

О К О В О З Р О Ж Д Е Н И Я

ГИЗЕЛА ЛЕОНИ ТЕШКЕ



ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ ЖЕМЧУЖИН

И СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Секреты красоты
с древним секретом молодости
Питера Кэлдера



СОФІЯ

ГИЗЕЛА ЛЕОНИ ТЕШКЕ



ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ ЖЕМЧУЖИН

И СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Секреты красоты
с древним секретом молодости
Питера Кэлдера



«СОФИЯ»
2 0 1 2

УДК 615.85

ББК 53.57

Т38

Перевод с немецкого Т. Дубовой

Тешке Гизела Леони

Т38 Пять тибетских жемчужин и секреты красоты: Секреты красоты с древним секретом молодости Питера Кэлдера / Перев. с нем. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 256 с.

ISBN 978-5-399-00356-6

Хотите стать моложе?

Хотите сохранить молодость на многие годы?

Хотите быть всегда красивой?

Гизела Тешке, врач-косметолог с богатой практикой и тренер по *Пяти тибетским ритуалам* Питера Кэлдера, предлагает нам свою необыкновенную книгу, в которой соединились советы косметолога и учителя и где рекомендации автора подкреплены многочисленными свидетельствами тех, кому они помогли и помогают.

Простые упражнения, пища, уход за кожей, своим телом, умом и душой... медитации и аффирмации... И все это — языком простым и увлекательным.

Рекомендуется всем женщинам — и не только, ведь и мужчины хотят быть красивыми и молодыми.

УДК 615.85

ББК 53.57

Gisela Leonie Teschke

Der Weg zur Schönheit mit den Fünf »Tibetern«

© 2003 by Scherz Verlag, Bern, München, Wien.

All rights reserved by S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

© «София», 2010

© ООО Издательство «София», 2010

ISBN 978-5-399-00356-6

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	8
1. Пять тибетских ритуалов — источник вечной молодости	13
Влияние гормонов	13
«Тайные врата»	16
Это не миф, это чудо	18
2. Что такое красота?	20
Мужчины тоже хотят быть красивыми	21
Расправлять морщинки с помощью яда	22
Красиво = хорошо?	23
3. Быть женщиной	28
Внутренний путь	28
Климакс — призрак старения?	69
4. Кожа — зеркало души	79
Прислушаться к своей душе	80
Кожа — орган чувствительный	87
Как влияют на кожу Пять тибетских ритуалов	104
5. Что такое косметика и как она влияет на кожу	112
Как все начиналось	112
Современная косметика	113
Роль массажа в косметике	120
Программы с использованием биологически активных добавок	125
Как ухаживать за кожей лица дома каждый день	132
6. Хорошее самочувствие	138
Веллнес	138
Пять путей, ведущих к красоте	140
Ци-массаж лица	149
7. Дыхание и осознанное отношение к своему телу	151
Дыхание	152
Жить в своем теле	158

8. Питание	163
Как оставаться энергичным и красивым до самой старости	163
Изменение режима питания в сочетании с пятью тибетскими упражнениями	164
Качество питания и его энергетическая составляющая	167
Пищеварение	170
Раздельное питание	172
Фастфуд	174
Балластные вещества	176
Периоды суточной активности органов	177
Медитативное питание	179
Кислотно-щелочной баланс	181
Удаление шлаков и очищение тела с помощью «пяти тибетцев»	186
Вода — эликсир красоты	190
Лечебное голодание с применением пяти тибетских упражнений	192
Возрасту вопреки	194
9. Сила мысли: медитация, аффирмация, ритуал	203
Влияем на реальность	206
Мысль — это энергия	207
Неспособность сосредоточиться и забывчивость	208
Медитация	212
Аффирмация	223
Ритуалы	225
10. Пять тибетских ритуалов	232
Живая красота	232
Из опыта тех, кто уже применяет пять тибетских упражнений	233
Пять Тибетцев	238
Пять тибетских ритуалов — это не только прекрасная спортивная форма, это намного больше	253
Благодарность	255

ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ РИТУАЛОВ — ИСТОЧНИК ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

ВЛИЯНИЕ ГОРМОНОВ

Это просто удивительно, сколько людей самых разных возрастов слышали о пяти тибетских упражнениях или даже сами занимались ими! Похоже, народ действительно очень заинтересован в том, чтобы сохранять молодость и бодрость. 1,3 миллиона только немецкоязычных читателей стремятся познакомиться с этой тайной, явившейся к нам с Гималаев.

Питер Кэлдер рассказывает в своей книге о тибетских монахах, открывших тайну вечной молодости. Некий полковник Брэдфорд, прожив с этими монахами несколько лет в монастыре, превратился из дряхлого старика в статного джентльмена, пышущего здоровьем и излучающего жизненную силу.

