https://dzen.ru>)
20. (<https://waterwho.livejournal.com/> Рак: ликвидация опухоли).
21. (<https://dzen.ru/a/ZH2LppOor2па4zz-3> Бактерии - борцы с раком: Новое исследование открывает перспективы использования микроорганизмов для уничтожения раковых клеток)
22. ([https://dzen.ru/a/ZG0Abb2u\)0vR7gkVAo](https://dzen.ru/a/ZG0Abb2u)0vR7gkVAo) Влад Светоч Есть ли способ победить рак?)
23. «Доктор микроб» (https://boris6996.blogspot.com/2023/03/blog-post_30.html),
24. (Рак. Метафизические и физические причины. https://dzen.ru/a/ZЕubemXTX1PMli-n?from_embed=true)
25. (<https://www.synntropins.com> «Что управляет вашим телом».)
26. (<https://cyberleininka.ru/article/n/vaktsiny-dlya-lecheniya-zlokachestvennyh-novoobrazovaniy>).
27. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28678778/>; <https://www.science.org/content/article/personalized-vaccine-melanoma-may-stave-cancer-s-return>)
28. (<https://dzen.ru/a/ZHmAv9CTnDsiWIUx> Китайская медицина против рака.)
29. (<https://dzen.ru/a/ZMeewLbxZizlafGMZ> Как клетки убийцы побеждают рак. (Институт эндокринологии, сахарного диабета и нарушения метаболизма)
30. (<https://politananalitika.ru/uchyonye-sozdali-novatorskuyu-tabletku-rabotayuschuyu-na-vse-tipi-racovyh-opuholey/utm...> Ученые создали «новаторскую» таблетку, работающую на все типы раковых опухолей)
31. (<https://dzen.ru/a/ZIhinderHwHpio8u> Рак не является болезнью! (Часть1)
32. («Эликсир молодости» https://dzen.ru/a/Y8JIXWuP83JDvld-?shre_to=link)
33. («Рак не является болезнью» (Часть3) https://dzen.ru/a/ZIxI_v-XdRJ1LDg6)
34. (Диагноз рак. Что делать, если врачи отказали в лечении? https://dzen.ru/a/ZL_fUW0zmksZzK-)
35. (<https://dzen.ru/a/ZЕ-gb8ZBnB-c8Jzo> Matri Agni Диагноз рак- начало новой жизни)
36. <https://dzen.ru> Самый сильный генератор энергии на Земле. Часть 1.
37. (<https://mail.yandex.ru> А Корчинская Как избавиться от приступов тревоги?)
38. https://dzen.ru/ZRmxZ4rUVII2dN?referrer_clid=1400& Рак долой! Онкологи знают, как все начинается и рассказали от чего следует отказаться, чтобы дать ему отпор. Игорь Ботоговский)
39. Рак. Метафизические и физические причины. https://dzen.ru/a/ZЕubemXTX1PMli-n?from_embed=true
40. <https://cyberleininka.ru/article/n/vaktsiny-dlya-lecheniya-zlokachestvennyh-novoobrazovaniy>

ЧАСТЬ 2. ОСОБЕННОСТИ НУТРИТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ В ОНКОЛОГИИ

2.1. Краткая история становления онкодиетологии. Основные заблуждения, противоречия и перспективы

В структуре заболеваемости онкологическая патология занимает одно из центральных мест, оставаясь важнейшей медицинской и социальной проблемой не только в нашей стране, но и в ряде стран мира. По данным ВОЗ, число онкологических больных к 2030 году может возрасти почти вдвое. Несмотря на то, что в мире ежегодно проводится более 800 исследований направленных на борьбу с раком, проблема по-прежнему, остается острой.

Статистические данные последнего времени свидетельствуют о том, что более 30% заболеваемости и смертности от рака связывают с неправильным питанием и избыточной массой тела. Рационы питания занимают от 10 до 70%, табакокурение 25-40% и образ жизни 5% в качестве теоретически предупреждаемой причины развития злокачественных образований (De Chicco R.S., Steiger E., 2000).

Роль питания в развитии онкологических заболеваний до настоящего времени не выявлена в связи с отсутствием экспериментальных и клинических исследований (Robertson A., Ticado T., et al., 2005). Проблема в том, что с одной стороны необходимо оказать больному нутритивную поддержку, а с другой, доминирует ни кем не подтвержденное мнение, что питание способно стимулировать рост опухоли. По мнению некоторых авторов (Eldridge B., Rock C.I., et al., 2001, Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А. и др., 2008) улучшение структуры питания и оптимизация массы тела позволят снизить заболеваемость раком на 30-40%.

Сейчас в популярной литературе описано бесчисленное количество ограничительных диет для онкологии, однако систематизировать их и объединить в систему не представляется возможным. С одной стороны, они сильно ограничены, далекие от своей сбалансированности и не обеспечивают организм даже минимальным уровнем необходимых нутриентов. С другой все описываемые диеты отличаются чрезмерным аскетическим подходом к нутриентам источникам энергии. Одни отдают предпочтение белковому компоненту рациона и полностью исключают жиры и углеводы, другие во главу угла ставят жиры и пренебрегают белковой и углеводной составляющей, ну а третьи обращают внимание на углеводы и совершенно пренебрегают жирами и белками. Причем каждая из них категорически исключает комплексное и комбинированное их использование. Все они убеждают в своем правильном подходе полученными положительными результатами. Но приводимые результаты носят исключительно индивидуальный характер и обусловлен он исключительно эффектом плацебо.

Возникает парадокс, с одной стороны все утверждают, что мутагенные процессы в клетке возникают из-за отсутствия сбалансированного питания, а с другой рекомендуют диеты далекие от сбалансированных.

Человек по своим когнитивно-эмоциональному складу склонен верить в ограничительные диеты и чем более они ограничены, тем больше вера в их исключительность. Те пациенты, которые веру в данные диеты заложили в виде программы в свое подсознание получили эффект плацебо, те же у которых было даже малейшее сомнение они получили эффект ноцебо. На этом принципе основано использование целого ряда экзотических веществ и продуктов, а также других случаев чудо исцеления, в основе которых заложена глубокая и непоколебимая вера человека.

При организации питания следует максимально учитывать факторы, возникновения и развития рака. Прежде всего следует иметь ввиду, что рак это метаболическая болезнь и питание должно учитывать все особенности обмена веществ и обеспечивать поддержание метаболизма в оптимальных параметрах. Естественно, метаболическая болезнь очень зависит, прежде всего, от энергоносителей и процессов гликолиза.

На развитие рака значительное влияние оказывает метаболизм сахара. Поскольку метаболизм раковых клеток в разы превышает метаболизм обычной здоровой клетки, то раковые клетки поглощают в 10-12 раз больше глюкозы, чем здоровые клетки. На этом основании ряд специалистов утверждают,

что глюкоза увеличивает рост опухолей. Поскольку и возможно потому, что она стимулирует рост инсулина, который является анаболиком. Высокий уровень сахара в крови увеличивает риск рака груди.

Во время ПЭТ, или позитронно-эмиссионной томографии, пациенту вводят радиоактивную глюкозу. Раковые клетки накидываются на неё и таким образом судят по локализации раковых клеток. Основываясь на этой информации, если у вас рак, то следует избегать сахара и сладостей, употреблять только натуральные продукты домашнего приготовления, овощи желателно больше крестоцветных, чеснок и другие.

В настоящее время существует множество «противораковых» диет, исключая сахарозу из диетического меню (на основании гипотезы, что опухоль питается сладостями). Это правда, что атипичные клетки в процессе деления используют глюкозу. Однако данный процесс характерный и для других структур организма (мозг, печень). На сегодняшний день нет экспериментальных доказательств, что у сладкоежек рост раковой опухоли ускоряется. При полном отказе от сахара, раковые клетки утолят свою потребность в углеводах находящихся в мышцах.

В то же время раковые клетки потребляют белковые соединения и кето-соединения жировых компонентов. Возникает непростой вопрос – как же питаться?

В последнее время широко рекламируют интервальное питание для онкологии. Поскольку раковые клетки употребляют энергии в 10-12 раз больше, чем обычные, то при чувстве голода они теряют свою активность и погибают. На этом основании многие рекламируют различные виды голодания. Считают, что раковые клетки не способны выживать во время голодания. Всегда при борьбе с какой-то болезнью, а тем более с онкологией, пациенты прислушиваются не только к мнению экспертов, но перенимают опыт тех, кто своим примером добился положительных результатов в этом направлении. Если пациент определился с диетологическим направлением, он без элемента сомнения начинает его придерживаться. Со временем они начинают замечать, что выбранный подход работает и приводит к положительному результату. Из-за чрезмерного аскетического подхода в формировании диеты, специалисты и эксперты не всегда дают положительную оценку такому подходу. В таких случаях положительное влияние алиментарных факторов проявляется не только в строгом их соблюдении и подборе, но и твердая уверенность, что именно она поможет. Для этого конечно потребуются терпение, время и твердое убеждение в конечном результате. Одни с 4 стадией рака и прогнозом жизни на дни, избавляются от него за 2-3 недели, другим может потребоваться более длительный срок. Если бы проблема решалась так просто, то у нас вообще не было бы онкологии

Не менее проблематичным является вопрос общего подхода в питании, которое удовлетворяет индивидуальные потребности не более 26% населения, у остальных же вызывает побочные эффекты и метаболические дисфункции, так как не отвечает их индивидуальным особенностям и запросам. Одни и те же продукты перевариваются и метаболизируются у лиц с одним типом метаболизма на одном уровне, а у лиц с другим типом метаболизма эти процессы протекают совершенно на другом. Эти особенности порождают противоречия в диетологии, что снижает её эффективность и доверие к этому направлению.

Из-за отсутствия научно обоснованных рационов питания, больные в период лечения и после выписки из стационара получают неопределенные советы по питанию, часто носящие противоречивый характер, а основная масса рекомендаций отличается абстрактностью и малой конкретизацией. Становится очевидным, что существующие методы и подходы в питании для профилактики онкологии, ставят под сомнение их правильность и обоснованность, и требуют своего пересмотра и совершенства. Чтобы исключить недостатки существующих подходов в функциональном питании при профилактике онкологических патологий, оно должно строиться с учетом индивидуальных метаболических особенностей пациента, формой и состоянием патологии. На конференции по проблеме «Питание и рак» Американского института по изучению рака были сформулированы следующие положения:

1. Роль питания в профилактике рака и терапии онкологических больных следует рассматривать не с позиций отдельных пищевых веществ или продуктов, а рациона в целом.
2. Добавки к рационам каких-либо пищевых веществ малоэффективны в отличие от в целом здорового питания.
3. Современные данные не свидетельствуют о сильной связи между питанием и развитием раковой опухоли, хотя недавно такая связь казалась убедительной.

Отмеченные положения нашли свое отражение и в рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В докладе ВОЗ рекомендации по профилактике рака направлены на

соблюдение рационального (здорового) питания без исключения каких-либо продуктов или специального повышенного потребления тех или иных пищевых веществ и продуктов. В краткой форме эти рекомендации сводятся к следующему:

1. Обеспечить энергетическую адекватность питания, предупреждающую ожирение.
2. Включать в рацион не менее 400 г различных фруктов и овощей.
3. Умеренное потребление мясных продуктов (колбасы, сосиски и др.) и красное мясо – говядину, свинину, баранину. В отношении рыбы и мяса птицы нет данных, указывающих на ту или иную связь с развитием рака.
4. Умеренно потреблять поваренную соль и соленые продукты.
5. Не превышать 20 г/сутки этилового спирта при потреблении алкогольных напитков.
6. Не употреблять очень горячую пищу.

Независимо от диетологической схемы, пациент должен знать, что главная задача питания это снабжать организм питательными веществами, энергией, витаминами, минералами и биологически активными веществами с учетом индивидуальных особенностей их организма. Единой, какой-то специальной и общей диеты для онкологических заболеваний к настоящему времени не разработано. Отсутствие научно обоснованной точки зрения в данном направлении, очевидно является причиной, что зачастую как врачи, так и пациенты не уделяют достаточно внимания вопросам питания.

Питание является очень важной составляющей здоровья человека и становится еще более значимой, если человек болен. У больного с онкологическим заболеванием в организме происходят изменения метаболических процессов, и ему требуется особый питательный рацион. Во многих странах проводятся многочисленные исследования, посвященные вопросам взаимосвязи канцерогенеза и особенностей питания, однако принципы питания онкологических больных к настоящему времени окончательно не сформированы. Все эти скромные результаты направлены традиционно на борьбу с симптомами и проявлениями, а не на нейтрализацию причин. Даже прогресс в ранней диагностике не решает проблему, она ее только выявляет, но не вскрывает причины. Для понимания причин нужны более глубокие и фундаментальные подходы в исследованиях затрагивающие области зарождения основ патогенеза на молекулярном, клеточном и энергетическом уровнях.

Проблема актуализируется еще и тем, что нет и не может быть единой диеты для всех онкобольных. Основой здоровья принято считать оптимальное состояние метаболизма, а основой метаболизма является обмен энергии. Организм человека представляет собой сложную энерго-биологическую систему. Все дисфункции и патологии зарождаются на энергетическом уровне, а именно с дисбаланса энергии, затем проявляются в биохимических изменениях и гомеостазе, и дальше в структурных изменениях на клеточном и органном уровнях и организма в целом. Поэтому, когда идет речь об оздоровлении, профилактике, реабилитации или лечении, суть всех этих дефиниций сводится к восстановлению и гармонизации энергетического обмена, который восстанавливает физиологические процессы в организме и здоровье в целом. При этом неважно, какими факторами мы пользуемся: фармакологическими, диетологическими или иными, главное достичь баланса энергии, потому что здесь кроется ключ к восстановлению здоровья.

Известный онколог Серван-Шрейбер выделяет четыре подхода к исцелению от рака. Каждый может осуществить их на практике и задействовать тело и разум, чтобы создать свою антираковую терапию. Эти четыре подхода заключаются в следующем:

- 1) защита от неблагоприятных изменений окружающей среды, которые способствуют развитию и распространению рака;
- 2) корректировка рациона питания таким образом, чтобы сократить потребление пищи, способствующей появлению рака, и увеличить количество фитосоединений, способных активно бороться с раковыми опухолями;
- 3) исцеление психологических ран, которые подпитывают биологические механизмы, вызывающие появление рака;
- 4) установление таких отношений со своим телом, которые стимулируют иммунную систему и уменьшают воспалительные процессы, провоцирующие рост злокачественных опухолей.

2.2. Общие подходы

По данным ВОЗ 1/3 всех смертей от рака связана с неправильным питанием. И как было показано выше, рацион занимает 2-е место после табакокурения. К факторам, связанным с питанием, относятся ожирение, высокое потребление алкогольных напитков, хроническое поступление с пищей афлатоксина В1 и охратоксина А, продуцируемых плесневыми грибами родов *Penicillium* и *Aspergillus*, потребление некоторых видов рыбных продуктов, подвергшихся солению и ферментации, а также употребление в пищу горячих напитков и блюд.

С повышенным риском развития рака связывается недостаточность витаминов А, Е, С, фолиевой кислоты, цинка, селена, пищевых волокон и биологически активных веществ (флавоноиды, терпены, стеролы и др.). Улучшение структуры питания, наряду с поддержанием физической активности и обеспечением нормальной массы тела позволит постепенно снизить заболеваемость раком на 30-40%.

Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы кислорода, которые могут нанести вред организму, поэтому их часто можно найти в пищевых добавках. Но слишком высокие дозы могут быть вредными.

Ученые из Каролинского института в Швеции показали, что антиоксиданты, такие как витамины С и Е, ускоряют рост и распространение рака легких, стабилизируя белок VEGF. VEGF активируется, когда уровень свободных радикалов кислорода падает, что происходит, например, при введении дополнительных антиоксидантов с пищей или когда спонтанные мутации в опухолевых клетках активируют эндогенные антиоксиданты. Экспертам удалось показать, что активация VEGF индуцирует образование новых кровеносных сосудов (ангиогенез).

Известно, что для возникновения ангиогенеза в раковых опухолях необходим низкий уровень кислорода (гипоксия). Новый механизм, выявленный исследователями, демонстрирует, что опухоли могут образовывать новые кровеносные сосуды и в присутствии нормального уровня кислорода.

Не следует бояться антиоксидантов, содержащихся в обычной пище, но большинству людей не нужны их дополнительные количества. Избыточные их количества может быть вредно для больных раком и людей с повышенным риском развития рака.

Нарушения пищевого статуса является одним из наиболее частых проявлений метаболических расстройств у больных злокачественными новообразованиями. Снижение массы тела рассматривается как показатель неблагоприятного прогноза. Ко времени установления диагноза 80% пациентов с поражением верхней части ЖКТ и 60% пациентов с раком легкого уже потеряли 10% массы тела в течение 6 месяцев. Белково-энергетическая недостаточность является следствием множества факторов, ассоциированных с анорексией, кахексией, нарушениями обмена, переваривания и всасывания нутриентов, побочными эффектами лучевой и химиотерапии. Изменения обмена включают нарушения толерантности к глюкозе и инсулинорезистентности, усиление липолиза и увеличение белкового обмена. Без адекватного лечения белково-энергетическая недостаточность приводит к прогрессирующему истощению, снижению белкового синтеза, уменьшению тощей массы, повышению летальности. В стратегии развития качества нутритивной помощи онкологическим больным ведущая роль отводится комплексу лечебно-профилактических мероприятий, в том числе своевременной диагностике и оценке риска нарушений пищевого статуса, нутритивной поддержке с обеспечением энергетических и пластических потребностей организма, целенаправленной коррекции метаболических нарушений, устранению симптомов и побочных эффектов противоопухолевой терапии.

Причинами потери массы тела и прогрессирующей белково-энергетической недостаточности при онкологических заболеваниях являются:

- алиментарный дисбаланс, характеризующийся дефицитом пищевых веществ и энергии в связи с имеющейся анорексией, нарушениями вкуса и обоняния, болевым синдромом, интоксикацией, нарушениями функции ЖКТ (рвота, диарея, запоры и др.);
- нарушения процессов переваривания, всасывания и усвоения пищевых веществ, сопровождающиеся развитием алиментарной дистрофии;
- нарушения метаболизма и активности иммунной системы, индуцированные опухолью, с катаболическим действием производных опухоли и медиаторов опухолевого процесса, увеличением скорости метаболизма, стойкой потерей массы тела, быстрым истощением энергетических и пластических запасов организма;

– осложнения лучевой и химиотерапией (токсико-аллергические реакции, нарушения функций ЖКТ), сопровождающиеся анорексией, ранней насыщаемостью, тошнотой, рвотой, диареей, воспалением слизистых оболочек (стоматит, эзофагит);

– последствия хирургических вмешательств с развитием недостаточности питания, дисбаланса электролитов и жидкости, гастропареза (например, синдром короткой кишки после резекции тонкой кишки с формированием синдрома мальабсорбции), развитие чувства раннего насыщения и переполнения желудка при эзофаготомии, гастростомии и др.;

– депрессивные состояния и их рецидивы, сопровождающиеся тревогой, потерей личных интересов, паническими расстройствами и др.;

– нарушения пищеварительной, эндокринной и других систем организма.

Особенности нутритивной поддержки лечения больных определяются специфическими патофизиологическими механизмами. Прежде всего, синдромом анорексии-кахексии, который часто осложняет течение злокачественных новообразований. В результате воздействия опухоли на организм происходит выброс медиаторов воспаления: факторов некроза опухоли- α (ФНО- α), интерлейкина- 1β (ИЛ- 1β), интерлейкина-6 (ИЛ-6), интерферона- γ (ИФ- γ), что приводит к развитию состояния, близкого к хроническому воспалению. При этом замедляется синтез белка, происходит центральное подавление аппетита. Кроме медиаторов воспаления, происходит активный синтез так называемых специфических опухолевых факторов, а именно протеин-мобилизующего и липид-мобилизующего факторов, которые, соответственно, усиливают распад белка и мобилизацию жира из жировых депо. Эти патофизиологические процессы провоцируют возникновение синдрома анорексии-кахексии. Его проявлениями являются, как правило, собственно анорексия, изменение вкусовых пристрастий, прогрессирующая потеря веса, астения, а также развивающаяся иммуносупрессия.

Безусловно, важное значение в развитии белково-энергетической недостаточности имеет локализация опухоли, проводимые противоопухолевые мероприятия и их последствия. При поражении желудочно-кишечного тракта тяжесть белково-энергетической недостаточности определяется преимущественно алиментарной недостаточностью и синдромом мальабсорбции. Указанные состояния развиваются при опухолях желудочно-кишечного тракта, при возникновении мукозитов на фоне лучевой терапии, в результате развития гастроинтестинальной токсичности после химиотерапии. В результате указанных процессов нарушается трофика слизистой желудочно-кишечного тракта, всасывающая и барьерная функции кишечника, развивается болевой синдром, алиментарная недостаточность, что приводит к диарее, обезвоживанию и мальабсорбции. Кроме того, происходит миграция внутрикишечной микрофлоры за пределы кишки, вызывая генерализацию системного воспалительного процесса.

Расширенно-комбинированные операции, характерные для современной онкохирургии, характеризуются особой травматичностью и приводят к значительному усилению катаболических процессов в послеоперационном периоде.

Даже при неосложненном течении раннего послеоперационного периода, потеря азота после резекции пищевода составляет около 25 г/сутки и сравнимы с потерями при тяжелой ожоговой болезни. Связано это с тем, что для анаболических процессов, направленных на заживление раны, поддержания синтезирующей функции печени, обеспечения адекватного состояния иммунной системы необходимо большое количество пластического и энергетического материала, которым становятся мышечные белки, жировая ткань и кожа. Неутилизированный азот разрушенного мышечного белка экскретируется почками.

Несмотря на то, что почти у 80% больных раком пищевода баланс азота отрицательный, заметные изменения в концентрации общего белка или альбумина в плазме больных проявляются только на поздних стадиях онкологического заболевания. При раке пищевода на фоне дисфагии 3-4 степени, при потере массы тела более 6% от исходной в течение 3 месяцев, при дефиците массы тела более 15%, показатели общего белка и альбумина сыворотки крови остаются в пределах нормы. Это происходит благодаря существующим механизмам адаптации, что позволяет достаточно долго поддерживать ряд биологических констант.

На фоне операционного стресса происходит срыв адаптационных механизмов, и в первые-вторые после операционные сутки преобладание катаболических процессов становится очевидным даже по результатам исследования крови: снижается общий белок (в среднем до 50 г/л), альбумин 25 г/л; баланс

азота составляет при этом 15 г/сутки. Замедление катаболических процессов отмечается только на пятые-седьмые сутки. За это время теряется до 10% от исходной массы тела пациента, несмотря на проводимое питание (парентеральное, энтеральное, оральное или смешанное).

Развивающиеся в дальнейшем пострезекционные синдромы также влияют на характер и адекватность питания. После резекции желудка/гастроэктомии развивается мальабсорбция жиров, белков, кальция, витаминов. Обширные резекции тонкой и/или толстой кишки также сопряжены с тяжелыми нарушениями всасывания. В этой связи, применение адекватной нутриционной поддержки рассматривается как обязательный компонент комплексной терапии онкологических пациентов. Обоснована разработка принципов дифференцированного профилактического, лечебного и реабилитационного питания, учитывающего степень тяжести белково-энергетической недостаточности, проводимую противоопухолевую терапию (оперативное лечение, радио- и химиотерапию), развитие побочных эффектов и осложнений, характер сопутствующих заболеваний.

Развитие белково-энергетической недостаточности, сопровождающейся высокой скоростью обменных процессов, потерей тощей массы тела, истощением энергетических и пластических запасов организма, требует увеличения энергетической ценности рациона до 3100 - 3600 ккал в сутки, при этом потребность в энергии определяется индивидуально в соответствии с задачами нутритивной поддержки пациентов. При нормальной интенсивности метаболизма и стабильной массе тела энергетическая ценность должна соответствовать физиологическим потребностям – 2200 - 2400 ккал в день. Наиболее оптимальным является ежедневное поступление энергии, составляющее 20 - 35 ккал/кг с обеспечением адекватной сбалансированности диеты по витаминному и минеральному составу.

При развитии белково-энергетической недостаточности содержание белка в диете повышается до 2 г на 1 кг идеальной массы тела и составляет в среднем 130 - 140 г в день. При прогрессирующем похудении и недостаточной энергетической ценности всегда происходит усиленный расход белка и нарастание симптомов белково-энергетической недостаточности. Введение повышенного количества полноценного белка с обеспечением достаточной энергетической ценности рациона способствует уменьшению белкового дефицита и поддержанию азотистого равновесия в организме. При нормальной интенсивности метаболических процессов и сохранении азотистого равновесия в диете обеспечивается содержание белка 15% от энергетической ценности рациона или 80-90 г в день.

При развитии у онкологических пациентов почечной или печеночной недостаточности содержание белка в диете уменьшается до 20 - 60 г/сутки (0,4 - 0,8 г белка на 1 кг идеальной массы тела). Обеспечение оптимального качественного состава белка (соотношение незаменимых и заменимых аминокислот) в диете достигается включением в рацион животного и растительного белка: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, крупы (гречневая, овсяная, перловая), зерновые бобовые (чечевица, фасоль, горох, соевые продукты). Рекомендации снизить потребление белков животного происхождения для обеспечения дефицита незаменимых аминокислот и уменьшения синтеза белка в опухолевых клетках являются необоснованными.

Белки животного происхождения должны составлять 55% от потребности в белке. При развитии хронической почечной и печеночной недостаточности – не менее $\frac{3}{4}$ животных белков от общей потребности в белке.

В диете обеспечивается адекватное содержание жиров, составляющее 80-120 г в день, из которых 30% растительного происхождения. В условиях развития белково-энергетической недостаточности, при прогрессировании явлений гиперметаболизма и гиперкатаболизма с целью обеспечения энергетических потребностей организма общее количество жира в диете повышается до 110 - 120 г в день. У онкологических пациентов с нормальным течением обменных процессов, стабильной нормальной массой тела содержание жира в рационе составляет 80 - 90 г в день, обеспечивая около 30% потребляемой энергии. В качестве источников жира используют продукты животного (нежирные сорта мяса и птицы, речная и морская рыба, молочные продукты, сливочное масло) и растительного происхождения растительного происхождения – растительные масла (подсолнечное, кукурузное, льняное), содержащие преимущественно ПНЖК омега 6. Включение в рацион морской рыбы (скумбрия, палтус, мойва и др.) обеспечивает обогащение диеты ПНЖК омегой-3.

Количество углеводов в рационе должно быть в пределах физиологической нормы (300-500 г в день) с преимущественным содержанием сложных, медленно всасывающихся углеводов и контролируемым включением быстрорастворимых рафинированных сахаров. У больных с дефицитом массы тела

количество углеводов в диете повышается до 400 - 500 г в день с уменьшением их содержания до 300 - 350 г в день при нормальной массе тела, сопутствующих нарушениях углеводного обмена (нарушение толерантности к глюкозе, сахарном диабете), аллергизации организма.

В диете обеспечивается адекватное содержание растворимых и нерастворимых пищевых волокон, обладающих многосторонним действием на организм больного, составляющие 25 - 35 г в день. Рекомендации относительно резкого ограничения или исключения из диеты источников простых и сложных углеводов являются необоснованными.

У больных с сопутствующим сахарным диабетом количество углеводов уменьшается за счет ограничения или исключения быстро всасываемых рафинированных сахаров (сахар, мед, варенье, сиропы), приводящие к ухудшению показателей гликемического контроля. Источниками углеводов в диете онкологических пациентов являются растительные продукты – зерновые, крупы, овощи и фрукты.

Необходимо учитывать адекватную обеспеченность организма микронутриентами (витаминами, макро- и микроэлементами), особенно при развитии белково-энергетической недостаточности, применении лучевой и химиотерапии и др. Поскольку у значительной части онкологических пациентов отмечается задержка жидкости в организме с проявлением отечного синдрома, в диете уменьшают количество поваренной соли и продуктов, содержащих повышенное количество соли. Для обеспечения физиологической потребности организма в натрии вполне достаточно его количества, которое содержится в натуральных продуктах (3 - 5 г). Диуретический эффект ограничения натрия потенцируется обогащением рациона калием, имеющим конкурентные взаимоотношения с натрием и увеличивающим натрий урез, за счет растительных продуктов, богатых калием (сухофрукты, тыква, кабачки, капуста, гречневая и овсяная крупы, бобовые).

Если больной плохо переносит ограничение соленой пищи, сочетающееся с ухудшением аппетита, при отсутствии выраженных отеков диетические ограничения в отношении поваренной соли следует смягчить за счет включения в рацион закусок с повышенным содержанием соли (сельдь, икра, маслины, соленные и маринованные овощи).

При развитии у онкологических пациентов хронической почечной недостаточности рекомендуется ограничить количество вводимого с пищей калия в связи с опасностью развития гиперкалиемии, а также уменьшить содержание кальция и фосфора за счет их пищевых источников (молочные продукты, мясо, рыба, птица и др.) с целью снижения риска развития почечной остеодистрофии. С целью профилактики железодифицитной анемии в диете увеличивается количество железа, цинка, меди, витаминов за счет правильного подбора продуктов питания.

Согласно рекомендациям ВОЗ, целевой уровень потребления овощей и фруктов, основных источников витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон, биологически активных веществ должен составлять не менее 400 г в день.

Большое внимание при составлении рационов необходимо обращать на вкусовые качества пищи, в частности у больных с нарушением аппетита, потерей вкусовых ощущений с развитием психогенной анорексии, особенно при проведении химиотерапии, однообразном питании с резким ограничением поваренной соли, пряной зелени, различных приправ и пряностей. Для улучшения вкусовых качеств пищи разрешается добавление пряностей, специй, горечей, зелени, кислых овощных и фруктовых соков (лимонный, апельсиновый, клюквенный, томатный и др.), квашенных овощей и т.д.

При отсутствии противопоказаний в период между курсами химиотерапии допустимо употребление перед едой сухих и полусухих вин или более крепких напитков (20 - 30 мл) в зависимости от вкусов и желаний пациента.

При отсутствии отеков и сопутствующих заболеваний почек с нарушением выделительной функции целесообразно увеличить потребление жидкости до 1,5 - 2,0 л в день за счет молока и кисломолочных продуктов, овощных, фруктовых и ягодных соков, чая, кофе, столовых и минеральных вод. Необходимо увеличить потребление жидкости (соков и кисломолочных напитков) во время курсов химиотерапии, осложненных дегидратацией, диареей и рвотой. При отеках, выпотах в плевральную или брюшную полость количество потребляемой жидкости должно быть ограничено, однако резкое ограничение жидкости может затруднять выведение из организма продуктов азотистого обмена, вызывать слабость и запоры.

Важное значение имеют рациональная кулинарная обработка и соблюдение правильного режима питания. Особенности кулинарной обработки является использование в качестве основных видов тепловой обработки отваривания, запекания и тушения.

Режим питания включает как минимум 4-разовый прием пищи с равномерным распределением количества потребляемой пищи в течение дня. Для некоторых больных, особенно после хирургических операций на органах ЖКТ, необходимо 5-6 разовое питание. При любом режиме питания следует избегать явлений переедания.

2.3. Фармаконутриенты в онкологической практике

В комплексной системе профилактики и реабилитации онкологических пациентов большое внимание уделяется применению фармаконутриентов, в частности полиненасыщенных омега-3 жирных кислот, в большом количестве содержащихся в рыбьем жире. Их применение подавляло выброс в кровоток провоспалительных цитокинов (ИЛ-1 β , ИЛ-сигма, интерлейкина-8, ФНО- α). К компонентам фармакологического питания (нутрицевтикам) относят также аминокислоты и их производные (глутамин, аргинин, орнитин, таурин).

Одним из требований, предъявляемых к растворам кристаллических аминокислот, является высокое содержание разветвленных аминокислот. К ним относятся валин, лейцин и изолейцин. Эти незаменимые (эссенциальные) аминокислоты важны для синтеза белков и необходимы при патологии печени поскольку препятствуют образованию аммиака. Данное обстоятельство важно учитывать пациентам с печеночной недостаточностью.

Глутамин. В анализе 550 исследований хирургических и реанимационных больных показано, что введение глутамина ассоциируется с уменьшением частоты инфекционных осложнений и сокращением времени госпитализации. В критических состояниях введение глутамина уменьшало частоту осложнений и связывалось со снижением показателей летальности.

Орнитин. Эффективность орнитина подтверждено в плане нутриционной поддержки пациентов с острыми хирургическими заболеваниями органов брюшной полости, в процессе лечения печеночной энцефалопатии у онкологических больных после применения химиопрепаратов с выраженной гепатотоксичностью, при других состояниях.

Аминокислоты аргинин и таурин применяются в смесях для так называемого иммунного питания. Аргинин при стрессе становится незаменимой аминокислотой, которая гидролизуется до мочевины и орнитина и является субстратом для образования азотистых соединений. Повышение концентрации аргинина в рационе положительно влияет на секрецию полипептидных гормонов (инсулин, пролактин, глюкагон, соматотропный гормон). Дополнительное введение аргинина уменьшает гипотрофию тимуса, повышает уровень Т-лимфоцитов, улучшает заживление ран.

Аргинин способствует повышению активности клеток – натуральных киллеров – одного из главных компонентов иммунной системы. Добавки аргинина могут увеличивать вес вилочковой железы и повышать антибактериальную активность нейтрофилов. При рецидивирующих инфекциях эффект аргинина усиливается благодаря одновременному введению лизина и антиоксидантов. Усиление функций иммунной системы, связанное с применением добавок аргинина приводит к замедлению опухолевого роста.

Таурин (2-аминоэтансульфоновая кислота) является серосодержащей аминокислотой и синтезируется из цистеина преимущественно в печени, а также из метионина в других органах и тканях (при условии достаточного содержания в организме витамина В6). Применение таурина, кроме благоприятного воздействия на иммунную систему, полезно при ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, артериальной гипертензии, застойной сердечной недостаточности.

Таурин является также нейромедиаторной аминокислотой, которая, кроме ряда прочих эффектов, оказывает защитное действие на головной мозг (особенно при дегидратации); полезен при острых и хронических стрессах, различных неврологических расстройствах. Кроме того, таурин входит в состав парных желчных кислот, способствующих эмульгированию жиров в кишечнике; в связи с этим, полезен при дискинезии желчевыводящих путей желчекаменной болезни, застое желчи, жировой инфильтрации печени (жировом гепатозе), при гепатитах и других повреждениях печени вирусной и токсической природы, при циррозе печени.

Таурин применяется в комплексной терапии больных раком молочной железы, в программе реабилитации после химио- и в особенности – лучевой терапии. Таурин показал эффективность при нарушениях процессов образования тромбоцитов и лейкоцитов.

2.4. Продукты с онкоингибирующими свойствами

Мировые данные эпидемиологии подтверждают, что основное различие между населением с самым высоким уровнем заболеваемости раком и населением с самым низким уровнем заболеваемости заключалось в питании. Более того, когда выходцы из Азии заболели раком груди или простаты, опухоли у них обычно были менее агрессивными, чем у жителей Запада. Причина состояла не только в том, что они пьют много зеленого чая, но и в том, что у них совсем другой подход в лечении пациента. Они не ищут симптомы болезни, которые подчас очевидны. Вместо этого они пытаются найти причину в образе жизни пациента и то, в чем нуждается его тело, чтобы противостоять болезни. Их главная задача состоит в том, чтобы укрепить организм, чтобы он смог самостоятельно противостоять проблеме, заставившей пациента обратиться за помощью. Все хронические болезни вызванные метаболическим синдромом (а онкология относится к таким) они стараются лечить естественными методами, особое внимание уделяя питанию, фитотерапии и образу жизни.

Ученые из Каролинского института, доктора наук Ихао Као и Ренхан Као, впервые продемонстрировали, что такой привычный напиток, как чай (самый популярный в мире после воды), способен блокировать ангиогенез, используя те же самые механизмы, что и лекарства. Достаточно двух или трех чашек зеленого чая в день.

Особенность питания при онкологии состоит в том, что ему следует уделять внимание постоянно и каждый день. В период лечения продукты с антираковой активностью, нужно есть во время каждого приема пищи – без исключений. Важно обращать внимание на качество принимаемых жиров. Все жиры, кроме оливкового и канолового масла, а также масла льняного семени, должны быть под строжайшим запретом, иначе может возникнуть воспаление, вызываемое жирными кислотами омега-6.

В книге, посвященной роли пищевых факторов в возникновении рака, Кэмпбелл делает вывод: «Активация обратима и зависит от того, созданы ли для рака на ранней стадии нужные условия роста. И здесь важным фактором является питание. Одни продукты, вызывающие активизацию и называемые промоторами, подпитывают рост рака. Другие, называемые антипромоторами, замедляют рост рака. Рак развивается, когда промоторов больше, чем антипромоторов. Рост рака замедляется или останавливается, когда преобладают антипромоторы. Это двухтактный процесс. Огромное значение этой обратимости трудно переоценить».

Даже если рацион создает условия для максимальной активизации, как это имеет место при обычном питании, считается, что только одной злокачественной клетке из десяти тысяч удастся перерасти в злокачественную опухоль, способную вторгаться в ткани. Таким образом, воздействуя на условия зарождения раковых клеток, можно значительно уменьшить вероятность их развития. Это, по всей видимости, и происходит с жителями Азии, в организме которых так же много микроопухолей, как и у западных людей, но эти микроопухоли не становятся агрессивными и злокачественными.

Мы можем научиться сдерживать рост раковых клеток, ограничивая то, что подпитывает их (промоторы), и напротив, в избытке поставляя вещества, ингибирующие их рост (антипромоторы). Если среда, окружающая опухоль, будет лишена вызывающих воспаление факторов, провоцирующих ее рост, то опухоль не будет распространяться.

Основные факторы активизирующие рост рака попадают в наш организм с пищей. Главными стимуляторами являются: рафинированные сахара, вызывающие синтез предшественников факторов воспаления – инсулина и ИФР; недостаток омега-3 жирных кислот и соответствующий избыток омега-6 жирных кислот, способных превращаться в вещества, вызывающие воспаление; гормоны роста (присутствуют в мясе и «неорганических» молочных продуктах), также стимулирующие синтез ИФР.

Продукты-канцерогены, запрещенные при раке: маргарин, белый сахар, цельное молоко, консервы, соленья, маринады, субпродукты полуфабрикаты, колбасы, копченые и маринованные продукты, острые и жирные блюда, выпечка и кондитерские изделия, сладкие газированные напитки, замороженные продукты, пакетированные соки, плавленый сыр, магазинный майонез, мука высшего сорта, уксус, пекарские дрожжи, сода, пакетированный алкоголь. И наоборот, еда может снабжать

нас антипромотарами, такими как фитохимические компоненты некоторых овощей и фруктов, обладающие противовоспалительным действием.

Правильно организованное питание при онкологии является важной составляющей при профилактике, реабилитации и лечении злокачественных новообразований. Главными задачами диетотерапии являются защита организма от канцерогенной интоксикации, повышению факторов противоопухолевой защиты (системы антибластомной резистентности). Восполнение пластических и энергетических потребностей онкобольного. Кроме того, антираковое питание играет первостепенную роль в предотвращении рецидивов патологии и ускорении реабилитации после перенесенного токсического лечения (химиотерапии или ионизирующего облучения).

Диетотерапия при раке должна способствовать улучшению детоксикационной функции печени, ускорению регенерации здоровых тканей, нормализации обмена веществ (в том числе синтеза ферментов, гормонов, защитных антител), насыщению организма энергетическими и пластическими ресурсами, ускорению вывода токсинов и шлаков, поддержанию гомеостаза (скоординированных физиологических процессов).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ежегодно публикует список продуктов способных остановить рост раковых клеток. Эти же продукты положительно влияют на укрепление иммунной системы, оказывают антидепрессивное воздействие на психику, повышают общий тонус организма.

Продукты с онкоингибирующими свойствами.

Крестоцветные. Крестоцветные овощи (белокочанная, цветная и брюссельская капуста, брокколи, кольраби, редька, репа, редиска), содержат мощные противораковые элементы (индол, глюкозинолат), которые стимулируют образование мощного антиоксиданта – фермента глутатионпероксидазы. Ученые считают, что индолы инактивируют избыточные эстрогены, способные служить причиной рака, в особенности опухолей молочной железы; снижают скорость прорастания новых сосудов в раковых очагах, инициируют самоуничтожение злокачественных клеток, повышают детоксикационную функцию печени. Эти овощи содержат также много витамина С, мощного антиоксиданта. Для максимальной сохранности индолов, эти овощи желательно употреблять в сыром виде, или после непродолжительной обработки паром.

Соя и продукты из сои. Соевые бобы и любые продукты, приготовленные из сои, предотвращают размножение злокачественных клеток. Кроме того, они содержат изофлавоны и фитоэстрогены, обладающие противоопухолевой активностью; снижают токсическое воздействие облучения и химиотерапии.

Соя также содержит сильные фитосоединения, которые блокируют распространение рака. Речь идет о соевых флавоноидах (в первую очередь это генистеин, дайдзин и глицитин).

Часто их называют фитоэстрогенами, потому что они близки по своему действию к женским эстрогенам. Избыток эстрогенов в организме за счет приема гормональных контрацептивов, гормонозаместительная терапия в период менопаузы, как известно, является одной из главных причин эпидемии рака молочной железы. Именно поэтому женщинам в период менопаузы гормонозаместительная терапия предписывается с большой осторожностью: она связывается с увеличением заболеваемости раком. В США уровень заболеваемости раком молочной железы впервые за несколько лет уменьшился. Это случилось после значительного сокращения рекомендаций к приему гормонов в период менопаузы.

Соевые фитоэстрогены в сто раз менее активны, чем естественные женские эстрогены, но они действуют так же, как тамоксифен, препарат, обычно используемый для предотвращения рецидивов рака молочной железы. Присутствие фитоэстрогенов в крови существенно снижает гиперстимуляцию, вызываемую эстрогенами, и как следствие, может замедлить рост эстрогенозависимых опухолей.

Действие сои как противоракового средства пока доказано только для женщин, которые употребляли ее с детства. Генистеин (один из соевых флавоноидов) напоминает мужские гормоны, значит тот же защитный механизм работает и у мужчин, регулярно употребляющих сою.

Некоторым пациенткам с раком молочной железы не рекомендуется употреблять продукты, основанные на сое. Следует уточнить: в первую очередь речь идет о пищевых добавках, особенно если их принимают в большом количестве, что нежелательно. В целом соя (натуральные продукты), употребляемая регулярно (каждый день), способна уменьшить опасность ксеноэстрогенов, особенно если она является частью рациона, богатого антираковыми компонентами (зеленый чай, овощи

семейства крестоцветных и др.), и употребляется в нормальных количествах (избегайте содержащих флавоноиды пищевых добавок).

В ожидании более конкретных научных данных французское Агенство по безопасности пищевых продуктов рекомендует женщинам, переболевшим раком груди, ограничить употребление сои до умеренного количества (не более одного соевого йогурта или одного стакана соевого молока в день). С другой стороны, можно ожидать, что концентрированные экстракты флавоноидов, продаваемые как пищевые добавки для использования во время менопаузы, могут вызывать рост опухоли и, следовательно, должны быть исключены.

Установлено, что соевые флавоноиды, подобно ЭГКГ в зеленом чае, блокируют ангиогенез (образование питающих опухоль кровеносных сосудов). Таким образом, они играют важную роль в борьбе не только с раком молочной железы и простаты, но и со многими другими видами рака. Следовательно, многочисленные разновидности соевых продуктов могут стать полезной частью антираковой диеты.

Лук разных сортов и чеснок. Чеснок обладает хелаторными свойствами, то есть способностью связывать токсины, включая, например, потенциально канцерогенный кадмий из сигаретного дыма, и удалять их из организма. Еще он активизирует белые кровяные клетки, которые поглощают и уничтожают раковые клетки. Одним из наиболее распространенных видов рака является рак желудка.

Регулярный прием в пищу чеснока и лука снижает вероятность этого заболевания. Чеснок к тому же служит источником серы, необходимой печени для выполнения детоксицирующей функции.

Лук действует сходным образом, хотя более мягко. И чеснок и лук содержат аллицин, серусодержащее вещество, обладающее мощным детоксицирующим эффектом. Учитывая, что печень является универсальным органом, очищающим наше тело от любых канцерогенов и болезнетворных микробов, значимость лука и чеснока невозможно переоценить.

Серусодержащие соединения в составе лилейных уменьшают канцерогенное действие нитрозаминов, образующихся в пережаренном мясе и при сгорании табака. Также они содействуют апоптозу при раке толстой кишки, молочной железы, легких, простаты и при лейкемии.

Эпидемиологические исследования показывают, что люди, потребляющие много чеснока, реже заболевают раком почек и простаты. Более того, все растения этого семейства способствуют регуляции уровня сахара в крови. Это в свою очередь снижает секрецию инсулина и ИФР и, таким образом, рост раковых клеток. Активные вещества выделяются гораздо легче, если чеснок растереть и к нему добавить немного оливкового масла. Нарезанный чеснок или лук могут быть слегка обжарены в небольшом количестве оливкового масла и смешаны с приготовленными на пару или обжаренными овощами, в комбинации с куркумой. Они могут также использоваться в сыром виде, смешанные с салатами, или в виде сэндвича с мультизерновым хлебом и сливочным или оливковым маслом.

Зеленый чай. Зеленый и черный чай содержат некоторые антиоксиданты, известные как полифенолы (катехины), обладающие способностью препятствовать делению раковых клеток. Наиболее эффективен в этом отношении зеленый чай, чуть менее – черный, а травяные чаи, к сожалению, не показали этой способности.

Согласно докладу, опубликованному в Журнале Клеточной Биохимии (США) в июле 2001 г., эти полифенолы, в большом количестве содержащиеся в зеленом и черном чае, красном вине и оливковом масле, могут защищать от различных видов рака. Сухие листья зеленого чая может значительно сокращать риск возникновения рака желудка, кишечника, легких, печени и поджелудочной железы.

Зеленый чай богат полифенолами, включая катехины, в частности ЭГКГ, который препятствует возникновению новых кровеносных сосудов, необходимых для роста опухоли и метастазов. Он является также сильным антиоксидантом и детоксикатором, активируя ферменты в печени и способствуя, таким образом, удалению токсинов из организма. Он также способствует гибели раковых клеток, вызывая их апоптоз. В лабораторных опытах показано, что потребление чая увеличивает эффект от облучения раковых клеток. Черный чай получают, подвергая листья чая ферментации – процессу, при котором разрушается большая часть их полифенолов. Чай оолонг ферментируется мягко, что придает ему свойства, средние между зеленым и черным чаем. Зеленый чай без кофеина сохраняет все свои полифенолы.

Зеленый чай после заваривания нужно выдержать минимум 5-8 минут, лучше всего – 10 минут, чтобы выделились его катехины. В течение 10 минут заваривают 2 г зеленого чая в заварочном чайнике,

а затем выпивают в течение часа. В течение дня можно выпивать до шести чашек чая. Свои целебные свойства заваренный зеленый чай теряет спустя два часа.

Следует иметь в виду, что некоторые люди чувствительны к кофеину, содержащемуся в зеленом чае, и могут испытывать трудности при засыпании, если будут пить его после 16:00. В этом случае используйте зеленый чай без кофеина, в котором содержатся все необходимые полифенолы.

Стручковые бобы (чечевица, горох, нут, спаржа) также полезные при онкологии. Они содержат большое количество ингибиторов протеаз (трипсина и химотрипсина), которые замедляют деление атипичных клеток (за счет выработки высокоактивных противораковых ферментов), ускоряют выведение токсических веществ (после применения цитостатических средств и проведения лучевой терапии). Кроме того, бобы поставляют в организм высококачественный белок, «стройматериал» для мышечной ткани.

Листовая зелень (люцерна, лук, чеснок, шпинат, сельдерей, петрушка, салат, тмин, пастернак, морковь, проростки пшеницы, горчица). Пигментный состав зелёных растений представлен хлорофиллом, который является природным источником органичного железа. Данное вещество предупреждает повреждение генетического материала клетки, нейтрализует действие пищевых канцерогенов, стимулирует выработку ферментов и защитных тел, улучшает реологические параметры крови, ускоряет фагоцитоз (процесс поглощения чужеродных агентов), оказывает противовоспалительное действие на пищеварительный тракт. Помимо этого, листовая зелень содержит большое количество эссенциальных нутриентов (витаминов, минералов и аминокислот).

Овощи и фрукты. Особенно оранжевого, красного и желтого цвета (лимоны, помидоры, тыква, морковь, грейпфруты, абрикосы, персики, сливы, яблоки, мандарины, свекла). В состав продуктов входят сильные антиоксиданты (ликопен, бета-каротин, эллаговая кислота, лютеин, кварцетин), которые повышают естественную противоопухолевую защиту организма, нейтрализуют оксидантный стресс, защищают клетки тела от ультрафиолетовой радиации. Лютеин, ликопен, фитоен и кантаксантин усиливают иммунную систему, стимулируют рост здоровых клеток и противостоят росту клеток опухоли.

Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты) содержат противовоспалительные флавоноиды. Они также стимулируют выведение канцерогенов печенью.

Доказано, что флавоноиды тангеритин и нобелитин из кожуры мандаринов, проникают в клетки опухоли мозга, способствуют их апоптозу, а также снижают их потенциальную способность проникать в соседние ткани. Обычно используют измельченную кожуру цитрусовых посыпая салат или зерновой завтрак. Кожура может быть также заварена вместе с чаем или просто в кипятке.

Гранатовый сок использовался в персидской медицине в течение нескольких тысячелетий. Его противовоспалительные и антиоксидантные свойства уже подтверждены так же хорошо, как и его способность существенно редуцировать развитие опухоли простаты, даже при очень агрессивной ее форме. У людей, ежедневно пьющих гранатовый сок, замедляется рост опухоли простаты на 67%. Обычно рекомендуют один стакан (225 мл) сока в день

Лесные ягоды (вишня, клюква, ежевика, черника, малина, земляника, шелковица, клубника, смородина, черешня) содержат много антиоксидантов и ангиогенных веществ-ингибиторов, которые препятствуют развитию метастазов, поглощают свободные радикалы, уменьшают воспалительные процессы в тканях, нейтрализуют действие экзогенных токсинов. Кроме того, лесные ягоды богаты эллаговой кислотой, которая противодействует связыванию канцерогенных токсинов с ДНК клетки, стимулирует инкапсулирование опухолевой ткани, инициирует апоптоз злокачественных образований.

Помидоры и томатный соус. В последние годы на помидоры обратили особое внимание в связи с обнаружением у них противоопухолевых свойств. Помидоры содержат мощный антиоксидант – ликопен. Установлено, что ликопен, содержащийся в помидорах, приводит к увеличению продолжительности жизни у больных раком простаты, которые употребляли томатный соус по крайней мере два раза в неделю. Помидоры содержат целый ряд противораковых веществ, действующих в сочетании более эффективно, чем один ликопен. Следует иметь в виду, чтобы выделился ликопен, помидоры должны быть подвергнуты тепловой обработке. Более того, оливковое масло увеличивает его ассимиляцию (всасывание) в кишечнике.

Если вы используете консервированный томатный соус, тщательно избегайте консервных банок с пластиковым внутренним покрытием. Отдавайте предпочтение стеклянным банкам или бутылкам.

Оливки и оливковое масло. Оливки и оливковое масло содержат особенно много фенольных антиоксидантов. Черные оливки богаче антиоксидантами, чем зеленые, особенно если к ним не применяли испанский метод засолки. Также следует предпочитать оливковое масло первичного холодного отжима, в котором концентрация биоактивных компонентов значительно выше, чем в рафинированном масле.

Употребляйте 5-1 столовую ложку ежедневно, используя его при приготовлении пищи, заправке салатов, в соусах к макаронам или рису.

Куркума и карри. Куркума – порошок ярко-желтого цвета из клубней травянистых растений семейства имбирных. Является сильнейшим естественным противовоспалительным средством. В высушенном и измельченном виде – желтый порошок, один из компонентов приправы под названием карри. Куркума, как и зеленый чай, останавливает процесс ангиогенеза и стимулирует апоптоз раковых клеток. В лабораторных условиях доказано, что эта специя усиливает эффективность химиотерапии и уменьшает рост опухолей.

Чтобы куркума лучше усваивалась организмом, ее следует смешать с черным перцем. В идеале ее необходимо растворить в масле (желательно в оливковом, каноловом или льняном).

Смешайте четверть чайной ложки порошка куркумы с половиной чайной ложки оливкового масла и хорошей щепоткой черного перца. Добавляйте в овощи, супы и приправы для салатов.

Куркума обладает хорошими антираковыми свойствами, особенно в лечении рака кишечника и мочевого пузыря. Она способна уменьшать выработку организмом особых энзимов, связанных с воспалительными процессами, количество которых ненормально высоко у пациентов с некоторыми видами воспалительных заболеваний и рака.

Имбирь. Корень имбиря тоже действует как сильное противовоспалительное и антиоксидантное средство (более эффективное, чем например, витамин E). Он противодействует росту определенных раковых клеток, не дает разрастаться новым кровеносным сосудам. Настой имбиря уменьшает тошноту во время химиотерапии или радиотерапии. Обычно тертый имбирь добавляют к овощному рагу, приготовленному в кастрюле или сковороде.

Можно сделать отвар, нарезав маленький кусочек имбиря тонкими ломтиками и опустив в кипящую воду на 10-15 минут. Пьют отвар как в горячем, так и в холодном виде.

Грибы. Грибы, среди которых лидируют шиитаке, майтаке, шампиньоны, вешенки, грибочкопорох и кориолус многоцветный – все они содержат полисахариды и лентинин, стимулирующие жизнедеятельность иммунных клеток. В Японии грибы часто используют как дополнение к химиотерапии для поддержки иммунной системы.

Исследования австралийских ученых, проведенных в 2009 году, показали, что риск заболеть раком груди уменьшается на 64% у женщин, ежедневно употребляющих по 10 г грибов. Они также показали, что употребление зеленого чая (экстракт из 1 г листьев – более точное измерение, чем число чашек) уменьшает риск на 89%. Ни один другой пищевой фактор или фактор образа жизни не дает такого значительного снижения степени риска.

Травы и специи. Приправы, такие как розмарин, тимьян, душица, базилик и мята, богаты эфирными маслами из класса терпенов. Эти масла способствуют апоптозу раковых клеток, а также уменьшают их распространение, блокируя ферменты, необходимые для вторжения в соседние ткани.

Карнозол, содержащийся в розмарине, является признанным противовоспалительным средством. Доказана его способность усиливать эффективность некоторых видов химиотерапии.

Когда рак не способен распространяться, он теряет свою агрессивность. В тканевых культурах карнозол снижает устойчивость клеток рака молочной железы к воздействию химиотерапии. Всем известные петрушка, укроп и сельдерей содержат апиногенин, противовоспалительное средство, блокирующее рост новых кровеносных сосудов. Всех их можно употреблять в любом виде и практически без ограничений.

Цикорий – растение, из корня которого получают растворимый порошок, напоминающий кофе по своему вкусу и характерному цвету. Репутация цикория как очень полезного напитка можно считать вполне обоснованной. В цикории содержится внушительная доза клетчатки, витаминов, минералов, а также инсулина и бета-каротина. Цикорий укрепляет иммунитет, славится антиоксидантными свойствами и снижает риск развития онкологии. Витамины группы B, входящие в его состав, помогают организму вырабатывать антитела, расщепляют жиры и белки, укрепляет клетки, улучшает зрение и ускоряет процесс заживления ран.

Положительно влияет цикорий и на сердечно-сосудистую систему: выравнивает ритм сердца и улучшает работу сердечной мышцы. Напиток полезен для женщин, страдающих от железодефицитной анемии, и для мужчин с низким тестостероном. Бета-каротин, содержащийся в порошке, мощный антиоксидант, а клетчатка – важная составляющая для здоровья кишечника и ЖКТ.

Есть в цикории и инсулин. Этот полисахарид дарит бодрость, контролирует глюкозу в крови, подавляет голод и помогает сбросить лишний вес. Если вы поставили цель сократить количество кофеина, то напиток все же может стать неплохой заменой кофе.

Несмотря на впечатляющую пользу, цикорий не рекомендуют пить в период приема антибиотиков, так как напиток снижает их усвояемость. Отказаться от цикория стоит тем, кто страдает от варикоза вен: напиток может повышать проницаемость капилляров и отрицательно сказывается на состоянии сосудов. Цикорий может навредить и тем, кто страдает от перепадов артериального давления – порошок расширяет сосуды и разжижает кровь, что может привести к слабости и головной боли. Противопоказан напиток и людям с мочекаменной болезнью.

Морские водоросли. Морские водоросли содержат вещества, замедляющие развитие рака молочной железы, простаты, толстой кишки и кожи.

Фукоидан (присутствует в морской капусте и водорослях вакаме) стимулирует иммунные клетки, включая клетки-киллеры.

Фукоксантин, окрашивающий водоросли в бурый цвет, блокирует рост раковых клеток в простате. Этот каротиноид еще эффективнее, чем его родственник – ликопен.

Бурая морская водоросль содержит антиэстрогены. Наиболее часто употребляемые в пищу морские водоросли – морская капуста, вакаме, вrame и нори.

В бурых водорослях содержится много йода, который необходим для щитовидной железы, регулирующей метаболизм сахара (энергии) в крови. Известно, что начиная примерно с 25 лет, щитовидная железа постепенно уменьшается в размере, и у многих людей с возрастом обнаруживают недостаточность её функции (снижение выработки гормонов). Если выработка энергии снижается, то метаболизм сахара в крови соответствующим образом изменяется, что создает благоприятные условия для возникновения рака. В бурых водорослях содержится много селена, который является мощным антиоксидантом.

Орехи и плодовые семечки. К ним относятся грецкие и миндальные орехи, льняные, кунжутные, подсолнечные и тыквенные семечки. В состав данных продуктов входят лигнаны, которые оказывают на организм эстрогеноподобное действие (регулируют выработку половых гормонов). При недостатке данных веществ повышается восприимчивость клеток к генетическим мутациям, а также накапливаются опасные ферменты, активизирующие онкогенез в молочной железе. Наряду с этим, орехи и семечки содержат большое количество белковых структур, витаминов, минералов и жирных кислот.

В миндальных орешках есть леатрил, натуральное вещество, в составе которого имеется цианидоподобная субстанция, смертоносная для злокачественных клеток. Древние греки, римляне, египтяне и китайцы принимали в пищу семена и косточки таких фруктов, как абрикосы, считая, что те подавляют развитие рака.

Продукты пчеловодства (мед, прополис, перга, пыльца, маточное молоко). Данная пища оказывает на организм противоопухолевое, антиоксидантное, иммуномодулирующее, противовоспалительное, антитоксическое, обезболивающее и регенерирующее действия.

Алкоголь. На сегодняшний день нет единого мнения среди специалистов касательно употребления алкоголя. И мы могли молча обойти этот вопрос, но постоянно возникающий вопрос просто обязаны высказать свое мнение опираясь на имеющиеся «исследования». Хотя существующие исследования и указывают, что алкоголь в значительной степени увеличивает риск развития рака, мы не имеем достаточно данных, чтобы сказать, справедливо ли это в отношении красного вина, употребляемого умеренно во время еды. С другой стороны, польза такого употребления для уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний хорошо известна, и по нашему мнению, подобный эффект, возможно, существует и применительно к раку.

Для начала следует сказать, что избыточное употребление алкоголя, несомненно, очень вредно для здоровья. Это особенно верно по отношению к самому опасному способу употребления алкоголя – запойному питью, и все работы тут сходятся. Не нужно рассматривать употребление красного вина в качестве существенной части эффективной противораковой диеты и не надо поощрять тех, кто не употребляет алкоголь, к тому, чтобы они приобрели привычку пить вино.

В нескольких работах показано, что только для тех женщин, чья диета бедна зелеными овощами (меньше 400 мкг фолатов в день), увеличивается риск заболеть раком груди при употреблении алкоголя. Этого не происходит, если еда женщин богата фолатами.

Описанное защитное действие красного вина усиливается при его употреблении в определенном контексте: во время еды и особенно в качестве части средиземноморской диеты. Эта диета включает ряд овощей, богатых полифенолами, флавоноидами, бета-каротином, фолатами (наряду с другими полезными для здоровья фитохимическими компонентами), и обеспечивает приемлемое соотношение омега-3 и омега-6 жирных кислот.

Аналитическое обследование 84 - 170 калифорнийских мужчин выявило значительно меньше заболеваний раком легких среди тех из них, кто регулярно употребляет красное вино, по сравнению с теми, кто предпочитает пиво или крепкие напитки. Это защитное действие даже более заметно у курильщиков – факт, ясно показывающий необходимость проведения дальнейших исследований, направленных на поиск путей блокирования вредного действия табака. В Калифорнии потребление вина коррелирует с более здоровым образом жизни: меньше сигарет, меньше мяса, меньше жиров и больше фруктов и овощей.

Хотя ни одно из этих исследований нельзя оставить без внимания, тем не менее можно легко подвести итог на сегодняшний день, просто посмотрев статистику: степень предотвращения потенциального рака путем изменения образа жизни составляет 48%, а увеличение риска, замеченное оксфордскими исследователями – 11%.

Красное вино содержит полифенолы, включая известный ресвератрол. Эти полифенолы экстрагируются в процессе ферментации, следовательно, их концентрация в вине много выше, чем в виноградном соке. Поскольку они экстрагируются из кожуры и семян черного винограда, их нет или очень мало в белом вине. Методы, используемые для защиты вина от кислорода, защищают и ресвератрол от быстрого окисления, которое происходит при приготовлении виноградного сока или изюма, которые теряют большую часть своих полифенолов.

Ресвератрол действует на гены (названные сиртуиновыми), про которые известно, что они защищают здоровые клетки от старения. Он может также замедлять три стадии развития опухоли: инициацию, активацию, прогрессирование, – блокируя действие NF-kB.

Поскольку ресвератрол действует как антагонист роста сосудов, подобно талидомиду, он может оказать влияние на развитие зародыша (еще одна причина отказаться от алкоголя и даже вина на время беременности). Ресвератроловые добавки должны быть полностью исключены в случаях, когда женщина может забеременеть в процессе приема. Эти результаты получены с использованием концентраций, соответствующих употреблению 1 стакана вина в день. Более одного стакана в день употреблять не рекомендуется, так как это может привести к обратному эффекту (росту опухоли).

Темный шоколад. Темный шоколад (с содержанием какао более 70%) содержит ряд антиоксидантов, проантоцианидинов и полифенолов. Последних в одной дольке шоколада содержится вдвое больше, чем в стакане красного вина, итак же много, как и в чашке зеленого, правильно заваренного чая. Молекулы этих веществ замедляют рост опухолевых клеток и ограничивают ангиогенез.

Употребление шоколада по 20 г в день дает приемлемое количество калорий. Смесь молочных продуктов с шоколадом аннулирует полезное действие ингредиентов какао.

Соль и сахар. Было выявлено, что лица, употребляющие большое количество продуктов, приготовленных с помощью засаливания, больше подвержены развитию рака желудка, носоглотки и гортани. Данных о вреде соли, используемой в качестве приправы нет, но тут нужна умеренность. Потребление большого количества сахара опасно в плане развития избыточного веса, который, как было отмечено, повышает риск развития рака. Лучше заменить его медом.

Витамин D. Недавно опубликованные исследования показали позитивное действие витамина D на рак груди, немелкоклеточный рак легких, рак толстой кишки и простаты. Многие исследователи считают, что витамин D3 вносит вклад в подавление всех форм рака, по крайней мере на ранней стадии.

Канадская ассоциация по исследованию рака рекомендует сейчас всем жителям Канады принимать ежедневно по 1000 МЕ витамина D3 все зимние месяцы, поскольку зимой мало солнечных дней. Пребывание на полуденном солнце в течение 20 минут обеспечивает синтез от 8000 до 10 000 МЕ этого витамина. Остерегайтесь слишком длительного пребывания на солнце, поскольку это связано с риском заболеть раком кожи.

Пищей, содержащей наибольшее количество витамина D, является жир печени трески (1460 МЕ в столовой ложке), лосось (360МЕ в 100 г), макрель (345 МЕ в 100 г), сардины (270 МЕ в 10 г), в стакане молока 98 МЕ, в яйце – 25МЕ.

Будьте внимательны: витамин D2, или эргокальциферол, должен быть исключен, так как есть сообщения, что он потенциально токсичен и вызывает гиперкальциемию.

Хотя и редко, но бывают осложнения, связанные с избыточным употреблением витамина D3. Может развиться почечнокаменная болезнь из-за избыточного количества кальция в моче, или гиперкальциемии (избыточное содержание кальция в кровеносном русле), что в исключительных случаях может привести к смерти больного раком. Следовательно, необходимо перед началом приема этого витамина измерить его содержание и содержание кальция в моче и в крови, и делать это через каждые 3 месяца.

Омега-3 жирные кислоты. Длинноцепочечные омега-3 жирные кислоты, найденные в жирной рыбе (или в очищенном рыбьем жире хорошего качества), обладают противовоспалительной активностью. В культуре клеток они сдерживают рост клеток, полученных из разных видов опухолей (легких, груди, кишечника, простаты, почек, и др.). Их действие проявляется также в уменьшении распространения опухолевых клеток, приводящего к образованию метастазов. Некоторые исследования, проведенные на людях, показывают, что риск заболеть раком значительно ниже у людей, которые едят рыбу по крайней мере дважды в неделю.

Лучшим источником жирных кислот являются мелкие рыбы, такие как анчоусы, мелкая макрель, сардины (включая консервированные сардины, приготовленные в оливковом масле, но не в подсолнечном масле, которое содержит вредные жирные кислоты омега-6). Лосось также хороший источник жирных кислот омега-3. Замороженная рыба в процессе хранения постепенно теряет некоторое количество омега-3 жирных кислот.

Льняное семя богато растительными жирными омега-3 кислотами, а также лигнанами. Эти фитоэстрогены смягчают вредное действие гормонов, запускающих рост опухоли. В семенах льна мало холестерина, и они снижают максимальные значения содержания сахара в крови. Например, 50 г хлеба обогащенного льняным семенем, вызывает повышение содержания сахара в крови, которое на 30% меньше, чем при употреблении того же количества белого хлеба. В исследованиях проведенных в университете Дьюка показано, что ежедневный прием 30 г семян льна замедляет рост существующей уже опухоли простаты на 30-40%.

Исследования проведенные во Франции показали, что больные раком груди, получающие омега-3 жирные кислоты из источников растительного происхождения (таких, как семена льна, орехи, каноловое масло), подвержены значительно меньшему риску метастазов.

Семена льна могут привести к проблемам с пищеварением, подобным тем, которые вызывает другая пища, обогащенная растительными волокнами, особенно у людей с чувствительным кишечником. В этом случае их потребление не должно составлять более 45г.

Рекомендации. Семена размолоть в кофемолке и смешать с натуральным коровьим или соевым молоком (или с натуральным или соевым йогуртом). Порошок можно смешивать или добавлять во фруктовый салат, чтобы придать ему приятный вкус. Семена льна могут быть заменены льняным маслом, которое легче использовать (хотя оно не содержит такого же количества лигнинов), но это масло следует хранить в холодильнике в темной бутылке, чтобы избежать окисления и прогоркания. Желательно не хранить его более трех месяцев.

Пробиотики. Кишечный тракт обычно содержит полезные бактерии, помогающие перевариванию пищи и ее продвижению в кишечнике. Они играют очень важную роль стабилизаторов иммунной системы. Наиболее известными из этих бактерий являются *Lactobacillus acidophilus* и *Lactobacillus bifidus*.

Было показано, что эти пробиотики ингибируют рост клеток опухоли толстой кишки. Стимуляция ими перистальтики кишечника также снижает риск возникновения опухоли толстой кишки, уменьшая время контакта эпителия желудочно-кишечного тракта с канцерогенами. Пробиотики также играют положительную роль в удалении токсинов.

Установлено, что пробиотики повышают количество НК-клеток. Натуральные йогурты и кефир являются хорошими источниками пробиотиков. Соевый йогурт обычно обогащают пробиотиками. Эти драгоценные бактерии найдены также в квашеной капусте.

Многие пищевые продукты являются помощниками пробиотиков (пребиотиками), так как содержат полимеры фруктозы, стимулирующие рост пробиотических бактерий. Это чеснок, лук, томаты, спаржа, бананы и пшеница.

Пища, богатая селеном. Селен – химический элемент, найденный в почве. Овощи и зерновые, выращенные в условиях органического земледелия, содержат селен в больших количествах. Интенсивное земледелие приводит к истощению земли, так что селен сейчас стал редкостью в выращиваемых овощах и злаках. Этот минерал содержится также в рыбе, моллюсках, гусиных потрохах. Селен стимулирует иммунные клетки и, в частности, NK-клетки. Селен также содействует антиоксидантным процессам в организме.

2.5. Некоторые особенности метаболизма при онкологии

Чтобы разобраться в особенностях метаболизма раковой клетки, его необходимо рассматривать через основные принципы и термины биоэнергетики. Метаболизм, как известно, представляет собой совокупность химических превращений в клетке, которые направлены на получение энергии и необходимых веществ. Все метаболические пути условно разделяют на биодegradацию (катаболизм) и биосинтез (анаболизм).

Катаболизм приводит к получению энергии в виде макроэргических соединений – коферментов, участвующих в окислительно-восстановительных реакциях. Анаболические процессы используют запасенную энергию для синтеза молекул, необходимых для жизни клетки: жиров, нуклеотидов, белков, углеводов и других соединений. Метаболизм неразрывно связан с питанием: ежедневно мы потребляем пищевые продукты, пищевые вещества, которые с одной стороны, участвуют в катаболических реакциях и поставляют энергию клеткам, а с другой – необходимы для синтеза собственных молекул. Углеводы, белки и жиры, которые мы потребляем, разрушаются в пищеварительном тракте до мономерных единиц: углеводы до моносахаридов (глюкоза, фруктоза и др.), жиры до жирных кислот и глицерина, белки до аминокислот. Эти молекулы поступают в клетки организма и принимают участие в метаболических процессах.

В раковой клетке зачастую увеличена активность некоторых метаболических ферментов или целых метаболических путей, а значит, и потребность в питательных веществах у клеток опухоли отличается от нормальных клеток. Эти особенности могут быть учтены при лечении опухоли: исключение из рациона пациента определенных компонентов пищи приведет к понижению их содержания в плазме крови, а следовательно, и в окружении раковых клеток, что негативно скажется на их размножении. Кроме этого, некоторые элементы питания могут непосредственно влиять на противоопухолевый иммунитет, что также должно быть учтено при составлении диеты.

Глюкоза. Глюкоза является основным источником энергии для живых организмов. В обычном рационе человека она встречается как в свободном виде, так и в составе олиго- и полисахаридов (например, в сахарозе, лактозе и мальтозе). Одним из важнейших биоэнергетических путей в клетке является гликолиз – последовательность химических реакций, в результате которых из 1 молекулы глюкозы получается 2 молекулы пировиноградной кислоты, 2 молекулы АТФ и 2 молекулы NADH. Затем пировиноградная кислота может быть вовлечена в цикл трикарбоновых кислот (цикл Кребса) – биохимический процесс, протекающий в митохондриях, который поставляется NADH и FADH₂, что в конечном счете, делает возможным синтез АТФ посредством окислительного фосфорилирования. При этом из 1 молекулы глюкозы можно получить приблизительно 36 молекул АТФ, что гораздо более выгодно с точки зрения энергетики, нежели просто гликолиз. Вследствие этого большинство здоровых клеток активно используют цикл трикарбоновых кислот и окислительное фосфорилирование для получения энергии.

В то же время, известно множество случаев, когда по разным причинам клетки смещают баланс в сторону гликолиза, используя этот путь в качестве основного источника энергии, ингибируя ферменты цикла трикарбоновых кислот или активируя ферменты гликолиза.

Главным энергетическим центром клетки является митохондрия. Они производят всю энергию в организме. Когда митохондрии повреждаются, клетка включает адаптивные механизмы выживания и переходит на другие варианты получения энергии. В частности, активируются ферменты гликолиза и возрастает ферментация сахара, а начав ферментировать сахар, клетка становится раковой, и начинает испытывать большую потребность в глюкозе.

Давно известно, что опухолевые клетки активно используют гликолиз, несмотря на его относительно низкую эффективность с точки зрения энергетической выгоды. Это явление было открыто Отто Генрихом Варбургом в 1924 году. Сам Варбург считал, что нарушение клеточного дыхания – главной причиной развития опухоли. Однако оказалось, что клеточное дыхание в большинстве опухолевых клеток не нарушено, а просто подавляется из-за активного гликолиза. Сейчас понятно, что активный гликолиз дает преимущество опухолевым клеткам.

Во-первых, гликолиз протекает без кислорода, и по-видимому, во многом является адаптацией к гипоксии, которая развивается по мере удаления опухолевых клеток от кровеносных сосудов.

Частично эта проблема также решается тем, что раковые клетки могут способствовать ангиогенезу – прорастанию сосудов в опухоль за счет продукции ангиогенных факторов, например фактора роста эндотелия сосудов. Во-вторых, активный гликолиз сопряжен с образованием большого количества молочной кислоты, что приводит к закислению среды, тем самым способствуя инвазии опухоли за счет разрушения нормальных популяций клеток и деградации внеклеточного матрикса. В то же время нельзя не отметить тот факт, что эффект Варбурга наблюдается не только в опухолевых клетках, но и вообще во всех активно пролиферирующих клетках. Глюкоза – один из основных источников углерода в клетке, и ее полное окисление в цикле трикарбонных кислот идет в разрез с потребностями пролиферирующей клетки. Некоторая часть глюкозы, а точнее, ее метаболитов, должна быть направлена на пути биосинтеза аминокислот, нуклеотидов и жирных кислот. Важную роль в производстве предшественников нуклеотидов и аминокислот, а также NADPH, необходимого для синтеза жирных кислот, играет пентозофосфатный путь – альтернативный путь окисления глюкозы, который также имеет ключевое значение в поддержании роста раковых клеток.

Таким образом, глюкоза особенно необходима раковым клеткам в связи с их активным размножением, при этом она служит не только источником энергии, но и важным предшественником для синтеза аминокислот, нуклеотидов и жирных кислот. Однако помимо непосредственной роли глюкозы в клеточном метаболизме, важным физиологическим аспектом также является эффект инсулина на опухолевые клетки.

Как известно, повышение уровня глюкозы в крови вызывает секрецию гормона инсулина бета-клетками поджелудочной железы. Инсулин, в свою очередь, взаимодействует с инсулиновыми рецепторами на поверхностях клеток. Взаимодействие инсулина с его рецептором приводит к активации фосфатидилинозитол-3-киназы (PI3K) – ключевого фермента PI3K/AKT/mTOR сигнального пути: работа PI3K делает возможным фосфорилирование протеинкиназы Akt, что приводит, с одной стороны, к транслокации глюкозных транспортеров на клеточную мембрану (и, как следствие, к увеличению поглощения глюкозы клетками), а с другой стороны – к активации протеинкиназы mTORC1, важнейшего регулятора клеточного метаболизма и роста. Взаимодействие инсулина и его рецептора приводит к активации фосфатидилинозитолфосфат (PIP2). Образовавшийся фосфатидилинозитолтрифосфат (PIP3) нужен для того, чтобы фосфоинозитид-зависимая киназа-1 (PDK1) активировала протеинкиназу Akt. Akt необходима для стыковки внутриклеточных везикул, несущих глюкозный транспортер, с клеточной мембраной. Также Akt активирует mTORC1.

Сигнальный путь PI3K/AKT/mTOR играет важную роль в раковых клетках, которые могут активно экспрессировать рецепторы к инсулину и, получая сигналы при их стимуляции, увеличить темпы роста и размножения.

Снижение уровня глюкозы в крови пациентов рассматривается как одна из потенциальных диетических стратегий при терапии рака. Такой подход ограничит доступность глюкозы для раковых клеток и понизит секрецию инсулина бета-клетками поджелудочной железы. Как можно понизить содержание глюкозы в крови пациентов? Конечно, уменьшение калорийности пищи приведет к снижению уровня глюкозы в крови, но такой способ не может быть оптимальным, так как поставит под угрозу общее состояние пациента. Другие специалисты считают более выгодной стратегией может стать кетогенная диета, которая предполагает ограничение потребления углеводов с одновременным увеличением доли жиров в рационе. Есть данные доклинических исследований, которые говорят, что такая диета может способствовать благоприятному исходу болезни – например, при глиобластоме. Однако важно отметить, что некоторые типы опухолей, наоборот, зависят от жирных кислот, а значит, диета, богатая жирами, может опосредовать проканцерогенный эффект. Сегодня мы знаем, что существуют 2 вида кетонов. Кетоны первого типа очень хороши для борьбы с раком. Кетоны второго типа служат пищей для рака.

В настоящее время неизвестен механизм, который убивает раковые клетки. Однако известно если заблокировать фермент mTORC1, то раковые клетки не смогут строить свои мембраны, а следовательно выживать.

Ранее специалисты считали, что mTORC1 активируются, получая сигналы от онкогенов, и пытались блокировать их. Это вызывало много побочных эффектов и переставало работать, как только пациенты прекращали прием подавляющих препаратов.

В новых исследованиях было выяснено, что передача сигналов от питательных веществ может быть даже более важна, чем от онкогенов. И молекула в значительной степени активируется ими, когда запускает регулятор роста раковых клеток. Тогда онкологи предложили альтернативный способ заблокировать mTORC1 – ограничить белок в рационе пациента. Однако в этом случае возникает риск, что уменьшение количества белка усугубит потерю массы тела. Поэтому такую диету советуют применять только в определенное время, например, только одну-две недели в начале терапии. Да и диета с низким содержанием белков не может стать лечением сама по себе. Она должна сочетаться с другими методами лечения назначаемыми врачами.

Фруктоза. Помимо глюкозы, в наш ежедневный рацион входит множество других углеводов. Например, фруктоза, один из наиболее распространенных в природе сахаров, встречается в пище как в свободном виде, так и в составе олигосахаридов, например, сахарозы. Эпидемиологи связывают рост потребления сахаросодержащих напитков с увеличением частоты заболеваемости раком. Более того, оказывается, что даже умеренное потребление фруктозы (эквивалентное одной банке газировки в день) оказывает негативное воздействие и может способствовать росту опухоли, что было отмечено в экспериментах с мышами на примере колоректального рака.

Глюкоза эффективно поглощается эпителиальными клетками тонкого кишечника за счет специальных белков, осуществляющих совместный транспорт глюкозы и ионов натрия. При этом транспорт фруктозы опосредуется пассивным транспортером GLUT5 и потому менее эффективен. В результате значительная часть потребляемой фруктозы проходит тонкую кишку и попадает в толстый кишечник. В случае колоректального рака фруктоза становится одним из потенциальных питательных веществ для опухолевых клеток: действительно, раковые клетки в кишечнике активно экспрессируют как GLUT5, так и ферменты, метаболизирующие фруктозу.

Глюкоза и фруктоза похожи между собой с точки зрения строения молекул, однако с точки зрения их метаболизма они отличаются. Если говорить о глюкозе, то первая стадия гликолиза представляет собой фосфорилирование глюкозы с затратой АТФ и образованием глюкозо-6-фосфата, причем активность гексокиназы (ферментов, осуществляющих эту реакцию) зависит от концентрации глюкозо-6-фосфата в среде: чем больше продукта для фермента, тем менее активно он работает. Это явление – пример отрицательной обратной связи, важного аспекта регуляции активности метаболических путей.

Фруктоза же в первую очередь фосфорилируется фруктозокиназой до фруктозо-1-фосфата (Фр-1-Ф), также с затратой АТФ, однако в данном случае активность фермента не зависит от концентрации продукта. Это значит, что киназа будет фосфорилировать всю доступную фруктозу, вне зависимости от того, сколько Фр-1-Ф уже было сделано.

Следовательно, при повышенной концентрации фруктозы клетка будет тратить много АТФ на ее фосфорилирование. В ответ на понижение уровня АТФ активируется фермент гликолиза фосфофруктокиназы (ПФК), а также, помимо этого, продукты расщепления Фр-1-Ф в конечном счете попадают в реакции гликолиза. Таким образом, фруктоза усиливает гликолиз, что усиливает рост раковых клеток. В случае колоректального рака активация гликолиза способствует индукции синтеза жирных кислот, необходимых для роста опухоли.

Надо отметить, что фруктоза, хоть и способствует росту опухолей в случае колоректального рака, для роста и выживания нормальных клеток вовсе не обязательна, так что фармакологическое подавление переносчиков фруктозы и ферментов, участвующих в ее метаболизме (например, фруктокиназы) может препятствовать прогрессии колоректального рака. И конечно же, исключение фруктозы из рациона пациента также может оказывать благотворный эффект на течение болезни. Однако клинических данных, подтверждающих это, пока недостаточно.

Манноза. Манноза является моносахаридом, который также часто встречается в рационе как в свободном виде, так и в составе полисахаридов. Манноза поглощается теми же транспортерами, что и глюкоза, но затем накапливается в клетках в виде маннозо-6-фосфата и дальше почти не

метаболизируется. В то же время, маннозо-6-фосфат ингибирует некоторые ферменты гликолиза (гексокиназу и глюкозоизомеразу), а также глюкозо-6-фосфатдегидрогеназу – первый фермент пентозофосфатного пути, альтернативного способа окисления глюкозы. Таким образом, накопление маннозо-6-фосфата влечет за собой подавление метаболизма глюкозы, что негативно сказывается на жизнеспособности раковых клеток. Однако не все опухоли чувствительны к маннозе. Дело в том, что в клетках есть фермент маннозо-6-фосфат-изомеразы (PMI), который катализирует превращение маннозо-6-фосфата в фруктозо-6-фосфат, метаболит гликолиза. Казалось бы, накопление маннозо-6-фосфата перестает быть проблемой для клетки, но дело в том, что разные опухоли имеют разную активность PMI, и если в каких-то опухолевых клетках его активность понижена, то манноза будет подавлять рост опухоли. Оказалось, что колоректальные опухоли обычно имеют низкие уровни активности PMI, и действительно, на мышинной модели колоректального рака было показано, что биодобавки, содержащие маннозу, значительно подавляют рост опухолей и не оказывают отрицательный эффект на здоровье и вес мышей. Возможно, применение маннозы в виде добавок к пище будет повышать эффективность терапии колоректального рака и у людей, но клинических исследований на этот счет еще не проводилось.

Жиры. Жирные кислоты являются важнейшим источником энергии в клетке, особенно для «энергозатратных» тканей типа скелетной и сердечной мышечных тканей. При окислении жирных кислот (которое в основном происходит в ходе процесса β -окисления) образуются NADH и FADH_2 , а также ацетил-КоА- вещества, необходимые для синтеза АТФ при окислительном фосфорилировании. Более того, если сравнить между собой жирные кислоты и углеводы, то окажется, что по отношению к своей сухой массе жирные кислоты обеспечивают больше АТФ, чем углеводы, а значит, они лучше подходят на роль запасного питательного вещества (жирные кислоты запасаются в форме триглицеридов в жировой ткани). Разумеется, не могло бы случиться такого, чтобы не нашлось опухолевых клеток, активно использующих жирные кислоты как источник энергии и восстановительных эквивалентов. Действительно, описаны процессы, когда раковая клетка переходит на β -окисление, а также отдельные опухоли, для которых основной источник энергии – это жиры, а не углеводы.

Так, было показано, что окисление жирных кислот критично для клеток рака груди при их откреплении от матрикса. Протоки молочных желез выстланы слоем эпителиальных клеток, которые дают начало опухоли. На ранних стадиях развития рака молочной железы опухолевые клетки открепляются от матрикса, покидают свои ниши, начинают пролиферировать в просветах полых железистых структур, заполняя их. Эпителиальные клетки имеют на своей поверхности рецепторы эпидермального фактора роста (EGFR). При стимуляции EGFR, помимо прочего, происходит активация сигнального пути PI3K/AKT/ mTOR, что приводит к росту, пролиферации, а также способствует поглощению глюкозы и подавлению апоптоза.

Для эпителиальной клетки очень важен контакт с внеклеточным матриксом. Если клетка по какой-либо причине теряет контакт с матриксом, то экспрессия EGFR падает, и как одно из следствий, клетка начинает испытывать дефицит в глюкозе. В норме эта череда событий непременно приведет к нехватке АТФ, окислительному стрессу, и наконец – к апоптозу – гибели клетки, происходящей в ответ на открепление от матрикса. Но опухолевая клетка не так проста и активно пытается спастись от апоптоза.

Активность ряда онкогенов в данном случае способствует активации окисления жирных кислот, что обеспечивает клетку энергией и предотвращает гибель. Другой важный пример роли жирных кислот в раковых клетках связан с никотинамидадениндинуклеотидфосфатом (NADPH) – веществом, которое выполняет две основные функции. С одной стороны, он участвует в защите клетки от токсически активных форм кислорода (АФК), обеспечивая регенерацию антиоксиданта глутатиона (GSH), что особенно важно для выживания раковых клеток в условиях метаболического стресса. С другой стороны, NADPH необходим для синтеза жирных кислот и нуклеотидов, необходимых для поддержания роста и пролиферации клеток, что является неотъемлемой частью биологии опухолевой клетки. Зачастую рост раковой клетки ограничен уровнями NADPH, следовательно, изменения в метаболизме раковой клетки должны учитывать этот важный аспект.

Как связаны между собой окисление жирных кислот и производство NADPH? Основным продуктом окисления жиров является ацетил-КоА, который вступает в цикл Кребса и превращается в цитрат. Цитрат может остаться вовлеченным в цикл Кребса, а может покинуть митохондрию и выйти в цитоплазму. Там он превращается в изоцитрат, который является субстратом для NADP-зависимой

изоцитратдегидрогеназы. Этот фермент окисляет изоцитрат, при этом происходит перенос водорода на NADP⁺ и образуется NADPH, необходимый раковым клеткам. Например, в клетках глиомы, в которых ингибируется окисление жирных кислот, значительно понижается уровень NADPH, что приводит к накоплению АФК и, как следствие, клеточной гибели. Приведенная информация демонстрирует, что в некоторых случаях жирные кислоты способствуют выживанию и метастазированию опухолевых клеток. Это значит, что для отдельных пациентов диета с низким содержанием жиров может оказаться полезной. В то же время, кетогенная диета, которую мы обсуждаем, может вызвать непредвиденные проканцерогенные эффекты и способствовать росту опухоли.

Таким образом, режим питания пациентов должен подбираться индивидуально с учетом стадии опухоли, ее локализации и особенностей метаболизма.

Белок. Как известно, белки принимают участие в большинстве клеточных процессов: поддерживают форму клетки, обеспечивают ее подвижность, контролируют работу генов, регулируют метаболические процессы и многие другие реакции. Аминокислоты являются строительными мономерными блоками для белков. Удивительно, что при огромном разнообразии белков, все они построены из довольно ограниченного набора аминокислот.

Белки попадают в организм с пищей, после чего в желудочно-кишечном тракте они деградируют до отдельных аминокислот. Смесь аминокислот всасывается в тонком кишечнике, поступает в кровь и разносится к каждой клетке организма. В клетках аминокислоты используются уже для синтеза собственных белков, которые необходимы для нормального функционирования организма. Важно отметить, что некоторые аминокислоты клетки нашего организма умеют синтезировать сами (так называемые заменимые аминокислоты), а некоторые непременно должны поступать с пищей (незаменимые аминокислоты).

Итак, аминокислоты, которые попали в клетку, могут войти в состав белков, но для нас более актуальным является тот факт, что отдельные аминокислоты могут выполнять специальные метаболические функции. Далее мы рассмотрим роль конкретных аминокислот в метаболизме раковых клеток, а также возможные диетические стратегии для пациентов с онкологическими заболеваниями, основанные на ограничении или биодобавках данных аминокислот в рационе.

Метионин. Метионин относится к незаменимым аминокислотам для организма человека. При этом раковые клетки для своего роста требуют большие количества метионина по сравнению с нормальными клетками. Дело в том, что метионин выполняет ряд регуляторных функций. В клетке есть специальные сенсоры, которые в ответ на высокий уровень метионина (а точнее, его производного – S-аденозилметионина) способны активировать протеинкиназу mTORC1. Эта протеинкиназа крайне важна для раковых клеток: она активирует процесс синтеза белка и, как следствие, ускоряет рост и деление клетки. Кроме этого, S-аденозилметионин является главным донором метильной группы в клетке, то есть обеспечивает метилирование. Метилирование ДНК и гистонов (белков, связанных с ДНК) позволяет «включать» и «выключать» определенные гены. Изменения статуса метилирования гистонов и ДНК регулируют экспрессию генов и вносят свой вклад в рост и развитие опухоли.

Начиная с 1990 года проводятся исследования на животных, которые демонстрируют, что ограничение потребления метионина улучшает исход лечения опухолей. Совсем недавно было проведено первое клиническое исследование, которое показало, что снижение количества метионина в рационе пациентов позволяет замедлить прогрессирование опухоли. Таким образом, диетическое ограничение метионина у людей, страдающих онкологическими заболеваниями, является весьма многообещающим подходом.

Важно уточнить, что диетическое ограничение тех или иных аминокислот можно осуществить только за счет «искусственных» диет, при которых основным источником белковой пищи являются протеиновые напитки или батончики без содержания определенных аминокислот. Именно такой режим питания соблюдали пациенты, принявшие участие в клиническом испытании диеты с низким содержанием метионина: 75% белковой пищи представляли из себя протеиновые напитки без метионина.

Серин. Аминокислота серин принимает участие во множестве метаболических процессов: в синтезе нуклеотидов и липидов; она может превращаться в пируват и поступать в цикл Кребса, и так далее. Серин относится к заменимым аминокислотам и может синтезироваться в нормальных клетках из глюкозы и глицина (самой простой аминокислоты). Для раковых клеток, которые активно

используют гликолиз и, соответственно, остро нуждаются в глюкозе, синтез серина из глюкозы может обернуться потерями в количестве АТФ и скорости размножения. Именно на этом основании можно сказать, что для опухолевых клеток серин является незаменимой аминокислотой, то есть обязательно должен поступать извне.

Путь синтеза серина из глицина для раковых клеток тоже крайне нежелателен, так как глицин принимает непосредственное участие в синтезе нуклеотидов, а значит, превращение глицина в серин опять же ставит под угрозу скорость деления раковых клеток. Таким образом, ограничение потребления серина действительно может помочь в терапии опухолей. Эффективность такой диеты уже была показана в экспериментах на мышах, но клинических исследований пока не проводилось.

Аргинин. В нормальных клетках аргинин способен образоваться *de novo*, то есть является заменимой аминокислотой. В опухолевых клетках меланомы, гепатоцеллюлярной карциномы и рака простаты синтез аргинина сильно снижен. Это связано с низким уровнем фермента аргининосукцинат синтетазы, участвующем в образовании аргинина. Выходит, что некоторые раковые опухоли требуют поступления аргинина извне (для клеток этих опухолей аргинин – незаменимая аминокислота). «Аргининовая зависимость» опухолей может быть использована для терапии, причем как в фармакологических подходах, так и в простом диетическом ограничении аргинина.

Про фармакологическое снижение аргинина в раковых клетках уже кое-что известно из научных работ. Так, например, препараты, снижающие уровень аргинина в плазме крови пациентов, оказались эффективными при лечении гепатоцеллюлярной карциномы и меланомы. Однако аргинин может негативно сказываться на противоопухолевом иммунитете.

Важнейшими клетками, участвующими в борьбе с опухолью, являются Т-лимфоциты. Аргинин активно поглощается активированными Т-клетками, затем метаболизируется, что приводит к увеличению выживаемости клеток и усилению противоопухолевого Т-клеточного ответа. В мышинной модели рака кожи увеличение количества потребляемого с пищей аргинина привело к уменьшению размера опухолей, способствовало выживанию мышей.

Не менее важную роль в противоопухолевом иммунитете играют НК-клетки (натуральные киллеры) – иммунные клетки, способные уничтожать опухолевые клетки. Исследования показали, что потребление аргинина с пищей увеличивает количество и активность НК-клеток и, наоборот, дефицит аргинина угнетает работу и жизнеспособность натуральных киллеров, что может негативно сказаться на борьбе с опухолью.

Таким образом, аргинин необходим как некоторым опухолям для роста, так и иммунным клеткам, сражающимся с опухолью. По-видимому, только масштабные клинические испытания помогут понять, в каких случаях стоит исключать или, наоборот, увеличивать содержание аргинина в пище для достижения максимального эффекта терапии.

Цистин и цистеин. Одна из важнейших функций аминокислоты цистеина в клетке – защита от активных форм кислорода (например, перекиси водорода), которые повреждают ДНК, липиды и белки, вызывая в клетке окислительный стресс. Раковые клетки, по сравнению с нормальными, испытывают сильный окислительный стресс и требуют большого количества цистеина. Действительно, для некоторых опухолевых клеток снижение уровня цистеина губительно: клетки «сгорают» из-за накопленных активных форм кислорода. Цистеин образуется из неклассической аминокислоты цистина, которая поступает в клетку из плазмы крови. Препараты, снижающие уровень цистина в плазме крови, тормозят рост опухолей с мутантным рецептором эпидермального фактора роста (например, немелкоклеточного рака легких) у мышей. Теоретически, достичь снижения уровня цистина в плазме крови пациентов можно при помощи корректировки диеты, без применения препаратов, но такой подход пока не исследован.

Гистидин. При деградации гистидина в клетке тратится тетрагидрофолат – кофактор, который необходим для синтеза нуклеотидов, а значит, определяет скорость деления раковых клеток. Чем больше в раковую клетку поступает гистидина, тем больше тетрагидрофолата тратится на распад гистидина и тем медленнее клетка делится. Применение гистидина вместе с пищей может помочь в терапии некоторых видов опухолей. В частности, такой диетический подход может стать особенно эффективным при лечении рака химиотерапевтическим агентом -метотрексаном (часто применяется для лечения злокачественных заболеваний крови). Метотрексат нарушает синтез тетрагидрофолата, что приводит к остановке синтеза нуклеотидов и гибели раковых клеток. Оказалось, что эффективность

лечения лейкемии метотрексатом заметно увеличивается при добавлении к пище аминокислоты гистидина – это было доказано на мышинной модели.

Кратко о витаминах. Витамины необходимы для протекания многих биохимических реакций и должны поступать в организм с пищей. Существует распространенное заблуждение о том, что прием повышенных доз витаминных биодобавок может послужить защитой от рака и других заболеваний. На самом деле, витамины должны поступать исключительно с пищей, а дополнительный прием витаминов здоровым людям в основном не рекомендован (за некоторыми редкими исключениями). Регулярный прием биодобавок может оказаться не только неэффективным, но и вредным, особенно людям, страдающим онкологическими заболеваниями.

Фолиевая кислота (фолат, витамин В9) является необходимым веществом для синтеза нуклеотидов, для синтеза ДНК, поэтому активно потребляют фолат. Еще в 1948 год стало известно, что биодобавки фолиевой кислоты способствуют росту некоторых видов опухолей. На сегодняшний день метаболизм фолата является фармакологической мишенью для терапии рака: упоминавшийся ранее химиотерапевтический препарат метотрексат нарушает метаболизм фолата и ингибирует пути синтеза нуклеотидов. Следует подчеркнуть, что антифолиевая терапия рака пока что является сугубо фармакологической и не предполагает корректировки диеты.

Однако потенциальные негативные эффекты фолата в опухолевой прогрессии на этом не заканчиваются. Ряд исследований показал, что присутствие в крови неметаболизированной фолиевой кислоты, связанное с ее избыточным потреблением, влекло за собой снижение количества и активности NK-клеток. Упомянувшиеся ранее NK-клетки – это иммунные клетки, одна из основных функций которых состоит в защите организма от раковых клеток. Следовательно, снижение числа и подавление активности NK-клеток может повлечь за собой повышенный риск образования и прогрессии рака, хотя конкретных исследований о влиянии высоких доз фолата на противоопухолевый иммунитет не проводилось.

Таким образом, витамины необходимы для поддержания функций организма, однако чрезмерное потребление некоторых из них может привести к негативным последствиям, в том числе и к прогрессии опухоли, как в случае с витамином В9. Возможно, диета с низким содержанием фолата будет полезной для некоторых пациентов.

Краткий анализ особенностей метаболизма опухолевых клеток и роль некоторых питательных веществ в прогрессии рака, дает основание заключить, что не существует какой-либо универсальной диеты для людей, страдающих онкологическими заболеваниями. Это связано с тем, что опухоли сильно отличаются по своему метаболизму. Перечисленные диетические подходы пока что не могут использоваться повсеместно, так как перед внедрением любого из них для каждого типа рака, его локализации и стадии заболевания должны быть проведены масштабные клинические испытания, подтверждающие безопасность и эффективность нового метода. Однако ввиду многообещающих результатов исследований, модификации диеты являются очень перспективными.

Разрабатывая рационы питания для онкобольных, нужно иметь в виду, чтобы оно было направлено против болезни и на укрепление здоровья пациента. Прежде всего, без необходимости, воздержаться от жестких мер и аскетизма (не голодать). На фоне активного лечения, сильно разрушается клеточный фонд организма и пациенты нуждаются в разнообразных и достаточных количествах питательных веществ для их восстановления. При этом очень часто прибегают к «лечебному» голоданию, потому что кто-то убедил, что это стимулирует иммунитет. В результате онкопациент оказывается на грани тяжелой нутритивной недостаточности, и ему отказывают в дальнейшем лечении, потому что клетки его не переносят.

Не всегда обосновано убирают весь сахар из рациона. В страхе перед злокачественными клетками, которые составляют 2-3% всего объема клеток нашего организма, мы лишаем все остальные 97-98% клеток питательной глюкозы. Глюкоза - один из строительных материалов для пострадавших тканей от лекарственной или лучевой терапии и не содержится в сахарозаменителях.

Особое внимание следует уделять соотношению в рационе белков, жиров и растительных углеводов, чтобы они обеспечивали организм качественной энергией в нужном количестве и способствовали восстановлению мышечной ткани, которые первыми отдают свои клетки на «растерзание» раковых клеток. При любых видах рака рацион должен быть сбалансирован по всем показателям и отвечать индивидуальным особенностям пациента.

2.6. Влияние кислорода на раковые клетки

Последние исследования в области онкологии позволили обнаружить механизм, который помогает раковым клеткам избегать гибели от лекарственных препаратов. Оказалось, что недостаток кислорода, возникающий в условиях быстрорастущей опухоли, подавляет апоптоз – программируемую клеточную смерть.

Апоптоз – один из важнейших процессов, происходящих в живом организме. Другое его название – программируемая клеточная смерть, и именно это отличает апоптоз от другого типа клеточной гибели – нерегулируемого некроза, который сопровождается воспалительными процессами и может быть вредным и даже смертельным для организма. При апоптозе клетка распадается на фрагменты, которые поглощаются фагоцитами или другими клетками, при этом воспаления не происходит. Апоптоз помогает избавляться от дефектных и мутантных клеток, предотвращает распространение инфекций и участвует в формировании тканей.

Согласно одной из теорий старения, апоптоз поддерживает молодость органов, очищая их от старых клеток, и с возрастом программируемая клеточная смерть начинает подавляться.

Апоптоз помогает уничтожать и опухолевые клетки. Поэтому избегание апоптоза – одна из характерных особенностей растущих опухолевых тканей. Многие исследователи уже наблюдали, что подавление программируемой клеточной смерти происходит в условиях гипоксии или кислородного дефицита. Быстрорастущие опухолевые клетки легко становятся гипоксичными из-за того, что кровеносная система просто не способна доставить к ним достаточно кислорода.

Из-за гипоксии подавляется митохондриальное окислительное фосфорилирование. Митохондрии обеспечивают процесс клеточного дыхания, а окислительное фосфорилирование, происходящее в них, задействует кислород, чтобы производить молекулы АТФ, обеспечивающие клетки энергией для важных химических реакций. В условиях гипоксии клетки адаптируются к низкому уровню кислорода за счет стабилизации индуцируемого гипоксией фактора (HIF).

HIF – это молекулы, которые реагируют на недостаток кислорода в клеточной среде, меняя экспрессию генов. Известно, что эти факторы связаны с резистентностью опухолей к терапии, образованию метастазов и низкой выживаемостью пациентов. HIF индуцирует гены, которые контролируют важные элементы биологии рака, включая ангиогенез (формирование новых кровеносных сосудов), выживаемость клеток, усвоение глюкозы и инвазию мигрирующих опухолевых клеток, приводящую к появлению новых очагов.

В частности, HIF стимулирует ключевые этапы гликолиза, основного пути усвоения клеточной глюкозы. Он катализирует первую реакцию гликолиза – фосфорилирование молекулы сахара. В результате происходит роковой метаболический сдвиг, который усиливает производство энергии в виде АТФ в обход митохондрий. Вместо того чтобы пируват (продукт расщепления сахара в ходе гликолиза) окисляется в митохондриях, он конвертируется в лактат. Кроме того, стабилизация транскрипционных факторов приводит к подавлению активности митохондрий, и заодно апоптоза, который запускают эти органеллы.

Другим важным регулятором клеточной гибели является фактор транскрипции p53. Он регулирует экспрессию различных способствующих апоптозу белков Bcl-2 и приводит к образованию пор во внешней мембране митохондрий, запуская тем самым ключевой митохондриальный апоптотический путь.

Из митохондрий выходит важный белковый комплекс цитохрома, который выводит в цитозоль клетки и формирует апоптосомы, запускающие каскад апоптотических реакций. Важную роль в увеличении проницаемости митохондриальной мембраны играют активные формы кислорода (АФК), которые образуются как побочные продукты окислительного фосфорилирования. Однако при подавлении митохондриальной активности генерация АФК также тормозится.

Во многих опухолях ген p53 либо мутирован, либо его экспрессия подавлена. Считается, что взаимодействие между HIF и белками семейства p53 может быть определяющим фактором прогрессирования рака. В то же время связь между гипоксией и подавлением p53 оставалась спорной.

В новых исследованиях было доказано, что пониженный уровень кислорода в опухолевых тканях действительно ослабляет активность генов, кодирующих p53, что в свою очередь, приводит к подавлению апоптотических белков Bax, Bid и Puma. Из-за этого в мембране митохондрий плохо образуются поры, мешая запуску программируемой клеточной гибели.

Оценено, насколько раковые клетки, страдающие от гипоксии, восприимчивы к традиционным противораковым препаратам доксорубину и цисплатину. Доксорубин повреждает ДНК через вставку алкильной группы и может приводить к образованию двухцепочных разрывов ДНК, тогда как цисплатин перекрестно связывает пуриновые основания, блокируя деление клеток, и приводит к апоптозной гибели клеток. Оказалось, что одновременное применение противораковых препаратов и ДФО (дефероксамин, который применяется для имитации гипоксии) значительно уменьшало апоптоз. При сочетании противораковых препаратов с ДФО уменьшался уровень способствующих апоптозу белков Bax, Bid и Puma. Экспрессия регулирующего их активность гена p53 также снижалась при имитации гипоксических условий. Эксперименты с мутантными раковыми клетками, у которых отсутствовал p53, показали, что эти клетки особо устойчивы к факторам, вызывающим апоптоз.

Поскольку в опухолевых клетках ген p53 часто мутирован, попытки повысить его активность не привели к положительному результату. К счастью, в клетках предусмотрены независимые пути активации апоптоза, на которые можно повлиять препаратами. Например, таким средством является альфа-токоферол сукцинат, который преодолевает устойчивость к лечению клеток нейробластомы (детской разновидности рака мозга) в условиях гипоксии. Кроме того, свою роль могут сыграть и рибосомные белки, которые могут активировать механизмы остановки клеточного цикла или апоптоз.

Рак – очень сложное заболевание, которое способно избежать лекарственную терапию и развивать устойчивость к ней разными способами. Однако ученые с каждым разом лучше понимают механизмы возникновения этой устойчивости, но и обнаруживают все больше и больше уязвимых точек, которые позволяют сдерживать рак и повышать выживаемость пациентов. В любом случае чем раньше начато лечение, тем больше вероятность остановить рост опухоли.

2.7. Актуальность сбалансированного питания в онкологии

За последние годы диетология в онкологическом направлении достигла значительных успехов. Сделано много в сравнении с тем, что было, но предстоит сделать еще больше в сравнении с тем, что надо. Чтобы мобилизовать весь потенциал диетологии на службу онкологии нужны совместные многолетние программы исследований по влиянию не только отдельных продуктов, но и диет питания с антираковой направленностью.

Диетология – это неисчерпаемый резерв для онколога, который до сих пор остается почти не востребованным по причине отсутствия системной работы в этом направлении. Диетологическое направление в последние годы начали именовать как ортомолекулярная медицина, тем самым подчеркивая, что диета должна включать не просто определенный набор продуктов, но и обеспечить норму поступления всех необходимых нутриентов. Но и при таком подходе не всегда получали однозначные результаты, а связано это с тем, что одни и те же продукты перевариваются и метаболизируются у одних лиц на одном уровне, а у других совсем по-другому. Поэтому, чтобы диететика проявила свою отдачу, она должна быть построена с учетом типа метаболизма личности. Все эти особенности порождают некоторые противоречия, что и является главной причиной, что многие специалисты совершенно недооценивают это очень важное направление. Диетология дает свои положительные результаты, когда есть индивидуальный подход, когда учитывают индивидуальные метаболические особенности пациента. Поэтому более правильно это направление было бы обозначить как «метаболическая терапия», потому что диета должна обеспечить прежде всего оптимальный метаболизм человека с учетом его особенностей.

Жизнь показывает, что очень часто практика значительно отстает от реальных результатов. Это очевидно связано с тем, что материалы касательно онкологии требуют своей систематизации, анализа, адаптации и популяризации. Поток информации в этом направлении настолько велик, что просто на глазах меняются мнения, убеждения и доказательная база. Главная задача питания – это обеспечение организма пациента всеми необходимыми нутриентами в сбалансированном виде и в оптимальном соотношении.

Питание является очень важной составляющей здоровья человека и становится еще более значимой, если человек болен. У больного с онкологическим диагнозом в организме происходят изменения метаболических процессов, и ему требуется особый питательный рацион. Главная роль (60-70%) в решении онкологических проблем отводится индивидуальному подходу к личности (Быков А.Т., Шапошников А.В. и др.2013). Несмотря на имеющиеся успехи в онкологии, никакие

организационные мероприятия и научные исследования не увенчаются успехом, если человек не знает особенностей своего организма, не знает его слабые и сильные качества, не понимает значения внешних и внутренних канцерогенов и не умеет их избежать. Поэтому чрезвычайно важно разрабатывать индивидуализированные программы профилактики и реабилитации онкологических дисфункций, в которые следует включать образовательный или обучающий компонент с комплексной адаптацией питания, характера образа жизни, физической активности и когнитивно-эмоциональной составляющей.

Особенность индивидуально-метаболического подхода в питании состоит в том, что оно направлено на оптимизацию метаболических процессов организма с учетом психофизиологических особенностей личности. Рационы построены по такому принципу должны быть сбалансированными и удовлетворять текущие потребности организма в энергии, в макро- и микронутриентах. При этом структура калорийности рациона должна строго отвечать метаболическим особенностям индивидуума. Такой подход должен соблюдаться при организации здорового питания и для поддержания здоровья в саногенных лимитах как условно здоровых людей, так и для лиц имеющих заболевания метаболического синдрома. Различия состоят в том, что здоровые люди могут периодически позволить себе незначительные послабления и вольности в диете. Лица находящиеся в профилактическом режиме, или в реабилитации, а тем более при лечении, должны особенно строго придерживаться рекомендуемых диетологических подходов.

Пациенты в период реабилитации или лечения особенно нуждаются в полноценном и сбалансированном питании, чтоб организм мог успешно бороться с переносимой патологией и факторами лечения. Расширение продуктового списка в диете больных не говорит о вседозволенности, а делается для того, чтобы рацион был сбалансированным и полноценным по всем показателям, и обеспечивал протекание обменных процессов в саногенных лимитах типичных для данного пациента.

Не следует забывать, что одна из причин возникновения патологий метаболического синдрома обусловлена нарушением метаболизма вызванного алиментарными факторами и прежде всего их несбалансированностью и избыточностью. Ограничительные диеты, они как правило, несбалансированны и не могут поддерживать метаболизм в саногенных лимитах, а следовательно, очень сомнительны в плане восстановления, поддержания и укрепления здоровья. Единственное преимущество ограничительных диет в том, что их легко соблюдать: одни продукты исключаем, другие увеличиваем, так как нужно чем-то компенсировать потерю энергии. При этом, кто исповедует такой подход, даже не задумываются о том, что специфика метаболизма их организма не обладает набором ферментативных систем для их успешного переваривания. Получается, чтобы вместо успешного преодоления проблем, идет долгое мучение.

Расширение продуктового списка в диете создает больше трудностей в организации питания, чем при ограничительной, так как требует тотального и строго контроля всех используемых продуктов. По-другому, достичь оптимизации метаболизма со стороны диеты не представляется возможным. Пациенты должны всегда помнить, что чем глубже зашла болезнь, тем строже следует придерживаться диетологических рекомендаций. Этого же принципа следует придерживаться, если ставится цель быстрого достижения результатов. Естественно эти рекомендации не имеют тотального характера. Существуют сопутствующие заболевания, которые требуют своего специфического подхода, которые рассматривает клиническая диетология. Не менее актуальным является вопрос профилактической диетологии в онкологическом направлении.

С одной стороны специалисты считают, что люди, не имеющие онкологического диагноза должны придерживаться основных норм здорового питания. С другой, есть массовое убеждение, что в организме человека ежедневно образуются сотни и даже тысячи клеток носителей онкологии, которые еще не проявились в виде специфической симптоматики на органном уровне и с ними нужно что-то делать. К этому должен обязывать тот факт, раковые клетки не подвергаются апоптозу, в отличие от нормальной клетки. Здоровая клетка имеет свой предел срока жизни. Трансмутируясь в раковую, клетка становится бессмертной и живет вечно. Раковые клетки растут быстрее здоровых и по сути, обладают потенциалом быстрого поражения органа и организма в целом.

Профилактическое питание при онкологии должно включать не просто здоровое питание подразумевающее сбалансированный подход при формировании диеты, но оно должно учитывать индивидуальные метаболические особенности личности. Такой подход является принципиальным, поскольку только он дает возможность индивидуально влиять на состояние метаболизма.

Онкология является метаболизированной патологией и профилактировать, и тем более бороться с ней, не представляется возможным без оптимизации метаболических процессов. Индивидуально метаболический подход способен внести положительные изменения в онкологическую диетологию. Положительные результаты будут более значимыми, если рационы питания будут формироваться на принципах индивидуально метаболического подхода, через призму использования продуктов с онкоингибирующими свойствами и оптимальной структурой калорийности.

По мнению некоторых специалистов, около 50% людей с раком имеют данное заболевание из-за образа жизни и питания. Чаще всего человек заболевает онкологией по причине недостаточного потребления овощей и фруктов. Они стоят на первом месте в мире по уровню пользы.

Исследований, связывающих питание и развитие онкологических заболеваний проводилось очень много в разные годы и проводится и по сей день. Если раньше информация была разрозненной и базировалась в основном на статистике, то теперь можно увидеть уже более полную картину и приблизиться к пониманию, что же такое антираковый рацион. Переедание и однообразное питание являются важнейшими факторами, влияющие на развитие онкологических заболеваний. Сокращение калорий до физиологически обоснованного и комфортного минимума – один из важнейших шагов к здоровью, а не просто стройности.

Источники информации

1. Серван-Шрейбер Д. Антирак. Новый образ жизни. М.: РИПОЛ классик, 2013. 496 с.
2. Naama Kanarek, Boryana Petrova, David M. Sabatini. (2020)/ Dietari modifications for enhanced cancer therapy. *Nature*. 579, 507-517.
3. Douglas Hanahan, Robert A. Weinberg. *The Hallmarks of Cancer*. 2000. 100, 57-70.
4. Douglas Hanahan, Robert A. Weinberg. *Hallmarkks of Cancer: The Next Generation*. 2011. 144, 646-674.
5. Julie K. Bassett, Roger L. Milne, Dallas R. English, Graham G. Giles, Allison M. Hodge. Consumption of sugarsweetened and artificially sweetened soft drinks and risk of cancers not related to obesity. *Int. J. Cancer*. 2020. 146, 3329-3334.
7. Marcus D. Goncalves, Chagyuan Lu, Jordan Tutnauer, Travis E. Harttman, Seo-Kyoung Hwang, et.al. High—fructose corn syrup enhances intestinal tumor growth in mice. *Science*.2019. 363, 1345-1349.
8. Pablo Sierra Gonzalez, James Oprey, Simone Cardaci, Valentin J. A. Barttman, Jun-Kyounnngg Hwang, et.al. Mannose impairs tumor growth and enhances chemotherapy. *Nature*. 2018. 563, 719-723.
9. Arkaaaitz Carra cedo, Lewis C. Canntley, Pier Paolo Pandolfi. Cancer metabolism: fatty acid oxidation in the limelight. *Nat Rev Cancer*. 2013. 13,227-232.
10. Zachary T. Schafer, Alexandra R. Grassian, Loling Song, Zhenyang Jiang, Zachary Gerhart-Hines, et.al. Antioxidant and oncogene rescue of metabolic defects caused by loss of matrix attachment. *Nature*. 461, 109-113.
11. Alessandra Castegna, Pascuale Scarcia, Gennaro Agrimi, Luigi Palmieri, Hanspeter Rottensteiner, et. al. Ideentificatio and Functional Characterization of a Novel Mitochondrial Carrier for Citrate and Oxoglutaratee in *Saccharomyces cerevisiae*. *Journal of Biological Chemistry*.2010. 285, 17359-17370.
12. Lisa S. Pike< Amy L. Smift, Nicole J. Croteau, David A. Ferrick, Min Wu. Inhibition of fatty acid oxidation by etomoxir impairs NNADPH production and increases reactive oxygen species resulting in ATR depletion and cell death in human glioblastoma cell. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) – Bioenergetics*. 2011. 1807, 726-734.
13. Xin Gu, Jose M. Orozco, Robert A. Saxton, Kendall J. Condon, Grace Y. Liu, et. al. SAMTOR is an S-adenosylmethionine sensor for the mTORC1 pathway. *Science*. 2017. 358, 813-818.
14. Samantha J. Mentch, Mahya Mehrmohamadi, Lei Huang, Xiaojing Liu, et. al. Histone Methylation Dynamics and Gene Regulation Occur through the Sensing of One- Carbon Metabolism. *Cell Metabolism*. 20015. 22, 861-873.
15. Raghu Sinha, Timothy K. Cooper, Connie JJ.Rogers, Indu Sinha, William J. Turbitt, et.al. Dietary methionine restriction inhibits prostatic intraepithelial neoplasia in TRAMP mice. *Prostate*. 2014. 74, 1663-1673.
16. Xia Gao, Sydney M. Sanderson, Ziwei Dai, Michael A. Reid, Daniel E.Cooper, et. al. Dietary methionine influences therapy in mouse cancer models and alters human metabolism. *Nature*. 2019. 572, 397-401.
17. Francesco Izzo, Paolo Marra, Gerardo Beneduce, Giuseppe Castello, Paolo Vallone, et. al. Pegylated Arginine Deiminase Treatment of Patients With Unresectable Hepatocellular Carcinoma: Results From Phase ½ Studies. *JCO*. 2004. 22, 1815-1822.
18. Roger Geiger, Jan C. Rieckmann, Tobias Wolf, Camilla Basso, Yuehann Feng, et. al. L-Arginine Modulates T Cell Metabolism and Enhances Survival and Anti-tumor Activity. *Cell*. 2016. 167, 8299-842.
19. Bruno Lamas, Juliette Vergnaud-Gauduchon, Nicolas Goncalves-Mendes, Olivier Perche, Adrien Rossary, et. al. Altered functions of natural killer cells in response to L-Arginine availability. *Cellular Immunology*. 2012. 280, 182-190.

20. Ioannis Poursaitidis, Xiaomeng WANG, Thomas Crighton, Christiaan Labuschagne, David Mason, et. al. Oncogene-Selective Sensitivity to Synchronous Cell Death following Modulation of the Amino Acid Nutrient Cysteine. *Cell Reports*. 2017. 18, 2547-2556.
21. Naama Kanarek, Heather R. Keys, Jason R. Cantor, Caroline A. Lewis, Sze Ham Chann, et. al. Histidine catabolism is a major determinant of methotrexate sensitivity. *Nature*. 2018. 559, 632-636.
22. Hathairat Sawaengsri, Junpeng Wang, Christina Reginaldo, Josiane Steluti, Dayong Wu, et. al. High folic acid intake reduces natural killer cell cytotoxicity in aged mice. *The Journal of Nutritional Biochemistry*. 2016. 30, 102-107.
23. Aron M. Troenn, Breeana Mitchell, Bess Sorensen, Mark H. Wener, Abbey Johnston, et. al. Unmetabolized Folic Acid in Plasma is Associated with Reduced Natural Killer Cell Cytotoxicity among Postmenopausal Women. *The Journal of Nutrition*. 2006. 136, 189-194.
24. Clovis Paniz, Juliano Felix Bertinato, Maylla Rodrigues Lucena, Eduardo De Carli, Patricia Mendonca da Silva Amorim, et. al. A Daily Dose of 5 mg Folic Acid for 90 Days is Associated with Increased Serum unmetabolized Folic Acid and Reduced Natural Killer Cell Cytotoxicity in Healthy Brazilian Adults. *The Journal of Nutrition*. 2017. 147, 1677-1685.
25. <https://dzen.ru/a/> Как кислород влияет на агрессивность раковых опухолей.
26. *Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство*. Под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. 1008 с.
27. https://ufacitynews.ru/news/2023/09_01/necotorye-vitaminy-mogut-uskorit-rost-racovoi-opuholi/ Некоторые витамины могут ускорить рост раковой опухоли.

ЧАСТЬ 3. МЕТАБОЛИКА И НУТРИЦИОЛОГИЯ. ИНДИВИДУАЛЬНО-МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ.

3.1. Концепция и основные принципы комплексной системы управления здоровьем

Анализ причинных факторов, позволяет заключить, что здоровье современного человека подрывают следующие факторы:

1. Причины психосоматического характера, т.е. когнитивно-эмоциональные проблемы связанные с межличностными отношениями, неуверенностью в завтрашнем дне и низкой социальной защищенностью, что вызывает устойчивый характер негативных эмоций. Известно также, что сильное негативное воображение и мысли порождают эффект ноцебо, то есть создают устойчивые патологические процессы и заболевания.

При хроническом стрессе иммунитет становится агрессивным, но быстро истощается, теряя целенаправленность иммунного ответа. Большинство хронических заболеваний имеют психосоматические корни, поэтому не представляется возможным эффективно управлять метаболизмом без учета особенностей и потенциала психики личности. В этой связи, особую актуальность приобретают вопросы разработки алгоритмов управления трансформацией виртуальных феноменов психики в реальные, если они позитивные, или как их предотвратить и профилировать заранее, если они отрицательные и служат причиной дисфункций и патологий. Таким образом, задача алгоритмов управления синдромом когнитивного кризиса – это нейтрализация негативных психологических программ и поступков, еще до того, как они проявят свои негативные стороны в метаболизме и здоровье.

2. Неадекватность алиментарных факторов физиологическим потребностям организма. Причина кроется не только том, что система питания не отвечает метаболическим особенностям организма, но она стала чрезмерно перегружена различными искусственными химикатами (консервантами, колорантами, стимуляторами вкуса и запаха, загустителями, разрыхлителями, генетически модифицированными продуктами и др.). Изменились способы приготовления пищевых продуктов и условия их употребления, что не отвечает требованиям натурального продукта. Снизилась нутритивная плотность производимых продуктов питания и практически отсутствует контроль за качеством потребляемой воды, играющей важную роль в формировании здоровья человека. Актуальность адекватного питания заключается в том, что оно позволяет воздействовать на организм быстро, удобно и безболезненно. Пища обладает как терапевтическим, так и токсическим потенциалом, поэтому подход к формированию диеты всегда должен быть грамотным и обоснованным.

3. Образ жизни далеко не учитывает природные биоритмы и особенности человека. Основная масса людей с каждым годом все больше стремится к созданию максимальных комфортных условий проживания, что приводит к гиподинамии, гипофункции жизненно важных физиологических систем и органов, к нарушениям в функционировании иммунной системы.

4. Выше обозначенные факторы неизбежно приводят к нарушению метаболизма и гомеостаза как главных функций организма. Все, без исключения, заболевания хронического характера уходят своими корнями в процессы сопровождаемые метаболическим синдромом.

Концепция и основные принципы интегральной системы управления здоровьем, представляет собой программу, учитывающую комплекс факторов влияющих на метаболизм и здоровье, через призму индивидуально - типологических особенностей индивидуума: тип метаболизма и его состояние, когнитивно-эмоциональное состояние, адекватность алиментарных факторов и образа жизни.

Принято выделять три уровня в профилактике и сохранении здоровья. Первый уровень мероприятий осуществляется государством, второй – структурами здравоохранения, третий – в основном, самим человеком. Именно третьему уровню, связанному с индивидом, отводится главная роль (60-70%) в профилактике и сохранении здоровья.

Несмотря на имеющиеся успехи в данном направлении, никакие организационные мероприятия и научные исследования не увенчаются успехом, если человек не знает особенностей своего организма, не знает его слабые и сильные качества, не понимает значения внешних и внутренних угроз здоровью и не умеет их предупреждать. Поэтому, чрезвычайно важно разрабатывать индивидуальные программы профилактики и реабилитации хронических дисфункций метаболического синдрома, в которые следует включать компоненты с комплексной адаптацией системы питания, характер образа жизни, физическую активность и когнитивно-эмоциональную составляющую.

Интегральная система позволяет каждому индивиду выработать свой собственный подход по управлению своим здоровьем и повысить качество жизни. Преимущество такого подхода в том, что он позволяет максимально использовать естественные возможности оздоровления организма, правильно настроить жизненно важные функции и процессы – питание, образ жизни и психику.

Новая парадигма комплексной адаптивно-индивидуальной саногенной системы управления здоровьем, не только исключает фрагментарный подход предыдущих систем, но и строится на совершенно новых принципах, направленных на коррекцию метаболизма с целью укрепления здоровья и улучшения качества жизни людей.

Концепция комплексной системы управления здоровьем в соответствии с типом конституции и метаболизма предусматривает построение системы с учетом морфологических и психофизиологических характеристик, детерминирующих особенности каждого типа (антропометрические, обменно-энергетические процессы, специфику образа жизни, преобладающий тип обмена веществ, функциональные особенности желудочно-кишечного тракта, когнитивно-эмоциональные факторы и др.), с последующим определением оптимальной структуры калорийности рационов питания, дифференциацию пищевых продуктов и их селективное использование, оптимизацию образа жизни и психологических феноменов, и направлена на обеспечение оптимизации метаболического и морфофункционального статуса личности и укрепление здоровья.

Концепция саногенной системы управления здоровьем представляет собой не свод правил и тестов общего характера, а принципы, по которым каждый человек сможет адаптировать под себя, с учетом своих индивидуальных особенностей, после элементарного самоанализа. Концепция саногенной системы управления здоровьем представляет собой своего рода трансперсональную систему управления здоровьем, которая позволяет найти персонифицированное решение, адаптированное под особенности каждого отдельного индивида. Это сам себе эксперт.

Концепция интегральной системы управления здоровьем, впервые строится на учете метаболических особенностей индивидуума с целью укрепления здоровья и улучшения качества жизни. Концепция комплексной системы управления здоровьем строится на реализации следующих индивидуально-адаптивных принципах:

- а) принцип метаболической идентификации типа личности (индивидуально-типологическая оценка);
- б) принцип саногенного питания с учетом адекватности и дифференциации алиментарных факторов;
- в) принцип оптимизации метаболизма;
- г) принцип функциональных особенностей пищеварительного тракта;
- д) принцип управления синдромом когнитивно-эмоционального кризиса (психосоматика);
- е) принцип оптимизации образа жизни.

3.2. Метаболизм – как основная функция организма

Метаболизм как главная функция организма представляет собой уникальный феномен, который объединяет энергетические, психические, биохимические, и физиологические аспекты нашего тела. Каждый тип метаболизма представлен определенным набором и структурой энергии. Для поддержания своего индивидуального метаболического статуса, организм нуждается в определенной структуре калорийности пищевого рациона, его полноценности и специфичности ферментативной системы способной обеспечить доступность необходимых источников энергии.

Метаболизм является той областью, которая отвечает за состояние здоровья и где зарождаются корни болезней. Такое заключение исходит не только из статистики, а из того факта, что метаболизм представляет собой совокупность ферментативных реакций, обеспечивающих целенаправленное

взаимопревращение органических веществ в зависимости от особенностей организма и его состояния. Обмен веществ является генетически детерминированным, типичным для лиц конкретного типа метаболизма, имеет свои существенные отличия, а характер их проявления обусловлен диетическими, психосоциальными факторами и образом жизни.

Если принять во внимание, что тип метаболизма человека является генетически и социально детерминированным, то становится очевидным, что главной целью в его жизни должно быть поддержание характеристики типа обмена веществ в саногенных лимитах, как определяющих состояние его здоровья. Все метаболические нарушения начинают проявляться, когда природный метаболизм конкретного типа конституции выходит за пределы саногенных лимитов, независимо какими факторами он обусловлен и вызван. Чтобы поддерживать питание и метаболизм в саногенных лимитах, был введен алгоритм оптимизации метаболизма.

Организм человека представляет собой уникальную психобиологическую структуру состоящую из физиологии и психики, которые можно дифференцировать еще глубже на физиологические органы и системы, и психологические феномены. Для того, чтобы жить и развиваться организм постоянно нуждается в определенном количестве и качестве энергии, а также в структурных и пластических элементах. Потребность в энергии и пищевых нутриентах определяется возрастом, полом, функциональном состоянии и масштабами выполняемой работы в процессе жизни.

Наибольший выброс энергии организмом происходит от процессов, от которых человек получает удовольствие. Одним из таких факторов, является прием пищи. Переедание, питание без учета индивидуальных метаболических особенностей организма, приводит к перенапряжению всех структур тела и сопровождается значительным выбросом энергии. Еда является для нас источником внешней энергии. Она дает грубую энергию телу, при этом отнимает часть тонкой энергии, особенно когда питание осуществляется без учета индивидуальных особенностей метаболизма. Многие болезни лечатся голоданием, так как при этом ограничивается физическая и усиливается тонкая жизненная энергия. Да и сам организм при многих болезнях теряет аппетит, создавая преимущество тонким энергиям.

Болезнь – это сигнал о том, что энергия падает или она разбалансирована, не отвечает энергетической матрице организма, и требуются срочные меры по ее коррекции, иначе наступят более тяжелые или возможно даже трагические времена. Жизнь не ограничивается только телом. Жизнь – это совокупность нескольких видов энергии, которые связаны с таким понятием как душа. Если тело имеет определенный срок жизни, то душа продолжает жить вечно, поэтому здоровье души важнее здоровья тела. Состояние души также оказывает влияние на здоровье тела. Любую проблему в жизни, а со здоровьем особенно, необходимо решать комплексно и целостно с точки зрения физиологии и психологии.

Колоссальное влияние на метаболизм оказывает когнитивно-эмоциональное состояние организма. Метаболизм следует рассматривать не просто как сумму ферментативных реакций, и энергии пищевых продуктов. Метаболизм – это точка пересечения энергии пищи и тонких энергий модифицированных энергией психики, а точнее эмоций. Энергия эмоций определяет общий фон всего обмена энергии. Это основа основ. На этом уровне формируются здоровье и зарождаются болезни, через волновой характер колебаний и частоты вибрации энергии. Чрезмерное поступление энергии с низкими вибрациями или структуры калорийности рациона не соответствующей вашему типу метаболизма, если они имеют хронический характер, служат причиной энергетического дисбаланса, что приводит к возникновению дисфункций и патологий.

Одни и те же продукты перевариваются и метаболизируются у лиц с одним типом метаболизма на одном уровне, а у лиц с другим типом метаболизма эти процессы протекают совершенно на другом. Люди с разным метаболизмом – это совершенно разные люди, нуждающиеся в своем особом подходе к питанию, образу жизни и другим факторам жизнедеятельности. Энергия и метаболизм, для многих представляется абстракцией, а абстракцией трудно управлять, потому что они проявляют себя спустя определенное время. Мы же хотим все сразу и сейчас, часто не замечая причинно-следственной связи. Однако, если мы хотим эффективно управлять здоровьем, своей жизнью, если хотим, чтобы наше здоровье было определено нами, а не кем-то другим, мы должны взять эти феномены под контроль и контролировать их проявление по чувствам и структурным изменениям.

Метаболизм представляет собой интегральное состояние всех видов энергий измененных психической энергией (мыслей, эмоций и чувств) отражающихся в теле. Становится очевидным, что

за метаболические дисфункции несет ответственность психика, а не только неправильное питание и диеты. Характер и качество питания есть результат проявления набора психологических привычек, эмоционального состояния и осознанного подхода человека к управлению своим здоровьем. Разное психоэмоциональное состояние, это разное состояние метаболизма требующее иного нутритивного подхода.

Функционирование каждого органа или физиологической системы обеспечивается определенными энергетическими системами и имеют свои оптимальные вибрационные параметры. Если энергоинформационный пул будет позитивным, с высокими вибрациями и колебаниями, то они окажут положительное воздействие на орган или систему. Если же энергоинформационный пул будет отрицательным, с низкими вибрациями и колебаниями, которые не отвечают оптимальным параметрам органа, то они вызовут патогенные изменения в энергосистеме мишени с последующей соматизацией.

Из выше изложенного становится очевидным, что эмоции представляют собой не что иное, как форму энергии, а метаболизм представляет собой не только обмен нутриентов, но и энергии эмоций. Негативные эмоции с их низкой энергетикой и вибрациями приводит к нарушению энергетического обмена и функционированию всей энергетической системы организма. В этом тонком энергетическом уровне кроются секреты успешного здоровья и зарождаются первые признаки дисфункций и болезней. Таким образом, от психологического состояния человека зависит энергоинформационный элемент управления его здоровьем.

Положительные мысли и эмоции будут способствовать стабильному и крепкому здоровью, а негативные будут его разрушать. Анализ актуальности причинных факторов, дает основание заключить, что корни всех дисфункций и болезней находится внутри самого человека, (осознанно или неосознанно он может спровоцировать любую болезнь), там же находятся лекарства от их исцеления. Следует иметь в виду, что это анализ принципиальный, а не фундаментальный, чтоб показать, как все это происходит в принципе и быть понятным всем слоям населения, без рассмотрения фундаментальных сторон этого процесса.

Метаболизм как основная функция организма контролируется его генетическим аппаратом или генетической системой клетки, который представляет собой не только биохимическую структуру, но и энергоинформационную. От самого человека зависит, останутся мутагенные изменения и генетическая предрасположенность к конкретной дисфункции непроявленной, или превратятся в острую, невосстанавливаемую патологию. Если ДНК не может эффективно контролировать обмен веществ и поддерживать его в саногенных лимитах, то это свидетельствует о том, что какие-то факторы вызвали чрезмерные генетические мутации и контролирующий аппарат не выполняет свою функцию. Еще хуже если эти мутации носят необратимый характер

Исходя из результатов исследований, принято считать, что первое место по мутагенным изменениям отводится свободным радикалам и оксидантной системе организма, которые образуются по причине отсутствия сбалансированного питания.

Следующим серьёзным источником мутагенных процессов является авансированное питание и стимулирование природного типа метаболизма. Избыточный метаболизм является источником повышенного количества свободных радикалов. Чем больше метаболизм отклонен от нормы, тем больше накапливается недоокисленных до конца продуктов метаболизма и не востребуемых организмом метаболитов.

Вопрос эффективной идентификации индивидуума на сегодняшний день остается сложным. К настоящему времени накоплено достаточное количество различных методов и систем индивидуальной идентификации, которые продолжают развиваться и совершенствоваться.

Сложность индивидуализации состоит в том, что все мы признаем тот факт, что каждый человек рождается с индивидуальной биохимией, психикой, гомеостазом и метаболизмом, а оптимальность этих факторов определяют состояние здоровья человека. Поэтому типизация индивидуализации должна максимально учитывать эти особенности.

Из методов идентификации, которые заслуживают внимание можно выделить следующие.

Индивидуализация по группе крови. Это безусловная оценка индивидуальных особенностей, но она требует своей доработки и много уточнений. Основной ее недостаток в том, что она отражает только некоторые элементы метаболизма, а попытка связать группу крови с метаболизмом, с основными факторами риска и последствиями пока не нашла широкого практического подтверждения.

В настоящее время, для индивидуализации, делается попытка использовать генетический анализ. Основная масса населения не обращает внимания на тот факт, что 95% генов модулируется образом мыслей. Внешняя среда через эмоции активирует соответствующее состояние, которое проявляется в здоровье или нездоровье и даже передается по наследству. В мировой практике такой подход известен как метод Менделеевской рандомизации, который предполагает установление причинно-следственной связи между факторами риска и последствиями. Такой подход специалисты обозначают не как индивидуализированный, а как персонализированный. Однако, несмотря на казалось бы современный подход, он требует своего дальнейшего совершенствования. К недостаткам такого метода можно отнести тот факт, что предрасположенность некоторых мутагенных образований к определенным патологиям не факт, что они проявятся. Это, во-первых. Во-вторых, к сегодняшнему дню не выявлены все факторы вызывающие те или иные мутации и не систематизированы. Мутагенный характер нашей жизни периодически может вызывать все новые и новые мутации в генетическом коде.

Следующим слабым звеном этой индивидуализации является то, что не все мутации являются необратимыми. Геном обладает очень большим ауторепаративным потенциалом, и многие генетические мутации могут восстанавливаться. То есть, эти анализы имеют актуальность в основном «здесь и сейчас».

Несмотря на имеющиеся разнообразия методов индивидуальной идентификации, суть их сводится к одной цели – это поиск общих, сходных и объединяющих показателей и закономерностей.

Наиболее простой, эффективной и доступной в прикладном плане формой идентификации является типизация по типу конституции, то есть по фенотипическим признакам личности, соотношению жировой, мышечной и костной тканей. Такой подход имеет свои преимущества и недостатки. Преимущества заключаются в том, что он позволяет быстро, оперативно и неинвазивно определить тип метаболизма и его состояние. Недостатком является то, что фенотипические показатели организма очень изменчивые, что является причиной, снижающей объективность определения конкретного типа. Этот уровень типизации дает возможность дифференцировать любую популяцию на три типа – с повышенным метаболизмом, пониженным и средним.

Выбирая конституцию в качестве критерия индивидуализации, мы обращаем внимание исключительно на форму тела.

Использование типизации по соматотипам (конституции, метаболизму) является исключительно полезным, перспективным и эффективным для осмысления состояния своего здоровья и причин патологии кажущимися необъяснимыми.

В дословном переводе латинское слово «constitution» означает состояние, сложение или свойство. В конституциональной антропологии конституцию понимают как синоним слова «телосложение». Однако само телосложение является только одной из сторон конституции человека – ее внешним морфологическим проявлением. Когда речь идет о телосложении, которое, в свою очередь, является всего лишь наиболее очевидным и удобным для нашего восприятия проявлением комплекса индивидуальных морфофизиологических, биохимических и психических особенностей индивида. Комплекс подобных индивидуальных характеристик человека называется конституцией и отражает характер его метаболизма.

Однако следует учитывать, что форма является конечным выражением психофизиологии личности. Человек, как было отмечено, состоит из двух структур – физиологии и психики. Энергетическая матрица физиологии взаимосвязана с энергией психики, которая проявляется через эмоции, мысли и чувства.

Результатом этого взаимодействия является энергетический принцип, который в зависимости от своего состояния оказывает адекватное проявление в организме в виде здоровья или нездоровья. Он контролирует в организме функционирование всех органов, систем и процессов. Каждый организм представляет собой определенное соотношение энергий всех трех типов метаболизма.

Каждый из трех типов имеет свои особенности и все вместе контролируют весь организм в целом. Здоровье – это когда энергии сбалансированы не только внутри одного (доминирующего) типа, но и когда существует баланс между типами входящими в структуру организма.

Сбалансированность должна быть между жесткой энергетической матрицей соматики и тонкими и изменчивыми энергиями психики. Вот почему невозможно поддерживать тип метаболизма исключительно нутритивными методами, без учета психологического состояния организма. Они

взаимно влияющие и взаимно определяющие: питание (как форма поведения), а так же психика и эмоции, как определяющие форму поведения – едины.

Соматотип организма, как и его метаболизм, являются врожденными феноменами и не меняются в процессе жизни. В процессе жизни может меняться телосложение, но телосложение отражает не столько характер метаболизма, сколько его состояние (повышенный, пониженный или нормальный). Учитывая, что данные феномены врожденные, каждый человек должен поддерживать их в саногенных лимитах поскольку они отражают характер его здоровья.

На энергетическом уровне алиментарные факторы проявляют свои фундаментальные восстановительные и саногенные функции, так и патогенные. Все зависит от того, как мы будем ими пользоваться, с учетом индивидуальных особенностей организма или на общих основаниях. Жесткость энергетической структуры особо подчеркивает, что в питании требуется строгое соблюдение индивидуального подхода, с учетом энергетических особенностей личности.

Мы используем нутриенты через принимаемую диету для коррекции и управления метаболизмом, как главной физиологической функции организма, определяющей состояние его здоровья. Если питание выступает как физиологический фактор, то пищевые нутриенты могут проявлять и лечебный эффект, особенно тогда, когда он затрагивает энергетический уровень физиологии человека. Ведь, по-существу, пищевой фактор, как и фармакологический, направлены на решение одной и той же проблемы – привести физиологию человека в норму. Разница состоит в том, что фармакологический подход решает проблему с одной стороны (с симптоматики ее проявления), а питание с другой, – с самого начала ее зарождения. Чтобы питание проявило свой лечебный эффект, к нему следует относиться также строго как к фармакологическому – зная норму и следуя рекомендациям, а не жить по принципу вольности и беспредельности. Если мы к алиментарным факторам будем относиться также строго как к лекарствам, тогда пища станет нашим лекарством.

Чтобы правильно выстроить систему саногенного питания по коррекции метаболического синдрома, необходимо знать и учитывать психобиологические особенности своего организма, свой индивидуальный статус. На сегодняшний день основная масса населения не только не может ответить на этот вопрос, но его попросту не ставит перед собой. Но, даже пытаясь найти какую-то информацию, они теряются в ее избытке, не понимая, что им подходит, а что нет, что у них в избытке, а что в недостатке, что им можно, что следует ограничить, а что надо исключить полностью. Чтобы успешно корректировать метаболический синдром, нужно воздействовать на его корни, а корень дисфункций в типе организма, в особенностях его метаболизма. Определение фундаментальных основ своего организма позволит человеку лучше управлять своим метаболизмом, заранее определить, где для него находится зона риска, и насколько можно переступить дозволенную грань.

Следующей, более глубокой идентификацией, является биохимическая индивидуализация. Принцип биохимической индивидуализации неизбежно приведет нас к известному постулату, что каждый человек рождается со своей биохимической индивидуальностью. Несмотря на то, что биология признает данный постулат, практически это мало влияет на лечебные и оздоровительные процессы. Наши заболевания и дисфункции проявляются по-разному в основном потому, что все люди очень разные.

«Биохимическая индивидуальность» означает, что ни к одному человеку нельзя применять некий усредненный подход. Биохимическая индивидуальность, несмотря на свою персонализированность, не может быть идеальным критерием, поскольку она концентрируется на одной личности. Такой подход теряет свою актуальность из-за того, что рассчитан только на конкретную личность и не может быть использован в массовых масштабах. Кроме того, биохимические процессы не протекают сами по себе, а зависят от состояния и обмена энергии.

Несмотря на «индивидуальную биохимию и гомеостаз», каждый индивид обладает такими же органами, системами и клетками. И, что самое главное, все они питаются одними видами энергии, только в разном их соотношении. Поэтому первый поиск индивидуализации должен идти не по пути, чем мы отличаемся, а что в нас общего. При таком подходе, мы скоро убедимся, что лица с разной, но сходной биохимией, получают близкую по качеству и соотношениям энергии, управляются сходными регуляторными механизмами, что и дает основание их объединять в конкретный тип.

Особые регуляторные механизмы каждого типа сохраняется на всю жизнь – это энергетическая матрица человека. Она представляет собой очень жесткую энергетическую структуру, которая имеет

ограниченные лимиты колебаний. В материализованном виде она проявляется в качестве метаболизма и психосоматике человека, которая не меняется всю жизнь. Меняться может только телосложение, но не метаболизм и психосоматотип. Весь спектр всего разнообразия биохимической индивидуализации также распределяется по трем типам энергии, которые и обуславливают их. Каждый тип энергии отличается своей вибрацией и колебаниями, которые образуют и контролируют определенный спектр биохимических показателей в определенных лимитах. Многообразие лимитов колебаний и вибраций каждой энергии в пределах одного типа метаболизма и порождают это огромное разнообразие биохимических индивидуальностей внутри типа. Эта же энергия является доминирующим фактором в поддержании этих индивидуальностей в саногенных лимитах, если же состояние самой энергии находится в сбалансированном состоянии. Если же энергия разбалансирована, то контролируемые показатели гомеостаза выходят за пределы нормы и становятся предметом риска и патологий.

Самой эффективной индивидуализацией принято считать индивидуализацию на энергетической основе, которая получила широкое распространение в странах Востока. Каждый индивидуум и каждый тип представляет собой не только особые качественные показатели метаболизма, но и структуру определенных энергий. Обмен энергии – это основа метаболизма. Наше тело представляет собой не что иное, как материализованную форму этих энергий, они же отвечают за все функции организма. Балансирование обмена энергий является важнейшим методом лечения и оздоровления.

Таким образом, три типа энергии обуславливают, охватывают и регулируют все разнообразие биохимических индивидуальностей и психофизиологических процессов. Такой подход упрощает и объясняет переход к персонализированным методам, поскольку все разнообразие биохимических индивидуальностей внутри каждого типа метаболизма управляется одинаковыми принципами и механизмами.

Энергия, независимо от происхождения, никогда не находится в состоянии покоя, а все время в движении и имеет свои колебания и вибрации, что определяет здоровье как динамический процесс. Маятниковое движение энергии внутри каждого типа является еще одним источником порождения огромного количества биохимических разнообразий и физиологических проявлений. Это по существу и является основой взаимосвязи между индивидуально-типологическим и персонализированным подходом. Маятниковый принцип демонстрирует, как крайние пределы колебаний, так и лимиты алгоритмов оптимизации метаболизма.

Универсальность и фундаментальность энергетической составляющей, как критерия индивидуализации состоит в том, что он проявляется в метаболизме, в биохимии и фенотипических критериях (конституции), обуславливает и объясняет их. Зная качества и особенности своего типа, вы обретаєте знания, которые позволяют управлять здоровьем, болезнями и жизнью в целом. Эти же знания дают нам возможность оценивать воздействия причинных факторов, которые могут быть чрезмерными, оптимальными или недостаточными.

Основным недостатком энергетической индивидуализации состоит в том, что оценка носит субъективный характер поскольку к настоящему времени нет приборов для ее измерения и идентификации.

Индивидуально-типологическая дифференциация расширяет возможности в плане симптоматики, самодиагностики и коррекции своего здоровья или нездоровья. Симптомы болезни мы видим легко, а причины не видим и даже не пытаемся, потому что у нас нет элементарных знаний об особенностях своего организма.

Знание типа своего тела исключительно важно как минимум, по следующим причинам. Имея правильное представление о типе своего тела, об его сильных и слабых сторонах, вы можете предпринять превентивные шаги именно тогда, когда они приносят максимальную пользу – задолго до того, как болезнь проявится в открытой форме.

Тип тела определяет тип профилактики. Каждый тип имеет свою предрасположенность к определенным патологиям, однако это не значит, что люди одного типа повально болеют одними и теми же болезнями или подвержены всем болезням одновременно.

Знание типа тела позволяет более эффективно проводить лечебные мероприятия при первых симптомах болезни.

Таким образом, метаболизм привлекает своим вниманием потому, что он повинен, как было отмечено, в 80% хронических заболеваний. Чтобы решать проблему метаболического синдрома, надо

прежде всего вскрыть причины его проявления. Одна из причин метаболического синдрома заключается в том, что нарушаются механизмы выведения из организма продуктов обмена. Другими словами, метаболический синдром начинает проявляться, когда продукты обмена веществ своевременно не нейтрализуются и не выводятся из организма.

У организма есть эволюционно заложенное правило – сначала нейтрализовать и вывести особо токсические продукты обмена, которые по существу являются ядами для него, и они могут создать угрожающую ситуацию не только для здоровья, но и для самой жизни человека (аммиак, мочеви́на и др.). Затем на очереди идут естественные метаболиты с менее выраженной токсичностью. В качестве примера можно привести такие известные соединения как холестерин, пуриновые основания, мочеви́ная кислота, молочная кислота и др. Перечисленные вещества не обладают высокой токсичностью и когда избыточный их уровень в организме не успевает своевременно экскретироваться, они откладываются в виде нейтральных солей в различных органах и частях организма. В частности холестерин, как известно, откладывается в кровеносных сосудах, а соли мочеви́ной и молочной кислоты – в мышцах и суставах. Другие служат причиной образования камней в почках, желчном и мочевом пузырях.

На начальных этапах, когда эти отложения незначительные, наш организм их практически не ощущает, но если своевременно не устранять имеющиеся нарушения, то со временем, нарастающее их количество создает проблемы со здоровьем, что мы повсеместно наблюдаем при метаболическом синдроме.

Основными причинами вызывающими метаболический синдром прежде всего являются:

1. На всех этапах жизнедеятельности не учитываются индивидуальные метаболические особенности личности.
2. Чрезмерное поступление пищевых нутриентов с рационом питания (регулярное переедание, несоблюдение структуры калорийности рациона, несбалансированное и однообразное питание, низкое качество воды и др.).
3. Другие причины эндогенного и экзогенного характера, в том числе и физической активности.

Чтобы понять актуальность и сложность причинных факторов влияющих на метаболизм, следует привести пример заблуждения по поводу белка: подагра и проблема с почками. На современных диетах, которые иногда приобретают мировую популярность, подагра возросла многократно. Если раньше ею болели только иные аристократы, то теперь проблема касается всех, независимо от достатка. И так, подагра возникает когда мочеви́ная кислота аномально накапливается в суставах. Основная причина – нарушение метаболизма пуринов. Не их поступление с пищей, а именно нарушение метаболизма пуринов. Эта формулировка принципиальна.

Чтобы организм не мог вывести пищевые пурины, нужно съесть большое количество мяса в день, и делать это годами. При этом не у всех получится достичь ожидаемого эффекта. Обращаем внимание, что проблема не в избыточном синтезе молочной кислоты и не в ее поступлении, а в нарушении ее выведения. При этом в обществе бытует не всегда подтвержденное убеждение, что белок разрушает почки. Основанием для такого утверждения является то, что белок содержит азот, а почки отфильтровывают азотистые метаболиты. Отсюда вытекает логическое утверждение, что чем больше белка, тем больше нагрузка на почки, тем больше они поражаются. Однако согласно статистике, потребление белка не меняется в последние годы, а почечная недостаточность встречается уже примерно в два раза чаще, чем 50 лет назад.

Сегодня стандартные низкопуриновые рекомендации ставит под сомнение сама ВОЗ. Слишком велики риски и слабые эффекты от таких диет.

С другой стороны, та же статистика показывает, что почечная недостаточность тесно коррелирует с метаболическим синдромом, повышенным давлением и сахарным диабетом 2 типа. В 44% случаев почечной недостаточности наблюдается у диабетиков. Здесь напрашивается еще одно логическое заключение, что проблема в потере контроля над сахаром и инсулином. Хронически высокий уровень глюкозы в крови является опасным врагом мельчайших капилляров питающих клубочки почек, что и приводит к почечной проблеме. У 3 из 4 пациентов с подагрой обязательно будут лишний вес, малоподвижный образ жизни, метаболический синдром, но не было избыточной тяги к белковому злоупотреблению.

Некоторые нутрициологи считают, что в нашем веке население потребляет мяса относительно мало, как и других белковых продуктов. Зато в избытке употребляют углеводные продукты (хлеб,

каши, макароны, кондитерские изделия, сладости, рафинированные масла и др.). Отсутствие в достаточном количестве мяса в рационе повышает аппетит из-за отсутствия сытости без белка, и проблема решается через углеводные продукты. У эскимосов подагры не бывает, хотя уровень мяса в их рационах составляет не менее 50%.

Если детально обратить внимание на углеводы, то стоит учитывать в них уровень фруктозы, которую многие советуют употреблять вместо глюкозы, поскольку она не требует для своей метаболизации инсулина. Мы практически не учитываем тот факт, что фруктоза ускоряет распад АТФ с образованием аденозина, а он также относится к пуриновым основаниям. Кроме этого, при метаболизации фруктозы образуется молочная кислота, которая составляет конкуренцию мочевой кислоте за выведение.

Мы затронули только часть очевидной стороны метаболического синдрома. Мы очень редко поднимаем проблему оксидантного стресса в метаболизме, который сопровождается набором токсических веществ липидного обмена и колоссального количества свободных радикалов, которые вызывают мутагенные процессы, угнетают активность ферментативных и иммунной систем, нарушают природные биохимические процессы.

При онкологии основную вину за её возникновение приписывают факторам питания. Но справедливости ради такое мнение не совсем обосновано. На мнение пациентов и специалистов оказывает влияние (авторитетная) информация статистики, а статистика именно настаивает на этом без всякого основания.

Причиной возникновения онкологии и других болезней является стресс (чрезмерный кратковременный или тихий хронический). Первым этапом проявления стресса является нарушения в метаболизме. Восстановить баланс в метаболизме все пытаются решить за счет питания. Каждый тип метаболизма решает эту проблему по своему индивидуально. И в этот период как раз наблюдаются большие перекосы в питании, потому что мозг переполнен эмоциями и не может осознанно и грамотно решать вопросы сбалансированного питания. Да, при дисбалансе в питании могут быть избыточное количество метаболитов способных вызывать мутагенные процессы. На теоретическом уровне этот процесс достаточно разнообразно описан, но практически ничего не доказано. Безусловно несбалансированное питание служит фактором риска, но насколько оно является причиной требуются экспериментальные доказательства.

На процессы метаболизма оказывают влияние не только пищевые продукты, но и психо-эмоциональное состояние. Причем психика оказывает более негативное влияние на метаболизм поскольку от ее состояния зависит обмен энергии, который играет первостепенную роль в обмене веществ. И логичнее причину возникновения онкологии следовало бы искать в корнях стресса, а они кроются в мыслях и эмоциях. Однако сегодня еще не все люди готовы признать, что человек по своей природе является психофизиологической сущностью.

Метаболизм следует рассматривать с точки зрения известной парадигмы, что человек представляет собой энергобиологическую систему. Исходя из отмеченной парадигмы, основу метаболизма составляет энергетический обмен. Основу энергетического обмена составляет баланс и качество грубой энергии (пища) и тонкой энергии (энергии квантового потока – мысли и эмоции, которые представлены нашей психикой). Они взаимосвязаны. Нарушение баланса и качества одной влияет на качество другой. Вот почему для поддержания метаболизма в саногенных лимитах питание и психика должны быть контролируемы и обоснованными. Это подчеркивает важность и актуальность для здоровья индивидуализированного питания в соответствии с типом метаболизма.

Соблюдение оптимальной структуры калорийности пищевых рационов для каждого типа метаболизма дает возможность балансировать обмен веществ не только за счет пищевых ингредиентов, но и оказывать влияние на поступление в организм тонких энергий. Переедание или несбалансированное питание неизбежно сказывается на поступлении в организм тонких энергий, что естественно повлияет на качество метаболических процессов. Так же негативные мысли и эмоции отражаются на характере питания не позволяющие поддерживать его в рекомендуемых режимах.

Таким образом, одним из эффективных подходов по профилактике метаболического синдрома представляется через переход на саногенную систему питания, учитывающую индивидуальные особенности метаболизма личности и строгое соблюдение её основных рекомендаций. Она, в частности, дифференцирует структуру калорийности рационов в зависимости от типа метаболизма, соблюдает сбалансированность и разнообразие в питании. Особенности каждого типа метаболизма

обусловлены специфическими механизмами, присущие только им, обеспечивающие успешное переваривание и своевременное удаление из организма продукты метаболизма только той структуры калорийности, которые рекомендованы именно ему. В этом есть преимущество и принципиальное отличие саногенной системы питания в сравнении с другими системами питания. Принципы, на которых построена саногенная система питания позволяют адаптировать ее персонально под каждого индивида.

3.3. Тестирование типов конституции

Характеристика типов личности и критерии их определения относится к области теории личности. Одна из особенностей теории личности, как и любой теории, заключается в том, что она, в виде определенных тестов или показателей, ограничивает ее в жесткие рамки, в пределах которой она проявляет максимальную эффективность и работает как система. Несмотря на большие успехи в области биомедицины, сегодня, в начале 21 века, мы должны честно признать, что глубочайшие корни того, что мы называем личностью, по-прежнему остаются загадкой. Поэтому, ко всем тестируемым показателям необходимо относиться сдержанно, с пониманием и, что самое главное – объективно. Реализовать одну из важных задач настоящей работы и показать, как с помощью алиментарных факторов можно достичь крепкого и устойчивого здоровья, представляется возможным только при индивидуальном подходе. Достоверность такого подхода и его эффективность зависят от того, насколько правильно и объективно будут определены индивидуальные личностные характеристики каждым человеком.

Практика тестирования и определения критериев типов конституции показала: чтобы максимально объективно ответить на поставленные вопросы требуется время для их осмысления и оценки собственных особенностей. Для многих объективная оценка собственных особенностей далека от истины. Это связано с тем, что люди часто идеализируют себя, и вместо ответа на фактическое состояние, дают ответ на желаемое качество.

Для быстрого определения типа конституции, нами был разработан максимально упрощенный экспресс вариант тестирования (табл. 1).

Таблица 1.

Показатели определения типов конституции

№ п/п	Тип конституции	Характерные особенности	Баллы
1.		Телосложение:	
	А	астеническое (сухощавое)	
	Б	нормостеническое (нормальное)	
	В	гиперстеническое (склонное к полноте)	
2.		Выполнение работы:	
	А	быстрое	
	Б	среднее	
	В	медленное и методичное	
3.		Состояние кожи:	
	А	сухая	
	Б	нормальная	
	В	жирная, мягкая	
4.		Масса тела:	
	А	вес набираете медленно и легко его сбрасываете	
	Б	вес набираете быстро и легко его сбрасываете	
	В	вес набираете быстро и тяжело его сбрасываете	
5.		Климатический фактор:	
	А	недомогание в холодную ветреную погоду	
	Б	не переносите жаркую погоду	
	В	не переносите холодную и влажную погоду	

6.		Пищеварение:	
	А	пищеварение нестабильное, склонность к запорам	
	Б	активное пищеварение, нет склонности к запорам	
	В	пищеварение медленное (вялое), склонность к запорам менее выражена	
7.		Характер:	
	А	беспокойный, легко раздражается и возбуждается	
	Б	уравновешенный, склонный к раздражительности и гневу	
	В	медленно раздражается и возбуждается	
8.		Питание:	
	А	предпочитаете тёплую, калорийную и влажную пищу	
	Б	предпочитаете холодную пищу и напитки	
	В	предпочитаете тёплую и сухую пищу	
9.		Сон:	
	А	поверхностный и прерывистый	
	Б	сон средний	
	В	долгий и глубокий	
Итого баллов	А		
	Б		
	В		
Всего баллов			
В т.ч. в %	А		
	Б		
	В		

В таблице приводятся девять вопросов с тремя вариантами возможных ответов, которые охватывают наиболее характерную информацию по каждому типу. Вариант под шифром А включает типичные вопросы, относящиеся к астеническому типу; вариант под шифром Б включает вопросы, характерные для нормостенического типа, а вариант с шифром В – вопросы, характеризующие представителей гиперстенического типа. При тестировании необходимо по каждому вопросу отметить только один вариант, который максимально отражает особенности вашего организма. Каждый вариант ответа оценивается одним баллом. Далее проводится расчет по следующей пропорции. Общее количество баллов принимаем за 100%, а количество баллов по каждому типу конституции (А,Б,В) – за X, и в соответствии с расчетом находим долю каждого типа в структуре вашего организма.

Максимальный процент установленных при тестировании баллов и будет отражать долю преобладающего типа конституции в вашем организме. Особенности преобладающего типа конституции обуславливают основные личностные характеристики человека. Все мероприятия, направленные на укрепление здоровья, должны учитывать основные принципы системы саногенного питания с учетом особенностей преобладающего типа конституции в вашем организме. В жизни доминируют преимущественно люди, имеющие смешанную структуру конституций, хотя теоретически возможны варианты людей с одним чистым соматотипом.

Смешанный тип организма откладывает свои особенности на организацию саногенных мероприятий, в т.ч. и саногенного питания.

При идеальном питании, доля продуктов и особенности питания, характерные для других типов конституции, должны составлять такое же процентное соотношение, сколько имеет ваш тип конституции. При таком педантичном подходе безусловно ожидается успех, но для многих такой подход может оказаться утомительным по причине бесконечных расчетов. Эту проблему можно решить значительно проще, без глубоких дополнительных расчетов, следующим образом. При питании, свойственном вашему типу, у вас периодически будут появляться аппетит и желание поесть кое-

что из продуктов, которые характерны для других типов, занимающих в вашей структуре второе и третье места. Это естественно, и вы должны удовлетворить желание и аппетит другими продуктами, не типичными вашему типу конституции. Но только удовлетворить аппетит. Подчеркиваем, что эти продукты не должны быть в основе рациона вашего питания, вы никогда не должны ими полностью утолять чувство голода и, тем более, переедать. Эти продукты, как и предписано вам, должны употребляться ограниченно и нерегулярно. При таком подходе никогда не появятся проблемы со здоровьем, вызванные питанием, и не возникнет чрезмерное напряжение при организации собственной индивидуальной системы питания.

Это дает возможность людям стабильно выработать и соблюдать свою систему питания, приобрести правильные привычки и навыки образа жизни. С возрастом, предлагаемые принципы не меняются, меняется структура их реализации.

3.4. Принципы индивидуально-метаболического подхода в питании

Питание является одним из факторов, оказывающих существенное влияние на поддержание, укрепление и формирование здоровья. Несмотря на то, что наука о питании сегодня достигла значительных успехов, саногенный потенциал этого направления далеко не исчерпан.

Анализ существующих систем питания свидетельствует о том, что они не способны решать проблемы здоровья современного общества. По данным ВОЗ в конце XX века 80% болезней обмена веществ вызваны диетическими факторами, более 50% населения имеют избыточную массу тела, а около 30% населения земного шара страдали ожирением. Основную причину сложившейся ситуации принято обосновывать тем, что люди потребляют калорий больше, чем необходимо для покрытия физиологических нужд и своей ежедневной жизнедеятельности. В этом есть доля правды, но только доля. Если в этом крылась причина метаболических нарушений, то элементарное ограничение рациона приводило бы к нормализации обменных процессов. Однако на сегодняшний день ни одна система питания направленная на коррекцию метаболического синдрома через ограничение диеты не привела к положительным результатам.

Кроме этого, есть категория людей, которая питается очень скромно, и ничем не злоупотребляет, а имеет проблемы метаболического характера, в т.ч. и избыточную массу тела. Таким образом, высокий уровень метаболических нарушений алиментарной природы свидетельствует о том, что существующие теории по этой проблеме ставят под сомнение в правильности классических стратегий борьбы с ними.

Система питания не учитывающая метаболические особенности организма, не может успешно корректировать метаболические нарушения алиментарного характера. Однако, чтобы выявить метаболические особенности и их дифференцировать нужно вводить критерий индивидуализации. Становится очевидным, что только система питания, направленная на максимальный учет метаболических и морфофизиологических особенностей личности и удовлетворение индивидуальных потребностей, способна обеспечить саногенный гомеостаз организма.

Использование сбалансированной системы питания, которая в настоящее время считается наиболее совершенной и научно обоснованной, показало, что она удовлетворяет индивидуальным потребностям не более 26% населения. Причиной сложившейся ситуации является то, что существующие системы питания используют общие подходы и не отвечают индивидуальным запросам основной массы населения. Возможно эта ситуация является причиной, что к настоящему времени не разработана система питания учитывающая метаболические особенности человека, несмотря на существующую проблему.

В последние годы ученые и практики настойчиво стали развивать целый ряд элементов, которые представляют большой интерес для персонализированной медицины будущего. Одним из таких подходов является разработка индивидуализированных систем питания. Индивидуализированный подход в питании требует комплексной оценки и тестирования человека по целому ряду показателей и признаков. Учитывая сложность определения универсального критерия индивидуализации, к настоящему времени нет универсальной модели индивидуализированного питания. Конструктивным подходом в этом плане представляется разработка системы питания в соответствии с типом конституции, которая может обеспечить прогресс, новизну и значительный успех в этом направлении. Существующие критерии оценки человека по типу конституции, охватывают широкий спектр индивидуальных данных специфических для каждого типа. По предварительным прогнозам экспертов,

они позволяют построить систему питания, способную удовлетворить до 70% индивидуальных потребностей организма человека. А при объективной оценке и правильной организации питания, этот показатель может быть увеличен до 80%.

Учитывая комплексный характер проявления конституции, ее интегральным оценочным феноменом является здоровье индивида, его устойчивость к условиям воздействия внешних и внутренних факторов, способность адаптироваться к их изменениям и колебаниям.

Концепция системы питания в соответствии с типом конституции предусматривает построение питания с учетом: морфологических и психофизиологических характеристик конституции, детерминирующих особенности каждого типа – обменно-энергетические процессы, специфику физической и психической активности, преобладающий тип обмена веществ, функциональные особенности желудочно-кишечного тракта; оптимальной структуры калорийности рационов питания, дифференциации пищевых продуктов и их селективное использование, и направлена на обеспечение оптимизации метаболического и морфофункционального статуса личности и укрепление здоровья.

При организации качественного питания человека необходимо обязательно учитывать возраст, пол, характер физических нагрузок, профессиональную деятельность, привычки, национальные традиции, антропометрические и другие данные. Главным же фактором, определяющим качество питания, является диета, учитывающая, прежде всего, тип конституции организма и присущие ему обменно-энергетические процессы, наиболее глубоко и полно характеризующие человека как индивидуума в целом.

Конституциональные признаки следует рассматривать как комплекс, который характеризуется функциональным сходством и включает в себя морфологические характеристики (телосложение), физиологические показатели и психологические свойства. Функциональный аспект (метаболизм) конституции более важен, чем ее более привычное внешнее проявление. Внешнее физическое проявление конституции обусловлено физиологическими и психическими свойствами личности, которые могут частично изменяться в зависимости от условий развития и возраста.

Если принять во внимание, что тип конституции человека является генетически и социально детерминированным, то становится очевидным, что главной целью в его жизни должно быть поддержание характеристик типов конституции в саногенных лимитах, как определяющих состояние его здоровья.

Уникальность критерия оценки по типу конституции заключается в его универсальности и возможности использования не только индивидуальными лицами, но и в массовых масштабах, путем дифференциации любой популяции на три типа конституции: астенический, нормостенический и гиперстенический.

Для обоснованного объединения людей в типы конституции служит общий характер закономерностей и особенностей метаболизма, морфологии, физиологии, психики, биохимии гомеостаза и, что очень важно, типа пищеварения и особенностей проявления физиологических реакций желудочно-кишечного тракта. Сходные признаки группы людей, входящих в единый тип конституции, позволяют выработать для них не только единые принципы саногенного питания, но и определить единый подход для выработки профилактических мер, поскольку у них одинаковая предрасположенность к сходным дисфункциям.

Система питания в соответствии с типом конституции человека направлена на здоровое питание и поддержание здоровья в нормальных условиях. Анализ влияния питания на здоровье человека показало, что негативное влияние питания на метаболизм и здоровье проявляется в период стресса. Это послужило основанием для расширения критерия индивидуализации дополнительными психофизиологическими показателями и приданию ей индивидуально метаболического характера. Такой подход позволит более осознанно подходить к питанию в стрессовые периоды. Многолетние исследования по разработке саногенного питания позволили разработать нижеследующие принципы индивидуально метаболической системы питания.

Принцип дифференциации типов конституции

При организации качественного питания человека необходимо обязательно учитывать возраст, пол, характер физических нагрузок, профессиональную деятельность, привычки, национальные традиции, антропометрические и другие данные. Главным же фактором, определяющим качество питания, является диета, учитывающая, прежде всего, тип конституции организма и присущие ему обменно-энергетические процессы, наиболее глубоко и полно характеризующие человека как индивидуума в целом.

Общие подходы в питании, без дифференциации на соматотипы, приводят к изменению функционирования рецепторов мембранных ферментов и, как следствие, к нарушению метаболической активности на клеточном уровне у значительной части населения.

Если принять во внимание, что тип конституции человека является генетически и социально детерминированным, то становится очевидным, что главной целью в его жизни должно быть поддержание характеристик типов конституции в саногенных лимитах, как определяющих состояние его здоровья.

Уникальность критерия оценки по типу конституции заключается в его универсальности и возможности использования не только индивидуальными лицами, но и в массовых масштабах, путем дифференциации любой популяции на три типа конституции: астенический, нормостенический и гиперстенический.

Для обоснованного объединения людей в типы конституции служит общий характер закономерностей и особенностей метаболизма, морфологии, физиологии, психики, биохимии гомеостаза и, что очень важно, типа пищеварения и особенностей проявления физиологических реакций желудочно-кишечного тракта. Сходные признаки группы людей, входящих в единый тип конституции, позволяют выработать для них не только единые принципы саногенного питания, но и определить единый подход для выработки профилактических мер.

Преимущество дифференциации популяции по типу конституции состоит в простоте тестирования и оценки, не требующих инвазивных методов исследований и сложной аппаратуры. Таким образом, преимущества соматотипической индивидуализации в сравнении с другими методами индивидуализации состоят в следующем:

- а) простота тестирования;
- б) оперативность;
- в) неинвазивность;
- г) индивидуальное и массовое использование;
- д) позволяет проводить самоанализ и самооценку;
- е) подбирать не только оптимальное питание, но и элементы образа жизни;
- ж) саногенная направленность:
 - заблаговременность (когда дисфункция еще не проявилась);
 - высокая эффективность (с учетом предполагаемой дисфункции);
- з) психосоматическая оценка личности;
- и) основана на генетически детерминированных показателях, которые присущи человеку на всю жизнь.

Это дает возможность стабильно выработать и придерживаться своей системы питания. Выработать правильные привычки и навыки питания. С возрастом, в период диминуации функций предлагаемые принципы не меняются, а меняется структура их реализации.

Психофизиологические элементы в дифференциации индивидуализации.

Каждый тип метаболизма имеет свои психодинамические особенности и психорезистентность на психопатогенные факторы. В современном обществе, когда человек ведет чрезмерную активную трудовую деятельность, сопровождаемую стрессовым напряжением, которые являются основными триггерами метаболических нарушений, требуется учет дополнительных показателей. Эти изменения касаются учета психофизиологических особенностей личности, которые в стрессовый период радикально отличаются и проявляются у представителей разного типа метаболизма. Знание этих особенностей позволит представителям с разным типом метаболизма более объективно спрогнозировать последствия влияния стресса и более осознанно подойти к питанию с учетом регуляторных механизмов управления и самоконтроля в экстремальных условиях. Основная оценка стрессовой реакции каждым типом метаболизмом проявляется по-разному исходя из известной формулы «бей или беги».

Реакция гиперметаболического типа на действие стресс-фактора:

- физическая реакция – беги;
- гормональная реакция – повышенная концентрация адреналина;
- эмоциональная реакция – страх, депрессия, нервозность, истерика;
- чувствительная реакция – моя вина, я поступил несправедливо;
- пищевая реакция – полная потеря аппетита и чувства голода;

- реакция ЖКТ – угнетенная секреция и моторика;
- элементы нейтрализации – компенсировать несправедливость, простить себя.

Реакция нормометаболического типа на действие стресс-фактора:

- физическая реакция – бей;
- гормональная реакция – повышенная концентрация норадреналина;
- эмоциональная реакция – страх, гнев, агрессия, ненависть, ревность;
- чувствительная реакция – мне причинили боль, раздражение, ярость, злость;
- пищевая реакция – стимуляция аппетита;
- реакция ЖКТ – стимуляции секреции и моторики;
- элементы нейтрализации – выразить чувство, простить обидчика.

Реакция гипометаболического типа на действие стресс-фактора:

- физическая реакция – замри;
- гормональная реакция – повышенная концентрация кортизола;
- эмоциональная реакция – страх, алчность, зависть, гордость, привязанность;
- чувствительная реакция – меня обидели, со мной поступили несправедливо;
- пищевая реакция – чрезмерная стимуляция аппетита;
- реакция ЖКТ – стимуляции секреции, угнетенная моторика, высокая проницаемость кишечника;
- элементы нейтрализации – восстановить справедливость, простить обидчика.

Принцип оптимизации метаболического и морфофизиологического функционирования

Метаболизм является основной функцией любого организма и представляет собой совокупность ферментативных реакций, обеспечивающих целенаправленное взаимопревращение органических веществ в зависимости от особенностей организма и его состояния. Обмен веществ является генетически детерминированным, типичным для лиц конкретного типа конституции, имеет свои существенные отличия, а характер их проявления обусловлен диетическими и психосоциальными факторами.

Все метаболические нарушения начинают проявляться, когда природный метаболизм конкретного типа конституции выходит за пределы саногенных лимитов, независимо какими факторами он обусловлен и вызван. Метаболические дисфункции алиментарной природы начинают проявляться, когда диета их питания стимулирует их природный метаболизм, и он выходит за пределы саногенных лимитов. Поэтому одной из главных причин метаболических дисфункций связана не только с более высоким уровнем потребляемых калорий, но и с структурой калорийности потребляемой диеты, которая оказывает стимулирующее влияние на их природный метаболизм. Разные источники энергии обладают разным калорийным потенциалом и оказывают неадекватное влияние на метаболизм. Чем выше стимуляция природного метаболизма, тем более интенсивное и масштабное проявление дисфункций метаболического характера.

Для поддержания устойчивого и оптимального метаболизма и морфофизиологического функционирования организма в саногенных лимитах, посредством факторов питания, следует придерживаться принципа, чтоб структура калорийности диеты не стимулировала их природный тип метаболизма. Оптимальные структуры калорийности рационов питания должны только поддерживать типичный метаболизм с тенденцией к противоположному влиянию проявления его природного обмена веществ.

К примеру, люди астенического типа характеризуются повышенным уровнем метаболических процессов. Это проявляется в особенностях их гормонального и биохимического статуса: они очень активны, тяжело набирают вес и легко его сбрасывают, из-за слабой водоудерживающей способности организма их тело обычно сухощавое.

Для устойчивого и здорового метаболизма питание людей астенического типа должно быть направлено на поддержание высокого уровня метаболизма с тенденцией к понижению, но ни в коем случае не к стимуляции метаболизма.

Лица гиперстенического типа (гипометаболики), наоборот, характеризуются пониженным обменом веществ. Эта особенность проявляется в том, что они легко набирают вес и тяжело его сбрасывают. Представители этого конституционального типа склонны к чрезмерному набору массы тела и метаболическим нарушениям, связанным с этими особенностями.

Питание лиц гиперстенического типа должно быть поставлено таким образом, чтобы оно поддерживало пониженный обмен веществ с тенденцией к стимуляции метаболизма, но не на его понижение.

Нормостеники занимают промежуточную позицию в метаболизме между астениками и гиперстениками. Они способны быстро набирать массу тела и быстро её сбрасывать. Их метаболизм должен функционировать в пределах относительной нормы. Лица нормостенического типа, обязаны придерживаться, образно говоря, «золотой» середины, без элементов аскетизма, монодиет, переедания и раскачивания метаболизма.

Учитывая, что нормостеники обладают крепким метаболизмом, элементы аскетизма могут привести к проявлению метаболических крайностей с чрезмерным набором или снижением массы тела. Диета их питания не должна стимулировать крайнее проявления их метаболизма. Исключение элементов аскетизма и раскачивания метаболизма позволяет исключить из практики питания рационов, структура которых будет стимулировать понижение метаболизма и чрезмерный набор массы тела с проявлением дисфункций метаболического характера. Другая крайность неизбежно приведет к стимуляции аскетических элементов с низкой и неустойчивой массой тела.

Таким образом, для устойчивого и здорового обмена веществ, алгоритм оптимизации метаболизма включает в себя:

1. для астенического типа (повышенный обмен веществ);
 - питание и все элементы образа жизни людей астенического типа, должны быть направлены на поддержание высокого уровня метаболизма с тенденцией к понижению, но ни в коем случае не к стимуляции метаболизма;
2. для нормостенического типа (средний уровень обмена веществ);
 - лица нормостенического типа, в питании и других факторах образа жизни, обязаны придерживаться образно говоря «золотой» середины, без элементов аскетизма, монодиет и раскачивания метаболизма;
3. для гиперстенического типа (пониженный обмен веществ)
 - питание и образ жизни лиц гипометаболического типа должно быть поставлено таким образом, чтобы они поддерживали пониженный обмен веществ с тенденцией к стимуляции (повышению) метаболизма, но не на его понижение. Иначе это неизбежно приведет к еще большему снижению обмена веществ, проблеме избыточной массы, со всеми вытекающими последствиями отрицательного характера.

Поскольку система питания в соответствии с типом конституции направлена на обеспечение стабильного метаболизма и морфофизиологического функционирования организма лиц каждого типа конституции с учетом их особенностей, для оценки оптимальности системы питания можно использовать показатель массы тела как биоиндикатор, отражающий характер метаболических процессов. Масса тела является самой доступной и распространенной формой отражения и оценки характера метаболизма и питания.

Введение биомаркера оценки метаболизма в виде массы тела, является важным и существенным элементом, как для оценки системы питания, так и состояния здоровья организма. Масса тела – это тот показатель, который четко реагирует на характер обменных процессов в организме. По массе тела можно достоверно судить о том, каков метаболизм индивидуума: в норме, повышен или понижен. Если масса тела ниже нормы, то это свидетельствует о повышенном обмене веществ, а если масса тела выше нормы, то это указывает на пониженный метаболизм. Чем больше масса тела отклоняется от нормы, тем больше смещается метаболизм, тем больше возникает вероятность развития и проявления тех или иных патологий метаболического характера. Отклонение массы тела от нормы служит основанием для ее коррекции. Если масса тела в норме, то в норме метаболизм и гомеостаз, а также все биохимические процессы, протекающие в организме. Таким образом, масса тела служит биомаркером определения характера метаболизма, отражает саногенный характер питания, и может быть одним из критериев его оценки. К настоящему времени разработано целый ряд формул определения нормальной массы тела и ни одна из них не является идеальной. Чтобы упростить этот процесс предлагается использовать в качестве оптимального параметра массы тела показатель, определяемый по формуле $\text{рост} - 100$. Данный показатель составляет нижнюю границу принятой нормы. Верхняя граница не должна превышать нижнюю границу более чем на 10%. При таких показателях массы тела наблюдается хорошее здоровье, низкая летальность и максимальная продолжительность жизни.

Принцип адекватности пищевых продуктов и дифференциация систем питания

Принцип дифференциации пищевых продуктов предусматривает селективное использование продуктов питания с учетом особенностей физиологического состояния организма, его типа конституции и метаболической реакции организма. Главной целью данного принципа является обеспечение организма необходимым набором пищевых нутриентов и поддержание метаболизма в саногенных лимитах лиц конкретного типа конституции. Особенность такого подхода состоит в том, что питание каждого соматотипа обязано учитывать их особый трофологический статус. Трофологический статус – это обусловленная конституцией человека совокупность адекватных структурно-функциональных и метаболических взаимоотношений в организме, обеспечивающих поддержание оптимального гомеостаза и широких адаптационных резервов, которые зависят от фактического питания, условий жизни и имеющихся дисфункций.

Исходя из принципа дифференциации пищевых продуктов, в диете астенического типа должны преобладать продукты, поддерживающие высокий обмен веществ, но не стимулирующие его, т.е. с высоким содержанием углеводов и жиров и минимальным количеством белков.

Лица гиперстенического типа должны формировать свой рацион из продуктов, которые поддерживали бы их природный метаболизм с тенденцией к его стимуляции, но ни к понижению, т.е. с высоким содержанием белка и минимальным количеством углеводов и жиров. Это обеспечит хорошее здоровье и прекрасную форму. Если же будет стимуляция более низкого метаболизма, то это неизбежно приведет к еще большему снижению метаболизма, к еще большему набору массы тела, со всеми вытекающими последствиями.

Промежуточное положение между астеническим типом и гиперстеническим занимают представители нормостенического типа. От природы они наделены крепким пищеварением и устойчивым метаболизмом. Для них нет таких строгих ограничений в питании как у других типов конституции. Им можно потреблять все продукты, но никогда не переедать, что является единственным слабым местом в питании нормостеников.

Выводит из привычного физиологического ритма пищеварение, метаболизм и естественно самочувствие представителей нормостенического типа переедание, несвоевременный прием пищи, длительный прием монодиет. Регуляция диетических конструкций для того или иного типа конституции осуществляется посредством соответствующих систем питания.

Несмотря на общую цель питания, направленную на полноценное утоление чувства голода и укрепление здоровья, представители каждого типа конституции решают её по-разному. Причем, пути и элементы реализации конечной задачи, как правило, не совпадают, а иногда даже преследуют совершенно противоположные подходы к достижению поставленной цели.

Особенности питания, метаболизма и морфофизиологического функционирования организма каждого типа конституции дают основание для выделения трех самостоятельных систем питания (соматической, сенсорной и эмоциональной), характерных для каждого соматотипа, построенных на ключевых различиях в элементах влияющих на обмен веществ.

В основу дифференциации названий систем питания для каждого типа конституции, заложены их психофизиологические особенности и пищевое поведение проявляемого в стрессовый период, в котором и закладываются метаболические нарушения.

Дифференциация систем питания.

Соматическая система питания. Психофизиологические особенности астенического типа, а также механизмы регуляции их метаболизма, типично проявляются в том, что они страдают потерей аппетита, и поэтому не могут выработать, а тем более придерживаться стабильного режима и системы питания. Особенно это проявляется в периоды стресса.

Люди с повышенным обменом веществ, обладают повышенной активностью и этой своей особенностью они пользуются с полна. Исходя из принципа «бей или беги» они предпочитают быстрее уйти из зоны стресса. В период стресса они полностью теряют аппетит и отказываются даже от изысканных блюд. Такое поведение обусловлено доминированием нервного звена в регуляторных процессах. Главной задачей, стоящей перед ними и зафиксированной на сознательном и подсознательном уровне, является поддержание массы своего тела в саногенных лимитах. Исходя из главной задачи, систему питания для астеников логично было бы обозвать как соматической, поскольку она направлена на поддержание, как они считают, их идеального астенического тела. Они тяжело набирают вес и легко его теряют.

Сенсорная система питания. Организация питания нормостеников в значительной степени определяется активностью сенсорных каналов. Представители этого типа – это настоящие гурманы. Они предпочитают не просто изысканные блюда, красиво оформленные, но для них так же важно кто их приготовил, и в каких условиях. У них крепкое и стабильное пищеварение, что всегда обеспечивает хороший аппетит. Они легко набирают массу тела и также легко могут ее сбросить. Представители нормостенического типа конституции по жизни получают удовольствие от еды, и если других источников удовольствия нет, они все свое внимание обращают на еду. В конечном итоге, чаще всего, это может стать причиной избыточной массы тела и ожирения.

Среди эмоций проявляемых лицами нормометаболического типа в период стресса, чаще всего диагностируются чувство агрессии и раздражительности. Повышенная физическая активность в определенной степени способствует проявлению ускоренной моторики и секреции пищеварительного тракта. Отмеченные психофизиологические особенности требуют компенсации через поиск сенсорных источников удовольствия и удовлетворения возрастающего аппетита. При стрессовых ситуациях они не просто его заедают, но хотят получить от этого удовольствие и положительные эмоции, то есть успокоить свою сенсорную систему. Эти особенности в питании и послужили основанием для обозначения данной системы питания как сенсорной.

Эмоциональная система питания. Лица с пониженным обменом веществ в стрессовых и экстремальных условиях реагируют повышенной эмоциональностью. Негативные эмоции и нереализованные желания у них стимулирует чрезмерный аппетит. В таких ситуациях, чем больше негатива тем больше аппетит. Это форма защиты от негатива. При стрессе, доминирующей эмоцией у гипометаболиков, также как и у других типов метаболизма является страх. Вместо того, чтобы нейтрализовать свои негативные эмоции и эффективно ими управлять, они их заедают. Для них пища критерий спасения и защиты от всего негатива. Польза от переедания- только успокоить эмоции, а не рвать себя на части психикой. Этот процесс переходит в хронический и типичный для гипометаболиков. Этому способствуют доминирующие регуляторные механизмы обусловленные эндокринно-гуморальной системой, которая вызывает стойкие зависимости, особенно пищевого характера. Реакция на стресс, который приводит к негативным эмоциям, сопровождается выбросом кортизола, который долго сохраняется в организме. Высокий уровень кортизола способствует поддержанию хронического стрессового состояния и стабильно хорошему аппетиту, что способствует чрезмерному набору массы тела. Для них легко набрать лишние килограммы, но тяжело сбросить. Кортизол замедляет метаболизм, способствует набору жировой ткани и препятствует увеличению мышечной массы.

Принцип соблюдения функциональных особенностей желудочно-кишечного тракта

С точки зрения морфологии любой организм можно представить как набор физиологических систем, имеющих одинаковое значение для жизнедеятельности каждого типа конституции, но разное свое проявление.

Поскольку природа создала индивидуумы с различным уровнем метаболизма, она естественно снабдила их системами и механизмами, способными обеспечивать эти особенности. Центральное место в этом комплексе отводится пищеварительной системе.

Суть настоящего принципа заключается в том, что характер секреторной деятельности желудочно-кишечного тракта у представителей каждого типа конституции имеет свои особенности, направленные на максимально эффективное переваривание продуктов и их соотношения, характерных для каждого типа, что обеспечивает протекание обменных процессов в саногенных лимитах.

С другой стороны, пищеварительная система имеет достаточно стабильные механизмы, блокирующие переваривание диет не типичных для данного типа конституции, т.е. защищающих организм от процессов, способных вызывать нарушения в метаболизме. Этот механизм проявляется из-за недостаточной активности соответствующих ферментативных систем.

Функциональная активность желудка лиц астенического типа характеризуется пониженной кислотностью желудочного сока, нестабильностью моторной и эвакуаторной деятельности. Пониженная кислотность желудочного сока, благоприятная для успешного переваривания углеводной и жирной пищи, необходима для успешного поддержания повышенного обмена веществ.

Превалирование симпатического звена вегетативной нервной системы в общем механизме регуляции деятельности пищеварительного тракта обеспечивает наиболее высокую активность амилазы у лиц астенического типа в сравнении с другими типами конституции. Это является еще

одним доказательством, что их организм лучше приспособлен для переваривания углеводов, которые преобладают в рационе людей астенического типа. Кроме того, большое количество комплексных углеводов в диете астеников служит хорошим источником пищевых волокон, которые стимулируют моторную и эвакуаторную функцию.

С другой стороны, представители астенического типа наделены эффективным механизмом, блокирующим чрезмерную стимуляцию метаболических процессов, и без того высоких у астеников. Это проявляется в очень слабом переваривании белков, которые обладают максимальной способностью к метаболической стимуляции: низкая кислотность, пониженная концентрация и активность щелочной фосфатазы и ряда протеолитических ферментов, которые не обеспечивают оптимальных условий для переваривания большого количества протеинов.

Совершенно иная особенность основных физиологических реакций желудочно-кишечного тракта проявляется у лиц гиперстенического типа конституции с гипометаболической реакцией организма. С целью поддержания особенностей метаболических процессов в саногенных лимитах их пищеварительный тракт обладает повышенной кислотностью и активностью протеолитических ферментов, способных переваривать белковую пищу, стимулирующую обмен веществ, который хронически занижен у представителей этого типа.

Гиперстеники также как и астеники обладают своим механизмом предотвращения нарушений метаболизма. В частности у них очень слабые способности к перевариванию избыточного количества углеводов, которые усиливают понижение метаболизма и без того пониженного у людей этого типа. Их организм крайне отрицательно реагирует на лектин, который в избыточном количестве содержится в углеводных продуктах. Лектины связываются с гормоном холецистокинином и ингибируют его действие. Когда активность холецистокинина подавлена, то, как правило, возрастает аппетит, что приводит к обострению проблемы избыточной массы тела.

Дифференциация кислотообразующей функции желудка.

Система питания – соматическая;

- тип пищеварения – нейромедиаторный;
- типичные лимиты кислотообразующей функции – рН 3.0-4.5;
- атропиновый тест – отрицательный;
- гистаминовый тест – положительный;
- превалирующее звено в регуляции кислотообразования – симпатический отдел нервной системы;
- тип метаболизма – гиперметаболический;
- тип конституции – астенический.

Система питания – сенсорная;

- тип пищеварения – нейрогуморальный;
- типичные лимиты кислотообразующей функции – рН 2.1-2.9;
- атропиновый тест – положительный;
- гистаминовый тест – отрицательный;
- превалирующее звено в регуляции кислотообразования – парасимпатический отдел нервной системы;
- тип метаболизма – нормометаболический;
- тип конституции – нормостенический;

Система питания – эмоциональная;

- тип пищеварения – эндокринно-гуморальный;
- типичные лимиты кислотообразующей функции – рН 1.5-2.0;
- атропиновый тест – слабоположительный или отрицательный;
- гистаминовый тест – отрицательный;
- превалирующее звено в регуляции кислотообразования – эндокринно-гуморальный отдел;
- тип метаболизма – гипометаболический;
- тип конституции – гиперстенический;

Таким образом, реализация фундаментальных принципов системы питания в соответствии с типом конституции позволит более полно удовлетворить биологические потребности организма в энергии и нутриентах, профилактировать дисфункции органов пищеварения, обмен веществ и ожирение, что положительно скажется на процессах поддержания и укрепления здоровья.

3.5. Соматическая система питания (астеники, гиперметаболики)

Краткая характеристика гиперметаболического типа

Люди астенического типа с повышенным обменом веществ свойственно быть активными и быстрыми. Согласно тестированию по Аюрведе, от природы они холодны, сухие, грубые и легкие.

У астеников изначально, с самых юных лет формируется мысль о совершенстве своего тела и веса. Эта мысль заложена глубоко в подсознании, с годами поддерживается, что является одним из факторов поддержания нормального веса тела. В этом они видят свое совершенство и преимущество. И только в глубокой старости они расслабляются и позволяют себе несколько набрать лишнюю массу.

При стрессовых ситуациях у лиц с повышенным обменом веществ резко активизируется адренергическая система с резким выбросом адреналина. Это приводит к спазмированию пищеварительной системы с полной потерей аппетита. В таких случаях они отказываются даже от самой изысканной еды. Высокий уровень адреналина может служить причиной вызывающей чрезмерное психическое возбуждение, истерику и физическую активность. В состоянии ступора они не способны спокойно включить свой интеллект в работу и осознанно разрешить возникшую ситуацию. Они не могут успокоить свою нервную систему без определенных методов и навыков. Им надо выразить или нейтрализовать энергию стресса физическим или психическим способом. Следуя принципу «бей или беги», исходя из своей врожденной интуиции, они как правило бегут сопровождаемые эмоцией страха. Потом, как говорят «когда пар выпущен», концентрация адреналина приходит в норму, они начинают осознанно оценивать сложившуюся ситуацию. Реальная оценка ситуации в спокойном состоянии, в большинстве случаев, приводит к переосмыслению и смене точки зрения на неё. Это служит причиной того, что хронически доминирующим чувством у них, является чувство вины.

Они очень бережно и ревниво относятся к своему достоянию – своему телу – постоянно переживают и беспокоятся, что порождает у них эмоцию в виде страха. Обладая стройным и подтянутым телом они считают себя эталоном красоты и примером для подражания. Это порождает у них чувство гордости и превосходства и в когнитивной сфере. Совершенство тела порождает мнение, что они совершенны во всем, в том числе и интеллектуально. Их мнение не подлежит сомнению и обсуждению. Однако это далеко не так. Их повышенная физическая активность опережает когнитивную, а высокое самомнение часто приводит к тому, что они сначала действуют или проявляют психическую активность в виде истерики и только потом все осмысливают. Высокая физическая активность побуждает их принимать быстрые решения, но не всегда быстро принятое решение правильное. Чаще всего они делают, а потом думают, что сделали. Это приводит к тому, что они очень часто находятся под прессингом такой эмоции как чувство вины.

Эмоции страха – это эмоции стресса. Даже если отсутствуют видимые причины, они их придумают сами в виде кажущихся, в процессе внутреннего диалога. Такое состояние является типичным для астеников и не позволяет им набрать избыточную массу тела. Они тяжело набирают вес и быстро его теряют (снижают). Доминирующие регуляторные механизмы, при их осознанном управлении позволяют им эффективно управлять своим метаболизмом.

Повышенная физическая активность служит эффективным механизмом борьбы со стрессом, так как снижает влияние адреналина на психику. При физической деятельности их организм активно вырабатывает ферменты, которые нейтрализуют адреналин и снижают или полностью устраняют эффекты стресса. Повышенный обмен веществ и их изящное тело не располагают к длительной физической деятельности. Физическая активность у гиперметаболиков должна чередоваться с периодами отдыха.

Дисбаланс гиперметаболического типа чаще всего наблюдается в холодный и сухой сезон года (ноябрь-февраль). При повышенной активности, представители данного типа должны строго придерживаться рекомендуемой системы питания для астеников, больше отводить время для сна, быть всегда в тепле, одеваться по сезону, снизить свою суетливость, сократить время просмотра телевизора. Физические упражнения должны быть в виде успокаивающих прогулок без резких движений.

Особенности гиперметаболического типа

Телосложение слабое и худощавое.

Быстрота реакции.

Нерегулярный аппетит и нестабильное пищеварение.

Поверхностный, прерывистый сон, предрасположенность к бессоннице.

Воодушевление, живость, богатое воображение.

Возбудимость, переменчивость настроений.

Быстрое восприятие новой информации, быстрое забывание.

Склонность к беспокойству.

Предрасположенность к запорам.

Быстрая утомляемость, склонность к перенапряжению, всплески умственной и физической активности.

Основа физиологии – дыхание, кровообращение и нейро-мышечная активность.

Проблемы физиологии при дисбалансе – заболевания нервной системы, хронические боли, аритмия сердца, нарушения ревматоидного характера, запоры.

Проблемы в психике при дисбалансе – беспокойство, бессонница, страх. Для личностей гиперметаболического типа характерно:

- испытывать голод в любое время суток;
- получать удовольствие от возбуждающей обстановки и постоянных перемен;
- каждую ночь ложиться спать в разное время, пропускать время приема пищи и в общем жить без распорядка;
- в один день переваривать пищу хорошо, в другой плохо;
- непродолжительные всплески чувств, которые скоро проходят и забываются;
- быстро ходить.

Астенический тип телосложения имеет предрасположенность к заболеваниям органов дыхания, гастритам и язвам желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью. Повышен риск артериальной гипотонии. У людей с этим типом телосложения чаще других наблюдается вегетососудистая дистония.

Особенности метаболизма

Метаболизм является основной функцией любого организма и представляет собой совокупность ферментативных реакций, обеспечивающих целенаправленное взаимопревращение органических веществ в зависимости от особенностей организма и его состояния. Обмен веществ генетически детерминированный, типичный для лиц конкретного типа конституции, имеет свои существенные отличия, а характер их проявления обусловлен диетическими и психосоциальными факторами.

Все метаболические нарушения начинают проявляться, когда природный метаболизм конкретного типа конституции выходит за пределы саногенных лимитов, независимо от факторов его обусловивших. Метаболические дисфункции алиментарной природы начинают проявляться, когда питание стимулирует их природный метаболизм, и он выходит за пределы оптимальных лимитов. Поэтому, одна из главных причин метаболических дисфункций связана не только с общим уровнем потребляемых калорий, но и со структурой калорийности потребляемой пищи, которая оказывает стимулирующее влияние на их природный метаболизм. Чем выше стимуляция природного метаболизма, тем интенсивнее и масштабнее проявления дисфункций метаболического характера.

Люди астенического типа характеризуются повышенным уровнем метаболических процессов. Это проявляется в особенностях их гормонального и биохимического статуса: они очень активны, тяжело набирают вес и легко его сбрасывают, из-за слабой водоудерживающей способности организма их тело обычно сухощавое. Для устойчивого и здорового метаболизма питание людей астенического типа должно быть направлено только на сохранение высокого уровня метаболизма с тенденцией к понижению, но ни в коем случае не к стимуляции метаболизма.

Алгоритмы оптимизации метаболизма. Согласно принципу метаболизма, главной задачей для лиц гиперметаболического типа является необходимость только поддержания высокого уровня обменных процессов, без элементов их стимулирования. В таком состоянии, психосоматика лиц с повышенным метаболизмом будет функционировать в оптимальном режиме: люди будут иметь крепкое здоровье и проявлять свои положительные качества и способности. Если же мы будем стимулировать обменные процессы, которые и так высокие у лиц астенического типа, то это неизбежно приведет к дисбалансу их психосоматического состояния, который проявится в понижении массы тела, повышенной раздражительности и чрезмерной возбудимости. В таких случаях люди слабо контролируют свои эмоции, и они доминируют над ситуацией. Это приводит к депрессии, появлению страха, тревожности

и агрессии, с вытекающими психоэмоциональными расстройствами и соматическими дисфункциями. Аналогичное состояние может наблюдаться при нерегулярном питании и потреблении диет с низкой калорийностью, потерей аппетита, повышенной активной деятельности, влияния чрезмерных стрессовых факторов и других причин.

3.5.1. Физиологические особенности кислотообразующей функции желудка

Характер секреторной деятельности желудочно-кишечного тракта у представителей каждого типа конституции имеет свои особенности, направленные на максимально эффективное переваривание продуктов, что обеспечивает функционирование пищеварительного тракта и протекание обменных процессов в саногенных лимитах. С другой стороны, пищеварительная система имеет достаточно стабильные механизмы, блокирующие переваривание пищи, не типичной для данного типа конституции, то есть защищающие организм от процессов, способных вызвать нарушения метаболизма. Этот механизм проявляется из-за недостаточной активности соответствующих ферментативных систем.

Метаболический статус определяет характерные особенности всех жизненно важных систем организма, в том числе и пищеварительной системы. Их деятельность взаимосвязана и направлена на поддержание генетически predetermined метаболических особенностей организма. Эти особенности обуславливают характер регуляторных механизмов, отвечающих за функционирование желудочно-кишечного тракта. Кроме того, знание функциональных особенностей пищеварительного тракта играет важную роль в поддержании оптимального метаболизма, поскольку пищевые нутриенты, прежде чем вовлечься в обменные процессы, должны гидролизироваться в желудочно-кишечном тракте до молекулярной формы, а их всасывание зависит не только от их количества в рационе, но и от состояния пищеварительной системы.

Дифференциация кислотообразующей функции желудка, а также выявление ее механизмов в зависимости от индивидуального метаболического статуса организма является актуальной задачей, так как позволяет объективно прогнозировать проявление этой функции и выработать эффективные мероприятия оздоровительного и профилактического характера.

Исходя из актуальности вопроса, нами были изучены особенности кислотообразующей функции желудка у лиц астенического типа конституции.

Результаты рН-метрии в области корпуса желудка, у лиц астенического типа представлены на рис. 1

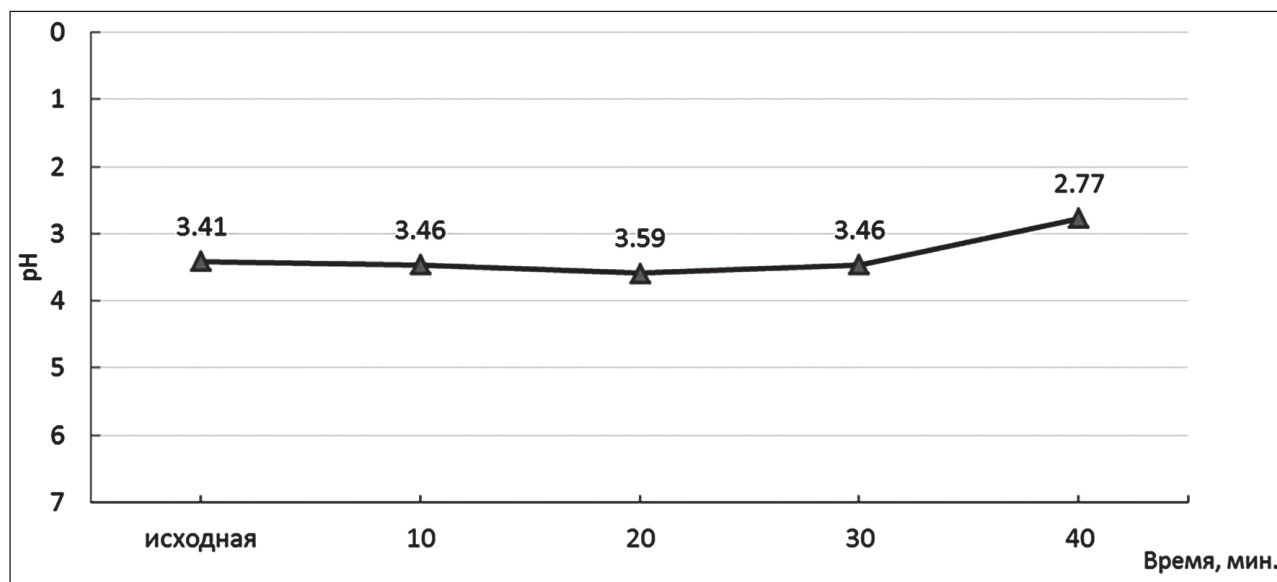


Рис.1. Динамика изменений кислотности в области корпуса желудка у лиц астенического типа.

Исходная кислотность (рН) в среднем по группе пациентов астенического типа конституции составила $3,41 \pm 0,55$. Дальнейшая динамика кислотности показала, что в сравнении с исходной кислотностью ($3,41 \pm 0,55$), на 10-й минуте она снизилась до рН $3,46 \pm 0,55$, а к 20-й минуте – до рН $3,59 \pm 0,52$. К 30-й минуте рН в области корпуса желудка составила $3,46 \pm 0,52$, то есть находилась ниже исходной ($3,41 \pm 0,55$), но была выше, чем на 20-й минуте ($3,59 \pm 0,52$). Наиболее высокая

кислотность в области корпуса желудка была отмечена на 40-й минуте, когда рН достигла уровня $2,77 \pm 0,12$. Манипуляция по введению зонда для измерения кислотности внутрижелудочного содержимого является стрессующим фактором для пациентов. Лица астенического типа являются преимущественно симпатотониками. У них стрессующий фактор вызывает типичную реакцию, с сопровождающимся более высоким выбросом катехоламинов и активацией адренергической и симпатической нервной систем.