Ключом к такому сказочному омоложению являются, по словам полковника Брэдфорда, семь энергетических центров нашего тела — чакры:

«Эти семь энергетических вихрей управляют семью железами внутренней секреции, которые, в свою очередь, оказывают влияние на все функции тела, в том числе и на процесс старения».

В середине семидесятых годов была обнаружена связь гипофиза с процессами старения. Доннер Денкла предположил тогда, что существует некий «гормон смерти», который наш гипофиз начинает вырабатывать с наступлением половой зрелости. Он снижает чувствительность клеток к другим важным гормонам, таким, например, как гормон роста. Результат: начинается износ клеток и органов, включается процесс старения.

Гарри Линн, американский издатель книги Кэлдера, сам не без пользы для своего здоровья в течение многих лет практиковавший *Пять ритуалов*, занялся изучением связи, существующей между этими упражнениями и гормонами, в частности гормоном смерти. Он пишет:

«Я объясняю действие *Пяти Тибетцев* тем, что *ритуалы*, в том виде, как они описаны Питером Кэлдером, активизируют универсальную жизненную энергию нашего тела и повышают ее уровень. Это, в свою очередь, оказывает в высшей степени благоприятное воздействие на организм — блокируется «гормон смерти» и при этом нормализуется выработка других гормонов и работа всей эндокринной системы. Когда это происходит, клетки тела снова приобретают способность размножаться и развиваться, как в детстве. Мы можем увидеть и почувствовать, как мы молодеем»*.

А Сабина Шонерт-Хирц считает:

«Гормоны определяют работу нашего тела. Они регулируют все наиболее важные процессы (сексуальность, психические проявления, обмен веществ, рост, сон, стрессоустойчивость, регенерацию) и

* Quelle. Подготовка инструкторов по пяти тибетским упражнениям (*Die Fünf »Tibeter«-Trainerausbildung*), головная организация «Пяти Тибетцев» (*Fünf Tibeter-Dachverband*).

определяют тем самым количество энергии в организме. К сожалению их уровень резко понижается под влиянием стресса и возраста»*.

Я тоже обнаружила, что нарушение гормонального баланса или недостаточная выработка гормонов оказывают непосредственное влияние на общее состояние организма и его естественную красоту. Таким образом, я получила объяснение, почему многие женщины, практикующие *Пять тибетских ритуалов*, во время климактерического периода легче переносят гормональную перестройку. Пять тибетских упражнений способствуют тому, что у человека появляется больше энергии, внутреннее спокойствие, ощущение внутреннего благополучия, он начинает лучше выглядеть.

Как-то ко мне на занятия пришла немолодая женщина, пожелавшая изучить пять тибетских упражнений. Она прочитала книгу Кэлдера, но упражнения делать не стала. Как-то она встретила свою давнюю подругу и заметила, что та сильно изменилась за короткий промежуток времени: стала более уравновешенной и при этом более энергичной. Но это было еще не все, она стала светиться каким-то внутренним светом. «Она стала как-то красивее!» Секрет этой подруги был прост — она уже в течение нескольких месяцев занималась пятью тибетскими упражнениями. Сама эта подруга выразилась так: «С тех пор как я начала заниматься *Пятью Тибетцами*, я чувствую себя воистину прекрасно, я получаю удовольствие от своего тела!»

Роберт Сакс, эксперт по вопросам тибетской медицины, пишет:

* *Сабина Шонерт-Хирц*. Энергия. (Sabine Schonert-Hirz: Energy.) Издательство «Gräfe und Unzer», Мюнхен, 2002, стр. 87.

«Я делаю эти упражнения ежедневно в течение шести лет, и я убежден в том, что они влияют на организм омолаживающе. Мои друзья говорят мне даже, что я выгляжу моложе, чем шесть лет назад»*.

Занимаясь *Пятью Тибетцами* в течение многих лет, я наблюдаю и на себе, и на многих других практикующих, что в результате этих занятий кожа становится моложе. *Тибетские ритуалы* способствуют улучшению кровообращения, в результате чего кислород и питательные вещества в большем количестве поступают в клетки кожи, а продукты отхода (шлаки) лучше выводятся из них.

Вообще-то то, что пишет Кэлдер в своей книге, вызывает обычно удивление и скептическую улыбку у представителей официальной медицины — но, к счастью, не у всех. На мои семинары приходят в том числе и медицинские работники, которые сами рекомендуют своим пациентам и друзьям заняться пятью тибетскими упражнениями.