Адренергическая система, как известно, снижает секреторную деятельность, что является, очевидно, причиной понижения кислотности в области корпуса желудка в начальный период измерений. К 40-й минуте наблюдения, когда пациенты полностью успокаиваются, а пищеварительная система адаптировалась к введенным зондам, секреция желудка начинает восстанавливаться, о чем свидетельствует повышение кислотности до рН $2,77 \pm 0,12$.

Среди факторов, влияющих на желудочную секрецию, существенное значение оказывают эмоциональное возбуждение и стресс. В этих случаях проявляются адренергические влияния на желудочную секрецию. Показано, что активация симпатoadреналовой системы может приводить к угнетению секреции HCL. Вместе с тем известно, что если одни виды эмоционального возбуждения (страх, тоска) вызывают торможение, то другие (раздражение, ярость) – усиление секреторной функции желудка.

Повышение кислотности к 40-й минуте в сравнении с исходной, свидетельствует о том, что симпатическое звено нервной системы оказывает преобладающее влияние на функциональное состояние кислотообразования желудка у лиц астенического типа.

Процесс кислотообразования в теле желудка при астеническом типе организма находится в пределах рН $3,59 \pm 0,52 - 2,77 \pm 0,12$, что согласно принятой классификации, соответствует гипоацидности желудка. Колебания кислотности в области тела желудка от $3,59 \pm 0,52$ до $2,77 \pm 0,12$ на фоне нормального морфофункционального состояния слизистой, дает основание принять отмеченные лимиты кислотности в качестве саногенных для лиц астенического типа организма.

Для определения кислотообразующего потенциала желез кислотообразующей зоны желудка был проведен гистаминовый тест. Известно, что повышение симпатотонических влияний сопровождается повышением уровня катехоламинов в крови и снижением стимулирующего влияния гистамина на секреторные клетки желудка.

На рисунке 2 представлена динамика изменения рН в зоне кислотообразующих желез без стимуляции и при стимуляции гистамином в дозе 0, 1 мг/10 кг массы тела на фоне более низкой исходной кислотности.

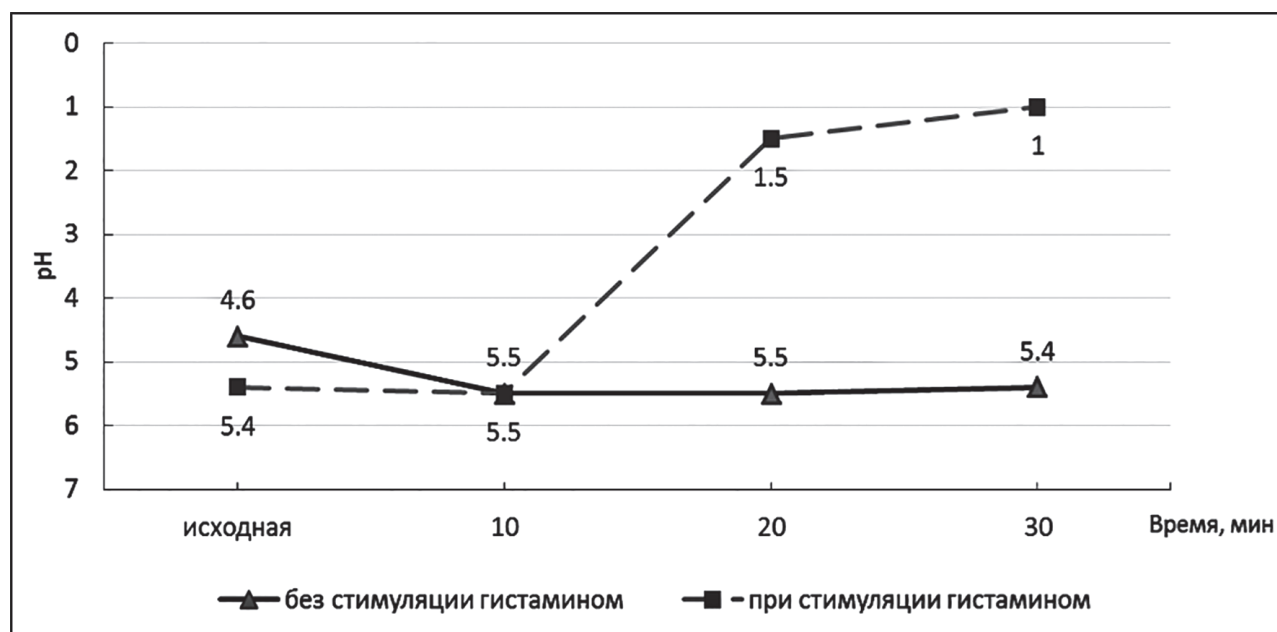


Рис. 2. Динамика изменения рН в зоне кислотообразующих желез без стимуляции и при стимуляции гистамином при астеническом типе организма.

Из данных, приведенных на рис. 2, видно, что при исходной рН 4,6 в базальный период (без стимуляции гистамином), кислотность снизилась до рН 5,5 на 10-й и 20-й минутах, и к 30-й минуте – оставалась без изменений и составила 5,4 ед. рН. При стимуляции гистамином исходная кислотность была на уровне рН 5,4. На 10-й минуте она существенно не изменилась и составила рН 5,5. Однако, к 20-й минуте кислотность значительно увеличилась (рН 1,5), достигнув своего максимума к 30-й минуте (рН 1,0).

Полученные данные позволяют заключить, что, несмотря на низкую кислотность (рН 5,4) в исходном периоде, кислотообразующие железы обладают высоким кислотообразующим потенциалом, о чём свидетельствуют показатели гистаминового теста.

Проведенные исследования позволили выявить особенности кислотообразующей функции желудка, а также механизмы ее регуляции у лиц астенического типа организма. Установлено, что у лиц с повышенным метаболическим статусом организма кислотообразующая функция желудка находится в нижних саногенных лимитах, т.е. нижних пределах нормы. У многих людей, в силу врожденных особенностей или под влиянием целого ряда эндогенных или экзогенных факторов, желудочная кислотность может опускаться ниже саногенных лимитов и переходить в зону анацидности. Отмеченные особенности кислотообразующей функции желудка являются типичными только для лиц астенического типа организма, у которых доминирующую роль в регуляторных процессах занимает адренергическая система.

Превалирование рефлекторного звена с преобладанием симпатического отдела нервной системы в нейрогуморальном комплексе механизмов кислотообразования у лиц астенического типа конституции дает основание обозначить его как нейромедиаторный тип секреции.

Таким образом, функциональная активность желудка у лиц астенического типа характеризуется пониженной кислотностью желудочного сока, нестабильностью моторной и эвакуаторной деятельности. Пониженная кислотность желудочного сока, благоприятная для успешного переваривания углеводной и жирной пищи, необходима для успешного поддержания повышенного обмена веществ у астеников.

Преобладание симпатического звена вегетативной нервной системы в общем механизме регуляции деятельности пищеварительного тракта обеспечивает наиболее высокую активность амилазы у лиц астенического типа по сравнению с другими типами конституции. Это является еще одним доказательством, что их организм лучше приспособлен для переваривания углеводов, которые должны преобладать в рационе людей астенического типа. Кроме того, большое количество комплексных углеводов в диете астеников служит хорошим источником пищевых волокон, которые стимулируют моторную и эвакуаторную функции.

С другой стороны, представители астенического типа наделены эффективным механизмом, блокирующим чрезмерную стимуляцию метаболических процессов, и без того высоких у астеников. Это проявляется в слабом переваривании белков, которые обладают максимальной способностью к метаболической стимуляции: низкая кислотность, пониженная концентрация и активность щелочной фосфатазы и ряда протеолитических ферментов, которые не обеспечивают оптимальных условий для переваривания большого количества протеинов.

Таким образом, представители астенического типа в питании должны соблюдать структуру калорийности и набор продуктов, с учетом особенностей своего метаболизма и функциональных особенностей пищеварительного тракта.

3.5.2. Оптимизация структуры калорийности питания

Как было отмечено, главной задачей соматической системы питания является качественное утоление чувства голода, обеспечение потребности организма в необходимых нутриентах, поддержание массы тела и метаболизма в оптимальных лимитах.

Перерывы в их деятельности обусловлены повышенным обменом веществ. Активная деятельность приводит к повышенным затратам энергии, которую необходимо компенсировать. Поэтому им требуется частое (4-5) питание небольшими порциями из-за нестабильного функционирования желудочно-кишечного тракта. Несвоевременное и недостаточное питание может стать причиной нарушений в психике и соматике. Астеники должны учитывать особенности своего организма и обязательно придерживаться приемлемого режима дня.

Активная деятельность астеников как правило приводит к потере аппетита, не контролируемым перерывам в еде и потере массы тела. Таких ситуаций следует избегать, ибо они могут стать причиной быстрой физической утомляемости и психического истощения с вытекающими негативными последствиями.

Независимо от типа метаболизма, питание должно не только качественно утолять чувство голода, но и поддерживать хорошее здоровье. Решить эту сложную задачу невозможно без оптимизации метаболизма. Согласно положению о метаболизме, структура калорийности питания играет определяющую роль в оптимизации обмена веществ. Рассматривая элементы оптимизации метаболизма у представителей астенического типа конституции со стороны нутритивных факторов, необходимо иметь в виду главную особенность – они должны обеспечивать высокий уровень их метаболизма, с возможным умеренным понижением, исключительно в саногенных лимитах – не стимулировать и не понижать, а именно поддерживать в саногенных лимитах. При таком состоянии психосоматика астеников с повышенным метаболизмом функционирует в оптимальном режиме: люди будут иметь крепкое и стабильное здоровье, успешно проявлять свои положительные качества и способности.

Если структура калорийности диеты будет стимулировать обменные процессы, которые и так высокие у лиц астенического типа, то это неизбежно приведет к дисбалансу психосоматики, который проявится в повышенной активности, раздражительности и чрезмерной возбудимости. Если же питание будет направлено на чрезмерное снижение метаболизма, то это приведет к депрессии и появлению страха, с вытекающими психоэмоциональными расстройствами и соматическими дисфункциями. Таким образом, при формировании рационов питания для астеников, следует исходить из того, чтобы при питании сохранялся высокий обмен веществ с мягким понижением метаболизма. Отмеченная проблема решается за счет минимального употребления белков животного происхождения, умеренного уровня жиров и повышенного содержания углеводов.

Формируя структуру калорийности питания, следует учитывать влияние энергетических нутриентов на организм. Так углеводы действуют успокаивающе на организм, жиры придают выносливость, а белки тонизируют метаболические процессы.

Для правильной организации питания очень важно соблюдать структуру калорийности, оптимальную для каждого конкретного соматотипа. Структура калорийности в суточном рационе определяется количеством и соотношением уровня белков, жиров и углеводов. Для определения оптимальной структуры калорийности и её биологической реакции на метаболизм, тестировали различные варианты рационов с широким спектром структуры калорийности: протеины – 8,0 - 14,0%, липиды – 35,0 - 25,0% и углеводы – 57,0 - 61,0%. Структура калорийности рационов рассчитана с учетом метаболических и функциональных особенностей желудка лиц астенического типа конституции в период стабильного морфофизиологического функционирования.

Проведенные исследования позволили определить для лиц астенического типа оптимальные границы калорийности, восполняемые за счёт белка. Они должны находиться в пределах 10-12%. Астеники обладают повышенным обменом веществ и легко возбудимой нервной системой, поэтому более высокое потребление белков (особенно животного происхождения) может значительно повысить и так высокий обмен веществ, и нервную возбудимость. Белок, как известно, имеет свойство увеличивать интенсивность основного обмена до 40%.

При формировании рационов питания для астеников главным правилом следует считать мягкое понижение обмена веществ и снижение возбудимости нервной системы. Поставленная задача решается умеренным потреблением мяса. Мясо должно быть преимущественно красных сортов, так как оно содержит повышенное количество кальция и магния, наличие которых благоприятно сказывается на особенностях метаболизма данного соматотипа. Во-вторых, красное мясо содержит больше жира, который так необходим для нормализации метаболизма у астеников. В-третьих, красное мясо содержит больше коллагена, в котором нуждаются астеники для своевременного восстановления хрящевой ткани. И, в-четвёртых, каждый человек (и особенно астенического типа) должен разумно сочетать потребление белого и красного сортов мяса. Не надо забывать, что белые сорта мяса являются источником повышенного содержания пуриновых оснований, которые откладываются на суставах скелета в виде солей мочевой кислоты. Кроме того, постоянное употребление белых сортов мяса может привести к дисфункции и патологии почек. Потребность в белках необходимо удовлетворять на 50% из продуктов животного происхождения и 50% из продуктов растительного происхождения.

Важным нутриентом, играющим существенную роль в обеспечении калорийности организма и нормализующим все его функции, является жир. Астеникам жиры необходимы в максимальном количестве и должны составлять 35-27% от общей калорийности рациона. Жир нормализует повышенный обмен и взрывные эмоции людей данного соматотипа, обеспечивает их калориями на продолжительное время, повышая метаболизм всего на 7-10%. При нормальном и регулярном употреблении жиров в рекомендуемых количествах астеники выдерживают любые физические и психические нагрузки, становятся спокойными и рассудительными

В зависимости от ситуации и сезона года, необходимо отдавать предпочтение животным или растительным жирам. В холодный сезон года, или при выполнении продолжительных и трудоёмких работ, связанных с физическим или психическим напряжением, следует преимущественно употреблять жиры животного происхождения. При метаболизме жиров выделяется значительное количество воды, что актуально для астенического типа, так как они хронически испытывают повышенную потребность в ней, в связи с высоким обменом веществ. Уменьшение употребления жиров ниже 27% от общей калорийности для таких людей нежелательно, так как это может привести к снижению физической активности и психическим расстройствам. Из общего бьёма потребляемых жиров, 30% должны быть представлены маслами растительного происхождения и 70% жирами животного происхождения.

Углеводы в структуре калорийности астеников должны составлять 57-61%. Они меньше других нутриентов оказывают стимулирующее действие на метаболизм человека (всего 3-5%). Углеводы на 88-90% должны употребляться в виде комплексных соединений, на 10-15% – в виде простых моносахаридов. Моносахариды у астеников должны составлять не более 15% от общего количества углеводов. При этом, суточную норму необходимо разделять на несколько приёмов, а не употреблять однократно, так как это может привести к перевозбуждению организма.

Следующим важным элементом из группы углеводов, на который необходимо обратить внимание астеническому соматотипу, являются пищевые волокна. Повышенная психическая возбудимость астеников проявляется в дискинезии кишечника, особенно его толстого отдела, что чаще всего приводит к хроническим запорам. Это обстоятельство обязывает представителей данного соматотипа постоянно включать в свой рацион питания пищевые волокна в количестве не менее 25 г в сутки.

Таким образом, проведенные исследования позволили выявить оптимальную структуру калорийности рационов питания, которая включает: протеины – 12%, липиды – 27% и углеводы – 61%, поскольку рацион с указанной структурой обеспечивал положительное влияние на метаболизм по сравнению с другими вариантами, что отвечает требованиям алгоритма оптимизации метаболизма для астенического типа. Указанные соотношения нутриентов стимулировали высокую активность ферментов тонкого кишечника, что обеспечивало оптимальность процессов пищеварения. Оптимальная структура калорийности питания создает лучшие условия для протекания общего метаболизма, в том числе обмена аминокислот, благодаря высокой энергетической и протеиновой полноценности рациона и его адекватности астеническому типу конституции.

Оптимальная структура калорийности обеспечивает не только стимуляцию анаболических процессов и сохранение их в саногенных лимитах, но и сбалансированное протекание катаболических реакций за счет формирования повышенного детоксикационного потенциала организма в виде глутатиона.

Нижняя граница саногенного лимита оптимальности структуры калорийности питания представлена протеинами – 11%, липидами – 29% и углеводами – 60%, а верхняя – протеинами – 14%, липидами – 25% и углеводами – 61%. Оптимальная структура калорийности в пределах саногенных лимитов положительно влияет на рост облигатной микрофлоры и оказывает ингибирующее влияние на факультативную микрофлору.

Балансирование рационов по остальным нутриентам и биологически активным веществам осуществляется исходя из рекомендаций сбалансированной системы питания.

Таким образом, соблюдение основных алгоритмов принципа оптимальной структуры калорийности у лиц астенического типа конституции позволяет обеспечить организм необходимым набором пищевых нутриентов и сохранить метаболизм в саногенных лимитах.

3.5.3. Адекватность пищевых продуктов

Поскольку в современной медицине нутритивно-метаболическая терапия занимает важное место, принцип дифференциации пищевых продуктов приобретает особое значение.

Принцип дифференциации пищевых продуктов предусматривает селективное использование продуктов питания с учетом особенностей физиологического состояния организма, его типа конституции, метаболической реакции организма и резервов, которые зависят от фактического питания, условий жизни и имеющихся дисфункций. Особенность дифференциации состоит в том, что в питании астенического соматотипа необходимо учитывать его особый трофологический статус. Трофологический статус – это обусловленная конституцией человека совокупность адекватных структурно-функциональных и метаболических взаимоотношений в организме, обеспечивающих поддержание оптимального гомеостаза и широких адаптационных резервов.

Исходя из принципа дифференциации пищевых продуктов, в диете астенического типа должны преобладать продукты, сохраняющие высокий обмен веществ, но не стимулирующие его, т.е. с высоким содержанием углеводов и жиров и минимальным количеством белков.

Таким образом, чтобы поддерживать метаболизм в сбалансированном состоянии, в рационе астенического типа должна преобладать пища, обладающая противоположными им качествами, то есть быть теплой, калорийной и низкобелковой. Уравновешивающее воздействие на астенический тип оказывают сладкий и соленый вкусы пищи.

При составлении диеты для астенического типа важно придерживаться следующих простых и эффективных рекомендаций:

1. Отдавать предпочтение теплой, сытной и калорийной пище. Свести к минимуму потребление холодной, сухой и низкокалорийной пищи.
2. Отдавать предпочтение сладкой, кислой и соленой пище. Свести к минимуму потребление острой, горькой и вяжущей пищи.
3. Кушать регулярно, много, но не больше того количества, которое организм может легко переварить.

При составлении ежедневных рационов питания для астеников помогут следующие рекомендации.

Молочные продукты. Все молочные продукты (за исключением молока для некоторых лиц), способствуют нормализации метаболизма астеников.

Сладости. Все сладости (в умеренных количествах) успокаивают представителей астенического типа.

Растительные масла и жиры. Представителям астенического типа конституции лучше всего подходят растительные масла, содержащие мононенасыщенные жиры (оливковое) и масла, богатые жирными омега-кислотами (льняное масло, рыбий жир). В принципе все масла нормализуют чрезмерный метаболизм астеников.

Злаковые. Очень полезны продукты из риса и пшеницы. Следует ограничить потребление продуктов из ячменя, кукурузы, проса, гречки, ржи и овса.

Бобовые. Все бобовые являются прекрасным источником растительного белка. Особое место должны занимать продукты из сои, фасоли, гороха и нута.

Фрукты. Отдавать предпочтение сладким, кислым и сытным фруктам, таким как апельсины, бананы, авокадо, виноград, вишня, персики, дыня, ягоды, сливы, ананасы. Фрукты способствуют сохранению водного баланса в организме, снижая количество жидкости в межклеточном пространстве. Ограничить потребление сухофруктов, яблок, груши, клюквы.

Овощи. Большое количество овощей в рационе астеников является одним из основных средств, поддерживающих высокий уровень метаболизма и профилактики запоров. Полезны свекла, огурцы, морковь, спаржа, топинамбур. В умеренных количествах следует употреблять горох, зеленые листовые овощи, брокколи, цветную капусту, сельдерей, кабачки и картофель. Их лучше употреблять в тушеном виде, приправив топленным сливочным или растительным маслом и специями. Желательно избегать или ограничивать употребление брюссельской и белокочанной капусты.

Специи. Благоприятны кардамон, тмин, имбирь, корица, соль, гвоздика, горчица и в небольших количествах черный перец. Рекомендуемые приправы и специи астеники должны употреблять регулярно, так как они стимулируют секреторную функцию желудка и обладают определенными

лечебными свойствами. Часто лечебные свойства приправ проявляются в снижении количества вредных бактерий в нижних отделах кишечника.

Орехи и семена. Астеникам полезны все орехи и семена, которые являются хорошим источником белка.

Рыба и рыбопродукты. Продукты этой группы являются хорошим источником белка и средством для наращивания активной мышечной массы. Многие разновидности рыбы богаты жирными омега-кислотами, что актуально для представителей астенического типа конституции.

Мясо и мясопродукты. Расстройства, связанные с избыточным содержанием белка в рационе, у представителей астенического типа встречаются чаще, чем у других типов конституции. В пищеварительном тракте астеников недостаточно ферментов и соляной кислоты, без которых невозможно полноценное переваривание и усвоение белка животного происхождения. Употребление нейтральных сортов мяса (курятина, индейка, кролик) следует сократить до 2-3 раз в неделю. Ограничить потребление говядины, баранины и свинины. Основным источником белка для астеников должны быть соевые продукты и свежая рыба.

По своей природе, люди астенического типа холодны и сухощавы, поэтому для них, естественно, предпочтительна тёплая и калорийная пища. Их меню всегда должно состоять, в основном, из блюд, характерных для холодного сезона года. Основное предпочтение они должны отдавать тёплым супам, различным запеканкам и кашам, тушёному мясу и овощам, свежее испеченному хлебу и другим горячим продуктам.

Пища, характерная для летнего периода (холодные салаты, охлаждённые напитки, свежие фрукты и овощи), астеникам мало привлекательна, и в их суточном рационе не должна занимать значительного места. Это оправдано, так как холодные салаты, охлаждённые напитки, сырые овощи не подходят им, потому что могут вызвать дисбаланс их соматотипа. Овощные салаты для них обязательно должны быть приправлены растительным маслом или майонезом. В большинстве случаев, они совершенно правильно отдают предпочтение тушёным овощам.

Питательный калорийный завтрак улучшит самочувствие людей астенического типа на весь день. Лучшим завтраком для них являются: сливки, масло, теплая рисовая или пшеничная каша. Им подходит всё тёплое, калорийное и сладкое.

В обеденном рационе обязательно должно быть одно-два теплых и достаточно калорийных блюд. Как правило, люди астенического типа, обладающие высоким метаболизмом и активностью, во второй половине дня чувствуют упадок сил. В это время им лучше принять полдник или выпить теплый чай с печеньем, бутербродом или сладостями. Следует иметь в виду, что большие дозы кофеина, содержащиеся в чае, для людей этого типа нежелательны.

Очень часто нерегулярное и неправильное питание становится причиной не только потери сил, но и психосоматических, а также и психоэмоциональных расстройств. Им необходимо регулярное питание в течение всего дня, даже если их аппетит изменчив. Для них лучше четырёхразовое питание, включая тёплый, сытный завтрак в виде бутерброда или теплой каши. Потребление небольшого количества свежего имбиря поможет стимулировать аппетит перед едой, и будет способствовать пищеварению.

Для того, чтобы предотвратить обезвоживание организма, в течение дня им необходимо пить много тёплой жидкости, избегать сильно охлаждённой пищи и напитков, очень осторожно принимать алкоголь, особенно в период депрессии.

У людей астенического типа вероятны проблемы с пищеварением, так что мягкая, тщательно приготовленная пища, поможет её нормальному перевариванию.

Представители этого типа очень чувствительны к эмоциональной и психической атмосфере, царящей за столом. Самая вкусная еда им не пойдёт на пользу, если от напряженной атмосферы спазмируется желудок. Правильное соблюдение диеты позволит людям астенического типа избавиться от бессонницы, нервозности, чувства беспокойства. Лучшей пищей в этот период будут: сливки, масло, тёплые супы, тушеное мясо, теплые каши, тушёные овощи. Все эти блюда содержат сладкий привкус, который успокаивает тело. Благоприятное воздействие на организм астенического типа оказывают мучные блюда и тёплые каши. Холодная, лёгкая и малокалорийная пища вызывает чувство неудовлетворенности и должна использоваться ими в ограниченном количестве.

Из вкусовых характеристик пищи людям астенического типа необходимо отдавать предпочтение солёному, кислому и сладкому. Это не значит, что им не нравятся другие вкусы (горький, острый,

вяжущий), однако их следует использовать в ограниченном количестве, чтобы не вызвать дисбаланс в организме. Имбирь, например, обладающий острым вкусом, является идеальной приправой для улучшения пищеварения и помогает восстановить аппетит. А для людей астенического типа данный фактор очень важен.

Несмотря на то, что сладкое благоприятствует данному типу, потреблять сахар, как таковой, нежелательно, так как он быстро всасывается с выделением большого количества энергии, что может вызвать чувство беспокойства. Поэтому сахар и мёд следует потреблять в сочетании с другими продуктами.

Пища со специями, как правило, приемлема для людей астенического типа. Острый вкус – не самый подходящий. А вот использование сладких специй (кардамон, корица, фенхель) помогает поднять аппетит, отсутствием которого страдают представители данного типа. Для людей астенического типа хороши все сладкие фрукты, особенно белый виноград. Фрукты с вяжущим вкусом (айва, некоторые сорта яблок и груш) следует принимать ограниченно и нерегулярно. Следует отказаться или избегать незрелых фруктов, т.к. они в большинстве своём вяжущие.

Что касается сырых овощей, то для людей астенического типа наиболее подходящими являются: спаржа, свекла, морковь, огурцы, зелёные бобы, зелёный горох, лук, чеснок, редис, топинамбур, редька, сладкий перец и помидоры. А такие овощи, как капуста (всех видов), сельдерей, баклажаны, грибы, картофель, кабачки и другие, следует использовать ограниченно и в тушеном виде. Таким образом, сырые овощи необходимо употреблять редко и ограниченно. Лучше заправлять их растительным маслом или соусом, содержащим масло. Вместо варки овощей на пару, гораздо полезнее будет слегка притушить их в небольшом количестве растительного масла. Это сделает многие овощи, даже не подходящие данному соматотипу, более полезными и приемлемыми. Представителям этого соматотипа следует иметь в виду, что с возрастом их особенности очень часто и легко приходят в состояние дисбаланса, особенно в престарелом возрасте, что проявляется в виде бессонницы, запоров, артритов, снижения веса, тревожности. Эти признаки чаще всего проявляются в зимний период, что обязывает их следить за особенностями своей диеты.

Чтобы быстро избавиться от дискомфорта и затянувшейся депрессии, людям астенического типа весьма полезным окажется следующий напиток. Хорошо смешать полчашки кефира с половиной чашки воды, добавить щепотку измельченного имбиря, соли или тмина. Приготовленный напиток выпить в один или два приёма.

Таким образом, соблюдение астениками основных принципов питания позволит им сохранить метаболизм в сбалансированном и оптимальном состоянии, что положительно скажется на состоянии их здоровья.

3.6. Сенсорная система питания

Сенсорная система питания направлена на удовлетворение чувства голода, обеспечение организма необходимыми нутриентами, поддержание метаболизма в саногенных лимитах, и не в последнюю очередь получения удовольствия от приема еды. Такая система питания является типичной для лиц с относительно устойчивым метаболизмом (нормо- или мезометаболики), характерным для нормостенического типа конституции.

Организация их питания в значительной степени определяется активностью сенсорных каналов. Представители этого типа – это настоящие гурманы. Они предпочитают не просто изысканные блюда, красиво оформленные, но для них так же важно кто их приготовил, и в каких условиях. У них крепкое и стабильное пищеварение, что всегда обеспечивает хороший аппетит.

Они легко набирают массу тела и также легко могут ее сбросить.

Представители нормостенического типа конституции по жизни получают удовольствие от еды, и если других источников удовольствия нет, они все свое внимание обращают на еду. В конечном итоге это может стать причиной избыточной массы тела и ожирения.

Краткая характеристика нормометаболического типа

Люди нормометаболического типа обычно среднего роста и хорошо сложены. Их вес как правило, резко не меняется, для них не составляет труда прибавить в весе или согнать его на несколько килограммов. Представители данного типа отличаются крепким и стабильным пищеварением. Эта особенность обуславливает у них сильный аппетит и нередко – сильную жажду. Этот тип меньше

других приспособлен к пропуску еды или даже поздней трапезе; все это вызывает у них жгучий голод и (или) раздражение.

Они крепко спят, но могут просыпаться ночью от духоты. Продолжительность их сна средняя и равна где-то «нормальным» восьми часам. Основное условие для нормального функционирования этого типа – необходимость умеренного и четкого режима дня. Они очень требовательны к доброкачественной еде, чистой воде и вдыхаемому воздуху.

Все виды токсинов реагируют на дисбаланс этого типа. Поскольку лица этого типа особенно чувствительны к ним, то они плохо переносят испорченную пищу, загрязненный воздух и воду, алкоголь и сигареты и, кроме того – сильно реагируют на отрицательные проявления таких эмоций как враждебность, ненависть, нетерпение и ревность. Качества этого типа поддерживают наш инстинкт умеренности и правильности – качества, столь необходимые для здоровья. Выйдя из равновесия, эти люди страдают бассоницей, особенно если они с головой ушли в свою работу, которая, как правило, является основным содержанием их жизни. Кожные ткани у людей этого типа, в этот период подвержена раздражению, сыпи, воспалениям и прыщам. У них очень чувствительны белки, и глаза легко становятся красными (полохое зрение также является одним из признаков дисбаланса нормостенического типа). По этой причине возникают язвы и геморрой.

Основной лейтмотив этого типа – интенсивность. Они отличаются честолюбием, остроумием, прямоотой, дерзостью, страстью поспорить или ревностью. Естественной чертой этого типа – воинственность, но ее не надо демонстрировать всем и каждому.

Дисбаланс нормометаболического типа чаще всего отмечается в жаркий сезон года (июль-октябрь). К факторам успокаивающем нормостеников следует отнести мероприятия успокаивающего и охлаждающего характера: больше отдыхать, меньше работать, строго придерживаться диеты с преобладанием прохладной пищи и напитков. Из физических упражнений им хорошо подойдут умеренно-динамические упражнения и охлаждающий спорт (плавание).

Особенности нормометаболического типа

1. Среднее телосложение, рост и выносливость.
2. Светлая или розовая кожа.
3. Предприимчивость характера, любит вызов.
4. Острый ум.
5. Отвращение к солнцу и жаре.
6. Хороший аппетит и сильная жажда, хорошее пищеварение.
7. Не может пропускать еду.
8. Склонность к гневу и раздражительности в стрессовых ситуациях.

Основы физиологии – метаболическая деятельность, энергетический обмен и пищеварение.

Проблемы физиологии при дисбалансе – язвенная болезнь желудка, артериальная гипертония, воспалительные болезни кишечника, заболевания кожи, аллергические реакции.

Проблемы психики при дисбалансе – гнев, раздражительность, зависть и ревность.

Для лиц нормостенического типа характерно:

- испытывать страшный голод, если обед откладывается на полчаса;
- жить по часам, не бросая времени на ветер;
- просыпаться по ночам от ощущения жажды и жары;
- контролировать ситуацию или понимать необходимости этого;
- уметь убеждаться на опыте, что другие люди считают вас слишком требовательным, саркастическим и временами излишне критично настроенным;
- ходить уверенной походкой.

Нормостенический тип телосложения имеет предрасположенность к таким заболеваниям как ревматизм, гастрит и язва желудка (двенадцатиперстной кишки) с повышенной кислотностью. Чаще других у представителей этого типа телосложения диагностируется гипертония.

Особенности метаболизма.

Нормостеники занимают промежуточную позицию в метаболизме между астениками и гиперстениками. Они способны быстро набирать массу тела и быстро её сбрасывать. От природы они наделены крепким пищеварением и устойчивым метаболизмом. Для них нет строгих ограничений в питании, как у других типов конституции. Им можно потреблять все продукты, но никогда не

переесть, что является единственным слабым местом в питании нормостеников. Их метаболизм должен функционировать в пределах относительной нормы. Лица нормостенического типа, обязаны придерживаться, образно говоря, «золотой» середины, без элементов аскетизма, монодиет, переедания и раскачивания метаболизма.

Учитывая, что нормостеники обладают крепким метаболизмом, элементы аскетизма могут привести к проявлению метаболических крайностей с чрезмерным набором или снижением массы тела. Диета в их питании не должна стимулировать крайнее проявление их метаболизма. Исключение элементов аскетизма и раскачивания метаболизма позволяет удалить из питания рационы, структура которых будет стимулировать понижение метаболизма и чрезмерный набор массы тела с проявлением дисфункций метаболического характера. Другая крайность неизбежно приведет к стимуляции аскетических элементов с низкой и неустойчивой массой тела.

Выводят из привычного физиологического ритма пищеварение, метаболизм и естественно самочувствие представителей нормостенического типа переедание, несвоевременный прием пищи, длительный прием монодиет. Диетические конструкции для того или иного типа конституции осуществляются посредством регуляции структуры калорийности и вкусовых предпочтений, которые оказывают существенное влияние на метаболизм человека.

Алгоритмы оптимизации метаболизма. Метаболизм представителей нормостенического типа должен функционировать в пределах относительной нормы. Лица нормостенического типа, обязаны придерживаться образно говоря, «золотой» середины, без элементов аскетизма, монодиет, переедания и раскачивания метаболизма.

3.6.1. Физиологические особенности кислотообразующей функции желудка

Принимая во внимание актуальность кислотообразующей функции желудка в зависимости от метаболического статуса организма, были изучены особенности кислотообразующей функции желудка у лиц с нормометаболическим статусом организма.

Раскрытие отмеченных особенностей позволит поддерживать функционирование желудка в присущих ему физиологических лимитах, а в случае выхода за их пределы, правильно проводить мероприятия по восстановлению, профилактике и оздоровлению. Это очень важно поскольку метаболизм начинается с пищеварения.

Результаты исследований представлены на рис. 3 в виде динамики изменения кислотности желудка в области кислотообразующих желез без стимуляции и при блокировании атропином. Из рис. 3 видно, что исходная кислотность в зоне кислотообразующих желез желудка составила $1,60 \pm 0,26$ рН. В последующие периоды наблюдений отмечена тенденция к повышению кислотности в сравнении с исходными показателями: через 10 минут рН составила $1,50 \pm 0$; через 20 минут – рН $1,47 \pm 0,15$; 30 минут – рН $1,30 \pm 0,17$; 40 минут – рН $1,47 \pm 0,09$ и 50 минут – рН $1,35 \pm 0,14$.

Для дифференциации и выявления преобладающего звена в регуляторных процессах кислотообразования был использован атропиновый тест (0,1% по 0,1 мг на 10 кг массы тела). Используя атропиновый тест, мы имеем возможность дифференцировать базальное (непрерывное) кислотообразование гуморальной и рефлекторной природы. В первом случае кислотообразование обусловлено главным образом гистамином и ему подобными аналогами. Такое кислотообразование атропином не блокируется. Если же кислотообразование обусловлено рефлекторными, в том числе и условно-рефлекторными влияниями, оно блокируется атропином.

Проведение атропинового теста приводило к достоверным ($P < 0,05$) изменениям кислотности желудка. Так, на 10 минуте наблюдали снижение кислотности до рН $1,97 \pm 0,15$ при исходном показателе рН $1,35 \pm 0,14$. Наиболее существенная разница была выявлена на 20 минуте наблюдения. Если без атропина рН в теле желудка составляла $1,47 \pm 0,15$, то при атропиновом тесте кислотность снизилась до рН $2,50 \pm 0$ или на 1,03 единицы. При экспозиции в 30 минут отмеченная закономерность сохранилась. Кислотность в желудке до атропинового теста составила рН $1,30 \pm 0,17$, в то время как при атропиновом тесте она была на уровне рН $2,30 \pm 0,15$. Кислотность желудка при атропиновом тесте на 30-й минуте имела тенденцию к росту (рН $2,30 \pm 0,15$) в сравнении с экспозицией на 20-й минуте ($2,50 \pm 0$).

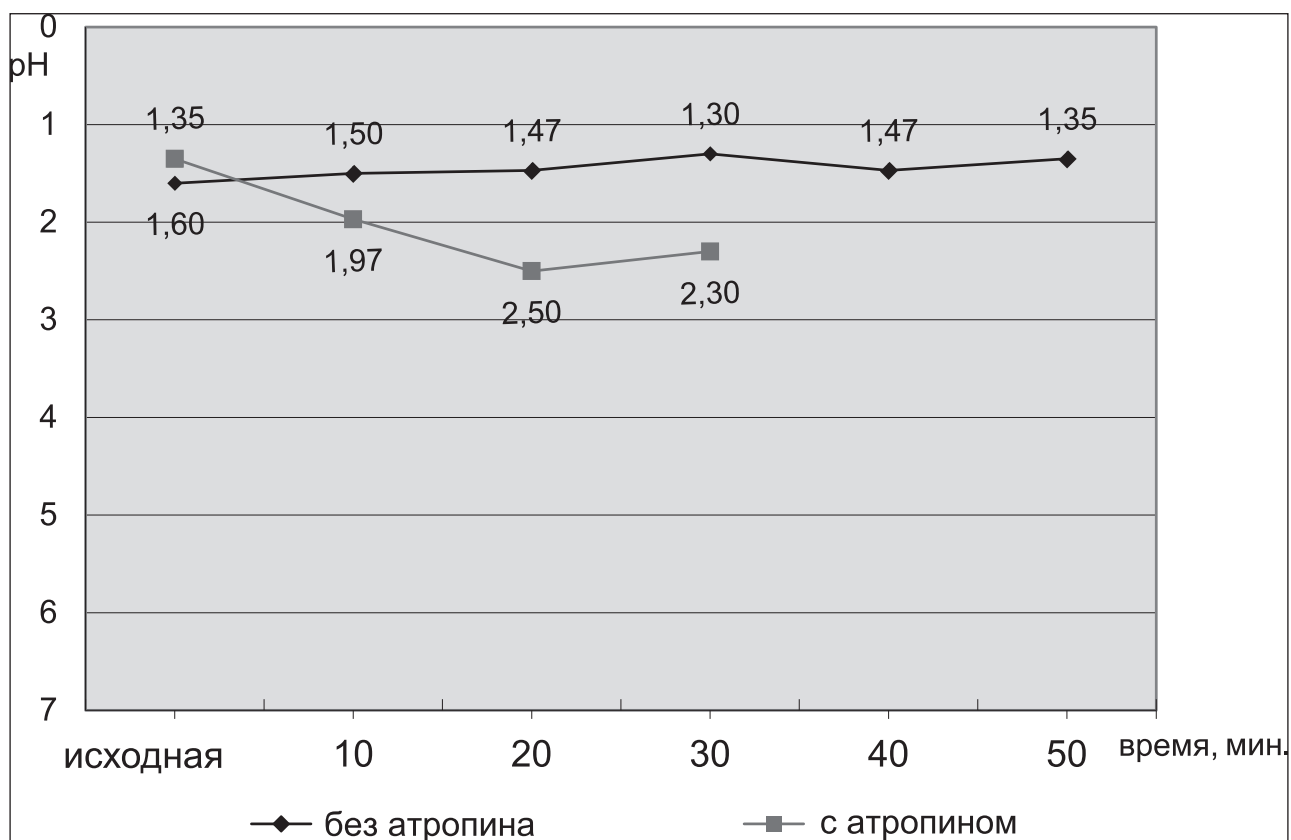


Рис. 3. Динамика изменения рН в зоне кислотообразующих желез у пациентов с нормометаболическим статусом в исходном состоянии и при атропиновом тесте.

Достоверное снижение кислотности в зоне кислотообразующих желез желудка свидетельствует о превалировании рефлекторного звена в регуляции кислотообразования. Отмеченные особенности секреторной функции желудка позволяют обозначить её как нейрогуморальный тип секреции.

Разброс показателей рН-метрии у всех пациентов по всем экспозициям без атропинового теста составил 1,0-2,2, с атропиновым тестом 1,7-2,5. Учитывая, что приведенные результаты получены на фоне нормального морфофункционального состояния желудка (по данным фиброгастроскопии), то рН 1,0-2,5 можно классифицировать как саногенные лимиты кислотообразования для нейрогуморального типа пищеварения.

Выявленные секреторные особенности желудка при нейрогуморальном типе секреции обуславливают устойчивое пищеварение у лиц с нормометаболическим статусом организма. Однако характеристика функционального состояния желудка при нейрогуморальном типе была бы не полной без исследования состояния кислотности в антральной части желудка. На рис. 4 представлена динамика изменения рН в зоне антрума желудка у пациентов при нормометаболическом статусе организма в исходном состоянии и при атропиновом тесте. Данные, представленные на рис. 4 свидетельствуют о том, что рН антральной зоны отличается очень низкой кислотностью, приближающейся к щелочной реакции. В исходном состоянии рН антрума составила $5,1 \pm 1,1$, на 10-й мин – $5,3 \pm 0,9$, 20-й мин – $5,8 \pm 3,7$, 30-й мин – $5,7 \pm 3,6$, 40-й мин – $5,4 \pm 0,6$ и 50-й мин – $4,8 \pm 0,8$. При атропиновом тесте на 10-й минуте рН антрума составила $5,0 \pm 0,6$, однако в дальнейшем она начала повышаться и на 20-й минуте составила $4,3 \pm 0,9$ и 30-й минуте – $4,6 \pm 0,6$. Повышение кислотности в антруме при атропиновой блокаде может быть связано с тем, что атропин блокирует парасимпатическую нервную систему, ответственную за секреторные процессы, что привело не только к снижению секреции кислоты в теле желудка, но и снижению секреции ощелачивающих соков в антруме.

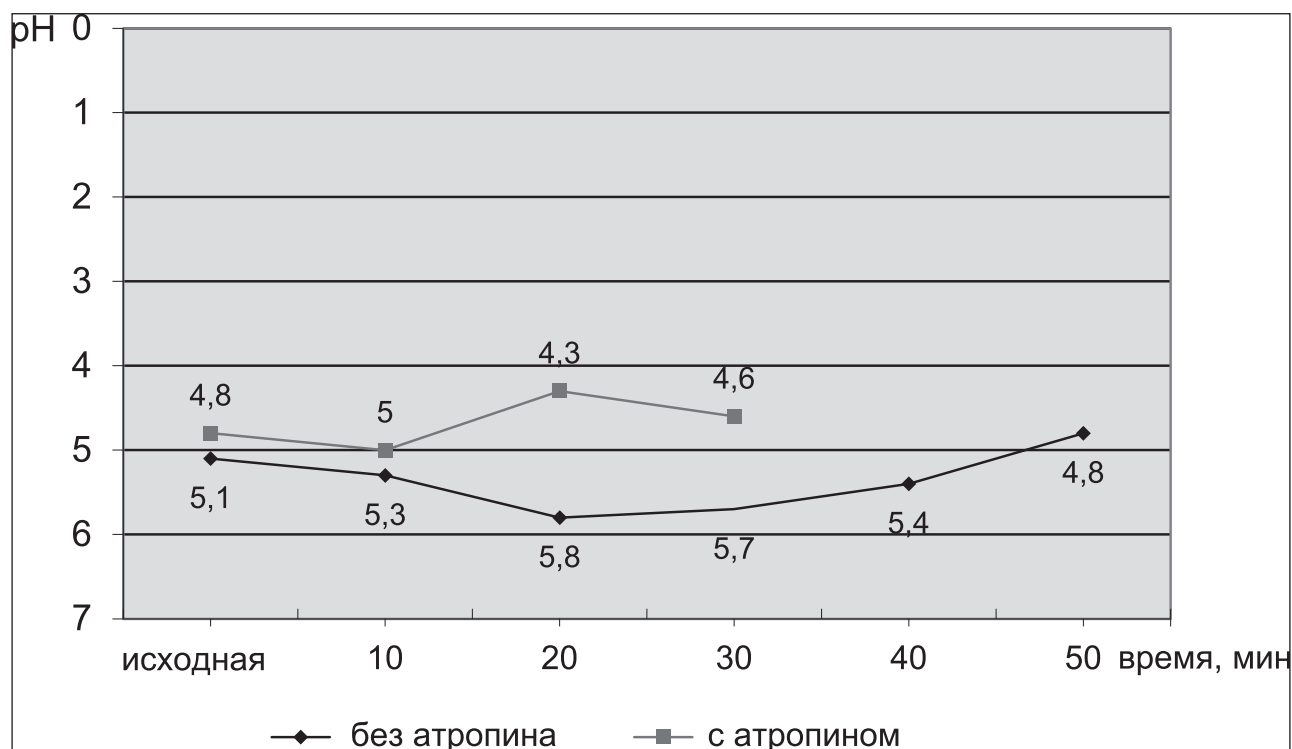


Рис. 4. Динамика изменения рН в зоне антрума желудка у пациентов с нормометаболическим статусом без атропина и при атропиновом тесте.

Не исключено, что снижение секреции ощелачивающего сока связано с низким уровнем норадреналина, являющегося одним из факторов, стимулирующих синтез мукопротеинов (ощелачивающего секрета). Пониженная концентрация норадреналина обусловлена тем, что высокая активность холинергической системы ингибирует деятельность адренергической системы и снижает уровень катехоламинов, в т.ч. и норадреналина.

Результаты анализа рН-метрии антрального отдела желудка служат для оценки нейтрализующей функции желудка и дифференциации желудочного кислотообразования на компенсированный уровень, частично компенсированный или декомпенсированный.

При компенсированном желудочном кислотообразовании секрет кислотообразующей зоны в пилороантральном отделе желудка нейтрализуется полностью. Кислотность нейтрализующей зоны значительно ниже кислотообразующей и составляет более 5,0 ед. рН. К частично компенсированному, или субкомпенсированному кислотообразованию желудка, принято относить промежуточное состояние, когда рН нейтрализующей зоны превышает рН кислотообразующей на 1,0-1,5 ед. [1, 3, 4], при этом рН антрального отдела находится в пределах 2,0-4,9 ед. При декомпенсированном кислотообразовании разница между рН кислотообразующей и рН нейтрализующей зон была незначительной (рН антрального отдела менее 2,0 ед.). Это свидетельствует о том, что содержимое кислотообразующей зоны в антральном отделе не подвергается достаточной нейтрализации и возникает вероятность, что в 12-перстную кишку эвакуируется содержимое желудка с повышенной кислотностью.

Исходя из полученных данных, рН антральной зоны в течение 40 минут наблюдений находилась в пределах 5,1-5,8, что свидетельствует о высоком нейтрализующем потенциале. Превышение рН > 5,0 дает основание утверждать, что нейрогуморальный тип пищеварения обладает компенсированным кислотообразованием. Данное заключение подтверждает разница между рН в кислотообразующей и пилороантральной зонах в обычных условиях без атропиновой блокады: через 10 минут – 3,8, 20 мин – 4,33, 30 мин – 4,4 и 40 мин – 3,93.

Таким образом, экспериментальные данные позволили выявить функциональные особенности кислотообразования желудка лиц с нормометаболическим статусом организма. Положительный атропиновый тест при дифференциации базального кислотообразования свидетельствует о преобладании рефлекторного звена в нейрогуморальном механизме кислотообразования при нормометаболическом статусе организма. Проведенные исследования дают основания сделать следующие заключения:

1. Кислотность желудочного сока в зоне кислотообразующих желез у лиц с нормометаболическим статусом организма за время наблюдений (50 мин) колебалась в пределах 1,3-1,6 рН.
2. Атропин-положительный тест обусловил достоверное снижение кислотности желудочного содержимого с рН 1,35 в исходном состоянии до рН 2,5 и 2,3 на 20 и 30 минутах наблюдения. Это свидетельствует о превалировании парасимпатического звена вегетативного отдела нервной системы в нейрогуморальном комплексе кислотообразования лиц с нормометаболическим статусом организма.
3. Показатели рН-метрии в теле желудка у пациентов без атропинового теста (1,3-1,6 рН), полученные на фоне нормального морфофункционального состояния желудка, следует классифицировать как саногенные лимиты кислотообразования для лиц с нормометаболическим статусом организма.
4. Превалирование рефлекторного звена в нейрогуморальном комплексе механизмов кислотообразования у лиц с нормометаболическим статусом позволяет обозначить его как нейрогуморальный тип секреции.
5. Динамика изменения рН в пилороантральной зоне желудка у пациентов с нормометаболическим статусом свидетельствует о высоком нейтрализующем потенциале антрума. Превышение более 5,0 рН в антруме и разница 3,8-4,4 рН между кислотообразующей и антральной зонами позволяют утверждать, что нейрогуморальный тип секреции обладает компенсированным кислотообразованием.

3.6.2. Оптимизации структуры калорийности рациона

Для реализации задач по оптимизации структуры калорийности нами были разработаны четыре варианта рационов для нормостенического типа конституции. При разработке и расчете структуры калорийности рационов для нормостеников исходили, прежде всего, из того, что они занимают промежуточное положение между астениками и гиперстениками, а также из их типичной характеристики метаболизма. К типичным особенностям нормостеников относится их способность быстро набирать вес и быстро его сбрасывать. Эта особенность свидетельствует о том, что они обладают крепким метаболизмом и устойчивым механизмом его регуляции, оказывая влияние на такой широкий спектр изменения массы тела. Крепкий метаболизм обеспечивается крепким и стабильным пищеварением, а крепкое пищеварение обеспечивает хороший аппетит и позволяет разнообразить питание. Представители нормостенического типа конституции не имеют таких ограничений как другие типы, и им можно включать в рацион все продукты, но это не значит, что они вовсе не имеют ограничений как другие типы, и им можно включать в рацион все продукты.

Первое ограничение состоит в том, чтобы представители этого типа избегали аскетизма (крайностей) и не раскачивали метаболизм. В противном случае, это может стать причиной избыточной или недостаточной массы тела. Исходя из имеющейся статистики, чаще всего это приводит к избыточной массе тела. В начале, когда жировые клетки еще не совсем увеличены, они возвращаются к исходной норме. Однако, со временем и с возрастом такое раскачивание метаболизма может увеличить объем жировых клеток до такой степени, что к исходному состоянию будет все труднее возвращаться, и они пополнят контингент населения с избыточной массой тела и ожирением.

Второе ограничение – это избегание длительного употребления монодиет, которые могут стать причиной потери аппетита, потери массы тела, раздражительности и депрессии. Это может привести их к астеническому типу, не характерному для них, с функциональными нарушениями, а в единичных случаях и к истощению.

Третье ограничение – контроль аппетита и избегание переедания. Контроль аппетита и сенсорных факторов, которые его обеспечивают, являются ключевым элементом в организации питания нормостеников. Аппетит – это чувство, которое направлено не только на утоление голода, но и получение наслаждения. Поэтому, если не контролировать аппетит, то это станет причиной избыточной массы и ожирения, с вытекающими отрицательными последствиями. Кроме того, это может стать причиной дисфункций желудочно-кишечного тракта (гастрит и т.д.).

Поиск оптимальной структуры калорийности определяли через влияние испытываемых рационов на метаболизм и оценку этого влияния через призму выше обозначенных алгоритмов ограничения.

Структуру оптимальной калорийности определяли путем испытания широкого спектра количества и соотношения в суточном рационе уровня белков, жиров и углеводов: протеины – от 14,0 до 20,0%,

липиды – от 28,0 до 23,0% и углеводы – от 58,0 до 57,0%. Оптимальность – это критерии, которые обеспечивают поддержание метаболизма в саногенных лимитах, а он должен поддерживать нормальное здоровье.

Проведенные исследования позволили определить оптимальную структуру калорийности для нормостеников в период стабильного функционирования, которая включает в себя: протеины – 16,0%, липиды – 26,0%, углеводы – 58,0%. Данная структура калорийности оказывает легкий стимулирующий эффект на метаболизм, что является актуальным для нормостеников, склонных к набору лишней массы и ожирению.

Крайние варианты структуры калорийности: (нижний) протеины – 14,0%, липиды – 28,0%, углеводы – 58,0% и (верхний) протеины – 20,0%, липиды – 23,0%, углеводы – 57,0%, следует рассматривать как крайние предельные саногенные лимиты. Согласно алгоритмам оптимальности, структура калорийности, продолжительно выходящая за пределы саногенных лимитов, потенциально может стимулировать гипер- или гипометаболические процессы с отрицательным проявлением. Остальные показатели рациона балансируются согласно сбалансированной системе питания.

3.6.3. Адекватность пищевых продуктов

Представители нормостенического типа занимают промежуточное положение между астеническим типом и гиперстеническим. От природы они наделены крепким пищеварением и устойчивым метаболизмом. Для них нет таких строгих ограничений в питании, как у других типов конституции. Им можно употреблять все продукты, но никогда не переедать, что является единственным слабым местом в питании нормостеников.

Переедание, несвоевременный прием пищи, длительный прием монодиет выводят из привычного физиологического ритма пищеварение, метаболизм и, естественно, самочувствие представителей нормостенического типа. Они могут есть все понемногу, им не следует прибегать к особым экзотическим или аскетическим диетам, главное – соблюдать норму и всему знать меру. Наиболее вероятные факторы, способные вызвать нарушение самочувствия – это злоупотребление солью, увлечение кислой и острой пищей, а так же переедание. Исключением является лимонный сок, который можно периодически использовать вместо уксуса для заправки салатов.

В летний период людям этого типа наиболее подходит и очень полезна прохладная освежающая пища с пониженным содержанием соли и умеренным количеством масла и специй. Следует обратить внимание на то, чтобы в рационе присутствовали горький и вяжущий вкусы, которые можно получить из салатов и бобовых. Эти вкусы приглушают аппетит, собирают избыток влаги, позволяют сохранить ощущение свежести.

В умеренных количествах нормостеникам полезны молоко и молочные продукты. Вместо уксуса им следует отдавать предпочтение натуральному лимонному соку. Не рекомендуется кофе и алкогольные напитки. Им хорошо подходит чай из мяты, обладающий охлаждающим действием.

Представителям нормостенического типа следует избегать жирную, соленую и жареную пищу, которая согревающе действует на тело. Лица данного типа любят мясо, особенно нежирное, и могут включать его в свой рацион питания. Потребление жирных сортов мяса в больших количествах или при систематическом употреблении может привести к нарушениям в работе печени, которая особенно чувствительна у нормостеников. Однако больше пользы данный соматотип получит от вегетарианской диеты. Им подходят, практически, все овощи, фрукты и бобовые. Они хорошо воспринимают малосоленую пищу, однако слишком пресная еда им тоже не подходит.

Что касается завтрака, то для людей данного типа он должен быть не калорийным и очень лёгким.

В целом, представители нормостенического типа обладают крепкой и гибкой системой пищеварения, способной эффективно усваивать как животные белки, так и углеводы.

У них нет проблем с кислотностью желудочного сока – ни повышенного, как у гиперстеников, ни пониженного, как у астеников. Пищеварительная система нормостеников способна секретировать достаточное количество необходимых ферментов, что обеспечивает им определенную защиту от побочных эффектов при употреблении большого количества белков и жиров. В тоже время, нормостеникам следует избегать или употреблять ограниченно продукты, содержащие неблагоприятные для них лектины (курятину, гречку, арахис, помидоры, кукурузу, чечевицу). В остальном, если они будут придерживаться в питании своей системы питания, то пищеварение само восстановится и придет в норму.

Для нормостеников благоприятна прохладная и умеренно теплая, но не горячая пища с умеренной калорийностью, горькая, сладкая и вязущая на вкус, с ограниченным содержанием масла и жира. Им хорошо подходит прохладная, но не холодная пища, не слишком калорийная и не слишком сухая, а также умеренно острая и умеренно кислая. Очень кислая или ферментированная пища, например, уксус или некоторые цитрусовые, оказывают на нормостеников дестабилизирующее воздействие из-за кислого вкуса. К этой категории принадлежат также кислые сыры. У некоторых представителей нормостеников даже кефир может вызвать повышение кислотности, если пить его отдельно, без других продуктов. Помидоры и томатные соусы также могут вызвать резкое обострение у нормостеников.

Таким образом, соблюдая принципы и систему питания для нормостеников, можно избежать большинство функциональных нарушений, типичных для особенностей этого соматотипа.

Чтобы поддерживать метаболизм и функционирование пищеварительного тракта в саногенных лимитах, нормостеники должны придерживаться следующих рекомендаций.

1. Отдавайте предпочтение прохладной пище и жидкостям. Сведите до минимума потребление горячей пищи.
2. Отдавайте предпочтение сладкой, горькой и вязущей пище. Сведите до минимума потребление острой, соленой и кислой пищи.

Отличительные особенности питания нормостеников определяют особый набор продуктов, входящих в структуру диеты людей, относящихся к нормостеническому типу конституции.

Молочные продукты. Молоко, сливочное и топленое масло способствуют нормализации метаболизма нормостенического типа. Необходимо контролировать потребление кефира, сыра, сметаны, пахты (поскольку их кислый вкус ухудшает самочувствие нормостеников).

Сладости. Все сладости полезны в умеренных количествах. Моносахариды в структуре углеводов должны составлять не более 13%.

Масло. Лучше всего использовать оливковое масло, подсолнечное, сливочное и кокосовое. В ограниченных количествах допускается потребление кунжутного масла, миндального и кукурузного.

Злаковые. Благоприятны продукты из пшеницы, риса, ячменя и овса. Избегайте употребления в чрезмерных количествах продуктов из кукурузы, ржи, гречихи и бурого риса.

Фрукты. Отдавайте предпочтение сладким фруктам, таким как виноград, вишня, авокадо, кокосы, гранаты, а также сладким и полностью созревшим апельсинам, ананасам и сливам. Ограничивайте потребление кислых фруктов, а также незрелых апельсинов, ананасов и слив.

Овощи. Благоприятны спаржа, огурцы, картофель, топинамбур, тыква, брокколи, цветная и белокочанная капуста, сельдерей, салат, бобы, зеленные бобы, кабачки и зеленые листовые овощи. Следует ограничено потреблять острый перец, помидоры, моркови, свеклы, лука, чеснока, редиса, шпината.

Бобовые. Следует избегать чрезмерного потребления бобовых.

Специи. Полезны корица, кориандр, кардамон, куркума и фенхель. В небольших количествах можно употреблять имбирь, тмин, черный перец, гвоздику, соль, горчичные семена. Большинство приправ снижает количество вредных бактерий в нижних отделах кишечника. В куркуме содержится сильнодействующее фитовещество куркумин, способствующее снижению уровня кишечных токсинов. Следует избегать перца «чили» и острого красного стручкового перца.

Орехи и семена. Орехи и семена – хороший дополнительный источник белка и жира. Употребление орехов и семечек для нормостеников ограничено в связи с содержанием в них лектинов.

Мясо и птица. Белок животного происхождения, как правило, хорошо переваривается в пищеварительном тракте нормостеников. К продуктам, хорошо нормализующим метаболизм нормостеников, относятся нежирные сорта говядины, баранины и свинины, индейка, утка, гусь и кролик. Следует ограничить употребление курятины из-за высокого содержания в ней лектинов.

Рыба и морепродукты. Рыба и морепродукты (морская и речная рыба, раки, креветки, кальмары, икра) являются хорошим источником белка для нормостеников. Мороженную рыбу следует употреблять в умеренных количествах, так как содержание полиаминов в ней выше, чем в свежей.

3.7. Эмоциональная система питания

Краткая характеристика гипометаболического типа

Эмоциональная система питания является типичной для лиц с пониженным обменом веществ (гипометаболики) гиперстенического типа конституции. Однако, правильно организованная

эмоциональная система питания позволяет им утолять чувство голода и поддерживать метаболизм в саногенных пределах.

Гипометаболики всегда злоупотребляют пищей, когда нет положительных эмоций. У них эмоциональное питание – с помощью пищи они трансформируют негативные эмоции в позитивные. Нормальная масса тела поддерживается исключительно за счет психонутритивных алгоритмов направленных на стимуляцию метаболических процессов. Для представителей гиперстенического типа с пониженным обменом веществ, характерно иметь избыточную массу тела, иногда переходящую в ожирение. Они быстро набирают вес и тяжело его сбрасывают. Лица с пониженным обменом веществ в стрессовых и экстремальных условиях реагируют совершенно по иному. Их гормональная система в качестве защитной реакции секретирует гормон кортизол, который стимулирует аппетит и отложение жировых запасов в организме. Негативные эмоции и нереализованные желания у них стимулирует чрезмерный аппетит. Это форма защиты от негатива.

Прежде чем включаться в активные действия и принимать решения, они пытаются сделать это осознанно. Они должны знать для чего все это, для чего все их действия. Гипометаболики в отличие от астеников отличаются повышенной склонностью к мышлению. Повышенная мыслительная склонность гипометаболиков, обусловлена очевидно наличием повышенного количества нейронов. Размер нейронов у всех типов метаболизма одинаковы, однако количество нейронов в организме коррелирует с массой тела, то есть, чем больше масса тела тем больше нейронов. Особенно этими качествами страдают лица с завышенным мнением, завышенной гордыней и самооценкой. Такой подход к процессу еще больше усугубляет ситуацию. В таких ситуациях, чем больше негатива тем больше аппетит, а о фигуре и массе тела они думают на другой день и то, не более 10 минут.

Психика, метаболизм, образ жизни и доминирующие регуляторные механизмы у гипометаболиков радикально отличаются от таковых у представителей других типов метаболизма. При стрессе, доминирующей эмоцией у гипометаболиков, также как и у других типов метаболизма является страх. Но его проявление радикально отличается от астеников. Они чувство страха, которое переходит в чувство обиды, не берут на себя, а перекладывают или экстраполируют на других. Такой подход снижает соматическую боль и незначительно душевную. Но с другой стороны он плох, потому что они не берут ответственность на себя за свое здоровье и свою жизнь. Экстраполяция – это самообман. Фактически они это чувство загоняют глубоко в подсознание. Результатом этого является их чрезмерная интеллектуальная деятельность. Однако, если она чрезмерная это не значит, что она правильная. Как показывает практика, она в большинстве своем неправильная. Неправильная в том, что такой безответственный подход к своему здоровью не может быть правильным. Кроме того, такой подход порождает такие черты характера как лень, высокое самомнение и депрессию.

Считая себя суперменами, они готовы доказывать любую свою точку зрения, показать свою эрудицию, свои знания лишь бы ничего не делать. В напряженных ситуациях представители гиперстенического типа не пользуются формулой «Бей или беги». Несмотря на то, что они обладают хорошей физической силой, их низкий обмен веществ не мотивирует на подвиги. Они действуют по принципу «Затаись и подумай». Длительное размышление над ситуацией не всегда дает гарантии принятия правильного решения, поскольку оно направлено на поиск доводов ничего не делания.

Вместо того, чтобы нейтрализовать свои негативные эмоции и эффективно ими управлять, они их заедают. Для них пища критерий спасения и защиты от всего негатива. Этот процесс переходит в хронический и типичный для гипометаболиков. Этому способствуют доминирующие регуляторные механизмы обусловленные эндокринно-гуморальной системой, которая вызывает стойкие зависимости, особенно пищевого характера. Характер реакции гипометаболиков зависит от типичных для них регуляторных механизмов. У них доминирующую роль в регуляции метаболизма и пищеварения играет эндокринно-гуморальная система, которая отличается инертностью, стабильностью и устойчивостью. Это решающая причина медленных изменений в метаболизме и в целом реакции организма.

Реакция на стресс, который приводит к негативным эмоциям, сопровождается выбросом кортизола, который долго сохраняется в организме. Высокий уровень кортизола способствует поддержанию в организме хронического стрессового состояния и стабильно хорошему аппетиту, что способствует чрезмерному набору массы тела. Для них легко набрать лишние килограммы, но тяжело сбросить. Кортизол замедляет метаболизм, способствует набору жировой ткани и препятствует увеличению мышечной, в которой протекают в основном метаболические процессы. Постоянное такое состояние

способствует формированию гуморальных механизмов регуляции метаболизма и почти полное исключение нервного звена (признак пассивности, инертности и лени). Опасность превалирования гуморального звена регуляции заключается в том, что оно вызывает завышенную и постоянную тягу к еде и пассивному образу жизни, что порождает избыточную массу тела и неконтролируемому питанию.

Повышенная концентрация адреналина и кортизола обусловленная отрицательными эмоциями (страх, гнев, злость, обида и т.д.), временно стимулирует метаболизм. На этом фоне резко возрастает аппетит, повышается активность аμιлолитических ферментов и естественная тяга к углеводистой пище. Потребление в большом количестве углеводов ведет к их быстрой метаболизации, снижению и так низкого метаболизма и успокоению. Углеводы (особенно легкогидролизуемые) быстро приводят к насыщению и успокоению. Для них еда – это источник позитивных эмоций. Даже когда придет время потери здоровья, они не хотят объективно взглянуть на истинную причину, потому что десятилетиями вырабатывали эту привычку, что с ней не в состоянии справиться.

Самым эффективным способом использования и хранения энергии являются жиры. Поэтому основная часть углеводов, которые не востребованы организмом, неактуальные для гипометаболиков – превращаются в жиры. Для них актуальным является белок, который идет для поддержания мышечной массы и стимуляции метаболизма. Они очень чувствительны к уровню белка и железа, нуждаются в фосфате кальция. Их недостаток может стать причиной эмоциональных расстройств. Что перекусить или поесть подсказывают эмоции. Заесть эмоцию это значит её нейтрализовать с помощью пищи или вкусов. При скуке поедается все, что есть под руками. При отсутствии ярких эмоций хочется четкого вкуса или еды.

При стрессе мужчины предпочитают преимущественно соленое и острое, для усиления агрессивности. Женщины предпочитают сладкое для снижения страха и поиска компромисса. Это является причиной избыточной массы у большинства женщин в сравнении с мужчинами.

Когда не знают чем заесть, то потребляют все подряд.

Подавляющее большинство представителей гиперстенического типа имеют те или иные метаболические нарушения. Основной причиной такого явления является то, что гиперстеники свое негативное эмоциональное состояние если не могут нейтрализовать или получить положительные эмоции из других источников, то они их переносят на пищу. С помощью еды они разгоняют скуку, тревогу, смягчают страх, заедают депрессию и другие негативные эмоции. Чувство насыщения у них ассоциируется с чувством любви, благополучия и безопасности, которые они стремятся поддерживать постоянно, что является одной из главных причин набора избыточной массы. Такое питание логично обозначили как эмоциональное, так как результат такого питания зависит от контроля негативных эмоций.

В основе эмоционального переедания, которое встречается гораздо чаще, лежит хронический стресс. Человек, который находится в этом состоянии, вынужден неосознанно компенсировать едой те глубокие минусы, в которые он впадает из-за стресса и неумения выражать и понимать свои эмоции. Он переедает, чтобы восполнить и по его мнению компенсировать энергию, которую он теряет. Диеты в таких случаях оказываются мало эффективными поскольку здесь не решены глубинные вопросы связанные с психологическим состоянием. При этом основная масса людей поступают так интуитивно, и продолжают винить себя за якобы слабость и отсутствие силы воли

Физическая активность (динамическая, а не статическая) для гипометаболиков является спасительным элементом, но из-за своей лени они его не используют в полном объеме. Активная физическая активность (а не так лишь бы ноги тянуть) способствует образованию адреналина, который стимулирует метаболизм, микроциркуляцию межклеточной жидкости и лимфы, улучшает их состояние и самочувствие. Физические упражнения должны носить стимулирующий и энергичный характер, чтобы избежать апатии.

Дисбаланс гипометаболического типа обычно отмечается в период, когда преобладает прохладная и влажная погода (март-май). Нормализуют состояние лиц с пониженным обменом веществ мероприятия направленные на увеличение энергии и стимулирующие метаболизм: осознанный контроль эмоций, соблюдение эмоциональной диететики, активная деятельность исключающая дневной сон.

Особенности гипометаболического типа

Крепкое, мощное телосложение, большая физическая сила и выносливость.

Постоянный заряд энергии, медленные движения.

Спокойная, мягкая натура, редко склонная к гневу.

Прохладная, ровная, плотная, бледная кожа, часто жирная.

Медленное восприятие новой информации, но хорошая долговременная память.

Крепкий, продолжительный сон.

Предрасположенность к ожирению.

Медленное пищеварение, не всегда умеренный аппетит.

Любящий, терпимый, прощающий.

Склонность к собственничеству, самодовольству.

Основы физиологии – баланс жидкости в организме.

Проблемы физиологии при дисбалансе – заболевания дыхательной системы, синусит, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, опухоли.

Проблемы психики при дисбалансе – чувство привязанности и жадности.

Личностям гипометаболического типа свойственно:

- долго раздумывать, прежде чем принимать решение;
- медленно просыпаться, долго лежать в постели после подъема;
- довольствоваться своим положением и сохранять его примиряя других;
- уважать чувства других людей (к которым вы испытываете симпатию);
- находить эмоциональное удовольствие в еде;
- изящно двигаться, иметь увлажненные глаза, и ходить легкой походкой даже при избыточной массе тела.

Принято считать этих людей счастливыми, поскольку они, при здоровом образе жизни, как правило, отличаются крепким здоровьем и безмятежным, спокойным мировосприятием.

Гиперстенический тип телосложения имеет предрасположенность к таким заболеваниям как атеросклероз, сахарный диабет, заболевания печени, нарушения обмена веществ (в том числе ожирение). Обычно артериальное давление выше нормы.

Особенности метаболизма

Известно, что обмен веществ является генетически детерминированным, типичным для лиц конкретного типа метаболизма, имеет свои принципиальные отличия, а характер их проявления обусловлен диетическими, физиологическими и психосоциальными факторами.

Лица гиперстенического типа характеризуются пониженным обменом веществ. Эта особенность проявляется в том, что они легко набирают вес и тяжело его сбрасывают. Представители этого типа склонны к чрезмерному набору массы тела и метаболическим нарушениям, связанным с этими особенностями. Виды различий, которые проявляются в пищевых привычках людей, обнаруживаются и в уровнях их энергии и усталости. Таким образом, различные уровни метаболизма порождают различные типы генерации энергии. Каждый из нас наделен своей собственной «биологической индивидуальностью», которую можно определить, как психофизиологический тип конституции.

Тип метаболизма человека есть не что иное, как его индивидуальная природа, которую можно сравнить с запрограммированной схемой врожденных наклонностей, которые выстроены в систему. Зная тип своего тела, вы получите важную информацию, которая позволяет вам пробудить внутренний интеллект своего организма и восстановить связь со своей внутренней энергией.

Учитывая комплексный характер проявления метаболизма, его интегральным оценочным феноменом является здоровье индивида, его устойчивость и способность адаптироваться к условиям воздействия внешних и внутренних факторов. Оптимальный метаболизм обеспечивает стабильный и оптимальный гомеостаз. Обеспечение постоянства внутренней среды в организме способствует нормальному психофизиологическому функционированию организма и укреплению иммунной системы, которая повышает устойчивость к неблагоприятным факторам способным привести к сбоям в работе организма на генетическом уровне. Становится очевидным тот факт, что основой здоровья является метаболизм и пищевые нутриенты, которые составляют основу метаболизма.

Все метаболические нарушения начинают проявляться, когда природный метаболизм конкретного типа конституции выходит за пределы саногенных лимитов, независимо от факторов их вызвавших. Метаболические дисфункции алиментарной природы начинают проявляться, когда питание стимулирует характер их природного метаболизма. Поэтому одна из главных причин метаболических дисфункций связана не только с потребляемыми калориями, но и со структурой калорийности потребляемой диеты,

которая оказывает влияние на состояние метаболизма. Чем выше стимуляция природного метаболизма, тем интенсивнее и масштабнее проявления дисфункций метаболического характера.

Алгоритм оптимизации метаболизма.

Метаболизм как основная функция организма, формируется при рождении и сохраняется всю жизнь. Основой метаболизма является энергетическая матрица. Её особенности прописаны в геноме и эволюции индивида. Она обеспечивается соответствующими ферментативными и другими системами и механизмами регуляции, и направлена на поддержание организма в здоровом состоянии. Это говорит о том, что организм человека представляет собой целостную и сбалансированную психобиологическую систему, функционирование которой необходимо поддерживать в оптимальных лимитах. Отход от этой эволюционной программы – это путь к дисфункциям и болезням. Задача и цель каждого человека поддерживать метаболизм в саногенных лимитах, поскольку он является основой жизни. Алгоритм оптимизации метаболизма и направлен на решение этой актуальной задачи.

Для поддержания устойчивого и оптимального метаболизма и морфофизиологического функционирования организма в саногенных лимитах посредством факторов питания, следует придерживаться общего алгоритма оптимизации метаболизма, чтобы структура калорийности диеты не стимулировала их природный тип метаболизма. Оптимальная структура калорийности рационов питания должна только поддерживать типичный метаболизм с тенденцией к противоположному влиянию на проявление его природного обмена веществ.

Таким образом, питание лиц гиперстенического типа должно быть организовано так, чтобы оно только поддерживало пониженный обмен веществ с тенденцией к стимуляции метаболизма, но не его понижение. Реализуется алгоритм оптимизации метаболизма через соблюдение адекватности алиментарных факторов, рекомендуемых параметров структуры калорийности потребляемых рационов и формулы вкусов, а также контролируемом психологическом состоянии.

3.7.1. Особенности кислотообразующей функции желудка

Актуальность принципа учета и соблюдения доминирующих регуляторных механизмов в функционировании пищеварительной системы обусловлен влиянием этой системы на метаболизм и здоровье человека. Одним из источников повышенного количества свободных радикалов и токсических продуктов метаболизма, является не соответствие между работой ЖКТ и метаболизмом и в частности активностью мышечной системы, как главными потребителями энергии.

Важность процесса пищеварения состоит в том, что пищеварение представляет собой первоначальный процесс ассимиляции пищевых нутриентов. Прежде чем всосаться и вовлечься в метаболизм, пищевые нутриенты должны гидролизироваться в пищеварительном тракте до молекулярной формы. В результате гидролиза и деполимеризации пищевых компонентов, образуются в основном мономеры лишённые видовой специфичности, которые васасываются в кровь и вовлекаются в метаболические процессы. Этот процесс в значительной степени зависит от функционального состояния желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Дисфункции ЖКТ, даже при сбалансированном рационе, могут стать причиной недомоганий и многих патологий.

Исходя из актуальности рассматриваемой проблемы, целью наших исследований явилось изучение особенностей кислотообразующей функции желудка у лиц с гипометаболическим статусом организма, которые по показателям тестирования отнесены к гиперстеническому типу.

Результаты исследований в виде динамики изменения рН в зоне кислотообразующих желез у пациентов с гипометаболической реакцией организма в исходном состоянии и при блокировании атропином приведены на рис. 5. Из данных рисунка следует, что в зоне кислотообразующих желез, согласно принятой классификации, рН стабильно находится в зоне гиперацидности. Если в исходной экспозиции рН составила $1,45 \pm 0,17$, то на 10-й мин – на уровне $1,40 \pm 0,17$, 20-й мин – $1,45 \pm 0,10$, 30-й мин – $1,48 \pm 0,08$ и 40-й мин – $1,35 \pm 0,05$. Для дифференциации и выявления превалирующего звена в механизмах кислотообразования были проведены исследования с использованием атропинового теста на тех же пациентах, в аналогичной временной экспозиции (рис. 5).

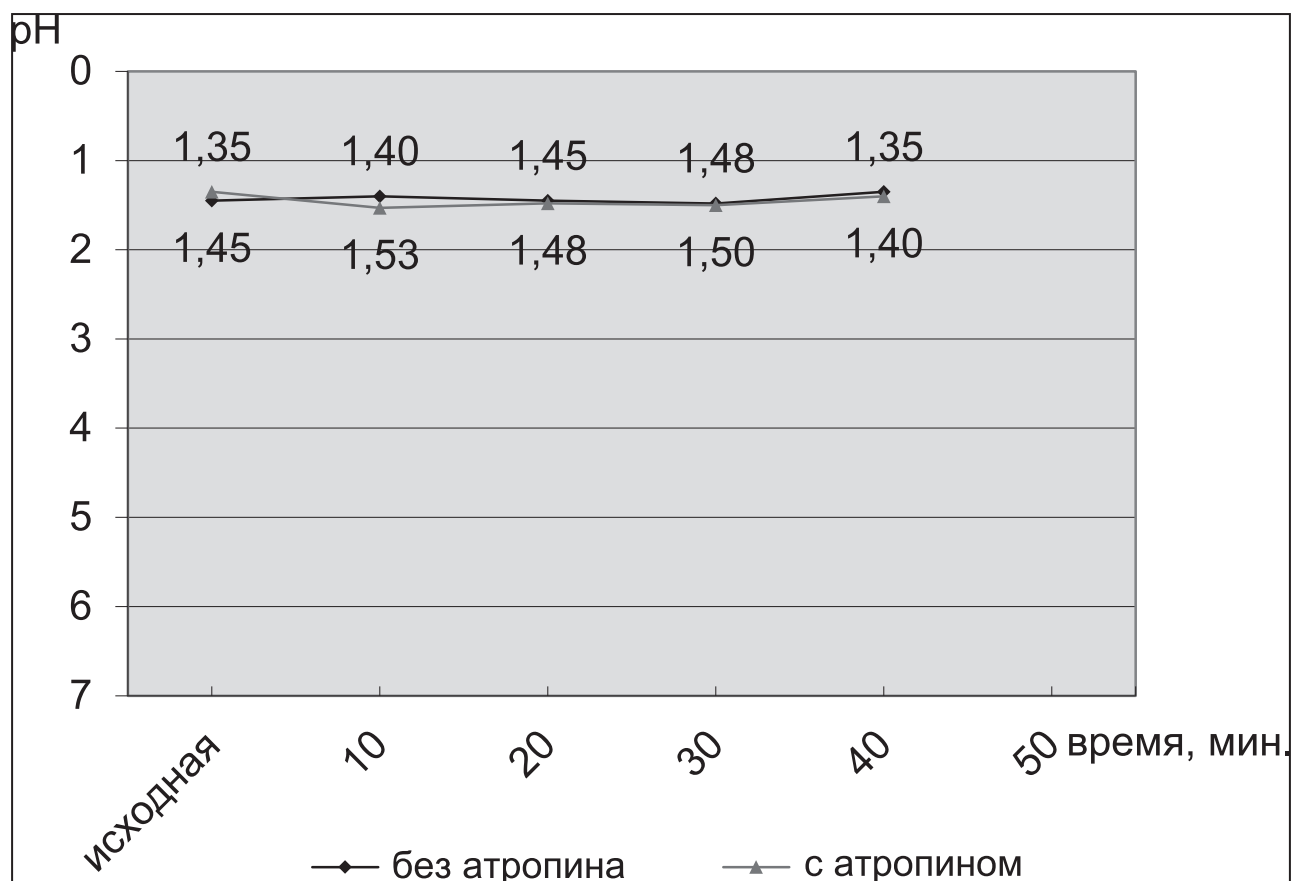


Рис. 5 Динамика изменения рН в зоне кислотообразующих желез у пациентов с гипометаболическим типом в исходном состоянии и при блокировании атропином.

Результаты исследований показывают, что на 10-й минуте после введения атропина рН в зоне тела желудка снизилась с $1,40 \pm 0,5$ до $1,53 \pm 0,17$, на 20-й мин с $1,45 \pm 0,10$ до $1,48 \pm 0,19$, на 30-й мин с $1,48 \pm 0,08$ до $1,50 \pm 0,19$ и 40-й мин с $1,35 \pm 0,05$ до $1,40 \pm 0,10$ ($P > 0,05$). Отмеченные колебания рН были незначительными и недостоверными. Минимальная разница в кислотности в зоне кислотообразующих желез без атропина, в сравнении с показателями, с атропином, не превышает 0,5 ед. рН и, согласно мнению некоторых исследователей, ее можно трактовать как слабopоложительный атропиновый тест. Большинство исследователей, изучавших кислотообразующую функцию желудка считают, что разница до 0,5 ед. рН не оказывает определяющего влияния на процессы секреции. Исходя из этого, по нашему мнению, данную реакцию на атропиновый тест более правильно обозначить как нейтральную, а не слабopоложительную, так как она не превышает 0,5 ед. рН и не оказывает влияния на секреторные и пищеварительные процессы.

Результаты исследований показали, что рефлекторное звено в кислотообразовании желудка у пациентов с гипометаболическим статусом проявляет нейтральную реакцию. Доминирующее влияние на процессы кислотообразования у лиц с гипометаболическим статусом организма оказывает эндокринно-гуморальная система. На этом основании тип секреции, наблюдаемый у представителей макросоматного психофизиологического типа, для которых характерна гипометаболическая реакция организма, обозначен как гуморально-эндокринный.

Для полной оценки функционального состояния желудка, у тех же пациентов измеряли рН в пилороантральной зоне (рис. 6).

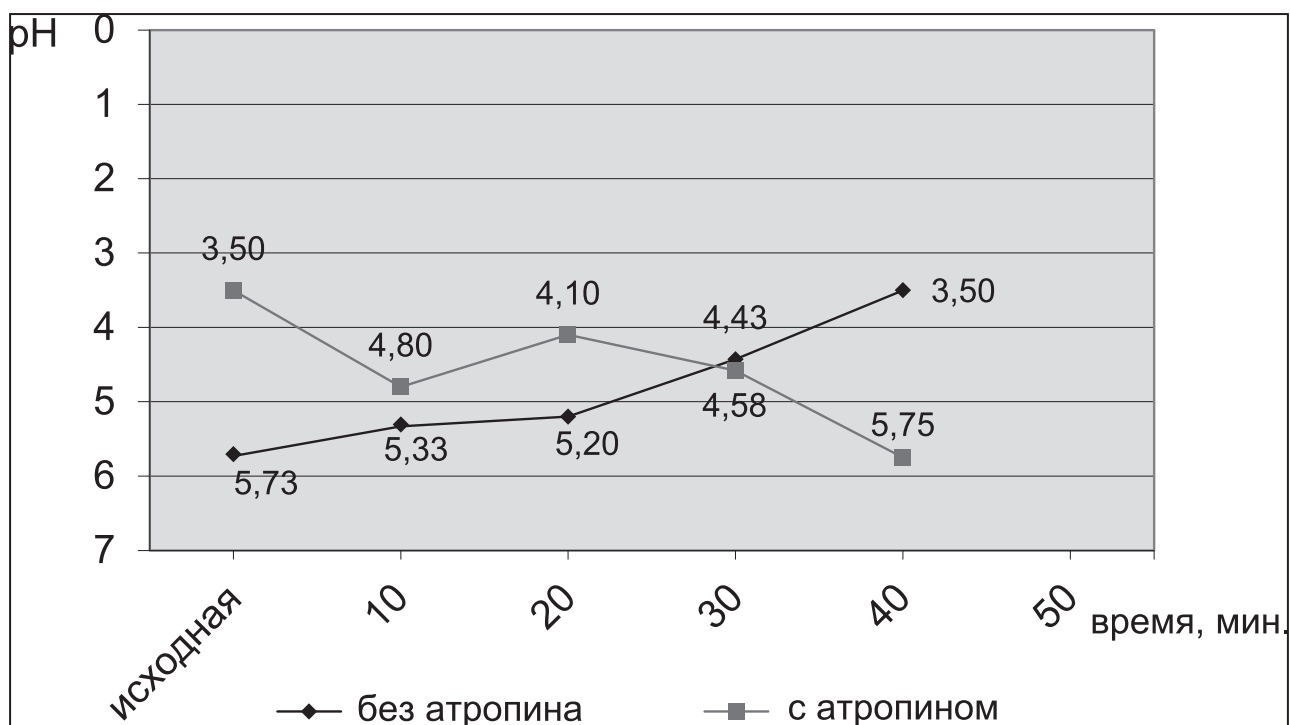


Рис. 6. Динамика изменения рН в пилороантральной зоне у пациентов с гипометаболической реакцией организма.

Приведенные результаты показали, что в условиях с нормальным состоянием слизистой желудка, рН в антральном отделе составила: исходная – $5,73 \pm 0,36$, на 10-й мин – $5,33 \pm 0,63$, на 20-й мин – $5,20 \pm 0,51$, 30-й мин – $4,43 \pm 0,76$ и на 40-й мин – $3,50 \pm 0,50$. Согласно полученным данным, рН антрального отдела до 20-й минуты показывала нормальный ощелачивающий потенциал. С 30-й мин рН антрума поднималась до $4,43 \pm 0,76$, а на 40-й минуте до $3,50 \pm 0,50$. Повышение кислотности антрума к концу наблюдений мы связываем с затратой щелочного потенциала на нейтрализацию соляной кислоты (рН $1,35 \pm 0,05$), поступающей с тела желудка.

В целом кислотообразующую функцию желудка у пациентов с гипометаболической реакцией следует оценивать как имеющую компенсированный уровень, поскольку разница между рН антрума и тела желудка составляет более 2,0 ед. Данную оценку дополнили показатели рН антрума при атропиновом тесте. Несмотря на то, что кислотность с 10-й до 30-й минуты колебалась в пределах $4,10 \pm 1,07$ – $4,80 \pm 0,76$, все же к 40-й минуте она снизилась до рН $5,75 \pm 1,25$, т.е. восстановила свой ощелачивающий потенциал и находилась в нормальных пределах.

Таким образом, проведенные исследования позволили выявить связь между метаболическими особенностями лиц гипометаболического типа и секрецией желудка. Установлено, что кислотообразующая функция желудка в функциональном отношении имеет тенденцию к гиперацидности, поскольку все показатели кислотности были на границе максимально допустимых норм. Превалирующим звеном в регуляторном механизме кислотообразования у лиц с гипометаболическим статусом организма является гуморально-эндокринная система.

Проведенные исследования дают основание сделать следующие заключения:

- Кислотность желудочного содержимого в зоне кислотообразующих желез у лиц с гипометаболическим статусом организма стабильно находилась в области гиперацидности ($1,35$ – $1,48$ рН).
- Использование атропинового теста для дифференциации и выявления превалирующего звена в регуляторных процессах кислотообразования у лиц с гипометаболическим статусом не оказало достоверного изменения кислотности: колебание рН при атропиновом тесте составило $1,35$ – $1,53$, против $1,35$ – $1,48$ без атропина, что свидетельствует о нейтральной реакции рефлекторного звена холинергической системы на секреторные процессы.

Атропиновый тест с нейтральной реакцией свидетельствует о превалировании гуморально-эндокринного звена в регуляторных процессах кислотообразования. Превалирование гуморально-

эндокринного звена в нейрогуморальном комплексе механизмов кислотообразования у лиц с гипометаболическим статусом организма позволяет выделить его как гуморально-эндокринный тип секреции.

- Показатели кислотности в корпусе желудка (1,35-1,48 рН), полученные на фоне нормального морфофункционального состояния слизистой, позволяют считать их саногенными для лиц с гипометаболическим статусом организма.
- Кислотообразующую функцию желудка у пациентов с гипометаболическим статусом организма при эндокринно-гуморальном типе секреции следует оценивать, как имеющую компенсированный уровень, поскольку в исходном состоянии разница между рН антрума и тела желудка составила более 2,0 ед.

Как показывают исследования, состояние пищеварительной системы оказывает влияние не только на сам процесс пищеварения и эвакуаторную функцию, но и на иммунитет, гормональную функцию, состояние кожи, уровень энергии, бодрость и молодость организма, наличие воспалительных процессов и работу мозга. Симптомов много, а корень проблемы один – не оптимально работающее пищеварение и высокая проницаемость кишечника. К сожалению, условия жизни в современном мире приводят к тому, что до 90% населения страдают различными дисбалансами в организме, проявляющихся в перечисленных симптомах. С каждым годом научные исследования пополняются фактами доказывающими, что пищеварение, в том числе и бактериоценоз кишечника, влияет на качество жизни и наше здоровье в целом.

Крепкое и стабильное пищеварение является ключевым моментом в метаболизме, для построения здоровых тканей и поддержания здорового иммунного статуса организма. Поэтому здоровье человека начинается с пищеварения и адекватности алиментарных факторов.

Ферменты пищеварительного тракта имеют видовую и индивидуальную адаптацию к пище, к тем веществам, которые преобладают в рационе. Как показали наши исследования, решающее влияние на активность ферментов, оказывает тип и состояние метаболизма.

Гиперстеники, также как и представители других типов, обладают типичным только им механизмом предотвращения нарушений метаболизма. В частности у них очень слабые способности переваривать избыточное количество углеводов, которые усиливают понижение метаболизма и без того низкого у людей этого типа. Их организм крайне отрицательно реагирует на лектин, который в избыточном количестве содержится в углеводных продуктах. Лектины связываются с гормоном холецистокинином и ингибируют его действие. Когда активность холецистокинина подавлена, то, как правило, возрастает аппетит, что приводит к обострению проблемы избыточной массы тела.

3.7.2. Оптимизация структуры калорийности рациона

При правильной организации питания очень важно соблюдать структуру калорийности для каждого типа конституции, в том числе гиперстенического.

Для реализации задач по оптимизации структуры калорийности питания для гиперстенического типа конституции были разработаны и испытаны рационы с широким спектром калорийности, которые включали: протеины – 20-30%, липиды – 21-25%, углеводы – 49-55%. При разработке рационов учитывали тот факт, что представители этого типа легко набирают вес и тяжело его сбрасывают. Исходя из принципа дифференциации пищевых продуктов и метаболических особенностей, в рационах для гиперстенического типа должны превалировать нутриенты, которые поддерживают пониженный метаболизм с тенденцией к стимуляции, но не к понижению. В их составе должно преобладать повышенное содержание протеинов и минимальное содержание липидов и углеводов, в сравнении с потребностью других типов конституции.

Гиперстеники имеют повышенную массу тела по сравнению с другими типами, что обусловлено увеличенной костной и мышечной массой. Для поддержания этих фенотипических особенностей, их организм нуждается в повышенных количествах протеинов и энергии.

Исходя из алгоритма оптимизации метаболизма для гиперстенического типа конституции, оптимальной структурой является та, которая поддерживает пониженный метаболизм с тенденцией к стимуляции. Исследования позволили установить, что лучшим вариантом для лиц гиперстенического типа с нормальной и стабильной массой тела, является композиция рациона, в состав которой входят: 22% – протеины, 23% – липиды, 55% – углеводы.

Для гиперстеников с избыточной массой тела лучшим вариантом является рацион, в состав которого входят: протеины – 30%, липиды – 21% и углеводы – 49%. Такая структура калорийности благоприятна для коррекции массы тела, поскольку она более интенсивно стимулирует метаболические процессы. В тоже время следует иметь в виду, что прием повышенного количества протеинов должен быть временной или периодической мерой, с обязательным сочетанием овощных продуктов. Длительное употребление рационов с повышенным содержанием протеинов, может стать источником увеличения содержания пуриновых оснований и их отрицательным влиянием на организм.

Данная структура калорийности рассчитана для периода стабильной функциональной активности, который охватывает период с 22-25 до 65 лет.

Пищевая ценность рациона – это суммарный объем углеводов, белков и жиров в продуктах. Для успешного формирования диеты следует напомнить, что 1 грамм углеводов и протеинов в среднем содержат 4 ккал, а 1 грамм жиров – 9 ккал.

Общая суточная потребность в энергии для каждого человека индивидуален и требует учета возраста, пола, физической активности, веса, роста и типа конституции тела. У женщин обмен веществ понижен в сравнении с мужчинами и им суточную потребность в калориях следует уменьшить на 10%.

Правильно ли подобран рацион свидетельствует масса тела, которая должна находиться в саногенных лимитах. Зачем вообще знать, сколько калорий тратит человек в день? Ответ на этот вопрос каждый решает по своему. При этом следует учитывать, что если каждый день потреблять всего на 100 ккал больше, чем требуется организму, то уже спустя год они преобразуются в 4,5 кг жировых отложений.

Если составленная диета способствует набору массы тела, то тогда следует увеличить физическую активность или снизить суточное потребление энергии. Чтоб не навредить здоровью, темпы снижения калорийности суточной диеты должен быть минимальным (не более 10-15% от суточного объема) и постепенным. Если ваш рацион снижает массу тела ниже рекомендуемых норм, то тогда калорийность постепенно увеличивают. Прежде чем проводить манипуляции с диетой, следует проверить, насколько структура рациона соответствует рекомендуемым параметрам, и если нет – привести ее в норму. Корректируют диету за счет всех энергоемких ингредиентов, не нарушая его структуру.

Сейчас существует масса различных формул и калькуляторов для расчета суточной калорийности принимаемой диеты. В чем-то у них подходы совпадают, в чем-то нет. Главное чему необходимо придерживаться – это масса тела. Она должна быть постоянной и в пределах оптимальных границ. Человек репродуктивного возраста, в среднем за сутки тратит на поддержание жизнедеятельности организма около 800 ккал. К этой сумме, следует прибавить количество энергии затраченной на выполнение профессиональной деятельности и бытовые потребности.

Расход калорий в сутки при выполнении работы различной степени тяжести:

- малоподвижной (офисные сотрудники, программисты и те, кто занят сидячей работой) – 550 ккал;
- умеренная подвижность (человек то стоит, то сидит, то ходит – к примеру учителя, консультанты по продажам) – 1050 - 1100 ккал;
- средние физические нагрузки (водитель, слесарь) – 1500 ккал;
- повышенные физические нагрузки (их испытывают те, кто занят тяжелым трудом – грузчики, строители, шахтеры, сталевары, а также профессиональные спортсмены) – от 2050 до 2100 ккал.

Таким образом, люди гиперстенического типа могут восполнять суточную калорийность своего рациона с максимально допустимым количеством белков – 20-30%. Повышенное количество белков в рационе хорошо стимулирует обменные процессы, которые у гиперстеников хронически низкие. Это благоприятно сказывается на стабильности или даже снижении массы тела, которая избыточно повышена у индивидуумов данного соматотипа. В диете следует отдавать предпочтение постному и белому мясу. Чрезмерное потребление красных сортов мяса может привести к дисфункции селезенки, которая у гиперстеников особенно чувствительна. Повышенное количество белковой пищи для представителей этого соматотипа благоприятно ещё и потому, что у большинства из них отмечается хронически повышенная кислотность желудка и дисфункция поджелудочной железы. Белковая пища связывает повышенное содержание кислоты в желудке и является своего рода протектором от раздражения слизистой оболочки, образования гастритов и различных изъязвлений.

Учитывая, что гиперстеники, как правило, имеют избыточную массу, пониженный обмен веществ и вялое пищеварение, количество жиров в их диете не должно превышать 21-25% от суточной

калорийности пищевого рациона. Из жиров предпочтение следует отдавать растительным, рыбным и молочным. Трудно гидролизующие жиры животного происхождения следует ограничить или употреблять нерегулярно, по возможности, полностью от них отказаться. Оптимальной для организма считается следующая структура жиров: 30% – растительные масла, 30-35% – молочный и рыбий жир, 30-35% – жиры животного происхождения.

Суточная калорийность диеты, обеспечиваемая за счёт углеводов, у гиперстеников должна составлять 49-55%. Специфическая особенность структуры углеводов для гиперстеников состоит в том, что они должны употреблять 90% углеводов за счёт комплексных составляющих и не более 10% в виде моносахаридов. Повышенное потребление моносахаридов гиперстениками, у которых пониженный метаболизм, приводит к их трансформации в триглицериды, провоцирующие проблемы метаболического характера. В то же время, учитывая вялость моторики желудочно-кишечного тракта, гиперстеники должны поддерживать необходимый уровень пищевых волокон в повседневной диете (не менее 25 г в сутки).

Людям этого типа можно и нужно голодать по десять дней и более, проводить разгрузочные дни. Гиперстеники уникальны тем, что они способны обходиться без завтрака и ужина без вреда для здоровья. Дело в том, что у них вялое пищеварение, и поэтому им не так остро хочется есть по утрам, в отличие от астеников и нормостеников. Утром гиперстеникам можно всего-навсего выпить горячей воды, лучше с имбирем и ложкой меда, или воды с лимоном. Люди с пониженным обменом веществ могут питаться два раза в день, и только в период с 11–12 до 18 часов, когда силен огонь пищеварения. Пища, принятая в другое время, (особенно если она превышает потребность), ничего, кроме вреда, не принесет. Самое главное – ограничить потребление соленого и кислого, так как эта еда вызывает жажду и приводит к задержке жидкости в организме. Также советуем избегать потребления в избыточных количествах мяса, рыбы, яиц, мучного, сладкого, молочного. Очень опасны несвежие продукты, которые загрязняют организм. В основе диеты должны быть приготовленные на пару овощи, бобовые, гречка, пророщенные зерна, овощные салаты (кроме помидоров и огурцов). Пища должна быть теплой; холодных напитков и мороженого нужно избегать. Из сладостей разрешается только мед – например, можно съесть две чайные ложки меда утром со стаканом кипятка или отвара имбиря.

3.7.3. Адекватность пищевых продуктов

Питание, которое не соответствует типу метаболизма, не только не обеспечивает организм нужным качеством энергии, а наоборот, организм её теряет, так как тратит на нейтрализацию нетипичных для него источников энергии, из-за неправильного питания. Такой подход приводит к тому, что организм ежедневно испытывает недостаток воспроизводимой энергии, чтобы поддерживать оптимальное функционирование организма.

Лица гиперстенического типа должны формировать свой рацион из продуктов, которые поддерживали бы их природный метаболизм с тенденцией к его стимуляции, но ни к понижению, т.е. с высоким содержанием белков и минимальным количеством углеводов и жиров. Это обеспечит хорошее здоровье и прекрасную форму. Если же стимулировать более низкий метаболизм, то это неизбежно приведет к еще большему его снижению и к еще большему набору массы тела, с вытекающими последствиями. Из особенностей питания для людей гиперстенического типа следует подчеркнуть, что им благоприятна тёплая и лёгкая сухая пища, приготовленная с небольшим количеством воды и минимальным содержанием масла и сахара. Предпочитаемыми вкусами являются: острый, горький и вяжущий.

Представителей гиперстенического типа конституции обычно трудно вывести из равновесия пищей, однако, это возможно при длительном потреблении сладкой, калорийной и солёной пищи. К потреблению соли необходимо особое внимание, так как её избыток вызывает накопление жидкости в организме. Необходимо отдавать предпочтение всему лёгкому: легкий завтрак и ужин, не сильно разваренная или пережаренная пища, сырые фрукты и овощи. Горький и вяжущий вкусы свяжут и выведут лишнюю воду, помогут обуздать аппетит и устроят опасность переедания. Такой подход поможет людям гиперстенического типа чувствовать себя энергичными, уравновешенными, лёгкими и счастливыми. Это избавит их также от таких неприятных явлений, как заложенность носа, насморк, заторможенность по утрам, сонливость. Имея возможность выбора, гиперстеникам следует предпочитать тёплую пищу холодной.

Способы приготовления пищи без воды (на противне, вертеле, сковороде) для людей этого типа лучше, чем приготовленные на пару или варёные. Для возбуждения аппетита лучше съесть что-нибудь горькое или острое, но не солёное и кислое. Для этого нет необходимости потреблять много горькой пищи, немного горького вкуса в салате или вяжущего вкуса приправ будет вполне достаточно. Теплая пища со специями полезнее всего не летом, а зимой, так как она устраняет холодные и влажные свойства этого типа в зимнюю, холодную и влажную пору.

После хорошего сна завтрак для людей гиперстенического типа, скорее всего, нужен не для того, чтобы насытиться, а просто взбодриться. Если вы не чувствуете с утра голод, то можете вообще отказаться от завтрака. Если вы просыпаетесь заторможенным, то лучше всего вам помогут мёд, теплая вода или травяной чай, лимонный сок и имбирь.

Снизить количество потребляемых сладостей бывает трудным для многих людей, но недельное испытание диетой с пониженным содержанием сахара, обычно даёт хорошие результаты в виде ощущения лёгкости и бодрости. Вместо сахара лучше использовать мёд.

Дисбаланс гиперстенического типа происходит при излишнем увлечении молочными продуктами. Следует иметь в виду, что мороженое и сыр наиболее вредны, так как они охлаждают и тормозят организм. Лучше всего обойтись молоком с низким процентом жирности, предварительно вскипятив его, а потребление остальных молочных продуктов свести к минимуму.

Особенно полезны и хороши для представителей данного типа сырые фрукты, овощи и салаты, поскольку их клетчатка тонизирует пищеварительный тракт, сочетаясь с вяжущим вкусом.

Посещая рестораны, кафе и закусочные, необходимо помнить, что там еда, преимущественно, жирная, сладкая и солёная. Часто из-за недостаточных физических нагрузок и слабой воли люди гиперстенического типа не способны привести свой вес в норму. Для многих эта проблема является чуть ли не смыслом жизни. Им не следует забывать, что лишний вес и избыток влаги в организме создают пшеничный хлеб, макаронные изделия, сливочное масло, молоко, сыр, сахар и сладости – употребление их в избытке действует отягощающе на самочувствие представителей гиперсоматотипа.

Вышесказанное в полной мере относится и к пищеварению. Люди данного типа особенно чувствительны к вопросам питания, и им необходимо заботиться о поддержании нормального пищеварения путём регулярных физических упражнений и разнообразной правильной диеты.

Что касается диеты, то для людей этого соматотипа очень важно не переждать, знать меру, поскольку у них явно выражена тенденция к тучности. Теплый имбирный чай, также как и чайная ложка семян фенхеля, разжёванного после приёма пищи, хорошо стимулируют пищеварение. Сухие гостеры, яблоки, крекеры, куркума и большинство сырых овощей помогают стабилизировать внутреннее состояние людей этого типа и положительно влияют на работу пищеварительного тракта. Необходимо также следить за количеством сладкого в рационе. Гиперстеники, как никто другие, испытывают дискомфорт от избытка сладостей. Независимо от количества калорий в съедаемой пище, люди данного типа будут набирать вес при употреблении большого количества сладкого. Воздержание от мороженого, молока, сладкого десерта, белого хлеба и сливочного масла часто приводит к быстрым изменениям: нормализуется вес, исчезают насморк, аллергия и сонливость.

Индивидуумы гиперстенического типа должны воздерживаться или употреблять ограниченно и нерегулярно продукты с преобладанием сладкого, кислого и солёного вкусов, ибо они увеличивают накопление воды в организме и способствуют избыточному приросту массы тела. Их повседневная диета должна быть представлена, преимущественно, продуктами, в которых преобладают острый, горький и вяжущий вкусы, хорошо балансирующие людей гиперстенического типа.

Чтобы питание принесло максимальную пользу для представителей гиперстенического типа, они должны придерживаться следующих рекомендаций:

1. Отдавать предпочтение легкой, сухой и теплой пище. Свести до минимума потребление тяжелой, калорийной и холодной пищи.
2. Отдавать предпочтение острой, горькой и вяжущей пище. Свести до минимума потребление сладкой, соленой и кислой пищи.

Ключевая стратегия при формировании диеты питания для представителей гиперстенического типа должна включать следующие продукты.

Молочные продукты. Избегайте чрезмерного потребления молочных продуктов, за исключением молока пониженной жирности.

Фрукты. Наиболее благоприятны спелые яблоки и груши. Ограничьте потребление таких фруктов как апельсины, бананы, ананасы, инжир, финики, авокадо, кокосы и дыни, поскольку они могут стимулировать понижение метаболизма.

Овощи. Благоприятны все овощи. Исключение составляют помидоры, огурцы, кабачки и все сладкие сочные овощи. Их следует употреблять ограниченно, поскольку они могут привести к дисфункциям в пищеварительном тракте и метаболизме.

Злаковые. Продукты из злаковых зерновых (пшеница, кукуруза, ячмень) являются слабым местом для гиперстеников. Излишнее употребление этих распространенных продуктов – главная причина лишнего веса и обострения воспалительных процессов.

Бобовые. Обладатели гиперстенического типа по своей сущности мясоеды, в тоже время, они могут чувствовать себя нормально и на протеинах бобовых. Им подходят все бобовые, за исключением тофу.

Мясо и птица. Белки играют важную роль в питании гиперстеников. Недостаток протеина в рационе может сказаться на способности организма переваривать и усваивать жиры, что может стать причиной возникновения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Для гиперстеников высококачественный белок – одно из лучших средств профилактики ожирения. Белок способствует нарастанию активной мышечной массы, что повышает базовый уровень метаболизма, а это означает сжигание лишнего жира. Для гиперстеников благоприятны все постные сорта мяса. Ограничению подлежат все жирные сорта мяса.

Рыба и морепродукты. В основном, они являются хорошим дополнительным источником белка, за исключением жирных сортов рыбы. Отдавайте предпочтение свежей рыбе, в ней содержится меньше полиаминов, чем в мороженой.

Орехи и семечки. Все виды орехов следует употреблять в ограниченном количестве. Грецкие орехи хорошо выводят из организма токсины, семена льна укрепляют иммунную систему. Однако другие виды орехов и семечки подсолнуха употребляйте ограниченно и с осторожностью, так как во многих из них содержатся лектины, вредные для гиперстеников.

Сладости. Гиперстеникам хорошо употреблять мед. Остальные продукты, содержащие сахар, следует сократить до минимума или исключить, поскольку они понижают метаболические процессы.

Растительные масла и жиры. Гиперстеникам лучше всего подходят растительные масла, содержащие мононенасыщенные жирные кислоты (оливковое) и богатые жирными омега-кислотами (льняное).

Приправы и специи. Полезны все специи и приправы, за исключением соли. Её следует свести к минимуму, поскольку она негативно действует на метаболизм гиперстеников.

Формируя свой суточный рацион, представители гиперстенического типа должны учитывать, что он должен содержать не менее 20 - 30% овощных салатов и фруктов. Очень важной оценкой рациона является его разнообразие. Ежедневно рацион питания следует обновлять новыми продуктами не менее, чем на 25 - 45 %. При метаболических нарушениях гипометаболикам следует придерживаться строгой диеты в виде легкой и теплой пищи, нежирного мяса, топленого сливочного масла, рыбы и морепродуктов, тушеные овощи, супы на бульонах, рис, гречка, ячмень. Соблюдая отмеченные принципы питания, представители гиперстенического типа смогут избежать большинства проблем, типичных для особенностей их организма.

3.8. Роль вкусов в управлении здоровьем

Вопрос о роли вкусов существующие системы питания обходят стороной или не придают им особого значения. Однако такой подход не совсем оправдан, так как вкус и связанное с ним обоняние – первейшие союзники процесса пищеварения. Вкусовые фитоорганические вещества играют важную роль как стимуляторы или ингибиторы физиологических функций организма. Поэтому при разработке и формировании рационов питания следует обращать внимание не только на уровень калорий и количество жиров, протеинов, углеводов и других пищевых нутриентов, но и на вкусовые свойства продуктов питания.

Вкус пищи является очень значимым каналом информации о потребляемых продуктах и, чем шире и глубже будет информация, тем большей адаптивностью к ней будут обладать ферментативные системы пищеварительного тракта и организма в целом. Вкусовые рецепторы ротовой полости, соприкасаясь с пищей, дают огромное количество информации, позволяющей организовать сбалансированную диету естественным путём, руководствуясь здоровым инстинктом, не превращая процесс питания в интеллектуальную головоломку.

На языке человека сосредоточено около 10 тысяч вкусовых рецепторов, основная масса которых находится на кончике, боковых поверхностях и у его основания. Каждый вкусовой рецептор состоит из 10-15 чувствительных клеток, которые вместе составляют вкусовую почку. У детей, как правило, вкусовые рецепторы развиты лучше, чем у взрослых. Возможно, по этой причине они более требовательны или привередливы к еде.

От каждого вкусового рецептора отходят 2-3 нервных волокна. Вкусовая чувствительность настолько важна для организма, что природа не доверила доставку информации о вкусовых свойствах пищи в мозг одному нерву, как это происходит, например, со зрением, слухом, обонянием и чувством равновесия. Ответственную задачу по передаче вкусовой информации выполняют сразу 3 нервных ствола: языкоглоточный, лицевой и блуждающий, соединяющие язык с височными долями мозга, в которых сосредоточены центры наслаждения и удовольствия.

До сих пор на Востоке язык чистят каждый день с тем же энтузиазмом, с каким европейцы чистят зубы. В этом есть большая доля здравого смысла, ведь на покрывающем язык налёте обитает не меньше болезнетворных бактерий, чем на нечищенных зубах. Удаляя налёт с поверхности языка, мы улучшаем работу не только вкусового аппарата, но и стимулируем функциональную деятельность желудка, кишечника, печени, селезёнки, а также профилактируем сердечные патологии. В Китае ещё с глубокой древности знали, что белый налёт на языке свидетельствует о болезнях лёгких, жёлтый – о поражениях селезёнки и желудка, синий – о нездоровой печени. Разные люди неодинаково чувствительны к вкусовой гамме ощущений. Считают, что у сладкоежек на языке недостаточно чувствительные рецепторы к сладкому. Поэтому, чтобы получить достаточно сильные впечатления, к примеру, от торта, им приходится съедать его гораздо больше. У людей, нервные окончания которых более чувствительны к сладкому, происходит более быстрое насыщение.

Самые древние манускрипты по диетологии, дошедшие до наших дней, свидетельствуют о том, что классики питания, не зная ничего об особенностях жиров, белков, углеводов и других биологически важных веществ, понимали, что модель питания должна быть динамичной и включать в себя все спектры вкусовых качеств. Она должна включать вкусы, стимулирующие тело, такие как горький и вяжущий, а другой раз – успокаивающие его, как в основном – сладкий. Иногда необходимо подстимулировать процесс пищеварения «горячими» вкусами: острым, кислым и солёным, а порой и приглушить их «холодными»: горьким, вяжущим и сладким.

Благодаря такому подходу, многие народы выжили в экстремальных, по нашим меркам, условиях. В Мексике, например, бедное меню из кукурузы и бобов не могло само по себе поддерживать здоровое и сбалансированное питание, но с добавкой красного стручкового перца, оно удовлетворяло местное население в течение многих веков. Красный перец обогащал пищу витамином С и балансировал её почти по всем вкусам. Такой же цели в Индии служит смесь приправ Карри, без которой пища, состоящая в основном из риса, чечевицы и пшеницы, была бы совершенно недостаточной для длительного поддержания здоровья и работоспособности.

К настоящему времени выделены и учитываются шесть вкусов: сладкий, кислый, солёный, горький, вяжущий и острый. Суточный рацион будет сбалансированным только тогда, когда в нём будут содержаться не только все заменимые и незаменимые аминокислоты, но и включены в определённом соотношении все шесть вкусов. Без необходимости не стоит допускать ежедневного доминирования какого-то одного вкуса или перегружать диету всеми вкусами сразу.

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что вкусы играют очень важную роль в характере метаболических процессов в организме. Сладкий, кислый и солёный вкусы оказывают на организм в основном анаболическое действие, а горький, вяжущий и острый (жгучий) – катаболическое. Эти свойства вкусов необходимо учитывать при составлении своих суточных диет. Если необходимо увеличить телесную теплоту, то для этого в одном приёме пищи лучше всего использовать продукты, содержащие острый (жгучий) и кислый вкусы или кислый и солёный. Сочетание острого и кислого вкусов, помимо увеличения теплоты тела, будет способствовать похудению. Комбинация кислого и солёного вкусов, кроме повышения теплоты тела, будет стимулировать увеличение массы тела (в основном, за счёт воды).

В случае необходимости похудеть, стать подвижнее, то есть увеличить лёгкость тела, следует придерживаться следующих вкусовых комбинаций: горький и острый (жгучий) или кислый и острый. В первом варианте (горький и острый вкусы) будет снижаться масса тела за счёт потери воды и выхода слизи. Во втором варианте сочетание кислого и острого вкусов вызовет стимуляцию метаболических

процессов, увеличится теплотворность организма, возрастёт иммунитет, улучшится пищеварение, усилится интеллектуальная способность, острота реакции.

Если ставится задача увеличить сухость тела, то есть удалить излишки воды и слизи, тогда необходимо использовать продукты со следующими комбинациями вкусов: а) горький и вяжущий; б) острый и вяжущий; в) острый и горький. При этом, в сочетании горького и вяжущего вкусов, вместе с сухостью будут увеличиваться холодные качества, что хорошо для жаркого периода (лета). От двух последних комбинаций прибавится теплота, что предпочтительно для холодного времени года, либо для тех, кто постоянно мёрзнет.

При желании охладить организм используют продукты со следующим сочетанием вкусов: сладкий, либо горький с вяжущим. В первом случае, вы имеете возможность поправиться, во втором – похудеть.

Есть категория людей, для которых увеличение массы тела также проблематично, как для некоторых – её снижение. В этом случае, хорошим стимулятором набора массы тела будут продукты с солёным и сладким вкусами, а также со сладким и кислым. Сочетание солёного и сладкого будет способствовать набору преимущественно жировой ткани, а сладкого и кислого – нарастанию мышечной массы.

Если физически и психически вы чувствуете себя нормально, то в ежедневных рационах старайтесь потреблять продукты, содержащие все шесть вкусов, не отдавая предпочтение ни одному из них. Такое сочетание будет гармонично стимулировать вашу энергетику.

Необходимо помнить, что кулинарная обработка часто меняет вкус продукта. Например, первоначальный вкус лука – горький (жгучий), а после тушения или варки он приобретает сладкий вкус.

Пища, в которой преобладает горький и острый вкусы, способствует поднятию энергии организма вверх. Это хорошо использовать лицам с пониженным артериальным давлением, страдающим плохой циркуляцией крови в сосудах головного мозга. Подобную пищу полезно принимать и как рвотное средство для очищения организма от слизи.

Пища, обладающая сладким и солёным вкусами, направляет энергию организма вниз. Поэтому подобная пища является хорошим естественным слабительным, что очень важно для астеников.

Кислый вкус пищи способствует проходимости кишечника, а вяжущий – наоборот, вызывает спазмы пищевода, делает кишечник малопроеходимым, что также должны учитывать лица астенического типа с повышенным обменом веществ.

Как оказалось, каждому соматотипу принадлежит определенная группа вкусов, которые уравнивают его и способствуют проявлению его врожденных способностей и возможностей. Для астенического типа предпочтительными являются: солёный, кислый и сладкий вкусы. Нормостеническому типу следует отдавать предпочтение горькому, сладкому и вяжущему вкусам. Лицам гиперстенического типа следует придерживаться острого, горького и вяжущего вкусов.

Все шесть вкусов обладают специфическими, только им присущими качествами: сладкое – тяжёлое, кислое – маслянистое, солёное – горячее, горькое – тяжёлое, вяжущее – сухое, острое – лёгкое. Эти качества непосредственно воздействуют на пищевые рецепторы ротовой полости и желудка. Принцип этого воздействия заключается в том, что «подобное обращается к подобному». Если необходимо сбалансировать какой-то соматотип, то следует избегать пищи, которой присущи его качества.

Правильно выработанные привычки и сохранившаяся естественная интуиция будут способствовать тому, что вам будет нравиться именно то, что полезно для поддержания внутреннего баланса вашего соматотипа. При разбалансировании вашего соматотипа необходимо перейти на питание, содержащее все шесть вкусов, и через определенное время ваши естественные вкусы восстановятся. Если вы внимательно наблюдаете за реакцией вашего организма после той или иной еды или конкретного продукта, то это сделать ещё легче. Вы должны подумать и вспомнить, какая пища доставляет вам наибольшее удовольствие, улучшает здоровье, придаёт бодрость. С неё и начинайте. Это даст вам общее правильное направление. Главное, никогда не забывайте о том, что вкусы оказывают влияние не только на соматику, но и на психику человека.

Вышеописанные подходы очень легко и просто реализовать, если у индивида чистый соматотип. В случае, если у вас смешанный тип, то следует придерживаться диеты, балансирующей ваш доминирующий тип. Сладкая пища обладает охлаждающим свойством, успокаивает и снижает жажду. По своему действию сладкий вкус анаболичен, питает и успокаивает тело. При нервном и возбужденном состоянии быстрее всего вас успокоит сладкая пища. Она хорошо балансирует астенический и

нормостенический типы и вызывает дисбаланс у гиперстенического типа. В то же время, слишком большое количество сахара притупляет и усыпляет сознание, оказывает дестабилизирующее влияние на состояние гиперстенического типа.

От избытка сахара развивается самодовольство, жадность и зависимость от эмоций. По этой же причине возникают такие негативные качества как медлительность, сонливость, лишний вес, умственное оупение, воспаление слизистых оболочек. Единственным исключением из этих правил является мёд, потребление которого не вызывает никаких отрицательных явлений.

Типично сладкий вкус проявляется в пшенице, рисе, молоке, сладостях, сахаре, финиках, лакричном корне, красной гвоздике, мяте. В повышенных количествах сладости увеличивают тучность, вызывают излишнюю сонливость, тяжесть, потерю аппетита, кашель, диабет и ненормальный рост мышц.

Солёный вкус по своему действию анаболичен, обладает согревающими свойствами, возбуждает аппетит, стимулирует выделение слюны, желудочного сока и переваривание пищи. Солёный вкус прекрасно балансирует астенический тип и вызывает дисбаланс у нормо- и гиперстенического типов по той простой причине, что молекулы соли сильно задерживают в организме молекулы воды, способствуют отёчности и избыточной массе. Избыток солёного вкуса затрудняет контроль в связи с переяданием и, в большинстве случаев, приводит к увеличению массы, кожных нарушений и повышению артериального давления. Так как солёный вкус задерживает в организме воду, он проявляет слабительное действие. Многие исследователи доказывают наличие связей между гипертонией и потреблением соли. Эти выводы послужили основанием того, что из соли создали своеобразного пищевого врага. В то же время, есть доказательства, что такие ограничения являются слишком строгими. Нормальный человек может потреблять соль в умеренных количествах, не вредя своему здоровью. Избыток соли может привести к воспалениям кожи, язвам пищеварительного тракта, сыпи, повышенной температуре. Злоупотребление солью вынуждает постоянно увеличивать солёность пищи, чтобы ощущать её солёной. По этой причине возникает болезненное пристрастие к солёной еде. Вообще, избыток соли ассоциируется с неумеренными и неконтролируемыми желаниями. Обычно, повышенная тяга к соли отмечается при интенсивных обменных процессах в организме.

Подобно солёному вкусу, кислый обладает согревающим свойством, и по своему действию анаболичен, стимулирует процесс пищеварения и придаёт еде пикантность. Кислая пища в умеренных количествах освежает, бодрит, увеличивает проницательность и остроумие, обостряет органы чувств, хорошо балансирует астенический тип. Еда излишне кислая приводит к проявлению отрицательных качеств: увеличивает жажду, утолять которую приходится большим количеством воды, вызывает зависть и обидчивость. По этой причине кислый вкус хорошо балансирует астенический тип и приводит к дисбалансу нормо- и гиперстенический типы.

Регулярное избыточное потребление кислой пищи может способствовать образованию язв, нарушению кислотно-щелочного равновесия, раздражению кожи и изжоге.

Если вам хочется горького, значит, организм «закис» – ему не хватает щелочного резерва. Выпейте настой горьких трав, присущий полыни или основательно поперчите еду, тогда кислотно-щелочное равновесие восстановится.

Горький вкус – это корректирующий вкус, балансирующий тягу или влечение к сладкой, кислой и острой пище. Горечь увеличивает аппетит, пробуждая его, но не удовлетворяя. Горький салат или стакан горького «Тоника» эффективно действуют на процессы ускорения пищеварения, что полезно для людей, у которых этот процесс замедлен. Горечь мгновенно пробуждает желание ощутить иные, более удовлетворяющие организм, вкусы. Горечь тонизирует ткани, поэтому «Тоник» так и называется. Вместе со сладостью, горечь обладает охлаждающими свойствами, поэтому является лучшим средством охладить вас в жаркую погоду. Горечь является лучшим корректирующим средством, когда в теле накапливаются токсины, появляются воспалительные процессы, жар и зуд.

Какова бы ни была природа горечи, согласно древней классификации вкусов, горький вкус обладает сильными очищающими и бактерицидными свойствами. Согласно древней науке Аюверде, горький вкус является стимулятором жизненной энергии, и в организме человека заведует всеми движениями, особенно сконцентрирован он внизу живота. Таким образом, горький вкус стимулирует и направляет вниз на экскрецию накопившиеся в организме ненужные продукты обмена или, как их ещё называют, шлаки. По своему действию он катаболичен, действует как антитоксичное и антибактериальное средство. В умеренных количествах противодействует обмороку, чесотке, ощущению жжения; в избытке

увеличивает истощение, сухость, ослабляет костный мозг, может быть причиной головокружения, хорошо балансирует нормо- и гиперстенические типы и вызывает дисбаланс астенического типа.

Вяжущий вкус обладает охлаждающими свойствами. По своему действию он катаболичен, обладает успокаивающим действием, создаёт запоры, сужение кровеносных сосудов, сушит и стягивает слизистую рта. Из всех вкусов он наиболее распространен. Это щелочной вкус, равный по силе кислому, но противоположный по его действию. Щелочному вкусу присуще такое качество как вязкость. Вязкость вызывает прекращение выделения жидкостей (пот, слёзы). В избытке вязкость может привести к запорам, сухости рта, газообразованию. Вязкость – это качество, которое снимает избыток возмущения, заставляя реально смотреть на мир. Большое потребление вяжущего вкуса делает человека пассивным, холодным, равнодушным. Этот вкус балансирует гиперстенический тип и вызывает дисбаланс в астеническом типе.

Острый вкус обладает согревающим эффектом. К продуктам с выраженным острым вкусом относятся: лук, редис, красный стручковый перец, имбирь, чеснок. Этот вкус хорошо балансирует астенический тип и вызывает дисбаланс в нормо- и гиперстеническом типах. Острый вкус очищает тело, способствует пищеварению и всасыванию пищи, лечит кожные болезни, помогает рассасыванию тромбов. В повышенных количествах острый вкус увеличивает тепло в организме, потливость, обмороки, создаёт першение в горле, жжение в желудке, изжогу, может быть причиной язвы кишечника и головокружения.

Острый вкус катаболичен и проявляется в виде ощущения жжения и жажды. Острота разогревает тело, усиливает пищеварение, благоприятствует выводу из него жидкости, в результате чего загрязнённые ткани и органы очищаются. Пот, слёзы, соль, слизь и кровь выделяются активней при ощущении острого вкуса.

Вызывая жжение в носовой полости, острая пища прекрасно балансирует гиперстенический тип, при дисбалансе которого наблюдаются воспаления слизистых оболочек. Антитоксический эффект острого вкуса помогает очистить кожу, очищает забитые жиром поры, приводящие к образованию угрей. Если злоупотребить острым, то его действие будет не бодрить тело, а раздражать. То же самое относится и к эмоциональной сфере.

Как уже было отмечено, вкусы оказывают неадекватное влияние на тот или иной соматотип. Например, белокочанная капуста является сладкой и вяжущей, сухой и прохладной и оставляет острый послевкус, вызывает дисбаланс у людей астенического типа. Это проявляется в дискомфорте самочувствия, способствует газообразованию в толстом кишечнике. Чрезмерное потребление моркови может вызвать дисбаланс у нормостенического типа, а растительных масел – у гиперстеников.

Дисбаланс определенного соматотипа сигнализирует первыми типичными симптомами. Скопление газов, боли в животе, запоры – это типичные признаки дисбаланса астенического типа. Неприятные рези или жжение в верхней части живота часто свидетельствуют о дисбалансе нормостенического типа. Боль в груди, кашель, простуда – указывают на дисбаланс гиперстенического типа.

Зная сильные и слабые стороны соматотипа, легче эффективно профилактировать его дисфункции.

Большинство природных продуктов питания имеют два и более вкусов. Лимон, например, кислый, но одновременно сладит и горчит. Единственным продуктом, в котором сконцентрированы все вкусы, является молоко, поэтому его рекомендуют принимать преимущественно, не сочетая с другими продуктами.

Продукты типа сахара и уксуса имеют один вкус.

Фрукты, в основном, сладкие и вяжущие, а у цитрусовых добавляется кислый вкус.

Овощи, в основном, сладкие и вяжущие, а у листовых добавляется горечь.

Молочные продукты, в основном, сладкие, а у йогурта и сыра добавляются кислый и вяжущий вкусы.

Растительные масла, в основном, сладкие.

Зерновые и семена, в основном, сладкие.

Бобовые – сладкие и вяжущие.

Специи и приправы, в основном, острые и горькие с вторичными вкусами.

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует о том, что основные группы пищевых продуктов концентрируются вокруг сладкого вкуса. Однако в потребляемом меню постоянно или периодически необходимо осторожно сочетать все вкусы.

Каждая пища после переваривания оставляет послевкусье, влияющий на тело. Сладкий и солёный вкусы оставляют сладкое послевкусье. Кислый вкус оставляет кислый послевкусье. Острый, горький и вяжущий вкусы оставляют острое послевкусие. Итак, из шести вкусов к моменту окончания переваривания пищи остаются три: сладкий, кислый, горький.

Для улучшения или изменения вкусовых качеств пищевого рациона необходимо использовать только натуральные природные специи. Имеются сведения, что введение химических вкусовых добавок в выпускаемые в настоящее время продукты, оказывает такое же влияние на организм, как и тяжёлые металлы. Они, в частности, вызывают некроз нейронов. Особенно это опасно пожилым людям, более чувствительным к подобным веществам, способствующим возникновению болезней Паркинсона, Альцгеймера и других.

Некоторые болезни могут вызывать изменения вкуса и пищевого предпочтения. Обследования раковых больных после операции и химиотерапии показали, что у 31% больных наблюдались изменения вкусовых ощущений в отношении солёных продуктов, у 26% – в отношении сладких продуктов. Изменения вкусовых восприятий по отношению к кислым и горьким продуктам и препаратам были зафиксированы у 15 и 11% больных соответственно. Потеря массы тела у больных была вызвана снижением толерантности к жиру и изменением отношения к сладким продуктам.

Таким образом, ежедневно балансируя продукты в меню не только по основным нутриентам, но и по вкусовым качествам, мы значительно расширяем возможности использования всего спектра биологических свойств пищи. Это позволит достичь более сбалансированного и уравновешенного питания, что приведет к улучшению состояния здоровья.

3.9. Вода

Питание и образ жизни, который мы ведем влияют на наше здоровье и продолжительность жизни. При этом забывают о главном, что мы на 70% состоим из воды, и ее качество и количество в организме оказывает важное влияние на наше здоровье и самочувствие. Вода считается основой жизни всего живого на Земле. Причиной многих заболеваний является потребление воды низкого качества и ее хронический недостаток (более 50% всех болезней связаны с водой).

Чтобы осознать значимость воды в жизнедеятельности нашего организма, следует обратить внимание на роль воды в жизнедеятельности человека:

- увлажняет вдыхаемый воздух;
- регулирует температуру тела;
- обеспечивает водно-солевой баланс и целый ряд других процессов;
- обеспечивает обмен веществ, участвует во всех биохимических процессах, способствует усвоению всех нутриентов;
- выводит токсины из организма и целом ряде других процессов.

За сутки организм человека выделяет 1,5 л воды через экскременты, испарение кожи и дыхание. Эту часть воды человек должен скомпенсировать, иначе, как минимум, из организма будут в меньшем количестве удаляться продукты метаболизма и организм будет зашлаковываться. Для поддержания водного баланса, организму необходимо ежедневно восполнять 1,5-2,0 литра воды.

Если уровень воды в организме снижается на:

- 2% – ухудшается самочувствие, появляется тошнота, сонливость;
- 6-10% – головная боль, одышка, нарушение мышления, потеря концентрации внимания;
- 11-20% – вызывает ухудшение слуха и зрения, спазм мышц;
- 25% – наступает летальный исход.

На сегодняшний день вода – одна из самых больших и таинственных загадок нашей планеты. За последние годы мир узнал очень много свойств, которыми обладает вода.

Сегодня имеются достаточно доказательств, прямой связи между качеством воды и продолжительностью жизни. Жители поселка Хунзакуд (Пакистан), на фоне очень скромного и скудного питания живут в среднем 120 лет. По мнению специалистов, такой феномен обусловлен биологическими свойствами потребляемой воды, которая имеет отрицательный окислительно-восстановительный потенциал и кристаллическую структуру.

Вода проявляет свои уникальные способности, когда её окислительно-восстановительный потенциал соответствует окислительно-восстановительному потенциалу межклеточной жидкости нашего организма, который находится в диапазоне от -100 до -200 милливольт (мВ).

Казалось бы, все знают, что питьевая вода должна быть чистой, но не все знают, что этого недостаточно для того, чтобы человек, который пьет чистую воду, был здоровым. В результате исследований, были выявлены основные качества, которыми должна обладать питьевая вода, чтобы обеспечить нам здоровье каждый день:

1. Чистая – без вирусов, бактерий, паразитов, хлора, механических примесей, солей тяжелых металлов, канцерогенов и т. д.
2. Структурированная – в виде упорядоченных жидких кристаллов – кластеров.
3. Средней жесткости, очень жесткая и очень мягкая вода одинаково неприемлема для клеток.
4. Слабоминерализованная.
5. Живая, витализированная.
6. Слабощелочная.
7. Иметь позитивный энерго-информационный заряд.

Название «живой» воды, получила вода с отрицательными значениями окислительно-восстановительным потенциалом (ОВП). Для сравнения можно привести значение ОВП питьевой воды, он колеблется от +200 до +300 мВ, а иногда доходит и до +550 мВ.

Различия в ОВП воды и внутренней среды человека свидетельствует о том, что электроны организма человека намного активнее, чем электроны питьевой воды. Следовательно, для того, чтобы вода быстрее усваивалась, а жизненная энергия организма не расходовалась на коррекцию электронов воды, потенциал обоих жидких сред должен быть близким по своим значениям, то есть обладать биологической совместимостью.

Если поступающая в организм питьевая вода имеет ОВП близкий к значению ОВП внутренней среды организма человека, то электрический потенциал клеточных мембран не расходуется на коррекцию активности электронов воды и вода лучше усваивается, поскольку обладает биологической совместимостью по этому параметру. Если питьевая вода имеет ОВП более отрицательный, чем ОВП внутренней среды организма, то она подпитывает его энергией, которая используется клетками.

«Живая» вода (с отрицательным ОВП) является отличным стимулятором, тонизатором, источником энергии, придает бодрость, стимулирует регенерацию клеток, улучшает обмен веществ, нормализует кровяное давление. «Живая» вода способна заживлять раны, ожоги, язвы (в т.ч. желудка и 12-перстной кишки). «Живая» вода успешно используется для профилактики остеохондроза, атеросклероза, аденомы предстательной железы, полиартрита и других заболеваний.

Окислительно-восстановительный потенциал активированной воды может составлять от -200 до -500 мВ, то есть значительно превышать показатели ОВП некоторых природных источников (в мВ):

- вода природная в местах проживания долгожителей – от -130 до +70;
- вода из колодца, родника – от +200 до +320;
- вода водопроводная – от +220 до +380;
- вода бутылированная – от +210 до +400;
- вода дистиллированная – от +300 до +450;
- свежий сок моркови, апельсина, клубники – от -75 до +70;
- сок овощей от +50 до +100;
- сок в упаковках до +350;
- черный чай до +220;
- красное вино от +200 до 250;
- молоко коровье +150.

Существует связь между ОВП и рН, которая практически выражается в том, что при изменении рН питьевой воды на одну единицу, ОВП изменяется примерно на 59 мВ – увеличивается при снижении рН и уменьшается при его увеличении (но бывают исключения).

По стандартам ВОЗ, ОВП питьевой воды не должна быть выше +60. Фактическая ОВП воды из крана +300 мВ, то есть превышает стандарт в 5 раз.

Нарушение баланса процессов окисления и восстановления, по данным научных исследований, приводит к появлению и дальнейшему развитию болезней. Вода с ОВП, отличным от потенциала биологических структур человека, проникая в организм, подвергает его ткани окислительному разрушению. Это происходит, когда молекулы воды отнимают электроны у клеток и тканей с другим значением потенциала. Деструкция клеточных мембран, нуклеиновых кислот, органоидов клеток

приводит к тому, что органы и ткани теряют жизненно важные функции, организм изнашивается и стареет. Этот негативный процесс можно замедлить и даже остановить, если использовать воду с ОВП, равным потенциалу организма человека. Если вода или другая жидкость поступающая в организм, не имеет таких характеристик, организму приходится преобразовывать их посредством высокоэнергетического электрического потенциала клеточных мембран. Еще лучше, если у поступающей в организм жидкости ОВП ниже, чем ОВП человека. Тогда разность потенциалов становится своеобразным резервом для подпитки организма и его защиты от неблагоприятной внешней и внутренней сред.

Если окислительные реакции регулярно преобладают над восстановительными, рано или поздно у организма наступает предел защитных сил, он уже не в состоянии противостоять заболеваниям. Замедлить этот процесс призваны антиоксиданты, с их противоокислительным эффектом. Одним из самых перспективных средств в этом направлении является питьевая вода с высоким ОВП. Помимо нормализации метаболизма, улучшения самочувствия, повышение порога восприимчивости к неблагоприятным факторам, «живая» вода (вода с высоким ОВП) обладает множеством положительных свойств:

1. Вода обладает антиоксидантным эффектом, то есть борется со свободными радикалами.
2. Благоприятно влияет на восстановление эластичности сосудов и капилляров.
3. В течение месяца способна снижать давление у гипертоников.
4. Способствует нормализации веса.
5. Нормализует кислотно-щелочной баланс.
6. Снижает сахар в крови.
7. Улучшает показатели жизнедеятельности при холецистите, радикулите, ревматизме, заболеваниях поджелудочной железы, эрозии шейки матки.
8. Ускоряет регенерацию язвенных повреждений органов ЖКТ, трофических язв, ожогов, пролежней, ран.
9. Ускоряет излечение аденомы простаты.
10. Восстанавливает тонус сосудов, функции толстого кишечника.
11. Улучшает пищеварение, аппетит после выздоровления от продолжительных заболеваний.

Японцы успешно используют воду с низким ОВП (до -560 мВ) в лечении рака мозга и других видов рака.

Список положительных свойств воды с низким ОВП можно значительно расширить, поскольку употребление такой воды усиливает иммунную систему, которая в свою очередь полностью оздоравливает, омолаживает и очищает организм.

Значимость взаимосвязи воды и человека наиболее четко проявляется на клеточном уровне, свободных радикалов и антиоксидантов. Митохондрии клеток работают по принципу электростанций – перерабатывают энергию, образующуюся при сгорании пищи в энергию АТФ. Подобно тому, как электричество – универсальный источник энергии у нас в быту, так и АТФ – универсальный источник энергии для клеточных ферментов. Однако, этот процесс имеет побочный эффект. Чем больше вырабатывается АТФ, тем больше в митохондриях появляются побочных продуктов – свободных радикалов. Они представляют собой положительно заряженные, агрессивные, неполноценные химические вещества, которые атакуют и деформируют структуру клетки и ядро, в котором заложена ДНК человека. В результате обозначенных процессов, происходят мутагенные явления, структура клетки разрушается, а сама клетка воспринимается как чужеродная. Запускается процесс самоуничтожения и клетка погибает.

Свободные радикалы являются главной причиной закисления организма, его разрушения и старения. Чем их больше, тем более короткий срок жизни клетки и продолжительность жизни человека.

Антиоксиданты – отрицательно заряженные элементы, которые нейтрализуют атаку свободных радикалов. Они восстанавливают необходимый организму отрицательный заряд клеток, защищают от вредных воздействий и окисления.

В пище антиоксидантов не всегда достаточно, чтобы противостоять свободным радикалам, поэтому клеткам необходим дополнительный источник антиоксидантов.

Решить эту проблему в состоянии «живая» вода, отрицательно заряженная вода богатая свободными электронами.

Антиоксиданты не только профилактируют хронические болезни, но и продлевают жизнь. Однако, эти механизмы не всегда работают эффективно, особенно с возрастом. Это является аргументом для постоянного поиска способов противостояния образованию свободных радикалов, в том числе путем доставки в клетку антиоксидантных веществ.

Большим резервом в формировании антиоксидантного потенциала, является соблюдение диетологических принципов питания в соответствии с типом метаболизма и использованием воды с высоким окислительно-восстановительным потенциалом.

Использование питьевой воды с отрицательным окислительно-восстановительным потенциалом дает энергетическую подзарядку клеткам, органам и физиологическим системам. Электрическая энергия клеточных мембран не расходуется на коррекцию активности электронов воды и вода сразу же усваивается, так как обладает биологической совместимостью по этому параметру. Именно поэтому питьевая вода с отрицательным ОВП является идеальным антиоксидантом. Следует иметь в виду, что вода обладает особыми свойствами, которые до конца не раскрыты и требуют дальнейшего изучения. Вода обладает памятью и реагирует на все факторы воздействия на неё. Все, что происходит в окружающем пространстве отражается на характере воды. Вследствие чего меняется характер воды и ее поведение, при этом химический состав не меняется.

Особенно негативно влияют на ее качество – это техногенные и космические факторы, в том числе и солнечное излучение, которые лишают воду кислорода. Космос становится все более враждебный для воды. По мнению доктора биохимии и биологии Руперта Шеллдрейка, сознание связано с физическим миром, посредством воды. Это большая не разгаданная тайна науки.

В мире есть еще одна вещь о которой принято не очень говорить, это влияние на воду негативной духовной энергии людей. Японский исследователь Эмото Масару доказал, что любая вода воспринимает сознание человека и реагирует на него. Таким образом, он первым продемонстрировал энерго-информационное влияние на воду. На разные слова вода реагировала по разному. Проявляются эти свойства через кластеры, которые формируют молекулы воды в зависимости от энерго-информационного воздействия. Несмотря на одинаковый химический состав и участие в химических реакциях, информационный характер воды оказывает влияние на обмен энергии.

Негативные слова и информация разрушают жизненные свойства воды, позитивные укрепляют и во многих случаях проявляют целебный фармакологический эффект. Это следует иметь в виду, что негативное проявление негативных мыслей и эмоций воздействует не только на потребляемую воду, но и на ту водную среду, которая находится внутри организма человека.

Чтобы вода приобрела качества внешнего воздействия, достаточно одной минуты. Все зависит от интенсивности эмоционального проявления. Поэтому, перед тем как пить воду или принимать пищу, человек всегда должен находиться в положительных эмоциях, иначе вместо пользы, принятая вода или пища может принести вред.

Таким образом, вода способна формировать своего рода кластеры (живую и мертвую воду), которые не смотря на одинаковый химический состав, обладают совершенно разными биологическими свойствами, которые отличаются наличием пара- и орто- молекулами.

Сколько нужно пить воды. Мифы и опасения при большом потреблении воды. Мы часто слышим, что человек должен выпивать 2,0-2.5 л воды, что наше тело состоит на 75% из воды. Однако такие утверждения не совсем корректное. Наше тело состоит не из воды, на 75% это плазмы. Она ближе подходит к маслу, чем к воде. Есть люди, которые могут пить много воды, а есть у которых избыток воды может привести к заболеваниям.

Многие опасаются, что если они будут пить больше, то это грозит появлением отечности. Отчасти такие опасения верны. Следует иметь в виду, что корень проблемы отеков кроется не только в избытке воды, но и в излишнем количестве соли в организме, поступающей с питанием. Именно соль задерживает воду в межклеточном пространстве, что визуально выглядит отечностью. Поэтому важно снизить употребление соли одновременно с увеличением количества выпиваемой воды – и тогда никаких отеков не будет.

Другое нередкое опасение – боязнь за работу почек. Но тут чаще всего бывает с точностью до наоборот: камни в почках в основном образуются тогда, когда организму не хватает воды. Когда почки фильтруют концентрированную, переполненную токсическими отходами жидкость, часть твердого осадка откладывается в виде камней. То есть когда почки работают «на сухую», риск образования

камней существенно повышается. Отсюда понятно, что достаточное количество чистой воды только облегчит работу почек за счет снижения концентрации вредных веществ в жидкости, требующей эвакуации.

Однако, если врач по медицинским показаниям рекомендовал вам ограничить употребление жидкости из-за имеющихся патологий, то обязательно проконсультируйтесь, прежде чем менять питьевой режим. Но в любом случае будет полезно заменить чай, кофе, соки и тому подобное чистой водой – даже в пределах разрешенного врачом количества жидкости.

Следующее возражение на необходимость пить много воды – это боязнь слишком часто посещать туалет. Действительно, в туалет вы будете бегать значительно чаще, причем ночью тоже. И, как ни странно может показаться, выходить будет намного больше, чем вы выпили. И это нормально, более того – это должно радовать, потому что вода будет вымывать все явные и скрытые застойные отеки. Как только организм проведет «генеральную уборку» и удалит все накопленное, но ненужное, все процессы нормализуются, и ночью вы будете спать спокойно. Это временное явление.

Чтоб не допускать ошибки в питьевом режиме – воду нужно пить правильно. В зависимости от того, как вы пьете воду – залпом или понемногу и мелкими глотками, она усваивается по-разному. Вода впитывается в пищеварительном тракте по-разному.

Если вы выпиваете, допустим, стакан 200 мл залпом, то можно рассчитывать, что на нужды организма (в кровь, лимфу, желудочный сок и прочее) отправится лишь около четверти этого количества, остальное просто проскочит в кишечник. Это не плохо и не хорошо – просто так работает организм. Если у вас имеется склонность к запорам, то имеет смысл пить воду залпом. Потому что эта вода разбавит пищевой комок в кишечнике и поможет его эвакуации. Однако в любом другом случае наша задача – насытить влагой организм и все его системы, и это возможно только при медленном и дробном поступлении воды в пищеварительный тракт. Поэтому учите себя пить часто и понемногу – именно такой режим идеален для оптимальной гидратации тканей организма.

Стоит ли пить воду вечером и тем более ночью? Воду нужно пить всегда, когда этого хочется, когда вы испытываете чувство жажды. Лишая себя вечером или ночью воды, вы создаете дефицит необходимой организму влаги. Да, первое время вы будете посещать туалет по ночам по несколько раз, но это пройдет, как только организм избавится от внутренних застойных отеков – и эта цель сама по себе заслуживает внимания. Не следует никогда игнорировать потребности организма, дружите со своим телом, будьте внимательны к его требованиям – и оно будет вам благодарно. Временные неудобства быстро пройдут, а результат останется навсегда.

Представители гиперметаболического и гипометаболического типов лучше подходит теплая вода, а нормометаболикам можно употреблять прохладную воду. Гиперметаболики, то есть люди с повышенном обменном веществ лучше пить воду после еды, нормометаболики могут пить во время еды, а люди с пониженным обменном лучше пить воду перед едой.

В жаркое время года организму требуется больше воды. Если вы будете пить воду согласно потребностям организма и в правильном режиме, то очень скоро привыкнете и будете делать это с большим удовольствием, оставив в прошлом ненужные чаепития с конфетами и прочими прикусками.

ЧАСТЬ 4. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Чрезмерные комфортные условия жизни приводят к снижению физической активности, особенно динамического характера. Гиподинамия, как известно, приводит гиподисфункции органов и организма в целом, к тотальному нарушению микроциркуляции, а она в свою очередь к гиподисфункции физиологических систем.

Тема образа жизни очень многообразна, и оказывает серьезное влияние на здоровье человека. Многие специалисты совершенно обоснованно в это направление включают вредные привычки. Каждый человек имеет, либо сталкивается с наличием вредных привычек. К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые наносят вред здоровью человека, ограничивают его от полного использования своих возможностей. Вредные привычки включают в себя курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ. В современных условиях, в эту группу стали включать зависимость от компьютера или смартфона, обжорство, не давая своему организму отдохнуть менее 8 часов в сутки, бесконтрольное употребление лекарств и другие, которые подрывают состояние здоровья. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких мер и живут спокойно дальше, но не дольше, поскольку они являются одной из причин хронических заболеваний. Статистика свидетельствует, что к 40-45 годам, каждый человек приобретает какое-либо хроническое заболевание, а возможно и не одно. Самые распространенные из этих заболеваний – сердечно-сосудистые, хронические заболевания органов дыхания, сахарный диабет, злокачественные новообразования и другие.

Большинство населения в своих болезнях винит наследственность, экологию и медицину. Однако эксперты Всемирной организации здравоохранения определили ориентировочное соотношение факторов риска, оказывающих влияние на здоровье человека:

- биологические факторы – 15-29%
- условия внешней среды – 20-25%
- деятельность служб системы здравоохранения – 10-15%
- образ жизни и поведение – 50-55%

Таким образом, болезни современного человека в большей степени обусловлены, его образом жизни и поведением. Достоверно доказано, что инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сахарный диабет, бронхиальные и онкологические заболевания у многих людей можно предотвратить за счет коррекции факторов риска образа жизни.

Здоровый образ жизни оказывает большое влияние на укрепление иммунитета и снижение заболеваемости от вирусных и инфекционных недугов, способствует продлению жизни.

Из факторов образа жизни, особенное внимание следует обратить на физическую активность, сон и отдых.

Образ жизни и наши привычки должны соответствовать особенностям психофизиологического типа и отвечать главной цели – оптимизации протекания метаболических процессов, целенаправленному формированию и укреплению здоровья. Особого рассмотрения требуют вопросы, связанные с физическими нагрузками. Жизненно важно, чтобы физические нагрузки давали больше энергии, чем забирали, фактор, который основная масса людей, как правило, игнорирует.

Физические нагрузки должны готовить человека к работе, а не быть работой. Лучше, когда они не превышают 50% ваших максимальных возможностей, а минимальный уровень был не ниже 150-200 ккал в сутки (ходьба средней интенсивности на 3 км).

Немецкий нейробиолог Герд Кемперман установил, что комплексные двигательные упражнения являются важным фактором процесса нейрогенеза – роста нервных клеток. Особенно эффективными упражнениями для нейрогенеза молодых нейронов являются упражнения, ориентированные на развитие моторики тела. Чем больше нейронов и синапсов, тем проще человеку запоминать и обрабатывать информацию, тем быстрее проходят все сигналы в мозге, тем выше скорость мышления, тем успешнее человек, тем лучше его жизнь.

Особенно полезные физические упражнения в сочетании с психологическими методами. Такой подход получил название как биодинамика. Биодинамика – это вид телесно-ориентированной психотерапии, базирующейся на понимании: тело помнит все. Отсюда мышечные зажимы, которые превращают тело в малоподвижную систему. Биодинамика дает возможность освобождать и восстанавливать тело от этого негатива: телу возвращается ресурсное состояние (эффект обновленного тела); происходит раскрепощение личности (возвращаются непосредственные реакции, основанные на уверенности в себе и в своем хорошем будущем).

Физическая активность является хорошим профилактическим фактором в борьбе со стрессом и чрезмерными психическими негативными эмоциями. Чтобы не подвергаться чрезмерным негативным эмоциям их надо выразить и нейтрализовать. Сделать это можно либо психологически или физически. Физическая форма наиболее приемлемая, потому что она оздоравливает организм всестороннее. Психическая форма нейтрализации негативных эмоций не всегда оказывается эффективной, потому что выражать негативные эмоции в обществе не принято и в ряде случаев идет их подавление и накопление в подсознании. С другой стороны, по закону притяжения, выражения негативные мысли притягивают еще больше ситуаций выражающих негативные эмоции.

Образ жизни оказывает большое влияние на состояние здоровья и управление стрессовым состоянием через контроль концентрации кортизола и других гормонов. Кортизол в норме это полезная и необходимая вещь. Плохо когда он ниже и выше рекомендуемых лимитов, поскольку это приводит к нарушению метаболических процессов, так как он не контролирует то, что должен контролировать.

Образ жизни влияет на циркадный ритм кортизола. Циркадный ритм нарушается у тех, кто перепутал день с ночью, при хронических воспалениях, под воздействием окислительного стресса и при когнитивных проблемах. Естественный пик кортизола – это ранее утро. И это нормально, поскольку он дает бодрость. Минимальный уровень кортизола с полуночи до 4 часов утра. В это время однозначно нужно спать, чтобы мозг работал нормально, а ось гипофиз – гипоталамус – надпочечники не пребывала всегда в состоянии возбуждения. Активация отмеченной оси наблюдается в связи с тревожными расстройствами, расстройствами пищевого поведения, депрессиями, выгоранием, бессонницей, зависимостям, хронической усталостью и аутоиммунными нарушениями здоровья.

Значительные колебания кортизола наблюдаются в зависимости от реакции человека на стресс. Правильная реакция – это короткая и резкая, в результате которой ситуация полностью исчерпывается. Самая патологическая из возможных – хроническая тревожность, вялотекущая стрессовая реакция на любые проблемы.

Следует избегать перегрузок – как физических, так и эмоциональных. Вредит и чрезмерное умственное напряжение (особенно длительная работа за компьютером или интенсивное общение). Очень важно соблюдать режим дня и достаточно спать; лучше всего рано ложиться и рано вставать. Следует исключить привычку бодрствовать по ночам (особенно проводя время за работой, в шумных компаниях, за просмотром фильмов ужасом и со сценами насилия).

Сон очень важен для обеспечения иммунитета в активном состоянии. Сон и иммунитет – это практически синонимы. При сокращении сна иммунитет резко падает, и вероятность подхватить любую инфекцию резко возрастает. Если человек спит меньше пяти часов, по сравнению с теми, кто спит более семи часов, составляет более чем 250%. Чтобы поддерживать свое здоровье на хорошем уровне, мы должны жить с учетом энергетических ритмов природы и отводить сну нужное время и продолжительность. Сон играет важную роль в выработке мелатонина, гормона играющего важную роль в метаболических процессах.

Британские ученые установили, что нехватка ночного сна может оказывать негативное влияние на удовлетворенность человека своей жизнью, а также привести к ощущению несчастья. В исследовании приняли участие более 5 тысячах человек от 7 до 79 лет. Специалисты намеревались определить, как именно продолжительность ночного сна влияет на субъективное ощущения счастья.

Исследование показало, что если человек спит меньше, чем он привык, то у него наблюдается снижение мыслить позитивно. Подчеркивается, что лишение одного часа сна может вызвать ощущение несчастья. Если же сон сокращается на три-четыре часа – возникает ухудшение настроения и неудовлетворенность жизнью. Специалисты выяснили, что люди, спавшие очень мало, испытывали симптомы депрессии и тревоги.

От нашего сна зависит 4 главных фактора в нашем организме.

1. Восстановление самого тела.
2. Мы получаем энергию из астрала.
3. Восстанавливается нервная система. Это самый важный момент. Во время сна идет нейтрализация негативных эмоций, мыслей и нервного напряжения. Если эмоции не нейтрализуются, то они остаются в виде психологических травм и влияют на качество нашей жизни.
4. Идет мини перезагрузка жизненных сил.

Первое правило для астенического типа при колебаниях веса – успокоиться и стараться соблюдать режим дня, питания (есть минимум 3-4 раза в день), достаточно спать. Ни в коем случае нельзя бодрствовать по ночам (особенно проводя время за работой или в шумных компаниях). Лучше всего рано ложиться и рано вставать. Астеникам трудно удерживать себя в каких-то определенных рамках, но это необходимо для нормализации самочувствия.

Следует избегать перегрузок – как физических, так и эмоциональных. Не рекомендуется смотреть фильмы ужасов, сцены насилия, слушать громкую динамическую музыку, особенно перед сном. Вредит и чрезмерное умственное напряжение (длительная работа за компьютером или интенсивное общение). Представители астенического типа должны обязательно всегда тепло одеваться – даже если светит солнце. Не для астеников и обливание холодной водой – можно переохладить организм и вместо оздоровления вызвать болезнь. Все водные процедуры должны быть теплыми и приятными. Очень хорошо помогают стабилизировать общее состояние астеников сухая сауна, массаж, лежание на горячем пляже (желательно там, где поменьше людей, чтобы отдохнуть от суеты). Нежелательно увлекаться бурными развлечениями. Астеникам хорошо жить в сухих и теплых местах с красивой и умиротворяющей природой.

Лучшими партнерами для общения являются представители гиперстенического типа. Они помогут астеникам своей мудростью, дадут необходимую уверенность и устойчивость, ощущение почвы под ногами. Не следует проводить время с теми, кто вселяет в вас страх, критикует, осуждает или просто ворчит и возмущается. Особенно вредно общение со сплетниками.

Что касается физических нагрузок, то представителям астенического типа полезны все физические нагрузки, которые гармонизируют их самочувствие и не увеличивают беспокойство и возбуждение. Хорошие результаты принесут такие легкие нагрузки как бадминтон, велосипед, плавание (только в теплой воде), непродолжительное катание на коньках и на лыжах, танцы. Очень полезно ходить пешком, наслаждаясь прекрасными видами. Отличные результаты даст пеший туризм (но только если вы будете идти в своем темпе и вовремя отдыхать, а не догонять в поте лица группу). Противопоказаны слишком эмоциональные и быстрые виды спорта, где присутствует много беспокойства (например, футбол, баскетбол, легкая атлетика). Старайтесь в любом случае не переусердствовать с тренировками, излишнее напряжение вам противопоказано. При любых занятиях важно сохранять душевное спокойствие и делать упражнения только до того момента, пока они приносят вам удовольствие, ни в коем случае не насиловать себя. Перед выполнением йогических асан обязательно необходимо успокоить дыхание и ум.

Астеникам больше всего подходят медленные, легкие упражнения, при которых тело находится в непрерывном движении в течение 15-20 минут. В число предлагаемых упражнений входят ходьба, плавание, упражнения йоги и не утомительные велопробежки. Астеникам трудно себя удержать в саногенных лимитах образа жизни, но это необходимо для нормализации их самочувствия и здоровья.

Нормостеникам больше всего подходят более быстрые, но умеренные по нагрузке упражнения, при которых тело находится в непрерывном движении в течении 15-20 минут. В число предлагаемых упражнений входят быстрая ходьба, непродолжительные прогулки на лыжах, плавание, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, теннис и бадминтон.

Представители гиперстенического типа с гипометаболическим метаболизмом, чаще всего бывают «совами» – любят бодрствовать ночью, а потом залеживаться до полудня. Однако им полезнее вставать рано, до 6 часов (пока не наступило время – с 7 до 10, когда им просыпаться труднее). Они также любят поспать после обеда, что очень нежелательно, так как при этом создаются благоприятные условия в организме для откладывания жира и задержания жидкости. После подъема, натощак хорошо сделать какие-нибудь активные упражнения, затем принять бодрящий душ (но не слишком прохладный, чтобы не усугублять и без того холодную природу гиперстеников). Одеваться гиперстеникам необходимо тепло несмотря на жировую прослойку, они часто мерзнут. Очень полезно ходить в сауну, прогреваться

под солнечными лучами. Жить гиперстеническим людям лучше в теплых и сухих местах. В регионах с высокой влажностью могут возникнуть проблемы с самочувствием и здоровьем. Также им необходимо заставлять «шевелить» свой интеллект, поддерживать умственную активность. Обязательны положительные эмоции – без них представители гиперстенического типа могут впасть в стойкую депрессию, и вывести их из нее будет не так-то просто. Общаться лучше всего с представителями других типов – люди нормостенического типа внесут недостающий огонь, помогут стать более активными, а астеники добавят общению живости и веселья. Ключом к стабилизации здоровья людей гиперстенического типа является стимуляция в виде новых зрительных и слуховых ощущений: встреча с новыми людьми, переживание событий.

Лица гиперстенического типа должны сознательно делать шаги в поисках новых ощущений. Природа создала их такими: они постоянно питают интерес к новым идеям, людям и нововведениям. Это же относится и к физическим упражнениям, без которых люди указанного типа становятся инертными и пассивными. Людям гиперстенического типа нужны существенные и длительные физические нагрузки – бег на длинные дистанции, тяжелая атлетика, шейпинг, плавание. Им необходимо преодолевать лень и вести активный образ жизни.

Люди гиперстенического типа часто становятся неплохими спортсменами – за счет своей выносливости. Тренировки должны быть постоянными и их следует подчинять строгому графику. Тренироваться этому типу нужно, как говорят, до седьмого пота, чтобы наконец из организма начал выходить избыток жидкости. Йога для таких людей тоже полезна, однако следует иметь ввиду, что статические нагрузки мало влияют на колебания веса гиперстенического типа. С помощью одной йоги им вряд ли удастся стать стройными. Конечно, как бы человек гиперстенического типа ни старался, природу не переделаешь. Им никогда не удастся стать похожими на супермоделей гляцевых обложек журналов. Но даже в рамках гиперстенической конституции можно достичь гармонии, добившись красивой фигуры с приятными округлыми, но подтянутыми формами.

Лицам с низким обменом веществ больше всего подходят энергичные упражнения, длительностью от 15 до 30 минут. Вы можете попробовать бег, интенсивные велопогулки, плавание, катание на лыжах, аэробику, ходьбу и поднятие тяжестей.

Источники информации

1. Strutinski T., Timoșco M., Șeptițchi V., et al. Sistemul de alimentație diferențiată în raport cu tipul constituției (recomandări). Chișinău, 2019. Tipogr. «Bons Offices», 68 p.
2. Еращенко П.П. Методические рекомендации № 15. Компьютерная рН-метрия желудка и пищевода. Клиническое значение метода. М., 2001, 40 с.
3. Коршак А.А., Косенко А.Ф. Адренергические механизмы регуляции желудочной секреции. Л.: Наука, 1986, 152 с.
4. Лея Ю.Я. рН-метрия желудка. Л.: Медицина, Ленинградское отделение, 1987, 144 с.
5. Линар Е.Ю. Кислотообразовательная функция желудка в норме и патологии. Рига: Зинатне, 1968, 438 с.
6. Струтинский Ф.А., Тимошко М.А., Шептицкий В.А., и др. Питание и тип конституции (рекомендации). Кишинэу, 2019. Tipogr. «Bons Offices», 76 p.
7. Струтинский Ф.А. Физиологически адекватное питание и здоровье. Ch.: Tipograf. A.Ș.M., 2006. 408 p.
8. Струтинский Ф.А. Основы саногенного питания. Кишинев, 2007. Tipograf. A.Ș.M., 340 p.
9. Струтинский Ф.А. Структурное управление здоровьем. Кишинев, 2013. Tipograf. A.Ș.M., 268 p.
10. www.dzhmao.ru Эффект ноцебо: когда негативные мысли порождают болезнь. (Александр Ф.- Психосоматическая медицина. <https://royallib.com/book/>)
11. <https://mail.yandex.ru> А. Корпчинская Эмоциональное переедание.)
12. <https://mail.yandex.ru> А. Корпчинская Эмоциональное переедание.
13. www.ayzdorov.ru
14. www.women-info.ru, www.optovoda.com.
15. www/ayzdorov. ku
16. <https://komarichi.brkmed.ru> Здоровый образ жизни.
17. <https://mail.yandex.ru> Лукьянов А. Секретный секрет каждого гения.
18. <https://mail.yandex.ru> М. Николаева-Гарина «Биодинамика»
19. <https://zen.yandex.ru> Управление стрессом. Как с помощью питания и образа жизни взять под контроль кортизол.

ЧАСТЬ 5. АЮРВЕДА И ЗДОРОВЬЕ

Аюрведа – это наука о здоровье, которая насчитывает много тысяч лет и зародившаяся в Индии. Ее постулаты проверены веками актуальны и в современном обществе. В переводе с санскритского, Аюрведа переводится как «наука о жизни». Цель Аюрведы – поведать нам, каким образом можно формировать, улучшать, изменять, продлевать свою жизнь и не допускать болезней и старения организма. Главный принцип Аюрведы заключается в том, что мысль оказывает глубочайшее влияние на наше тело и свобода от недугов зависит от способности вступать в контакт с собственным сознанием, от умения уравнивать его, распространяя в последующем полученное состояние равновесия и на тело. Такое состояние сбалансированного сознания как никакой иммунитет обеспечивает более высокий уровень здоровья.

Как устроен мир.

Природа нашего мира построена на уникальной связи материального и духовного. Западная медицина относится к данному постулату очень сдержанно и неопределенно. Не все однозначно разделяют точку зрения, что здоровье и нездоровье кроются в тонких полях человека, и определяются особенностями определенных энергий и их метаболизмом. На этом основании мы вынуждены прибегнуть к учениям Аюрведы, которые проверены и доказаны на протяжении тысячелетий.

После того, как Эйнштейн вывел свою знаменитую формулу $E=mc^2$, установив, что материя может принимать и форму энергии, абстрактная суть природы начала постепенно восприниматься людьми. На этом основании принято считать, что природа базируется на двух уровнях абстракции: материи и энергии.

В схеме Аюрведы тоже существуют два уровня абстракции, которые также согласуются с органами чувств, но несколько по-иному. На одном из уровней находятся три доши (три конституционально обусловленных метаболических типа), на другом – определённый набор принципов, которые называются пятью элементами (эфир, вода, земля, огонь, воздух). Эти пять элементов несут в себе черты и материи, и энергии. Они являются кодовым обозначением форм интеллекта, формирующих сознание человека и мир, который он воспринимает через сознание.

Элемент пространства (эфир) выглядит странно в окружении четырёх элементов (вода, земля, огонь, воздух), которые можно видеть и ощущать, но он играет уникальную роль в системе Аюрведы, поскольку дает возможность существовать звуку (вибрации), которому для распространения необходимо пространство. Звук является основой всего сущего, но не слышимый звук, а более тонкие колебания, резонирующие в нашем погруженном в тишину сознании. С помощью этих звуков Аюрведа исцеляет тело, используя их неслышимые вибрации необходимым образом. Выражение: «жить в гармонии с природой» в Аюрведе имеет очень точный и конкретный смысл: иметь здоровые желания, совпадающие с тем, что вам действительно необходимо. Природа нас создала такими, что наши нужды не должны конфликтовать с нашими желаниями. Это объясняется тем, что все желания рождаются на квантовом уровне в виде тонких вибраций, динамическое взаимодействие которых всегда сбалансировано. Если, либо тело, либо сознание выходят из равновесия, «квантовое» тело даёт корректирующий импульс, который мы ощущаем в виде определённого желания. В каждый момент миллионы импульсов проходят через нашу нервную систему, осуществляя связь, тело-сознание, и тогда вы ощущаете желание действовать. До тех пор, пока потребности и желания совпадают, человек живёт в гармонии с природой; пути проводящие питание не блокируются. Если же происходит нарушение этого баланса, то человека ожидают дисфункции и патологии.

Природа сотворила нас так, что наши мысли имеют 3 естественных импульса, действующих в любой конкретной ситуации. Качество этих импульсов или их особые тенденции обозначаются тремя гунами или качествами (их также называют духовные, ментальные или материальные доши). Людей можно квалифицировать в соответствии с тем, какая из этих трёх гун преимущественно доминирует.

Перечисленные гуны очень редко встречаются в чистом виде, чаще всего наблюдается их комбинация с превалированием какой-то одной. Наиболее точная характеристика гун в восточной интерпретации – сатва, раджас и тамас, на нашем языке и понимании трактуются как гуны блаженства, страсти и невежества. Один из них – сатва – импульс к развитию, совершенствованию, к движению вперед,

к прогрессу. Люди сатва настроены на деятельность, созидательную, здоровую, поддерживающую жизнь. Второй импульс – это тамас, действующий в противоположном направлении, склонен стоять на месте или деградировать. Люди тамас склонны к бездействию. Их мысли не подталкивают к действию; они не любят активности, тяготеют к сохранению имеющегося статуса. Между этими двумя противоположностями располагается раджас – нейтральный импульс, заставляющий действовать лишь ради самого действия. Люди раджас любят действовать. Их мысль постоянно работает и склонна к импульсивности, беспокойству, к тому, чтобы давать разрядку путем физических движений.

Аюрведическое понятие «здоровье» значительно отличается от общепринятого. В обычном понимании здоровье – это отсутствие болезни. В него входит здоровье как физическое, так и психическое. В аюрведическом представлении о здоровье входит также и «позитивное» существование. Человек, например, может иметь какие-то физические дефекты, но если он при этом способен быть счастливым и решительно двигаться вперед к своей цели, то, согласно ведическим представлениям, он больше здоров, чем тот, у кого нет каких-то выраженных физических или психических заболеваний, но при этом его жизнь абсолютно бесполезна. Не посвятив свою жизнь какой-то высокой цели, невозможно быть счастливым. Отсутствие счастья или отсутствие осмысленного стремления к счастью – это нездоровое состояние, и такой человек уже нуждается в лечебной помощи.

Здоровый человек, если он не занимается самосознанием и самосовершенствованием, на самом деле является больным, потому что его разум болен и так как разум – это самая главная функция нашего организма, то человека, не вылечившего разум, нельзя считать здоровым.

История традиций и практик аюрведы насчитывает более 5 тысяч лет. Она представляет собой часть Ведического знания о здоровье и медицине. Здоровье в рамках этой философии рассматривается комплексно, как сочетание физического, психологического и духовного благополучия. Учение аюрведы основано на 4 принципах:

1. С точки зрения аюрведы, человек – не просто организм, а тонкое тело, которое включает ум и разум. То есть человек является частью природы и Вселенной. Аюрведа, в свою очередь, помогает человеку идеально встроиться в эту сбалансированную систему, поэтому часто ее называют медициной равновесия.
2. Аюрведа признает уникальность каждого человека, поэтому лечение и питание подбирается индивидуально, после диагностики и консультации. Результаты отслеживаются с помощью анализов до и после курса, а лечение корректируется в зависимости от меняющихся показаний систем организма.
3. Эффективность аюрведы обеспечивается осознанностью. Только осознанный подход к жизни, деятельности, питанию и своему состоянию может сделать существование человека гармоничным.

Поэтому лечение в рамках аюрведы проходит курсами: человеку дается время закрепить здоровые привычки и развить внутренние механизмы в теле, чтобы в дальнейшем самостоятельно продолжить путь самосовершенствования.

4. Аюрведа основана на любви. Прежде всего, речь идет о любви человека к себе, своему телу и заботе о своем здоровье. Но также необходимо создавать вокруг себя добрую атмосферу принятия, благодарности и любви. Исходя из позиции ненависти ко всему вокруг и к себе, достичь положительных результатов невозможно. Это противоречит общей концепции аюрведы, согласно которой все во Вселенной находится в гармонии и балансе. Первая часть теории аюрведы – 5 стихий.

Согласно аюрведическим учениям, существует пять элементов разной плотности. Трансформируясь из одного в другой, от эфира – к земле, они образуют единую среду, в которой и благодаря которой живет человек:

- Эфир, или пространство – это материальный элемент самого тонкого уровня. Он передает звук и связан со способностью человека слышать.
- Воздух – отвечает за легкость передвижений, гибкость.
- Огонь – в теле человека обеспечивает функцию пищеварения и обменных процессов.
- Вода – источник жизни, основа всего, поскольку тело человека на 80% состоит из воды.
- Земля – символизирует скелет: кости, сухожилия, суставы. Если этот элемент в дисбалансе, то возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Вторая часть теории аюрведы – 3 доши. Когда пять основополагающих элементов объединяются в теле человека, то образуются три ключевые жизненные энергии, или доши. Эти три силы управляют

всеми психофизиологическими функциями в теле и разуме. Баланс трех дош определяют конституцию человека и динамику состояния здоровья. Если одна из дош начинает доминировать или, наоборот, уступать остальным, то нарушается физический и ментальный баланс.

- Вата (воздух и эфир) – отвечает за равновесие, дыхание, движение, энергию, кровообращение, нейромышечную активность, мышление и волю.
- Питта (вода и огонь) – относится к пищеварению, гормонам, обмену веществ, всем метаболическим процессам и обмену энергией. Преобразует в мозге химические и электрические импульсы в мысли.
- Капха (вода и земля) – регулирует клеточную структуру органов в теле, а также отвечает за питающие и защищающие их жидкости. Создает структуру тела и связующие материи: смазку для суставов, тканей, клеток.

У каждого из нас есть ведущая доша и есть две другие в разных пропорциях. Идеально и довольно редко, когда все три доши находятся в равных количествах. Аюрведа помогает приблизиться к этому состоянию.

Эффективность аюрведы подтверждена многочисленными исследованиями и результатами пациентов полученными на протяжении веков. Охватывая как физический, так и ментальный аспект жизни человека, она позволяет невероятно глубоко сбалансировать состояние организма. Такое мягкое и комфортное оздоровление в сочетании с инновационными достижениями медицины делает аюрведу медициной будущего.

Все дисфункции и болезни человека имеют два пути происхождения:

- 1) физический (или физиологический) в виде дисбаланса праны (жизненной энергии);
- 2) духовный (или психический) в виде дисбаланса гун (качества психики).

Прана (на санскрите означает «жизнь», «дыхание», «постоянное движение») – одна из центральных понятий йоги и традиционной индийской медицины, понимается как жизненная энергия, жизнь. Йоги считают, что прана пронизывает всю вселенную, хотя она и невидимая для глаз.

Жизненная энергия – прана, неоднородна и состоит из духовной энергии и энергии трёх видов, обуславливающей три вида дош или три конституциональных типа личности (микросоматный, мезосоматный и макросоматный) с типичным для каждого человека метаболическим статусом (гиперметаболический, мезометаболический и гипометаболический), соответственно, а также их индивидуальный тип темперамента: холерический (вспыльчивый), сангвинический (раздражительный) и флегматический (флегматичный). Доши – это подвижные энергии и их соотношение по отношению друг к другу постоянно меняется. Таким образом, три вида жизненной энергии проявляются в особом темпераменте личности, характере, специфике обмена веществ и целом ряде других отличительных признаков фенотипического и физиологического характера.

Прана каждого человека также отличается своей неоднородностью, хотя теоретически возможно встретить человека с чистым, однородным конституциональным типом. Как правило, прана большинства людей отличается соотношением этих трёх видов энергии.

Чтобы быть здоровым, человек должен поддерживать баланс этих энергий в оптимальном соотношении между собой и в оптимальном состоянии внутри себя. Достичь этого можно в первую очередь правильным индивидуализированным питанием, здоровым образом жизни и сбалансированным психическим состоянием.

Принцип Ведической медицины состоит в том, что, в первую очередь, следует восстанавливать и лечить психику человека, его отношение к жизни, его характер, и только потом (если потребуется) – физическое тело. Состояние тела напрямую зависит от состояния психики. Сегодня описана и выявлена связь между чертами характера и эмоциями, и более чем трёхстами заболеваний. Только 80% заболеваний возникают по причине неправильного общения с окружающими. Не понимая, что человеком правит психика, современная медицина пытается овладеть тонкими химическими процессами, создавая новые синтетические лекарства. Восстановив, например, структуру печени с помощью лекарств, нельзя добиться полного излечения, потому что человек неправильными действиями эту структуру снова разрушит. Причина болезни всегда в сознании. Настоящее лечение – это работа над собой. Раз человек болеет, значит он что-то не так делает, не так живёт, не так думает. Найдите причину и вы избавитесь от болезни.

Основные духовные факторы, влияющие и определяющие здоровье.

Время. Первая из сил, деятельность которой непреклонна и непобедима, называется сила времени. Время – это не то, что мы можем наблюдать на часах: это реально существующая сила в этом мире, которая не даёт нам никаких шансов бороться с ней. Существуют определённые законы природы, благодаря действию которых человек будет жить ровно столько, сколько ему положено. Время контролирует все законы природы. Время – это та сила, которая гармонизирует все процессы в организме в соответствии с природными биоритмами.

Гуны или качество психической деятельности. Духовный дисбаланс наблюдается из соотношения гун или качеств, психических процессов (их называют ещё ментальными дошами или материальными). Такое название они получили, потому что связаны с ментальной (психической) деятельностью, а материальные, потому что они – та сила, которая материализует наши желания и мысли.

Всё, что существует во Вселенной, в т.ч. и психическая деятельность, делится на 3 гуны или 3 качества: благости, страсти и невежества. Качества благости – гармония, красота, чистота, простота, быстрота, честность, оптимистичность, активность, доброта, знание, любовь и т.д. Качества страсти – напряжённость, беспокойство, суетливость, привязанность к результату, страстность, отсутствие понимания, как правильно поступать и т.д. Качества невежества – сонливость, заторможенность, тупость, безграмотность, бесцельность, извращённый вкус, ненависть, гордость, жадность, эгоизм, жестокость, злость, хамство и т.д.

В зависимости от того, какое качество мы будем культивировать, такой будет и результат. Все люди находятся под влиянием трёх гун материальной природы, поэтому результат их деятельности также бывает трёх видов. Человек, действующий в гуне благости – религиозен и счастлив, кто действует в гуне страсти, испытывает то счастье, то страдание, а кто действует под влиянием гуны невежества, всегда будет несчастен, страдать и вести животный образ жизни.

Чтобы справедливость этого мира была непреклонной, в природе существуют силы, которые называются гунами материальной природы. Эти силы дают нам гарантию, что наши желания обязательно сбудутся. Их роль заключается только в этом. Всё, что мы желаем в жизни, мы обязательно получим, но мы также получим по заслугам за то, что мы делали неправильно. Эти две идеи, объединяясь вместе, создают нашу карму, или те события в нашей жизни, которые обязательно должны произойти.

Чем меньше нравственного и духовного образования, тем нахальнее, безнравственнее и беспринципнее становятся люди. Чем эгоистичнее и невежественнее люди, тем сильнее на их сознание влияют низшие гуны и тем меньше у них свободы выбора. Гуны страсти и невежества порождают неосознанное желание совершать насилие над людьми, забывая при этом, что насилие над окружающими, Богом не прощается.

Пока человек, который страдает, считает виновными в своих страданиях других, он продолжает находиться под карающим влиянием гуны невежества. Карающее влияние гуны страсти выражается в отсутствии денег. Это милость гуны страсти. В таком состоянии человек превращается в человека в благости. Карающее влияние гуны благости выражается в угрызение совести. А карающее влияние гуны невежества – это страдание.

Все ситуации, все силы материальной природы влияют на нас только с целью научить. Гуна благости говорит: вы на правильном пути. Гуна страсти говорит: давай, старайся, больше делай и посмотрим, что из этого получится. Она учит через разочарование. Приходит время и человеку надоедает жить ради денег. Он задаётся вопросом – неужели другого счастья в жизни нет, кроме как работать, питаться, получить положение в обществе. Кроме этого, гуна страсти также означает отсутствие благодарности. Никто не будет благодарен тебе за то, что ты делаешь, потому что все привыкают к этому. Пока мы не изменим своё понимание счастья, и не пройдёт определённое время, нужное для закрепления новой концепции счастья в нашей судьбе, мы не избавимся от негативного влияния гуны страсти и невежества. Бороться с гунами чисто техническими методами невозможно. Изменить их влияние можно, только поменяв концепцию счастья.

Под влиянием разных гун, у людей складываются разные представления об окружающем мире, о себе, и, соответственно, у них разные идеи о том, как поступать в жизни, чтобы обрести счастье. Каждый человек строит свою жизнь, исходя из собственного понимания счастья. У одних понимание счастья исходит из желания жить в гармонии с природой, у других, понимание счастья истекает не из желания жить в гармонии с этим миром, а из желания эксплуатировать его и совершать над ним насилие. Каждый из них подпитывает свою концепцию счастья своими доводами и поступками.

Люди страсти и невежества хотят быть здоровыми и счастливыми, однако они думают, что здоровье должно прийти само по себе, без собственных усилий. При дисфункциях и болезнях они вместо того, чтобы работать над собой (поменять мысли, желания, поступки, отношения к жизни), они верят в силу дорогих лекарств и дорогих докторов. Они ищут причины, где угодно, только не в самом себе. Все это усложняет ситуацию еще и потому что, чем дороже лекарство, тем сильнее побочный эффект. Как правило, в таких случаях болезнь приобретает хроническую форму, и эта работа продолжается всю жизнь.

Во Вселенной есть силы эволюции, которые действуют в сторону прогресса, увеличения интеллектуальности, увеличения счастья в жизни. Эти силы связаны с бескорыстием, с тем, что человек учится жить не для себя. Эти силы называются гуной благодати.

Гуны всегда меняют силу и качество своего влияния в зависимости от нашего понимания смысла жизни, наших желаний и поступков. Мы не видим в своей жизни гармонии, которая бы не управлялась сознанием. Чтобы стремиться к самопознанию и самосовершенствованию необходимо изучать в себе не только хорошее, но и плохое, и неприятное.

Мы все в этом мире являемся учениками. А все ученики имеют души, единственным и непреклонным желанием которых является – обретение счастья. Ни одно живое существо во всей Вселенной не хочет быть несчастным. Однако, среди них есть успевающие ученики, которые больше понимают, что такое счастье и неуспевающие, которые почти не понимают этого вопроса. Успевающие ученики понимают, что счастье в страсти и невежестве не существует, поэтому они стремятся к благодатному счастью. Тем, кто ищет счастья в невежестве, ещё неминуемо предстоит это понять с помощью непреодолимой воспитательной силы – гуны невежества. Рано или поздно, они захотят поменять свои представления о счастье. С этого момента на них будут действовать другие непреодолимые силы – гуна страсти и гуна благодати.

В этом мире нет зла. Гуна невежества – это тоже сила добра, и она непобедима лишь потому, что невозможно быть счастливым, делая несчастных других. Именно на тех людей, которые делают несчастными вокруг себя, и действует непобедимая гуна невежества. Посражавшись с ней, человек рано или поздно поймет, что от неё нужно просто убежать, и единственный способ бегства – это принять другую концепцию счастья.

О счастье. Гуна материальной природы связана с нашим разумом. Разум вынашивает какую-то идею. В зависимости от характера идеи, она подпадает под влияния определенной гуны, которая формирует нашу жизнь сама, в зависимости от того, что мы хотим видеть перед собой.

Кроме грубого тела, состоящего из химических элементов, у нас есть тонкое тело, которое состоит из трёх компонентов: тонкого тела ума, тонкого тела разума и эгоизма, или ощущения себя как личности.

Тонкое тело ума одно и то же, что тонкое тело характера, которое можно менять независимо от грубого тела.

Счастье возникает и находится в характере, а не в грубом теле. Оно не возникает от взаимодействия сетчатки глаза с мозгом. Также работают и вкусовые рецепторы, когда человек кушает торт. Если человек ест один и тот же торт каждый день, то счастья не будет, хотя вкус тот же самый. Так что же такое счастье? Счастье – это насыщение тонкого тела ума или характера.

У людей может быть здоровье, а счастья нет. Причина в том, что есть здоровье грубого тела, есть здоровье тонкого тела ума. Иметь здоровье ума предпочтительней, чем здоровье грубого тела, потому что ум контролирует деятельность всего организма и его органов. Ум имеет чувства, а деятельность ума контролирует разум. Чувства – это щупальца ума.

По своей эволюционной природе человечество должно жить счастливо и многие из нас это чувствуют и понимают. Мы несчастливы, не потому что не хотим быть счастливыми, а потому что у нас неправильные представления о счастье. Чтобы изменить ситуацию мы должны изменить в себе процесс реализации этой идеи и этого состояния.

Мы хотим быть счастливы всегда. Это желание истекает из глубинных корней нашей жизни в духовном мире. Мы так уже жили, поэтому и хотим стать вечно счастливыми опять. Невозможно хотеть того, чего не знаешь. Каждый из нас способен стать честным перед самим собой и начать пробуждать в себе эту память о вечном счастье.

В тоже время, для значительных масс населения, в том, что они несчастливы есть интересная выгода. Они могут совершенно спокойно ни к чему не стремиться, ни за что не отвечать, не работать над собой и только постоянно жаловаться. Причём не на себя, а на других. Когда человек жалуется на

себя, это хорошо, значит он осознает свои ошибки, а если так, значит он может над ними работать. Он на пути к самосовершенствованию и счастью.

О каком счастье можно говорить, если вы думаете о проблемах, то проблемы будут возникать. Счастье появляется только в тот момент, когда вы ощущаете поток жизни (состояние радости, эйфории, доброты, самодостаточности и т.д.), в котором вы живёте. Завтрашнего счастья не бывает. Или вы счастливы сегодня, или никогда. В зависимости от того, какая гуна преобладает в человеке, у него будет разное ощущение счастья. Счастье в блаженстве исходит от гармонии с людьми, в страсти – от ощущения средств и возможностей, в невежестве – от превосходства и насилия.

Благостный человек привязан к законам Бога, описанным в святых писаниях; страстный человек привязан к законам государства; невежественный человек привязан к законам преступного мира.

В этом мире нет очень благостных людей, иначе это был бы уже духовный мир. Также в этом мире не бывает абсолютно невежественных людей. Всегда три гуны действуют одновременно, в разной степени влияя на наш разум. По этой причине у нас постоянно меняется концепция счастья. Сегодня мы в хорошем настроении и всем желаем счастья, а завтра нам кто-то наступил на ногу, и мы начинаем ругаться.

Люди, на которых проявляется преимущественное влияние гуны благости, изменяют свою жизнь к лучшему.

Все люди по-разному понимают свою природу, и поэтому каждый по-своему воспринимает себя как личность. В результате и понимание счастья у всех разное. Однако не всякое понимание счастья в действительности приносит радость.

У людей с преимущественным проявлением гуны невежества, наблюдается деградация сознания. Такой человек перестает понимать смысл жизни: для чего он живет. Если он не будет избавляться от своих вредных привычек, он постепенно деградирует.

Люди, на которых влияет преимущественно гуна страсти, становятся все более скованными в жизни. У них становится все меньше свободного времени, появляется все больше забот, все больше приходит болезней и других житейских проблем. Они работают ради денег и материального благополучия. Для всего остального у них нет времени. В их понимании, они работают для того, чтобы быть счастливыми. На самом деле человек вложил все свои силы в работу, а для счастья времени не осталось. Он думает как жить, а не для чего жить. Он думает, что когда будут деньги, тогда будет и счастье. Но в этом его иллюзия, потому что когда он получит деньги, он потеряет здоровье, отношения в семье, с окружающими. Заработанные деньги пойдут на исправление выявленных проблем. Денег станет меньше, и процесс повторится снова и снова.

Гуна страсти у каждого человека должна проявляться в разумных пределах, потому что страсть дает ощущение надежды, без которой человек не может жить. Когда человек находится в страсти, то у него всегда есть ощущение, что еще не все потеряно. У него хоть маленькая надежда, но всё же остается при любых обстоятельствах. Он абсолютно уверен, что завтра будет лучше, чем вчера.

Всем нам нужна в этом мире какая-то стабильность и гарантия того, что наши желания осуществляются. Если действительно будет так, то мы сможем разобраться, какие желания приносят счастье, а какие страдания. Мы должны быть твердо уверены в том, что если чего-то захотелось, значит по законам существования этого мира, желание обязательно воплотится в жизнь. Если же полной гарантии осуществления наших желаний не будет, то результатом такого устройства мира станет то, что мы сначала будем делать какие-то глупости, а затем станем просить, чтобы из-за них ничего плохого не произошло. К счастью, так оно и есть, все наши желания исполняются.

Как следствие понимания того, что за ненужные желания придется отвечать, сразу появляется необходимость их контролировать. Чтобы начать контролировать ненужные желания, нужно сначала понять, какие желания нужные, а какие ненужные. Если наказания не будет, то у нас, где-то в глубине психики появляется установка, что на самом деле все может сойти с рук. Для этого мы часто прибегаем к помощи высших сил: мы просим у Бога прощения за все плохие поступки, однако часто такие просьбы являются хитрой попыткой обмануть божественное устройство этого мира. В мысли о том, что Бог всемилоу, значит, мы будем грешить и затем просто каяться, не хватает одного звена: как самому Богу нравится такой стиль нашего существования. Ведь если ему не нравится, что мы хитрим, в этом случае нет никаких шансов что-то поменять и исправить. Мы часто действуем в этом стиле и хотим перехитрить законы этого мира, но они гораздо хитрее нас.

Желание – это неисправимое проявление сознания. Мы недооцениваем силу нашего желания быть счастливыми. Многие из нас часто не понимают одной непреклонной истины – все, что происходит с нами – это и есть объяснение того, что пока у нас будут присутствовать эгоистические наклонности, счастья не будет. У нас есть абсолютная свобода выбора в том, какого счастья себе желать. Если есть огромное желание изучить счастье в невежестве, то все в этом мире будет способствовать тому, чтобы наше желание было обязательно выполненным. Только глубоко изучив на практике эти истины жизни, душа способна во всем разобраться и поменять свои неправильные представления о жизни и свои неправильные желания. Те люди, которые понимают, что вся жизнь – это не случайность, а учеба в вопросе обретения счастья, гораздо быстрее могут всему научиться. Всему виной неправильно выбранное нами желание искать счастья там, где его нет. Это категория людей, которая учится на своих ошибках. Одним не хватало знаний (им Бог помогает), другие же пренебрегали советами учителей, родителей и мудрых людей. Сюда относятся и люди, у которых желания сильнее здравого смысла. Все они познают дорогу своей судьбы через горький опыт своей жизни в гуне невежества. В гуне невежества такие качества как эгоизм, гнев и жадность уничтожают все хорошие качества человека, заставляя его вести себя неадекватно.

Обычные люди привязываются к своей учености. Это чувство активизирует в нашем сознании ложный эгоизм, связывая с тем, что он очень значим для всех. Если же случается по каким-то причинам, что такой ученый знает меньше, чем кто-то другой, то возникает сильное сожаление. Если человек имеет чистый и духовный разум, то ощущение полноты своих познаний никогда не возникает. Это происходит потому, что мудрый человек никогда не имеет дело с ложным эгоизмом. Он не чувствует, что знает много и даже не чувствует, что знает больше, чем другие, так как понимает, что знания по своей природе бесконечны. Так как в оценке своих познаний он очень скромнен, у него никогда не возникает сожаления, даже когда он чувствует, что перестал что-то понимать. Такие ощущения могут возникать только у смиренных людей, и они способствуют их прогрессу. У напыщенных знатоков, наполненных материальными знаниями, никогда не возникает чувство, что они что-то могут не понимать, поскольку на их разум действует эгоистический настрой.

Просвещенный человек всегда безучастен и трансцендентен к проявлению знания, привязанности, иллюзии, ибо знает, что все это – результат действия материальных гун. Они призваны удовлетворить все наши материальные желания и воздать нам должное за все наши поступки и желания.

По речи можно определить, под влиянием каких гунн находится человек. В благодати человек выражается просто и деликатно. Человек в страсти выражается очень научно, используя множество терминов, в результате трудно понять, что он имеет в виду. У него очень длинные предложения, его мысль глубока и тянется бесконечно. У человека в невежестве речь направлена на унижение собеседника.

В гуне благодати язык простой и одухотворенный, в гуне страсти язык очень сложный, насыщенный всевозможными заумными терминами, в гуне невежества язык богат грубыми выражениями и фольклорными элементами. Чтобы понять силу мысли, необходимо представить себе и осознать механизм ее действия. Позиция силы заключается в истинном представлении о времени и пространстве. Как только человеку удастся эти представления сделать своим твердым убеждением, он автоматически оказывается в позиции силы.

О пространстве. Мы являемся его представителями. Мы оказываем влияние на него, а оно на нас. Главным и единственным условием развития пространства является наличие мысли. Мысль является одновременно условием, причиной и инструментом явления, которое мы называем пространством. Мысль воздействует на наш организм, определяет его здоровье и в целом нашу судьбу.

Это явление означает, что все однажды созданное в пространстве, остается, и никуда не исчезает. Это обусловлено тем, что пространство – это различные формы и виды энергии, а энергия не образуется и не исчезает, она переходит из одного в другой вид энергии. Энергия может существовать в разной форме, и за эту форму отвечает главное свойство энергии – вибрация. Чем ниже частота вибрации, тем плотнее энергия. В какой форме быть энергии, решает мысль. Она, являясь самой тонкой энергией, имеет доступ к каждому объекту пространства.

Мысль, продолжительное время сконцентрированная на конкретном квантовом объекте пространства, снижает его вибрацию – и объект переходит в материю. Таков механизм материализации мысли. Реализовать этот механизм человеку помогает визуализация или внутреннее (тонкое) зрение.

Благодаря этому, человеку легче удержать мысль на том объекте пространства, которое он хочет перевести в материю. Нам хорошо известно, что все, что теперь есть в нашем распоряжении, когда-то было мыслью: от буханки хлеба до компьютера. Исконные объекты природы, как и природные явления, тоже являются продуктами мысли. В материализации этих объектов участвовал Вселенский Разум.

Мы являемся представителями природы, и не простыми представителями, а в ранге творцов – мы умеем преобразовывать пространство, влияя на него своими мыслями.

Главным инструментом материализации является наше тонкое (внутреннее) зрение – оно транслирует нам изображение мысленного образа, который всегда способен перейти в материю. Главным способом перевода мысленного образа (квантового объекта пространства) в материю, является концентрация мысли на этом объекте. Концентрация мысли – это направленное внимание. Чем дольше оно задерживается на мысленном образе, тем быстрее он переходит в материю. Скорость и точность материализации зависят только от силы концентрации внимания, направленного на мысленный объект (образ).

Человек не может не мыслить – выработка мыслей происходит постоянно и непрерывно. Это означает, что постоянно и непрерывно человек занят материализацией, и создает только то, о чем постоянно мыслит. Это и есть момент силы. Остается только решить, как использовать каждый такой момент, куда направить силу своих мыслей. Как решите – так и будет. Власть сознания над своим телом почти безгранична. Силой мысли можно раскрыть безграничный потенциал организма: обеспечить крепкое здоровье, продолжительную и активную жизнь, счастливую и радостную судьбу.

Опыт и мудрость наших древних предков свидетельствуют о том, что человек через свою мысль непосредственно творит свою судьбу в трех сферах жизни (умственной, психической, и физической), и все его способности, и силы не что иное, как результат его прежних действий, и в то же время – причина его будущей судьбы. Эта работа совершается в пределах им же созданных свойств и способностей и им же самим поставленных ограничений, следовательно, источник всего переживаемого – он сам, его бессмертная душа, и в его же власти направить силы к желаемой цели. Если работа мысли будет достаточно серьезна и упорна, успех несомненен, а характер, не нужно забывать этого, есть важнейшее условие человеческого счастья. Отзывчивый, благородный и сильный характер есть залог великого будущего для его обладателя.

Зная это свойство мысли, человек путем сознательной внутренней работы может постепенно построить свой характер таким, каким желает его иметь. Смерть не прерывает этой работы; наоборот, освобожденный от оков физического тела, человек начинает претворять весь привнесенный из земной жизни запас опыта. Стремления, созданные в одном воплощении, преобразуются в новом воплощении в способности, повторявшиеся мысли – в наклонности, волевые импульсы – в деятельность, всевозможные испытания – в мудрость, а страдания души – в ее совесть.

Ничто не погибает, и работа души, не утрачивая ничего из приобретенного опыта, возобновляется как раз с этой самой грани, которую достигла в предыдущем воплощении. Наши мысли, действуя на нас самих, создают наш умственный и нравственный характер; благодаря своему воздействию на других, они завязывают кармические нити, которыми люди будут связаны в последующем воплощении.

Желания человека связывают его с предметом желания, а поступки человека определяют внешние условия его последующего воплощения.

В нынешнем состоянии мы склонны думать, что живем в собственном теле, что все окружающее отделено от нас, и наши мысли и чувства не реализуются во внешнем мире. Нам кажется, что спрятав свои мысли и чувства, мы не позволим им влиять на окружающее. Но это неправда. Все наши чувства, мысли, и поступки творят мифы, распространяющиеся до самых далеких звезд. Каждое мгновение мы создаем все, даже то, что не способны осознать.

Энергия нашей мысли беспредельная, в одно мгновение она может оказаться в любой точке Земли или Вселенной. Когда мы думаем о каком-то предмете или человеке, то энергия нашей мысли непосредственно соприкасается с ними. Каждая мысль вызывает определенные эмоции. Если мысль позитивна, то она вызывает позитив, как в самом человеке, так и в том, с кем она контактирует. Если мысль отрицательная, то она вызывает негатив в организме, как у самого человека, так и в том, о чем он думает. В зависимости от интенсивности и продолжительности отрицательных вибраций негативных мыслей в организме со временем проявляются те или иные дисфункции и патологии. Более 80% болезней и проблем в жизни человека связаны с тем, что он неправильно общается с окружающими.

В его мыслях преобладает больше негатива и невежества, чем позитива. Если мы болеем, значит, у нас есть какие-то нарушения в характере, в эмоциях, мыслях и поступках. Это результат действия мощного эго, которое контролирует наш ум, разум и чувства. Ложное эго изменяет наше истинное восприятие мира, оно заставляет нас действовать не так как надо, а как мы хотим. Ложное эго – это эгоизм человека, это сила, которая говорит: «Все, что вокруг, – плохо, все, что во мне – хорошо». Если бы люди жили по принципу: «Возлюби ближнего своего, как самого себя», тогда эта колоссальная масса негатива и возникающих проблем просто ушла бы.

Куда мы погружаем свой ум, там мы и живем. Если мы погружаем свой ум в желание счастья другим, мы купаемся в счастье. Если мы погружаем свой ум в проблемы, то купаемся в проблемах. Все наши проблемы связаны с людьми, с которыми мы общаемся и взаимодействуем.

Если человек существо социальное, то обсуждение и взаимодействие между людьми должно приносить взаимопонимание и взаимопомощь. На самом деле, из-за нашего неправильного мышления и эгоизма, наше общение оборачивается не взаимопониманием и взаимопомощью, а огромной пирамидой проблем, которые отрицательно сказываются на нашем здоровье и судьбе.

В зависимости от характера мысли, люди обретают счастье или приобретают болезни и другие проблемы в жизни.

В нас, внутри, существует истина. Это правда, по которой мы знаем, что так поступать хорошо, а так плохо. Контролирует эти процессы Сверхдуша, или Супер-эго, или истинное эго. Но в тонком строении нашего организма имеется также и ложное эго. Ложное эго – это эгоизм человека, это сила, которая ему говорит: «Все вокруг плохо, все, что во мне – хорошо». Ложное эго пропитывает все тонкие оболочки человека (ум, чувства и разум).

Ложное эго – это невежество. Болезни человека и проблемы в жизни – это проявление невежества. Если мы болеем, значит, у нас есть какие-то нарушения в характере. Мы воспринимаем мир с полярных позиций. На самом деле не существует добра и зла. С точки зрения высших уровней пространственных измерений, полярность не более чем иллюзия.

Сейчас мы различаем добро и зло, но при этом не следует забывать о присутствии Бога в любой ситуации и при любом событии. Наш мир является цельным, совершенным и завершенным, и все совершается правильно, каким бы плохим или хорошим нам не казалось происходящее. В святых писаниях говорится, что «я являюсь причиной всех причин и источником всего сущего».

Все сущее есть, независимо от того, принимаем мы его или нет. Наше принятие или отрицание совершенно ничего не меняет. Если мы принимаем существующие явления и свершившиеся факты, то у нас рождается радость, если же мы отрицаем их – рождается боль. Однако реальность остается по-прежнему неизменной. Если мы начинаем ощущать психологический дискомфорт или боль, то они возникли вследствие нашей неспособности принять и усвоить то, что встречается на нашем пути. Мы отрицаем истину, и это отрицание становится причиной всех наших бед и проблем. Истина дает свободу, счастье, радость и здоровье.

В нашем разуме постоянно присутствует стремление к счастью. Если человек достаточно разумен, то концепция счастья превращается в сформировавшееся определенное понимание этого вопроса. Разум ищет свое счастье. Сила, с помощью которой он это делает, называется интуицией, или чувством истины. Эта сила приходит в ищущий разум от Сверхдуши. Сверхдуша хорошо понимает, как лучше преподнести человеку истину. Перед ним открывается определенный путь, который полностью соответствует нашей природе.

Когда человек сформировал свое понимание истины, то его стремление к истине называется верой. Веру можно охарактеризовать как подсознательный контакт разума со счастьем, к которому он стремится. Вера, или интуитивный контакт разума с источником счастья, рождает энтузиазм к деятельности, направленной на приближение разума к цели. Со временем, когда контакт разума с источником счастья становится более сильным, то вера превращается в убежденность, а решимость двигаться к своей цели становится твердой решимостью.

Вера очень дорогая вещь и является самой сутью человека. Вера человека – это смысл его жизни.

Вкус любви к Богу у всех людей разный. В соответствии с тем, что мы все по-разному к нему относимся, Бог дал человечеству разные религии. Все истинные религии ведут человека к Богу, и нет смысла менять религию. В каждой религии свое понимание Бога, но Бог един и он создал все религии только с одной целью – чтобы каждый человек мог служить ему в соответствии со своей природой.

Истина остается независимо от того, отрицаем мы ее или принимаем. Это не меняет сам факт истины. Это может поменять наше видение данного явления, а это значит, что меняется наша психологическая реальность (состояние). Существует две возможности: боль и радость, болезнь и здоровье. Мы отрицаем истину, и тогда наступает дискомфорт, болезнь, поскольку мы деформируем свою психику, свои тонкие энергетические структуры. В зависимости от нашего восприятия истины (реальности) в наших тонких энергетических структурах могут быть легкие, незначительные изменения, которые могут быть восстановлены. А могут остаться раны и рубцы, которые перерастают из психических в психосоматические проблемы. Если же мы принимаем истину такой, какой она есть, то наступает радость, здоровье и жизнь во всей ее полноте.

Таким образом, как мы будем воспринимать истину, т.е. окружающий нас мир, с его явлениями, таковы будут наши психические, поведенческие и физиологические реакции. Реальность восприятия зависит от нашего ума и мировоззрения.

Проблема заключается в том, что мы не понимаем нашу тонкую природу, силу нашей мысли и, что она может с нами сделать. У нас, кроме материального тела, есть еще 4 тонких. Тонкое тело – это тело, которое дает нам жизненную энергию. Это тело называется пранамая (прана – энергия, мая – оболочка). Это самое грубое тело из всех тонких тел. Энергия пранамая питает нервную ткань и гормональную функцию человека. Тонкая природа, точнее, сама душа, дает силу. Следующая оболочка называется манамая, что означает – ум. Тело ума состоит из чувств, которые привязываются к каким-то объектам, и из ума. Ум находится в сердце, но думает головой. Существуют силы, которые связывают головной мозг с сердцем.

Необходимо отличать чувства, эмоции от думанья. Оболочка пранамая очень тесно связана с нашим телом, а ум управляет этой оболочкой. Это не тот ум, который мы называем мыслями. Ум имеет очень тонкую глубокую природу, то, что мы думаем – это только поверхность ума.

Каждый орган нашего тела связан с чувствами, и у каждого органа есть свой характер. Этот характер воздействует на ум, и ум воздействует на характер каждого органа. Например, если человек обиделся или огорчился, то сразу же какой-то орган меняется. Сердце может радоваться, печалиться, обижаться или прощать. Поджелудочная железа также может поступать, но у нее немного иная природа, она обижается по-другому, чем сердце. У поджелудочной железы обида более грубая. Если человек обижается грубо, жестко, у него страдает поджелудочная железа. Если человек разочаровывается во всем и часто грубо и жестоко обижается, у него возникает сахарный диабет, а не от того, что он ест много сахара. Он возникает от того, что поджелудочная железа эмоционально истощилась. Поджелудочная железа имеет тонкую природу, и эта тонкая природа может очень сильно пострадать от того, как ведет себя ум, который связан с внешним миром с помощью чувств.

Гнев раздражает печень. Печень имеет качество спокойствия. То есть, спокойствие в наш организм идет из печени. Если человек беспокойный, то у него слабая печень.

Так, тело ума влияет на наши органы. Плохому влиянию может препятствовать более глубокое наше строение. У нас есть еще тело разума. Разум имеет более глубокую природу, чем ум. Разумный человек всегда знает, как и что делать. Он может найти ответ на любой вопрос.

Правильно организованное питание должно учитывать функциональное состояние пищеварительной системы. Исходя из природных биоритмов, переваривающая сила пищеварительных соков напрямую зависит от положения Солнца и Луны. Максимальная переваривающая сила проявляется, когда Солнце находится высоко над горизонтом. Это лучшее время для переваривания злаковых и бобовых культур, а также рыбных и мясных продуктов. Если эти продукты употребляются не вовремя, то может быть недостаточно огненной силы для успешного пищеварения. Поскольку ум в своей деятельности также использует солнечную энергию, то пищеварительный процесс забирает часть энергии, необходимой уму, что приводит к ослаблению мышления. Неправильно организовав свое питание, мы можем незаметно для себя тупеть. Кроме того, несвоевременный прием зерновых и бобовых продуктов отрицательно сказывается не только на работоспособности, но также приводит к ухудшению здоровья. Так, к примеру, вечернее употребление зерновых продуктов является основной причиной образования в почках фосфатных камней.

Огненная сила Луны способствует синтезу питательных веществ и тканей в нашем организме, а Солнце, наоборот, дает силы, чтобы расходовать имеющуюся энергию. Продукты, которые несут в себе силу Луны, также способствуют отдыху и восстановлению организма. Однако в полной мере на

это способен только один продукт – коровье молоко. Употреблять молоко можно только до 6 часов утра и после 6 часов вечера, поскольку его переваривание сильно связано с огненной силой Луны. Употребление по вечерам, перед сном, коровьего молока способствует спокойному и глубокому сну, улучшению восстановления сил и тканей, полноценному отдыху ума. При этом увеличивается умиротворение ума и потенциальная сила разума. Всегда при употреблении молока, его нужно прокипятить (с целью профилактики от возможно содержащейся инфекции). Пить молоко нужно горячим и подслащенным сахаром, медом или кардамоном, по вкусу.

Если у вас не хватает в жизни оптимизма, то молоко лучше пить утром. Если же чувствуете сильное перенапряжение после рабочего дня и не можете расслабиться перед сном, то лучше пить его на ночь.

Молоко оказывает лечебное воздействие на ум и разум человека. Поэтому все, кто хочет быть разумным, должны пить молоко рано утром или вечером. Главное, что его нужно употреблять вовремя, впрочем, как и другие молочные продукты. Если человек пьет кефир до 6 часов утра или после 6 часов вечера, то он будет болеть.

Таким образом, переваривание пищи связано со временем и движением Солнца. Так, если человек ест утром пищу в благости, например молочные сладости, то он получает счастье. Если он принимает пищу в благости днем, он получает снижение рабочего тонуса.

Употребление сладостей вечером приводит к нарушению обмена веществ, перевозбуждению организма и хроническим болезням.

Проявление сильной раздражительности после еды указывает на то, что продукты, которые были использованы в вашем рационе, не подходят вам по конституции.

Так как ум управляет всеми химическими процессами в организме, то следствием снижения активности ума будет значительное нарушение регуляции обмена веществ в организме. Это касается всех видов обмена веществ. Ум управляет телом с помощью чувств. Когда чувства истощают свою потенцию наслаждения, то в них возникает неумное беспокойство, в результате чего появляется чувство голода.

Мы, в основном, принимаем пищу для того, чтобы поддержать свой характер, а не свое тело. В теле каждого из нас запасов хватит на недели две, а кушать хочется через каждые четыре часа. Связано это не с тем, что в теле не хватает питательных веществ, а с тем, что у нас истощается сила характера, или тонкое тело ума. Подпитывать его необходимо постоянно в течение дня для того, чтобы была возможность ему действовать. Мы живем и действуем в уме. Поэтому человеку хочется что-то съесть, а то, что ему хочется, зависит от влияния на него гуны.

Как и психика человека подразделяется на три гуны, так и пища подразделяется на благостную, страстную и невежественную. Любой продукт имеет физическую и психическую составляющие. Пища восполняет не только физические силы и потребности организма, но и психический запас. Человек в благости употребляет благостные продукты: молочные, фрукты, зерновые и бобовые.

Человек в страсти употребляет те же продукты. У него в рацион входит также мясо, потому что чисто гуны страсти не бывает, есть промежуточная стадия. Гуна страсти – это промежуточное состояние между гунами благости и невежества. Человек в страсти употребляет больше жареного, острого, перченого, соленого. Ему хочется мяса, потому что страсть подразумевает какое-то влияние силы невежества.

Для человека в невежестве зерновые, бобовые и молочные продукты – это вообще не еда. Он просит только мясо. Почему? Потому что еда означает то, что насыщает чувства. Сама идея питания предназначена для этого. У него преобладает чувство насилия, а именно мясо удовлетворяет вкус насилия, и их тонкое тело ума испытывает вкус к счастью. Без счастья нельзя, оно всегда нужно.

Большинство праведников считают, что потребляя мясные продукты, человек в себе сохраняет и накапливает энергию насилия. Поскольку ум загружен энергией жестокости, то нарушаются метаболические процессы: белковый, жировой и углеводный. Нарушение жирового обмена сопровождается атеросклерозом, а при нарушении белкового обмена происходят отложения в суставах и костях. В первую очередь атеросклероз поражает сердце, мозг, и печень. Сердце связано с таким качеством как любовь, мозг – с постижением и самосовершенствованием, печень – с очищением. То есть поражаются в первую очередь органы, которые помогают человеку действовать в направлении благости.

Природа использует вкус для определения съедобности пищи. Вкусы оказывают влияние на определенные физиологические эффекты.

Сладкий вкус – сладкие продукты кормят, охлаждают, увлажняют, смазывают и увеличивают вес.

Кислый вкус – кислые продукты теплые, смазывают и увеличивают вес.

Соленый вкус – соленые продукты теплые, стимулируют, смягчают, смазывают, увеличивают вес.

Горький вкус – горькие продукты прохладные, сухие, стимулируют, уменьшают вес.

Острый вкус – острые продукты теплые, сухие, стимулируют, уменьшают вес.

Вяжущий вкус – вяжущие продукты, прохладные, сухие, уменьшают неподвижность.

Чрезмерно острая пища ведет к воспалительным процессам в организме, а также нервному и психическому перевозбуждению.

Очень кислая пища приводит к чрезмерной чувствительности, чтобы тоньше, чем другие воспринимать ситуацию, однако, это в свою очередь, ведет к аллергическим реакциям и повышенной чувствительности к всевозможным инфекциям.

Чрезмерно горькая пища в свою очередь приводит к истощению психики и слабости организма.

Очень соленая пища способствует напряжению физического и психического тонуса. Она приводит к чрезмерному накоплению в организме энергии, вызывает повышенное давление, повышенную кислотность и чрезмерную активность всех органов.

По преобладающим вкусам в диете, можно определить к какой гуне относится человек. Люди с невежеством, как правило, не любят сладости. Они отдают предпочтение соленому вкусу. Люди в благодати любят сладости, в страсти тоже любят сладкое, но не все время.

Продукты в благодати: банан, яблоко, виноград, черная смородина, малина, облепиха, шиповник, дыня, пшеница, рис, масло сливочное, молоко коровье, сливки, мед, анис, бадьян, ванилин, кардамон, фенхель, барбарис, солодка, шафран, финик, золотой корень,

В литературе имеется много примеров, когда разные авторы одни и те же продукты дифференцируют как полезные или вредные. Такая классификация не правомочна по той причине, что не бывает продуктов хороших и плохих. Все продукты полезны. Если мы их потребляем вовремя и в нужных количествах, то они приносят нам здоровье, пользу и они считаются хорошими. Если же мы потребляем продукты не вовремя и в чрезмерных количествах, то они приносят нам скорее вред и болезни, чем здоровье.

Рыба – повышает интеллект, интуицию и способность к общению.

Мясо – дает силу воли, кураж, агрессию, необходимую для работы.

Птица – повышает способность быстро принимать решение, повышает остроту зрения и скорость реакции.

Овощи и фрукты – увеличивают творческий потенциал.

Злаки – повышают способность к работе, особенно монотонной.

Растения в благодати хороши для всех климатов, для всех национальностей, для любого времени года и для любого возраста. Чтобы использовать в пищу продукты в гуне страсти необходимо точно знать, подходят ли они для данного климата, вашей конституции, времени года.

Растения в невежестве зачастую можно использовать только как лечебное средство, и то, если вы проживаете в той местности, где они произрастают без помощи человека.

Сочная пища находится в благодати, сухая и жесткая – в страсти, вязкая – в невежестве.

Когда человек готовит, то на 50%, а то и больше, вкус пищи зависит от его настроения. Когда пища готовится, то она всегда копирует сознание того, кто готовит.

Зима находится в невежестве, поэтому зимой пища должна быть несколько вязкой, осенью и весной – в страсти, поэтому в это время должна быть твердой консистенции. Лето находится в благодати, поэтому летом пища должна быть сочной и упругой.

Жарить лучше всего на топленном сливочном масле. Все растительные масла лучше всего добавлять в пищу в конце ее приготовления.

Жареные растительные масла создают активные химические соединения и тем самым сильно перегружают печень.

Каждый человек имеет со всеми маслами индивидуальную совместимость. Это легко определить по запаху. Приятный легкий запах говорит о том, что масло вам подходит идеально. Приятный теплый запах говорит о том, что его можно использовать в ограниченном количестве. Неприятный запах говорит о том, что масло вам не подходит, оно может принести вред вашему здоровью и лучше отказать от его потребления.

Каждый продукт влияет на психику человека и на какую-то сферу ума. Левое полушарие связано Луной и Марсом, в нем осуществляется эмоциональная и мыслительная деятельность человека. Если

в этой области есть проблемы, то можно употреблять те продукты, которые стабилизируют мысли и поступки, например, банан.

Воля и желания связаны с правым полушарием нашего мозга и имеют связь с Солнцем и Марсом. Все продукты, которые имеют в себе подобную солнечную и марсианскую силу, будут взаимодействовать с правым полушарием мозга и активизировать волевую и эмоциональную деятельность (например, рис).

Питание в страсти заключается в том, что всегда должен быть более изысканный вкус. Каждый раз вкус должен быть все более и более изысканным, потому что к предыдущему вкусу привыкаешь. Человек начинает портить свое здоровье, потому что его желание вкуса постоянно пересиливает возможности его организма. Питание в страсти всегда вызывает увеличение заболеваний, особенно пищеварительной системы.

Сила страсти развивает чрезмерные привязанности, стремление к деятельности и жадность. В результате этого человек начинает сильно полнеть или сильно худеть. Если жадность удовлетворена, то это вызывает полноту, а неудовлетворенная жадность вызывает похудение. Такова природа тонкого тела человека. Излишний аппетит также является порождением гуны страсти. Человек ест больше, потому что чувства неудовлетворенны. Хочется результата от деятельности, а он бывает не всегда. Чувства остаются неудовлетворенными. Потребляя пищу, мы питаем тонкое тело ума, а если он неудовлетворен, то это требует изысканной пищи, а также большого количества пищи по мере роста жадности, которая проявляется в уме.

Когда человек ест пищу, то он ест не просто химические вещества, а питается характером продукта. В противном случае человеку было бы достаточно куска жира, сахара и белка – и берись за работу. Однако этого недостаточно, нам нужен вкус, который очень тесно связан с характером продукта.

Гуна страсти приносит все болезни. Они идут, от перенапряжения, от жадности от того, что человек в гуне страсти не правильно питается. Тип болезни зависит от того, как развивается гуна страсти в человеке. Она будет развиваться в теле, если человеку нравится телесное счастье. Если человеку нравится все, что связано с умом, то у него будет развиваться психическая нестабильность. Если человеку нравится все, что связано с праной, то есть, ему нравится двигаться, бегать и т.д., то у него будет развиваться ограничение подвижности.

Все болезни человек получает потому, что он использует тело, ум или прану неправильно, негармонично. В клетках нашего организма скапливаются токсические отходы метаболизма или, как их называют – шлаки. Согласно воззрениям Аюрведы, накопление шлаков в организме является следствием несбалансированности дош. Доши – это подвижные энергии и их соотношение по отношению друг к другу постоянно меняется.

В ведической медицине вопросу конституции человека уделяется очень большое внимание. Свою телесную конституцию человек получает по карме. Если он склонен быть чрезмерно деятельным, суетится, то в его теле появляется избыток или нарушение движения праны. Если человек склонен чрезмерно концентрировать свои усилия во время труда, то он получает избыток или расстройство движения энергии огня в организме, а если он склонен лениться и быть жадным, то нарушается баланс воды и земли в организме. В соответствии с этим, существуют 3 основных конституции: вата конституция (склонность к нарушению движения праны в организме); питта конституция (склонность к нарушению огня в организме); капха конституция (склонность к нарушению первоэлементов воды и земли в организме). Люди отмеченных конституций имеют свои особенности в питании.

Вата конституция (астеники)

Для них хорошо иметь достаточно сладкого, кислого и соленого вкусов в пище и при признаках нарушения праны в организме (беспокойство, летучие боли, мигрени, слабость, несварение, повышенная нервозность) необходимо стараться избегать вяжущей, горькой, и острой пищи. Пить лучше всего перед едой теплые напитки. Для людей этой конституции нужно строго придерживаться правила: кушать нужно понемногу и только, когда есть чувство голода. Необходимо избегать сухой пищи, большого количества свежих овощей и фруктов.

Пита конституция (нормостеники)

В здоровом состоянии им рекомендуется питаться с небольшим преобладанием сладкого, горького и вяжущего вкусов. Если появились признаки нарушения огня в организме (изжога, жар в теле, повышение давления, плохой запах пота, плохой запах изо рта, обострение заболевания, особенно пищеварительной системы), то в этом случае следует ограничить себя в соленом, кислом и остром

вкусах. Необходимо избегать сильного чувства голода и длительного голодания. Пить воду лучше всего немного перед едой и во время еды. Нужно стараться хорошо пережевывать пищу и не переедать.

Капха конституция гиперстеники)

Представителям этой конституции лучше не увлекаться едой по утрам, а также поздно вечером. Они должны есть пищу с достаточным количеством острого, горького и вяжущего вкусов. Когда в организме начинают накапливаться токсины, то следует ограничить сладкий, кислый и соленый вкусы. Пить воду лучше всего во время еды и немного запить сразу после еды. Интоксикация организма у них выражается в сильном налете на языке, увеличении слизи во рту и носоглотке, болях в прямой кишке. Прием пищи у людей этой конституции должен быть редким (промежуток между едой не меньше 6 часов). Людям этой конституции можно голодать несколько дней подряд без вреда для здоровья.

Оджас – энергетическая квинтэссенция иммунитета

Поскольку иммунитет является основой нашего здоровья, то важно рассмотреть точку зрения Аюрведы на его потенциал. Согласно Аюрведе Оджас является энергетической квинтэссенцией иммунной системы и организма. Слово «оджас» означает «сила, энергия». Оджас соответствует особому аюрведическому понятию «первичной жидкости», которая образует основу всех наших физических возможностей. Он не является физической субстанцией. Это как бы концентратнашей жизненной энергии, существующей на тонком плане в сердечной чакре. Если его достаточно, человек здоров, если нет – возникают болезни. Болезнь поражает те места, где оджас слаб. Используя современную терминологию, можно сказать, что это своего рода энергия иммунной системы.

Расположенный в сердце, он пронизывает собой все тело, давая ему функциональную стабильность и поддержку. Когда он разрушается, человек умирает, пока он сохраняется, человек живет.

Оджас уменьшается под действием таких факторов, как гнев, голод, беспокойство, печаль и переутомление. Тогда человек ощущает страх и упадок сил, находится в постоянном беспокойстве, чувства его возбуждены. Он бледнеет, чахнет, слабеет умом. Такие качества, как терпение и вера, покидают его.

К другим факторам, уменьшающим оджас, относятся чрезмерная сексуальная активность, употребление наркотических средств и стимуляторов, волнения, стрессы, а также пища, лишенная жизненной силы, недостаточная естественность окружающей среды и образа жизни.

Пополнить оджас можно при помощи особой пищи, например, молока или гхи, а также специальных тонизирующих трав. Способствуют этому также медитативные практики, сексуальная умеренность.

Если уровень оджаса падает, это вызывает хронические и дегенеративные заболевания, а также загадочные и трудноизлечимые инфекции и нервные расстройства. Современному заболеванию СПИД присущи все признаки низкого уровня оджаса. Хронические состояния, сопровождающиеся пониженной энергией, также связаны с низким уровнем оджаса (вялотекущие инфекции, хронические гепатиты и др.). Оджас уменьшается с возрастом, и старческие болезни отражают низкий уровень оджаса, а низкий оджас, в свою очередь, вызывает преждевременное старение.

Источники информации

Дипак Чопра Совершенное здоровье. БИНОМ(Москва), ЗОЛОТОЙ ВЕК(Санкт-Петербург). 1995.432 с.

ЧАСТЬ 6. ОСНОВЫ МЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ (ПСИХОСОМАТИКА)

6.1. Взаимосвязь психики и тела

В последнее время к слову «болезнь», совершенно справедливо, стали прибавлять слово «психосоматическая». Это сделало переворот в представлении, как правильно лечить человека. А именно: в первую очередь, лечить надо не с уровня тела, а с уровня психики – где и зарождаются все болезни. Такой подход в лечении – когда работают не столько с телом, сколько с разумом – пока считается революционным. Все боли, дисфункции, болезни и даже травмы зарождаются не в теле. Тело – это то, куда проецируются болезни и ранения – чтобы подать сигнал, что в биосистеме (включая психику), возникли сбои и беспорядки. Когда подходишь к болезни с уровня психики, то наступает не просто облегчение, а выздоровление.

Психосоматика – направление в клинической психологии. Эта наука изучает как наша психика взаимосвязана с другими внутренними органами и системами и влияет на развитие соматических (телесных) заболеваний. Негативные эмоции и чувства – злость, обида, печаль, сожаления и стыд, страхи и тревоги – напрямую влияют на наше физическое самочувствие. Более того, они способны вызывать опасные нарушения и заболевания внутренних органов и систем.

Когда мы думаем о плохом и испытываем сильные негативные переживания, мы также «проживаем» их на физическом уровне. Наш организм не видит разницы между объективными угрозами реальности и мыслями в нашей голове (виртуальными). И если мы испытываем сильные и продолжительные переживания, организм воспринимает эту ситуацию как опасную.

Наблюдая за своим телом, мы можем вспомнить много примеров, как наше тело реагирует на внешние негативные воздействия. В такие моменты мы можем осознать эту четкую взаимосвязь. И управляет всем, конечно мозг, который заботится в первую очередь о выживании. Для него не так важно, ситуация реальная или виртуальная.

У всех на слуху: «Все болезни от нервов» – фактически так и есть. Нужно болеть или нет – решает наша психика. Когда психологические проявления не нейтрализуются (невроз, депрессия, проблемы в отношениях, аллергия, гипертония, язва желудка, гастрит, астма, суставы и др.) – имеют место соматическое выражение.

О рассмотрении человека, как целостной личности, объединяющей в себе психику и соматику, говорили еще Гиппократ и Аристотель. Однако термин «психосоматика» ввел И.Хайнрот только в 1818 году. Одним из тех, кто вывел психосоматику на новый уровень, стал Райк Герд Хамер, доктор медицины из Германии.

Для него все началось со смерти сына. Через некоторое время у него самого обнаружился рак. Хамер связал заболевание с пережитым стрессом и начал свои исследования на раковых больных. Изучив 40 000 пациентов пришел к выводу, что всему виной негативные переживания. Он доказал, что причины возникновения рака нужно искать за 1-3 года до возникновения самой болезни. Получается, что человеку дается всегда время отпустить, простить, вернуться к позитивным мыслям и вибрациям, пережить потери, стрессы и оскорбления. Те же, кто длительное время пребывал в негативных вибрациях, делает сам выбор заболеть. Так был выведен Синдром Дирка Хамера (СДХ, в честь умершего сына, Дирка). В последствии благодаря исследованиям более 40000 историй болезней, были сформулированы 5 законов доктора Хамера, которые дали основу для создания Новой Германской медицины (НГМ).

Один из постулатов этой теории гласит: Заболевание не результат дисфункций, а Специальная Биологическая Программа (СБП), необходимая для оказания индивиду помощь в разрешении эмоционального психического стресса. С разрешением конфликта уходит и заболевание, как отжившая своё концепция.

Каждая программа имеет свою локализацию, например, обиды больше склонны зависать в области желудка, а безысходность, протест – в области поджелудочной железы. Часть таких связей мы можем

осознать сами, часть – слишком глубоко сидят в подсознании, но все они отбирают ресурсы организма. И чем их больше, тем естественно, меньше здоровья.

Калифорнийский Университет провел исследования на 15 000 раковых больных и нашел закономерность, что все эти люди обижались на других и пытались обвинить других в своих проблемах и невзгодах. Здоровые люди реагировали на неприятную ситуацию как стечение обстоятельств, в то время как онкобольные винили в таких ситуациях других.

Поисследуйте свои заболевания в свете психосоматики. Любой поисковик сразу выдаст предпосылки, и ощутить, где я готов меняться, расширять свое мировоззрение.

Если же посмотреть на обиду с точки зрения вибраций, то она находится в диапазоне частот от 0,6 до 3,3 Гц. Помним, что основная гармоника вибрации земли 7,83 Гц (сейчас увеличивается). Коварство обиды состоит в том, что она сидит долго и отнимает силы, энергию и создает энергетические блоки. Когда человек длительное время находится в вибрациях ниже основной частоты вибрации Земли и собственного тела, он проживает жизнь в ненормальных для него природных энергетических потоках. Соответственно его иммунитет слабеет, энергии уже не хватает ни на что и бактерии и вирусы делают свое дело и провоцируют развитие болезни.

К настоящему времени накоплено сотни тысяч примеров показывающих, что от рака можно излечиться, поменяв свое мировоззрение и отношение к окружающему миру. Поэтому выбор остается всегда за человеком. Простить других не просто, и слов иногда для этого мало. Это работа, которую нужно вести ежедневно и не набирать новых обид. Ведь обида – это лишь наша реакция на происходящее и наш выбор обижаться или посмеяться над ситуацией и человеком, который пытался тебя обидеть. Не важно, что сделал другой. Прощая других, вы не даете заболеть себе. Поверьте, обидчик сам ответит за свои поступки перед Вселенной.

Природа в каждого из нас вложила инстинкт самосохранения и выживания, которые сохраняют долгое время негативные мысли, эмоции и события. Проживая свою жизнь, человек должен осознанно подходить и управлять негативным арсеналом своей психики. Самое главное, что нужно всегда помнить, что хроническое пребывание внутри вас негатива – это путь к болезням и проблемам.

При любых методах восстановления здоровья, очень важно как можно глубже узнать и проработать истинные психосоматические причины возникновения болезней. Поскольку для их описания потребуется объем отдельной монографии, а это невозможно в данной публикации, поэтому предлагаем воспользоваться следующими работами: книга Лиз Бурбо «Твое тело говорит: «Люби себя», и книга Луизы Хей «Исцели себя сам», которые имеются в свободном доступе в интернете. В этих монографиях все болезни приведены в алфавитном порядке, очень удобно искать причину. Так же в них дается схема, как избавиться от негативных убеждений и эмоций вызвавших болезнь.

Успех психосоматики в значительной степени зависит от отношения самого человека к своему здоровью. Люди полностью должны брать на себя ответственность, как за состояние здоровья, так и за возникновение возможных дисфункций, потому что причины здоровья так и нездоровья находятся в руках самого человека. Вы сами являетесь создателями каждой реальности в своей жизни, и только вы несете полную ответственность за все происходящие изменения в вашей жизни. Дисфункции и болезни тела даются человеку не для того, чтобы он мучился и страдал или еще хуже приближали его к смерти. Они указывают ему, какую ошибку он допустил, и указывают пути ее исправления. Человеку не даются проблемы, которые он не смог бы их решить. Вернее будет сказано, что ему дается то, что он сам запросил или заслужил своими мыслями, эмоциями, делами и поступками. Причины всех болезней (осознанные или неосознанные), кроются в самом человеке. Всю ответственность за состояние организма надо брать на себя и осознанно подходить к анализу конкретного состояния, без паники, истерики и состояния жертвы, когда всю вину за происходящее вы пытаетесь переложить на кого-то, либо чрезмерно берете на себя.

Человек, который как ему кажется перешел на осознанную жизнь, не сразу получит желаемые результаты. Почему? Потому что наше сознание контролирует только 5% всех явлений, процессов и событий. 95% контролирует наше подсознание. В ночное время, когда наше сознание отключается, а подсознание все контролирует. Качество его контроля зависит от тех программ, которые мы заложили раньше. Поэтому, чтоб получить нужный результат, нужно старые программы заменить на новые по тому вопросу, который для вас актуальный. Как? Ежедневные медитации и аффирмации. Каждый человек представляет собой телесную копию своего ума .

6.2. Психологические аспекты рака

Многие не верят или не хотят верить в психологическую природу страшного заболевания – рак. Если допустить эту мысль, значит признать, что ты делал и делаешь что-то не так в своей жизни. А для онкобольных это невыносимо допустить, что ты такой правильный, оказалось, что думал неправильно.

Ведь они всегда знают, что и как нужно делать. Они настолько привыкли быть «хорошими» и правильными для других и в своих собственных глазах, что легче верить в неизбежность и неконтролируемость этой болезни. На самом же деле рак – это психосоматическое заболевание. Именно по этой причине нет 100% лечения и лекарств от этой болезни. Развитие болезни зачастую принимает неожиданный характер.

Психологические предпосылки рака. Многочисленные наблюдения и научные исследования дают нам полное основание определить основные этапы развития психологического процесса, наблюдающегося у пациентов незадолго до появления рака. Приведенные ниже примеры позволяют определить то, что связывает психологические конфликты, отмечающиеся у большинства пациентов буквально за несколько месяцев до развития заболевания.

Большинство психологов и психотерапевтов считают, что причины онкологии своими корнями входят в детство. Детские переживания, оказывают влияние на становление типа личности. Каждый из нас помнит моменты из детства, когда взрослые совершали что-то, что нам было неприятно. И в такие моменты мы давали себе слово никогда не делать так, как они. И наоборот, видя перед собой какой-то хороший пример от взрослых или ровесников, мы хотели стать такими же, поступать так же, как они.

Такие детские решения чаще всего оказывают положительное влияние на взрослую жизнь человека, но, к сожалению, существуют и такие, которые будут ему мешать. К таким решениям относятся, например те, что человек принимает во время каких-либо острых переживаний. Так ребенок, на глазах которого регулярно происходят ссоры его родителей, делает для себя вывод, что проявление злости и агрессии – это очень плохо, тем самым загоняя себя в рамки правила во всем быть хорошим, дружелюбным, веселым, независимо от того, что чувствует сам.

Таким образом, у ребенка создается представление того, чтобы заслужить любовь семьи можно только будучи хорошим и любящим. В течение всей своей жизни этот ребенок будет следовать этому негласному правилу, пытаясь всегда и во всем быть хорошим, даже если это будет приносить ему мучение.

Бывает и так, что с самого раннего детства человек решает для себя, что именно он несет ответственность за чувства и переживания окружающих его людей. То есть, если он видит, что кто-то грустит, печалится или переживает, то он во что бы то ни стало должен помочь этому человеку. Конечно, на момент принятия этого решения оно будет для ребенка единственным верным в окружающей обстановке (одним из самых верных). Но, он взрослеет, меняется его ситуация, а те решения, что когда-то помогали ему выжить уже становятся не такими действенными и правильными.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что решения, принятые в детстве, заметно ограничивают его возможности в условиях стресса. Взрослый человек принимает эти решения неосознанно. Когда он в течение всей своей жизни использует один и то же макет поведения, то он просто не помнит, что он сам осознанно сделал это выбор. И до тех пор, пока этот выбор имеет место быть, он является неотъемлемой частью жизни человека, а удовлетворение любых его потребностей никогда не выйдет за рамки решения, которое было принято и выбрано в далеком детстве.

Многие могут утверждать, что мы такие, потому что такие мы есть и изменить этого нельзя. Но в действительности, именно тогда, когда человек сам осознает, что это принятый лично им выбор, у него откроется возможность расширять свои границы, и осознанно использовать иные алгоритмы поведения для укрепления своего здоровья.

Неприятные события, влекущие за собой стресс. Благодаря проведению множества научных исследований удалось доказать, что очень часто возникновению рака способствуют значительные стрессовые ситуации. Нередко толчком к развитию заболевания служат несколько стрессов подряд. Это может быть смерть мужа, супруги, смена или утрата привычного для человека положения.

Стресс не обязательно вызывается внешними и явными причинами. Он может быть вызван внутренними переживаниями. Как правило, основная причина, приводящая к стрессу – это эмоциональная потеря (любви, тепла, заботы, надежд, мечтаний, ожиданий). Это внутренняя

неспособность принять ситуацию, сделать выбор, отказавшись от чего-то или кого-то. Это отсутствие любви к себе и невозможность заботиться о себе и своих чувствах по настоящему.

Потребности, чувства и желания «других» оказываются важнее собственных. Человек заботясь о близких, полностью забывает о себе. Происходят события, которые выходят из под контроля. Беспомощность и бессилие порождает отчаяние. А неприятие всего этого и надежда, что однажды все будет по-другому загоняют человека в стресс. Он оказывается в ситуации, которую не может не изменить, не принять. А изменить не может потому что, за любым решением стоит боль потери кого-то или чего-то.

Вследствие стресса перед человеком возникают неразрешимые проблемы.

Мы говорим не о том, что их создает стресс. Как правило, проблема рождается вследствие того, что человек не может и не умеет противостоять стрессу, не разрушая при этом написанных самим собой условий, следуя только привычной роли. Как пример можно рассмотреть человека, избегающего любых близких отношений, предпочитая обществу людей работу. Для него работа и карьера становятся главным и единственным смыслом жизни.

Теперь представьте момент, когда этому человеку придется выходить на пенсию – он попросту окажется не в силах бороться с таким стрессом. Или мужчина, всегда сдерживающий любые эмоции, ощущает себя загнанным зверем, оказавшись в ситуации, справиться с которой можно, только открыв свои чувства.

Мать для которой отношения с сыном – смысл всей её жизни, не может отпустить на глубоком уровне от себя. Жена, прожившая с мужем, поведения и действия которого причиняли ей страдания. Она не могла разорвать существующие отношения. Смысл всех переживаний один – невозможность расстаться и пережить потерю.

Человек не видит возможности поменять правила своего поведения, в результате чего ощущает собственную беспомощность и безвыходность. Бессознательные понимания того, каким человек «должен быть», практически полностью определяют его личностную самоидентификацию, он не догадывается, что в жизни можно что-то поменять. Часто он боится, что за любым значительным изменением последует потеря собственного «Я». Многие пациенты вспоминают, что незадолго до выявления диагноза периодически ощущали беспомощность и неспособность разрешать проблемы или влиять на ситуации в жизни, у них попросту «опускались руки». Незадолго до подтверждения диагноза они выбирали для себя роль «жертвы» только потому, что утратили возможность влияния на собственную жизнь, решать любые проблемы и сложности или противостоять стрессу. Они теряли контроль над жизнью, ситуациями и людьми. Они уже не были в ней главными героями.

Все происходящее шло своим чередом, но без малейшего их соучастия. Поэтому рождается болезнь, которая берет контроль в свои руки и начинает полностью контролировать больного. Он больше не принадлежит самому себе. Стрессы значительно усиливали ощущение, что их жизнь не сможет принести им больше ничего хорошего.

Человек отказывается от поиска решения проблемы, утрачивает гибкость, способность к переменам и развитию.

Самое опасное, что такой человек не теряет надежду, а с ней жизнь плавно переходит в «бег на месте». Ощущение бессилия и беспомощности с примесью маленькой надежды, что все образуется и будет по-другому, приводит к тому, что пропадает желание что-либо достигать и добиваться. Обычно с виду это нормальные люди, живущие обычной размеренной жизнью. Но в действительности, для них смысл самого существования заключается лишь в строгом соблюдении привычных ему условностей.

Неизлечимая болезнь и, собственно смерть они на подсознательном уровне считают единственным верным выходом из сложной ситуации, вариантом решения проблемы.

Кто-то из пациентов прослеживает у себя такую цепочку мыслей, некоторые ее не помнят или попросту не хотят осознавать. И все же, многие из них подтверждают, что за несколько месяцев до подтверждения диагноза они ощущали беспомощность и безнадежность.

А самое главное – недопускание боли, что делало её недопустимой до глубокого проживания. Любое скольжение по поверхности боли вследствие убегания от неё еще больше усиливает её. Все это приводит к хроническому стрессу. Нет, это не ведет к раку, но возможно, что этот процесс помогает его механизму запуститься, ведь боль сигнализирует о воспалительных процессах в организме.

Утрата интереса к жизни оказывает самое сильное влияние на функционирование иммунитета. Вследствие нарушения гормонального фона наблюдается повышение образования атипичных клеток, а это дает вероятность развития рака.

Главная задача каждого из нас – это помнить и осознавать, что только мы устанавливаем степень значимости событий и обстоятельств. Выбирая для себя роль жертвы, спасателя или преследователя мы закрепляемся в своих реакциях и восприятии мира и людей. Каждый самостоятельно выбирает способ реакции на какое-то событие. Поэтому степень стресса определяется в первую очередь значением, придаваемым ему человеком, его мировоззрением.

Рамки тех правил, что он сам когда-то для себя выбрал, и определяют правильный для него способ борьбы со стрессом.

Описывая общую симптоматику этого процесса, не ставится вопрос кого-то напугать или пробудить чувство вины. Главное – это то, что если вы вдруг узнаете себя в этом описании, то это должно послужить для вас сигналом к действию, призывом к изменениям в жизни.

Психическое состояние может не только спровоцировать развитие болезни, но оказывать положительное воздействие на сохранение и поддержание здоровья. Поэтому, осознавая свое содействие развитию болезни, вы также признаете и то, что вы способны содействовать выздоровлению. Это признание и будет главным. Методы укрепления здоровья так же просты, как и причины болезней.

6.3. Роль психики в онкологии

В последние годы растет количество исследований, которые доказывают важную роль психики в повышении неспецифического иммунитета в этиопатогенезе онкологических заболеваний. При определенных условиях психика может служить не только толчком для запуска цепи нейроэндокринных реакций, способствующих психосоматическим заболеваниям, в т. ч. и канцерогенного характера, но и огромным положительным и эффективным средством их профилактики и реабилитации. Среди пусковых факторов в развитии психосоматических заболеваний наиболее часто становятся следующие психосоциальные стрессоры: социальная неустроенность, нестабильность социального статуса, неблагоприятная семейная ситуация, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, драматические жизненные ситуации (потеря близких, скорбь, отчаяние, депрессия, безнадежность, чувство вины и обиды) и другие. Доказано, что чаще заболеваемость наблюдается при изменении эмоционального равновесия, когда больные воспринимают свою жизненную ситуацию как неудовлетворительную, угрожающую, невыносимую, конфликтную, и они не в состоянии самостоятельно справиться с ней.

Сейчас утвердилось мнение, что кроме психических факторов, онкологические заболевания вызываются рядом канцерогенных веществ, генетической предрасположенностью, радиацией и, возможно, неправильным питанием. В действительности, ни один из выше перечисленных факторов не может служить достаточным объяснением того, почему в одинаковых условиях один человек заболевает раком, а другой нет.

Если бы между воздействием вредных факторов и раком существовала причинно-следственная связь, то увеличение влияния этих факторов вызывало бы увеличение заболеваемости раком. Несмотря на то, что обширная статистика свидетельствует в пользу этой версии, все же огромное большинство людей, подвергающихся воздействию вредных факторов, так и не заболевает, а те, кто явно не был подвергнут особо сильному воздействию, заболевает, несмотря ни на что. Другими словами, одного воздействия вредных факторов еще недостаточно, чтобы вызвать рак, и уменьшение их воздействия не может автоматически предохранить от заболевания.

Диагноз в общем случае – это описание болезни как следствие, но в нем нет, ни малейшего упоминания о причинах заболевания.

Из всего разнообразия теоретических причин онкологических заболеваний, особую проблему представляют причины психического характера. Официальная медицина не отрицает влияния психики на состояние здоровья, однако на практике, не имеет ни мировоззренческой концепции, ни научной парадигмы для изучения, ни инструментальной базы, ни методов коррекции. Приборы, которыми пользуются врачи, не могут выявить и измерить причинно-следственную связь. Только в некоторых случаях врачи пытаются выявить причину путем сопоставления признаков симптомов заболевания с собственной базой знаний и опыта. Если причина болезни пациента чисто духовная или другими

словами психологическая, то ее никогда не решить скальпелем, химией, радиацией, гормонами или антибиотиками, либо это решение будет временным и неоптимальным.

Таким образом, вышеизложенное, к сожалению, не дает оснований для выработки убедительной теории, описывающей причину возникновения рака. Согласно современной теории этого заболевания, в каждом организме постоянно производятся раковые клетки. Результаты значительного числа исследований показывают, что для развития рака недостаточно одного лишь присутствия атипичных клеток и факторов риска – для этого необходимо и подавление естественной системы защиты организма. Обычно иммунная система организма внимательно отслеживает появление атипичных клеток и разрушает их. Для того, чтобы развился рак, работа иммунной системы должна быть нарушена. Хронический психоэмоциональный стресс угнетает иммунную систему, которая ответственна за нейтрализацию и разрушение раковых клеток. Мы ощущаем стресс не только в тот момент, когда переживаем определенное событие, способствующее формированию отрицательных эмоций, но и каждый раз, когда вспоминаем об этом событии, т.е. когда эмоции переходят в чувства.

В пользу психологического фактора свидетельствует тот факт, что он постоянно действующий и если эмоции переходят в чувства, то это значит, что они перешли на подсознательный уровень и работают автоматически. Человек не может их самостоятельно выделить, потому что их автоматическое действие (даже если оно негативное) становится для него нормой.

Нарушения в психике приводит к нарушению в пищевом поведении. Каждый раз, когда всплывают негативные чувства или эмоции, которые их сопровождают, ему их хочется заесть как элемент быстрого получения удовольствия и обо всем забыть. В рационе заедания, как правило, преобладают углеводы. Из всех нутриентов, они обладают быстрым насыщением организма и успокаивающим эффектом. Преобладание углеводов (особенно легкогидролизуемых) способствует размножению и нарастанию количества раковых клеток.

На основании многочисленных отечественных и зарубежных исследований психологов был разработан «психологический профиль онкологического больного». Одной из основных особенностей этих больных было то, что их отчаяние не имело выхода, они переживали его «в себе». Они не были способны нейтрализовать свою боль, гнев или враждебность. Их характеризует неспособность открыто выражать враждебные чувства, остро реагировать на свою боль. Многим онкологическим больным бывает трудно выражать отрицательные эмоции. Они испытывают необходимость всегда казаться хорошими. Окружающие обычно считают онкологических больных необыкновенно добрыми людьми. Внешне может показаться, что им удается приспособиться к постигнутому их несчастью. Они продолжают изо дня в день выполнять свои обязанности, но жизнь уже потеряла для них свой «вкус», из нее ушли энергия и смысл. Создается впечатление, что ничто больше не удерживает их в этой жизни.

Значительный вклад в изучение связей психики и здоровья внес немецкий онколог доктор Р. Хаммер. Он исследовал большое количество случаев и установил, что почти во всех из них первые признаки заболевания раком появились через один-три года после сильной эмоциональной травмы. Поскольку каждая зона мозга связана с определенным органом или частью тела, в результате в определенном месте тела возникает повышенный (или пониженный) тонус мышц и кровеносных сосудов.

В своей работе Р. Хаммер выявил четкое соответствие между типом психологической травмы, локализацией «замкнутого контура» в мозге и локализацией опухоли в теле. Эмоции, «пойманные в ловушку», начинают травмировать мозг в определенной зоне, аналогично легкому инсульту, а мозг начинает посылать неадекватную информацию в определенную часть тела или орган. В результате, в этой зоне ухудшается кровообращение, что ведет с одной стороны, к плохому питанию клеток, с другой – к плохому удалению продуктов их жизнедеятельности. В результате, в этом месте создаются благоприятные условия для развития раковой опухоли. Тип опухоли и ее расположение однозначно зависит от типа эмоциональной травмы.

Скорость роста опухоли зависит от силы эмоциональной травмы. Как только процесс запущен, в соответствующей зоне мозга появляется отек, который можно наблюдать на компьютерной томограмме. Когда отек рассасывается, рост опухоли останавливается и начинается исцеление. Иммунная система из-за травмы мозга не борется с раковыми клетками. Более того, раковые клетки в этом месте даже не распознаются иммунной системой. Отсюда следует, что ключевым моментом в лечении рака является лечение мозга.

Сегодня уже нельзя рассматривать организм только как соматический объект укрепления и сохранения здоровья. Вместо этой концепции необходимо переходить на концепцию структурного управления здоровьем. Согласно концепции структурного управления здоровьем эффективное укрепление и поддержание здоровья достигается в том случае, если на достижение поставленной цели мобилизовать систему соматика-психика как целостную структуру организма. Концепция структурного управления здоровьем предусматривает, что каждый человек обязан взять на себя ответственность за контроль и даже изменение тех убеждений и эмоций, которые не способствуют укреплению здоровья.

Болезнь – это не чисто соматическая проблема, это – проблема всего организма, состоящего не только из тела, но и разума и эмоций. Эмоциональное и интеллектуальное состояние пациента играет существенную роль как в восприимчивости к болезням, в том числе и онкологическим, так и избавления от них. Активное и позитивное участие пациентов может повлиять на ход болезни, результаты лечения и качество жизни. Управляя своими психическими процессами, человек создает благоприятные условия для выздоровления организма. Многие люди придерживаются мнения, что эмоциями управлять нельзя. Однако, это именно то заблуждение, которое мешает человеку развивать навыки управления своим здоровьем.

Эффективное вовлечение психики в профилактику, лечение и реабилитацию онкологических заболеваний предусматривает соблюдение следующих наиболее значимых психологических принципов.

Принцип позитивного мышления или принцип оптимиста предусматривает смену пессимистических взглядов человека на оптимистические. Для эффективного управления здоровьем человек обязан выйти из состояния жертвы (пессимиста) и перейти в состояние творца (оптимиста). В состоянии творца человек всегда моделирует позитивные психические конструкции (мысли, эмоции, убеждения и т.д.), которые оказывают положительное влияние на здоровье. Оптимистические взгляды на происходящие явления (в том числе на лечебные процедуры), превращают человека в творца своего здоровья, своей жизни и судьбы.

Находясь в состоянии жертвы, человек теряет способность к сопротивлению и контролю над самим собой. У него постоянно присутствует страх, неуверенность, низкая самооценка, не позволяющие эффективно управлять своим здоровьем. До тех пор, пока человека будет находиться в состоянии жертвы, ему будет трудно избавиться от болезней, в том числе и онкологического характера. Энергия положительных эмоций и позитивные убеждения человека создают условия, при которых биосистема человека становится неуязвимой для болезней и является залогом эффективного лечения и быстрого восстановления здоровья.

Анализ историй болезней пациентов, которые лучше поддаются лечению, показал, что их объединяет одна общая черта – это желание жить. Серьезные причины и стремление добиться выполнения какой-то поставленной цели лежало в основе их успешного лечения. Эти задачи и цели были самыми разными – от сильного желания выполнять какое-то важное деловое обязательство, или проконтролировать сбор урожая текущего года, до необходимости передать знания своим детям, чтобы облегчить им вступление во взрослую жизнь. Твердое желание достичь важных для данного человека целей становится источником внутренней силы, особенно необходимой онкологическим больным для восстановления здоровья. Преобразуя свое эмоциональное и интеллектуальное состояние в жизнеутверждающее поведение, человек снова возвращается к жизни. Воля к жизни становится сильнее, когда у человека есть ради чего жить, а это является лучшим лекарством при онкологическом заболевании.

Принцип дисконфронтации прошлых и актуализированных конфликтных ситуаций. Вследствие того, что люди не видят причин своих прошлых проблем, сохраняют и развивают в себе внутренние конфликты, через определенное время организм начинает подавать сигналы в виде болезней. Эти проявления связаны с психосоматикой – то, о чем мы думаем, и как думаем, влияет на наше здоровье. Конфликтные ситуации, приобретающие хронический характер, становятся причиной глубоких психических ран и ряда психосоматических заболеваний. Однократно проявленная отрицательная эмоция, выраженная в острой и яростной форме, вызывает нарушения и сдвиги в эндокринной системе, которые невозможно восстановить в течение шести месяцев. Чтобы избавиться от отрицательных эмоций прошлого, необходимо прощать и отпускать, и по-новому строить жизнь. Люди, которые носят в душе обиды прошлого, подсознательно хотят их «доиграть до конца». Они пытаются «высказать

невысказанное» внутри себя. Если человек не изрек уроки прошлого и не изменил отношение к ситуации, он будет повторять те же ошибки, тем самым все больше разрушать свое здоровье.

Онкологические больные нередко носят в душе обиды и другие болезненные переживания, связывающие их с прошлым и не нашедшие своего выхода. Чтобы пациенты могли излечиться, им необходимо освободиться от своего прошлого. Затаенная обида – это тоже, что гнев или злоба. Эмоции гнева обычно бывают однократные и непродолжительные, тогда как чувства гнева – это затаенная обида, то есть продолжительный процесс, оказывающий на человека постоянное стрессовое воздействие.

Онкологическая патология характерна для людей, накапливающих обиды и нерешенные проблемы. Людям, легко ранимым, нужно научиться избавляться от негативного опыта и накапливать позитивные эмоции, чаще вспоминать приятные события своей жизни. Преодоление затаенных негативных чувств освобождает тело от стресса, изменяет отношение к прошлым событиям. У человека появляется ощущение завершенности чего-то важного, он перестает быть жертвой собственных обид, обретает новое чувство свободы и способность управлять своей жизнью. Это укрепляет защитные функции организма в борьбе с раком и коренным образом улучшает качество жизни. Недооценка прошлых негативных конфликтов – это опасное легкомыслие человека. Обиды прошлого намертво приковывают человека к прошлому времени, и от этого настоящее и будущее становится таким же, как и больное прошлое. С грузом обид человек имеет одно здоровье и судьбу, без обид – совсем другие.

Принцип самосовершенствования предполагает раскрытие и использование потенциала человеческого подсознания. Одним из величайших открытий нашего времени является раскрытие неисчерпаемых возможностей подсознания человека. В глубинах нашего подсознания срысывается неограниченная сила разума и бесконечные резервы укрепления здоровья. Неиссякаемый источник подсознания может в любой момент открыть необходимые пути и методы для успешного управления здоровьем, но для этого необходимо быть искренним, честным и открытым, и не только перед самим собой. Каждый человек обладает неограниченным потенциалом подсознания, и задача каждого человека состоит в том, чтобы правильно им пользоваться.

Самосовершенствование – это очень трудная задача по работе человека над самим собой. Этому мешают сложившиеся стереотипы, ограниченные знания, внутренние сомнения и страхи. Однако работа по самосовершенствованию расширяет взаимодействие между сознательной и подсознательной областями психики человека, а это открывает дорогу не только к новым знаниям, но и к новым способностям организма. Это дает возможность запустить уникальные механизмы по саморегуляции и самосовершенствованию организма. Чем шире канал между сознанием и подсознанием, тем больший доступ человек получает к безграничным возможностям по управлению своим здоровьем и судьбой. Наше сознание сдерживает доступ к потенциалу подсознания из-за неправильных установок и выработанных привычек.

Эффективным инструментом по работе с психосоматикой являются практики по саморегуляции организма. В основе этих технологий лежат два ключевых момента. Первый – это умение управлять своим физическим состоянием и своими эмоциями, входить в состояние осознанного транса и действовать, находясь в нем. Второй навык – это умение работать со своим подсознанием, которое обладает неограниченными возможностями.

Транс – это путь к расширению канала подсознательного потенциала. Если человек не может войти в транс, значит, его сознательный ум блокирует вход к себе в подсознательный разум. Для исправления сложившейся ситуации, потребуется более продолжительное время и целенаправленная работа по очищению сознательных знаний от негативных и неправильных установок. Принцип самосовершенствования реализуется в основном через два закона: закон притяжения и закон убеждения.

Закон притяжения предполагает, что подобное притягивает подобное. Мысли о болезни притягивают болезни, мысли о здоровье притягивают здоровье. Если человек желает укрепить здоровье или излечиться от какой-то патологии, в том числе и онкологической, он должен думать только о здоровье без элементов сомнения и никогда – о болезни.

Закон убеждения предусматривает, что сознательная мысль о здоровье должна быть внушена подсознанию, чтобы оно повернуло патологические процессы вспять. Для контроля своего психоэмоционального состояния пользуются аффирмациями в виде аутотренинга или медитации. Особенно эффективной является трансцендентальная медитация. Транс – это особое состояние отрешенности и расслабления, при котором все внимание направлено внутрь самого себя. Состояние транса всегда выполняется при полном расслаблении.

Естественная способность организма самоисцеляться феноменальная. Тело может само исцеляться, только ему необходимо создать необходимые условия. Существует тесная связь между состоянием тела и состоянием психики. Это означает, что когда человек испытывает психический и эмоциональный дискомфорт, его тело расслаблено. Если же пациент охвачен тревогой, или находится под влиянием стресса, в его теле происходят на первый взгляд незаметные, но опасные изменения на биохимическом уровне, а в мышцах возникает напряжение. Эта рефлекторная взаимосвязь очень важна для каждого человека, и он обязан использовать ее для оздоровления своего организма.

Эмоциональная тревога и мышечное напряжение равносильны подавлению иммунной системы. Следовательно, расслабление равносильно оздоровлению. Физически расслабиться проще, чем разрядить эмоциональный или психический стресс. Причину душевного беспокойства порой очень трудно распознать и, зачастую, невозможно устранить известными и доступными средствами. Но, если мы расслабим мышцы, то, благодаря рефлекторной связи, успокоим также эмоции и психику.

Чтобы вышеуказанные законы работали эффективно между ними или параллельно нужно проводить духовное очищение. Оно предполагает, что человек должен очистить свой разум от негативных и непродуктивных установок. Как человек очищает свое тело от грязи, точно так же он должен очищать свой разум от психического мусора. Токсические метаболиты, или как их еще называют «шлаки», являются следствием не только неправильного питания, но и мышления. Все отрицательные психические и ментальные реакции, происходящие в нашем сознании, порождают материальные эквиваленты, которые начинают разрушать свой организм.

Силы, управляющие биохимическими процессами в теле, не в полной мере являются автоматическими – они поддаются управлению. Они всегда действуют точно в том направлении, в сторону которого направлен вектор сознательного убеждения. Если из системы убеждений убрать мысль о болезни, и заменить ее мыслью о здоровье, то сила, управляющая биохимическими процессами в теле, изменит свое направление. Мысли окрашенные положительными эмоциями – это не что-то абстрактное, они могут трансформироваться в реальную физическую энергию.

Таким образом, для того чтобы защититься от онкозаболевания, следует знать его истинные причины. Повлиять на причину можно лишь тогда, когда она известна.

В первую очередь важно отметить то, что рак относится к заболеваниям психосоматической природы. Это значит, что причина болезни заключается в расстройстве психики, которое возникает в связи с нездоровым мировоззрением. При нездоровой психике человек часто испытывает болезненные эмоции, которые на уровне психофизиологии поддерживают негативные состояния. Вместе с тем причинами болезней является продолжительное эмоциональное напряжение, в котором человек пребывает длительный период времени. Такие негативные состояния оказывают влияние на иммунную систему, ослабляя защитные силы организма. Вследствие этого нарушается работа генетических программ, в частности той, которая отвечает за уничтожение атипичных клеток.

Начало болезни дают клетки имеющие генетические поломки, так называемые клетки-мутанты. Обычно такие поломки не представляют никакой опасности, поскольку в здоровом организме клетки-мутанты своевременно уничтожаются. В то же время при ослаблении иммунной системы может произойти сбой в работе этого механизма, вследствие чего и развивается злокачественная опухоль.

По мнению некоторых клинических психологов, защитить себя от онкологии и поддерживать хороший иммунитет, помогут соблюдение следующих довольно простых условий.

1. Следует отпустить все обиды, даже если они тянутся с самого детства. Важно очень глубоко раскаяться в своих мыслях. Такое глубокое раскаяние позволит вам прийти к пониманию, что не следует причинять вред самому себе и разрушать себя изнутри.
2. Очень важно понять и принять себя и тот мир, который вас окружает, без всяких условий. В том случае, если вы не пожелаете так сделать, это будет означать, что вы отрицаете сами себя и свое присутствие в этом мире, что согласитесь, довольно абсурдно.

Придя к безусловному пониманию и принятию, вы обретете истинную любовь к себе, что позволит вам почувствовать себя комфортно как психически, так и физически. Такое устойчивое комфортное состояние называется ресурсным. Ну а когда вы каждый день своей жизни будете пребывать в таком состоянии, и ваш эмоциональный фон будет положительным, это в свою очередь создаст благоприятные условия для поддержания хорошего здоровья. Мир не такой, каким ты его представляешь. Однако мир преподносит тебе себя в точности таким, каким ты его считаешь. Такова сила веры.

3. Совершенно бессмысленно пытаться прогнать от себя негативные мысли и вообще бороться с ними, потому не следует этого делать. Вместо этого просто отпустите их в свободное плавание, сказав своей очередной негативной мысли: «Пожалуйста, проходи мимо, ведь у меня есть другие более важные и интересные дела». После этого сразу переключите свое внимание на то, что представляет для вас большую ценность. Если вы станете поступать таким образом всегда, при каждом появлении негативной мысли, подобные мысли просто не будут вас посещать.
4. Необходимо находить интерес в жизни, в любых жизненных обстоятельствах. У людей на протяжении всей жизни меняются ценности и основные интересы, в этом нет ничего плохого. Самое главное, что они изменяются. Следует всегда жить с интересом.

Одна из причин скептического отношения к психосоматике кроется в низком уровне (а чаще всего он вообще отсутствует) фиксации и анализе контролируемых показателей в начале процесса и в конце определенных периодов. Только фиксация полученных данных на бумаге поможет вам объективно оценить эффективность психосоматических методов и подходов. Самоисцеление – это единственный гарантированный метод стать здоровым и счастливым, потому что ответственность за вашу здоровую и полноценную жизнь остается у вас на 100%. Самоисцеление предполагает самостоятельное оздоровление, исцеление и собственно ручную победу над болезнью, а также дальнейшую ответственность за профилактику здоровья. Никто не сомневается, что многие болезни начинаются по причине отсутствия должного и правильного внимания к себе, к своему здоровью.

6.4. Роль психических феноменов в психосоматике

Из феноменов психики человека наиболее значительное влияние на здоровье оказывают мысли, эмоции, сознание и подсознание. Знание особенностей и потенциала своей психики открывает человеку безграничные возможности по управлению своим здоровьем.

6.4.1. Мысли

Поскольку когнитивная сфера управляет человеком, ключевым моментом этого процесса должно стать желание самого человека контролировать свое здоровье и эффективно им управлять. Когнитивные алгоритмы по управлению здоровьем в первую очередь обращают внимание на осознание и значение силы мысли. Все начинается с мысли и после этого следует действие, поэтому, всегда необходимо контролировать и постоянно совершенствовать свое мышление.

Фундаментальным проявлением когнитивной деятельности является зарождение мысли и проявление процесса мышления. Процесс зарождения и механизм появления мысли изучен не полностью и требует своей дальнейшей разработки и исследования. Принято считать, что мысль появляется в результате сложного процесса взаимодействия желаний и эмоций с разумом человека.

Мысль всегда возникает только с одной целью – для того, чтобы разобраться в проблеме. Она вытекает из желания поиска путей изменения чего-либо в жизни и активируется при контакте разума и ума.

Большинство людей в основном не задаются вопросом о том, что они думают. Они просто подвержены потоку мыслей и не осознают, что у них преобладает – позитив или негатив, и куда их ведут эти мысли. Пока человек не поймет, то есть не осознает как мысли и все происходящее взаимосвязаны, он никогда не будет в состоянии сознательно создавать то, что желает. В тоже время, как только вы проникнитесь пониманием того, что может изменить вашу жизнь, у вас откроется возможность достигать своих целей и реализовывать свои желания по управлению здоровьем, отношениями и другими сферами жизни.

Разум человека постоянно находится в движении и непрерывно заполняется мыслями. Подсчитано, что в течении дня человек продуцирует 65 тысяч мыслей, из которых более 90% повторяются (К. Шереметьев, 2015). Чтобы эту энергию движения поставить на службу своему здоровью и благополучию, разуму постоянно необходимо ставить новые позитивные задачи и новые цели. Он будет постоянно занят поиском путей и обстоятельств, он будет двигать вас к поставленной цели и успеху. Если же разум не озадачивать новыми идеями, он сам будет создавать проблемы, чтобы затем их решать.

Мысли человека определяют его действия и как следствие – здоровье и всю его жизнедеятельность. Тот, кто не может управлять своим сознанием и своими мыслями – не может управлять ни чем в своей

жизни. При такой важности этого когнитивного феномена встает вопрос о механизмах, действующих в нашем сознании, о возможных методах и инструментах управления этим процессом.

Об огромном значении когнитивной составляющей в психологических процессах говорит тот факт, что мысли имеют свойство материализоваться. В этом уже нет новизны и сверх секрета. Многим наблюдательным людям это давно известно. Большой секрет эта идея представляет только тем, кто этого не наблюдает или упорно не хочет видеть. Существенный секрет кроется в том, как этого достичь и как происходит процесс материализации. В повседневной жизни мы не всегда можем отследить, как меняется окружающий мир под действием нашего разума. Для материализации всегда требуется какое-то время, в зависимости от силы наших мыслей и стартовых возможностей нашего мира для выполнения заказа, поэтому для многих материализация мыслей является абстрактным понятием. Чтобы окончательно убедить разум, что это не простое совпадение, а его собственная работа, разуму всегда нужны повторы

Мысли о желаниях к человеку приходят не для того, чтобы он терзал и мучил себя вопросами – почему в моей жизни этого нет или это есть? Подсознание наделяет человека мыслями для их исполнения, пытается помочь ему найти и увидеть путь к своим желаниям. В зависимости от характера желания, путь этот может быть трудным и тернистым. Многие не выдерживают этой дороги и находят себе оправдания, помогающие избежать возникающих трудностей. Они внушают себе мысль, что их мечты всего лишь иллюзия.

В жизни у многих людей случается так, что хотели одно, а получили другое, иногда совершенно противоположное. Это происходит от того, что люди проживают жизнь, так и не понимая, почему события или жизнь складываются совсем не так, как хотелось бы. Почему так происходит, зависит от нашего мышления. Мы не задумываемся, что все, что происходит так или иначе (процессы, события, явления и т.д.), совершается благодаря определенным принципам и правилам. И, если не знать этих правил, то поиск счастья может превратиться в источник несчастий. Поэтому, чтобы ответить на самый главный вопрос, необходимо понять, кто или что управляет вашей жизнью. Какова структура нашей психики?

Важно понять, что материальную реальность каждого из нас формирует наш разум. Собственное «Я» человека, которое является ключом к самопознанию и самосовершенствованию, по мнению некоторых психологов, имеет три составляющие: скрытое «Я», или Подсознание; Эго или Сознание; и высшее «Я», или Сверхсознание или Супер-эго. Когда эти феномены находятся в сбалансированном состоянии, они вносят в жизнь гармонию. Свои цели или желания человек реализует через намерения: по программе Эго и через вдохновение, т.е. по духовной программе Супер-эго (своего предназначения). Вдохновение намного важнее намерения. Намерение срабатывает – и дает результат, вдохновение срабатывает – и творит чудеса. Если разум формирует материальную реальность, необходимо разобраться, какая роль отведена каждому из них. Поняв характер взаимодействия сознания, подсознания и сверхсознания, можно преобразовать свою жизнь. Чтобы изменить внешние условия, необходимо изменить внутренние – причину. Большинство людей стараются изменить условия, работая над ними. Другие авторы используют более упрощенную форму структуры психики, состоящую из сознания и подсознания.

Вопрос взаимоотношений сознания и подсознания является одним из фундаментальных в психологии так как он дает ответ, как нам в жизни улучшить свое самочувствие и состояние, как нам в жизни достичь своих целей и желаний, как получить в своей жизни то, что хотим, а не то, что получаем, и многие другие вопросы. Ставя такие вопросы и задачи, мы пытаемся сделать не что иное, как изменить картину окружающего мира, мы ставим цель изменить существующую реальность. Желание управлять реальностью возникает из-за неприятия действительности.

Исходя из описания в словарях таких терминов как «действительность» и «реальность» получается, что их смысловая суть одинаковая. Однако такая смысловая трактовка в психологии не совсем оправдана. Действительность – это материальный мир, физический мир, который нас окружает. Когда говорится об «управлении реальностью», подразумевается изменение действительности. Реальность – это ваше восприятие действительности. Это то, как вы воспринимаете этот мир. А вы воспринимаете этот мир, исходя из убеждений, мыслей, эмоций, страха и подсознательных программ. Создавать агрессивную реальность нам «помогают» ограниченные убеждения. Убеждения – это суждение, которым мы руководствуемся в своих поступках и выводах о реальности.

Свою лепту в суждениях о реальности вносят мысли, эмоции, и подсознательные программы, которые построены на дуальностях или полярностях: добро и зло, хорошо и плохо и т.д. Все дуальности существуют исключительно в уме человека. Творцом дуальностей являетесь вы сами.

Для того, чтобы изменить реальность, нужно снять заряд с дуальностей, нейтрализовать деструктивные подсознательные программы. Но, чтобы изменить реальность, мы должны изменить представление о ней. Изменяя свое представление, мы меняем восприятие реальности. Изменяя себя внутри, мы ожидаем внешних изменений.

Реальность первична к картине мира в нашем сознании, т.е. к нашему сознанию. В тоже время реальность вторична по отношению к подсознанию, а подсознание первично по отношению к реальной картине мира. Механизм этого процесса, возможно, реализуется следующим путем. Мы своим сознанием анализируем, ставим перед собой цели и задачи, озвучиваем и описываем свои желания. В каждый момент мы принимаем решения, чего мы желаем, а чего нет, что плохо, а что хорошо. При этом любая наша мысль – это команда подсознанию к реализации. Каждой своей мыслью мы отдаем подсознанию инструкцию, которую оно выполняет беспрекословно. И разница между сознанием и подсознанием заключается в том, что сознание способно верить или не верить. Оно способно взвешивать, анализировать, решать – правда то, что я думаю, или неправда, стоит на это обращать внимание или нет и т.д. Этой функцией обладает только сознание. Подсознание такой функцией не обладает и поэтому любая наша мысль воспринимается им как беспрекословная команда к исполнению. Подсознание реализует команды и установки сознания, преобразуя реальную картину внешнего мира.

Если бы все шло так, как описан выше механизм взаимодействия между сознанием и подсознанием, то все наши желания сбывались бы сразу на все 100%. Однако, как мы наблюдаем постоянно, это происходит не всегда. На это есть целый ряд причин. Одна из таких причин кроется в наборе ментальных фильтров (убеждений), которые существуют между сознанием и подсознанием. Именно они определяют, достигнет ли наша мысль подсознания или нет. Если наша мысль не проходит через фильтры, не согласуется с картиной мира, которая находится в критическом факторе, то она не достигнет подсознания.

Таким образом, изменив свои представления, вы еще не измените реальность. Сознанию не под силу просто так изменить подсознание. В таких случаях необходимо менять программы в подсознании. С помощью сознания, путем многократного повторения, можно скорректировать любые программы подсознания.

Наше сознание обладает высоким уровнем осознанности, но оно не обладает силой реализации. Подсознание обладает силой реализации, но не обладает осознанностью. Оно исполняет все, и то, что в нашем понятии «хорошо» и то, что мы подразумеваем как «плохо». Все мысли и желания исполняются, и те, в которые вы верите и те, в которых сомневаетесь, потому что сомнения воспринимаются как желания, и тоже исполняются.

Человек всегда получает то, что ему по-настоящему важно. Очень часто человек думает, что ему важно одно, а в действительности – важно другое. Сознательное «важно» и подсознательное «важно» – это два разных понятия. В реальности осуществляется именно подсознательное «важно». То, что человеку кажется, что ему это важно, может быть на самом деле неважно. Такие желания могут годами не исполняться, и даже не продвинулись ни на шаг вперед. Если подсознание знает, что вам это не нужно, то вы можете не достичь своей цели. Оно вас отключит ради сохранения жизни и энергии. Если достижение цели связано со сверхусилиями, то вы, скорее всего не достигните цели. Подсознание само будет смещать вашу зону комфорта. Подсознание направлено, прежде всего, на сохранение жизни. Если подсознание видит, что ваши намерения угрожают жизни, то оно вас просто отключит от реализации вашей мечты.

Выход из этой ситуации – это работать с аффирмациями. Аффирмации и медитации модифицируют наше сознание и функции мозга. И самое полезное в этом, что усиливается контроль над мыслями и эмоциями. Наше воображение передает в мозг команду, которая переносит нас в новую реальность. Единственный недостаток аффирмаций – они работают медленно. Для того чтобы они сработали быстро и эффективно, их внедрение должно совпасть с моментом, когда сознание не контролирует ситуацию (состояние полного расслабления во время медитации), тогда установки аффирмаций попадают на уровень подсознания и вы достигаете цели.

Мысль – это зарождающееся действие. Энергия мысли – это энергия, которая ждет своей реализации. Реакция – это ответ сознания, соответствующей природе мысли. Поэтому, всякая мысль является причиной, а всякое условие – следствием. Очень важно управлять своими мыслями так, чтобы получать только желаемый результат. Если управлять своей мыслительной деятельностью, то появится возможность использовать силу подсознания для решения любых проблем и преодоления любых трудностей. Если разум думает правильно, с пониманием истины, если мысли подсознания конструктивны, гармоничны и спокойны, то сила подсознания отреагирует соответствующим образом и создаст гармонию, любовь и успех. Люди терпят поражение в жизни потому, что не умеют работать со своим подсознанием. Именно подсознание воплощает мечты человека в реальность и формирует его жизнь.

Сознание в виде определенных программ передает мысли в подсознание. Если переданные в подсознание мысли сформировали устойчивый след в памяти, т.е. превратились в привычку, они передаются на управление подсознанию. Подсознание реализует переданную ему мысль и приводит к определенному результату. Подсознание, восприняв идею, начинает ее выполнять, оно не способно анализировать переданную ему установку, оно отвечает за качество результата и в равной степени откликается как на хорошие, так и на плохие идеи. Оно только реализует переданную ему программу. В лексиконе природы нет таких понятий как «хорошо» или «плохо». В природе есть только законы, в соответствии с которыми развивается наша жизнь и все, что нас окружает. Один из таких законов гласит, что наша жизнь всегда развивается в направлении самой сильной мысли.

Ошибка многих людей заключается в том, что они пытаются управлять подсознанием с помощью таких понятий как «нравится» или «не нравится». Подсознание не понимает таких понятий. Поэтому, если не нравится результат, нет смысла выражать свое недовольство, потому что ничего не изменится в лучшую сторону. Наоборот, станет еще хуже, потому что действует закон: подобное притягивает подобное. Ещё хуже, когда действует обида. При таком отрицательном эмоциональном фоне в подсознание закачиваются различные отрицательные программы, которые приводят к самым тяжелым болезням и последствиям, иногда не совместимые с жизнью. Поэтому, если человек будет понимать, как работает его подсознание, как оно формирует его жизнь, как программировать и настраивать его на нужный ему результат – он станет хозяином своей жизни. Он будет осознанно создавать здоровье и то, о чем мечтает, и осознанно убирать из жизни то, чего не желает.

На сегодняшний день, жизнь каждого из нас находится в том положении, в каком мысли были вчера. А завтра наша жизнь будет в том положении, в котором мысли находятся сегодня. Если мысли сегодня не сильно отличаются от вчерашних, нет оснований ожидать завтра перемен к лучшему.

Каждый человек обладает самым мощным инструментом, чтобы эффективно управлять своим здоровьем и жизнью – это его разум. Однако не каждый из нас использует его для формирования крепкого и устойчивого здоровья. Судя по уровню заболеваемости населения, основная масса людей использует силу мысли и разума против себя, вместо того, чтобы использовать себе во благо. То, что люди чувствуют, переживают и имеют сейчас в своей жизни и то, что будут переживать и иметь в будущем, является результатом их мыслей. Их будущее предопределено мыслями, которые они имеют в этот момент.

Одной из причин того, что люди получают в жизни противоположное желаемому, является их неправильное мышление. От модели мышления зависит фокус и вектор энергии ваших эмоций и вашей мысли. Куда направлена энергия ваших мыслей, вашего внимания, та цель и будет реализована. Внимание – это сила, начало творения. Концентрация внимания способна сосредоточивать и накапливать определенные виды энергии, всплеск которых и порождает акт действия, творения чего-то (эмоций, мыслей, действий, событий) в видимом и невидимом мирах. Это в свою очередь, формирует судьбу человека. Будет ли результат этого творения позитивным или негативным – зависит от выбора самого человека, его приоритетов, ежедневных привычек, образа мышления, насколько он умеет контролировать и дисциплинировать свои мысли и эмоции.

Так вот, люди не получают в жизни того, что хотят, потому что у них проблемы с моделью мышления, которая работает по следующей схеме: проблема – как избавиться от проблемы – действие – проблема решена – расслабление – новая проблема. Получается, человек фактически получил то, что желал. Он думал о проблеме (о том, что фактически не желал бы иметь) – он получил ее продолжение. Это следствие действия принципа: подобное притягивает подобное. Мотивацией к деятельности у таких людей является ситуация, когда появляется проблема, когда проблемы нет, то и мотивация отсутствует.

Проблемы – это указатели пути. Проблемы – это знаки Вселенной для вас. Люди общаются друг с другом посредством голоса. Человек общается с Вселенной посредством чувств. Вселенная общается с человеком посредством жизненных ситуаций. Вселенная не говорит голосом, не говорит мыслями или чувствами, она показывает, когда человек сбился с пути, действует неверно или вообще бездействует. Вселенная создает проблемы, чтобы человек действовал (попросту говоря, шевелился).

Очень многие люди хотят иметь все, но ничего не делать. Слово «проблема» – это слово неудачников, которые ничего не хотят делать. Когда вы думаете в формате «проблема», то вы уходите в депрессию и разочарование в жизни. Когда вы думаете в формате «цель – задача», мозг ищет и находит решение. Мозг человека – это самое гениальное творение в мире: он способен решать любые задачи и достигать любых целей. Из этого следует, что думать надо так, чтобы проблемы превращать в цели и задачи.

Люди несчастны не потому, что у них мало чего-то. Люди несчастны, потому, что не ценят то, что имеют. Они концентрируют внимание на проблемах и забывают все свои успехи. Чтобы изменить будущее, необходимо изменить характер мыслей прямо сейчас, а чтобы привлечь в свою жизнь то, что желаете – измените фокус своего внимания. Все, что вы имеете в своей жизни, зависит от того, на чем сосредоточено ваше внимание. Если вы измените ваши мысли, и перенесете ваше внимание на то, что вы хотите, а не на то, чего вы не желаете, тогда можно сказать, что вы начали управлять своим здоровьем и создавать свое уникальное будущее.

Совершенно иная модель мышления у людей здоровых, успешных и оптимистичных. Фокус и вектор энергии их мыслей направлен на достижение определенных целей и успехов. У них успешное мышление, которое работает по следующей схеме: цель – как достичь цели – действие – цель достигнута – новая цель. Такие люди получают в жизни то, что желают – крепкое здоровье, успех и благополучие.

Следующей причиной того, что человек не получает желаемого, является конфликт между внутренними установками и желаниями. Если ваши внутренние убеждения вступают в противоречия с поставленной целью, то вместо взаимодействия получите противодействие. Все, что не соответствует внутренним установкам, отвергается, неважно, будет ли это успех, любовь или здоровье. Человек получает то, на чем сконцентрированы его мысли, а не то, что хочет. Наше восприятие окружающего мира, как и наше воображение, субъективно, и меняется под влиянием момента. Это самая серьезная задача, требующая огромной внутренней работы, которую предстоит постоянно решать каждой личности на пути к достижению поставленной цели.

Мысль – это энергоинформационная структура, она задает потенциал действия всему организму и обладает определенной вибрацией. Диапазон вибраций мысли зависит от характера эмоций, которые её сопровождают. Каждая клетка нашего организма обладает разумом и функционирует в зависимости от получаемого энергоинформационного импульса мысли человека и окружающего мира.

Таким образом, какую мысленную программу вы зададите своему организму, такая будет проецироваться на ваше здоровье и жизнь. Меняя отрицательные мысли на положительные и жизнеутверждающие, вы открываете себе дорогу к здоровой, продолжительной и счастливой жизни. Чтобы изменить жизнь необходимо, прежде всего, изменить мышление. Понимая материальный характер мыслей, становится очевидным, что здоровье и судьба человека создается его собственными мыслями и чувствами, а внешние факторы не играют роли.

Энергия мысли имеет особенность всегда возвращаться туда, откуда пришла, и оказывать влияние на физический и духовный уровни. По своей природе они бывают двух категорий – либо они создают гармонию (положительные), либо сеют рознь и дисгармонию (отрицательные), по принципу закона причины и следствия.

Сила мысли, ее импульс будет тем активнее, чем конкретнее мы будем формировать цель, а ее визуализация – ясной и устойчивой. От этих особенностей зависит время и качество реализации поставленной цели. Сила, управляющая биохимическими процессами в теле, не в полной мере является автоматической – она поддается управлению. Она всегда действует точно в том направлении, в сторону которого направлен вектор сознательного убеждения. Если из системы убеждений убрать мысль о болезни, и заменить ее мыслью о здоровье, то биохимические процессы в организме изменят свое качество и направление. Мысли и мозг человека обладают уникальными способностями, одна из которых – это способность моделировать свое здоровье и свою жизнь.

Способность поддерживать положительные мысли и развивать силу разума осуществляется через принцип позитивного мышления, или оптимиста. В состоянии творца человек всегда моделирует

позитивные психические конструкции (мысли, эмоции, реакции, убеждения), которые оказывают положительное влияние на здоровье, тем самым дают возможность эффективно управлять им. Оптимистические взгляды на происходящие явления превращают человека в творца своего здоровья, своей жизни и судьбы. Независимо от ситуации, оптимисты, как творцы своего счастья, всегда успешно ставят и решают позитивные цели по эффективному управлению своим здоровьем.

Оптимисты всегда культивируют жизнеутверждающие мысли. Они никогда не отступят из-за того, что продвижение идет медленно и трудно, наоборот, чем им труднее, тем глубже они погружаются в борьбу. Как бы плохо не складывались обстоятельства, они никогда не отступят от намеченной цели, потому что у них высокая внутренняя самооценка.

Пессимизм порождает и моделирует отрицательные психологические конструкции (страх, неуверенность, депрессию и др.), которые не позволяют сохранять спокойствие, оптимистические мысли и здравый рассудок, не улучшают состояние здоровья, а усугубляют имеющиеся дисфункции. Пессимистические взгляды по своей сути не конструктивны и превращают человека в жертву.

В состоянии жертвы человек теряет способность к сопротивлению и контролю над собой. У него постоянно присутствует страх, неуверенность, низкая самооценка, не позволяющие эффективно управлять своим здоровьем. До тех пор, пока человек будет находиться в состоянии жертвы, ему будет трудно избавиться от болезней и успешно управлять своим здоровьем.

Таким образом, энергия положительных эмоций и позитивные убеждения создают условия, при которых биосистема человека становится неуязвимой для болезней, что является залогом крепкого и устойчивого здоровья.

Мыслительный процесс обусловлен парадигмой нашего мировоззрения, нашей картиной мира и нашим пониманием того, каков этот мир, из чего он состоит, что в этом мире хорошо и, что плохо, что в этом мире полезно и вредно, что в этом мире можно делать, а что нельзя ни в коем случае. В жизни достаточно примеров того, как убеждения ломают жизнь людей. К сожалению, мировоззрение каждого из нас состоит из веры не только в достоверную информацию, но и веры в абсолютную чушь. Мы достигли вершины мастерства в самогипнозе и умении себя убеждать и верить в эти убеждения.

Трудно понять, почему убедив себя в том, что «жизнь – это страдания», мы так навязчиво ищем подтверждение этому везде. В беседах, книгах, телевизоре, интернете и т.д. Каждую неудачу мы внутренне оправдываем и обосновываем. Наше подсознание радо нам «услужить» и ищет подтверждения нашему убеждению во всем. Так мы живем в недостоверной реальности годами. Пора проработать негативные убеждения, а не лежать на диване или смотреть в окно с обиженным видом, и создавать в своих мозгах кошмарные виртуальные сценарии. Мысли, чувства и эмоции в этот период не являются ключом указывающим как надо жить и чем руководствоваться, а просто автопилотные реакции лимбической системы мозга, которые нужно взять под контроль.

Для успешного мышления важно придерживаться принципа дисконфронтации прошлых и актуализированных конфликтных ситуаций. Прошлое, если его использовать правильно, может служить мощным созидательным ресурсом для движения и развития вперед. В то же время, при неправильном использовании прошлого, оно может погубить все мечты и надежды человека, и стать причиной внутренних и внешних конфликтов. Вследствие того, что люди не видят причин своих проблем, сохраняют и развивают в себе внутренние конфликты, через определенное время организм начинает подавать сигналы в виде болезней.

Конфликтные ситуации, приобретающие хронический характер, становятся причиной глубоких психических ран и ряда психосоматических заболеваний. Однократно проявленная отрицательная эмоция, выраженная в острой и яростной форме, вызывает нарушения и сдвиги в эндокринной системе, которые невозможно восстановить в течение шести месяцев. Расконфронтировав ситуацию, человек залечивает психические потрясения прошлого, которые все время болят и являются источником имеющихся болезней. Пока не залечатся психические потрясения прошлого, невозможно эффективно управлять своим здоровьем и поддерживать его в хорошей форме. Только залечив психологические раны прошлого, человек открывает себе дорогу в будущее.

Людям, имеющим проблемы с прошлым, необходимо внимательно проанализировать, что вызывает страдания и агрессию. Им нужно прожить эту ситуацию, поблагодарить жизнь за опыт, попросить прощения, провести переоценку прошлого, не привязываться прочно к чему-либо. Необходимо научиться оставлять прошлое позади и жить настоящим. Следует осознать, от чего происходит

внутренний конфликт в эмоциональных реакциях на происходящее. Необходимо выработать терпимость к чужому мнению и понять, что истина представляет собой сумму всех мнений, и именно, сложив все точки зрения, мы приближаемся к истине.

Чтобы избавиться от отрицательных эмоций прошлого, необходимо научиться прощать и отпускать, и по-новому строить жизнь. Люди, которые носят в душе обиду прошлого, подсознательно хотят ее «доиграть до конца», пытаются «высказать невысказанное» внутри себя, тем самым дают выход негативным эмоциям и чувствам. Никогда не надо сожалеть о том, от чего мы освобождаемся. Если человек не извлек уроки прошлого и не изменил отношение к ситуации, он будет повторять каждый раз те же ошибки, тем самым все больше разрушая свое здоровье.

Недооценка прошлых негативных конфликтов – это опасное легкомыслие человека. Обиды прошлого намертво приковывают человека к прошлому времени, и от этого настоящее и будущее становится точно таким же, как и больное прошлое. Сила разума развивается через анализ и искоренение отрицательных привычек, и культивирование позитивных, через постоянное стремление к совершенству.

Огромную и поистине бесценную роль в нашей жизни играет прощение. Все люди в своей жизни сталкиваются с множеством ситуаций, когда остается неприятный осадок, повлекший долговременные, порой даже неосознанные обиды. Любые обиды, любые незавершенные дела, отношения, ситуации, вызывающие ощущение, что нам остались должны, являются источниками, через которые мы теряем свою жизненную силу. Это происходит потому, что наше внимание направлено на этих людей, как должников, не давших нам что-то, на что мы рассчитывали, что мы ожидали. Как известно, куда направлено внимание, туда направляются и потоки энергии. Таким образом, получается, что те люди, которые нам должны, и не важно, что конкретно – деньги, материальные или какие-то моральные долги, – для нас являются источниками потери своей энергии.

Очень редко прощение происходит естественным образом, в основном оно требует выполнения определенных психологических приемов. Не изменив себя, не найдя в себе корни обид, мы не приходим к полному освобождению. Прощение – это обрыв связи, через которую мы теряем энергию. Это своего рода закрытие канала, через который происходит отток энергии к тем людям, которые нам что-то, по нашему мнению, должны.

Обиды – это чувство, считающееся одним из самых сильных, негативно влияющих на здоровье. При обиде человек постоянно возвращается к обидчику, щедро отдавая при этом тому свою жизненную энергию.

Человек становится Человеком только тогда, когда управляет своими мыслями. Окружающая нас реальность, в том числе и здоровье, есть не что иное, как наши мысли в воплощенном виде. Понимая, какую роль играет в нашей судьбе мысли, возникает острая необходимость в их систематизации и строгом контроле. Мысли нужно контролировать постоянно, потому что они всегда норовят уйти в ту область, которая нас не совсем устраивает. Эффективное управление собственными мыслями – это очень ответственная и непростая работа. О качестве ваших мыслей и интеллекта можно судить по тому, насколько успешно вы решаете свои повседневные проблемы. Результатом эффективной работы мыслей являются изменения материального мира вокруг вас.

Люди должны помнить простую истину: мы сами создаем свое здоровье и свою судьбу силой собственных мыслей. Образ наших мыслей формирует как наш характер, так и внешнюю среду (окружение). Любое наше действие является результатом нашей мысли, а радость или страдания – ее плоды. Если мы вынашиваем плохие мысли – получаем боль и страдание. Если наши мысли доброжелательные – радость не покидает нас. Мы сами себя создаем и сами себя разрушаем. Из всех истин, нет более радостной и обнадеживающей, чем та, что каждый из нас хозяин своих мыслей, творец собственного здоровья и характера, создатель своего состояния, окружающей среды и судьбы. Для объективной оценки реальности нет никаких критериев и вся ваша жизнь – это только ваша личная парадигма и мировоззрение.

Негативные мысли и эмоции запускают большую цепочку негативных событий в организме и начинают они из энергетических узлов (блокировок), когда вибрации энергии мысли и эмоций не соответствуют энергии вибрации организма и органов. На этом фоне запускаются механизмы соматизации и сопровождаются зависимостями и привычками.

Почему это происходит? Потому что это работает на подсознательном уровне. Мысли меняются, а эмоции реагирования остаются прежними, потому что они из прошлого (из детства). А если так, то мы себя постоянно чувствуем в качестве жертвы. А если так, то результата не будет. Откуда ему взяться если мы продолжаем повторять тоже самое на подсознательном уровне, а ждем каких-то изменений. Это безумие, когда мы делаем одно и тоже, а ждем других результатов.

Почему это работает на подсознательном уровне и не всегда поддается контролю и управлению? Потому, что в течение многих лет повторений, нейроны нашего мозга сформировали очень прочные связи, которые перешли в подсознательную часть мозга.

Можно ли это поменять? Можно, но это потребует продолжительного и регулярного контроля своей психики и эмоций и заменить негативные программы позитивными. Чтобы закрепить определенные мысли, эмоции и поступки в качестве привычки нужно не менее 300 повторов, чтобы сформировать устойчивую нейронную связь. Чтобы поменять сложившуюся привычку на другую нужно не менее 3000 повторов. Этот процесс энергозатратный и идет с трудом, потому что на приобретение негативной привычки требуется намного меньше энергии, чем на позитивную.

Нейронные связи если они не используются, то они постепенно разрушаются и начинают работать новые, которые вы закладываете.

Многие к психокоррекции относятся пессимистически, потому что все хотят здесь и сейчас, и не понимают до конца механизма всего происходящего. Все идет через ДНК. Все аффирмации должны быть проговорены с твердой верой и убеждением, что так и будет, потому что вы так решили. Вера – это ваше убеждение. Без веры человек похож на робота. Вера – это не просто слова, это подтверждение той программы, что вы закладываете в свою ДНК. Не будет веры не будет работать программа. По мнению Е.П. Блаватской миром движет вера, идея и сила.

Записывая новую программу в свое подсознание мы должны заложить то, что хотите достичь. Эта программа закладывается на фоне твердой уверенности, веры и убеждения, что это реализуется. Этот элемент очень важен, так как квантовое поле должно понимать, что материализовать. Человеку для прохождения каждой ситуации дается определенная энергия, но эта энергия смешанная, в ней смешаны и отрицательные, и положительные энергии. Только совершив выбор, душа с помощью силы воли разделяет эти энергии, то есть она их сепарирует. Здесь есть один важный момент. «Причина кроется в том, что в Высших сферах все так устроено, что положительное по мощи должно всегда превосходить отрицательное, потому что у Бога оно является доминирующей силой. И один объем положительного уравнивает три объема отрицательного, т.е. способна противостоять сразу трем единицам». («Человек золотой расы. Том 6. Развитие человека. Часть 2» статья «Разделение энергий в душе»). Несмотря на это преимущество, негатив часто преобладает над позитивом за счет своего хронического влияния.

Из этого можем сделать вывод, что если человек при разрешении какой-то ситуации прилагает небольшое усилие, то есть использует только небольшую часть энергопотенциала своей души, то он сможет выделить из общей энергии, отпущенной для прохождения этой ситуации, тоже только энергии малого потенциала, а это в основном низкочастотные, отрицательные энергии. Ведь индивиду для выделения отрицательных энергий из смешанной нужно будет затратить в три раза меньше усилий, чем для выделения положительных энергий.

Именно поэтому лень, потакание своим низким желаниям, соблазны, пороки и искушения, погоня за разными низменными удовольствиями, так притягательны, особенно для молодых душ, ведь для этого не нужно сильно напрягаться и прикладывать большие усилия, как например для учебы, творчества или работы.

Люди не хотят меняться. Действительно ли мы готовы помогать себе сами? Действительно ли мы готовы срочно менять свои привычки? Все, чего они хотят, это принять лекарство и больше об этом не думать.

Для того, чтобы индивиду выделить из смешанной энергии высокочастотную положительную, необходимо прикладывать гораздо большие усилия, которое тоже имеет соответствующий энергопотенциал. Так как положительная частичка энергии втрое мощнее отрицательной, то для её сепарации нужно приложить и большее усилие силы воли, то есть больший энергопотенциал своей души.

Также еще нужна и свобода выбора. Ведь сам момент выбора является для души тем механизмом, при работе которого из смешанной энергии выделяется или положительная, или отрицательная энергия.

Человек может разрушить свое здоровье и свою жизнь множеством способов, но это все следствие. Причина всегда в мышлении.

6.4.2. Как мыслим – так и живем

Человек – это энергоинформационная система, которая постоянно взаимодействует с энергоинформационным пространством Вселенной. Установка на болезнь и старость создается вашим сознанием и в первую очередь вашими мыслями. Вы в этом мире живете не случайно и у каждого из вас есть определенная задача, которую вы должны выполнить, но так как продолжительность нашей жизни сокращена (она должна составлять не менее 120 лет), то не каждому возможно реализоваться до конца. Следовательно, мы в чем-то допускаем ошибки, мы чего-то не знаем, а если знаем, то не делаем, чего-то не понимаем. Поэтому главная задача науки состоит в попытке объяснить, для чего мы живем и из-за чего возникают человеческие болезни. Человек сам создает для себя негативную программу и сам подписывает себе приговор.

Окружающее нас пространство пронизано энергоинформационными течениями, которые влияют на наше сознание, а значит отражается на нашей психике, здоровье и продолжительности жизни. По мнению профессора Л. Масловой главным проводником информационной энергии являются клетки крови, которые чувствительны к воздействию внешней среды и космической энергии. Доказательством этой точки зрения послужили результаты проведенных исследований. В эксперименте участвовали десятки людей в возрасте от 1 года до 90 лет, разбитые на возрастные группы с разницей в возрасте 10 лет.

Результаты исследований показали, что наш организм не имеет ориентации на болезни, старость и смерть, поскольку внешняя энергия омывающая человека в один год и в 90 лет величина постоянная. Это свидетельствует о том, что установки на болезнь и старение формируются в нашем сознании. Стабильно эта установка формируется в пенсионном возрасте. Для основной массы людей она звучит, примерно так: «Теперь я старый и больной человек, моя жизнь заканчивается». Получается, что с помощью своих мыслей, человек формирует для себя негативную программу жизни, и сам себе подписывает приговор.

Исследуя клетки крови было обнаружено, что с возрастом связь между эритроцитами разрушается, при этом кровяные тельца слипаются между собой, образуя структуры напоминающие монетные столбики. По мнению ученого эти столбики и являются предвестниками инфаркта, инсульта и других болезненных явлений. Как мы думаем – так и живем. Чтобы проверить эту точку зрения, был проведен эксперимент в котором людям предлагалось послушать какие-то доброжелательные аффирмации или молитву, произведения классической музыки, колокольный звон. В исследованиях использовали кровь в структуре которой присутствовали такие же столбики. Затем был проведен еще один анализ крови. Выяснилось, после прочтения молитвы, структура крови участников исследования стала более однородной. Другими словами она начала регенерироваться – эритроциты приобрели структуру в виде восьмиугольников. Именно такая характеристика носит название крови молодых и здоровых людей.

Было отмечено, что восстановление крови у участников эксперимента читавших молитву было положительно у всех, но разное. Результаты зависели от настроения человека, от его веры и неверия, от уровня духовности. При этом наиболее сильное влияние молитвы на структуру крови наблюдалось у пациентов с онкологическими заболеваниями. Происходило не только структурирование и гармонизация крови, но и десятикратное увеличение жизненной энергии. Ученые объясняют это тем, что участники исследования страдавшие онкологическими заболеваниями были больше мотивированы. Они относились к молитве как еще одной надежде, и читали ее искренне и с верой, что поможет.

Если человеческий организм обладает таким энергетическим ресурсом, то можно ли говорить о том, что мы не влияем на свое самочувствие, здоровье и возраст. Когда этот потенциал снижается, снижается продолжительность и качество жизни.

Эти исследования показали, что лучшим целителем, является сам человек – его сознание. Ведь то как мы живем, зависит от того, на что мы настроены, о чем думаем. С помощью мысли мы всегда имеем возможность изменить себя и трансформировать окружающий мир. Наша ментальная деятельность оказывает влияние не только на здоровье, но и на события, в эпицентре которых мы оказываемся.

Чтобы жить и не навредить своему здоровью, нужно жить в соответствии с нормами человеческой морали. Те же, кто выбирает иной путь, рано уходят из этой жизни.

Сознание определяет жизнь человека, а не наоборот. В материальном мире принято считать, что быт определяет сознание. Это не верный тезис. Верно другое – сознание определяет быт. А вот каким будет это сознание и соответственно жизнь, решает только сам человек, поскольку каждый из нас наделен свободой воли. Именно поэтому праву мы не только можем, но и должны проявить самостоятельность в достижении главной своей цели в жизни. Согласно велениям, человек должен видеть цель своей жизни в раскрытии своих способностей и личном самосовершенствовании. Это самосовершенствование должно осуществляться в гармонии с мирозданием. Для того, чтобы стать на путь самосовершенствования, человек в первую очередь должен понять, что он часть Вселенной и принимать участие в процессе энергообмена.

Будущее каждого из нас зависит от того насколько мы осознаем свое место в этом пространстве. Человеку важно заботится не только о произнесенных словах и о действиях, но и о своих мыслях. Пока человек произносит одно слово, в его голове рождается 10 мелких мыслей, но не надо заблуждаться в том, что эти мелкие мысли не имеют никакой силы.

Мелкие мысли словно камни из которых складывается мостовая. Каждый человек усиливает ее поверхность. Из таких же мелких мыслей строится и путь мышления человека, который укрепляется с каждым мельчайшим камешком. Каждый человек может найти эту связь, если научится осознавать последовательность мелких мыслей, которые создают основу для больших действий.

Наши мысли порождают не только действия, но и создают действительность вокруг нас. Низшие мысли как магнит привлекают низшие слои материи, злые помыслы как бактерии, которые заразнее и опаснее всех болезней. Чтобы защититься от них, свои мысли нужно держать в чистоте, это не только лучшая дезинфекция, но и прекрасное средство для тонуса.

Множество болезней заложено в мыслями-разрушителями, поэтому так важно контролировать и беречь свое мышление. Научиться мыслить светло, красиво и кратко. (<https://youtube.com/watchv=OstuEIHcG84&feature=share> 99% не знают, что болезни возникают из-за этого. Золотые советы ученого...)

Методы психосоматики позволяют как минимум стабилизировать и заблокировать дальнейшее развитие болезни (все зависит от состояния органических изменений в организме).

При настойчивой и убежденной работе над собой, болезнь повернется вспять и восстановится здоровье. Самое главное, что борьбу следует начинать с причин ее возникновения (с самого начала), а не только борьбой с проявленной симптоматикой. Любая мысль – это концентрат энергии, с помощью которой мы заряжаем свое тело. Вопрос в том, какой заряженностью будет эта энергия, положительная, или отрицательная.

Человек – это продукт собственных мыслей. О чем он думает, тем и становится (Махатма Ганди).

6.4.3. Можно ли бороться с раком с помощью мысли?

Многие из нас на собственном примере знают, как стресс бьет по здоровью и сказывается на физическом состоянии организма. Механизмы этого процесса изучаются уже много лет.

Связь между мозгом и опухолями, несмотря на многочисленные свидетельства, до недавнего времени была окружена различными мифами и неопределенностью, однако это не значит, что ее вовсе не может быть. Рассуждая о влиянии «негативных мыслей» на появление рака – одна из самых беззастенчивых идей, которая не имеет под собой иных оснований, кроме магического мышления. Тем не менее, как и всякое общее обобщение о связи в организме всего со всем, это идея не может быть полностью неверна. Уже не один год ученые серьезно занимаются этим вопросом.

Сегодня эта идея подтверждена данными современной нейробиологии – активность мозга действительно может способствовать развитию и росту некоторых опухолей, а те сами в свою очередь вызывают активацию определенных функций мозга. Такая двусторонняя взаимосвязь становится понятна только сейчас, когда стали доступны точные методы возбуждения и исследования отдельных нервных клеток, которые позволяют изгнать из этой области старые мифы и откроют дорогу новым методам онкотерапии.

В многочисленных исследованиях Мишель Монже (группа неврологии в Стэнфорде) обнаружила, что многие опухоли мозга существуют не автономно, а развиваются при поддержке нервных клеток,

нейронов, связываясь с ними. Еще в 2010-х годах Монже отметила, что у детей опухоли мозга возникают в определенных местах в зависимости от возраста. В четыре года чаще всего развивается глиома зрительных путей, в шесть – глиома в стволе мозга. Опухоли таламусе обычно появляются ближе к 10 годам, а в полушариях мозга – к 14.

Таким образом, у детского рака есть явный пространственно-временной паттерн: зная возраст пациента, можно с высокой вероятностью предсказать, где у него опухоль.

Объяснить такой паттерн можно особенностью развития детского мозга. Ответ на этот вопрос связан с волнами миелинизации, то есть покрытием белком миелином длинных отростков нейронов. Миелин создает изолированную оболочку нервным каналам, из-за чего сигнал по ним идет быстрее.

Миелинизация занимает годы детства, но следует графику, и разные зоны мозга охватываются в разное время. Сперва те, что связаны с восприятием и движением, а уже потом те, что необходимы для мышления. За миелин в мозге отвечают особые клетки, олигодендроциты. Любая волна миелинизации, где бы та ни проходила, сопровождается повышенное количество клеток – предшественников олигодендроцитов (ОПС), а из ОПС и могут рождаться злокачественные глиомы. Проведенные исследования позволяют заключить, что нервные клетки способны прямо влиять на прогрессирование рака.

В 2014 году группа Монже показала, что нейроны могут повышать активность вызывая появление ОПС и так обеспечить себя дополнительным миелином. Оказалось, что нейроны стимулируют рост глиомы, используя для этого белок, который обычно регулирует рост глиальных клеток, нейрוליгин-3.

Нервы и опухоли обмениваются сигналами. Вопрос о роли нервной системы в развитии рака десятилетиями игнорировался, что связано очевидно с отсутствием необходимых технологий. Нервная ткань считалась лишь целью, объектом поражения, и ее участь была предрешена: деградировать под натиском опухоли.

Влияние нервной системы в организме имеет тотальный характер – она ветвится по всему телу и заведует не только движениями и ощущениями, но и регулирует работу всех органов и тканей, их развитие и регенерацию. Ровно эти же механизмы управляют и развитием рака. Подобно мелким кровеносным сосудам, нервные сети окутывают органы, прорастают в ткани (это называют иннервацией) – и благодаря этому мозг может участить биение сердца или узнать о занозе в мизинце. Клетки рака побуждают капилляры расти навстречу опухоли и охватывать ее, чтобы снабжать кислородом и питательными веществами. Так же и нервы прорастают в опухолевую ткань, иннервируют ее и помогают развиваться. Если перерезать нерв, опухоли выживают хуже.

В 2019 году стэнфордская группа сделала неожиданное открытие: оказалось, что раковые клетки не просто взаимодействуют с нервными клетками, они обмениваются с ними сигналами ровно так же, как это делают сами нейроны через синаптические контакты.

Рак активирует мозг в свою пользу. Выявленные особенности меняют понимание рака. Он словно становится частью мозга физиологически, анатомически и даже функционально. Клетки самых смертельных глиом встраиваются в нервные сети и общаются с ними тем способом, который те понимают: электрохимическим.

Получая от нейронов короткие импульсы, раковые клетки передают друг другу более медленные, до двух секунд, электрические сигналы. Они проводят их через щелевые контакты, то есть вся опухоль представляет собой связанную сеть клеток, организованную в единую электрически активную ткань. И эта ткань интегрируется в более крупную нервную сеть мозга. Общение нейронов и опухолей идет в обе стороны. Активность нервных клеток помогает опухолям расти, а те в свою очередь разными способами вынуждают нейроны возбуждаться чаще и сильнее. Больные со злокачественной глиомой часто страдают от судорожных припадков, причем они могут начаться за годы до того, как опухоль заметят на сканах мозга.

Глиомы, однако, не просто электрически активны. Они любят ритм. Онкологи из Немецкого центра исследований рака открыли, что диффузные опухоли в мозге зависят от клеток, задающих ритм, подобно специальным клеткам в сердце. Сети опухолевых клеток содержат узлы, мелкие группы клеток – «пейсмейкеров», в которых уровень ионов кальция периодически пульсирует, раздавая по всей сети сигнал, поддерживающий рост опухоли. В этом часть разгадки, зачем глиоме вообще контактировать с нервами: для развития ей нужна их импульсная активность, и чем больше, тем лучше. Опухоли словно подключаются через розетку к источнику энергии. Причем они не пассивно потребляют эту энергию, а

заставляют клетки выдавать больше импульсов, тем самым их перевозбуждая. Глиомы ремоделируют синапсы нейронов, чтобы добиться гиперактивности мозга.

Тесные связи раковых и нервных клеток выявлены не только в мозге, но и по всему телу: в опухолях простаты, желудка, толстой кишки, молочной железы, кожи. Монже считает, что рост опухоли очень похож на обычное развитие органа. Она использует формулу «oncology recapitulates oncogeny» – «онкология повторяет онтогенез». Если обобщить все, что уже удалось узнать, можно прийти к выводу, что рак – это системное неврологическое заболевание.

Удачный способ лишить опухоль контакта с нервами, денервировать ее, мог бы стать прорывом. Или же отключить на время сенсорный канал, который питает ее сигналами, – устроить «темноту» нервным волокнам, подобно тому как группа Монже отключала свет мышам и так избавила их от рака. Здесь открывается огромное новое поле для исследований.

Разум как фактор риска. Изменения в теории и практике нейроонкологии могут быть еще более серьезными, учитывая, что активность мозга человека почти неразрывно связана с его мыслями и чувствами. Если мысли и чувства отражаются в нервной активности, то возникает вопрос: могут ли они через эту активность способствовать развитию рака – например, как следствие психосоциального стресса?

Однозначного ответа пока еще нет. Одни исследователи находят зависимость, другие ее не выявляют. Но примечательно, что эксперименты с животными явно на такую связь указывают, а результаты клинических испытаний «неоднозначны». Дело может быть в медицинских процедурах, которые зашумляют картину, и в том, что наличие стресса у людей гораздо труднее оценить, чем у лабораторных животных.

Стресс запускает в организме реакцию «бей – беги», и это полезный механизм, позволяющий скрыться от хищника. Но если стресс хронический, то он губит здоровье, не принося никакой пользы. При стрессе симпатические нервы выделяют гормоны адреналин и норадреналин, а многие клетки, в том числе раковые, усеяны β -адренорецепторами, с которыми эти гормоны связываются. Такая активация рецепторов, вероятно, может запускать рост опухолей.

В отличие от крыс, людям даже не нужен негативный опыт, чтобы начать испытывать стресс. Люди – настоящие эксперты в том, чтобы беспокоиться о том, что еще не произошло и может так и не произойдет. Большинство из них проживают виртуальные варианты жизни полной ужасных несчастий, которые никогда не случалась. Постоянные переживания как цена разума и воображения не только отравляют жизнь эмоционально, но на уровне физиологии они ведут к хроническому стрессу и перевозбуждению нервной системы. А повышенная активность нервных клеток, как выясняется, способна подтолкнуть развитие опухолей.

Открытие взаимосвязи между возбуждением нервных путей и прогрессированием рака во многом «меняет игру» в онкологии, особенно учитывая, что раковые клетки умеют заставить нейроны возбуждаться сильнее. Лечение в таком случае должно не только атаковать опухоли, но и манипулировать активностью нервов.

Разум как возможность решения проблемы. Отмеченные особенности усложняют ситуацию, но у этой сложности есть и обратная сторона: появляется шанс обратить зависимость рака от нервной системы на пользу. Идея в том, что эмоциональный настрой и физическая активность могут влиять на мозг и нервы не только в плохую сторону. Образ жизни и состояние психики могут быть еще одним фактором как развития опухолей, так и их излечения: лекарства дадут больший эффект, если психика и поведение человека не разжигают патологических очагов возбуждения в мозге.

Но если рак – во многом нервное заболевание, то в дополнение к лечению работа на уровне психики сама собой напрашивается. Это вопрос поиска нужных состояний ума и тела. Цепочка влияния в данном случае выглядит так: психика – мозг – нервы – опухоль. И она требует дальнейшего своего изучения.

Нейронаука рака не только меняет взгляд на проблему, она претендует на смену приоритетов. Поле, которое открывается для исследований, включает онкологию, иммунологию, неврологию, психологию, психиатрию и социальные науки, и решение проблем рака лежит на их пересечении.

6.4.4. Эмоции

Наши мысли и эмоции представляют собой вибрации энергии. Корнем слова «эмоция» является латинский глагол «*motere*», что означает двигать, приводить в движение, а приставка «э» придает значение направленности вовне: отодвигать, удалять.

Эмоции – это энергия, а энергия – это сила. Силе все равно кто побеждает. Энергия не может действовать без мысли, без информационного сопровождения. Вот почему очень важно, чтобы эмоции сопровождали позитивные мысли. Мысли, которые повторяются с большим чувством и эмоциональной вовлеченностью, постепенно запечатлеваются в подсознании. Как только это случится, наши мысли кристаллизуются в убеждения и начинают колебаться, вибрировать внутри нас, притягивая из внешнего мира людей, обстоятельства и события, которые соответствуют тому, что имеется у нас внутри.

Характер всех реакций определяют наши эмоции. У каждого из нас есть полный набор как положительных, так и отрицательных эмоций. К положительным эмоциям мы относимся положительно, а к отрицательным, естественно, отрицательно.

Из поколения в поколение нас учат, что с отрицательными эмоциями необходимо бороться и истреблять в самом их зарождении. Такая точка зрения имеет право быть, так как и научная литература, и собственные наблюдения доказывают, что отрицательные эмоции становятся причиной многих дисфункций и болезней, портят отношения между людьми, делают жизнь грустной и безрадостной. Данная точка зрения справедлива только при одном условии, что вы будете находиться в них больше положенного времени. Негативные эмоции, если в них хронически «зависать», то они и здоровье отнимут, и любовь разрушат, и все на свете заставят возненавидеть.

Однако, эмоции возникают совсем не для того, чтобы образно выражаясь, в них зависать, не для этого природа встроеила в нас эмоциональную систему. Назначение любой отрицательной эмоции – подать сигнал тревоги или угрозы. Это единственное назначение отрицательных эмоций. Других нет. Отрицательные эмоции – это совсем не для того, что принято о них думать. Отрицательные эмоции по своей сути – наша стража, постоянная и надежная.

Обеспечив человека эмоциональной системой, природа возложила на нее много жизненно важных задач, в т.ч.:

1. Давать истинную оценку текущей ситуации и явлениям.
2. Производить поиск путей выхода из угрожающих жизни ситуаций.

Выполняя первую функцию, эмоции подают сигналы, которые мы обычно оцениваем как «мне хорошо» или «мне плохо». Получая эти сигналы, мы способны отчетливо понять: эта ситуация мне на пользу, а вот эта – является для меня угрозой. Если мы, несмотря на отчетливые сигналы «мне плохо» продолжаем наблюдать в ситуации угрозы, то отрицательные эмоции тут не виноваты: им предписано бить тревогу – вот они и бьют до тех пор, пока есть угроза. Мы должны принимать меры по их устранению. Прежде всего, следует реально оценить ситуацию: угроза истинная или придуманная. После этого принять меры по нейтрализации отрицательных эмоций – уйти от угрозы, изменить ситуацию или изменить отношение к ней.

Вторая задача эмоций – выводить из опасных ситуаций. Вторую функцию эмоции начинают выполнять, когда первая не была реализована, когда сигналы были приняты, а выводы не сделаны. Следствием этого является «зависание» человека в опасной для себя ситуации.

Наша эмоциональная система – это богатая палитра чувств. У каждого чувства своя частота вибраций. Частоты у эмоций разные как по качеству, так и по своей глубине. Все зависит от информации, заложенной в них, чтобы не просто просигнализировать, что хорошо и что плохо, а и сообщить, насколько вот это хорошо, а вот это опасно.

Каждая эмоция, обладая определенной частотой вибрации через соответствующие системы, запускает совершенно определенные химические процессы в организме. Когда мы испытываем конкретную эмоцию, в нашем теле происходят конкретные изменения в гормональных системах и метаболических процессах, вырабатывается целый ряд специфических химических веществ. Эти вещества также можно классифицировать как «полезные» и «вредные». Они являются проводниками сигналов эмоциональной системы, потому что «мне хорошо» и «мне плохо», мы ощущаем именно телом.

Когда эмоциональная система снимает с себя ответственность, человеку становится очень плохо. В этих случаях говорят не только о нервных заболеваниях, но и о тяжелых соматических сбоях (болезнях

тела). Болезни тела формируются по причине веществ, выработанных в ответ на длительные вибрации отрицательных эмоций. Зависимость конкретного заболевания от конкретной доминирующей отрицательной эмоции давно установлена.

Регуляция эмоциональной сферы – это умение человека выражать эмоции и чувства адекватно возникшей ситуации.

Положительные эмоции и чувства вызывают у человека радость, счастье и должны быть главной целью его жизни. Природа использует радость и чувство счастья как критерий правильного мышления, поведения и работы интеллекта.

Эмоциональная сфера человека оказывает регуляторную функцию в организме. Положительные эмоциональные проявления позволяют более эффективно выполнять ту или иную программу деятельности.

Отрицательные эмоции побуждают избегать контактов с вызвавшими их объектами, рожают направленное действие по изменению процесса удовлетворения данной потребности или полного отказа от нее.

Каждый орган нашего тела связан с чувствами, и у каждого органа есть свой характер. Этот характер воздействует на ум, и ум воздействует на характер каждого органа. Например, если человек обиделся или огорчился, то сразу же какой-то орган меняется. Сердце может радоваться, печалиться, обижаться или прощать.

Поджелудочная железа также может поступать, но у нее немного иная природа, она обижается по-другому, чем сердце. У поджелудочной железы обида более грубая. Если человек обижается грубо, жестко, у него страдает поджелудочная железа. Если человек разочаровывается во всем и часто грубо и жестоко обижается, у него возникает сахарный диабет, а не от того, что он ест много сахара. Он возникает от того, что поджелудочная железа эмоционально истощилась. Поджелудочная железа имеет тонкую природу, и эта тонкая природа может очень сильно пострадать от того, как ведет себя ум, который связан с внешним миром с помощью чувств.

Гнев раздражает печень. Печень имеет качество спокойствия. То есть, спокойствие в наш организм идет из печени. Если человек беспокойный, то у него слабая печень.

Так, тело ума влияет на наши органы. Плохому влиянию может препятствовать более глубокое наше строение. У нас есть еще тело разума. Разум имеет более глубокую природу, чем ум. Разумный человек всегда знает, как и что делать. Он может найти ответ на любой вопрос.

Не следует забывать и о типах высшей нервной деятельности (темперамент), которые определяют степень напряженности переживаний и силу эмоций в конкретных ситуациях. По характеру изменения в течении физиологических процессов эмоции подразделяются на астенические и стенические. Для первых характерен внутренний подъем, воодушевление, для вторых – снижение жизнедеятельности, беспокойство, душевная подавленность. Эмоции одного и того же типа могут вызвать различные состояния у разных людей. Известно, что у одних гнев подавляет аппетит, а у других – увеличивает его. Страх может вызвать как прилив деятельности и активности, так и состояние оцепенения. Например, злорадство, чувство удовлетворенной мести, самодовольство относятся к положительным психическим проявлениям, так как вызывает в организме стенические реакции, а сострадание и сожаление – к отрицательным, так как приводят к появлению астенических признаков.

Следует иметь в виду, что одинаково вредны любые крайности в регуляции эмоциональных проявлений. Недопустимы бесконтрольные эмоциональные состояния, вызывающие конфликтные ситуации и дезорганизацию личности, ухудшающие общее состояние здоровья и приводящие к появлению психических расстройств. В то же время попытки максимального сдерживания, полного контроля над любыми эмоциями могут привести к серьезным негативным последствиям. Гормональные изменения в организме, возникающие при любом эмоциональном напряжении, в конечном итоге все равно приведут к психической разрядке.

Сегодня про стресс написано и сказано очень много. Стресс нарушает нашу психологическую стабильность. Мы все знаем его причины и симптомы, однако мало кто понимает, что стресс на самом деле полезен и, если принимать меры по смягчению его влияния сразу же, то никаких негативных последствий не будет. В таких случаях стресс мобилизует все силы организма, делая нас более выносливыми, собранными и целеустремленными. Снижает уровень стресса: чтение книг – на 65%, чаепитие – на 55%, ароматерапия – на 35%, дыхание 4-2-4 (3-5 раз), правильное питание и образ жизни.

Любая проблема – это не ситуация, это ваше отношение к ней через ваше личное видение, установки и убеждения, то что мы называем мировоззрением. То, что мы держим в уме, имеет тенденцию проявляться. Человек начинает изменять реальность, в которой существует, именно в тот день, когда перестает непрерывно на нее реагировать.

В жизни достаточно примеров того, как убеждения ломают жизнь людей. К сожалению, мировоззрение каждого из нас состоит из веры не только в достоверную информацию, но и веры в абсолютную чушь. Мы достигли вершины мастерства в самогипнозе и умении себя убеждать и верить в эти убеждения.

Любая информация в которую мы верим и заходит в наше подсознание как истина (даже если она вредная для нашего здоровья), она сразу же обрастает защитными механизмами, которые защищают её от модификаций и изменений. С другой стороны, вся поступающая новая информация оценивается через призму «истины», и что не соответствует ей – отсекается как вредное и ненужное.

Почему, убедив себя в том, что «жизнь – это страдания», мы так навязчиво ищем подтверждение этому везде? В беседах, книгах, телевизоре, интернете и т. д.

Каждую неудачу мы внутренне оправдываем и обосновываем. Наше подсознание радо нам «услужить» и ищет подтверждение нашему убеждению во всем. Так мы живем в недостоверной реальности годами. Пора проработать негативные убеждения, а не смотреть в окно с обиженным видом, и создавать в своих мозгах кошмарные виртуальные сценарии.

Убеждения порождают чувства и эмоции. Оказывается, что чувства это не то, чем надо жить и руководствоваться. Они просто автопилотные реакции лимбической системы мозга, которые нужно взять под контроль. Это понятная и предсказуемая система, которую сам создаю такой какой хочу. Очень важным является наличие максимальной информации о переживаемой ситуации. Важно различать и понимать причины и следствия возникшего состояния.

Аффекты легче предотвратить своевременным снятием эмоционального напряжения. Для его устранения следует вспомнить его причину, переосмыслить ее или устранить воздействующий фактор. Аффект – это предельно кратковременные, бурно протекающие эмоции, связанные с двигательной активностью. Это могут быть состояния ужаса, испуга, ярости, восторга и др. Аффект является «эмоциональным взрывом», при котором человек может полностью потерять контроль над своими действиями.

Отсутствие знаний о своей духовной природе неминуемо приводит к деградации личности. Среди эмоций и качеств характера, приводящих к деградации, и особенно действующих на наше сознание, относятся: вождление (гордость, высокомерие, тщеславие, неверие), гнев (злобность, невежество, грубость) и жадность.

Каждый человек должен изжить из себя эти пороки, потому что они губят душу. Те же, кто будет сохранять эти качества, не смогут достичь ни совершенства, ни счастья, ни высшей цели жизни.

Мы несем с собой огромный объём накопленных отрицательных чувств, эмоций и мыслей, отношений и верований. Накопленное внутреннее давление делает нас несчастными и является причиной для многих болезней и проблем. Многие не задумываются над этими причинами, другие смирились с этим и оправдывают их тем, что таковы «условия человеческого существования». Мы стремимся сбежать от него многочисленными способами. Если внимательно посмотреть на человеческую жизнь, то мы увидим, что это по существу, одна долгая замысловатая борьба, направленная на то, чтобы избежать наших внутренних страхов и ожиданий, которые были спроецированные на мир. Мы стали бояться наших внутренних чувств, потому что они содержат такое количество негатива, что оно может полностью захлестнуть нас с головой, если нам придется заглянуть в них более глубоко. У нас есть страх перед этими чувствами, потому что мы не владеем осознанными эффективными механизмами, с помощью которых мы можем ими управлять. Поскольку мы боимся столкнуться с ними, они продолжают накапливаться и, наконец, мы в тайне начинаем ожидать смерти, желая, чтобы вся эта боль прекратилась. При этом болезненными являются не мысли или факты, а чувства, которые сопровождают их. Сами по себе мысли безболезненны, в отличие от чувств, которые лежат в их основе.

Каждая из эмоций подразумевает стремление действовать и обладает набором физических реакций.

Гнев – кровь приливает к рукам и ногам, что позволяет быстро схватить оружие и нанести удар или убежать. Увеличивается частота сердечных сокращений, а выброс адреналина обеспечивает заряд энергии.

Страх. Кровь устремляется к большим скелетным мышцам, к мышцам ног, и позволяет быстрее убежать от опасности. Человек бледнеет от оттока крови от головы. Тело ненадолго находится в ступоре, что позволяет оценить ситуацию.

Остановить и нейтрализовать гнев и страх можно путем разрушения тех убеждений и обстоятельств, которые их породили. Определить те мысли, которые вызывают волны гнева и страха, объективно подойти к их оценке, усомниться в их правильности, так как первоначальная оценка подкрепляет первую вспышку гнева. Переждать выброс адреналина в обстановке, где вероятнее всего не появятся дополнительные источники разжигания гнева.

Человек может притормозить нарастание агрессии, попытавшись найти для себя способ отвлечься.

Тревога. В основе тревоги лежит определенная реакция: бдительность в отношении потенциальной опасности. Беспокойство – репетиция события, которое может произойти, и изложение способа, как с ним справиться. Общим знаменателем фобий, неврозов, панических атак и тревоги является вышедшее из-под контроля беспокойство. От беспокойства можно избавиться, только переключив внимание на что-нибудь другое. Первый шаг – самосознание, то есть улавливание вызывающих беспокойство эпизодов как можно ближе к их началу. Второй шаг – критическая позиция в отношении своих прогнозов: велика ли вероятность, что пугающие событие действительно произойдет?

Печаль помогает справиться с невосполнимой потерей. Она влечет за собой резкое понижение энергии, приближает депрессию и замедляет метаболизм.

Любовь, нежные чувства вызывают активацию парасимпатической нервной системы. Она создает общее состояние покоя и удовлетворенности.

Счастье обеспечивает организму общий отдых, состояние готовности и воодушевления. Когда человек счастлив, повышается активность в мозговом центре, который подавляет негативные чувства, успокаивает переживания.

Между рациональным и эмоциональным контролем устойчивая обратная зависимость: чем сильнее чувство, тем больше преобладает эмоциональный ум и тем меньше влияние рационального ума. Эти два ума почти всегда работают в полном согласии и объединяют свои усилия, чтобы с успехом вести нас в этом мире. Они строго скоординированы: чувства необходимы для мышления, мышление – для чувств.

Многие исследования свидетельствуют, что люди, которые знают и управляют своими эмоциями и чувствами, имеют превосходство в любой сфере жизни. Наш уровень способностей определяется нервной системой, но упущения эмоциональной сферы можно исправить. Каждая из этих областей в значительной степени представляет собой набор привычек и ответных реакций, которые можно изменить к лучшему. Самообладание – нейтральный режим работы, при котором сохраняется самоанализ даже посреди бушующего моря эмоций.

Принято выделять три подхода к контролю за своими эмоциями:

– Знающие себя. Эти люди имеют определенные познания относительно своей эмоциональной жизни, они автономны и уверены в своих границах. Их внимательность помогает им справляться с эмоциями.

– Поглощенные эмоциями. Эмоции захлестывают их, и эти люди не в силах избавиться от них.

– Принимающие эмоции как нечто неизбежное. Эти люди понимают свои настроения, но принимают их как нечто неизбежное и не пытаются изменить. Крайности в эмоциональном интеллекте неизбежны. Кто-то обладает повышенной эмоциональной чувствительностью, и малейшее раздражение вызывает у таких людей эмоциональные бури. Тогда как те, кто им противоположен, едва ли испытывают хоть какое-нибудь чувство даже в жутких обстоятельствах.

Наихудший способ успокоиться – излить свой гнев. Чем больше мы думаем о том, что нас возмутило, тем больше оправдываем свой гнев.

Специалистами в области психологии и психосоматики были проведены исследования на добровольцах, в течение пяти лет, что позволило им выделить три эмоции, которые ежедневно присутствуют у большинства людей, и являются самыми вредными, подрывающими здоровье человека.

Жалость к себе рождает эмоцию гнева. Многие люди, испытывая эту эмоцию, даже не подозревают, какую беду навлекают на себя. Жалея себя, люди гnevаются, если никто не будет им сочувствовать и поощрять эту эмоцию. Из жизни уходит радость. Приступы гнева могут поразить печень. Сдержанный гнев – селезенку. Рассеянный гнев – кишечник. Если уровень энергии низок, гнев может привести к

скоплению жидкости в плевральной полости легких, а это уже прямая угроза жизни. Известны случаи, когда после приступа гнева пациент на следующий день умирал от сердечно-легочной недостаточности.

Самобичевание рождает эмоцию раздражения. Низкая самооценка, недовольство собой, принижение себя, и принижение своей самооценкой, очень вредны для здоровья, так как вызывают раздражение на самого себя за то, что в жизни что-то идёт не так. Если часто находиться в эмоции раздражения – это вызывает гинекологические заболевания и эндокринные нарушения. Кроме того, данная группа людей чаще болеет простудными заболеваниями, больше предрасположена к инфекциям, так как уровень энергетики становится слишком низким и защитные силы организма иссякают.

Обида рождает эмоцию страха. Возникает чувство безнадежности, незащитности, ощущение, что не на кого опереться. Если часто быть в этой эмоции, то начинаются нарушения в работе почек, а это приводит к нарушению в костной системе, вызывает остеохондрозы, заболеваниям спины. Нарушения в работе почек вызывает нарушения в работе сердечно-сосудистой системе, и в органах области малого таза.

В действительности эмоций гораздо больше, но даже самые негативные эмоции можно использовать во благо.

Вместо того, чтобы жить и наслаждаться жизнью, люди чаще всего находятся в постоянном стрессе. Бессонница, нервные срывы и хронические болезни – это уже норма для взрослого человека. Человек находится в кольце надуманных проблем.

На самом деле, ситуация не так катастрофична. Ведь у человека есть интеллект, который и предназначен именно для того, чтобы решать проблемы. Если вы подойдете к своей жизни спокойно, грамотно и рассудительно, то большинство проблем решатся относительно быстро.

Основная причина неудач и провалов в том, что человек использует неверную картину мира. Если подумать и привести эту картину мира в порядок, то жизнь становится намного проще и приятнее. Для начала необходимо научиться думать своей головой. Трудно манипулировать или обмануть человека, который сам разобрался в ситуации.

Как правило, человек не видит, что большинство проблем – это следствие его собственного поведения. Когда человек оказывается в роли наблюдателя, то он достаточно точно оценивает причины чужих поступков. Но как только он оценивает собственную ситуацию, то тут начинается полный абсурд. Человек описывает собственное поведение особыми словами, что это особый случай. Если человек не может посмотреть на свою жизнь объективно, то и никакой проблемы решить нельзя. И наоборот, стоит только внимательно посмотреть на свою жизнь, то откроются возможности реально решить свои проблемы. Чтобы избежать таких недоразумений, надо постоянно работать над саморазвитием. Саморазвитие – это то, к чему вы стремитесь, это единственно возможный путь решения проблем и достижения целей. Мы предполагаем, что видим свою жизнь такой, какова она фактически, иначе говоря, что мы объективны. Но дело обстоит совсем иначе, совсем не так. Мы видим мир не таким, каков он, а таким каковы мы. Проблемы и препятствия, с которыми мы сталкиваемся в процессе своего существования, вызваны не тем, что находится вне нас, а тем, что лежит внутри.

У нас есть три варианта обращения с чувствами и эмоциями: подавление, выражение и избегание.

1. Подавление и вытеснение. Это наиболее распространенные способы, которыми мы пытаемся затолкать чувства внутрь и пытаемся их не замечать.

В вытеснении это происходит бессознательно; в подавлении это происходит сознательно. Мы не хотим, чтобы чувства беспокоили нас и, кроме того, мы не знаем, что с ними можно еще сделать, как поступить. В некоторой степени мы страдаем от них, но продолжаем функционировать насколько это возможно. Выбор чувств, которые мы подавляем или вытесняем, зависит от наших внутренних сознательных и бессознательных программ поведения, которые мы получили из социальных правил и семейного воспитания. Давление подавленных чувств позже ощущается в виде раздражительности, колебания настроения, напряженности в мышцах шеи и спины, головные боли, судороги, колиты, нарушения менструального цикла, расстройства желудка, бессонница, гипертония, аллергия и других соматических нарушений.

Когда мы вытесняем чувство, это происходит потому, что в нем содержатся такие сильные эмоции как страх и вина, что мы это вообще не чувствуем сознательно. Оно немедленно вытесняется в бессознательное, как только угрожает проявиться. Чтобы сохранить чувства вне сознания, ум прибегает к таким механизмам как проекция и отрицание. Из-за вины и страха, мы вытесняем чувство,

и отрицаем его присутствие у нас. Вместо того, чтобы испытывать его, мы проецируем его на мир и тех кто вокруг нас. Мы испытываем это чувство как будто оно принадлежит «им». «Оно» тогда становится врагом, и ум ищет и находит подтверждения, которые подкрепляют проекцию.

Проецирование – главный механизм используемый миром сегодня. Он является причиной всех войн, конфликтов и гражданских беспорядков. Поощряется высказывание ненависти к врагам, чтобы выглядеть «добропорядочным гражданином». Мы поддерживаем нашу собственную самооценку за счет других, и в конечном счете, это приводит к социальной катастрофе. Механизм проецирования лежит в основе всех нападений, насилия, агрессии и каждой формы социального разрушения.

Рациональный ум предпочитает держать истинные причины эмоций вне сознания и использует для этого механизм проецирования. Когда давление подавленных чувств превышает уровень, который человек может выдержать, ум создает событие «где-то там», на которое можно излить и переместить себя. Таким образом, человек с большим количеством подавленного горя бессознательно создает печальные события в жизни. Испуганный человек стимулирует пугающие события; сердитый человек становится окруженным выводящими его из себя событиями; гордого человека постоянно кто-то или что-то оскорбляет. Рациональный ум часто использует формулу: правильно-неправильно. Если мы сваливаем свои отрицательные чувства на других, они переживают это как нападение, и они, в свою очередь, вынуждены подавить, выразить их или избежать этих чувств; поэтому выражение негативных чувств, приводит к ухудшению и разрушению отношений.

Поскольку все живые существа связаны на вибрационных энергетических уровнях, наше основное эмоциональное состояние воспринимается всеми формами жизни вокруг нас и оказывает на них влияние. Мы все психически связаны. Внутренняя позиция, которой мы придерживаемся в отношении другого человека, вынуждает его занять дополнительную оборонительную позицию. Поэтому прощать и забывать нужно исходя из разумного осознания эмоциональных реальностей. Эти внутренние взаимодействия между людьми определяются конфигурациями вибрационных энергий, которые излучаются их эмоциями в космос. Энергия вибраций и мыслеформа с которой она связана, создают читаемую запись.

Намного лучшая альтернатива – это взять на себя ответственность за наши собственные чувства и нейтрализовать их.

2. Выражение. Посредством этого механизма чувство выпущенное наружу, выраженное словами или на языке тела и отреагированное в групповых проявлениях.

Выражение негативных чувств позволяет внутреннему давлению быть освобожденным в достаточной степени для того, чтобы остаток мог быть подавлен. Это очень важный момент для понимания, как многие люди в обществе сегодня полагают, что выражение их чувств освобождает их от чувств. Это большое заблуждение.

Выражение чувства. Во-первых, имеет тенденцию расширять это чувство и давать ему больше энергии. Во-вторых, выражение чувств просто позволяет выдавить его остаток из сознания. После этого нам останутся для выражения только положительные чувства.

3. Избегание. Избегание – уклонение от чувств через отвлечение внимания. Это уклонение – главная основа для развлечения, алкоголизма, наркомании и постоянной занятости трудоголиков.

Бегство от действительности и уклонение от осознанности – механизм, который культивируется в нашем обществе. Мы избегаем нашего собственного внутреннего «я», и мешаем нашим чувствам проявляться посредством бесконечного множества занятий, многие из которых, в конечном счете, становятся зависимостями, так как наша потребность в них растет.

Люди отчаянно пытаются оставаться неосознанными. Люди в ужасе от возможности столкновения с собой. Они боятся даже одного момента одиночества. Результатом этого является постоянная безумная активность: бесконечное общение, работа, путешествия, обжорство, употребление таблеток, наркотиков и посещение вечеринок. Вышеупомянутые механизмы избегания неэффективны и, как правило, вызывают стресс. Они приводят к остановке духовного роста, потери способности к творчеству, реального интереса к другим людям, развитию физических и эмоциональных болезней, старению и преждевременной смерти. Самое значительное следствие такого подхода – это неспособность искренне любить и доверять другому человеку, увеличению эгоизма, что приводит к эмоциональной изоляции и ненависти к себе.

В противоположность выше изложенному, что происходит вместо этого, когда мы отпускаем чувства? Энергия, стоящая за чувством, немедленно разряжается и в результате возникает эффект

релаксации. Мы чувствуем себя более счастливыми, более любящими и более спокойными. Улучшаются физические и психические показатели организма.

Многие считают, что мысли порождаются эмоциями, и, в конечном счете, эмоции становятся кратким выражением мыслей. Тысячи и даже миллионы мыслей можно заменить всего лишь одной эмоцией. Эмоции более фундаментальны и просты, нежели ментальные процессы. Мышление – инструмент, который использует ум, чтобы добраться до эмоций. Если за дело берется ум, то лежащая в основе эмоция забывается или игнорируется и не проживается, то люди не осознают причины своих поступков и сами придумывают всевозможные причины. На самом деле, часто они сами не знают, почему они делают то, что делают. Есть простой способ, чтобы начать осознавать эмоциональную цель, лежащую в основе любого действия – просто задать вопрос: «Для чего?»

Если повторять этот вопрос, то можно открыть, что на самом деле вами руководят чувства незащищенности, неудовлетворенности и отсутствие счастья. Любое действие или желание покажет, что основная цель – достигнуть какого-то определенного чувства. Не существует других целей, кроме как преодолеть страх и стать счастливым. Эмоции связаны с тем, что по нашему представлению, обеспечит наше выживание, а далеко не с тем, что конкретно мы желаем. Сами по себе эмоции появляются из-за обычного страха, который заставляет нас всех постоянно находиться в поиске безопасности.

Один из самых эффективных инструментов для преодоления прошлого негативного опыта – создание другого контекста. Это значит, что мы наделяем прошлый опыт другим значением. Мы начинаем по-другому относиться к сложностям или к травме, возникшей в прошлом, и мы осознаем, что они несут в себе скрытый дар. Каждый жизненный опыт, каким трагическим он не был, заключает в себе скрытый урок. Когда мы открываем и признаем скрытый подарок, упакованный в опыт, начинается исцеление.

Жизненная ситуация – это возможности роста, расширения возможностей, нового опыта и развития. Анализируя ситуацию, кажется, что в некоторых случаях за кризисом на самом деле скрывалась неосознаваемая цель – нужно постичь что-то важное – как будто ваше подсознание знало о необходимости произошедшего. И хотя полученный опыт оказался болезненным, но это была единственная возможность для его получения. По мнению К. Юнга, специалиста по психоанализу, в бессознательном присутствует врожденное стремление к целостности, наполненности и реализации собственного «Я», и это бессознательное найдет любые способы, чтобы притянуть их в жизнь, даже если для сознательного опыт получится травматичным.

Жизненный кризис делает людей более человечными и более целостными, помогая осознать, что мы имеем нечто общее со всем человечеством. Если раньше мы винили других в проблемах, то теперь осознаем, что в этом есть и наша вина. Мы понимаем, что в нас есть определенные недостойные порывы, мысли и чувства. И сейчас с ними можно справиться, просто задав себе вопрос: «И что?»

Преодоление жизненного кризиса делает нас более человечными, мы чувствуем больше сострадания, больше принимаем и понимаем себя и других. Уходит необходимость выставлять себя только правильными, а других только неправильными, или наоборот. Справляясь с эмоциональным кризисом, мы становимся мудрее и открытыми к благам жизни. Страх жизни на самом деле является страхом эмоций. Речь идет не о том, что мы боимся, а о том, какие чувства мы при этом испытываем. Когда мы контролируем эмоции, страх жизни сокращается.

Каждый эмоциональный опыт – это возможность выбирать: падать или подниматься вверх. У нас есть возможность выбирать, хотим ли мы удерживать или просто отпустить эмоциональные расстройства.

Жизнь не всегда складывается просто и гладко. Порой приходится выживать. Но наша реакция на неудачи и сложности – это всего лишь наша реакция. Мы сами выбираем, как реагировать на неудачу. Если что-то плохое случилось в вашей жизни, это можно воспринимать как травму или как опыт. Если как опыт – вы будете умнее и становиться опытнее и мудрее, сохраняя своё состояние и нервную систему. Если как травму – переживание будет вас разрушать. Мы сами окрашиваем в эмоциональные оттенки события, людей и воспринимаем реальность через призму своего ума и мировоззрения, то есть эго.

Эго постоянно создает иллюзию разделения: одно окрашивает как плохое, другое как хорошее. Потом между плохим и хорошим разыгрывается битва на которую уходят все силы.

Доктор Мальц впервые обнаружил и понял, что всем нашим благим намерениям, которым была не судьба реализоваться, помешало одно: наше собственное мнение о себе лично. Именно это мнение (оно конечно подсознательное) и определяет: что можно разрешить нам сделать с собой, а чего нам разрешить нельзя. И никакая сила воли тут не справится. Чтобы измениться, необходимо сознательно изменить свое собственное мнение о себе, таким образом, чтобы он стал идеально конгруэнтен с желаемым изменением. Для этого надо уметь перепрограммировать себя, чтобы получилось менять своё поведение в зависимости от желаемых целей.

6.4.5. Основные факторы разрушающие здоровье и жизнь

Привязанность. Заставляет нас цепляться, верить, что мы владеем вещами и людьми, группами, друзьями, детьми, партнерами и даже местами, в которых мы живем. Привязанность порождает ревность, агрессию по отношению к другим, потому что мы верим, что у нас могут забрать то, что мы «считаем» своим.

Привязанность является источником страдания, потому что мы пренебрегаем великой истиной: «Все не постоянно»... а если все непостоянно, какой смысл цепляться за то, что обязательно исчезнет? Человек часто «строит» памятники гордости и глупости. Мы просто должны признать, что люди имеют право передумать... мы меняемся, люди меняются во всем: отношения, вкусы, действия, мнения. Когда человек начинает отпускать то, что никогда не было его, ощущение непередаваемое.

Неприятие. Это приводит к злости, гневу и даже ненависти. Желание, чтобы чего-то не существовало, желание убрать что-то из своей жизни часто бесполезно, потому что, что бы мы ни делали, если нас беспокоит человек или ситуация, это и так останется. Что нам нужно сделать, так это выяснить, почему это нас так беспокоит, что наш ум проецирует, что внутри проявляет беспокойство? Все просто, то, что с чем мы боремся, пытаясь устранить, будет множиться и бороться с нами. Неприятие порождает страдания.

Невежество. Невеждам не хватает интеллектуального знания. Мудрости, которая является более глубокой формой знания и рождается не интеллектом, а сознанием.

Невроз – это огромное нервно-эмоциональное напряжение, которое выливается в сильную тревогу и физические симптомы.

Невроз начинается именно потому, что вы не осознаете большую часть проблем и эмоций, не обращаете внимание на свое состояние. Самой главной задачей в неврозе является уход от крайностей. Именно они ломают человека и приводят к усугублению не только симптоматики, но и морального состояния. Чем хуже вам морально, тем хуже ваши симптомы.

Невроз довольно сложный феномен и зачастую является причиной целого ряда факторов (конфликты, поведение, мысли, эмоции, отношения и др.). И з всего разнообразия причин, кратко рассмотрим эмоции. Эмоции при неврозе могут быть первичными и вторичными. Первичные эмоции возникают в ответ на ситуацию. Вторичные эмоции идут в ответ на эмоции. Вы испытываете тревогу и начинаете тревожиться из-за этого.

Вторичные эмоции могут быть самыми разнообразными. Вы можете испытывать вторичную тревогу, вину, страх, вин злость и др. Они зависят от нашего отношения к своим эмоциям. Если у вас есть запрет на какие-либо эмоции, могут возникнуть вторичные. Если вы испытываете злость, это что-то ненормально, велика вероятность, что вторично вы испытываете вину и стыд за свою злость.

Один из шагов, который необходимо сделать на пути выхода из невроза – изменить отношение к собственным эмоциям. Пока вы сопротивляетесь своим эмоциям – вы их усиливаете. Если вы боитесь своих эмоции, вам может казаться, что это какая-то лавина, которая вас может разрушить. В реальности эмоции не такие сокрушительны. Они как возникают, так и прекращаются. Разумеется, есть определенная этика выражения эмоций. Если же вы злитесь из-за своих эмоций, то снизьте требования.

Одной из самых негативных программ человека вызывающих неврозы и страдания, является встроена установка: «Все должно быть так, как я хочу». По сути все проблемы со здоровьем вызваны исключительно действием этой программы. Нет такой сферы, на которую она бы не влияла. Контроль позволяет создать иллюзию безопасности и управлять реальностью. Поэтому человек и создал миф о возможности контролировать все. Многие стремятся контролировать все и всех. Но избыточный контроль приводит к полной потере контроля.

Страх. Чего мы боимся? Мы боимся, что будет не так, как мы хотим. Перестаньте считать, что все должно быть по-вашему, и вы быстро расстанетесь с любым страхом.

Любовь к себе. Почему люди не любят себя? Потому что считают, что они должны быть более красивыми, стройными и богатыми, успешными, знаменитыми, умными добрыми, честными и т.д. Расстаньтесь с надуманными убеждениями о том, какими вы должны быть, и вы примите и полюбите себя.

Отношения. Пожалуй самый большой вред программа «Все должно быть так, как я хочу» наносит сфере отношений. Стремление прогнуть мир под себя неизбежно распространяется на поведение других людей. Они абсолютно не терпимы к малейшей критике и от всех требуют к себе особенного отношения. Упрямое нежелание избавиться от убеждения «Все должно быть так, как я хочу» приводит в итоге таких людей к депрессии и одиночеству.

Почему люди не получают то, что желают?

Потому что мы не можем контролировать свои эмоции, а значит зависим от них. Не можем объективно оценить имеющуюся ситуацию и следовательно, принять правильное решение. У нас имеется так называемая зависимость, и прежде всего эмоциональная. Эмоции контролируют эндокринную систему (начиная с гипоталамуса), а она (эндокринная система) контролирует метаболизм, гомеостаз и состояние организма. Влияя на гомеостаз, эмоции создают в организме определенный биохимический фон к которому привыкают клетки вызывая еще определенную биохимическую зависимость. Цель эмоций – закрепить что-то (какую-то программу или чувство), в долгосрочной памяти подсознания. Если вы что-то будете повторять снова и снова, между нервными клетками (нейронами) образуется прочная связь – крепкая память. Потом этот процесс может повторяться без нашего вмешательства и желания, потому что самые стабильные нервные импульсы идут только с подсознания.

Люди, которые пытаются избавиться от эмоциональной зависимости силой воли не только не решают задачу, а еще больше усиливают нейросвязи и углубляют зависимость. Хотя сила воли, очень замечательная черта и кажется лучшим способом в борьбе с зависимостью, правда в том, что сила воли не устраняет источник зависимости. Если вы не можете избавиться от причины зависимости (какой-то эмоции), невозможно избавиться от самой зависимости. Для того, чтобы приступить к решению этой задачи, необходимо прежде всего перепрограммировать свой мозг.

Первый шаг к избавлению от зависимости – это ее признание. Вам будет трудно избавиться от негативной связи, если вы не знаете о ее существовании. Чтобы избавиться от зависимостей, вам надо понять их, как они работают и как они мешают вам изменить что-то в своей жизни. Что запечатлено в подсознании, то реализуется в жизни.

Проанализируйте, какие связи вспыхивают в вашем мозге, для двух или трех понятий по интересующей вас зависимости (курение, избыточная масса, диабет). Подумайте о своих убеждениях по отношению к зависимостям, к здоровью и другим отношениям. Вы длительное время создавали эти эмоциональные связи и приучали свое тело к этим химическим веществам, поэтому перемена будет не легкой. Вы психологически и физически зависимы от этих моделей поведения. Перемены даются нелегко, но они не невозможны. Вам просто нужно использовать правильные приемы и техники. Эти перемены обретутся навсегда. Вы измените ход работы вашего мозга и желания вашего тела. Очень скоро положительные связи и эмоции будут проявляться естественно, без каких-либо усилий, до конца жизни. Однако, чтобы объективно осознать существующие эмоциональные связи и создать новые, необходимо успокоиться и расслабиться. Перепрограммирование трудно проводить в напряженном и стрессовом состоянии. Стресс только усиливает существующие связи и полностью подавляет возможность создавать новые. Чтобы эффективно перепрограммировать себя, мозг должен быть готов производить положительные эмоции, что не случается, если вы в стрессовом состоянии.

Когда вы находитесь в состоянии стресса, ваши нейроны хаотично испускают сигналы. Это делает ваш мозг неспособным создавать положительные эмоциональные связи, потому что он находится в состоянии защиты или нападения. Когда главным приоритетом вашего мозга и тела является защита или нападение, то все остальные задачи отходят на второй план.

Еще одна причина. Если в жизни что-то не складывается, то следует обратить внимание на то, что вы в большей степени замечаете. Вы можете обнаружить, что вы замечаете в основном не возможности для реализации своих устремлений, а исключительно препятствия, мешающие получить то, к чему

стремитесь. Куда направленно внимание, то вы и притягиваете в свою жизнь. Это происходит потому, что наш мозг любую ситуацию (а особенно новую) рассматривает с точки зрения безопасности, как она и в каком виде может негативно повлиять на здоровье и жизнь. В этой связи, наш мозг в силу своих безграничных возможностей, любую ситуацию моделирует через призму всевозможных негативов. А в природе, как было отмечено, подобное притягивает подобное. Из всего потока информации наше сознание выбирает не более 5%, в которые входит в основном то, что вам интересно и важно, а также то, что вам знакомо и привычно. Остальные 95% проходит критическую цензуру мозга.

Еще одна причина. Если мы желаем получить какой-то результат или достичь заветной цели, то мы стремимся изменить себя, мы стремимся к своему саморазвитию. Саморазвитие – это то к чему вы стремитесь, это единственно возможный путь решения проблем и достижения целей.

Вы читаете полезную литературу, черпаете оттуда полезные советы, внедряете новые методы и схемы в повседневную жизнь. Однако достигнутый вами эффект не стабильный, постепенно испаряется, и вот вы обнаруживаете себя почти на исходных позициях. Возникает естественный вопрос: В чем проблема? В вас, в методах или в чем?

Многие начинают считать, что в философии постоянного саморазвития просто нет смысла. Люди стремятся к идеалу, не могут его достичь, и осознание этого загоняет их в депрессию. К идеалу стремиться важно, но не сразу, не за один день. Для начала важно стать лучшей версией себя – эта цель более конкретная и реалистичная.

Причина сложившейся ситуации кроется в ваших внутренних барьерах. Барьеры – это ваши привычки, убеждения, страхи и комплексы, которые формировались вами и вашим окружением в течение всей вашей жизни. Их не просто нейтрализовать, а чаще всего вы их даже не замечаете. Именно они мешают вашей трансформации. Поэтому путь вашей трансформации должен идти двумя направлениями. Первый – предусматривает стирание из памяти подсознания старых негативных программ, и второй – формирование новых, жизнеутверждающих принципов.

Еще одна причина – это низкая самооценка. Самооценка содержит два взаимосвязанных компонента. Одним из них является чувство базовой уверенности перед лицом жизненных вызовов: вера в собственные силы. Вторым компонентом – ощущение себя достойным счастья: самоуважения. Вера в собственные силы означает уверенность в функциональности своего разума, в своей способности мыслить, понимать, учиться выбирать и принимать решения; уверенность в своей способности понимать факты реальности, которые входят в сферу моих интересов и потребностей; доверие к себе; независимость.

Самоуважение означает уверенность в своей ценности; комфорт в утверждении своих мыслей, желаний и потребностей надлежащим образом; ощущение, что радость и успех – это мое естественное право с рождения.

Чем ниже самооценка, тем больше стремление к безопасности знакомого и непривычного. Ограничивая себя привычным и непривычным самооценка ослабляется. Чем здоровее наша самооценка, тем более мы склонны относиться к другим с уважением, доброжелательностью и непредвзятостью – поскольку мы не склонны воспринимать их как угрозу, и поскольку уважение самого себя является основой уважения к другим.

Мы переживаем, когда происходит диссонанс между нашим «знанием» и воспринимаемыми фактами. Поскольку наши «знания» не должны подвергаться сомнению или ставиться под вопрос, то логически выходит, что необходимо изменить именно факты. Следствием этого является самосаботаж. Когда мы «знаем», что обречены, мы ведем себя так, чтобы реальность соответствовала нашим «знаниям».

Мы каждый день боремся со своими недостатками. Ведем неравный бой с самим собой, но такой подход не работает. Чем больше мы боремся, тем больше становится то, с чем мы ведем борьбу. Надо перестать воевать с самим собой, а тем более с другими людьми. Необходимо принимать себя и окружающих со всем, что есть. Со всем хорошим и плохим, потому что и то и другое это вы. Когда вы перестанете бороться и начнете принимать все как есть, вы сильно изменитесь и удивитесь. Потому, что ваши недостатки (то с чем вы раньше боролись) уйдет само, без каких либо усилий с вашей стороны. А другие люди станут интересней.

Люди с низкой самооценкой действуют против своих интересов каждый день. Руководитель читает превосходную идею, предложенную подчиненным, чувствует все усиливающееся чувство унижения,

что идея не пришла ему в голову самому, воображает, что его обогнали и превзошли подчиненные и замышляет похоронить предложение или избавиться от подчиненного. Когда мы движемы в первую очередь страхом, рано или поздно мы провоцируем то самое бедствие, которого опасаемся. Если мы боимся осуждения, мы ведем себя таким образом, что в конечном счете, вызываем недовольство. Если мы боимся гнева, в конечном итоге мы заставляем людей сердиться. Если мы боимся интеллектуальной самоуверенности, мы отключаем свой интеллект. Мы боимся быть видимыми, поэтому делаем себя невидимыми и тогда страдаем от того, что никто нас не видит.

Отрицание себя является большим грехом, так как вы отрицаете само творение Бога. Если Бог вас сотворил таким, значит он заложил в это какой-то смысл. Вам нужно понять это и раскрыть все положительные качества его замысла, тогда вы будете свободными, счастливыми и здоровыми, ибо исчезнут психологические страдания. Чтобы не испытывать чувство страха и горечь разочарований не надо уповать на обещания, не надо планировать не реальные вещи.

В каждой мысли, эмоции, чувстве есть определенная вибрация (частота колебаний), при этом устанавливается связь с Вселенной на вибрациях соответствующей частоты. Все «внешние» явления, обладающие такой же частотой, откликаются и проявляются в вашей реальности. Вы магнит. Подобное притягивает подобное. Самооценка – высокая или низкая, как правило, является генератором самореализующихся пророчеств. Самооценка создает набор неосознаваемых ожиданий того, что возможно и приемлемо для нас. Эти ожидания, как правило, порождают действия, которые превращают их в реальность и укрепляют первоначальные убеждения.

Иногда самооценку путают с хвастовством или бахвальством и высокомерием, но такие черты отражают не завышенную самооценку, а слишком низкую. Они отражают отсутствие здоровой самооценки. Лица, обладающие высокой самооценкой, не вынуждены превосходить других; они не стремятся доказать свою ценность, измеряя себя по сравнению с эталонным стандартом. Их радость в том, кто они есть, а не в том, чтобы быть лучше, чем кто-то другой.

Когда наша самооценка непротиворечива, тогда наш двигатель – это радость, а не страх. Это счастье, которое мы хотим испытать, а не страдания, которых мы хотим избежать. Наша цель – самовыражение, а не избегание себя или самооправдание. Наш мотив не доказать свою состоятельность, но жить своими возможностями.

Еще одна ошибка – это отрицать важность самооценки, другая – предавать ей чрезмерное значение. Самооценка не является заменой крыши над головой или пищи в желудке, но повышает вероятность того, что можно будет найти способ удовлетворить такие потребности. Самооценка не является заменой знаниям и навыкам, необходимым для эффективной работы в мире, но повышает вероятность того, что человек приобретет их.

Одним из факторов самообесценивания является лицемерие. В книге «Шесть столпов самооценки» Натаниель Брендон пишет: «Лицемерие, по своей природе, является самообесцениванием. Это разум, отвергающий себя. Нарушение целостности разрушает человека и оказывает пагубное воздействие на его ощущение себя. Это наносит ему такой ущерб, какой не могут нанести никакие внешние упреки или отказы. Одно из великих самообманов – сказать себе: «Только я буду об этом знать». Только я буду знать, что я лжец; только я буду знать, что я отношусь неэтично к людям, которые доверяют мне; только я буду знать, что у меня нет намерения исполнить свое обещание. Но когда дело доходит до вопроса самооценки, человеку нужно больше бояться своего собственного мнения. Во внутреннем суде разума это единственное мнение, которое имеет значение. Это человека, в центре его сознания, является судьей, от которого нет спасения. Он может избегать людей, которые узнали о нем унижительную правду. Но он не сможет избежать себя, своей совести.

Бытующее мнение, что негативные мысли, эмоции и чувства есть результат темных сущностей тонкого мира очевидно имеет под собой основание. Негативные мысли и эмоции, которые длительное время сохраняются у человека, в основном являются результатом нездоровых отношений между людьми. Весь накопленный негативный опыт в виде мыслей и эмоций откладывается в подсознании на тонком уровне. При определенных обстоятельствах этот негатив всплывает и проявляется через разум без осознанного подхода самой личности. В основной своей массе проявления, человек не видит причинно-следственной связи. В последствии при глубоком анализе, приходит к заключению, что внутренний взрыв был обусловлен определенными внешними явлениями. Напрашивается гипотетическая точка зрения, что связь и обусловить определенную реакцию между тонкими энергиями и их соответствие

физическому состоянию возможно только при интеллектуальном подходе определенных невидимых сущностей тонкого мира, которые питаются энергией негативных эмоций. Осознанному человеку хранить весь этот негативный мусор ни к чему. Ведь он создает ему только проблемы, а кому хочется иметь проблемы – только тем, кто питается ими или имеет пользу от них. Естественно эмоции – это сила, но чтобы она себя проявила ей необходимо дать определенную информационную программу. Предположить, что этот процесс в природе происходит стихийно по принципу: «Подобное притягивает подобное» почему-то вызывает сомнения. В природе вообще ничего не происходит стихийно и случайно, а все по законам и под контролем разума и определенных программ.

В древнем Китае была разработана структура человеческой сущности построенная на взаимосвязи и взаимодействии двух видов энергии – Инь и Янь (– и +). И только гармония между ними обуславливает то, что мы называем здоровьем и жизнью. Эта связь и составляет монаду человека (Божественное начало), в котором положительное и отрицательное, мужское и женское едины и вечны. Для своего совершенствования они выбирают мир, форму тела и цель. Во избежание противоречий и для своего совершенствования они сотворили себе сына в виде разума, который служит им попеременно, и никогда обеим сразу. Из-за такой двойственности разум и называют несовершенным, потому что он из одной крайности может перейти к другой.

Еще одна причина. Самое главное верование из-за которого люди занимаются ерундой (т.е. переживают вместо того, чтобы действовать), это вера в проблему. С точки зрения психологии, проблема это то, что переживается как проблема. Это как раз и формирует замкнутый круг. Переживание создает иллюзию действия – пуская безрезультатного оправдания по поводу неудач. Смотрите - я не леняюсь, я переживаю. Значит я занят делом.

Человек действует исходя из того, во что верит. Ведь именно это и называется реальностью. Можно верить в проблемы, и никто не запретит. А можно и так: «У тебя не существует проблем, не содержащих в себе дар, предназначенный лично для тебя. Ты решаешь проблемы, потому что тебе нужны дары. Когда бог хочет тебе сделать подарок, он заворачивает его в проблему» (Ричард Бах).

Из всех алгоритмов управления реальностью, главным алгоритмом является алгоритм принятия решения. Ваше решение равняется вашей судьбе. Решение – это отсечение остальных вариантов. И дальше человек собирает все свои силы. Все свое внимание и активы на реализацию своего решения. Это ваше решение, это ваша жизнь. Когда решение принято вы можете его визуализировать, материализировать и т. д. и т. п.

Ценность объективной самооценки для выживания особенно важна сегодня. Мы достигли момента в истории, когда самооценка, которая всегда была чрезвычайно важной психологической потребностью, также стала чрезвычайно важной экономической потребностью – атрибутом императива адаптивности к все более сложному, наполненному вызовами и конкурентному миру.

Границы безграничных возможностей теперь встречаются нас в любом направлении, в котором мы смотрим. У нас есть большая потребность в личной автономии – потому что нет общепринятого кодекса правил и ритуалов, чтобы избавить нас от проблемы индивидуального принятия решений. Мы должны знать, кто мы есть, и быть центрированными внутри себя. Мы должны знать, что имеет для нас значение, иначе нас легко отвлечь и увлечь чужими ценностями, преследованием целей, которые не питают настоящих нас. Мы должны научиться мыслить самостоятельно, культивировать собственные ресурсы и брать на себя ответственность за выбор, ценности и действия, которые формируют нашу жизнь.

Если нам не хватает необходимого уровня самооценки, то количество предложенных нам сегодня выборов может быть устрашающим. Ни наше воспитание, ни наше образование, возможно, не подготовили нас к миру с таким большим количеством вариантов и проблем. Поэтому проблема самооценки стала столь актуальной.

6.4.6. Методы управления эмоциями

На первый взгляд кажется, что регуляция эмоций нужна для того, чтобы уметь контролировать проявления эго. Однако это не совсем так. Важность контроля эмоций, над их проявлением заключается не в том, чтобы их подавлять или сдерживать, а потому, что так мы учимся видеть, что любое проявление не является моим, но исходит от сущности эго. Пока мы не научимся видеть, как и почему возникают те или иные эмоции, мы впадаем в отождествление с ними, считая, что это я хочу проявлять

гнев, страдать, винить, обижаться, радоваться и печалиться. Такая погруженность в эго удерживает сознание в отождествлении с ним и не позволяет подняться над эго-проявлениями. Но только увидев, что я не тот, кто эмоционирует, а тот, кто осознает все проявления в теле и уме, человек начинает смотреть внутрь себя, чтобы попытаться понять, а кто же Я? Если эмоции, мысли и переживания исходят не от меня, то откуда они исходят? И как с ними работать, чтобы проявлять то, что я хочу проявлять и не проявлять то, что мне не хочется?

Первое и самое главное правило в этой технике – наблюдение за всеми проявлениями в теле и уме. Когда мы учимся видеть то, что возникает в виде каких-то реакций на события, мы отделяем себя, Я-сознающего, от эмоций, ума и тела. Таким образом, мы не вовлекаемся с головой в переживания, но остаемся их свидетелем.

Смысл в том, чтобы обращать внимание на каждую эмоцию, видеть ее, чувствовать, не избегая всего того, что возникает, но при этом удерживая направление внимания на всех всплесках внутри себя. Наше внимание работает как луч прожектора, высвечивая все, что в нас имеется. А также как трансформирующая сила, преобразующая любые проявления в свет.

За свою жизнь, полную неосознанных переживаний, мы накапливаем в себе массу негатива, который тяжким грузом лежит в нашей энергосистеме и в подсознании. Освещая эту массу энергий, многие из которых стали нашими блоками, устоявшимися привычками, мы растворяем их своим вниманием, преобразуя в свет. То есть, делая все нами прожитое и проживаемое своим осознанным опытом – опытом души. Только осознанно прожитый опыт становится нашим приобретением и заполняет матрицу души. То, что стало достоянием души, остается с ней на всегда. Такой опыт уже не повторяется. То есть, прожив осознанно какое-либо негативное событие, и научившись реагировать на него правильно, мы обретаем опыт работы с подобными событиями и они больше нам не даются в качестве уроков. Даже если случается нечто подобное, наша душа знает, как быть в подобной ситуации и быстро находит верное решение и совершает верные действия. Таким образом, мы не накапливаем карму, которая понуждает нас раз разом проживать одни и те же негативные события.

Итак, что нужно, чтобы научиться видеть все, что в нас возникает? Смотреть. Больше ничего делать не нужно. Наше тело – направит луч внимания на свои ощущения, состояния, эмоции, переживания и позволит душе самой делать то, что необходимо для трансформации возникших реакций. Быть свидетелем, но не пассивным, а вполне активным. Все проживать, ни от чего не отказываясь и не закрываясь. Позволить любой реакции быть. Ведь душа не может видеть напрямую все, что происходит во вне.

Она может только чувствовать нашими чувствами. Чувствуя то, что происходит в теле, она знает, как поступить, чтобы устранить негативные переживания, найти верные решения возникшей проблемы и сама устраняет то, что не следует проявлять. Мы не делатели, но сотворцы. Мы видим, наводя на проблему луч внимания, – душа работает, делает все, что необходимо.

Умение проживать все осознанно, этот навык – чувствовать все глубоко и ясно, становится нашим качеством, которое помогает не накапливать карму, но решать все и сразу, не откладывая их в подсознании. Ни обиды, ни чувство вины, которые всплывают в памяти в самый неподходящий момент и омрачают нашу жизнь, вгоняя нас в негативные переживания и, главное, понижая частоту вибраций сознания.

Еще один важный аспект работы с проявлениями и реакциями. Необходимо не просто проживать все, что возникает, но уметь встречать негативные проявления с улыбкой. Улыбка не просто поднимает нам настроение, но и является мощной трансформационной силой. За счет своей высокой частоты вибраций, улыбка, идущая от души, искренняя и чистая помогает повысить наши частоты, выводя нас из того негативного состояния, которое возникает в ответ на события. К примеру, вы почувствовали раздражение, обиду или страх. Сначала обратили на это внимание. Осветили своим лучиком возникшее состояние, прочувствовали его по полной программе, распробовали на вкус и... улынулись ему. Как бы говоря: «А вот и гнев. А вот и обида. Я тебя вижу. Я тебя знаю. Я тебя поймал» Мы становимся охотниками за негативом. Поймали себя на негативе, порадовались своей сноровке и внимательности. Увидели свою старую привычную реакцию, порадовались своей способности замечать подобное. Свет вашей души, изливающийся в улыбку и радости, лучше всего помогает трансформировать негатив. К тому же, светимость, радость, любовь, являются лучшим щитом и оберегом, защищающим нас от чужого негатива. Сквозь любовь не может пробиться ни одна низкочастотная энергия. Свет души не

только оберегает, но и наполняет нас высокочастотными энергиями, оздоравливая наше тело, психо-эмоциональный план и успокаивает наш ум. Живя с любовью и улыбкой, мы также помогаем и тем, кто рядом с нами, очищая пространство и повышая его вибрации.

Следует иметь в виду, что очиститься от негативных привычных реакций и качества эго полностью не получится. Как бы мы не чистили свою систему, как бы не высвечивали содержимое своего эго лучом внимания, всегда остается небольшая часть того, что мы когда-то прожили. Всегда остается немного обиды, вины, гневливости, раздражительности, апатии, агрессии, ненависти, тоски, печали и т.д. Это не значит, что вы не справились с задачей по очищению. Вовсе нет. Остаточная энергия должна быть, как энергия узнавания. Она является банком данных, в которые заглядывает душа при возникновении подобного в теле и уме.

Возник гнев. Он уже не разгорается в ярость как прежде, потому что был трансформирован с помощью техники наблюдения. Но все же он может возникнуть, как привычная реакция. Ведь до самого просветления эго активно. И мы им живем. По остаточной энергии, хранящейся в банке данных, мы сверяем проявившуюся реакцию гнева с той энергией, что хранится в нас как образец. И таким образом происходит быстрое распознавание и устранение гнева или другой реакции. Ибо в нас уже есть свойство и навык устранять подобное. Это как иммунитет, который научился работать с вирусами.

Таким образом, управлять эмоциями, не значит контролировать их в значении «подавлять» (что безусловно плохо), но и не значит, как сегодня учат некоторые гуру, просто осознавать то, что испытываешь, и позволить себе все это ярко выражать, выплескивать на всех окружающих.

Управлять эмоциями – это разумеется, значит понимать все, что испытываешь, но еще и уметь осознанно выбирать, какую эмоцию испытывать в ответ на тот или иной раздражитель, насколько сильно и долго её испытать, а также уметь выражать эмоциональную реакцию в нужной форме и интенсивности. Кроме того, умение управлять эмоциями позволит по желанию вызывать нужный эмоциональный фон, создавать себе настроение, не зависящее от внешних обстоятельств.

Управлять эмоциями возможно каждому, кто будет работать над собой, а не искать оправданий, почему у него не получается. Главное, как и в любом деле, не сдаваться. На самом деле освоить технику управления эмоциями не так уж сложно, труднее всего вообще признать необходимость работать с эмоциями и решиться с ними работать. Усвоение знаний, приобретение опыта использования их в жизни имеет одинаковый механизм, чтобы вы ни изучали: вождение автомобиля, правила орфографии или управление эмоциями.

Сначала мы разбираем теорию, понимаем, из чего складывается алгоритм действий, затем практикуем его применение. С практикой вырабатывается навык, который сокращает время реализации алгоритма. Все автомобилисты ведь тоже в первые дни вождения тратили больше внимания на то, чтобы сориентироваться, какую педаль нажать и куда руль крутить. С опытом возрастает и скорость реакции.

Главный принцип в управлении эмоциями – это абстрагирование, не вовлечение в ситуацию. Находясь внутри толпы, невозможно этой толпой управлять. Находясь внутри эмоциональной ситуации, не возможно ею управлять. Если вам уже известны какие-то техники управления эмоциями, присмотритесь к ним внимательно: все они (рабочие, по крайней мере) основаны именно на принципе абстрагирования.

Работа с эмоциями обычно строится на 4 этапах:

1. Диагностика: отслеживание привычных эмоциональных реакций в регулярно повторяющихся дискомфортных ситуациях, честное признание этих эмоций, установление их истинных причин.
2. Освоение состояния безупречности (термин из книги К. Кастанеды) – внутреннего невовлечения в ситуацию. Оно достигается благодаря способности осознанного внимания расщепляться. Активно в этой технике используется так называемая «пауза безупречности».
3. Тренировка: разработка желаемой для вас эмоциональной реакции и такой модели поведения в дискомфортной ситуации, чтобы она стала комфортной и выигрышной для вас.
4. Практика: реализация выбранной и отработанной модели поведения в реальной ситуации, закрепление результата.

Разумеется, научиться управлять эмоциями, просто прочтя одну, другую, третью статью, вряд ли возможно. Это серьезная, порой весьма неприятная работа, требующая глубокого и правильного

анализа ситуации, честности и смелости. Человеку, живущему в привычных эмоциях раздражения, уныния, тревоги может быть трудно даже начать. Многим возможно понадобится человек, который поможет разобраться в клубке эмоций, придаст решимости начать работу над собой и поддержит на всем пути.

С пониманием механизма работы с негативными состояниями, пришло понимание выражение одного святого человека: «Во мне все грехи мира». Так оно и есть. Мы носим в себе все грехи мира. Но разница в том, на сколько мы подвержены их влиянию. Грех может захватить нас целиком, сделав нас рабом желаний плоти. А может лишь коснуться нас своей энергией, где-то в глубине нашего естества. Но мы, распознав его движение, гасим его, не позволяя ему набрать силу и проявиться в полной мере, увлекая нас в негативные переживания, страсти, похоти, алчности и т.д. Все зависит от степени осознанности, силы воли и стремления человека к высшему в себе. Поэтому не стоит винить себя за возникновение тех или иных проявлений. Никто не свят, и не может быть святым, пока мы находимся в теле. Но стремиться держать ум спокойным, эмоции умеренными, а страсти подконтрольными душе и сознанию, необходимо уметь.

С этим умением к человеку приходит то, что называют снисхождением силы тотального сознания. Стремясь к своей душе и вверх к Богу, в нас открывается коронная чакра и сила, которая находится у нас над головой, начинает нисходить в тело и трансформировать нашу систему, очищая, наполняя ее светом, любовью и истинным знанием. Обычно первым нисходит глубокий Покой. Он происходит волнами, то проявляется, то на время отступает, давая системе время на перестройку. Когда Покой нисходит, он приносит с собой состояние блаженства, любви и тихого счастья. Тогда ум смолкает, стихают чувства и эмоции и остается лишь покой в голове и сердце. Он приносит чувство умиротворения и принятия жизни без сопротивления, без желания добавить к себе что-либо. В Покое есть только благодать бытия. И нет никаких желаний. Отсутствие желаний, поиска себя, стремление стать кем-то другим, лучше, чище, все это отступает и остается то, в чем хочется находиться вечно – Я, Жизнь, Любовь и близость Бога. Ибо сила, дарующая эти состояния есть Сила Божественная. И дать ей возможность наполнить нас, это наша задача.

Нисхождению этой Силы способствует полная самоотдача, открытость, доверие к высшему, воля к достижению, вера, любовь. Возвращая в себе эти качества и состояния, мы открываемся Богу, приглашая его в себя. Сначала Сила работает с энергоцентром головы. Потом опускается в сердце. После чего опускается в нижние центры и преобразует наше эго, очищая и трансформируя всю нашу систему. С этого времени человек живет и действует из любви. Покой и ровность, непривязанность, становятся его постоянным фоновым состоянием, из которого все решения принимаются спонтанно и верно. Человек живет в ощущении присутствия Бога и знании себя душой.

6.4.7. Примерная схема самодиагностики и лечения любой болезни.

1. Прежде всего необходимо идентифицировать проблему (диагноз, жалобы, симптомы).
2. С какого времени выявлен диагноз.
3. Выписать главных действующих лиц когда началось заболевание (родные, близкие, друзья, соседи, коллеги, начальник и др. и Я). Обратит внимание на тех с которыми складывались напряженные и конфликтные отношения.
4. Мои чувства к каждому персонажу с напряженными отношениями, в том числе и к себе. Кто-то не желает видеть в себе, например, какие-то черты характера, дает себе заниженную самооценку.
5. Как я выражал свои внутренние чувства и ощущения именно в тот момент когда мне было плохо. Ответ – никак, я их загонял внутрь и копил в себе, а через виртуальные образы внутреннего диалога еще больше приумножал. Снаружи все было хорошо – но это вранье. Истинная причина копилась внутри.

Нужно выразить этот негатив в желательном позитивном ключе, убрать его из своего внутреннего пространства. Чем больше и дольше мы копим негатив в себе, тем больше шансов для проявления болезни, возможно не одной. Во всех случаях страдать будете вы, а не тот на которого вы негативете. Если вы все будете делать искренне, то все пройдет и очень быстро.

6. В устной или письменной форме вы просите прощения у тех людей, которые вас якобы раздражали или обидели, то есть выводили вас из себя, за то, что вы создали такую ситуацию для проявления отмеченного негатива. Прости меня, а не я прощаю. Если в отношениях проявился позитив – нужно благодарить.

Как быстро проявит себя этот метод, зависит от продолжительности болезни и добросовестности пациента в выполнении упражнений. Если болезнь «свежая», то результат будет быстрым, в течении часов или дней. Если болезнь имеет возраст исчисляемый годами, тогда потребуется более продолжительное время. За это время в организме сформировалась определенная зависимость к этим изменениям. Это значит, что данное состояние отложилось в нашем подсознании в виде определенных программ, которые автоматически создают проблемы со здоровьем. Проявившаяся болезнь говорит о том, что вы постоянно на какие-то события реагировали одинаково негативно и довели ее до автоматизма. Поэтому, чтобы изменить ситуацию, в данном случае необходимо изменить программы в подсознании. Здесь же кроется ответ на вопрос, почему осознавая своим разумом мы не можем менять ситуацию?

Чтобы что-то поменять важно понять взаимосвязь сознания и подсознания и их влияние на здоровье. Подсознание постоянно (круглые сутки) контролирует и управляет нашим организмом. Объем его влияния оценивается в 95%, в то время влияние нашего сознания оценивается в объеме 5%. Поэтому для борьбы с болезнью в легкой или еще не совсем проявленной формой болезни достаточно нашей осознанности и добросовестного выполнения предписанных упражнений. Для искоренения застойных явлений потребуется иной подход. Чтобы достичь реального успеха необходимо поменять программу в подсознании – негативную на позитивную.

По мнению психологов, чтобы убрать старую патогенную программу, нужно не менее трех тысяч повторов специально подобранных аффирмаций без элементов сомнения. Только так вы сможете сформировать новую позитивную программу на выздоровление и довести ее до автоматизма.

6.4.8. Ментальная терапия (ментальная саморегуляция)

Наши мысли определяют нашу биологию, и если человек способен изменить свой менталитет, свое сознание в лучшую сторону, то в лучшую сторону будут изменяться здоровье и тело с его конституцией. Согласно научным исследованиям, все мысли хранятся в банке нашей памяти в специальной файловой системе, в основе которой лежат ассоциируемые с мыслями эмоции. Мысли хранятся согласно характеру, тону эмоции, а не фактов. Следовательно, существует научное основание для изучения того факта, что самосознание возрастает намного быстрее, когда наблюдаешь именно за эмоциями, а не за мыслями. Мысли, связанные всего лишь с одной эмоцией могут исчисляться тысячами. Понимание лежащей в основе эмоции, и ее правильная проработка принесет намного больше пользы и потребует меньше времени, чем работа с мыслями.

Сегодня существует множество сложных психологических теорий о человеческих эмоциях. Часто они содержат значительный объем символизма и отсылок к мифологии. А также основаны на гипотезах, по поводу которых ведутся горячие дискуссии. В результате этого образовалось много течений психотерапии с различными целями и методами.

Особенности жизни в современном мире стали причиной хронической психоэмоциональной перегруженности человека. Для большинства людей стресс стал нормой жизни. Человек настолько привыкает к такому состоянию, что не хочет даже задумываться о том, нормально ли это или нет? Но рано или поздно, если ситуацию не изменить, она закончится плачевными последствиями. Здоровье имеет свои границы, и, переступив через них, мы приходим к серьезным заболеваниям.

Прежде всего следует отметить, что стресс – это удар по организму, нанесенный изнутри самим человеком обусловленный его мировоззрением. У каждого могут быть индивидуальные стрессовые факторы. Для кого-то одна проблема – сущий пустяк, а для другого – трагедия века.

Один из методов, который мы предлагаем для использования в ментальной терапии работает буквально на клеточном уровне, приводя нашу психосоматику в норму. Эффективность представленной методики может быть проверена как на субъективном опыте, так и путем объективного исследования. Данный метод или практика приводится по работе Джо Диспензы «Все начинается на квантовом уровне». Ключевое открытие, которое сделал Джо Диспенза в том, что он впервые доказал, что наш мозг не отличает физические события, от душевных. Другими словами, клетки нашего мозга не отличают, реальное от воображаемого, т.е. от мысли.

Исследования доктора в области сознания и нейрофизиологии начались с трагической случайности, случившейся с ним. Он восстановил свое здоровье с помощью силы мысли. Это и послужило толчком для исследований в области сознания. Это привело к заключению, что мысли первичны по отношению

к реальности. Каждый раз, когда мы переживаем какой-то опыт, мы каждый раз оказываем влияние на формирование нейронов в нашем мозге, которые оказывают влияние на наше здоровье. Именно сила сознания создает определенные синаптические связи между нейронами. Повторяющиеся события создают устойчивые нейронные связи, называемые нейронными сетями. Каждая сеть является определенным воспоминанием, на основе которых наше тело в будущем реагирует на аналогичные события. Согласно этой теории, все наше прошлое записано в нейросетях мозга, которые формируют то, как мы воспринимаем мир в целом и некоторые явления и объекты в частности.

Таким образом, нам только кажется, что наши реакции спонтанные. На самом деле большинство из них, запрограммированы устойчивыми нейронными связями.

Каждый объект, событие или процесс активирует ту или иную нейронную сеть. Та в свою очередь активирует определенный биохимический и гормональный фон в организме. Эти химические реакции стимулируют у нас реакцию «бежать» или «застыть» на месте, радоваться или огорчаться, возбуждаться или впадать в апатию и т.д. Все наши эмоциональные реакции это результат определенных химических реакций обусловленных сложившимися нейросетями и основываются на прошлом опыте. Другими словами в 99% случаев мы воспринимаем реальность не такой какая она есть, а интерпретируем ее на основе опыта из прошлого.

Основное правило нейрофизиологии звучит так – нервы, которые используются вместе, соединяются. Это значит, что нейросети формируются в результате повторения и закрепления опыта. Если же опыт долгое время не воспроизводится, то нейросети распадаются. Таким образом, привычки формируются на основе нажатия одной и той же кнопки нейросети. Так формируются автоматические реакции и условные рефлексы. Вы еще не успели подумать и осознать, что происходит, а ваше тело уже реагирует определенным образом.

Наш характер и привычки являются результатом формирования определенных нейросетей, которые мы в любой момент можем ослабить или изменить благодаря осознанному восприятию действительности. Концентрируя внимание на том, что мы хотим достичь, мы создаем новые нейронные связи и сети.

Раньше считали, что мозг статичен, однако последние исследования нейрофизиологов показывают, что абсолютно каждый малейший опыт, производит в нем тысячи и миллионы нейронных изменений, которые отражаются на организме в целом. Если мы будем с помощью нашего мозга вызывать негативные состояния в организме, то не станет ли в итоге это аномальное состояние нормой. Генерируя мозгом негативные мысли он тем самым формирует дисфункции и болезни, потому что он одинаково реагирует на реальное и духовное. Эти особенности работы мозга являются основной причиной наших вредных привычек, потому что для их реализации требуется минимум усилий или вообще не требуется. Вредная дает то, что хочет мозг – быстрое удовлетворение. И когда вы пытаетесь отказаться от вредной привычки и вставить полезную, получается, что вы идете против природы своего мозга. Поэтому, чтобы достичь определенных успехов, работу нашего мозга (ума) необходимо контролировать. Это не легкий труд, требующий времени и терпения.

Тысячи лет мозг работал в среде, где не принято было думать на годы вперед. Он развивался в среде, где нужно быстро принимать решение и где он не знал, что будет завтра. Он настроен на здесь и сейчас. После решение проблемы, он настроен получить удовольствие. Кому нужна жизнь без удовольствия с сплошными страданиями.

Переедание вредно в долгосрочной перспективе, а сейчас оно приносит радость вкуса и удовольствия. В этом кроется одна из причин липучести вредных привычек. Они дают приятное незамедлительное вознаграждение и не требуют усилий. Их цена невелика в ближайшем будущем, а про далекое будущее наш мозг предпочитает не думать.

Проблема со здоровыми привычками состоит в том, что мы делаем ошибки при их создании:

- хотим все сразу и ещё вчера;
- нацеливаемся на результат, а не на сам процесс, на поведение и систему;
- ставим абстрактные цели: типа есть меньше сладкого или овощи каждый день;
- используем негативные формулировки цели: перестать пить кофе или заедать эмоции и т.д.;
- полагаемся на кратковременный ресурс мотивации, который быстро заканчивается.

Еще один вывод касается наших эмоций. Устойчивые нейронные сети формируют устойчивые паттерны эмоционального поведения, т.е. склонность к тем или иным формам эмоционального

поведения и реагирования. В свою очередь это ведет к повторяющемуся опыту жизни – мы наступаем на одни и те же грабли лишь потому, что не осознаем причины их возникновения. А причина проста, каждая эмоция сопровождается выбросом определенных химических реакций и веществ. И наш организм становится зависим от этих веществ и их сочетания. Осознав эту зависимость от этих веществ именно как физиологически зависим, мы можем от неё избавиться. Необходимо только сознательный подход.

Зачем ждать какого-то особого момента, чтобы менять свое здоровье и жизнь, если это можно сделать сразу и сейчас.

Перестаньте ежедневно повторять негативные элементы поведения, от которых хотите избавиться. Ломайте привычные конструкции и стереотипы, и вы почувствуете необычные и приятные ощущения. Этим вы запустите позитивные изменения в своем здоровье и жизни. Ведите внутренний диалог с собой как с лучшим другом. Изменения в мышлении приведет к изменению в теле. Меняется личность меняется и тело. Новой личности нужно новое тело. Мы меняем мысли, а от этого меняется набор химических веществ в организме. Наша внутренняя среда становится непригодной для болезни и человек выздоравливает.

Хроническое воздействие энергий с низкими вибрациями (негативные эмоции и мысли), создают напряжение и зажимы в энергетических каналах, которые проявляются аналогичным образом в мышцах, кровеносной и других системах организма. Если ситуацию не изменить и не контролировать, то со временем это приведет к функциональным нарушениям. Сначала это проявится на каком-то органе с последующим распространением по всему организму.

Вброс химических элементов в организме, при стрессовых ситуациях, идет от 0,5 до 2,0 минут. Но если вы продолжаете испытывать то или иное состояние дольше, то все остальное время вы искусственно поддерживаете в себе. Мысли провоцируют циклическое возбуждение нейронов и повторный выброс нежелательных гормонов, вызывающих негативные эмоции. Другими словами, мы сами поддерживаем в себе это состояние. Вы добровольно выбираете свое самочувствие. Лучший совет в таких случаях – научиться переключать свое внимание на что – то другое. Перефокусировка внимания ослабевает действие гормонов. Эта способность называется нейропластичностью.

Это меняет все, в том числе и ваши гены, и потом начинаются новые мысли, эмоции, действия и последствия. Таким образом, вы можете усовершенствовать себя, свое здоровье и свою жизнь. Возможность каждого человека ограничена только его воображением.

Все поступающие в организм энергии преломляются и структурируются психическими феноменами человека: мыслями, эмоциями, чувствами, сознательными и подсознательными программами и убеждениями. В таком комбинированном виде она оказывает влияние на метаболизм и проявляется на всех жизненных процессах организма. С помощью этих факторов, человек соответствующим образом структурирует и изменяет качество жизненной энергии. Кто-то благодаря позитивным мыслям и эмоциям, а также правильному питанию, направляет полученную энергию на укрепление здоровья, на что-то хорошее, светлое и доброе. А кто-то, наоборот, своими негативными мыслями и эмоциями, загрязняет эту энергию, понижая частоту её вибраций и притягивая негативные события. Преобразованная таким образом энергия реализуется не только в организме, но и трансформируется в окружающее пространство. Потом частота вибрации биополя человека притягивает события, людей, предметы и места в пространстве, которые соответствуют той частоте вибрации, которую он преобразовал жизненную энергию. Поэтому следует помнить, что каждый из нас несет ответственность за преобразование своей доли энергии, той энергии, которая проходит через нас. Наше сознание меняет подсознание, а оно меняет нашу жизнь.

У каждого из нас есть свои ежедневные стрессоры. И в большинстве случаев мы относимся к этому как должному. Многие почти каждый день испытывают массу негативных чувств, но ничего с этим не делают. Приходят домой с работы, и приносят это состояние родным и близким.

Если вы признали, обнаружили, а еще и применили действенные методы по устранению своих реакций на стрессор, то считайте, что он ушел из вашей жизни. Нет, коллеги на работе остались. Он или она никуда не делись. Ваше отношение изменилось.

Это был пример, аналогию можете провести на любой фактор, который вас постоянно выводит из равновесия. Не забывайте о том, что если это происходит постоянно, то вы рискуете заработать хронический стресс, который приводит к снижению иммунитета и возникновению различных болезней. Хорошее здоровье – это результат устойчивой позитивной психики.

Таким образом, ментальная терапия является эффективным методом по управлению собственным здоровьем.

Сознание или усиливает или ослабляет эффект какого-то процесса. Энергия проявляет свою силу и специфичность с помощью мозга (мыслей, эмоций и слов). Каждый день мы произносим тысячи слов, высказывая свои мысли, убеждения, мнение, суждения, мантры и молитвы. Однако только единицы задумываются над тем, что несут слова, какой эффект они дают – добро или зло, пользу или вред, радость или печаль. Многие не задумываются о том, что сила слов безгранична и мощная. Ведь наша речь отражает наше внутреннее состояние и передает энергию, которая производит определенный эффект в мире и имеет свойство возвращаться к хозяину в многократном размере. Люди сами творцы своего здоровья или нездоровья. Закон притяжения - подобное притягивает подобное, или что посеешь то и вырастет, еще никто не отменял.

Основные методы ментальной терапии, должны начинаться с избавления чувства страха. Страх порождает все негативные мысли и эмоции, которые являются причиной или могут стать источником очередной болезни. Основными причинами страха являются не проработанные эмоции прошлого и слишком завышенные и не реальные планы на будущее. Надо жить настоящим – здесь и сейчас.

Ментальная терапия призвана повысить духовную составляющую человека. Духовность предполагает не привычное понимание обращение к традиционным молитвам, а осознанное и положительное управление своими мыслями и эмоциями; жить с соблюдением основных законов природы.

Нужно помнить всегда, что негативная мысль транслируемая в пространство, независимо от того направлена она против вас или кого-то другого – она понижает вибрацию энергии вашего тела и служит источником болезни.

Один из законов природы гласит, что подобное притягивает подобное, то есть негативные мысли притягивают негатив, тем самым еще больше усиливает негатив. На этом основании появилась известная притча «Полюби ближнего и врага своего, как самого себя.» От негативных мыслей будет страдать не он, а вы сами.

Самый большой ваш враг находится внутри вас – им являетесь вы сами. Всю жизнь вы боретесь не с кем-то или чем-то, а с самим собой. Всего лишь одна вредная привычка или негативная установка подсознания легко сделает вас больным, даже во всем остальном вы делаете все идеально.

Меняем негативные мысли на позитивные через осознанное отношение к проблеме. Мы неоднократно обращали внимание, что внешние факторы оказывают влияние на психоэмоциональную сферу от 0,5 до 2.0 минут. В остальное время конкретная проблема раскручивается за счет виртуальных вариантов, которые человек создает в своем мозгу. Работа очень непростая и чтобы переломить поток негативных мыслей можно использовать следующие подходы:

- все, что делается (происходит) делается к лучшему. Мы живем в дуальном мире, поэтому во всем (даже как мы считаем трагическом) есть и то и другое. Мы притягиваем то, на что обращаем внимание, на то, что ищем.
- снизить поток негативных мыслей можно через установку «нужно время, чтобы подумать». Это даст время, чтобы без прессинга, в более спокойной ситуации найти более приемлемое или альтернативное решение. Завтра оно точно будет другим и более лучшим.
- негативные мысли это путь к болезням. Думая негативно не забывайте о связи сознания и подсознания. Подсознание материализует наши мысли, чем больше негатива тем интенсивнее идет их материализация. Хроническое негативное мышление приводит к хроническим патологическим процессам, иногда к необратимым. Помните, что подсознание управляет нашим организмом 95% времени, а сознание не более 5%.
- пересмотрите свой взгляд на болезнь. Болезнь это ваше творение, это творение вашего мировоззрения. Пересмотрите его, измените в нем негативное и неправильное на позитивное. Будьте открыты для новых идей, более правильных и здоровых. Болезнь дается не для страданий и наказаний, а для вашего саморазвития, чтобы показать вам, в чем ошибки вашего мышления и поведения, и как их исправить. Будьте честными перед самим собой.
- чтобы снизить поток пустых (и чаще всего не нужных), а иногда и негативных мыслей используйте короткие и эффективные аффирмации и медитации на здоровье. Польза от этого еще и в том, что они моделируют подсознание с негатива на позитив.

- выражая свои мысли, не следует забывать, что играют роль не только словесный диалог (даже и внутренний), но и тон с каким он произносится.
- для повышения эффективности аффирмаций, сопровождайте их визуализацией.

Основная причина всех затяжных проблем в том, что мы не заявляем о желаемом состоянии, желаемых событиях и тем самым позволяем своим проблемам продолжать быть. А между тем, именно запрос на желаемое с представлением его вида (хотя бы примерно), приводит к полному исчезновению проблем и проблемных состояний.

Нейронные сети мозга, получая представление об эталоне состоянии, формирует его детальный вид, маркируя его как актуальное (уже существующее). Так создаются достаточные условия для появления желаемого в физической среде. Чтобы это условие реализовалось, мозгу нужно отдать команду и убедить его это реализовать. Это можно сделать большим количеством способов, в том числе регулярным повторением правильно сформулированными аффирмациями.

Поставив под контроль когнитивные процессы, ментальная терапия перестроит работу подсознания на здоровье, а не на болезнь. Все болезни человек сам себе заказал. неизлечимых болезней нет – есть неизлечимые люди или состояния. Ему дается только то, что ему под силу. Он сам довел себя до такого состояния, он сам в состоянии все восстановить – раскручивая все безобразия в обратном порядке и восстанавливая своё здоровье.

6.4.9. Сознание и подсознание

Термин подсознание был введен Зигмундом Фрейдом, основателем психоанализа. Он определил подсознательный разум как совершенно отличный от сознательного. Подсознательный разум также называют «внутренним разумом» или «скрытым разумом». В современное время его часто сравнивают с компьютером. Представьте себя работающим за ним. Вы осознаете, что делаете, но не знаете, как именно работают те или иные программы. То же самое происходит и с подсознанием: оно работает постоянно, но мы об этом не знаем. Подсознание отвечает за все функции в нашей повседневной жизни. Оно контролирует наши привычки, эмоции и реакции на различные раздражители. Оно также хранит информацию и воспоминания из нашей жизни и может помочь нам решить любые проблемы. Подсознание является связующим звеном между вашим сознанием и внешним миром. Оно интерпретирует окружающую среду и действия других людей, а затем влияет на наши мысли, чувства и поведение. Подсознание также управляет вашими привычками. Привычки формируются, когда мы делаем что-то многократно на автопилоте и не задумываемся о том, что делаем. Подсознание берет на себя процесс принятия решений. Привычки позволяют вам функционировать более эффективно и самое главное оперативно. В то же время они могут стать проблемой если она направлена против вашего здоровья, против поддержания хороших отношений, против вашей самореализации. Как только привычка сформировалась, ее очень трудно изменить, потому что теперь она является частью программы вашего подсознания.

В подсознании хранится очень много информации. Все, что мы когда-то видели, слышали, читали, даже то, что ускользало от нашего сознания, записано у нас в подсознании.

Многие психологи и эзотерики утверждают, что и травмы и модели поведения, в то числе и вредные привычки так же хранятся у нас в подсознании. И если мы хотим от них избавиться, нужно переписать старую программу в нашем подсознании на новую, и тогда все наши проблемы станут исчезать. Однако, если мы хотим быстрее избавиться от проблемы, важно сначала понять ее причины, откуда она у вас появилась, что она сейчас вам дает, что вы до сих пор с ней живете. Избавление от травм и проблем – это процесс работы над собой, осознанный процесс самокопания, изучения информации, обращения к специалистам. Избавление от проблем, вредных привычек и восстановление здоровья – это только ваше личное желание. Вы от всего этого избавитесь, если действительно, по -настоящему захотите. И сами потом удивитесь, насколько легко это может произойти.

Подсознание может помочь нам не только в работе над своими проблемами, но и дать ответы на многие вопросы. Как это работает? Если сказать просто, то вы задаете сами себе вопросы, а потом получаете ответы на них. Ответ естественно приходит не сразу. Ответ от подсознания – это как озарение или озарение. Вдруг вас посещает гениальная мысль или ответ на интересующий вопрос. Этот процесс можно сравнить с тем, что вы сами догадались, но это как раз ваше подсознание подкинуло вам ответ. Хотя если подумать логически, то подсознание же ваше, значит и догадались вы сами. Считайте как вам удобнее.

Проблема в том, что большинство из нас не умеют управлять своим подсознанием и быстро получать ответы. Но это не проблема. Ответ придет в любом случае. Главное дать своему подсознанию свободу передать вам в сознание ответ. Дать свободу – это значит не засорять свое сознание мыслями «ну когда, когда же я получу ответ?» или начинать додумывать до ответа своим рациональным умом, пытаться «помочь» подсознанию.

Вы задаете подсознанию вопрос. Можно вслух. И отпускаете свой вопрос подобно тому, как мы отпускаем свои желания на волю Вселенной. Проложите подсознанию некую дорожку к вашему сознанию, свободный путь, по которому ответ придет к вам. Расслабьтесь. И, конечно же, дайте время. Время отыскать ответ или время, чтобы дорожка в сознание, наконец освободилась. Не думайте о своем вопросе и не пытайтесь прийти к ответу логическим путем, дайте своим мыслям свободный полет. Здесь следует отметить, что на некоторые ответы нужно время. Если вы работаете с травмами и блоками, то на ответ потребуется другое время (могут уйти недели), но ответ точно будет. Подсознание даст ответ на любой вопрос, оно работает на вас.

То, как вы используете свой подсознательный разум, может оказать большое влияние на вашу жизнь. Существует несколько способов это сделать:

- визуализация – с помощью визуализации вы можете запрограммировать свое подсознание и достичь положительных изменений;
- аффирмация – это мощный способ перепрограммирования своего подсознания и достичь позитивных изменений;
- медитация – она помогает расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях и чувствах.

Повторяйте позитивные аффирмации: «Я успешен в своей деятельности. Я абсолютно здоровый человек. Я невероятно талантлив и изобретательный» и так далее. Если отмеченные идеи в виде программы будут заложены в подсознание, они будут реализованы.

Если вы будете делать одно и то же снова и снова, вы получите те же результаты. Если вы хотите получить другие результаты, вы должны мыслить по другому и делать другие вещи.

6.4.10. Ключ к подсознанию (Юэлли Андерсон)

Сознание, которое никогда не спит и всегда находится в активной фазе называют подсознанием и оно отличается от сознательного мышления. Его ресурсы неисчерпаемые, а действия не измеримо большие. Многим кажется, что человек не может обладать всем этим сразу. Оно хранит всю память нашей жизни и это доказывают методы регрессии, когда сознательное мышление все это давно забыло. Однако этот метод не всегда приносит положительные результаты, а скорее всего наоборот.

Подсознание является мощнейшим инструментом конструирования мира. Оно проникает сквозь пространство и время, претворяя мысль в реальность и несет в себе все накопленные знания. И каждый человек обладает этим сокровищем. Возникает вопрос, если в нас такой неисчерпаемый ресурс как подсознание, зачем нам беспокоиться о сознательном мышлении? Мы должны о нем беспокоиться, поскольку здесь мы находимся в ситуации хозяин и слуга. В роли хозяина выступает наше скромное сознание нашего мышления. Это та кнопка, которая запускает все. Подсознание делает то, что ему велит делать сознательное мышление.

Проблема заключается в следующем. Никто сознательно не хочет быть больным и бедным. Вряд ли кто-то в здравом уме пожелает себе плохой жизни, тем не менее если человек больной и несчастлив то очевидно, что болезнь или несчастье он заказал себе сам. Человек оказывается заложником негативных программ заложенных в подсознании. Туда их поместило сознательное мышление, которое само не помнит о заложенных программах. Из-за таких негативных программ возникают проблемы в нашей жизни, из-за них возникает целый букет негатива. Он представляет собой своего рода замок, который закрывает дверь ведущую к самореализации.

Подсознание превращает все наши установки в реальность. Оно создает то, что в нем заложено. К счастью, мы сами можем избавиться от всех негативных программ и установок. Более того мы можем освободиться от причин их возникновения. Необходимо понять одно важное правило, что для разума человека нет ничего невозможного. Ведь сознательное мышление управляет подсознанием, которое может все. Любое обстоятельство в вашей жизни можно изменить так, чтобы оно отвечало вашим осознанным устремлениям. Для этого нужно победить свой страх и открыть так называемый замок. Именно страх формирует негативные программы и закрывает наши реальные возможности.

Освободитесь от всего негатива и сконцентрируйтесь только на том духе, который есть у вас. Это и есть истинная сущность человека. Это безграничный разум существующий внутри нас. Вы есть высшее сознание, чистый дух, который должен пройти свой путь на земле и выполнить высший свой замысел. Понять этот замысел в вашей власти.

Есть только одно сознание общее для каждого из нас. Оно неисчерпаемо, проявляется и творит в соответствии с запросом согласно убежденности вашей мысли. Все в нашей жизни подчиняется одной простой формуле: мысль плюс убежденность равняется реализации.

Все, что реализуется в вашей жизни это то, в чем вы убеждены и во что верите. Иногда, когда сознание ориентированное на успех, подсознательное ориентированное на неудачу. Из-за чего у нас формируется мысль о невозможности такого успеха. И тогда все, что нас ждет – то провал. Замок, который не пускает нас к счастью, это подсознательные программы, которые направляют нас на выполнение этих программ.

Безграничная сила подсознания проявляется при гипнозе. Это чудо, которое вы можете сотворить с собой, потому что роль гипнотизера может выполнять ваше подсознательное мышление. И тогда ваши силы возрастут тысячекратно, потому что ваши мысли будут действовать согласно вашим устремлениям.

Миром движет мысль и мир подчиняется мысли. Единственное, что создает нашу реальность это сознание. Все, что есть в жизни, есть следствие нашего мышления и восприятия. И мы можем непосредственно влиять на то, что с нами происходит. Нужно только научиться правильно управлять своим сознанием. Любой человек независим в своем выборе. Каждый человек обладает безграничной космической силой. К сожалению, ложный путь сознательного мышления определяет жизненный путь большинства людей. Привычный путь мышления закрывает человека от самого себя.

Добро и зло – это две стороны одной и той же силы. Наблюдая как некоторые люди справляются со своими проблемами со здоровьем и жизненными ситуациями, можно видеть как им помогает чудодейственная сила веры. Но многие люди просто отмахиваются от неё считая проявление этой силы не более чем стечением обстоятельств. Вера это один из компонентов нашего сознания часто ставят под сомнение. Однако еще древние философы и психологи считали, что для человека она играет самую главную роль. Верь в свои силы и ты преуспеешь. По вере твоей воздастся тебе. Несмотря на то, что эти фразы стары как мир, люди отвергают ее, вслепую двигаясь по жизни. Большинство людей не видят этой силы, не хотят понять ее, потому что само восприятие её закрыто на замок привычного сознательного мышления. Чтобы стать свободным и счастливым и постичь истину – это найти ключ и открыть замок.

В первую очередь необходимо сосредоточиться на том, чтобы избавиться от негативных меток в вашем подсознании и поместить вместо них ряд позитивных установок, которые помогут вам проложить дорогу к счастью и успеху. Особых процедур не требуется. Поскольку позитивные метки доминируют над негативными, то достаточно поместить в подсознание позитивные метки и они сами вытеснят негативные, что позволит вашей внутренней силе проявиться во всю мощь.

Пример: когда вы болеете, то сразу трудно определить причину программы вызвавшую болезнь. Достаточно поместить установку, что здоровье является вашим естественным состоянием. Быть здоровым и энергичным это ваше право, это право божественного духа. Когда такая установка будет помещена в ваше подсознание, то негативная будет стерта и здоровье восстановится. Для лучшего эффекта, это лучше понять источник проблемы и устранить его.

Теперь мы подходим к тому, что является сознанием человека. Основные его компоненты это память, разум и воображение. Осознанная память это способность восстанавливать прошлое. При этом подсознательная память – безграничная, и содержит метки, которые туда поместило сознательное мышление, причиняя ему боль.

Интуиция – это проявление контакта подсознательного с сознательным мышлением. Вера, которая двигает горы и творит чудеса, создает сознательное мышление, работая над подсознанием. Таким образом, человеческое сознание складывается из памяти, разума, воображения, интуиции и веры. Чтобы двигаться вперед, нам необходимо сосредоточиться на интуиции и вере. Силой веры мы откроем замок, а интуиция проложит нам путь в бесконечность. Когда открыт замок, нет ничего невозможного для человеческого сознания. Если человек будет правильно использовать свои мысли (в позитивном аспекте), его сила безгранична. Мысль+вера = творец. Однако, чтобы использовать эту великую силу творца, необходимо снять все ограничения, которые мы называем замком.

Человек – это чистый дух несущий в себе божественную сущность и проявление бесконечности. Будучи таковым, человек совершенен, но ограничен временем. Наша физическая воплощенность не вечна, наше земное существование, дело проходящее. Человеческий дух заключенный в оболочку тела переживает изоляцию и берет на себя груз ответственности, что порождает такие чувства как незащищенность, отверженность и отчаяния. Боль, которую причиняют эти чувства, непереносимы для сознательного мышления, и оно все отторгаемое, переносит в подсознание. Там они действуют как установки ориентированы на ограничения, нехватку чего-либо, болезни и другие проблемы. Эти подсознательные метки закрывают перед нами дверь, за которой лежит бесконечность и перекрывают нам доступ к единому сознанию, в потоке которого мы существуем.

Полностью избавляясь от негативных установок, соединяясь с бесконечностью, понимая и признавая духовную природу человека и законы мироздания, мы постигаем сущность человеческого бытия, тогда перед нами открывается путь ведущий к Богу. Сегодня не все готовы принять идею о существовании Бога и безграничной своей силы. Ваши подсознательные метки не позволяют сделать это. С осознания этой силы внутри себя, для вас откроются новые горизонты жизни.

Осознание себя предполагает определенную форму, в которую одевается наше тело. Ваше тело это форма жизни, его выражение, поскольку так дух может выразить себя. В какой именно форме вы воплотились не так важно, поскольку она в любом случае совершенна как и сам дух внутри неё. Дух совершенен поэтому форма и тело в котором он воплотился также совершенно. Являясь воплощением духа, вы неограничены рамками земной жизни. Все формы изменчивы во времени. Все болезни появляются в результате духовного диссонанса.

Слова и понятия, которыми человек оперирует, осваивая это мир, лишь в условном смысле смогут отражать все то, что относится к духовной сфере. Например: Мы привыкли определять бесконечность все то, что не имеет конца. Понять это почти непосильная задача. Также это относится и к понятию времени. Законы материального мира имеют не материальную подоплеку. Научный мир доказывает, что материя и энергия – это суть одного. Это доказывает, что нет ничего невозможного для человеческой мысли и духа. На протяжении всей истории человечество подарило миру целый ряд великих людей и все они верили, что существует общее информационное пространство, в котором живет каждый человек и оно доступно всем. Это высший интеллект, высший творец – это Бог, который создает то, что конструирует своими мыслями человек.

Существование жизни на нематериальном мире – это большая загадка для человечества. Вопрос о том, как мысль реагирует на общее сознание, подробно описаны в многочисленных работах. Измените идею вещи, и вы измените саму вещь. Каждый день мы можем использовать безграничное пространство создающее мир, это сознание Вселенной где содержатся все знания, вся мудрость и сила. Они работают всегда, и постоянно влияют на нашу жизнь. Все зависит от того насколько глубоко мы его понимаем и как соотносим его с собой. К сожалению, наш контакт с этим постоянно созидательным ресурсом зачастую приводит к возникновению неблагоприятных обстоятельств и ситуаций. Это обусловлено ошибками нашего мышления. Наше восприятие идет по ложному пути, воспринимая и применяя на себе только то, что мы видим в окружающем мире материи. Наши знания о себе ограничиваются оценкой материального мира, представляя себе чудовищную ложь.

Сознание современного человека не имеет разграничения между конкуренцией и способностью творить. Конкуренция предполагает стандарты, а способность творить предполагает уникальность. Способность творить открывает перед человеком создать свой собственный мир и его никто не может повторить. Способность творить это путь к бесконечному знанию.

В основе развития мира лежит не конкуренция, а способность творить. Нет двух одинаковых людей, и не могут быть две одинаковые вещи. Каждый создает свое и неповторимое. Как часть вселенского сознания вы воплотились на Земле в своей особенной форме, чтобы выполнить те задачи, которые сможете выполнить только вы. Не думайте о престижности своей работы и о своем социальном положении, будьте тверды в своей индивидуальности. Вы есть единственное воплощение Вселенной. Таким, каким вы есть можете быть только вы. Только вы можете реализовать божественные силы, которые принадлежат вам.

Просвещенность. Ваше спокойствие полностью зависит от того насколько вы осознаете и понимаете свою божественную суть. Деньги, дом и другие ценности важны, однако все это эфемерно как ночные тени. Придет время и все это потеряет всякий смысл. После физической смерти нет ни банков, ни счетов.

В нашем мире вообще нет ничего постоянного. Все, что когда-то рождается, потом умирает, и только одно неизменно – ваша связь с бесконечностью и уникального проявления божественного в вашей индивидуальности. Осознание этой великой истины обеспечит вам такое блаженное спокойствие, о котором вы даже не могли мечтать.

Перевести подсознание в положительную плоскость позволят последовательное применение нижеизложенных принципов. Вера, это мощный двигатель и основа любого творения. Всегда держите в фокусе своего внимания:

1. Существует бесконечная и беспредельная сила, которая может наполнить вас энергией и сделать вашу жизнь успешной и счастливой.
2. Это сила единого сознания, которая воплощенная в вашем подсознании. Эта сила работает всегда и никто не может остановить ее.
3. Мы проживаем свою жизнь в пространстве великого разума, который конструирует наш мир и всю вселенную.
4. Ежедневное сознание реагирует на мысли и создает то, что проецируется нашими мыслями.
5. Наше осознанное желание не всегда реализуется по двум причинам. Во-первых нам не хватает убежденности в своих мыслях для осуществления своих целей. Во-вторых, в нашем подсознании заложены метки которые сбивают нас с пути.
6. Подсознательные негативные установки это замок, на который закрыта дверь отделяющая нас от бесконечности.
7. Установки это то, что сознательное мышление, которое когда-то что-то отвергнув, помещает в подсознание, чтобы навсегда забыть. Они по большей части связаны с болью которую пришлось однажды пережить и несут в себе негатив, что приносит в нашу жизнь болезни и другие проблемы.
8. Эти установки можно убрать если достичь глубокого понимания законов Вселенной и научиться их применять.

Чтобы достичь просвещенности недостаточно прочесть эту книгу, которая представляет сплошные практики. Как минимум 10 минут в день вы должны уделять практике навыкам и активно включать в процессы выздоровления аффирмации и медитации, которые направлены на достижение поставленной цели. Только так, прилагая усилия вы сможете так прийти к ее осуществлению. Так вы будете транслировать свои мысли в подсознание, создавая условия для их материализации. В этот период нужно быть особенно честным перед собой с твердой верой и убежденностью.

Однако, если вы будете 10 минут говорить «да», а остальное «нет», то получите нет. Очевидно, что положительное проявится тогда, когда будет превалировать над отрицательным. Подсознание всегда работает, и действует основываясь на тех мыслях, которые превалируют в вашем сознании. На первых порах будет лучше, чтобы вы заучили аффирмацию и медитацию наизусть. В течении дня, когда вы почувствуете негатив или разочарование вы будете обращаться к ней, мысленно проговаривая её про себя. Простое повторение слов поможет вам установить покой и не свернуть с верного пути.

Законы сознания действуют в любом случае. Вы не можете отказаться от них, они работают каждую минуту и влияют на вас прямо сейчас. Если вы будете думать, что не можете быть счастливым, успешным и здоровым, то вас будут преследовать несчастья и болезни. Законы сознания будут действовать всегда, независимо верите вы в них или нет. Их невозможно отменить. Вы должны сделать принципиальный выбор – чего вы хотите – добра или зла. И вы получите именно то, о чем думаете и чего желаете по настоящему.

Медитация и реальность. В начале было слово, так и есть. Мир это мысль. Слова, которые наполнены убежденностью превращаются в веру, прокладывая путь от мысли к реальности. Выполняемые медитации направлены на контакт с единым сознанием. Она приведет вас к безграничным возможностям. Во время медитации необходимо уединение в тихом и спокойном месте, где вас никто не будет отвлекать. Отвлекитесь от повседневности. Абстрагируйтесь от забот проблем и других людей. Отпустите свои мысли, забудьте обо всем. Сконцентрируйтесь на своей внутренней сущности. Когда вы почувствуете покой и умиротворение вы поймете, что вошли в контакт с единым сознанием. В этот момент начинайте вслух или про себя произносить слова медитации. Медитация – это как молитва. Вы должны не просто говорить, а понимать и чувствовать слова, проецируя их в единое пространство. И тогда медитация превратится в реальность. В принципе, тексты настроев вам не обязательно заучивать наизусть, тем более не нужно его читать. Вам надо будет просто научиться думать в той логике, в

какой составлены тексты медитации, которые могут служить руководством по составлению мыслей, а отнюдь не сами мысли.

Иллюзия. Зло – великая иллюзия. Прежде чем говорить о зле разберемся, что для нас дьявол и ад. Сначала нужно понять, что вселенское самосознание не уничтожает само себя. Ориентированное представление об адском огне, которое служит наказанием за грехи это всего лишь идея человека. Зло это болезненная идея человека. Все страдания это болезненные идеи человека. Бог не оперирует понятиями, в нем не существует зла как такового. Человек создан свободным. Человечество могло формировать любые представления и понятия, и тем самым давать им жизнь.

Существование всего зла обусловлено человеческим мышлением. Мы понимаем добро и зло исключительно из позиций своего эго. Для одних одно добро, для других может быть злом. Существуют ли объективные причины для добра и зла? Кто может об этом судить, чье мнение правильное? Причина зла кроется лишь в точке зрения нашего ограниченного эго, сосредоточенного на себе. Бог – это безграничность где нет зла. Нет победителей и нет побежденных, все это есть стремление Бога проявить свое совершенство.

Практически все религии преподносят доброго и любящего Бога, который сотворил зло для искушения человека. Все это идол придуманный человеком. Здесь кроется противоречие. Если Бог несет любовь он не может творить зло. Идея существования ада такая же бессмыслица. Нам говорят, что те которые поддаются искушению Бог отправляет в ад, то есть он придумал искушения и создал тех кто не может устоять перед этим искушением и предопределил для них вечные муки в адском котле. В земном существовании важно понять, что если человек верит в зло, то оно будет в его жизни. Если человек верит в болезни то он будет болеть. Зло, болезни, ад и дьявол все это творение человека. Бог здесь совершенно ни причем.

Теперь нам необходимо понять, что же такое Бог. Бог это вся мудрость и все знания, ему известно все, для него не существует никаких проблем. Человечество, непонятно на каком основании наделили его целым рядом моральных качеств, тем самым поставив в позицию выбора между моральным и аморальным. Однако Бог не выбирает между ними, это всегда единое целое. Он не находится в состоянии борьбы, он творит то, что превалирует в конкретный момент. Важно осознать, что Бог только творит и творит он не зная ни добра ни зла. Следует понять, что каждый человек это живое воплощение Бога. Бог есть в каждом человеке и вокруг него, что человек творит своими мыслями. Мышление человека базирующееся на понятиях с точки зрения морали выделяет плохое и хорошее, зло и добро и поэтому он сам и творит их. Человек творит их своими мыслями, но не Бог.

В жизни человека акт творения осуществляется сознательным мышлением, которое воздействует на подсознание связанное с единым вселенским сознанием, что и есть Бог. Человечество никогда не сможет принять концепцию Бога, который любит своих детей и никогда не создает для них зло. Также очевидно, что болезни и страдания поражают как правило как праведных так и неправедных. И мы не хотим такого Бога. Размышляя так как нам предлагают религии мы заходим в эмоциональный тупик. Но все эти концепции рассыпаются в прах когда мы понимаем, что болезнь, страдания и любое зло это творение человека.

Очевидно, хотя слегка и не приятно, что мы не получаем сладкую жизнь в награду за свою нравственность или правильные поступки. Однако добро появляется в нашей жизни, когда мы творим добро силой своей мысли и веры. Что посеешь то и пожнешь. Эта фраза определяет закон причин и следствия. Зерно, посеянное в почву, обязательно взойдет, хорошее оно или нет, если только не заменить его другим.

Никогда, ни на одно мгновение своей жизни не забывайте, что вы свободны. Абсолютная свобода, это самая удивительная сторона нашего существования. Благодаря свободе вы такой какой есть, и таже свобода позволит вам стать тем, кем вы будете. Будучи абсолютно свободными вы должны сами понять, что такое для вас добро и зло, иначе это будет не совсем свобода. Если задуматься, то получается, что в основе существования человечества лежит определение добра и зла, чтобы в итоге добро могло победить. Движение в сторону прогресса это добро, а отставание и торможение это зло. Имея эти понятия мы можем понимать в какую сторону мы двигаемся.

Любое проявление зла и боли направлено на сохранение нашей жизни и развития. Бог не творит зло, он дает вам возможность творить вам по своему разумению. Он наделил человека инстинктами обеспечивающими самосохранение и саморазвития, и когда человек творит что-то противоречащее понятиям добра и зла он учится на своих ошибках, чтобы не сотворить это снова.

Человек создан, чтобы творить своими мыслями, осознав это, вы поймете, что каждый выбирает свою дорогу сам.

Мораль и законы духа. Существует общее заблуждение, что мораль и нравственность это залог добра. Мораль и нравственность это всего лишь идеи человека, что такое добро. Несмотря на то, что эти два понятия действительно приносят пользу, регулируя нормы поведения человека, они весьма относительно и довольно изменчивы.

Совершенно очевидно, что успех, здоровье и благополучие не являются прямым следствием нравственности. Если бы это было бы так, в нашем мире не было невинных детей и пораженных недугом, добродетельных дев страдающих от неизлечимых болезней, и умирающих от голода праведников и честных игроков, которые терпят поражения. Правда в том, что все это есть. Как часто мы слышим от кого-то, что не понимают почему их преследуют неудачи, – я этого не заслуживаю. Другой восклицает в ужасе – я работаю как проклятый и все равно ничего не выходит. А третий скажет, стараюсь все делать правильно, но кажется, что Бог все время меня наказывает за что-то. От таких мыслей нужно избавляться. Неудачи вас не преследуют их творите вы сами. Успех не просто результат тяжелой работы, это результат правильного мышления. Не Бог наказывает вас, а вы сами себя наказываете. Посейте зерно неудачи в подсознание и будут неудачи, посейте зерно болезни и будут болезни, посейте зерно здоровья и успеха и будете иметь здоровье и успех. Единое сознание всегда действует на основе той мысли, в которой больше веры.

Возможно вы до сих пор сомневаетесь, что существует единое сознание которое используют все люди. Тогда позвольте напомнить вам о таком феномене как передача мыслей через расстояние. Это можно объяснить только тем, что все мы существуем в едином информационном пространстве. Лечение внушением, когда исцеление происходит без физического контакта, а интуиция или озарение. Почему человек не понимая как, находит правильные ответы. Причиной всех этих и других феноменов является – вера. Транслирование мыслей в единое пространство в сочетании с верой, творит физическую реальность. Не важно несут эти мысли добро или зло, если есть вера они воплотятся, таков закон.

Грех и наказание. Грех это просто заблуждение, а наказание как следствие этого заблуждения. Причина и следствия – таков закон и ничего более. Также происходит и совсем злом, которое заводит в заблуждение. То, что вы думаете, добро или зло неизбежно воплотится в вашей жизни. Зло это заблуждение и последствия этого заблуждения будет злом для вас. Когда вы осознаете, что Бог совершенен, вы поймете, что Бог не может заблуждаться. А если зло это заблуждение, то Бог здесь не причем. Зло это заблуждение человека в поисках истины посредством транслирования своих идей в единое пространственное сознание. Переживая в своей жизни зло, человек движется к истине. Это можно назвать системой проб и ошибок. Каждая ошибка или заблуждение имеет свои последствия, которые проявляются здесь на земле и не переносятся на после жизни. Каждая душа возвращается в единое сознание из которого она произошла, приходит туда без нравственного груза. На ней не стоят никакие штампы о ее моральных качествах, никаких оценок. Ее ждет ни награда ни наказание, ее не восхваляют и не обвиняют.

Мы все ветви одного вечного дерева, которое не ругает и не разрушает себя, а просто созерцает и творит. Люди, которые придерживаются религиозных взглядов, подразумевают вечные муки за прегрешения, могут возразить, что если там нет разницы между праведником и грешником, то зачем быть хорошим в земной жизни. И это довольно странно. Неужели от совершения зла не будет наказание. Это сомнительное мнение о наградах или наказаниях в загробной жизни выглядит довольно бледно на фоне поисков истины, которой занято все человечество. Чтобы получить возмездие за зло, вам не придется томиться в ожидании судного дня. Все, что вы делаете возвращаться гораздо быстрее чем вы думаете. Оно возвращается к вам в этой жизни, в самый важный момент, который может быть сейчас.

Чувство вины и самобичевания. Запомните самобичевание – это грех против самого себя. Вы человек и в поисках истины, вы будете совершать ошибки, но ни в коем случае не позволяйте стать самобичеванию своей меткой (установкой, программой). Радуйтесь тому, что ошибки и заблуждения приближают вас к истине. Как печален и безнадежен образ человека, который с трудом пробирается сквозь дебри своей жизни, ругая себя за каждую ошибку, занимаясь поиском виновных и самоунижением, теряя надежду в страхе перед наказанием. В этом кроется источник и причина каждой установки в подсознании.

Человеку свойственно ошибаться, ему свойственно зло, но зло это всего лишь иллюзия и ничего больше. Перед лицом добра эта иллюзия рассеивается. Каждая ошибка, в вашей жизни предназначена для того чтобы найти истину, но не для того чтобы чувство вины, самобичевания и страха не давали раскрыться вашей божественной сути. В мире зло будет до тех пор пока прогресс не приведет человечество к единству с Богом. Пока вся истина не раскроется, перед нами будут существовать ошибки и заблуждения. Вы будете совершать промахи, вы не сможете жить избегая их. И здесь нужно стремиться только к одному – не повторять своих ошибок. Смело смотрите в глаза ошибкам, не теряя спокойствия. Освободите себя от страха совершить неверные действия и пострадать от его последствий.

Если у вас есть желание не бойтесь заявить о нем. Однако, если вы будете говорить своему подсознанию то «да» то «нет», эти постоянные колебания положат на ваши плечи невыносимую боль и груз в принятии решений. Говорите либо «да» либо «нет». Ибо подсознание это большая мощь, которая нуждается в вашем конкретном решении. То, что получите в результате, будет либо истиной, либо ошибкой. Если это истина, то ваша жизнь станет лучше, если заблуждение, то его последствия проявятся как своего рода наказание.

Это временный сбой как ошибка на самом деле является шагом необходимым на пути к истине. Вы должны позволить своему подсознанию воплощать ваши желания в реальность. Если вы хотите денег, то будьте твердо уверенным в этом, и по настоящему убеждены, что ваше желание должно реализоваться. Не должно быть так, что вы хотите много денег, а в душе думаете, что вам много и не надо. Если вы будете качаться на качелях вашего сомнения то ничего не произойдет.

Когда деньги к вам придут, это вовсе не значит, что они принесут вам добро. Вы должны решиться на убежденность, на то, чтобы занять твердую позицию относительно той проблемы, которая волнует вас. Отбросьте все сомнения и определитесь на какой вы стороне. Будьте убеждены в своей идеи настолько, чтоб желать ее реализации несмотря на все возможные преграды. Даже если вы заблуждаетесь то это лишь приведет в действие закон причин и следствия – сугубо объективный закон. И когда вы увидите последствия своей ошибки, не нужно бояться, что вас постигнут и другие неудачи и наказания. Это произойдет, если только вы сами создадите их для себя. Если совершив ошибку вы будете бесконечно заниматься самобичеванием, винить себя и думать о наказании, то это подействует на подсознание и оно воплотит все ваши мысли в реальность.

Никогда не позволяйте себе думать, что обстоятельства делают человека. Человек создает обстоятельства. Через действие великого закона притяжения к человеку приходит то, во что он верит. Все обстоятельства вашей жизни неизменно формируются вашими мыслями и убеждениями. Вы буквально продукт своего мышления и убеждения. Вы это то, что вы думаете. Прямо сейчас вы должны убедить себя, что зло это следствие, а не причина. Зло это результат ложной концепции мышления, которое является причиной. Зло это выражение обстоятельств, вы как выражение божественной сущности никогда не должны быть результатом обстоятельств. Вы создаете обстоятельства. Если вы будете думать, что обстоятельства сильнее вас, то позволите злу оккупировать свою жизнь.

Законы человечества и законы духа. Все нравственные законы установленные человеком направлены на всеобщее благополучие. Эти законы нужны для сохранения вида. Поскольку главным инстинктом человека и общества является самосохранение, нет никаких сомнений, что развитие нравственных законов должно отвечать вселенским законам духа. Конечно это не значит, что общественные законы морали всегда безошибочны и никогда не порождают зла. Все формы, а законы созданные человеком не более чем форма, это всего лишь временное проявление мысли. И как любая мысль они подвержены изменениям.

Человечество прошло большой путь от кочующих полудиких племен, до сегодняшнего уровня. Мы живем в мирное время и стремимся к созданию, а не к разрушению. Стоит отметить, что нравственные законы человечества стоят на тех же принципах, что и законы духа. В основе тех и других лежат причины и следствия. Если нарушить общественный закон, то последует наказания в виде штрафа или лишения свободы. Они созданы с целью борьбы со злом. Но иногда случается, что нарушитель может избежать наказания. Законы духа такого не допускают, они работают всегда и везде. И тот кто мыслит зло, то зло возвращается к тому, кто его создает. Законы духа направлены чтобы исключить зло.

Метки в действии. Это удивительно, что иногда мы понимаем неверный путь, мы все же выбираем неверный. Как будто специально стремимся к злу. Иногда нас как магнитом притягивает принимать неверные решения. Долгое время это считалось проявлением дьявола порождающего зло, которое предназначено для испытания праведников и искушения неправедников.

Бог и дьявол не создавали человека в соавторстве. Мысль о совместном предприятии попирает мысль о разумном. Если дьявол создавал человека, то в нем нет Бога и добра, а весь мир это зло. А поскольку зло это заблуждение, то вся жизнь это ошибка и тогда все было бы в состоянии хаоса, без смысла, формы и образа. Человек использует зло в своем поиске истины. Именно таким мы видим человечество сегодня. Дьявол это такая же иллюзия как и зло. Сущность Бога это любовь, понимание и всепрощение.

Нужно забыть свои ошибки и творить добро и вам все простится. Последствия наших заблуждений проявляются тогда, когда мы мысленно заикливаемся на них и они становятся нашим невыносимым грузом, который растет как снежный ком, бесконечно притягивая зло.

Сила слова. Говоря о метках спрятанных в подсознании мы приближаемся к пониманию того, какое колоссальное воздействие они оказывают на нашу жизнь. Любое зло, бедность и неудачи, весь негатив, который появляется в нашей жизни из-за скрытых меток в тысячи раз опаснее любой ошибки сделанной нами в поиске истины. Ваше подсознание может быть переполнено метками, которые делают вас больным, бедным и неудачливым. Вы должны контролировать эти метки или они будут контролировать вас.

Посредством осознанной медитации, используя вселенские законы духа, вы должны выработать своеобразный условный рефлекс, приучать свое подсознание видеть добро и транслировать его. И добро автоматически вытеснит все негативные метки. Вы должны сделать это и тогда для вас начнется жизнь наполненная смыслом, светом и энергией. Зло не придет к тому, кто не творит зла. Практикуя медитацию вы увидите как она создает благоприятные обстоятельства. Правильная мысль это первый шаг к исполнению желаний. Ничто не сравнится с силой мысли облеченной в него, если она наполнена вашей убежденностью.

Подсознание. Это потрясающий механизм действующий по методу дидукции, то есть движения от общего к частному. Дайте ему установку, что мне нужны деньги или крепкое здоровье и оно тут же выстроит план по реализации этой установки. Люди привыкли относить непонятные явления к потусторонним силам духов и признаков. Но мы знаем точно, что подсознание обладает такими ресурсами, которые содержат всю мудрость и все знания. Весь оккультизм использует эти знания.

Никогда, ни на одну минуту не забывайте, что вы свободны. Благодаря свободе, вы такой какой есть. И та же свобода позволит вам стать тем кем вы будете. Будучи абсолютно свободным вы должны сами понять, что для вас добро и зло. Человек создан чтобы творить собственными мыслями. Осознав это вы поймете, что каждый выбирает свою дорогу сам. Все, что вы создали в своей жизни (в т.ч. и проблемы), вы создали силой своей мысли. Если вы это создали, то силой своей мысли вы можете и изменить созданную ситуацию.

Жизнь не процесс открытия, а процесс создания. Вы не открываете себя, вы создаете себя заново. Вам надо определить не кем вы есть, а кем вы хотите стать.

Существует всеобщее заблуждение, что мораль и нравственность это залог добра. Это всего лишь идеи человека, что такое добро. Когда человек творит что-то противоречащее понятию добра, он учится на своих ошибках, чтобы не сотворить это снова.

Никогда не стремитесь только к духовному или только к материальному. Ищите между ними баланс. Обычные люди вряд ли используют единое сознание вообще. Их жизнь проходит полностью во власти обстоятельств. Выдающиеся люди отличаются тем, что находят нужный баланс между использованием своего сознательного мышления и единого сознания. К этому и нужно стремиться. Работайте с медитациями с удовольствием и уверенностью, отбросьте все страхи и сомнения. Вам нет необходимости что-то сделать, все уже сделано, вам нужно только правильно это использовать. Вселенная ответит на ваши желания.

Сознание. Мы слишком привыкли соотносить сознание с человеческим мозгом. Еще никому не удалось установить истинное Я исследуя нервные ткани под микроскопом. Исследования мозга не приблизило нас к познанию своего сознания. Ведь мозг и нервы это результат, а не причина. Сознание это единая субстанция, которая создает мысль и все, что есть в этом мире.

Атом это частичка вселенной в котором есть электроны, нейтроны и позитроны. Дальше стали изучать можно ли расщепить атом. Чем дальше развивается научная мысль, тем сложнее понять, что такое материя. Ведь если все бесконечно делится то что остается. В общих чертах мы можем сегодня утверждать, что масса это потенциальная энергия, а энергия это потенциальная масса. Можно сделать

вывод, что весь физический мир создан из одной физической субстанции – энергии, не имеющей границ во времени и пространстве. У неё нет ни начала и нет конца, она присутствует везде и всегда. Она вся везде и всегда.

Эти научные гипотезы для того, чтобы вы поняли, если вы хотите сбросить с себя узы материального мышления, то должны уйти от восприятия реальности от формы, массы, пространства и времени. Вам необходимо осознать, что наблюдаемая нами физическая реальность не может объяснить вашего существования. Ответ должен быть где-то еще. Его нужно искать в самых отдаленных уголках своего сознания. Мы знаем, что материя и энергия это одно и то же. В основе всех вещей лежит одна субстанция – это энергия и одно сознание. В чистом виде эту энергию можно представить как нечто не уловимое для наших 5 чувств. Её сила безгранична. Если что-то бесконечно, то в нем нет ни времени, ни пространства. У бесконечности нет начала и нет конца, она не делится ни на какие составляющие. Если бесконечности придумать какие-то единицы, то это будет не бесконечность, а множество.

Высшие энергии чистые, они не искажены человеческой мыслью. Они помогают человеку по его запросу. Они могут воздействовать на все (укреплять здоровье, убрать чувство вины и обиды, депрессию, определять отношения с миром и близкими людьми, исцелять от болезней и т.д.). Высшие силы работают на запрос и реализацию конкретной человеческой мысли.

Бесконечность это слово, которое наука заменила словом Бог. Наука не может работать с чем-то непостижимым, да и сама религия говорит, что Бог непостижим. С точки зрения науки, бесконечность лежит в основе мироздания. Его можно познать и заменить одно слово другим – Бог и бесконечность едины. Все наши мысли и действия идут в одном направлении – к Богу или к бесконечности. Он в нас сейчас и всегда. Отбросьте попытки познать, что является фактом, а что выдумкой. Просто сохраняйте спокойствие и веру, и со временем все станет на свои места. Сначала все кажется сложным и непонятным, а со временем все станет простым и доступным.

Один бесконечный разум охватывает всю жизнь, всю живую и неживую природу нашего мира. Бесконечный разум это единственное сознание которое мы все используем. Мы не можем от него отказаться, потому что есть только оно и везде и во всем и все состоит из него. Оно отличается от человеческого как день и ночь. Мозг человека это отдельный инструмент для конкретного организма, существующего в определенных обстоятельствах. Разум мироздания не может быть отдельной формой находящейся в отдельном месте в определенное время. Он един и бесконечный все частные формы он воспринимает как проекции сознания существующие в нем.

Единый разум связан с нами через подсознание. Гипноз можно использовать как доступ к подсознанию. Подсознание не делает выбор, не выносит оценок, не приводит аргументов, не выдвигает теорий, не анализирует возможности. Оно просто воспринимает и действует. Как только подсознание получает установку, оно тут же приступает к работе, чтобы сделать эту установку правдой и реальностью, потому что оно принимает его за абсолют. Подсознание любую установку воспринимает как правду, но и делает ее правдой. Оно знает все и делает все чтоб любую установку реализовать.

Установки гипноза со временем теряют свою силу и их периодически нужно повторять иначе вскоре он вернется к своему прежнему состоянию. Почему? Потому, что в его подсознании затаилась метка, которая подпитывает его болезнь. Возникает вопрос, если мы при гипнозе можем, то почему мы сами не можем достичь того же самого? Вы не можете этого сделать потому, что ваши мысли сопровождаются целым спектром мыслей сомнения. Этим объясняется низкая эффективность гипноза и самогипноза.

Интуиция как проявление единого сознания. Интуиция это контакт сознания через свое подсознание с единым сознанием. Это неосознанное контактирование сознания с общим сознанием. Единое сознание не предопределяет жизнь человека, его успех и счастье. Наоборот, оно служит человеку и делает именно то, что он говорит и о чем мыслит, в его убежденности.

Никакой психолог или гипнолог не может прожить за вас вашу жизнь, да и вряд ли вы этого хотите. Это ваша жизнь и прожить ее успешно вы сможете если будете использовать великую силу, которая есть внутри вас. Нельзя жить через представителя, вы должны сами прожить свою жизнь. Единственная возможность для этого понять на глубинном уровне, те мощные силы которые у вас.

Методы мышления. Как известно существует два метода мышления – индукции и дедукции, от частного к общему и от общего к частному. Индуктивный метод зная обстоятельства ищет законы, дедуктивный – зная законы прогнозирует обстоятельства. Сознание мыслит индуктивно, а подсознание

дедуктивно, оно не может следовать индукции поскольку уже знает законы. Оно только стремится проявить эти законы в обстоятельствах.

Медитация подкрепляет установки. Основной способ достичь желаемого – это медитация. Благодаря медитации мы подкрепляем установки подсознания, мы просто повторяем определенные мысли наполняя их верой и убежденностью, чтобы бесконечный разум мог действовать на их основе. В начале эффект будет совсем не очевиден. Поскольку когда мы что-то утверждаем, мы подспудно это отрицаем или сомневаемся. Трудно избавиться от установившихся установок и программ. Вначале некоторые негативные мысли будут мешать, но еще труднее избавиться от негативного мышления, которое препятствует эффективной медитации. Однако к этому нужно стремиться, если мы хотим достичь успеха.

Чтобы избавиться от какого-то заболевания вам может понадобиться дни, месяцы или год, в зависимости от тяжести заболевания и его продолжительности. С помощью гипноза эти сроки можно сократить. Однако не спешите решать свои вопросы гипнозом, прибегайте к нему лишь в критических ситуациях, когда у вас слишком мало времени, чтобы попробовать что-то еще.

Научившись понимать использовать решение своих внутренних проблем через использование своей внутренней силы, вы станете настоящим хозяином своей жизни. Постоянное решение своих проблем со здоровьем легким путем неизбежно приведет вас к врачу или гипнологу. Важно понять одну принципиальную вещь, если у вас воспалился аппендикс или сломана нога – нужно идти к хирургу. Если у вас невротическое расстройство сопровождаемое депрессией угрожающее жизни следует обратиться к психиатру. Когда события и обстоятельства на физическом уровне доведены до такого состояния, что угрожает жизни, необходимо с ними работать также на физическом уровне. Врачи еще долго будут играть большую роль в оздоровлении человечества.

Когда люди поймут, что физика состоит из мыслей и ими обусловлена, они по-другому будут подходить к управлению своим здоровьем. Пока мы не имеем такой духовной силы, чтобы оперативно управлять физическим миром, поэтому вынуждены прибегать к услугам медицины.

Мысль как первопричина всего – здоровья и обстоятельств. Реализацию мысли невозможно остановить – это закон жизни. Сознательное мышление это инструмент для ориентации в мире боли и удовольствия. Оно анализирует обстоятельства при которых они появились и создает образы избегания боли и получения удовольствия.

Таким образом, основные составляющие сознательного мышления – память, логика и воображение. Единственная задача сознательного мышления – это выживание физического организма. Сознательное мышление смертно как и тело в котором оно живет. Оно не имеет хранилища памяти, оно только способно доставлять все из подсознания.

Барьеры вашего мышления разрушаются под действием целостной концепции выраженной в следующей медитации:

Я осознаю свое единство со всеми вещами. Я знаю, что все формы и обстоятельства это творение бесконечного разума, который есть во мне и вокруг меня. Я знаю, что все является результатом творения мысли и желания.

Иллюзия отдельности. Одним из самых больших барьеров в жизни является мысль. Если мы все являемся одним сознанием то почему Я это Я, а не кто-то другой. На самом деле вы являетесь кем-то другим и всем другим. Разница между вами состоит только в различии мыслей, поскольку личность каждого человека это то, что он думает. Вы слишком привыкли осознавать себя в рамках своего тела. Любой человек использует слово Я для обозначения себя как личности.

Поскольку вам кажется, что ваше сознание только ваше и больше ничье, вам трудно понять, что вы и другой человек это одно и то же. Но все было бы намного проще, если бы вы и другой человек имели бы одни и те же мысли и одинаковую их последовательность. Тогда вы оба осознавали себя одним и тем же человеком и не сомневались бы, что живете в одном и том же теле.

Во Вселенной нет абсолютно одинаковых вещей. Она стремится создавать великое множество разных вещей из одной базовой субстанции. Она по своей природе не может сделать две идентичные вещи. Если две идеи полностью совпадают, то это одна идея, которая порождает только одну вещь.

Ваша уникальность. Вы думаете о себе благодаря своим мыслям, поскольку они вас отличают от другого человека, вы воспринимаете себя как отдельный объект во Вселенной. Огромное количество мыслей возникло под влиянием органов чувств и ваше мышление во многом обусловлено жизнью

физического тела. Таким образом, ваш опыт и ваши мысли отделяют вас от единого сознания, вы привыкли видеть все вокруг как нечто внешнее и отдельное от себя. Вы не можете отвлечься от собственной обособленности. Но будьте уверены, что единственный путь к самосознанию это расширение его до уровня когда оно начнет охватывать все вещи и явления, всю жизнь.

Царство Божье внутри. Нам необходимо понять, что любая материя и форма это только одно сознание внутри нас. Мы должны принять его в себе и использовать его и полагаться на него. Нам следует помнить, что мысль создает формы, вещи и явления, что мысль делает нас теми, что мы есть. Наша разделенность обусловлена только стремлением к самопознанию, но при этом все в мире едино. Нам надо стремиться расширять свое сознание отождествляя его со всеми вещами, явлениями и людьми.

В тихие часы досуга нам следует искать пути контакта с единым сознанием, где храниться вся информация и откладываются все наши мысли. Это направит нас на верную дорогу к новым знаниям и свершениям. Нам необходимо признать всепобеждающую силу мысли, понять как она делает нас теми, кем мы есть. Мы должны оберегать себя от негативных мыслей и принимать обстоятельства за основу жизни. Мы должны понять, все начинается с мысли, что потерянный нами рай, всегда с нами, и царство Божье внутри каждого из нас. Нам надо принять, что за пределами нашего сознания существует вселенский разум, которому доступно все. Если вы это осознаете, то поймете, что для вас не существует никаких границ кроме тех, что создаем сами. Все, что воспринимает сознание оно делает. Нет предела совершенства кроме единства с Богом. Предназначение человека - развитие и расширение своего сознания и тождества с Богом.

Мысль творец всего. Все жизни это воплощение одной жизни, которая проходит бесчисленное множество реинкарнаций, чтобы обрести себя в едином сознании. Материя относительна и представляет собой комбинацию сознания в движении. Время и пространство так же относительны, являются только идеями содержащиеся в едином сознании.

Человек проживает свою жизнь на уровне сознания и физического мира. На самом деле эти два уровня составляют единое целое. Внутреннее Я человека постоянно меняется и в каждый момент оно мыслится по другому. Мы слишком привыкли ассоциировать Я с собственным телом. Настоящее Я вечно, едино и бесконечно и несет в себе все мироздание. Мы это то, что мы думаем, поэтому нужно быть избирательным в своем мышлении. Над всем надо работать и всему нужно учиться.

Пробудитесь чтобы увидеть свою силу, избавьтесь от своих врагов – негативных мыслей, сомнений, страхов, самобичевания и др. К вам приходит все, что вы воспринимаете за правду. То, что знает все и делает все, живет внутри нас.

Интуиция. Под этим феноменом подразумевается довольно широкий круг событий и явлений. К ней мы относим все загадочные и необъяснимые феномены, которые зачастую не воспринимаются в серьез. В каждом из нас заложено семя гениальности, его только надо найти. Свое мощное сознание мы превращаем в ничто под давлением страхов и негативных мыслей. Наша гениальность состоит в том, чтобы контролировать свою судьбу, живя в унисон с расширяющейся вселенной. У нас есть доступ ко всем мыслям человечества, нам только надо к ним добратся. Чтобы видеть свое будущее достаточно хорошо понимать свои мысли.

Каждый объект есть результат деятельности мысли. Все, что человек мыслит, Бог знает и творит.

6.4.11. Подсознание и квантовое поле

Установление связи между материальным и нематериальным миром, между внутренним (миром мыслей) и внешним, было важной и сложной задачей ученых всех времен. Даже сегодня многим из нас далеко не очевидно, что разум оказывает осязаемое воздействие на внешний материальный мир. С тем, что материальный мир влияет на наш ум согласиться еще можно, но как разум может оказывать физические изменения в материальном мире согласиться сложно. Похоже, что разум и материя отдалены друг от друга если только не допустить, что изменилось наше представление о способе существования материальных объектов.

И такое изменение действительно произошло. Причем истоки его следует искать в прошлом. До недавнего времени ученые считали, что Вселенная по своей природе упорядоченная, а значит предсказуемая и объяснимая.

Хотя ученые прошлого не могли признать связи между видимым (материальным) и невидимым (ментальным) они не могли не признать наличия обоих миров. Они высказали мнение, что разум не подчиняется законам объективного реального мира, а значит, не может считаться объектом научного исследования. Изучение материи это сфера науки, а так как разум есть орудие божественного промысла, то исследовать его должна религия. На протяжении долгого времени эта точка зрения оставалась общепринятой. Согласно модели мира предложенной Ньютоном считалось, что все предметы природы являлись твердыми телами. Например, энергия считалась как сила передвигающая объекты с одного места в пространстве в другое или меняющая из состояние. Это значит, что Вселенная подчиняется законам механики, и разум не может на нее воздействовать

Но энергия неизмеримо больше, чем материальная сила прилагаемая к материальным объектам. Энергия это само существо материи, и она восприимчива к влиянию разума. Примерно через 200 лет после Ньютона, Альберт Эйнштейн вывел знаменитое уравнение $E=mc^2$, доказывающая, что энергия и материя настолько глубоко взаимосвязаны, что являются одной сущностью. Он доказал, что материя и энергия взаимозаменяемы. Это доказательство противоречило доказательствам Ньютона и меняло взгляд на принципы функционирования Вселенной. Теории Эйнштейна привели загадочные изменения в экспериментах с излучением света. Ученые установили, что свет иногда ведет себя как волна, а иногда как материальная частица. Как это возможно, чтоб свет являлся и волной, и частицей одновременно в зависимости от разума наблюдателя?

Чтобы разобраться как устроен наш мир пришлось изучать его мельчайшие частицы. Из этих экспериментов родилась новое направление в науке – квантовая физика. До этого считалось, что атом состоит из массивного ядра и вращающихся вокруг него электронов. Казалось, что атомы состоят из твердой материи. Как показала квантовая модель ничто не могло быть дальше от истины. Большую часть атома составляет пустое пространство. Атом есть энергия. Все окружающие вас физические объекты не являются твердой материей. На самом деле все это энергетические поля или информационные частоты. Любая материя в большей степени ничто, то есть энергия, чем что-то. Однако это открытие само по себе еще не объясняло природу реальности. Перед физиками стала новая загадка. Судя по наблюдениям материя не всегда вела себя одинаково.

Исследования на субатомном уровне показали, что элементарные частицы атомов не подчиняются законам классической физики действующих в макромире. События макромира были предсказуемые и закономерны. Электроны ведут себя не предсказуемо вступая во взаимодействие с атомным ядром и двигаясь к его центру, они то теряли энергию, то приобретали, то появлялись, то исчезали. И постоянно обнаруживались в самых неожиданных местах игнорируя границы времени и пространства.

Значит ли это, что в микро и макромире действуют разные законы, но субатомные частицы в том числе и электроны, это строительный материал всего, что есть в природе. Каким образом сами они играют по одним правилам, а объекты из них по другим? Как и все во Вселенной, мы с вами в некотором смысле подключены к некоторому огромному информационному полю находящемуся за пределами физического времени и пространства. Чтобы повлиять на элементы квантового поля или наоборот ощутить их влияние, нам нужно не дотрагиваться до них и даже не приближаться. Ведь физические тела это упорядоченные паттерны энергии и информации, которые подключены ко всему, что находится в квантовом поле.

От каждого из нас исходят излучения обладающие уникальными характеристиками. Все материальные объекты постоянно излучают энергию содержащую определенную информацию. При изменении нашего психического состояния, даже если мы сами не осознаем этого, меняются и характеристики излучения. Человек это не просто физическое тело, но сознание, которое пользуется телом и мозгом для того, чтобы выразить различные уровни разума и состояния.

Взаимосвязь человека и квантового поля можно рассматривать исходя из квантовой стабильности или нелокальной квантовой связи. Суть ее в том, что если между двумя частицами изначально имеется какая-то связь, то она будет сохраняться всегда независимо от времени и пространства. Как следствие при воздействии на одну из частиц, аналогичное воздействие ощутит и другая частица, даже если они находятся в разных точках пространства. А так как мы тоже состоим из частиц, значит мы целиком и полностью взаимосвязаны за пределами времени и пространства.

Все, что мы делаем другим людям, мы одновременно делаем и себе. А теперь подумайте, что из этого следует. Если ваш разум может ухватить данную концепцию, тогда придется согласиться и с тем,

что ваше Я из вероятного будущего уже связано с вашим сегодняшним Я в измерении находящемся за пределами времени и пространства.

Квантовое поле не реагирует на наше желание и эмоциональные запросы и не реагирует оно на наши цели, то есть мысль. Квантовое поле откликается лишь тогда, когда мысль и эмоции согласованы друг с другом, а значит передают друг другу один и тот же сигнал. Когда положительные эмоции испытываемые от всего сердца накладываются на четко сформулированное намерение, квантовое поле получает сигнал на который последует поистине поразительные ответы.

Поскольку все потенциалы Вселенной существуют в виде формы волн обладающие электромагнитным полем и по своей сути являющиеся энергией, разумно предположить, что и наши мысли и чувства исключения не составляют. Здесь предлагается следующая модель: наши мысли можно представить в виде электрического потенциала квантового поля, а чувства в виде его магнитного потенциала. Мысли передают полю электрический сигнал, а чувства словно магнит притягивают к нам события. Вместе же они генерируют состояние бытия обладающее электромагнитным излучением, которое влияет на каждый атом нашего мира. Напрашивается вопрос: какие же волны мы генерируем и излучаем осознанно или неосознанно?

Все потенциальные события существуют в квантовом поле в виде электромагнитных волн определенного диапазона. Бесчисленное множество потенциальных электромагнитных волн и диапазонов соответствующих здоровью, богатству, гениальности, свободе и т.д. уже существуют в виде энергетических частот. Если мы хотим изменить состояние бытия, мы должны создать новое электромагнитное поле соответствующее одному из потенциалов в квантовом поле, то может случиться, что нас притянет к желаемому событию или же это событие найдет нас само. Схема проста. Привычные, давно знакомые мысли и чувства удерживают нас в неизменном состоянии бытия, которое в свою очередь вновь и вновь провоцирует одни и те же модели поведения и создают аналогичные события и реальность.

Поэтому, если мы хотим что-то изменить в своей реальности, нам придется думать, чувствовать и действовать по новому и фактически быть другим, то есть отказаться от привычных реакций на события. Нам нужно будет стать кем-то другим. Нам понадобится новое состояние ума, способность думать новыми мыслями о новых результатах. С позиции квантовой теории, нам как наблюдателям надо перейти в новое состояние сознания и изменить свое электромагнитное излучение. После этого мы попадем на волну на одной из вероятных реальностей, которая пока существует в квантовом поле только в виде электромагнитного потенциала. Когда наша сущность и наши излучения совпадут с электромагнитными излучениями квантового поля нас притянет к этой вероятностной реальности или она сама нас найдет.

Совсем не просто ощущать, что жизнь представляет собой бесконечную череду незначительных вариаций одного и того же негативного сценария, но пока вы не изменились как личность, пока вы не перенастроите исходящие от вас электромагнитные излучения, не следует надеяться на иное. Изменение жизни есть изменение энергии, то есть фундаментальная перестройка мыслей и эмоций. Чтобы достичь новых результатов вам придется отвыкнуть от себя бывшего и создать новую версию своего Я.

Для получения желаемого результата необходимо привести мысли в соответствии с чувствами, а затем перестать заботиться о конкретных деталях его достижения. Это как прыжок в неизвестность, и чтобы вместо однообразных и предсказуемых результатов, наша жизнь наполнилась радостью новых ощущений и квантовых сюрпризов, мы должны его совершить.

Чтобы желание воплотилось в реальность, вам потребуется еще один прыжок. Когда вы обычно испытываете благодарность? Скорее всего, вы ответите: Я благодарен за хорошее здоровье, за успешную работу, за хорошую квартиру или автомобиль и т.д. Все эти вещи объединяет то, что они у вас уже есть. Как правило, мы благодарны за то, что уже произошло или присутствует в нашей жизни. Нас с вами приучили считать, что нельзя радоваться без причины, испытывать благодарность без повода, чувствовать любовь без достаточных на то оснований. То есть наше внутреннее состояние зависит от внешних факторов – модель Ньютона в действии. Новые же модели реальности требуют от нас квантовых создателей, требуют от нас совершить внутренние изменения на уровне мозга и тела, мыслей и ощущений не дожидаясь пока органы чувств не зафиксируют какие-либо внешние изменения.

Можете вы быть благодарны за желаемое событие и радоваться ему еще до того, как оно произойдет. Можете ли вы вообразить будущие события (реальность) настолько ярко, чтобы погрузиться в неё уже сегодня. В терминах квантового созидания, можете ли вы быть благодарны за то, что существует в квантовом поле в качестве потенциала, но пока не материализовалось. Если да, то вы вышли за рамки причинности в зависимости от внешних факторов для совершения внутренних изменений и научились сами вызывать желаемые события и реальность, в следствии меняться изнутри и этим самым менять внешний мир.

Испытывая благодарность, мы сигнализируем квантовому полю, что то или иное событие уже произошло, но только благодарность не должна оставаться на уровне мыслей, нужно и чувствовать себя так словно то чего мы хотим уже присутствует в вашей жизни. В этом случае тело которое воспринимает только чувства, уже сейчас испытывает эмоциональное переживание будущего события.

К этому моменту вы уже готовы согласиться с идейной основой квантовой модели. Вся материальная реальность состоит главным образом из энергии существующей в огромной Вселенной элементы которой взаимосвязаны за пределами времени и пространства. Это сеть квантового поля содержит в себе все вероятности, которые мы как наблюдатели можем воплотить с помощью собственных мыслей сознания, эмоций и состояния бытия. Но неужели реальность всего лишь совокупность индифферентных электромагнитных сил действующих друг на друга. Неужели жизнь внутри нас случайно возникшая биологическая функция.

Мы состоим из такого же материала, как и вся Вселенная. Сталкиваясь с идеей, что сила одухотворяющая наше тело есть форма энергии, а значит на 99,99999999% ничто, по сравнению с материей 0,00000001%. Но какая ирония, мы упорно обращаем внимание исключительно на ту ничтожную часть 0,00000001% долю реальности, которая является материей. Не упускаем ли мы чего-то важного.

Если это ничто, состоит из энергетических волн несущих в себе информацию, и их сила отвечает за формирование и функционирование физиологических структур человека, значит мы можем с уверенностью считать, что квантовое поле невидимый разум. А поскольку энергия лежит в основе всей физической реальности, то разум о котором мы сейчас говорили, само организуется в материю.

Квантовое поле это невидимый энергетический потенциал способный к само организации в субатомные частицы, затем в атомы, в молекулы и по возрастной в абсолютно во все. С точки зрения физиологии цепочка выглядит так: молекулы, ткани, органы, системы, организм в целом. Иными словами, энергетический потенциал постепенно снижает частоту волновых колебаний пока не превратится в твердую материю.

Именно Вселенский разум дает жизнь квантовому полю и всему, что в нем находится, включая и нас с вами. Эта же сила вдыхает жизнь в материальную реальность во всех ее проявлениях. Благодаря Вселенскому разуму наше сердце бьется и работают все органы, а в каждой клетке ежесекундно протекает бесчисленное множество реакций. Более того, под его же воздействием плодоносят сады, рождаются и умирают далекие галактики. А поскольку этот разум вездесущ и вне времени и сила его действует как внутри нас так и повсюду вокруг нас, он является одновременно индивидуальным и универсальным.

Изо дня в день мы видим одних и тех же людей, выполняем одни и те же действия, посещаем одни и те же места (магазины и т.д.) и смотрим на одни и те же объекты. В результате привычное воспоминание связанное с хорошо знакомым миром, настраивают наш мозг на воспроизведение одной и той же реальности. Можно сказать, что разум полностью контролируется внешней средой. А поскольку нейрофизиология определяет разум как мозг в действии, то постоянно напоминаящие о себе о том, кто по нашему мы есть по отношению к внешнему миру, мы не даем разуму выйти на новый уровень. В этом случае наша идентичность будет определяться внешними факторами, так как мы сами идентифицируем себя с элементами внешней среды.

Так, что мы наблюдаем свою реальность с помощью разума находящегося вместе с ней на уровне и под его воздействием. Из бесчисленных волн квантового поля материализуются лишь те события, что отражает наш уровень мышления. Мы снова и снова создаем одно и то же.

Возможно вы не согласитесь с тем, что ваши мысли находятся строго в соответствии с внешней средой, а реальность настолько легко воспроизводима. Если принять во внимание, что мозг представляет собой исчерпывающую летопись прошлого, а разум продукт сознания, то в определенном

смысле вы всегда мыслите в категориях прошлого. Пока мозг реагирует в соответствии с заученными паттернами, уровень мышления не выйдет за рамки прошлого так как вы автоматически активируете существующие нейронные связи отражающие все, что вы уже узнали и испытали, а потому можете предсказать. И согласно квантовому закону, который все равно действует на нас, то наше прошлое становится будущим. А так как мозг равнозначен внешней среде, то каждое утро ваши ощущения подключают нас к одной и той же реальности и запускают привычный поток сознания.

Обработывая данные о внешнем мире, полученные от органов чувств через зрение, обоняние, слух, вкус, осязание – мозг продуцирует мысли соответствующие привычной среде. Вы открываете глаза и понимаете, что лежащий рядом человек это ваша супруга/г так как у вас имеются воспоминания о совместном прошлом. Ощущаете боли в спине и вспоминаете, что чувствовали ее и вчера. Вы ассоциируете себя с внешним привычным миром, так как в своих воспоминаниях вы находитесь в этом измерении в конкретном времени и пространстве. Так поступают большинство подключившись к привычной реальности после дежурного напоминания органам чувств о том, кто мы такие, где находимся и т.д. Мы даже не пытаемся отсоединиться от старого Я и неосознанно выполняем автоматически привычные действия.

Почему вы тайно ждете, что в вашей жизни появится что-то новое, а сами продолжаете думать старыми мыслями, выполнять одни и те же действия и изо дня в день испытывать одни и те же эмоции. Это точно смахивает на безумие. Все мы в определенный период становились пленниками подобной рутины и теперь вам понятно почему. Вы ежедневно воспроизводите неизменный уровень мышления, а поскольку в квантовом мире внешняя среда лишь продолжение разума, а разум и материя едины, то пока вы не измените свои мысли, не изменятся и жизненные обстоятельства.

Согласно квантовой модели, продолжая привычно реагировать на привычную реальность, мы создаем лишь её подобие. Вводя одни и те же исходные данные невозможно получить новый результат, но тогда как же людям вообще удастся создавать что-то новое. Однообразный жизненный уклад вызывающий активацию одних и тех же нейронных связей чреват и другими последствиями. Всякий раз привычно реагируя на привычную реальность, то есть активируя одни и те же нейронные связи, которые заставляют работать мозг по старому, вы приводите структуру нейронных связей в соответствии с условиями своей персональной реальности какими они были.

В нейрофизиологии есть один постулат называемый правилом Хэбба. В общем виде оно гласит, что нервные клетки, которые вместе активируются связываются друг с другом. Правило Хэбба доказывает, что если постоянно задействовать одну и ту же совокупность нервных клеток, то с каждым разом им будет все проще активизироваться всем вместе. Постепенно между такими нейронами устанавливается прочная долговременная связь. В результате нейронного привыкания обе наши реальности, внешняя и внутренняя, становятся практически неотличимы. Например, если вы никак не можете отвлечься от своих проблем, то рано или поздно реальный мир и ваши мысли сольются во едино.

Объективная реальность, окрашенная субъективным восприятием, будет непрерывно подстраиваться под него. Вы погрязнете в иллюзии похожие на сон. Конечно, каждому случалось увязать в привычной колее, однако дело намного серьезнее, чем кажется. Ведь повторяться начинают не только действия, но и мысли, и психологические установки. Мы привыкаем к себе, становясь рабами среды.

Наше мышление уравнивается жизненными обстоятельствами и согласно эффекту наблюдателя мы снова материализуем их в персональной реальности. Мы просто реагируем на внешний мир, хорошо знакомый и неизменный. Так и вы стали результатом внешних обстоятельств, потеряли контроль над своей судьбой и даже не пытаетесь измениться и разрушить нескончаемую рутину в которую превратилась ваша жизнь. Хуже того, в замкнутый круг вы попали не под воздействием незримой таинственной силы, вы создали его сами. Если так, то вам под силу и разомкнуть его.

Согласно квантовой модели реальности, чтобы изменить свою жизнь мы должны перестроить образ мыслей и действий, начать мыслить и чувствовать по-другому. Необходимо изменить состояния бытия. Поскольку мысли, чувства и поведения составляют основу нашей личности, то именно личность является творцом личной реальности. Так, что создание новой персональной реальности и новой жизни невозможно без создания новой личности. Каждый из нас должен стать другим человеком. Таким образом, измениться значит стать выше обстоятельств, превзойти внешнюю среду и в мыслях и в действиях.

Нейрофизиологические исследования подтвердили, что для изменения мозга, а значит и убеждений, модели поведения, а значит и к жизни, достаточно начать думать по-другому. Иначе говоря не обязательно менять что-то во внешнем мире. При мысленной репетиции какого-либо действия, то есть когда мы неоднократно представляем себе процесс его совершения, нейронные связи перестраиваются в соответствии с нашими целями. Мы можем сделать свои мысли настолько реальными, что изменения в мозгу будут такими же как если бы это событие уже произошло в действительности. Каждый из нас в состоянии настроить мозг на опережение внешнего мира. По этому вопросу описаны масса примеров. Это позволяет заключить, что мы действительно можем изменять мозг начав мыслить по другому. Если мы сосредоточены на какой-то идеи, мозг вообще перестает отличать реальное от виртуального.

Таким образом, наши мысли буквально становятся реальностью. От понимания этого принципа напрямую зависит получится ли у вас изменить прежние привычки, разорвать старые нейронные связи и приобрести новые, сформировать новые нейронные сети. В связи с этим следует подробно разобрать как идет приобретение навыков.

Процесс приобретения новых навыков состоит из четырех этапов: усвоение информации, практическая отработка, фокусировка внимания и повторения. Каждый этап сопровождается определенными изменениями в мозгу, при этом не важно как именно приобретает навык на практике или на уровне мыслей. На этапе усвоения информации образуются новые нейронные связи. В процессе практической отработки подключается тело, которое должно испытать соответствующие ощущения, а фокусировка внимания и неоднократное повторение ведут к изменению мозга.

Люди обладают увеличенной долей лобного мозга и уникальной способностью предавать мыслям ощущение реальности, поэтому наш передний мозг может спокойно снижать звук внешней среды и ничто не будет отвлекать разум от отработки одной единственной мысли. Подобный внутренний прогресс позволяет настолько глубоко погрузиться в ментальные картины, что нейронные связи мозга изменяются точно также как и под воздействием реального события. Когда мы научимся изменять мозг независимо от внешней среды и затем целенаправленно погружаться в желаемую реальность, постоянно удерживая ее в фокусе внимания, мозг будет опережать действительность. Вот, что такое мысленная репетиция – важный инструмент отвыкания от себя.

Если постоянно думать о чем-то одном, исключив все прочие темы, то в какой-то момент наши мысли начнут ощущаться как реальность. Когда же это произойдет, нейронные сети мозга перестроятся в соответствии с новым ощущением. Вот так мысли и меняют структуру мозга, а следовательно и состояние ума.

Чтобы отвыкнуть от себя прошлого нужно уяснить, что изменение нейронной структуры возможно и без физического взаимодействия с окружающей средой. Это открывает для нас безграничные горизонты возможностей. Применяя этот подход к любому желаемому действию, мы можем изменить свой мозг не дожидаясь каких-либо конкретных событий. Изменяя структуру мозга до наступления желаемых событий, мы создаем необходимые нейронные связи, которые помогут нам вести себя в соответствии со своим намерением еще до того, как оно станет реальностью. Регулярно прокручивая в уме более эффективные действия мысли и состояния мы устанавливаем нейронные связи, которые подготовят нас к новым событиям. И эта программа будет запускаться автоматически. Так мы подготовим свой мозг к новым событиям и теперь разум готов перейти на новый уровень.

Когда мы меняем разум, меняется и мозг, когда меняется мозг меняется и разум. И когда придет время проявить верность своему идеалу вопреки внешним опровержениям, мы вполне справимся с этой задачей и будем готовы мыслить и действовать по-новому. Самое главное сохранить твердую непоколебимую уверенность в реальность будущего. И чем детальнее вы представляете свое поведение при наступлении желаемого события, тем проще вам будет идти на новый уровень существования.

Как только у вас появляются определенные мысли, мозг производит определенные вещества заставляющие чувствовать себя в точном соответствии с этими мыслями. Как только ваши ощущения совпадают с мыслями, то и мысли начинают подстраиваться под ощущения. Этот непрерывный цикл и создает петлю обратной связи под названием состояние бытия.

Мозг и тело всегда действуют синхронно, так как мозг находится на постоянной связи с телом, наши ощущения всегда соответствуют мыслям. Мысли в свою очередь приходят в соответствии с ощущением. Мозг постоянно отслеживает состояние тела и обрабатывая полученную от него информацию (сигналы), выдает именно те мысли, которые вызывают образования аналогичных

веществ. Так, что сначала наши ощущения подстраиваются под мысли, а затем уже мысли под ощущения (механизм формирования зависимостей).

Состояние бытия это закрепленное ментально-эмоциональное состояние, образ мыслей и чувств ставшей неотъемлемой частью нашей идентичности. Мы характеризуем себя через мысли, а значит и чувства актуальные в данный момент времени.

Если мы год за годом производим одни и те же мысли испытываем одни и те же чувства и снова думаем в соответствии с этими чувствами, то запоминаем конкретное состояние бытия, причем безоговорочно принимаем его за свойство своей личности. То есть наступает момент когда мы определяем себя через состояние бытия – мысли и чувства сливаются друг с другом. Например, мы говорим Я всегда был лентаем и др. В каждой черте характера можно найти следы заученных эмоциональных состояний.

Пока наши мысли определяются чувствами, пока мы думаем на уровне ощущений – изменения невозможны. Чтобы измениться, нужно мысленно превзойти свои ощущения. Измениться, значит оставить позади заученные чувства привычного Я.

Мы создаем определенные паттерны мыслей и чувств, неосознанно совершаем действия и увязаем во всем этом. Такова биохимия нашего поведения.

Так почему же так сложно меняться? Потому, что основная масса нашего неосознанного поведения уходит в детство, когда мы впитали пример поведения своих родителей, родственников и сверстников, которые такой реакцией добивались своих целей.

Люди обладают уникальными способностями – придавать мыслям ощущение реальности. Хронические мысли и чувства связанные с определенными ситуациями заставили вас заучить эмоцию страдания. Жалость к себе и ощущение жертвы отбрасывают тень на всю вашу жизнь, на ваши мысли о себе. Это приводит к тому, что тело вспоминает о страдании без усилий с вашей стороны. Теперь страдания в порядке вещей, оно естественно. Вы и есть страдание. А когда вы пытаетесь что-то изменить такое чувство, что дорога поворачивает вспять и вы снова и снова возвращаетесь к привычному Я.

Большинство людей не догадываются, что любые мысли об эмоционально заряженном событии активируют ту же последовательность нейронов, что и при самом событии. Мозг программируется на прошлое, причем нейронные связи постоянно укрепляются образуя все более прочную нейронную сеть. Кроме того, под воздействием мыслей в мозгу и в теле образуются те же вещества в различных концентрациях, что и при реальном событии. Эти вещества способствуют тому, что тело еще прочнее запоминает эмоции.

Химический эффект повторяющихся мыслей и чувств, а также активация и укрепление одних и тех же нейронных связей обрекают разум и тело на ограниченный набор программ.

Мы способны снова и снова переживать события до несколько тысяч раз в течении жизнь. Именно неосознанное повторение воздействий сопоставимых с осознанным действием разума, если не превосходит его, то заставляет тело запоминать различные эмоциональные состояния. Когда тело помнит что-либо лучше чем разум, формируется то, что мы называем привычкой. К середине жизни мы на 95% являемся роботами, автоматически выполняющими ряд подсознательных программ.

Подсознание, а точнее то, чем оно наполнено, является фундаментом нашей проявленности в мире, нашим мировоззрением. От программ заложенных в нем, зависит наше здоровье, счастье, реализованность и благополучие во всех сферах жизни. Если у вас возникают проблемы в описанных направлениях, то это важный сигнал к тому, чтобы навести порядок в своем подсознании и заставить работать на ваше здоровье и как можно скорее.

6.4.12. Алгоритмы работы с подсознанием

Визуализация (метод моделирования реальности)

Почему мечты не сбываются, а если сбываются то не все, и почему если они сбываются вы не чувствуете себя счастливым?

Когда мы что-то себе представляем, когда в голове начинает формироваться образ, в этот же момент начинает формироваться новая реальность. Элементарные частицы субатомного уровня меняют направление своего движения, сталкиваются друг с другом, появляются в разных точках пространства, ускоряются и замедляются создавая в этой Вселенной новую энергетическую структуру. Где-то в параллельных измерениях рождается новый материальный объект вместе с ситуацией времени и пространства. Этот процесс обнаружить трудно, он пока еще слабо заметен и не имеет

четких очертаний. Когда мы представляем этот процесс долго, кристаллизация материи и сознания происходит быстрее.

Но если вы переключите свое воображение на что-то другое, начинаете визуализировать и представлять себе другую ситуацию, процесс формирования предыдущей реальности прекращается. На него начинают действовать сторонние силы. Структура первоначального образа искажается, становится хаотичным и туманным. Вы занимаетесь формированием другой реальности и другого образа. Чем меньше в вашей голове хаоса из образов, тем быстрее формируется реальность, о которой вы думаете чаще. В зависимости от количества силы участвующей постоянно в формировании реальности, новое пространство-время начинает соприкасаться с вашим временем-пространством. Количество вашей силы определяет скорость слияния этих реальностей.

Ваша способность удерживать длительное время необходимый образ перед своим внутренним взором количество личной силы, которой вам удалось сэкономить на остальных социальных ловушках. Успех зависит от внутреннего диалога и состояния сознания, в котором вы привыкли находиться. Все это способствует эффективному программированию. Какую реальность вы можете начать представлять, если в вашей голове тысячи образов взятых из журналов, книг, фильмов, рассказов родителей, интернета и других источников. Вам навязали картинки и представления, ваш мозг заполнен ими и из этих навязанных картинок, вы хотите представить свое будущее. Вы даже не знаете какова реальность. Как можно в искаженной реальности, представить свое будущее? Будущее тоже будет искажено или даже уже искажено, поскольку в вашей голове слишком много искаженных образов, поэтому лучше всего опираться на опыт, а не на информацию.

Когда вы остановите свой внутренний диалог, вы легко увидите эти безжизненные образы. Многие ваши мечты окажутся сомнительными. Вы увидите, какими нелепыми были ваши прошлые визуализации. Внушенные образы обладают большим изъяном. Они выдуманы для навязывания, а не для собственного пользования, поэтому они выкристаллизовываются неэффективно. Они не ваши.

Очень сложно научиться различать внушенные и собственные образы. Для этого необходимо изменить свое традиционное восприятие мира и выйти за пределы восприятия собственных субличностей. Сделать это крайне сложно. В обычных людей на это просто не хватает силы натойчивости. Когда в голове много шума, трудно услышать тихий голос интуиции, тихий голос вашего собственного Я. Чем меньше шума в голове, тем больше вы осознаны, тем ближе вы к собственному Я. Когда вы удерживаете образ присущий вашему индивидуальному пути, когда в вашей голове нет случайных мыслей, когда вы сливаетесь в медитации со всей Вселенной, где-то в ином измерении формируется ваша реальность. Любая ваша мысль, любое ваше пожелание, любое намерение формирует новый мир.

Будьте осознаны, когда вы приступаете к визуализации. Все величайшие произведения, проекты, изобретения существовали вначале в виде образов в голове. Все исторические преобразования нашей жизни, поначалу существовали в мыслях людей. Нет ничего случайного, поэтому не допускайте случайностей в взаимодействиях вашего Я и ваших мыслей. От того как функционируют нейроны вашего мозга зависит богаты вы или бедны, здоровы или больны, успешны или вас преследуют неудачи. Вы отвечаете за созданную вокруг вас реальность, и если она вас не устраивает, постарайтесь вспомнить образы, которые приходили а вашу голову в течении хотя бы трех лет.

Не просто мечты, а то, чем была заполнена ваша голова в течение этого периода, в течении 9 часов ежедневно.

Мечтать надо уметь. Большинство людей мечтать вовсе не умеют. Искусство формирования новой реальности, это высокое искусство. Когда вы формируете свое будущее, вы формируете самого себя в будущем.

У вашей другой субличности совсем другое восприятие мира, другие мысли и переживания. И когда вы начинаете вливаться в образ своего будущего Я, в образ личности лишенной субличностей. Декорации сотканы из субатомных частиц постепенно натягиваются на вашу повседневную жизнь и реальность. Вы визуализируйте декорации. В этом ваша ошибка. Как только вы начнете создавать себя, внешний антураж появится в вашей жизни как бонус. Вам не придется стараться. Не может человек с сознанием нищего стать богатым. Не может миллиардер переживать о своей финансовой неполноценности.

Визуализируйте ощущения, которые будут присутствовать в вашей голове в будущем, и тогда вы не разочаруетесь в том, что за достигнутой целью возник экзистенциальный вакуум и эмоциональная

пустота. Кем бы вы не стали, вам не будет скучно, вы не будете испытывать ощущений нехватки чего-то. Ваша жизнь будет наполнена вашим состоянием сознания. Вы сами её смоделировали и вам нравится жить в нем независимо от того чем вы занимаетесь и что происходит вокруг. Вы в состоянии творчества, вы художник своей жизни.

В вашей психике проживает множество субличностей. Вы можете бывать и любящим мужем и преданным любовником, застенчивым подчиненным. В вас может быть десятки, а то и сотни субличностей, которые творят и взаимодействуют с окружающим миром от вашего имени и каждая из них мечтает о своем. В вас нет энергии на то, что бы формировать реальность для каждой из субличности, к тому же все субличности должны играть свои социальные роли. Так много всего населяет вашу голову в виде субличностей. Вы называете их чертами своего характера и каждой из этих субличностей вам необходимо уделить время, внимание, а главное выделить положенную дозу энергии. А они все мечтают и мечтают от вашего имени. Вы не оставляете энергии для реализации собственных планов. Вас нет. В вашей голове проживает слишком много невидимых сущностей требующих энергии для своих нужд. Именно вы всю жизнь и обеспечиваете их энергией. Это похоже на подвиг, глупый подвиг.

Самое сложное в жизни людей это научиться включать визуализацию, а также останавливать поток внутренних мыслеобразов. Некоторым людям такие качества даны от рождения. Такие врожденные качества укрепляются и развиваются воспитанием и средой, но у большинства такие качества не появляются при рождении, им приходится воспитывать самим. Им приходится работать с осознанием, внутренним диалогом отсекал лишнее и формировать новые. Это те, кто сам себя моделирует, кто начинает осознанно смотреть в будущее, отсекая в себе страсть. Это те лица, которые смотрят на вас с экранов телевизора и кинотеатров, со страниц глянцевого журналов. Это те, кто реализует себя и находят себя в состоянии самоактуализации. Это те, которым чаще всего нескучно жить и нескучно изобретать, менять и наслаждаться жизнью.

Любой образ в вашей голове это просто образ. Но как только вы начинаете его удерживать, детализировать, где-то очень далеко, вне пространства-времени, начинает образовываться реальность из элементарных частиц из термоядерных процессов и квантовых взаимодействий образуется целый мир – ваш мир повседневной реальности.

Еще одна техника работы с подсознанием. Вне зависимости от того, что вы задумали, какую цель вы перед собой поставили, утвердите в своем сознании мысль, что вы этого достигните. Создайте в своем подсознании образ будущего успеха и заставьте его работать на вас. Для этого нужно уединиться, сесть в удобную для вас позу. Успокойтесь и задумайтесь над своей целью.

Сосредоточьтесь и прорисуйте в своем сознании результат, который вы хотите достичь. Визуализируйте его, представьте, что вы его уже получили, наслаждайтесь этим моментом.

А теперь в своем сознании прорисуйте путь как его достичь, что для этого нужно. Можно прорисовать до мелких деталей. Когда мы погружаемся в наш результат, то наши мысли угмонились и сознание успокоилось, и в этот момент открывается дверца к подсознанию. Ваше подсознание, используя скрытые творческие способности, подскажет нам как более эффективно достигнуть намеченной цели. Останется только зафиксировать его подсказки.

Алгоритмы. В зависимости от того, чем наполнено подсознание, формируется реальность человека, формируется его мышление, восприятие, активные принципы жизни и принципы принятия решений, а значит его поведение и результаты по всем сферам жизни. Если подсознание наполнено тяжелыми переживаниями, страхами, различного рода информационным мусором, ограничивающими программами, запретами, убеждениями, то наша жизнь, наше здоровье, ровно как и ваша профессиональная деятельность, будут протекать довольно тяжело и, временами, даже болезненно. При этом наше состояние будет часто омрачаться стрессами, тяжестью и выгоранием, все будет даваться тяжело, через «надо», не будет в глазах жизненного огня. В итоге человек будет заниматься, может быть когда-то любимым делом, в состоянии «необходимости» или «обыденности».

Чем больше в подсознании человека находятся вот таких ложных и деструктивных данных, программ и различных болезненных переживаний, которые там прописались, тем тяжелее будет жить, тем больше будет проблем со здоровьем, тем меньше будет времени и сил на себя и реализацию своих истинных целей. Человек, при этом, всегда будет в стрессе, всегда будет зависим, всегда будет слабым. Да, он может нарабатывать физическую силу, может быть очень богатым, но он всегда будет слаб «духовно», он будет узвим психологически.

Так происходит потому, что он не имеет административного доступа к своему подсознанию, в котором хранятся все его феноменальные ресурсы и знания о том, кто он есть на самом деле, скрытые под массами вредоносной информации и кластеров синтетических программ жизни. Вот, что такое подсознание на самом деле и вот, какую роль в жизни каждого человека оно играет. Вот почему, это не только гигантское хранилище данных, но и фундамент, на который автоматически, вы опираетесь в повседневности.

Если убрать из подсознания все неадекватные программы, блоки, убеждения и настроить ваш потенциал на помощь вам в реальной жизни здесь и сейчас, то вы обретете невероятную мощь и ресурс для реализации себя и укрепления своего здоровья. Что важно делать с подсознанием сейчас?

Обычный человек постоянно сталкивается с проблемами. Он спрашивает себя: «Почему у меня такое здоровье?», «Как мне избавиться от болезни?», «Как мне заработать больше денег?», «Как мне узнать своё предназначение?», «Как мне вырастить детей?», и т.д., и т.п. Эти вопросы поглощают громадное количество его энергии и очень часто без результата. Он не может ничего с этим поделать, потому что сильно погружён во все это. Он находится внутри этих проблем и своих рекурсивных сценариев жизни, он отождествлен со своим телом и той реальностью, которая формируется автоматически через призму встроенных подсознательных шаблонов поведения и рамок реальности.

В действительности первая ваша задача состоит в том, чтобы вы глубоко и точно распознали все закономерности своей жизни и обрели полное понимание себя, включая все свои причинно-следственные связи на уровне подсознания.

Вторая задача заключается в полном технологичном и системном освобождении подсознания от причин актуальных проблем и некорректных жизненных сценариев, которые создают вам уязвимость, проблемы со здоровьем, дискомфорт и неприятности.

Третья задача заключается в обучении подсознания мобилизовать и направлять психические и временные ресурсы на реализацию истинно ваших осознаваемых потенциалов и целей, для творческой реализации в жизни, для масштабирования вашей индивидуальности и эволюции качества ваших жизненных ситуаций.

Таким образом, вы сможете прокачать свою причинность к созданию своей желанной реальности на все времена, а вы режиссером своей жизни. Если понаблюдать за большей частью людей, то можно увидеть, что они редко осмысленно принимают жизненные решения, так как действуют автоматически, по шаблонам и встроенным программам поведения. Они не думают и не чувствуют, а просто, опять же, автоматически реагируют на любую ситуацию, в соответствии с заложенными в подсознании все теми же, шаблонами.

Психологи думают, что такие ситуации обусловлены воспитанием, но это правда только отчасти. Другие считают, что они закладывались еще в очень далекие времена и причем на коллективном уровне. Поэтому главная задача каждого человека, который хочет максимально реализовать свой потенциал, и для которого важно осознать и достичь своих главных жизненных целей – освободить свое подсознание от вредоносных файлов и программ, а также правильно его настроить, чтобы оно работало на максимальный успех.

Выявленные отрицательные привычки, установки и программы, которые присутствуют у вас, сформировали ваше неправильное мировоззрение. Основная причина такой ситуации кроется в незнании и несоблюдении законов мироздания и общения. Если человек не владеет этими знаниями и навыками, то ему трудно или невозможно достичь крепкого и устойчивого здоровья и добиться успехов в жизни.

Между сознанием и подсознанием существует критическое поле наших убеждений или зоны комфорта. В этом поле находится то переходное состояние, которое существует между вашим сознанием и подсознанием. Это ваша картина мира, в которой хранится информация о том, каков он, этот мир. Наступает время, когда эта информация мешает вам успешно жить и развиваться. Одни люди начинают с этим что-то делать, а другие продолжают жить с тем, что имеют. Чем больше развит мозг, чем больше в нем истинных знаний, тем больше в нем объем памяти и нейронных связей, тем более совершенно работает критическое поле. Оно гораздо лучше знает, какую информацию принимать на веру, а какую – не принимать, какая информация грозит потенциальной опасностью, а какая нет. Благодаря критическому полю зоны комфорта мы принимаем только ту информацию, которую способны воспринимать к сведению.

Это совершенно нормальное устройство психики человека. Это нормальное наше стремление сохранить все, как есть. Это нормальная защитная функция нашего подсознания, его задача – нас защищать, чтобы нам ничего не угрожало. А неизвестное, даже если оно желаемое – это всегда угроза и именно от этого ваше подсознание вас защищает.

Критическое поле работает для того, чтобы избавиться от замешательства, для того, чтобы вы были спокойны. Чтобы вы даже не нервничали, что такого не может быть, когда человек, столкнувшись с чем-то, что не совпадает с его картиной мира, говорит: «Это неправда! Так не бывает!» Однако в жизни успешные люди все новое проверяют и применяют, а обычные сомневаются и почти ничего не делают.

Со временем, с возрастом, сила критического поля значительно возрастает. Чем старше мы становимся, тем крепче становится критическое поле, тем сложнее нам справляться с усвоенными когда-то истинами. Отсюда исходит убеждение, что с возрастом нам труднее учиться. Специалисты же считают, что проблема учебы связана не с возрастом, а с процессом тренированности.

Все, что в нашей жизни происходит – оно происходит не от того, что жизнь такая или люди такие, или какие-то особые условия, а от того, что мы это подсознательно ищем. Наше подсознание ведет нас к нашей цели. Оно лучше знает, где нам надо быть и, что для нас важно и правильно. Наше логическое мышление, наши мысли – это команды нашему подсознанию. Но, чтобы они попали в подсознание им надо пройти фильтр критического поля зоны комфорта. А пройти его можно, только если вы его убедите в этом. Это достигается через такие инструменты как аффирмация, визуализация, аутотренинг, самогипноз, через состояние транса при медитации и в период особой работы мозга.

Фильтры – это не плохо и не хорошо. Фильтры могут вам мешать получать желаемое и достигать каких-то целей – то, что вы хотите сознанием, а могут – помогать. Если они вам помогают получать желаемое – это хорошо. Если они мешают вам достичь цели, тогда вам необходимо разобраться с фильтром старой программы, или с целью, когда вам неплохо и без желаемого.

Мысли бывают разные. Наиболее устойчивые те, которые подкрепляются практикой, т.е. обладают еще и определенными знаниями.

Почему у нас больше больных и бедных? Потому, что у них главная мысль – это не могу, это не хочу, это не может быть. Раз дали команду не могу – то и делать ничего не надо. Эта команда вашего логического мышления сразу зафиксировалась в вашем подсознании и твердо закрепилась, потому что она подкреплена практикой – вы ничего не делаете.

Каждый человек должен осознавать, что перепрограммировать себя в жизни можно и нужно. Особенно этот вопрос актуален, когда старые программы и установки не обеспечивают здоровье и ту жизнь, которую хотите, и вы пытаетесь изменить свою жизнь. Нельзя однозначно сказать, что старые программы, заложенные в нас, тотально все плохие. Просто они были хорошими для другого времени, других условий и других задач и целей.

Когда вы ставите цель – укрепить здоровье, то эта команда сразу не закрепится в подсознании – она зависнет в критическом поле. Потому, что она требует уточнения и определенной работы: вы должны уточнить, что вы имеете в виду укрепление здоровья, какие конкретно для этого необходимо выполнить шаги и операции, насколько они будут полезны или вредны для организма и т.д. А поскольку это все новое, то по закону всего нового оно сопровождается страхом, неуверенностью, сомнением и естественно зависнет в критическом поле. Чтобы его продвинуть дальше вы должны выполнить определенную работу: проверить лекарство или методику, сделать анализ, возможно, сравнить с другим методом. Желающих работать в таких ситуациях мало. Потому что их критическое поле, согласно имеющимся у них программ, объявляет саботаж (это не правда, так не бывает, лень, некогда и т.д.). Блокировки есть, но не нужно гоняться за всеми сразу и тратить время на их устранение: нужно устранить только ключевую, мешающую сейчас и для данной цели.

Работая над здоровьем, нужно иметь в виду еще один очень важный момент. Проблему надо решать тогда, когда она возникла, а не когда у вас будет время. Потому, что потом будет уже другая ситуация и потребуются другие подходы, а иногда они могут и вовсе не потребоваться или окажутся неэффективными в силу безнадежной ситуации. Самое интересное, что мы так устроены, что всегда знаем, когда именно наступит тот самый момент. Мы знаем, что ситуация не повторяется, и не каждую ошибку можно исправить.

Если возникает болезнь, организм человека в принципе настроен на выздоровление всегда, если ему не мешать. Если болезнь сохраняется, значит, ее поддерживает какая-то внутренняя программа.

Прежде, чем управлять здоровьем и моделировать внутренний и внешний мир, необходимо научиться их правильно воспринимать.

Современные психотехнологии позволяют любому человеку качественно и глубоко проработать весь его негативный опыт, разрядив и оставив его в виде пассивного или полностью уничтоженного архива старых программ. Кроме описанных техник работы с подсознанием, имеется много работ в открытом доступе, а интернет переполнен этой информацией.

В процессе проработки негативных установок могут возникнуть некоторые неожиданности и трудности, и к этому нужно быть готовым.

Влияние окружения. Меняя свои установки, мы меняем себя, свое мышление, свое поведение, а изменив поведение в лучшую сторону, мы можем рассчитывать на лучшие результаты во всех сферах жизни. Проблема может возникнуть в том, что вы начинаете меняться, а ваше ближайшее окружение, коллеги по работе остаются прежними, со старым мышлением и поведением. Они не меняют свои установки и продолжают действовать по-старому. Эту проблему можно разрешить следующим путем: старайтесь активно участвовать в формировании своего круга общения, ищите людей, которые будут стимулировать вас двигаться к намеченной цели, и избегайте личностей, которые негативно влияют на вас.

Снижение мотивации и самосаботаж. Чаще всего это связано с тем, что вы изменяете свое мировоззрение, а физически остаетесь в тех же условиях, что и были. Психика меняется быстро, а тело более инертно, меняется медленнее. Получается, что внутри себя вы уже вышли за эти рамки, вы готовы к переменам, но изменения еще не произошли. Вы еще не можете их ощутить. Такие ощущения могут продолжаться 1-2 дня, потом они проходят. Вы должны радоваться переменам – это означает, что результат достигнут, вы двигаетесь в правильном направлении. В вашей жизни совсем скоро будут происходить положительные изменения. Может случиться так, что вы не получите от своей работы того результата, который ожидали, следовательно, вы где-то допустили ошибку или что-то неправильно сделали.

Откаты. Мир устроен так, что все идет определенными ритмами или циклами. За огромным прорывом или успехом в каком-либо вопросе может наступить время застоя или небольшого отката. Это нормально и это нужно понимать и принимать. Самое главное во время отката (это относится ко всем областям жизни, а не только к работе с подсознанием) понимать, что происходит и не останавливаться в работе. Возможно, вам нужна небольшая пауза, чтобы ваш организм смог стабилизироваться и набраться сил для следующего шага. Самое главное – не бросать начатое дело и не сдаваться, тогда результат не заставит себя ждать.

Процесс перепрограммирования подсознания отличается своей демократичностью. Если вас по каким-то причинам не устраивают существующие техники и аффирмации, вы можете сами написать программу для своего подсознания.

Примерная установка для работы с подсознанием может иметь следующую форму: «Мое подсознание, ты безоговорочно примешь как истину нижеследующие утверждения. Ты внедришь эти установки глубоко в память, и все мои действия будут согласованы с нижеследующими утверждениями».

Список утверждений (сюда включают утверждения по одной из актуальных сфер вашей жизни, и так постепенно следует проработать все интересующие вас вопросы):

- Каждый день я развиваюсь и улучшаю свою жизнь.
- Мое здоровье с каждым днем становится все лучше и лучше, в моем теле нормализуются все процессы.
- С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше, у меня проходит... (назвать проблему со здоровьем).

Конец инструкции или аффирмации.

В список аффирмаций в инструкции вы можете вписывать свои варианты формулировок по любому интересующему вас вопросу. Главное, чтобы ваша аффирмация звучала утвердительно и была сформулирована в настоящем времени. Собственное формулирование и корректировка аффирмаций лучше мотивируют на занятия техниками по собственному самосовершенствованию, не превращает эту процедуру в некий строгий и надуманный ритуал.

По мере стирания отрицательных установок, вы будете получать от жизни то, что вы хотите, а не то случайное и проблемное, что вы получали раньше.

Работая с техниками по самосовершенствованию, каждый (особенно те, кто впервые стал их использовать) задается вопросом о сроках трансформации. Мы неоднократно подчеркивали, что это трудная и продолжительная работа, результат которой зависит от многих факторов и, прежде всего, от вашей настойчивости и духовного роста. Разные авторы этому процессу отводят различное время, исходя из собственного опыта. По мнению И. Сафронова, для корректировки основных ментальных завалов потребуется 6 месяцев по 1 часу ежедневной тренировки. Еще 1-2 года потребуется на выстраивание той жизни, о которой вы мечтаете. Дальше работа с подсознанием должна войти в ваш образ жизни. Чтобы понять, что ваша работа с установками прошла не зря, достаточно взглянуть на листы с установками, которые вы писали. Ваши записи покажутся полной ерундой, которые будут вызывать у вас удивление, например: «Как я мог написать такие глупые установки?»

Чтобы достичь стабильного и крепкого здоровья, достичь долголетия, любви, благополучия, успехов, удачи и счастья, необходимо поменять негативные мысли на позитивные. Трансформация негативной энергии на позитивную – это гарантированный путь к избавлению от болезней, депрессии и другого негатива. Однако, чтобы этот процесс принес ожидаемые положительные результаты в оперативном плане, необходимо придерживаться определенной системы и последовательности. Прежде всего, нужно избавиться от негативных мыслей и эмоций.

Для того чтобы сделать первый шаг, необходимо задуматься, на чем сосредоточены ваши мысли. О чем вы думаете? Что является темой ваших разговоров? Ваши мысли – это ваши поступки. И вы начинаете действовать прямо сейчас. К настоящему времени наработано достаточно эффективных и проверенных на практике методов. К тому же каждый человек может разработать свой собственный подход, более приемлемый для его образа мышления. Разрабатывая собственные методы, или пользуясь уже имеющимися, необходимо, прежде всего, осознать, что вы имеете в себе внутреннюю силу для укрепления своих мыслей и эмоций, можем запрещать негатив и культивировать позитив в своем сознании. Вы имеете полное право думать о том, что считаем нужным для своего здоровья, для своей пользы и блага других людей.

На этом этапе нужно просто наблюдать за собой, за своими мыслями и переживаниями. Если у вас появляются негативные мысли и эмоции, вы всегда можете ограничить негатив и поменять его на позитив, делая это осознанно. Чтобы этот процесс максимально упростить и не сопровождать его излишними ритуалами, к нему следует относиться как к некой игре. В качестве магического инструмента в борьбе с негативом используйте слово: «Стёрто». Это очень универсальный подход, который можно использовать везде и всегда. Он не требует больших навыков и творческого мышления. Суть метода в том, что каждый раз, когда у вас появляется негативные мысли или эмоции, вы сразу проговариваете вслух или про себя несколько раз: «Стёрто, стёрто, стёрто».

При этом хорошо представляете, как вся негативная информация стирается в вашем сознании. Для усиления эффекта, через внутренний диалог, негативные мысли замените положительными.

Разный негатив стирается по-разному. Конечно, всем хочется быстро, много и сразу, но на все требуется свое время. Поэтому на первом этапе нужно быть, прежде всего, внимательным и последовательным. Всегда помните: мы имеем власть запрещать негатив и вводить позитив.

Другой постулат, который эффективно работает с негативными установками, сводится к следующему: личные убеждения – это автоматические программы, которые гарантированно обеспечивают личную реальность, заявленную своими убеждениями. Для этого используют способ в виде практики позитивных утверждений. Чтобы эта практика оказалась эффективной необходимо придерживаться следующих трех условий: убеждение должно быть позитивным; речь идет только о настоящем времени; речь идет только о себе.

Примером эффективного утверждения может служить аффирмация Э. Куэ: «Прямо сейчас мне становится во всех отношениях все лучше». Повторяя это утверждение, вы добиваетесь его принятия в качестве реального описания своей личной действительности. Ваше подсознание, обнаруживая частую кратность повторения, принимает утверждение за приоритетный приказ и тут же приступает к его исполнению, при этом удаляя постепенно его антипод.

Исходя из собственного опыта, Э. Куэ приходит к заключению, что все без исключения болезни могут быть устранимы каждым человеком при помощи самовнушения. Говоря «каждым человеком», я (Э.Куэ), в сущности, немного преувеличиваю, ибо есть две категории людей, у которых сознательное самовнушение достигается с большим трудом: а) умственно отсталые, не способные понять того, что им говорят, и б) люди, которые понять не желают.

Работая более двадцати лет над сознательным самовнушением, Э. Куэ пришел к выводам, которые сформулировал в виде следующих постулатов:

1. В конфликте между волей и воображением во всех без исключения случаях побеждает воображение.
2. Если между волей и воображением разногласия не существует, и они устремлены в одном направлении, то равнодействующая сила представляет собой не сумму, а произведение энергий.
3. Воображение доступно воздействию и управлению.

Основные принципы метода сознательного самовнушения сводятся к следующему. В каждое данное мгновение можно думать только об одной вещи. Иными словами, две мысли могут проникнуть в ваш разум только последовательно, одна за другой, ни в коем случае не одновременно. Каждая мысль, овладевающая целиком нашим сознанием, становится для нас истиной и стремится превратиться в действительность.

Ваше подсознательное «Я» управляет всеми вашими органами. Как только вы внушили вашему подсознательному «Я» представление, что неправильно работающий орган должен восстановить свою нормальную функцию, так мгновенно она даст этому органу соответствующее указание, и орган вернется к норме – тотчас же или спустя время, в зависимости от ситуации. Если вам удастся внедрить в больного мысль, что болезнь исчезает, то она действительно исчезнет.

Одним из видов воздействия на подсознание являются ваши слова. Следите за своей речью, что вы говорите, какие произносите слова. То, что вы говорите, является очень важным элементом в вашей жизни. Что вы говорите, как вы говорим, так и живете. Язык может конструировать реальность каждого из нас. Вы сами создаете свою реальность с помощью вашего языка. У каждого из вас, свой индивидуальный набор и запас слов: у кого-то – большой, у кого-то – меньший. Одни пользуются одним набором слов, другие – другим. Совокупность слов, которые мы употребляем, является одним из механизмов программирования вашего подсознания.

Ваша жизнь есть отражение не только ваших мыслей, но и ваших слов. Мысли обладают энергией, а слова – это отражение ваших мыслей и обладают не менее мощной энергетической силой. Слова – это сигналы для подсознания, то как оно должно организовать нашу жизнь.

Подсознание – это область психики человека, отвечающей за безусловные рефлексy, а также за хранение и обработку поступающей информации. По своему объему несравнимо больше сознания и именно оно определяет характер течения нашей жизни. Оно определяет ваше внимание и распределение всех ресурсов организма. Любое словесное происхождение подсознание должно воплотить в реальность. Уникальность подсознания заключается в том, что оно помнит прошлое, знает настоящее и будущее, и может считывать информацию с других людей и передавать им. Поэтому очень важно говорить правильные и нужные слова. Причем нужно контролировать не только сам вербальный процесс, но и свой внутренний диалог, т.е. те слова, которые вы проговариваете мысленно.

Чтобы мобилизовать этот огромный потенциал необходимо контролировать свой лексикон. Первое, что нужно сделать – это перестать жаловаться на жизнь. Жалобы содержат огромное количество негативных слов, а они являются приказом для подсознания, которое воплощает в жизнь эти жалобы. Подсознание будет подводить вашу жизнь так, что она будет такой же плохой, как и ваши жалобы: она будет соответствовать вашим жалобам. Чтобы избавиться от этого, надо перестать жаловаться. Жаловаться – означает отказаться от ответственности. Винить себя или кого-то другого – это просто предлог, чтобы избежать ответственности. Принятие ответственности является лучшим способом, чтобы расти как личность. Принятие ответственности значит знать корень своих проблем и готовность искать методы как с ними бороться.

Причина болезни всегда в сознании. Люди больны физически или душевно только потому, что они воображают свою болезнь – безразлично, телесную или психическую. Настоящее лечение – это работа над собой. Раз человек болеет, значит, он что-то не так делает, не так живёт, не так думает. Найдя причину, можно избавиться от болезни. При болезни или при негативных обстоятельствах, всегда задавайте себе один и тот же вопрос: Чему меня учит моя болезнь или негативные обстоятельства? Когда вы найдете причины и разберетесь с этими вопросами – ваши болезни и обстоятельства больше не будут вас беспокоить. Ваше обучение через болезни и критические ситуации закончится.

Следует обратить внимание на эмоцию, которая вызывает особо тяжелые последствия – это чувство собственной вины. Когда не хватает оптимизма, силы, жизнерадостности, знаний, чтобы исправить

какие-то ошибки, то, как результат, появляется чувство вины. Чувство вины возникает перед собой, перед своими близкими, что время безнадежно прошло, а вы так ничего не смогли изменить. Само по себе это чувство полезно, когда оно в меру. Но, так как, в конечном счете, оно приобретает хроническую форму, превращается не в желание исправиться, а в отчаяние, то, в итоге, человек начинает болеть. Чувство вины разрушительно. Вина разрушает изнутри, истощает и парализует. С виной вы не сможете сделать шаг вперед, потому что будете снова бояться себя огорчить.

Самый большой грех – это когда человек винит себя и обижается на самого себя. При этом он вступает в конфликтную ситуацию со всем мирозданием, и не с конкретной личностью или ситуацией. Такой подход (если его не прервать) приводит к трагическим последствиям по следующей причине: обвиняя себя, мы обвиняем свою душу. Душа является представительницей творца мироздания, а мироздание совершенно и не подлежит обвинению. В противном случае мы вызовем необоснованный и неравноценный конфликт, который неизбежно приведет к нашему поражению. Обвинять надо не душу, а свой несовершенный разум. Все проблемы со здоровьем и другие проблемы в жизни связаны с нашим несовершенным разумом. Разум нуждается в постоянном контроле и совершенствовании. Творец совершенен, потому не подлежит критике, особенно в грубой и негативной форме, ибо он представляет истинные знания, он создал мир и законы существования. Агрессия к Богу, к божественной энергии неизменно приведет к саморазрушению и самоуничтожению.

Работая над своим подсознанием следует избегать перфекционизма, то есть стремление сделать сразу и быстро. Для многих это просто не реально. Для начала выпишите негативные и позитивные мысли, эмоции и слова на лист бумаги и постоянно их просматривайте и корректируйте. Выбросите из своего лексикона такие выражения как – это невозможно, у меня не получится, я недостойн, не хочу, но заставляют. Этими словами ваше подсознание сразу формирует такую же вашу жизнь. Оно не раскрывает ваш потенциал и не ищет лучшие варианты для вашей жизни. После этого вам будут приходить мысли, что в жизни все возможно, это осуществимо, это реально и другой позитив. Помните, что слова – это вербальное выражение ваших убеждений и установок.

После собственного перепрограммирования у вас возникает непреодолимое желание действовать, достигать целей и ставить новые задачи. Подсознание является связующим звеном между вашим сознанием и внешним миром. Оно интерпретирует окружающую среду и действия других людей, а затем влияет на ваши мысли, чувства и поведение.

Подсознание также управляет вашими привычками. Привычки формируются, когда мы делаем что-то на автопилоте и не задумываемся о том, что делаем. Подсознание берет на себя процесс принятия решений. Привычки позволяют вам функционировать более эффективно и самое главное оперативно. В то же время они могут стать проблемой. Как только привычка сформировалась, ее очень трудно изменить, потому что теперь она является частью вашего подсознания.

То, как вы используете свой подсознательный разум, может оказать большое влияние на вашу жизнь. Существует несколько способов это сделать:

- визуализация – с помощью визуализации вы можете запрограммировать свое подсознание и достичь положительных изменений;
- аффирмация – это мощный способ перепрограммирования своего подсознания и достичь позитивных изменений;
- медитация – она помогает расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях и чувствах.

Повторяйте позитивные аффирмации: «Я успешен в своей деятельности. Я абсолютно здоровый человек. Я невероятно талантлив и изобретательный» и так далее.

Если вы будете делать одно и то же снова и снова, вы получите те же результаты. Если вы хотите получить другие результаты, вы должны делать другие вещи.

Существуют методы общения с подсознанием. В подсознании хранится очень много информации. Все, что мы когда-то видели, слышали, читали, даже то, что ускользало от нашего сознания, записано у нас в подсознании. Многие психологи и эзотерики утверждают, что и травмы и модели поведения и даже вредные привычки так же хранятся у нас в подсознании. И если мы хотим от них избавиться, нужно переписать наше подсознание на новую программу, и тогда все наши проблемы станут исчезать. Однако, если вы хотите более быстро избавиться от проблемы, нужно сначала понять ее причины, откуда она у вас появилась, что она сейчас вам дает, что вы до сих пор с ней живете. Избавление от травм и проблем – это процесс работы над собой, осознанный процесс самокопания, изучение информации,

обращение к специалистам. Избавление от проблем, вредных привычек и восстановление здоровья – это только ваше личное желание. Вы от всего этого избавитесь, если действительно, по-настоящему захотите. И сами потом удивитесь, насколько легко это может произойти.

Подсознание может помочь нам не только в работе над своими проблемами, но и дать ответы на многие вопросы. Как это работает? Если сказать просто, то вы задаете сами себе вопросы, а потом получаем ответы на них. Ответ естественно приходит не сразу. Ответ от подсознания – это как озарение или озарение. Вдруг вас посещает гениальная мысль или ответ на долгожданный вопрос. Этот процесс можно сравнить с тем, что вы сами догадались, но это как раз ваше подсознание подкинуло вам ответ. Хотя если подумать логически, то подсознание же ваше, значит и догадались вы сами. Считайте как вам удобнее.

Проблема в том, что большинство из нас не умеют управлять своим подсознанием и быстро получать ответы. Но это не проблема. Ответ придет в любом случае. Главное дать своему подсознанию свободу передать вам в сознание ответ. Дать свободу – это значит не засорять свое сознание мыслями «ну когда, когда же я получу ответ?» или начинать додумывать до ответа своим рациональным умом, пытаясь «помочь» подсознанию.

Вы задаете подсознанию вопрос. Можно вслух. И отпускаете свой вопрос подобно тому, как мы отпускаем свои желания на волю Вселенной. Проложите подсознанию некую дорожку к вашему сознанию, свободный путь, пор которому ответ придет к вам. Расслабьтесь. И, конечно же, дайте время. Время отыскать ответ или время, чтобы дорожка в сознание, наконец освободилась. Не думайте о своем вопросе и не пытайтесь прийти к ответу логическим путем, дайте своим мыслям свободный полет. Здесь следует отметить, что на некоторые ответы нужно время. Если вы работаете с травмами и блоками, то на ответ могут уйти недели. Но ответ точно будет. Подсознание даст ответ на любой вопрос. Оно работает на вас.

Источники информации

1. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. СПб:Питер, 2001, 288 с.
2. Струтинский Ф. Структурное управление здоровьем. Lambert Fcademiic Publishing, Deutschland, 2013, 214 с.
3. Струтинский Ф.А. Алгоритмы здоровья в когнитивной асихологии. Chişinău, 2017,200 p.
4. Юэльль Андерсон Ключ к подсознанию. Аудиокнига.
5. https://dzen. Ru/a/Y3cXCdfgeD0I_I5o Как психика связана с телом и как понять эту взаимосвязь, чтобы обрести здоровье?
6. https://dzen.ru/a/Y-3_agNEdzu6nBxN Психологические аспекты рака.
7. 4 условия, которые защитят вас от рака.<https://dzen.ru/a/ZIYGV77-vhhig-yGPb>
8. «Человек золотой расы. Том 6. Развитие человека. Часть 2» статья «Разделение энергий в душе».
9. <https://youtube.com/watch?v=OstuEIHcG84&feature=share> 99% не знают, что болезни возникают из-за этого. Золотые советы ученого.
10. https://dzen.ru/a/ZNCIIcSIF-hyTaA?&pantner_user_id=2522331 Как не подавлять эмоции, а управлять ими.
11. <https://energelika.com>

ЧАСТЬ 7. ОСНОВЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ (БИОЭНЕРГЕТИКА)

7.1. Человек как энерго-биологическая сущность

Для понимания того, что это такое, нам придется заглянуть глубже в свое тело. Физика говорит, что основная ткань природы находится на квантовом уровне, гораздо глубже уровня атомов и молекул. Квант, определяемый как основная единица материи или энергии, в 10 000 000 - 100 000 000 раз меньше самого маленького атома. На этом уровне материя и энергия становятся равнозначными. Все кванты состоят из невидимых колебаний – признаков энергии – готовых принять физическую форму. Это справедливо и в отношении человеческого тела – вначале оно принимает форму интенсивных, но невидимых колебаний, называемых квантовыми флуктуациями, а уж потом объединяются в импульсы энергии и частицы материи.

Энергия обладает определенными свойствами и создает определенные вибрации. Каждый из нас по сути вибрирует на определенной частоте, создавая поле, распространяя вокруг себя энергию определенного качества. Как можно определить на какой частоте мы вибрируем? Через чувства. То, что мы чувствуем, определяет какого качества энергию мы генерируем. Многочисленные исследования подтвердили тот факт, что именно наше чувство определяет уровень наших вибраций. Чувствуем мы радость, наслаждение, восторг – это одни вибрации, одна частота; страх, злость, грусть, апатию – совершенно другие. Наши чувства – это «продукт» нашего сознания. Что в нем содержится, такие чувства мы и чувствуем, такие вибрации и создаем.

Через свою реальность мы можем познавать, какими чувствами окрашены те или иные сферы жизни и какими установками в сознании эти чувства рождаются. Познавая свое сознание, находя программы и ограничения, разного рода убеждения и верования, мы можем менять эти установки, соответственно будет другое чувство в этой сфере, а значит другие вибрации и другие события жизни. Человек является творцом своей реальности и творцом своего сознания, поскольку может его изучать и познавать. Отсюда напрашивается вывод, что за каждой конкретной «проблемой» стоит целая серия скрытых выгод, но главной задачей всех этих трудностей жизни является то, что по сути мы сами их создаем, чтобы познать свои настоящие творческие способности. Это пробуждающие нас факторы, «решив» которые мы осознаем то на что реально способны.

Все, что окружает нас – это энергия. Всюду жизнь, а значит энергия, которая поддерживает определенную частоту вибраций, а та в свою очередь создает события и ту реальность, которая готова воплотиться. Этот текст – это просто энергия, которая будет всегда нести в себе свет, который нужен многим, для нее нет временных рамок, она всегда здесь и сейчас.

Так создается в определенное время достаточное количество энергии, которая начинает создавать то, что должно появиться на данный момент. Через человека идет информация в виде энергии, которую он должен пропустить через себя и раскодировать в слова, текст или изображение для понимания каждому человеку, кто готов принять и ищет ее. Ваш выбор определяет частота вибраций, на которой вы находитесь в данный момент. Как известно, мы живем в мире дуальности – позитива и негатива, на самом деле нет ничего лучше или хуже, правильно или неправильно. Происходит то, что должно произойти на что имеются причинно-следственные связи независимо знаем мы о них или нет. Ничего не происходит случайно.

Каждый опыт нашей жизни (независимо от сферы деятельности) начинается с выбора энергетической установки. Осознанно это происходит или нет, но каждый выбор, каждая поведенческая реакция имеет поляризационное качество и частоту вибрации. Именно разные качества энергий излучает наше индивидуальное сознание и притягивает переживание и события, которые резонируют с нами на данный момент.

Мы живем в океане энергетических потоках Вселенной. Одновременно мы живем в энергетической плазме, которую создаем своим состоянием сознания. Наши энергетические потоки связаны с аналогичными энергетическими потоками Вселенной.

Все наши переживания притягиваются к нам нашими собственными умственными, эмоциональными и чувственными перспективами в каждый момент жизни. Это позволяет нам реагировать и действовать. Когда мы например, страдаем, чувствуем себя подавленными это результат нашей собственной энергетики. Если мы настроим свои мысли на позитивный потенциал, вместо того чтоб накручивать себя, мы можем переключить свой ум в ином направлении чем подавленность.

Таким образом мы учимся направлять наши мысли и эмоции на то, что действительно нам хочется ощущать.

В природе нет ни наказания, ни награды. Есть только события, втянутые в наш опыт собственной энергетикой. Никто из нас не поработан, не брошен в нищету и не нуждается в спасении от кого-то другого. Понятие «свобода» и «не свобода» находится внутри нашего ума. Вправду говоря вся Вселенная находится внутри разума. Мы являемся сознанием в своей сущности. Мы выражаем себя в нашей человеческой жизни для нашего собственного большого опыта встречи с разнообразным набором энергий в окружающей среде. Получается, что наша жизнь возможна и протекает только в пределах границ индивидуального сознания, которые мы установили и которым подчиняемся через ограничивающие убеждения о себе и о реальности в которой мы существуем.

Всякий раз, когда мы готовы, мы можем изменить свой опыт, изменив наше личное отношение к жизни. Мы можем поиграть со своей личной энергетикой, чтобы определить для себя, что происходит в результате привычных мыслей и чувств. А что происходит когда мы начинаем изменять наше настроение, то есть настраиваться на не привычное для нас поведение? Некоторые научились уже реагировать на события и встречи вне физического тела (имеется ввиду без отождествления себя как «я тело»). Это иное измерение восприятия приносит осознание, что никто не может заставить нас реагировать каким-то определенным образом, а также, что наше внутреннее состояние определяет нашу личную реакцию, последствием которой мы действуем.

Каждый, по сути, реагирует на одно и тоже по разному, хотя иногда кажется, что некоторые реакции похожи, а действия других не раз нас могут удивить. Ведь у всех есть абсолютная свобода думать, чувствовать и реагировать и действовать как хочет, в любое время, в рамках своей обусловленности.

У нас всегда есть возможность выбора. Вместо злости мы можем выбрать сострадание. Вместо зависти мы можем выбрать благодарность, а вместо стыда и нищеты мы можем выбрать радость и благосостояние. Все это энергетический потенциал и только ум отображает и определяет внутреннее состояние с помощью слов, которые ему понятны.

Миром правят две энергии. Все поведение человека на глубинном уровне мотивируется одной из двух эмоций: страхом или любовью. Как правило это смесь того и другого. Потому что другого выбора нет. Все остальное – лишь вариации и различные выражения одной из энергий.

Страх – это энергия, которая облекает наши сердца в одежды эгоизма – сжимает, атакует, закрывает, искажает, отстраняется, убегает, прячется, накапливает, развращает, заставляет жить пол чужим навязанным сценариям.

Любовь – это энергия, которая прикасается с добротой – расширяя, открывая, освобождая, сопереживая, делясь, исцеляя.

Все наши мысли, чувства, идеи, восприятие, решения, желания и действия в конечном итоге сводятся к выбору того, какая энергия доминирует, та и творит реальность.

Человеческое восприятие того, что у нас недостаточно чего-либо – это внушенная и созданная иллюзия отдельности. Корень – страх. Именно это является первопричиной всей человеческой неуверенности, всей тревоги, всей борьбы, болезни, боли, ревности, гнева, ненависти, безразличия и первопричиной разрушительных конфликтов интересов, которые ведут к самоуничтожению человека.

Все зависит от нашего отношения, нашего восприятия. Каждому негативу соответствует равный и противоположный позитив. Мы вольны выбирать осознанно один из потенциалов и узнать, что получится в результате. Это открывает нас для интуитивных знаний о себе, предоставляя нам все, что нам нужно в любой ситуации.

7.2. Энергетическая структура человека

Организм человека представляет собой сложную энерго-биологическую систему, состоящую из физического тела и энергетических тел или полей, которые в совокупности составляют ауру его организма. Физическое тело, которое мы привыкли ощущать, является самым первым телом нашего

организма. Оно дает возможность нам взаимодействовать с окружающим миром, и в то же время оно отражает деятельность остальных тел человека. На самом деле наше тело представляет сумму тел, которые определяют нашу жизнедеятельность. Таким образом, как было обозначено, это физическое тело. Без него мы не могли бы жить и существовать в нашем физическом мире, и оно имеет свой уровень вибрации и самый низкий в сравнении с другими телами.

По мнению специалистов в области психосоматики и энергетической медицины, состояние здоровья человека на 80% зависит от сбалансированности энергетического обмена, и прежде всего тонких энергий, на 10% от нормализации питания и на 10% от образа жизни. Эти особенности обязывают овладение знаниями, связанными с энергетическими особенностями обмена организма. Таким образом, помимо обычного физического тела, у человека есть также ряд энергетических структур, имеющих важное значение для нормального функционирования.

Мы часто слышим – энергия человека, ее вибрация, но что это такое, как она попадает в организм, как она циркулирует и, что происходит, если этот процесс нарушается. Общий размер границ энергетических полей человека говорит о его уровне развития и здоровья: чем они меньше, тем ближе человек к концу жизни. В течение жизни они увеличиваются, пока человек растет и развивается, а затем уменьшаются по мере старения.

Вера в то, что мы не являемся чисто физическим существом, распространена во всех духовных традициях. Такая вера в конечном счете связана с более широким видением действительности, при котором физическая форма мыслится как одна из возможных манифестаций целостной реальности. Ее считают самой плотной оболочкой сознания, состоящей из материи, которая вибрирует с определенной частотой. Как показало фотографирование по способу Кирлиана, живые клетки генерируют люминесценцию нефизического характера, которая пронизывает и окружает органическое целое – будь то животный, растительный или человеческий организм. Это и есть эфирная оболочка, эфирное тело или эфирное поле – смотря какой терминологией пользоваться. Этот уровень вибрации иногда называют также аурой здоровья или жизненным телом, потому что симптомы болезни раньше всего проявляются именно на эфирном теле (поле). Физический и эфирный уровни функционируют как единое целое.

Как физическая, так и эфирная оболочка для поддержания здоровья и жизненных сил нуждаются в пране. Физическое тело использует в основном грубую прану, которую получает из пищи и из воздуха. Оно также потребляет тонкую прану некоторых видов. Эфирное тело с помощью чакр перерабатывает тонкую прану более высоких уровней. Эфирный уровень, в отличие от физического, чрезвычайно чувствителен к тому, как вы мыслите, поэтому окружающего вас эфирного двойника можно расширить посредством визуализации и упорядоченного дыхания.

Эфирное тело состоит из биоплазмы, выделяемой физическим телом на расстояние от нескольких миллиметров до 4-5 см. Это энергетическая схема тела, а также зона роста, развития его. Эфирное тело появляется с момента зачатия и наиболее сильно в детстве. Сперва проецируется энергетическая матрица, затем идет ее заполнение физическим телом. Эфирное тело запечатлевает моральные и физические травмы физического тела. Эфирное тело иногда фиксируется даже техническими средствами как рентгенограмма кисти руки вместо имеющейся культи ее после травмы. Приборы показывают его как слой вибрирующей энергии.

Эфирное тело – это переходящая форма от материи к энергии и от энергии к материи физического тела. Эфирное тело человека представляет собой электромагнитное поле.

Это слой для передачи энергии в тело человека. Эфирное тело повторяет форму физического тела и тесно взаимосвязано с ним. Поэтому, если у человека есть проблемы со здоровьем на физическом теле, они отражаются на эфирном.

Эфирное тело это проводник между видимым и невидимым. Когда возникают дисфункции на физическом или эфирных полях, возникают энергетические блоки. Такие энергетические блоки чаще всего расположены в чакрах человека, либо в каналах по которым энергия двигается по физическому телу. Чаще всего причиной энергетических блоков является страх, психологические расстройства и другой негатив с низкими вибрациями, которые через эфирное тело передается на физическое тело. Эфирное тело это отражение состояния жизнедеятельности человека. Чтоб эфирное тело функционировало в саногенных лимитах, нужно поддерживать в гармонии свою психофизиологию.

Второе – аурическое тело, более тонкое и больше по размерам, называется астральным. Оно лишь приблизительно повторяет очертания физического тела. Это тело связано с чувствами и окрашено в цвета эмоциональных состояний. Астральное тело начинает развиваться в возрасте 2-5 лет. Оно также именуется телом желаний, ибо отражает наши истинные желания. Этот слой энергии распространяется на некоторое расстояние от тела во всех направлениях. Его мы можем представить себе как систему своеобразных личных антенн. Когда мы встречаем кого-либо в первый раз или оказываемся в незнакомом месте, астральное поле передает нам первые ощущения. Мы можем почувствовать себя неуютно в ситуации, которая внешне представляется совершенно нормальной. Мы можем уловить что-то касающееся другого человека, задолго до того, как получим подтверждение своему впечатлению. Когда два человека чувствуют взаимную симпатию, их энергетические поля вытягиваются по направлению друг к другу и сливаются. Наоборот, гнев и сильная антипатия создают барьеры между полями, два энергетических поля остаются закрытыми друг для друга.

Астральному полю свойственна постоянная игра энергий, потому что оно отражает все перемены нашего настроения и при этом реагирует на настроения и вибрации других людей. Человеческие эмоции генерируют особые виды энергии: ненависть, похоть, жадность, гнев, любовь, преданность и другие. Каждая из этих энергий обладает своим ритмом вибрации. Астральная форма, подобно зеркалу, отражает все без разбора. Если мы хотим использовать эмоциональное поле для духовных целей, нам следует воспитывать в себе такие качества как, спокойствие, самоконтроль и духовные стремления – в противовес субъективным чувствам и реакциям. Человек должен ясно осознавать свои желания и мотивы и возвысить их до самой совершенной формы выражения – этому можно достичь, научившись, состраданию ко всему сущему. В отличие от эфирного тела, которое является основным проводником энергии и отвечает за связь с окружающей средой, астральное тело отвечает за энергообмен с другими людьми, событиями, явлениями, желаниями.

Астральное тело – это инструмент с помощью которого человек осуществляет все свои планы. Именно оно определяет многое в нашей жизни. При высоких вибрациях, оно принимает высокие энергии с пространства и реализует любые мечты человека. Оно контактирует с разными другими энергиями и получает подсказки как нужно поступать в той или иной ситуации. Оно часто ассоциируется с аурой человека и имеет свой собственный цвет. Цвет его меняется от состояния и настроения человека.

Люди с негативными и агрессивными эмоциями оказывают негативное влияние на астральное тело человека. Такие люди могут пробить его, что скажется негативно на энергосистеме человека (вампиризм). Чтобы поддерживать его в хорошем состоянии надо действовать на высоких вибрациях. Большую пользу для повышения вибрации астрального тела дают выполнение медитаций, направленных на решение различных проблем, и в первую очередь на гармонизацию энергообмена. Некоторые люди, которым лень работать над собой, используют галлюциногенные вещества и наркотики, однако они дают противоположный эффект.

Сейчас есть люди, которые могут получить доступ к астральному полю другого человека, а через него к физическому телу не причиняя ему вреда, а наоборот, они используют свое умение во благо тому, с кем работают, кто им доверился и отдал им свое осознанное решение на работу над собой. Такие способности дают им возможность исцелять других людей.

Третье тело – ментальное, связанное с интеллектом, увеличивающееся при сосредоточении на ментальных процессах. Оно выходит за пределы головы и верхней части тела на расстояние 7-20 см. Ментальное тело начинает развиваться в возрасте 5-7 лет и зависит от влияния астрального тела.

Ментальное поле представляет собой внешний и наименее плотный слой ауры. Кажется, что оно начинается там, где кончается астральное поле, хотя на самом деле оно пропитывает собой все субстанции – астральную, эфирную и физическую. Этот слой энергии отражает ментальные качества и развивается по мере того, как человек научается использовать свой разум определенным образом. Та умственная деятельность, которую от нас требует общество (когда мы получаем образование и работаем), редко стимулирует развитие этого уровня энергии.

Разум следует фокусировать посредством практики концентрации, понять в процессе медитации и перевести на наивысший уровень посредством практики созерцания. Визуализация не есть тренировка разума. Это – создание нового способа мышления, новой формы мысли. Акт визуализации связан с деятельностью правого полушария мозга, которое обеспечивает также способность человека понимать символические формы. Активизация этого полушария пробуждает эмоциональные и когнитивные

резервы, которые при обычном, рациональном мышлении остаются незадействованными. По мере развития высших ментальных качеств у человека появляются новые способности. Например, способность получать внушения и интуитивные идеи из внешнего по отношению к нему источника. Телепатические и другие парапсихологические способности тоже чаще всего появляются у тех, кто способен держать их под сознательным контролем. Таким образом, развитие высшего разума, достигаемое перечисленными выше путями, укрепляет ментальную оболочку организма.

Как и предыдущие тела, ментальное тело так же может подвергаться атакам извне. По идее каждый может защититься от пагубного влияния, однако большинство даже не подозревают, что находятся на крючке более развитых и эти люди оказывают влияние на ваше ментальное тело. Они поглощают его энергию и управляют вами как марионеткой.

На астральном уровне возникают эмоции, а на ментальном уровне любые мыслительные процессы. Любая информация, которая прошла через вас остается в ментальном поле навсегда. Мыслеформы полностью отвечают за поведение человека в социуме.

Чтобы лучше контролировать ментальное тело, почаще задавайте себе вопросы «а точно ли я хочу именно это» и «что движет мной в этот момент». Ответ на них часто вас удивит, потому что на них вы просто не задумывались. Вы увидите, что то, что вы делаете, вам вовсе не надо, а то что вы делаете это желание других или толпы. Вы и только вы должны владеть вашими мыслями и эмоциями. Изменяя свое мышление, меняется и жизнь. Это основа всего. Частота мыслей определяет следующую минуту жизни, и так по цепочке. Поэтому, если сейчас что-то идет не так, что-то не устраивает, просто обратите внимание, на что направлены ваши мысли- следовательно туда и течет энергия, генерируя эту и линию жизни.

Самообразование – лучший метод поддержки ментального поля на высоком уровне. Сон также положительно влияет на ментал. Регулярные физические нагрузки повышают тонус вашего организма и разума.

Тело мыслей, оно же ментальное тело – есть у каждого из нас. Оно окружает словно невидимый кокон наше физическое тело, оказывает просто невероятное влияние на нашу жизнь. Ментальное тело еще называют интеллектуальным. Это своеобразный каркас мыслеформ на котором хранятся все воспоминания и знания индивида о мире, себе, людях, явлениях, процессах, набор его реакций и линий поведения, моделей его реагирования на ту или иную ситуацию. В ментальном поле лежат ответы на все вопросы относительно судьбы человека, относительно здоровья и других жизненных вопросов. В ментальном теле содержится информация о том, что есть для тебя окружающая среда и это ключевое. Индивидуальность просто так в жизни не дается, на то есть кармическая (каузальная) причина, и с этого нужно начинать. За большое Эго такое дается, точнее за вредоносные программы в нем. Их можно отыскать и устранить – было бы желание. То, что мы имеем в жизни сегодня и сейчас – это следствие. Закон кармы (следствия) существует и работает всегда, верите вы в него или нет. На нем построено мироздание, на нем стоит весь свет. Исцелив мысли исцеляется любая болезнь и решается любая проблема. Поэтому очень важно работать со своим ментальным телом если хотите изменить сценарий своей жизни, скорректировать, если давно пытаетесь получить что-то но все никак, или болеете и мечтаете об исцелении. При этом не забывайте, что работать нужно с мыслями которые не на поверхности, а которые лежат в подсознательном. В подсознательном спрятаны все ключи.

Следующие две стадии развития создают усиления и дополнения астрального и ментального тел и трудно вычлняются при анализе энергетических тел.

Шестое тело – кармическое, сотканное совокупностью причинно-следственных связей, составляющих судьбу человека. Внешняя форма его яйцевидная и вмещает все вышеописанные тела. Заостренный конец кокона расположен под ногами, тупой – над головой. Обычно его размер составляет 70-100 см от тела. Чем более активен, энергичен человек, тем больше объем кокона. При размере кокона более 2 метров человек становится защищенным от случайных энергетических влияний окружающих, его нельзя «сглазить». Кармическое тело начинает складываться в возрасте 15-16 лет.

Каждая следующая стадия развития (их 12) создает следующий слой оболочки, все более тонкий и сложнее воспринимаемый. Первые 7 тел расширяются в пространстве.

Наиболее сильное влияние на здоровье оказывают первые тела. Их можно регистрировать аппаратно, фотографировать по методу Кирлиан, видеть глазами цветные пятна при специальной тонкой (экстрасенсорной) настройке, ощущать руками, маятником или рамкой.

Чаще всего наши эмоции, процессы мышления и межличностные чувства беспорядочно смешаны как внутри нашего восприятия, так и в ауре. У некоторых людей нет тесной связи между энергетическими телами, а также энергетическими телами и физическим телом. То, что они узнают, не влияет на их эмоциональное состояние, слово не становится руководством к действию.

Линия эфирного тела проходит по передней части организма. Передней поверхностью тела мы встречаем социальную действительность. За нос (в буквальном и переносном смысле) нас водят надеждами на лучшее будущее, обещаниями чего-то хорошего.

Ниже горла лежит томление в ожидании этого великолепного будущего, а внизу туловища погребено отчаяние от несвершившихся надежд. Неотреагированные на энергетическом уровне состояния, не выраженные в физических, реальных действиях резкие, грубые, сильные эмоциональные ощущения создают болезни молочной железы и предстательной железы. Эфирное тело нуждается в сильных, энергичных, эмоционально наполненных движениях. Внутренняя линия тела, его середина, относится к астральному, эмоциональному телу. Застойные, избыточные, ригидные эмоции (страх, зависть, неуверенность, честолюбие и др.) создают болезни этой линии тела. Эмоции основываются на ощущениях внутри тела и создают болезни внутри тела. Задняя линия тела, позвоночник, символизируют ментальное, умственное тело. Задняя линия связана с тонкими, глубокими, длительными интеллектуальными состояниями. Болезни вдоль позвоночника связаны с заикленностью на прошлых событиях, прошлом опыте, с интеллектуальной деятельностью. Многие кармические болезни лежат по линии позвоночника. Собственно линия кармического тела лежит далее за спиной, за линией позвоночника, отступая на 3-5 см за тело. Наибольший контакт и вход в кармическое тело наблюдается в районе шеи. Застойность предрассудков – основа кармических болезней – не позволяет поворачивать шей в прямом и переносном смысле, так развивается остеохондроз.

Чтобы восстановить здоровье, необходимо привести в гармонию все или как минимум первые четыре жизненно важные структуры человека – физическое, эфирное, астральное и ментальное тела. В них кроются корни здоровья и его восстановления. Любое заболевание имеет общую функциональную принадлежность. Не важно какое у вас заболевание или какого органа – все начинается с нарушения обмена энергии, которое зарождается в тонких энергетических структурах человека. Без их восстановления, невозможно восстановить здоровье. Пока не уберем корни болезни, здоровье не восстановим.

Физическое тело, его структуру, наука изучила достаточно глубоко. В тоже время, наше физическое тело функционирует благодаря невидимым энергиям поступающим из вне. В физическом теле имеются 7 энергетических центров (чакр), которые перерабатывают (трансмутуют) поступающую энергию, чтобы она была доступна и ощутима на материальном уровне. На каждом из 7 центров происходит прием энергии и информации из Вселенной и перенаправляются в организм человека для поддержания его жизнедеятельности. Если в энергетических центрах возникают нарушения, тогда поступающая энергия идет в искаженном виде (не отвечающая вибрациям организма), что создает предпосылки для возникновения болезней и дисфункций. Методология современной медицины не позволяет диагностировать и вскрывать энергетические нарушения, а тем более их восстановление. Типичным примером служат случаи, когда анализы показывают норму, а человек ощущает реальное недомогание. В таких случаях прибегают к помощи специалистов, которые могут работать с тонкими энергиями.

Исцеление энергией. Есть немало людей, которые ни разу в жизни не лежали в больнице и практически не ходят по аптекам. Их секрет в том, что они, кто осознанно а кто неосознанно умеют управлять своим энергетическим полем. Энергетические сбои первичны, а физические болезни – их следствие. Когда человек испытывает положительные эмоции, находится в постоянном движении, правильно питается, ведет здоровый образ жизни, то и энергия в его теле течет легко и свободно, образуя сильный защитный слой. Если же негативные эмоции начинают превалировать, человек испытывает стресс, а тем более, имеет вредные привычки, то энергетические центры (чакры) «засоряются», аура вокруг него истончается, возникают проблемы. Проблемы с энергетическим полем провоцируют не только проблемы со здоровьем, но и в семье, на работе, в финансовой сфере.

Каждое чувство испытываемое человеком имеет свою частоту. Любовь, радость, оптимизм излучает высокие вибрации (от 40 до 150 Гц). Здоровая энергетика всегда находится на высоких частотах. Но ряд эмоций могут сильно понизить частотность ауры. Чувства страха, гордыни, вины находятся в диапазоне всего 1-2 Гц.

Таким образом, если человек хочет привести свое тело в гармоничное состояние, исцелиться от недугов, ему нужно просто поднять частотность своего энергетического поля. Вы наверняка замечали, что счастливые люди меньше болеют не только хроническими болезнями, но и вирусными заболеваниями. Секрет в том, что вирусу как низкочастотной субстанции очень сложно пробить энергетические структуры человека находящегося на высоких вибрациях. Даже если он и проникает в организм, активность его резко падает. Вибрации тела счастливого человека и вируса несовместимы.

Если вы чувствуете серьезные сбои в своем состоянии или вам нужно очень срочно восстановиться, то можно обратиться к специалисту – энерготерапевту. С помощью специальных техник он наполняет человека высоковибрационной энергией. Только здесь очень важно, чтобы человек смог с открытым сердцем принять эту энергию внутрь себя. Если он не будет верить в исцеление, в силу энергии, то просто заблокирует ее поток и не будет положительного результата.

Если же вы готовы освободиться от негатива, сковывающего вас и ощутить радость жизни в полной мере, тогда обязательно поможет, причем не только в сфере здоровья, но и в других областях жизни.

7.3. Чакры (энергетические центры)

Все тела составляющие сущность человека, взаимодействуют друг с другом посредством энергии через энергетические центры, которые обозначают чакрами. Энергетические центры в древней Индии обозначали термином – чакра. Мы так же будем использовать его, по традиции, где в первые зародилась теория и понимание сложности структуры строения человека. Представление о чакрах – удобная и достоверная система координат, помогающая понять энергетическое устройство мира и человека. Знания о работе этой системы открывает новые возможности по взаимодействию с собой и миром. Навыки работы с каждой чакрой дает возможность раз и навсегда получить ключ и инструкцию к своей энергетике, к своему состоянию и здоровью.

Чакра – это санскритское слово, означающее колесо. Колесо вращается вокруг собственной оси и может вращаться медленно или быстро. Подобно тому, как каждый человек обладает физическим телом, у каждого имеется и второе, тонкое тело. Чакры же образуют «мост», или связующий механизм, между двумя видами материи – физической и тонкой (энергетической). С каждым годом неизбежно будет расти интерес к чакрам, к пониманию их значимости для нас, поскольку в них заложена программа духовного совершенствования человека. Сами чакры представляют собой лишь часть более обширной сети тонких энергий. Мы не можем рассматривать их изолированно, нарушая тем самым принцип холизма. Наше физическое естество достаточно хорошо исследовано и документировано благодаря многим физиологическим и медицинским наукам.

Каждая чакра соответствует определенной физиологической системе и относящимся к ней органам. Корневая чакра связана с толстой и прямой кишками. Она также отчасти управляет функциями почек, очищающих организм от продуктов метаболизма. Поясничная чакра связана с репродуктивной системой, яичниками и яичками, мочевым пузырем и почками. Чакра солнечного сплетения связана с печенью, желчным пузырем, желудком, селезенкой и тонкой кишкой. Сердечная чакра связана с сердцем и руками. Горловая чакра связана с легкими и гортанью. Лобная чакра связана с мозгом. Теменная чакра не соотносится с какой-то одной частью тела, но управляет всем организмом.

Существует прямая взаимосвязь между состоянием чакры и состоянием соответствующих ей физических органов. Чакра может иметь повышенный или пониженный жизненный тонус либо находиться в состоянии равновесия. Она может быть открыта или закрыта.

Функция чакр состоит в преобразовании энергии, в переводе ее с одного уровня на другой, в распределении энергии праны внутри физического тела. Частично это осуществляется посредством желез внутренней секреции, регулирующих различные системы организма. Традиционно каждая чакра соотносится также с одной из важнейших желез. Корневая чакра связана с надпочечниками; поясничная чакра – с яичниками у женщин и яичками у мужчин; чакра солнечного сплетения - с поджелудочной железой. Сердечная чакра связана с вилочковой железой, а горловая – со щитовидной и околощитовидными железами. Лобная чакра чаще всего связывается с гипофизом, но иногда – с эпифизом (шишковидной железой), а теменная, наоборот, чаще связывается с шишковидной железой и реже – с гипофизом.

Эндокринные железы играют жизненно важную роль в обеспечении здоровья и улучшении общего состояния организма. Гормоны, вырабатываемые железами и поступающими непосредственно в кровь,

управляют всеми аспектами роста, развития и повседневной физической активности. Дисфункция любой из эндокринных желез влечет за собой серьезные физиологические последствия. В конечном же счете физические нарушения суть следствия сбоев в энергетической сети.

Число чакр в разных традициях может не совпадать. Эти различия не носят принципиального характера, а скорее зависят от подхода к одним и тем же явлениям. В организме имеются два вспомогательных центра, связанных с сердечной и горловой чакрами. Некоторые авторитеты не включают в число чакр теменной центр, ибо рассматривают его как уникальный центр сознания. Потому – то число чакр и варьирует от шести до девяти. Однако чаще всего говорят о семи чакрах: шести чакрах пробуждения и теменной чакре.

У здорового человека чакры обычно работают на всасывание энергии и информации. Вращаясь по часовой стрелке, выполняя одновременно роль насосов и фильтров: накачивая организм чистой энергией, не пропуская энергию с низкой вибрацией. Роль фильтров чакры начинают выполнять примерно с 7-летнего возраста, когда начинают функционировать управляющие блоки мозга. В патологических случаях чакра может быть:

- а) закрыта, потому что не развита, ничего не ощущает, энергией не снабжает; это так называемая эфирная причина болезней;
- б) закрыта, потому что чем-то замусорена. Необходимо ее прочистить чистыми тонкими энергиями. Замусоренность вызывается астральными, ментальными и кармическими причинами болезней;
- в) разорвана вследствие перенапряжения, чрезмерной нагрузки, замусоренность токсинами, недостатка структурных веществ (минералов, витаминов, специфических белков); необходимо медикаментозное лечение;
- г) болезненно открыта и выкидывает из себя энергию, ослабляет организм в процессе вращения против часовой стрелки; длительная работа в таком режиме приводит к разрыванию чакры;
- д) не работает вообще вследствие отсутствия или разрушения соответствующей физической структуры, на основе которой она функционирует.

Чакра – энергетическая структура и не имеет прямого физического воплощения в теле человека. Основой функционирования чакр являются различные зоны головного мозга, вегетативной нервной системы, гормональные органы.

Расположение семи основных чакр соответствует основным нервным сплетениям физического тела. Более малые чакры – их выделяют 21 – расположены в менее значительных нервных сплетениях, лимфатических узлах и железах внутренней секреции. Самые маленькие аналогичные зоны являются акупунктурными точками.

Чакра – это точка или зона, сосредоточение на которой создает определенное эмоциональное состояние. Для каждой чакры можно выделить позы, движения и упражнения, способствующие открытию чакры и проявлению данного эмоционального состояния.

Сахасрара – верхняя чакра, расположенная на макушке головы. Она отвечает за понимание сути, смысла, стратегическое мышление. Сахасрара – это совместная работа обоих лобных (управляющих) долей, информационного блока правого полушария и энергетического блока из левого полушария.

Аджна – чакра головы (лоб, затылок, верхняя челюсть глаза, уши). Она отвечает за разумную, рациональную деятельность, тактическое мышление. Аджна – это информационный и управляющий блоки левого полушария, и соответственно энергетический блок правого полушария.

Вишутха – чакра горла, включает нижнюю челюсть, щитовидную железу, легкие, руки. Отвечает за иммунитет, творчество, созидание, изобилие. Вишутха – это информационный блок правого полушария и энергетический блок левого полушария.

Анахата – чакра сердца в прямом и переносном смысле. Она отвечает за эмоциональную деятельность, любовь, доброту, принятие. Анахата – энергетический блок из левого полушария, лимбическая доля.

Манипура – чакра солнечного сплетения, место сосредоточения «хочу» и «могу». Она отвечает за присвоение, пищеварение, управление сложными телесными движениями. Манипура – информационные блоки, главным образом двигательная зона, обоих полушарий.

Свадхистана – чакра живота, внутренних половых органов. Это центр телесных ощущений, жизненных сил, уверенности в себе. Свадхистана также базируется на информационных блоках обоих полушарий, но преимущественно проприоцептивной зоне.

Муладхара – нижняя чакра, расположенная в промежности, от лобка до копчика. Это центр связи с землей и безопасности, психической устойчивости, воли к жизни. Она отвечает за внешнюю реализацию в материальном мире. Муладхара включает костный скелет, почки, ноги. Муладхара – сочетание работы энергетических структур (ствола мозга) и управляющих блоков.

Функционально чакры проявляются и на конечностях. Так, места, откуда растут руки и ноги – муладхара, плечи и бедра – свадхистана, локти и колени – манипура, предплечья и голени – анахата, запястья и щиколотки – вишудха, ладони и стопы – аджна, кожный покров ладоней и стоп соответствуют сахасраре, поэтому там можно увидеть печати здоровья, характера и судьбы. Люди с ведущим правым глазом гибки, социабельны, контактны, стремятся к групповой деятельности, единению с людьми, уступчивы и терпимы, ибо чувствуют в себе много сил. У них доминируют сахасрара, вишудха, анахата. Люди с доминированием левым глазом характеризуются стремлением к доминированию, соперничеству, агрессивностью, потребностями в признании и независимости. Ведущими чакрами у них являются аджна и манипура.

Люди с хорошо развитым слухом обладают хорошо развитой муладхарой, умеющие хорошо петь – вишудхой и анахатой.

Вкусовые ощущения и ощущения своего тела (проприорецепция) относятся к ведению свадхистаны, обонятельные и тактильные – анахаты.

Хорошо развитый двигательный, мышечный аппарат говорит о развитой манипуре. Такие люди отличаются ловкостью и изяществом движений.

Вестибулярный аппарат тренируется вместе с развитием муладхары. При лечении вначале используют возможности открытых и зрелых чакр, затем постепенно открывают или прочищают патологические чакры и развивают их.

В последнее время на западе разрабатываются много терапевтических методов, использующих учение о чакрах. Те, кто работают в этой области, умножают уже имеющиеся знания и вносят свой вклад в создание комплексной теории взаимосвязи и взаимозависимости тела и сознания.

Чакры являются прекрасными показателями состояния здоровья организма. Когда чакра заблокирована или закрыта, индивидуум теряет доступ к соответствующим энергиям. Отношения между физическими и тонкими энергиями основаны на принципах взаимности и циркуляции. Нарушение равновесия на одном уровне влечет за собой такое же нарушение на другом уровне. Причина и следствие постоянно меняются местами в вечно изменчивой игре физических и тонких энергий. Это дает возможность использовать чакры как средство диагностики.

Чакры очень чувствительны к некоторым мыслительным стереотипам. Мантры, то есть высказывания, выражающие суть каждой чакры, очень помогают правильным образом фокусировать наши намерения и мотивации в повседневной жизни. Мантра – это озвученная медитация, резонирующая вибрации чакры. Вы можете придумать собственные мантры. Пусть они будут простыми и позитивными. В высказывании должно быть суммировано все то, чем значимая лично для вас данная чакра. Такие позитивные высказывания, придуманные нами, могут служить мощным противоводием, защищающим от потока негативных суждений, которые обрушиваются на нас в детстве взрослые, а когда вырастаем – всякого рода начальники и авторитеты.

7.3.1. Муладхара – корневая чакра

Расположение: промежность, между задним проходом и гениталиями.

Функции: инстинкт выживания, воля к жизни, обеспечивает выживание организма, его заземление, ощущение стабильности.

Эндокринная система: надпочечники.

Части организма: ноги, кости, толстая кишка.

Нервная система: копчиковое сплетение.

Заболевания: запоры, геморрой, варикозное расширение вен, ожирение, пояснично-крестцовый радикулит (ишиас).

Причины: страх и его разновидности, беспокойства, переживания, неуверенность, страх потери, склонность к излишнему накоплению.

Страх – это недоверие к тому миру, в котором живешь. Страх самая разрушительная эмоция. Страх заболеть буквально притягивает болезнь. Когда люди постоянно ждут плохого от окружающей среды, они его получают. Все происходит в соответствии с ожиданиями.

На физическом плане страх блокирует корневую чакру муладхару, что приводит к выбросу в кровь адреналина; кровь сгущается и повышается артериальное давление.

Еще одна причина страха – это прилипание к земным вещам и ценностям. Ум боится потерять то, к чему привык, что доставляет ему удовольствие. В своем уме человек очень часто создает программу дефицита, что-то не хватает, надо копить, нельзя отдавать, жалко выбросить.

Доверие – это производное от веры. Начинайте доверять миру, Вселенной, людям и страх исчезнет.

Муладхара – нижняя чакра, расположенная в промежности от лобка до копчика, включая внешние половые органы, открытая вниз. Это чакра связи с Землей как основой, базой безопасности. Это центр безопасности, эта чакра отвечает за психическую устойчивость в стрессовых ситуациях, за удовлетворение базовых внутренних потребностей.

В состоянии стресса возникают неприятные ощущения сжатия, напряженности в промежности, дрожи тела, ног, иногда – невесомости, чувства падения как симптом убегания эфирного тела в пятки; в состоянии безопасности, удовольствия – раскрытое, мягкое, приятное ощущение.

Уверенность в себе, воля к жизни, чувство внутреннего стержня – признаки здоровья муладхары. Приходит это через понимание бессмертности истинного Я, и потому осознание, что Вселенная безопасная, не может быть никакой угрозы для жизни. Поэтому страх, беспокойство, тревога, ожидание нападения – пустая трата сил.

Стержневая, осевая структура здоровой муладхары позволяет брать на себя ответственность. Поэтому муладхара также чакра деятельности, внешней реализации, созидания в материальном мире. Здесь реализуются процессы концентрации внимания и самовнушения состояний.

Муладхара – чакра формы, внешней структуры. Форма выступает здесь как средство укрепления и становления мира. Форме, естественно, сопутствует разделение на высшее и низшее, иерархизация всего воспринимаемого на плохое и хорошее, свое и чужое. Это порождает пресс доминирующего начала, борьбу и соревнование.

Муладхара отвечает за общее физическое развитие, костную систему, водный и минеральный обмен и наиболее тесно связана с ногами. Поэтому она отвечает также за позы, походку, осанку.

Хорошая внутренняя устойчивость дает самостоятельность. Человек с хорошей внутренней координацией меньше других поддается и внешним влияниям, обладает самостоятельностью мышления и потому быстрее находит выход в самых различных сложных ситуациях.

Болезни муладхары

Главный орган – почки, понимаемые как система водного обмена в организме, а соответственно минерального обмена и тесно зависящая от этого костная система. Страх (в широком смысле) вредит почкам.

Справа сзади на уровне почки тягучая тянущая боль, характерная наличием мелких камней в почках, создается страхом нехватки желаемого времени, «свободой по разрешению», когда человек обязан делать то-то и то-то, а потом еще то и то, и только потом можно будет «погулять», жить в свое удовольствие, действительно свободно распоряжаться своим временем. Страх нехватки времени для исполнения обязанностей создает эту боль. Чувство нехватки времени по отношению к ненужным обязанностям может вылечить эту боль.

Сзади слева на уровне почки тягостная тянущая боль порождается ощущением нехватки желаемого пространства, человек находится не там, где он хотел бы быть, он обязан находиться в другом месте. Нужно обесценить это ненужное вам пространство, а в идеале – объявить весь мир неподходящим местом. Мочевой пузырь болит при ощущении затертости, зажатости обстоятельствами жизни.

Боли в нижней части спины – поясницы – говорит о том, что что-то должно проясниться.

Суставы болят при нарушениях в муладхаре. Практически у всех людей, страдающих артритами и артрозами коленных суставов, – муладхара заблокирована. Причина – страх, беспокойство, переживания за что-либо. При этом энергия перестает нормально течь по меридианам и каналам, и появляются проблемы с конечностями.

Через суставы проходят все акупунктурные меридианы. Движение суставов активизирует меридианы и образует ровный поток энергии по телу. Если вы по какой-либо причине не двигаете тем или иным суставом, поток энергии перекрывается и вместо движения по нему энергия фонтанирует в пространство, создавая потоки вокруг суставов. Не получая подпитки, структура костной ткани постепенно разрушается вместе с нарушениями минерального обмена в этой зоне тела. Не тренировка

мышц, а активизация меридианов, организация энергетической подпитки всего тела должна быть основной целью ежедневных занятий физической культурой.

Что может заставлять человека не двигать суставами, блокировать импульсы, направляемые к той или иной конечности? Люди с болями в суставах, ревматизмом хотят иметь все, быть совершенством, и при этом с детства подвержены критике, зависти, жадности со стороны окружающих. В результате рождается эмоциональная уверенность в том, что движение рукой или ногой будет неверным, опасным – или невыгодным окружающим и потому все равно опасным для носителя, что и заставляет уклоняться от использования конечности. В них сидит вечно бодрствующий жестокий критик, выросший под критикой близких. Он ест свои кости своих близких, критикуя их так же, как критиковали его. Если он руками делает не то – будут больше болеть руки, если ходит не туда – ноги. В переносном смысле это называется вампиризмом. Если кто-то живет за ваш счет, нахлебничает и непрестанно критикует все ваши действия – этот человек сосет энергию с вас, ваша муладхара болезненно открыта на выброс энергии для «кормления» этого человека, ваши суставы получают мало энергии и начинают болеть.

Если ваша муладхара открыта на засос чужой энергии, вы всех критикуете, вы являетесь вампиром. Критичность заразительна; когда вас начинают «есть», вы тоже начинаете – в других ситуациях – «есть» других людей, но ваши суставы это уже не спасет.

В норме муладхара подпитывается от Земли в широком смысле слова и не должна быть подвержена критике. Человек вправе принимать любую удобную ему позу и делать то, чего ему хочется – конечно, если это не угрожает жизни и аналогичным правам других людей; социальные нормы и юридические законы регулируют эти правила. Отдельная комната, дом обеспечивают реализацию этих прав в значительной мере.

Ноги относятся к сфере муладхары. Проблемы с ногами свидетельствуют об эмоциональном, неосознаваемом нежелании двигаться вперед, в каком-то направлении, в прямом или переносном смысле, о нежелании действовать в направлении, которое пока еще не ясно. Если вас длительное время «ноги не несут» домой, на работу или еще куда-то, где вы должны быть, но не хотите, и даже не позволяете себе осознавать этого, развивается постоянное напряжение в сосудах ног, приводящее к варикозному расширению вен.

Не впускание в сознание того факта, что вы неспособны в жизни «твердо стоять на ногах», или уже упали в жизненном плане, может приводить к ослаблению конечностей, избеганию их использования.

В целом верхняя часть туловища говорит о реализуемом, явленном, нижняя – о потенциальном, возможном, что еще не стало, не реализовалось, не осознано.

Ноги – это возможности:

- бедра – возможность творчества, нового взгляда; дряблые, слабые бедра – нереализуемое в жизни творчество, отказ от личного изменения, долгая память на обиды и неприятности;
- колени – возможности иерархических значимых проблем; больные колени – нерешенные кармические связи с иерархическими структурами (проблемы с властью), это могут быть проблемы в контактах с представителями власти или в процессах управления кем-то;
- щиколотки – возможности идеальной гармонии; слабые щиколотки говорят о том, что человек не по земле ходит, а витает в облаках, мечтает об идеальной гармонии;
- пятки, ступни – ваша карма, то, что вы должны, к чему предназначены; отказ от выполнения долга создает болезни ступней.

Вопрос лишнего веса сейчас интересует большинство людей. Причина ожирения – это блокировка муладхары, а именно склонность к излишнему накоплению, жадность и страх расстаться с чем-то. Наш ум определяет наше телосложение, поэтому необходимо в своем уме убрать программу лишнего накопления и поставить программу Вселенского изобилия: всем все хватит; сколько даю столько и получаю.

Когда пациенты, после осознания разрушительного действия программы страха и жадности, добровольно сменяли на противоположную, что автоматически приводит к открытию муладхары чакры, и без диет очень быстро начинали терять лишний вес.

Программы (аффирмации) открывающие муладхару:

1. Я живу в изобильной Вселенной, которая мне дает столько, сколько мне необходимо для моего существования.
2. Мне ничего не принадлежит, мне нечего терять, мне нечего бояться.

3. Я вступаю в гармоничный энергообмен со всеми людьми и со всей Вселенной.
4. Я прошу прощения у всех людей, пострадавших из-за моих страхов.
5. Открывается 1-й энергетический центр в области копчика, очищаются энергетические каналы в коленях.

7.3.2. Свадхистана – поясничная чакра

Расположение: локализована в брюшной полости, посередине между лобком и пупком.

Функции: управляет сексуальными потенциями, деторождением и творческой энергией (на всех уровнях); регулирует жидкостные потоки в теле.

Внутренний аспект: уверенность в себе, ощущение благополучия.

Цвет: оранжевый.

Нервная система: поясничное сплетение.

Эндокринная система: яичники, яички.

Части организма: матка, почки, репродуктивная система (половые органы), система кровообращения, мочевого пузыря, менструация и производство спермы.

Заболевания: бесплодие, фригидность, импотенция, фибромы, аденомы, болезни почек, боли в пояснице. Корни муладхары и свадхитаны находятся близко друг от друга, поэтому и функции их отчасти совпадают.

Причины: – негармоничные отношения с противоположным полом, негативное отношение к половой близости (мне этого уже не нужно; он или она для меня ничего не значат).

– страх вступать в половые отношения (боюсь забеременеть, боюсь заболеть).

– неудовлетворение своим сексуальным прошлым, обиды на противоположный пол.

Чтобы не получить негативный отпечаток от секса, будь добр, видь в своем партнере, кто бы он не был, как бы вас не свела судьба, Бога или Богиню, тогда сам станешь Богом.

Когда у человека закрыт с двух сторон сексуальный центр, то ему гарантированно бесплодие, а когда плюс к этому добавляется блок 1-го центра, то возникают очень серьезные проблемы со всеми органами, находящимися ниже пояса: мочеполовая система, ноги, боль в пояснице, проблемы с почками. Если у человека сексуальный центр открыт спереди и сзади, то у человека не может быть бесплодие. Именно если этот центр не работает нормально, то это является причиной бесплодия.

Если людям, которым поставили диагноз бесплодие, провести энергоинформационную коррекцию, устранить блок 2-го центра, то у них появятся дети.

При наличии большой вмятины в биополе на 2-м центре спереди и сзади, говорит о том, что у вас сильная обида в прошлом на мужчину (или женщину), которая присутствует и в настоящем. Кроме этого двойной блок сексуального центра, который вы сами себе закрыли, поставив установку: «для себя я эту тему закрыла и мне этого уже не нужно».

Когда женщина сильно обижается на мужчину, то у неё появляется вмятина в биополе на свадхистане справа. При этом болит поясница с правой стороны, болит правое колено, а если обида в настоящем, то будут проблемы с правым придатком и правым яичником.

А если это не обида, а эмоция сожаления, то такие же деформации будут с левой стороны на уровне 2-го центра. А теперь скажите, а стоит ваша обида на противоположный пол того, чтобы у вас были такие проблемы со здоровьем.

Эталонное состояние внутренних органов, и внутреннего состояния покоя, гармонии и спокойствия, гармонизирует вашу ауру и является залогом хорошего здоровья.

Заключение.

- Негармоничное отношение с противоположным полом (обиды, сожаления, ненависть, презрение).
- Негативное отношение к половой близости.
- Неудовлетворенность своим сексуальным прошлым.
- Сожаление по поводу детородной функции (не от того родила, в кого такие дети? Или не могу иметь детей и др.).
- Для себя тема секса закрыта.
- Стресс и потери при расставании.
- Создание виртуального идеала своей «половинки» и взаимоотношений с ней, невозможность жить счастливо в реальном мире.

Все эти мыслеформы блокируют сексуальный центр и приводят к различным заболеваниям мочеполовой системы.

Свадхистана – как энергетический центр, питающий меридианы почек, репродуктивную систему, должны быть постоянно открытым.

Постоянно открытый сексуальный центр не означает, что необходимо вступать в интимные отношения с первым встречным и при первом удобном случае.

Программы (аффирмации) открывающие свадхистану

1. Я осознаю зависимость своего здоровья от постоянной работы открытого сексуального центра.
2. Я открываюсь потоку муладхары энергии и принимаю осознанное решение постоянно быть в нем.
3. Я никогда не закрою себе муладхару и не буду подавлять свою сексуальность.
4. Я запускаю в нейтрализацию все программы подсознательной агрессивности к мужчинам (женщинам), которые были в моем роду.
5. Я люблю себя и я люблю других.
6. Я принимаю травмирующие ситуации, связанные с противоположным полом, как уроки по обретению мудрости.
7. Я принимаю всех мужчин и женщин такими, какие они есть.
8. Очищается энергетический центр в половых органах и копчике.

7.3.3. Манипура – чакра солнечного сплетения

Расположение: Между двенадцатым спинным и первым поясничным позвонками, солнечное сплетение.

Функции: воля, стремление к власти.

Внутренний аспект: сильные эмоции – смех, радость, гнев.

Эндокринная система: поджелудочная железа.

Нервная система: солнечное сплетение.

Цвет: желтый.

Части организма: система органов пищеварения, печень, селезенка, желчный пузырь, желудок, тонкий кишечник.

Заболевания: сахарный диабет, панкреатит, язвы, гастриты, изжоги, цирроз печени, гепатит, гипогликемия и другие заболевания желудочно-кишечного тракта.

Причины:

- неудовлетворение своим положением в настоящем (не устраивает доход, работа; отношения на уровне властных взаимоотношений);
- не реализованные амбиции, конфликты на работе, унижение достоинства;
- взгляд в свое прошлое, как на цепь сплошных неудач.

Манипура связана с волей человека, стремлением к власти, целеустремленностью, ответственностью, решительностью, способностью вести за собой людей.

Болезни манипуры – это болезни агрессии, хитрости, властолюбия, присвоения как основного смысла пищеварения. Здесь обращаются в телесную патологию патологические раздумья о действиях и манипуляциях в целях достижения и присвоения, обеспокоенность, гнев, жадность (как избыточно проявляемые, так и специально усиленно подавляемые).

Зажатое движение создает боль в манипуре. На палец ниже мечевидного отростка грудины, там, где сходятся края реберных дуг и начинается манипура, расположена точка, называемая в акупунктуре «хвост голубя». Напряжение и боль в ней нарастают, когда человек в ситуации опасности врет себе, что ничего не происходит, все в порядке, ничего не надо делать, и в результате управляемо адреналин почти не вырабатывается и не расходуется. В этой точке кипит злоба, когда становится явной необходимость действий. Эту точку массируют при внутреннем перенапряжении с предрасположенностью к судорогам (неуправляемым тратам адреналина) и состояниям страха. Нехватка времени и пространства, нарушения обязательности закона и веры в справедливость также дают напряжение в точке «хвост голубя».

У подростков 14-17 лет случается одновременная боль в аджне и манипуре при их спазме от напряжения. Головная боль сопровождается боль в животе позади солнечного сплетения и возникает как бы без причины.

У более молодых людей, в возрасте от 4 до 14 лет, часто бывают жалобы на боли ушей, горла (вишутхи) и живота (манипуры), не имеющие никакого отношения к инфекции, не сопровождающиеся тошнотой и рвотой. Это просто перенапряжение, спазм чакр.

Главный орган манипуры – селезенка. Селезенка контролирует переваривание пищи и в целом процесс пищеварения. Болезни селезенки свидетельствуют о нарушении процесса присвоения – об извращениях по родственным связям: чрезмерно волевых родственниках, подавленной активности, добровольном семейном рабстве, бесплодных мечтаниях.

Значительную роль в манипуре играет печень. Печень – это то, что печется, жжет. Печень ведаёт центральной, вегетативной и периферической нервной системой с их функциями связи организма с внешней средой и регуляции деятельности внутренних органов, желчь – гуморальный фактор регуляции нервной системы. Печень в широком смысле определяет состояние взаимоотношений янь-инь в организме, а вследствие этого и особенности темпераметра организма.

В основе болезней печени избыточной, слишком бурный гнев, раздражительность, злобность как симптомы отвергания внешней среды, симптомы дисбаланса янь-инь. Болезни начинаются с желчного пузыря, затем распространяются на печень и говорят о суеде вследствие состояния крайней тревоги при ожидаемой в деятельности опасности, избыточной агрессивно-протестной реакции.

Кожа тесно связана с печенью и входит в сферу манипуры. Кожа есть орган, ответственный за общее состояние, рост и старение организма. Эфирное тело создается нервными окончаниями кожи, манипурой. Проблемы с манипурой стоят в начале всех проблем – и рождения, и преобразования, и старения

Кожные болезни – проявления неудовлетворенного эго, несоответствия между «хочу» и «получаю». Если желания («хочу») потом будут похоронены, следом возникает астма. Если «хочу» станет процветать за счет вампиризма на близких, критицизма по отношению к окружающим, разовьются болезни суставов.

Аллергия – следствие подавленного страха, чувства отторжения от близких. Очень часто это следствие раннего отрыва ребенка от груди, искусственного вскармливания, недостаточного держания на руках, недостаточного телесного контакта с матерью. «Они не прикасаются ко мне – значит, я не достоин любви, значит, моя кожа выглядит ужасно, мое дыхание вызывает неприязнь, а я испытываю страх одиночества, отгороженности».

Болезни желудка говорят о застойной, ригидной хитрости, безуспешных постоянных честолюбивых усилиях чего-то достичь путем изобретательности, изворотливости, замысловатости, мудренного обмана. Вы боитесь, что недостаточно хороши или полноценны для своих родителей, начальников, учителей, вы буквально не можете переваривать того, что вы из себя представляете. Может быть, это ощущение внушено вам окружающими – они хотели вас унижить, чтобы самим возвыситься, а вы и поверили в эти небылицы. Проблемы с чувством собственного достоинства вы пытаетесь разрешить самым хитроумным путем, вместо того чтобы просто любить и уважать самого себя.

Манипура переводится как врата Солнца, Солнце отвечает за огонь пищеварения и способности переваривать пищу. Если манипура блокирует или начинает плохо работать, то у человека возникают проблемы с пищеварением: изжоги, гастриты, язвы, проблемы с поджелудочной железой. Происходит это, когда человека что-то не устраивает в настоящем на уровне власти: должность, доход, отношение с сотрудниками, унижение достоинства, борьба идей, борьба за власть, нереализованные амбиции.

Когда человек пассивно опускает руки и перестает честолюбиво желать чего-то, вместо язвы желудка развиваются болезни поджелудочной железы как свидетельство неуверенности в себе.

Болезни надпочечников свидетельствуют об избыточном честолюбии, любви к почестям, неудовлетворенном стремлении к ним.

Гипертония и гипотония т.е. колебания давления, свидетельствуют о нарушениях взаимоотношений с властью, дизадаптации картины мира. Безудержное стремление контролировать ситуацию приводит к зависимости от ситуации, повлиять на которую у человека нет никакой возможности. Такой человек вынужден постоянно подавлять свою потребность властвовать, подавление приводит к повышению давления – выдавливаю его. Те лица, у которых сильно выражен мотив власти при отсутствии возможности в полной мере удовлетворить эту потребность в силу объективных препятствий, склонны к развитию гипертонической болезни. Те же лица, у которых в структуре мотивации преобладает

стремление к достижению успеха в деятельности (а не потребность во власти), характеризуются устойчивыми нормальными цифрами артериального давления. Человек должен сравнить себя с самим собой, а не с другими, и стремиться стать лучше, чем был вчера, а не лучше, чем его сосед.

Для излечения должна измениться внутренняя картина мира, человек должен научиться жить, принимая мир таким, какой он есть, не обижаясь на него и не стремясь его переделать. Человек с внешнего контроля картины мира (контроль ситуации) должен переориентироваться на внутренний контроль, на самосовершенствование.

Человек должен понять, что его жизнь – это индивидуальная Божественная школа, в которой нельзя себя ни с кем сравнивать, в которой каждый получает свой индивидуальный жизненный опыт и нарабатывает необходимые ему качества характера, которые в будущем ему пригодятся. Но далеко не все это понимают, играя роль жертвы, и обвиняя Вселенную и всех вокруг в своих неприятностях, и расплачиваются за это блокировкой манипуры и вытекающими отсюда заболеваниями.

Гипотония – другая крайность контроля: пассивное невмешательство, депрессивное самоустранение, отказ от поисковой активности в ситуации относительного благополучия.

Тонкий кишечник болит при страхе перед действием, перед властью, силой; страхе, рожденном из неправильно совершенных агрессивных действий, неадекватных ситуаций. Если эта «неправильная» для организма агрессия будет продолжаться, язву двенадцатиперстной кишки сменят патологические процессы в сердечно-сосудистой системе как реакция на гневное изгнание любви.

Мышечные боли в спине на уровне манипуры могут говорить об ожидании удара в спину, ментальных неприятностей, предательства и базироваться на имеющемся именно таком опыте.

Очень часто манипура закрыта у людей, страдающих хроническими серьезными заболеваниями, которым болезнь не дает возможность реализоваться, от чего они чувствуют себя униженными. Получается замкнутый круг, человек не довольный своим настоящим, потому что болен. А болен потому, что болезнь заслужил своими глупостями и ошибками в прошлом. Необходимо принять ее как должное, включить осознание причинно-следственных связей, захотеть измениться, выйти на новый уровень сознания и мышления, а не предъявлять претензии к судьбе, посылая в ментальное пространство мыслеформы претензий гнева, обиды за появившуюся «якобы случайно» болезнь.

Первый шаг на пути к здоровью – это полное принятие своего положения, своей болезни.

Второй шаг – разорвать причинно-следственную связь болезни в прошлом и настоящем с помощью осознания и нейтрализации деструктивных мыслеформ, т.е. произвести перезапись программ на своих информационных полях.

Третий шаг – открыть все энергетические центры и каналы.

Четвертый шаг – помочь телу (питание, очищение, образ жизни и т.д.).

Программы (аффирмации) открывающие манипуру:

1. Я благодарю всех людей, принимавших участие в моей жизни, за те уроки, которые они мне преподали в этой школе на планете Земля.
2. Я принимаю все ситуации в настоящем и прошлом, как возможность получения необходимого опыта, который в будущем мне пригодится.
3. Меня устраивают мои отношения с людьми, мой доход, моя работа, занимаемое мной место в обществе.
4. Я люблю свою работу, я тружусь с любовью. Я люблю своих друзей, коллег и партнеров по работе.
5. Я отпускаю желание контролировать окружающих людей и ситуации, я обретаю контроль над собой.
6. Со всеми людьми, с которыми я вступаю в взаимоотношение, устанавливаются программы взаимоуважения.
7. Я убираю из своего сознания программы гнева, претензий, скандалов, унижений, обид, унижения достоинства и нереализованных амбиций.
8. Я принимаю все трудности и препятствия как возможность стать сильнее, мудрее и опытнее.
9. У меня нет ни врагов, ни друзей – все мои учителя.

7.3.4. Анахата – сердечная чакра (чакра любви)

Расположение: грудной отдел позвоночника, между четвертым и пятым спинными позвоночника.

Функции: управляет любовью.

Внутренний аспект: сострадание, любовь, милосердие.

Эндокринная система: вилочковая железа.

Нервная система: сердечное сплетение.

Цвет: зеленый.

Части организма: легкие, сердце, руки.

Заболевания: бронхиты, астма, сниженный иммунитет, аутоиммунные заболевания, болезни сердца и легких, нарушение кровяного давления.

Причины: запрет на проявление любви, как следствие перенесенных душевных страданий (меня все предали, я больше никого любить не буду); отказ от любви к себе, чрезмерный эгоизм и бесчувствие.

Сердечный центр отвечает за нашу способность любить. Это дом вселенской сердечности, душевной доброты, щедрости любви, принятия. Из анахаты рождается вера и доверие, ощущение спокойной силы. Приятное тепло в груди, ощущение открытости души, чувство силы в груди или, наоборот, тяжести, давления, груза – это ощущения анахаты.

Анахата рождается (в младенчестве или в более позднее время, но тогда это требует больших внешних усилий), когда человека сердечно любят и принимают таким, какой он есть, без всяких условий или критики.

У младенца работает целостная чакра анахата-манипура, пульсирующая в такт всему миру – внутри и вовне, нераздельно. Это единая чакра как паук распахивает свои сети на весь окружающий мир и чувствует его как себя, не отчленяет себя от всей паутины, и дергает за ниточки паутины, требуя от всех окружающих выполнения своих желаний. В этот период для нормального развития ребенок должен получать максимум любви и свободы спонтанных действий, то есть ребенок должен решать, что делать, когда делать и как делать.

Когда родиться – не по желанию акушеров, а когда полностью будет готов к появлению на свет.

Когда кушать – не по выдуманному графику, а когда хочется, когда внутренняя потребность появится.

Когда спать – когда хочется и уютно на руках матери, в тепле ее биополя, а не в холоде одиночества и брошенности.

Когда кричать, а когда улыбаться, ибо человек всегда должен иметь возможность выражения своих эмоций и возможность чувствовать отклик на них окружающих.

Всегда иметь телесный контакт с матерью. Если этого не было, то энергетические, а соответственно адаптационные возможности, то есть способности к приспособлению к внешнему миру, у человека низкие, вместо принятия мира и активности в нем развивается отвергание или пассивность.

Дальше, после 2-3 летнего возраста, анахата и манипура разделяются по проявлениям, анахата специализируется на то, как относятся к человеку, а манипура – на том, как он сам относится к окружающим, что ему нужно от окружающих. Усвоив тип поведения по отношению к человеку, начиная с 6-7-летнего возраста человек сам так же ведет себя по отношению к окружающим: если его любили, он тоже любит, если им пренебрегали – он тоже холоден. Манипура же занимается вопросами о том, что хочет человек от окружающих, окружающего.

Так продолжается до 30-35-летнего возраста, когда после тяжелых жизненных превращений анахата снова становится очень важной, определяющей поведение человека и в большинстве случаев работает на любовь, даже если до того было равнодушие; манипура из органа требований к окружающим превращается в орган духовной воли.

Чем больше у человека открыт 7-й центр, т.е. связь с абсолютном, тем больше у него открыт 4-й центр – способность любить. И наоборот чем больше материальный человек, тем хуже у него работает сердечный центр.

Расплата за подавление и убийство в себе чувство любви – сниженный иммунитет, аутоиммунные заболевания, болезни легких и сердца. Это может быть, когда запрещают себе любить в следствие сильной обиды на мужчину (или женщину). Если кроме блоков чакр отмечается разделение полевой оболочки, то это прямой путь к онкологии.

Болезни анахаты. Сердце болит, когда из него в гневе выкидывают что-то, потому что надо, а не потому, что само уходит – уходит человек, дело, вещь, отношения. У пожилых сердце болит при недостатке любви, к ним со стороны тех, кого они любят. Сердце – орган любви, как любви самого человека, так и любви к нему. Сердце – орган радостного принятия мира; слишком бурная радость, а также подавляемое, отвергаемое проявление радости лежит в основе болезней анахаты.

Проблемы с верхней частью спины – сигнал недостаточной эмоциональной поддержки, ваш близкий человек не понимает и не поддерживает вас. Если задняя часть анахаты вращается против часовой стрелки, с потерей энергии, у вас будет ощущение, что люди противостоят вашей воле, препятствуют вам в исполнении ваших желаний. Доминирует образ Вселенной как сцены вражды, агрессии, конкуренции.

Отсутствие эмоционального тепла, так же как и чрезмерный рациональный контроль опекающего приводят к бессознательному желанию спрятать, закрыть анахату – сгорбиться, свести плечи, пригнуть шею – и порождают проблемы с осанкой.

Слева сзади на уровне чуть выше лопаток или почти на плече, между позвоночником и боковым краем, локализуется зона, страдающая при манипуляциях «опорным статусом» человека, когда его охватывает жуть от неизвестности правильного пути к сохранению своего-своего социального статуса, доброго имени, вещей, нерасторжимо связанных с самотождественностью.

Симметрично справа сзади расположена зона, страдающая при манипуляциях «правильной жизненной позицией», когда человек охватывает страх, что он не знает «главного», не туда идет в своей жизни.

Плечи – символ социального статуса, долга, чести; не случайно погоны носят на плечах. Проблемы с чувством долга; страх, связанный с социальными проблемами долженствования (я должен, но боюсь); страх перед социумом аккумулируются в плечах. Справа спереди, на суставе соединения руки к телу, локализуется «вера в обязательность закона для всех». Фиксированное соблюдение этой веры требует парализующей пассивности перед законом и начальством. Обычно первый нарушитель этой веры – он же главный защитник закона – отец. При нарушении веры в обязательность закона для всех разрушается наше чувство личной безопасности, возникает чувство злобного бессилия и/или развивается боль рядом с волевой чакрой, мешающая деловому движению руки.

Слева спереди, в ямочке соединения руки к телу, близ чакры баланса добра и зла, локализуется наша «вера в справедливость». При нарушении веры в справедливость – чаще всего это впервые совершает мать в виде манипуляции «будешь делать – никуда не денешься» – страдает наше чувство собственной важности, самоуважения и возникает чувство бессильной злобы, проводится демонстрация чувства обиды для несправедливой обидчицы, а также могут появляться болевые ощущения в названном месте. Обиды рождают острые гнойные заболевания и опухоли. Ложный нарост опухоли возникает вокруг непрощенной обиды, как жемчужина вокруг песчинки, попавшей в раковину устрицы. Закрываясь в раковину и не отпуская обиду от себя, вы дожидаетесь бурного протеста тела в виде гноя или неуправляемого роста клеток.

Чувство огромной жалости к себе, бесконечные разочарования, чувства безысходности и безнадежности, склонность обвинять других в своих проблемах и одновременно высокая самокритичность, неверие в свои силы, склонность к обидам рождают рак. Умение любить себя и принимать себя таким, какой ты есть, излечивает рак.

Зубы относятся к сфере анахаты. Болезни их – следствия проявленного зла, агрессии, дурных мысленных образов, пожелания зла другому человеку, а также, в случае низкой энергетики данного человека, встречного процесса, обычно называемого сглазом, порчей.

Любовь и привязанность это разные вещи. Привязанность возникает в уме. Когда ум ставит зависимость своего счастья от какого-то человека. Ум создает внутри себя иллюзию, некий эталон идеального партнера. Затем вы встречаете партнера, который подошел под ваш эталон. Ваш ум довольный, чувства то же в плюсе, а когда происходит разрыв отношений, то все ваши планы (иллюзии) рушатся, жизнь теряет смысл, а ум впадает в депрессию. В таких случаях человек по своей глупости может себе сказать, раз вокруг все так несправедливо, любви нет, поэтому я просто запрещаю себе любить, чтобы не страдать. Человек сам себе подписывает смертельный приговор, ведь человек без любви, это раковая клетка на теле вселенной, которую необходимо срочно ликвидировать. Конечно если эта клетка не осознает своих ошибок и вовремя не исправится.

Любовь – это желание наслаждаться объектом любви, при этом ничего не требуя взамен. Любовь это высшая духовная энергия. Если человек любит все живое, то ему никакая религия не нужна. Высшая религия это любовь ко всем живым существам. По сути это единственное и самое высшее предназначение человека. После коррекции и открытия энергоцентров, восстанавливается биополе, устраняется энергоинформационная причина онкологии и она уходит.

Анахата связана с тимусом, вилочковой железой отвечающей за иммунитет. У всех людей с аутоиммунными заболеваниями, включая СПИД, сердечный центр закрыт с двух сторон. Как только анахата открывается, человек сразу выздоравливает.

Убийство в себе чувства любви и есть самое большое преступление, которое может совершить человек, за которое потом будет расплачиваться болезнями и страданиями.

Если мама будучи беременной допустила хоть одну мысль об аборте, то произошла автоматически запись в информационных полях ребенка, что его мать его хочет убить, она ему враг. Эта мыслеформа будет находиться в подсознании ребенка до тех пор, пока она её не сможет осознать и перезаписать. Пусть будущая мать не удивляется, почему её не любят дети и испытывают к ней подсознательную агрессию.

Как показывает практика, у 99,0% людей сердечный центр закрыт сзади. Это говорит о том, что никто не хочет расставаться с своими душевными ранами, простить и с любовью отпустить всех своих обидчиков. Принять душевные раны как уроки, которые необходимо пройти для того, чтобы стать немного мудрее, добрее к другим людям.

Каждому человеку, для того чтобы стать здоровым необходимо высвободить свое подсознание от всего информационного мусора, от всех картин насилия, от всех душевных ран, страданий и обид.

Программы (аффирмации) открывающие анахату:

1. Я прошу прощения у всех людей, которым я причинил (а) душевные раны, кому делал (а) больно, и прощаю всех, за некорректное поведение ко мне.
2. Я осознаю, что благодаря душевным ранам моя душа стала более мудрее и чувствительней к другим людям.
3. Я открываюсь потоку любви, я открываю сердечную чакру и становлюсь проводником любви.
4. Я освобождаю свою память, от всех обид, душевных ран в прошлом и благодарю всех людей, которые мне причиняли душевную боль, за тот опыт, который я от них получил.
5. Я всех прощаю и с любовью отпускаю.
6. Я раскрываю свой сердечный центр и посылаю любовь в окружающее пространство.
7. Почувствуйте, что от вас идет тепло ко всем окружающим людям.

7.3.5. Вишудха – горловая чакра (центр общения и творчества)

Расположение: шейный отдел позвоночника, горло.

Функции: управляет творческой деятельностью, коммуникабельность.

Внутренний аспект: интуиция, синтез.

Эндокринная система: щитовидная железа и околощитовидные железы.

Нервная система: шейное сплетение.

Цвет: голубой.

Части тела: шея, плечи.

Заболевания: голосовых связок горла, ангины, щитовидной железы, шейно-грудной остеохондроз.

Причины:

- Замкнутость, невысказывание эмоций, нежелание общаться с людьми.
- Ведение внутренних заочных диалогов, насилие над творчеством, невозможность заниматься любимым делом.
- Восприятие информации с позиции жертвы: «За что мне это?» Важно не что сказали, а что и каким тоном. Вы эмоционально реагируете на негативные эмоции, тон голоса, взгляд, грубую речь. При этом все негативные эмоции откладываются в архив подсознательной памяти в виде обид, что вызывает блок 5-го центра сзади и как следствие – шейный остеохондроз, защемление шейных позвонков, что в свою очередь вызывает нарушение мозгового кровообращения, снижения зрения и другие проблемы со здоровьем, а причина одна: эмоциональная реакция на внешние негативные эмоции.

Эта чакра отвечает за нашу способность воспринимать информацию и эмоции, вместе с которыми она подается. Когда человек не понимает разницы между полезной информацией и негативными эмоциями с помощью которых она может подавляться, то происходит блокировка 5-го центра сзади и возникает шейный остеохондроз. При этом вся астральная грязь, в виде негативных эмоций также проникает в архив памяти человека и откладывается в подсознании в виде обид на эмоциональном уровне.

У большинства людей 5-й центр сзади закрыт. Поэтому принято считать, что шейно-грудной остеохондроз неизлечим. Все друг на друга обижаются (блок сердечного центра сзади) и все обращают внимание не на суть разговора не на то, что полезного я для себя могу извлечь, а на то каким тоном подается информация (блок 5-го центра).

Если человек осознает, что информационная грязь вызывает столько заболеваний, и что вся информация полезна, он станет мудрецом.

Если какой-то человек с вами грубо и некорректно разговаривает, хамит, оскорбляет или пытается вывести из себя, то знайте, что ему просто не хватает энергии, он пытается вас вызвать на эмоции, а когда вы раскроетесь, то тем самым добровольно отстегнете ему часть своей жизненной энергии и здоровья.

Если человек не берет энергию по вертикали из Абсолюта, то он будет брать ее по вертикали (от других людей). Это называется «энергетическим вампиризмом».

Следующая причина блока вишудхи чакры – это сдерживание в себе эмоций, которые распирают человека. Когда человек замыкается в себе, сдерживает эмоции, которые его распирают, то у него блокируется вишудха спереди.

Программы(аффирмации) открывающие видшудху:

1. Я прошу прощения у всех людей за посланные мной в ментальное пространство программы осуждения, критики, проклятий, оскорблений, грубых эмоций (сплетни и т.д.).
2. Все негативные программы (сплетни, оскорбления, негативное общение) стираются с моих информационных полей и всего моего рода.
3. Я желаю всем людям, которые посылают в мой адрес программы проклятий, зависти, критики и осуждений, осознать свои ошибки.
4. Запускается программа нейтрализации всех деструктивных программ, запущенных мной и всем моим родом в информационные поля других полей.
5. Со всеми людьми, с кем я вступаю в вербальный контакт, устанавливаются гармоничные отношения и энергообмен.
6. Во время моего общения все слова-паразиты, жаргонная и сленговая речь не идут в материализацию.
7. Когда я общаюсь, материализуются только позитивные и созидательные слова и мыслеформы.
8. Весь негатив, который я буду говорить вслух или про себя, мои осознанные и неосознанные негативные пожелания, слова, программы проклятия и осуждения никому не могут причинить вреда и не идут в материализацию.
9. Я осознаю, что вся информация дается мне для моего духовного роста и соответственно она вся полезна.
10. В мое подсознание проникает только полезная информация, а негативные эмоции я не впускаю в свой архив памяти.
11. Весь накопленный негативный эмоциональный мусор в архиве моей памяти, идет в нейтрализацию.
12. Очищаются все уровни моего сознания и подсознания.
13. Я открываюсь потоку творческой энергии.
14. Я запускаю программу раскрытия моих творческих способностей.

7.3.6. Аджна – лобная чакра (третий глаз)

Расположение: лоб, непосредственно над переносицей, область межбровья.

Функции: прямое восприятие.

Внутренний аспект: самообладание, интуиция, ясновидение.

Эндокринная система: гипофиз.

Нервная система: кавернозное сплетение.

Цвет: синий.

Части организма: глаза, два мозговых полушария.

Заболевания: заболевания глаз, падение зрения, головные боли, гипофизарные нарушения роста и развития.

Причины:

- Непонимание, что такое интуиция.
- Неумение работать с интуицией; отказ от интуиции в пользу знаний, логики и здравого смысла.
- Внешние гипнотические воздействия.

Аджна чакра или, третий глаз, отвечает за нашу способность получать информацию из тонкого мира (ноосферы) в котором отсутствует понятие времени. Именно этим объясняется феномен ясновидения, пророчества и предсказания.

Интуиция нам подсказывает как правильно, а наш ум – как выгодно. Интуиция показывает будущее, то чего пока нет в настоящем, а мы пытаемся найти подтверждение в настоящем, и когда не находим, приходится выбирать кого слушать – интуицию или здравый смысл. Правильная программа – это когда человек слушает всегда и везде свою интуицию, задает вопросы и тут же получает ответ через интуитивный канал, ни о чем не переживает, никуда не спешит и везде успевает. Открытая, хорошая аджна является рациональной базой для реализации поисковой активности, поддерживает деятельность других мозговых структур. Здесь разум называют слугой эмоций, он позволяет рационализировать, создавать психологическую защиту против не удовлетворяющих эмоциональных обстоятельств. Это тактическое мышление, успешная реализация частных вопросов, хорошее исполнительство, следование образу, но не шаблону. Хорошо развитая аджна позволяет человеку вести себя свободно – непредсказуемо, быть недоступным для цепей, которые налагают на нас окружающие. Социальные нормы, мнение других людей создают границы поведения, рамки личности; хорошо развитая аджна проходит сквозь эти рамки, как бы не замечая их, слабая аджна заставляет неукоснительно следовать внешним указаниям и быть рабом их.

Доминирующей аджна является только у европейцев, рассматриваемых как поведенческий тип. Естественное следствие доминирования аджны – прогресс цивилизации, не известный ни в одной из частей света, кроме Европы. Дело в том, что для развития аджны требуется мясное питание как доминирующий тип питания, нигде, кроме Европы, этого нет.

В свое время, в I тысячелетии до нашей эры, древние греки, достигнув благополучия в скотоводстве, резко изменили тип питания, стали питаться с большим количеством мяса. Квантифицированная информация, которую обрабатывает левое, логическое полушарие, нуждается в квантифицированной же энергетике, вторичном продукте – мясе. Первичным продуктом является то, что растет само на земле или воде, питается энергией Солнца, вторичным – то, что получается из тех, кто это первичное съел.

Мясо нужно человеку в период развития аджны, в возрасте с 2-5 до 25-33 лет.

Болезни аджны. Головные боли могут быть следствием неуверенности в себе, несамостоятельности в мышлении, ориентации на авторитет, ощущения униженности.

Очень часто головные боли свойственны людям, получившим в детстве слишком строгое воспитание и потому не верящим в свои силы и возможности; постоянное одергивание и жесткий контроль создают стабильное напряжение в аджде и соответственно головные боли.

Когда что-то не в порядке с головой, обычно это говорит, что вы плохо адаптированы в мире, возможно потому, что заняты чрезмерным самоконтролем.

Физиологически в большинстве случаев головная боль связана с пережатыми кровеносными сосудами в шее или непосредственно в голове. Болезни ушей символизируют проблемы с родителями своего пола. Боль в ушах – символ высокого раздражения в отношении того, что вы слышите. Вы не хотите этого слышать, но вынуждены слушать и к тому же не имеете права разрядить свои эмоции и что-либо изменить. Глухота представляет собой стойкое нежелание кого-либо слышать. В пожилой супружеской паре, чрезмерно говорливая супруга провоцирует глухоту другого супруга.

Ослабленное зрение говорит о дизадаптации к миру: мне с вами здесь плохо, я вас видеть не хочу, хотя и вынужден. От эмоционального дискомфорта повышается внутриглазное давление и начинаются разрушительные процессы в глазах.

Если тревогу вызывает внешний мир, развивается близорукость, все, что далеко, становится плохо видно. Если источник дизадаптации в семье, заключен в отношениях с близкими людьми, развивается дальновзоркость. Чаще всего в детстве человека пугают внешним миром, и он носит очки с минусовыми линзами, а после 50 лет, ближе к старости, человек оказывается зависим от неудачно сложившихся отношений с близкими людьми, и тогда начинает носить очки с плюсовыми линзами.

Мозг является сложным органом, обладающим большими компенсаторными возможностями. При нарушениях какой-то части мозгового аппарата другая часть берет эти функции на себя. При нарушениях в сенсорных сигналах – зрение, слухе и других модальностях – мозг достраивает сам недополученную информацию, и при свободе от конкретного знания врет сам себе сколько ему нравится: не видит то, что ему не по душе, не слышит и не ощущает то, чего не хочет. Вплоть до того, что иной человек может поставить сенсорную блокаду на восприятие информации, которую не хочет знать – может просто заставить себя не слышать, не видеть, не ощущать даже сильнейшую боль.

7.3.7. Сахасрара чакра – связь с Абсолютом (теменная чакра)

Расположение: над теменем.

Функции: объединение

Внутренний аспект: блаженство, связь с Абсолютом.

Эндокринная система: эпифиз (шишковидная железа).

Нервная система: меридианное сплетение.

Цвет: фиолетовый.

Части организма: кора головного мозга, мозг, весь организм.

Заболевания: умопомешательство, головные боли, бессонница, синдром хронической усталости, эпилепсия, аутизм, нарушение мозгового кровообращения, рассеянный склероз и др.

Причины:

- материализм, атеизм, гордыня.
- слепая вера, основанная на материальных представлениях о религии; отношение к религии, к молитвам и посещению храмов, как ритуальным действиям.

Сахасрара – верхняя чакра, чакра космического сознания, высшего духовного познания, отвечает за понимание сути и смысла, за взгляд сверху на мир. Это чистое познание и интуитивное постижение истины. Это стратегическое мышление, учет всех противоречивых факторов в едином решении.

Сахасрара расположена на теменной доле головного мозга, размером 10-15 сантиметров вокруг макушки, глубиной порядка 5 сантиметров, с точкой фокуса в гипофизе. Но теменная доля не есть собственно сахасрара. Теменная доля обрабатывает различные тонкие осязательные ощущения, с ее помощью мы узнаем различные объекты путем осязания, особенно, если мы их не видим.

Лобные доли (управляющие блоки полушарий) и правое полушарие (вишудха) являются материальной основой сахасрары. Лобные доли – эволюционно самая молодая часть мозга, поэтому скорость процессов здесь очень низкая. Работа в сахасраре требует очень большого времени, которое субъективно проходит мгновенно и дает ощущение соприкосновения с вечностью.

Правое полушарие создает многозначный контекст из-за одновременного охватывания практически всех признаков и связей одного или многих явлений. Образное мышление, базирующееся на правом полушарии, обеспечивает непосредственность восприятия мира таким, какой он есть. Правое полушарие работает очень быстро, его деятельность может не запечатлеваться в словесной, рациональной памяти левого, вербального полушария.

Чем шире раскрыт данный центр, тем больше и лучше биополе человека. Чем больше у человека биополе, тем выше уровень его энергетики, здоровья и жизненных сил. У людей, не имеющих прямой связи с Абсолютом, берут энергию по горизонтали, т.е. у окружающих.

У духовно развитых людей, чистых личностей, данный центр работает очень хорошо, скорость вращения центра высокая, такие люди постоянно находятся в потоке духовной энергии.

У материалистичных людей, как правило, сахасрара заблокирована. Нередко встречаются верующие с заблокированным 7-м центром. У них материальное представление о религии: «Дай мне Господи здоровья, денег и хлеба насущного побольше на каждый день». Не понимая того, что хлеб насущный – это дух Святой, а дай нам на каждый день, чтобы поток святого Духа не иссяк. Хлеб насущный это пища не материальная, а духовная.

Энергетические центры сахасрара и аджна отвечают за центральные эндокринные железы: гипоталамус, гипофиз, эпифиз, которые являются управителями всей эндокринной системы и организма в целом. При таких заболеваниях как сахарный диабет, целиакия (глютенная энтеропатия), эпилепсия, онкология, бронхиальная астма, фибромиалгия, ДЦП, все заболевания ЦНС, а также при всех трудноизлечимых и неизлечимых медициной заболеваниях в 99% случаев, энергетический центр сахасрара заблокирован.

Сахасрара развита в среднем у 1-2 процентов взрослого населения Земли и мало значима в обыденной жизни, так что в некоторых классификациях чакр даже опускают верхнюю чакру, считая ее развитие труднодостижимым для большинства. Главная роль сахасрары проявляется в периоды адаптации и переадаптации к миру, когда нужны экстраспособности для быстрого усвоения информации и принятия решения на основе вроде бы неполной информации. Чем в более сложные и неопределенные обстоятельства попадает человек, тем больше шансов на востребование сахасрары и на ее открытие. Поэтому тяжелые катаклизмы, перемены, испытания всегда склоняют человечество к проблемам духовности.

Существуют разные методы развития сахасрары. Работа Мастера, Учителя, Гуру и состоит в том, чтобы создать условия для развития сахасрары у ученика, потому что научить мудрости невозможно, можно только создать условия для ее развития, мотивацию путем специальных заданий и упражнений. Только сахасрара совместно с анахатой способны усваивать базовые понятия, не имеющие аналогов в привычном, обыденном мире.

Развитие сахасрары требует многократного повторения упражнений, иногда годами и десятилетиями, для получения эффекта, поэтому, если сегодня у вас ничего особенного не происходит, не огорчайтесь и повторяйте понравившееся упражнение снова и снова.

Программы (аффирмации) открывающие сахасрару:

1. Я осознаю существование Бога, Высшего разума, Творца мироздания.
2. Я открываюсь каналу космической, духовной энергии, Святому Духу и становлюсь проводником этой энергии.
3. Закройте глаза и почувствуйте поток жизненной энергии, почувствуйте внутреннюю связь с Богом.
4. Осознайте вашу зависимость и необходимость постоянного пребывания в потоке духовной энергии.
5. Я принимаю осознанное решение постоянно, и днем и ночью, находиться в потоке святого духа.
6. Я живу по совести и доброжелательно отношусь ко всем окружающим людям.
7. Я прошу прощения у себя, у всех пострадавших из-за моих внутренних причин, потери связи с Абсолютом и за то, что я допустил внешние причины.

7.4. Варианты смещения полевой оболочки

Причины смещения и деформации полевой оболочки тонких энергий человека – внутреннее напряжение кратковременного или длительного характера, которое он может даже не осознавать умом, его позицию мировосприятия.

Поле смещено вперед – внутреннее напряжение направлено в будущее. На физике это проявляется как искривление позвоночника, боли в спине, защемление корешковых отростков позвоночника, недостаток энергии в заданной части туловища

Психоэмоциональный аспект такой личности – беспокойство, направленное в будущее. Такой человек постоянно живет будущим, забывая о настоящем.

Если человек строит планы на будущее, мечтает без сильных эмоций и внутреннего беспокойства, то в этом случае полевая оболочка не будет смещена вперед. Но как только подключаются эмоции: страх, тревога, беспокойства, переживания - в этом случае будут возникать проблемы.

Помните закон, что чем быстрее мы забудем, то чего мы хотим, тем быстрее мы это получим.

Программы (аффирмации) симметрирующие поле:

1. Я отпускаю в материализацию все свои желания, цели, планы, мыслеформы и забываю их.
2. Я живу в счастливом настоящем, а не в сказочном будущем.
3. Я запускаю программу нейтрализации всех тревог, переживаний и стрессов по поводу будущего. Уходит внутреннее напряжение.

4. У меня всегда все будет хорошо.
5. Моя полевая оболочка возвращается в нормальное состояние и симметрируется.

7.5. Значение детского возраста

Известно, что 50% интеллектуального запаса человек получает в возрасте до 5 лет, затем еще 30% до 17 лет и только остальные 20% за всю оставшуюся взрослую жизнь.

Первый цикл развития человека (до 2-х лет) – овладение языком. Стадия второго цикла стремится к овладению пространством, третьего – временем. На первых двух стадиях еще нет как таковых ни пространства, ни времени: они не осознаются, не замечаются, не значимы в поведении.

До пяти лет идет сверхбыстрое обучение миру – поведенческим реакциям, языку. В этом возрасте до 40% детей обладают эйдетической памятью, то есть дети способны, мельком взглянув на рисунок, полностью запечатлеть его во всех подробностях.

Сахасрара в этом возрасте отвечает за сверхбыстрое, с одного предъявления, обучение и философское отношение к миру (потом, между 5 и 6 годами, когда сахасрара прикрывается, ребенок спускается со своих философских высот и глупеет до уровня взрослого), вишудха – за индивидуальность, игру, творчество, способность увидеть чудо, свадхистана определяет усвоение половых стереотипов поведения. Все вместе они определяют адаптацию к миру.

Эти чакры открыты, если младенчество, до 2 лет, прошло успешно: ребенка любили и позволяли делать все, что хочется и когда хочется – впрочем, те же условия необходимы до 5 летнего возраста для нормального развития – бессмысленно запрещать что-либо, пока не развита такая нервная функция, как торможение.

Если же любви не было, вишудха не раскрывается, вместо сахасрары идет развитие – худо-бедно – аджны, рациональной чакры, и мы имеем ту или иную степень дебильности (потому что аджне для запоминания требуется многократное повторение), а свадхистана запечатлевает в себе программы выученной беспомощности.

Ранний возраст очень опасен и важен, это только кажется ерундой, что ребенок что-то там лепечет и где-то как-то играет: складывающиеся отношения с людьми, с миром впечатываются в его программы поведения, сказки превращаются в сюжеты жизни, слова из случайной песни – в жизненные правила. И самое страшное, что все это погребено в потемках бессознательного, неосознанного и властно управляет жизнью – а вы и не знаете, почему да отчего вы сделали то, а не это, выбрали того или иного человека, получили те или иные хронические болезни или травмы.

Законы поведения, заложенные в этом возрасте, управляющие мышлением, закладываются глубоко в подсознательных программах. Человек – раб этих законов, пока не познал их. Они для него, то же, что вода для рыбы. Здесь закладываются степени свободы или рабства всей дальнейшей жизни человека.

Эти законы – те внутренние условия, через которые действуют на человека внешние причины. Процессы, которые были внешними на более ранней стадии, превращаются во внутренние законы на более поздней стадии. Происходит интериоризация внешних процессов во внутренние

Эти законы есть установки, то есть целостные неосознаваемые состояния, предвещающие и определяющие развертывание любых форм психической активности.

Неисполненное желание – это заторможенное желание, которое успело реализоваться только на уровне нервной деятельности. Торможение – одна из самых молодых функций нервной системы и потому созревает позже других. Функция торможения не может быть эффективно реализована до примерно 5-7 лет. До этого возраста, любое сформированное желание должно быть реализовано, так как самая слабая мысль о действии уже вызывает действие. Стоит ребенку подумать, что можно выпасть из окна – и он уже падает, или в нем закрепляется шок нереализованного падения, страх высоты на всю жизнь. Поэтому в раннем возрасте ребенку нужно разрешить все, что ему придет в голову, но создавать условия, при которых ему не придет в голову выпасть из окна.

Раскопать, отмыть, переокрасить и красиво разложить по полочкам сознательной души – вот, в идеале, что нужно сделать со всей этой информацией раннего детства, а это, как уже упоминалось, 50% всей вашей информации, всего, что вы знаете, умеете, как вы чувствуете и какими сенсорными каналами пользуетесь.

Любые деструктивные и негативные мысли, желания, эмоции можно отнести к негативу. У наших негативных проявлений есть более глубокие корни, которые «произрастают» из детства, так как именно еще в младенчестве и в дошкольном периоде закладываются основные качества личности.

Если посмотреть еще глубже, то все деструктивное, что есть в нас – это как предначертанный урок для наших Душ, так как все «темное и эгоистичное» необходимо преобразовать в добро и любовь. Для проработки негатива используют разнообразные методы. Чаще всего рекомендуют путь духовного развития и раскрытия, проживая с верой Богу. Если мы активно идем по этому пути, то постепенно наша духовная природа берет верх над животной. Ведь именно наша животная природа переполнена эгоизмом и эгоистическими желаниями, которые и создают различные негативные проявления и соответствующие проблемные последствия. При регулярном выполнении некоторых духовных практик наше мышление начинает постепенную трансформацию в сторону осознанного восприятия в уважении и принятии мира вокруг. Образно говоря, Душа начинает управлять телом и жизнью.

Второй путь больше психологический, он направлен на работу над умом и программами, которые идут из детства. В данном способе мы должны стать как бы сторонним наблюдателем за негативом, рожденным нашим любимым умом, и научились управлять им. Если в жизни происходят неприятные события, которые провоцируют на проявление негатива, то наша задача, как наблюдателя, выявить начало рождения этих мыслей и проговорить про себя или вслух преобразующую установку. Суть установки – преобразовать негативную мысль-эмоцию в противоположную – позитивную. Очень важно, именно преобразовать эмоции, а не «погашать», так как погашенная деструктивная эмоция обязательно ударит по внутренним органам. Здесь срабатывает закон сохранения энергии, негативная эмоция – это тоже энергия, которая куда-то должна выйти, а мы ее перехватили и преобразовали. При этом мы не нанесли никому вред и не потеряли свою энергию, а даже преобразовав, вернули, дополнительно окутав себя приятной эмоцией. Если у вас не получилось в первый раз данная практика, то не отчаивайтесь, проделайте еще и еще, пусть это войдет в полезную привычку. Вселенная откликнется на вашу частоту. Она смотрит не на личные желания или потребности. Она улавливает частоту, с которой мы вибрируем на данный момент. Если вы вибрируете на частоте страха, вины или стыда, вы притягиваете ситуации с похожей вибрацией. Если вы вибрируете на частоте любви, радости и изобилия, вы будете привлекать ситуации, поддерживающие эту частоту.

Изменяя свое мышление, мы меняем свою жизнь. Это основа всего. Частота мыслей определяет следующую минуту жизни, и так по цепочке. Поэтому, если сейчас что-то идет не так, что-то не устраивает, просто обратите внимание, на что направлены ваши мысли – следовательно, туда и течет энергия, генерируя эту и линию жизни.

И самое интересное и доступное каждому – линия жизни не одна, вы в любой момент можете выбрать, куда хотите перейти и что хотите прожить, прочувствовать и привнести.

7.6. Методы укрепления здоровья так же просты, как и причины болезней

Человек является творением природы и для поддержания своего здоровья и успешной жизни должен придерживаться основных законов Вселенной. Знания об основных законах природы помогут всем кто находится в поиске причин заболеваний, в работе над собой и улучшении своей жизни и своего мировосприятия. Знаем мы их или не знаем, принимаем или не принимаем – они действуют независимо от наших знаний о них.

Биологические законы на планете Земля едины для всех живых организмов и сформировались задолго до того, как на планете появился человек. А раз эти законы сформировались до появления человека, то такие понятия как обида, гордыня, злость и прочие не могут быть применимы и в принципе не верны. В законах заложен глубокий биологический смысл, а во всем остальном нет. Если с телом что-то происходит, то в этом всегда участвует мозг (сознание), так как именно он управляет всеми органами и системами организма. Соблюдение законов позволит устранить причину в голове и следствия в теле, что ускорит процесс выздоровления.

1. Каждый человек сам создает свой мир, свою жизнь.

Это важно осознать, поскольку мы создаем свой мир своими мыслями, чувствами и эмоциями. То есть наше тело, душевное и физическое состояние здоровья, отношения в семье с близкими, отношения с людьми и окружающим миром, работа, финансовое положение – все это отражение вовне наших мыслей, чувств и эмоций.

2. Внешнее отражает внутреннее.

Научитесь пользоваться этим законом в своей жизни. Раз мы сами создаем свой мир, то, следовательно, мы можем его изменить, изменив себя. Другими словами, если нас не устраивает что-то

в нашей жизни, то мы можем изменить это. Если вы хотите изменить окружающий мир и окружающих вас людей, то помните, что все, что вас окружает – это отражение вас самих, поэтому начните с себя. Когда вы измените себя, изменятся окружающие вас люди и ваш мир, просто сработает принцип отражения.

3. Каждому воздается по его мыслям.

Этот закон обеспечивает великий порядок и гармонию, высшую справедливость и чистоту Вселенной. Помните, мы живем в справедливом и чистом мире, где: «Да воздастся каждому по вере его» – это слова из Библии. Наше действие начинается не со слова и не с движения, а с нашей мысли и эмоции.

Мысль – универсальная форма энергии. Наши мысли и чувства материализуются, то есть воплощаются в реальность. Если в вашей жизни чего-то не хватает или есть какая-то несправедливость (по вашему мнению), то причина скрыта только в вас, а не во внешнем мире, в так называемых внешних обстоятельствах. Мысль – как форма энергии, зарождающаяся в нашей душе, никуда не исчезает, поскольку действует следующий закон – закон сохранения энергии.

4. Закон сохранения энергии.

Любая мысль, посланная во внешний мир, формирует определенные события в нашей жизни. Таким образом, эта энергия возвращается к нам в том или ином виде.

5. Подобное притягивает подобное.

Если мысль агрессивная, то и события создаются неприятные и болезненные. Если мысли созидательные и несут в себе принятие и любовь, то они воплощаются в реальность, которая приносит нам только приятные переживания. Какими мыслями пользоваться – решать вам.

6. Между самой реальностью и той моделью мира, в которой мы живем, существует огромная разница.

Наш внутренний разум создает модель мира, используя информацию и энергию реальности и представляет эту модель для жизни нашему сознанию. Наше сознание находится в роли наблюдателя и оценщика тех событий, которые нам предоставляет наше подсознание.

7. Каждый человек живет в своем мире. Та модель реальности, в которой мы живем, соответствует нашей подсознательной программе, которая формируется с детства: таким образом внешнее отражает внутреннее. Вселенная представляет собой непостижимую силу, энергию, обладающую сверхсознанием и человеческое осознание есть всего лишь часть Вселенского, Божественного осознания. Мы должны постоянно помнить, что мир постижим и загадочен настолько, насколько позволяют нам наши знания и наша готовность к этому, и что человек должен относиться к миру и к себе с достоинством и пониманием.

8. Каждый может взять на себя ответственность за свой мир.

Закон об ответственности – это ключевой момент в работе над собой. Эта идея многим дается с трудом, так как они путают понятие ответственности с чувством вины. Ответственность означает полный отказ от обвинений окружающих и себя самого, освобождение от жалости и сожалений, от критики, осуждения, ненависти и тому подобное.

Начинайте внимательно следить за всем, что происходит в вашей жизни. Относитесь к различным ситуациям в своей жизни как к урокам. Если вам что-то не нравится в других людях, то это обязательно есть в вашем подсознании и если что-то нравится, значит и это есть. Откажитесь от желания изменить окружающий мир, людей, своих близких. Принимайте их такими, какие они есть. Меняйтесь сами – тогда мир изменится.

9. Человек стремится к целому, Душа стремится к творцу.

Каждому человеку не дает покоя всю жизнь его отделенность от первоисточника. Интуитивно он чувствует это и устремляется к нему. В нашей жизни это выглядит как поиск душевного покоя, счастья, наслаждения. Человек устремляется к каким-нибудь земным вещам в надежде обрести это вечное блаженство.

Он пытается забыться с помощью денег, еды, развлечений, интимных взаимоотношений или власти, зависимостей и так далее. Но со временем он ощущает боль утраты всего этого, а к старости появляется щемящее ощущение, что упущено в жизни главное, ради чего и была дана жизнь, но силы уже не те и времени нет чтобы все начать сначала.

Человеку Богом дается жизнь и осознание для того, чтобы он обогатил это осознание самим процессом своей жизни и внес свой уникальный вклад во Вселенский процесс эволюции. В этом и есть ответ на извечный вопрос: «В чем смысл и предназначение жизни?».

Каждый человек подсознательно осуществляет главную функцию и главную цель жизни – жить в этом мире и стремиться, чтобы его модель реальности соответствовала самой реальности. Другими словами – соединить сознательное и подсознательное. Только так он сможет обрести целостность самого себя и стать Богом по сути, созданным по образу и подобию божьему.

10. Закон целостности.

Так как человек есть всего лишь часть Вселенной, то как часть целого, он стремится к этому целому. Ньютон открыл закон всемирного тяготения для материальных тел, но этот закон действует и на тела живые, которые представляют собой информационно-энергетические структуры.

Каждое живое существо уже изначально не является целостным, и человек в том числе, как отделено от реальности, от Бога, поэтому человек подсознательно в течение всей своей жизни стремится эту целостность обрести, то есть стремится к Богу. Это стремление объединяет все живое на Земле, причем в других мирах и вообще во всем Мироздании. Выходит, что конечная цель у всех одна – пути разные.

11. Закон позитивного намерения.

Вся жизнь – это процесс осуществления наших подсознательных и сознательных намерений. У каждого свой уникальный путь и определяется он подсознательно. Наш разум всегда осуществляет для нас определенные позитивные намерения. Человек является очень сложным сбалансированным существом, поэтому у него никогда ничего не появится просто так.

Чтобы мы ни делали, какие бы события не проживали, чем бы не болели – все это лишь способы для осуществления наших позитивных намерений. Намерение не может быть негативным, так как негативного опыта в природе просто не существует. Человек не может отказаться от осуществления намерения. Это исключено, поэтому не нужно бороться с самим собой – нужно менять свои мысли и способы поведения.

Все проблемы у людей (болезни, стрессы, неприятности и т.д.) – это результат несоответствия сознательных желаний и способов их осуществления и подсознательных намерений.

12. В подсознании содержится информация о любом событии, происходящем во Вселенной.

Человек – это частичка Вселенной. В его подсознании хранится вся информация о прошлом, настоящем и даже будущем Вселенной. Этим объясняются многие феномены: ясновидение, яснознание, предсказание, феномен чтения мыслей и передачи их на расстояние. Гадание также относится к этому закону. Каждый человек может развить в себе эти способности при условии чистоты помыслов.

13. Чем большей чистотой помыслов обладает человек, тем больше у него способностей, тем к большим знаниям Вселенной он получает доступ.

Это можно выразить проще: чем меньше агрессии в вашем сознании и подсознании, тем приятнее и интереснее ваша жизнь, те большими способностями и здоровьем вы будете обладать. Изменить себя – это, в первую очередь, избавиться от агрессивных мыслей и эмоций, имеющих отношение к страху и гордыне.

14. Люди сами создают себе болезни, а значит, они сами и только сами, могут избавиться от них, устранив причины. Причины заболеваний находятся в нас самих, а не вовне. В основном, причины следующие:

- непонимание особенностей природы своего организма, цели, смысла и предназначения своей жизни;
- непонимание и несоблюдение законов Вселенной;
- наличие в подсознании и сознании пагубных, агрессивных мыслей, чувств и эмоций.

Болезнь – это сигнал о нарушении равновесия, гармонии со Вселенной, поэтому относитесь к ней уважительно, примите свою болезнь. Болезнь – это внешнее отражение наших пагубных мыслей, нашего поведения и наших намерений, то есть мировоззрения. Это подсознательная защита нас самих от нашего же разрушительного поведения или мыслей.

Больной человек – это тот человек, у которого больное мировоззрение. Следовательно, чтобы вылечить болезнь, необходимо изменить свое мировоззрение. Человек может управлять своей жизнью и здоровьем. Исцелить человека может только он сам. Люди привыкли к такому стереотипу мышления,

согласно которому болезнь – это враг и с ней нужно бороться любыми способами, несмотря на последствия.

Но бороться с болезнью – это значит бороться с самим собой. Поэтому примите ее и откажитесь тем самым от борьбы с самим собой. Любую силу во Вселенной можно использовать позитивным и созидательным образом. Ваша болезнь – это именно такая сила, пользуйтесь ею как средством для саморазвития.

Источники информации

1. Дипак Чопра Совершенное здоровье. БИНОМ (Москва), ЗОЛОТОЙ ВЕК (Санкт-Петербург). 1995.432 с.
2. Лоч В. Толкование млечного пути. Основы психосоматики. СПб, Виктория плюс,2001. 288с.
3. Наоми О. Чакры. Москва.Изд-во Трансперсонального Института,1997. 172 с.
4. Пейчев Н.В. Многомерная модель человека. Москва, 2012.207с.
5. Синельников В. Возлюби болезнь свою. Методы внутренней трансформации. Статья в ютубе, 2024.
6. <https://zen.yandex.ru/vedia/vernovskaya/u-vseh-boleznei-nogi-rastut--iz-nashego-detstva-60bc198e77f4f3143edca2aa>

Bun de tipar: 05.04.2024
Format 60x84/8
Coli de tipar: 85,0
Tiraj: 30 ex.

Tipografia „Căpățînă Print” SRL
str. Columna, 170
Chișinău, Republica Moldova