«ТАЙНЫЕ ВРАТА»

Доктор Боуэн (Dr. Bowen), специалист по хиропрактической неврологии, проживающий в городе Биллингс в штате Монтана, занимается *Пятью Тибетцами* уже пятнадцать лет. Он почувствовал их благотворное влияние с первого раза, тогда он сразу же ощутил расширение сознания и постоянный рост уровня энергии. Он считает: эти *пять ритуалов* стимулируют нервную систему, что, в свою очередь, способствует улучшению

* Роберт Сакс. Тибетская Аюрведа. Здоровье для жизни. (Robert Sachs: *Tibetisches Ayurveda. Gesundheit zum Leben.*) Издательство «Hugendubel», Кройцунген/Мюнхен, 2001, стр. 110.

работы системы кровообращения, и в результате человек выглядит лучше и моложе.

Еще одно объяснение омоложения благодаря этим ритуалам Боуэн усматривает в работе особых суставных нервов (*механорецепторов*), больше всего их сконцентрировано в области головы и затылка. Во время движения суставов происходит стимуляция механорецепторов, благодаря чему возрастает активность малого мозга и зрительного бугра, а ведь именно они обеспечивают поступление в мозг наибольшего потока информации.

В соответствии с тибетской философией, шея и затылок являются связующим звеном между чувствами, душой и разумом. Наш истинный возраст скрывается в шее и затылке. Если она гибкая и подвижная, это помогает освободиться от жестких догматических понятий и установок. На уровне последнего шейного позвонка, в месте соединения позвоночника и черепной коробки находится продолговатый мозг (*Medulla Oblongata*) — продолжение спинного мозга, представляющее собой связующее звено между спинным и головным мозгом. Эта часть мозга отвечает за управление дыханием и за его регулировку.

В древних эзотерических школах эту точку, это место соединения духа и материи, тела и сознания называли «тайными воротами к истине». Речь идет о том, чтобы сделать эту точку осознанной и сохранять ее подвижной, чтобы через нее могла течь энергия. Почти во всех тибетских упражнениях делаются наклоны головы вперед и назад — таким образом активизируются и стимулируются «тайные ворота». В результате достигается хорошее самочувствие.

Боуэн считает, что одной из основных причин преждевременного старения и множества хронических заболеваний является наш малоподвижный образ жиз-

ни: мы много сидим и мало ходим. Вследствие этого замедляется передача нервных импульсов по каналам, что оказывает соответствующее влияние на все системы организма.

«Я хорошо знаком с устройством человеческого тела, поэтому мне нетрудно поверить во все то хорошее, что говорят о воздействии этих *пяти ритуалов*. Здесь нет никакой мистики или магии»*.

ЭТО НЕ МИФ, ЭТО ЧУДО

Пять тибетских упражнений (с шестым в придачу) сами по себе очень просты, но при всей своей простоте они оказывают воздействие на весь человеческий организм, на все уровни человека. Они улучшают не только физическое, но и душевное состояние. Все это для меня давным-давно уже не миф, ведь я сама ежедневно получаю наглядное доказательство их чудесного воздействия. Я чувствую себя прекрасно физически и комфортно душевно, сейчас я намного бодрее и энергичнее, чем была когда-либо. Благодаря сочетанию движения, дыхания и концентрации *Пять* (или *шесть*) *тибетских ритуалов* активизируют и гармонизируют движение энергии в теле. А гармония — это основа здоровья, жизнеспособности и творчества.

Чтобы начать получать удовольствие от живительного, омолаживающего воздействия этих *ритуалов*, придется терпеливо и регулярно заниматься в течение достаточно продолжительного времени. Если вы воспользуетесь консультацией опытного тренера, то он поможет вам избежать ошибок и подскажет, как не

* Пять Тибетцев. Книга комментариев. (*Die Fünf »Tibeter«. Das Begleitbuch.*) Издательство «Scherz», 2000, стр. 28/29.

навредить своему здоровью, а заодно и поддержит в трудную минуту.

Сегодня я точно знаю, что регулярное занятие этими упражнениями существенно улучшает качество моей жизни, да и выглядеть я стала лучше. Все-таки это настоящее чудо — наблюдать, как *Пять Тибетцев* влияют на тебя и на других людей. Что касается механизма их воздействия, то тут пока еще остается много открытых вопросов, но зато результаты не оставляют никаких сомнений.

«Позволить чуду появляться в нашей жизни — для этого требуется совсем немного: всего лишь постичь высшую природу древнейшего закона, лежащего в основе существования всей Вселенной — в том числе и нас»*.

Спасибо, милая Вселенная, за это чудо!

* *Стюарт Вильде. Чудо. (Stuart Wilde: Wunder.)* Издательство «Sphinx», Мюнхен, 1999, стр. 5.

БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

ВНУТРЕННИЙ ПУТЬ

Из собственного опыта и из опыта тех женщин, с которыми меня сводила судьба, я знаю, насколько прочно сидят в нас определенные представления о том, какую роль должна играть женщина в обществе и в семье и какой она вообще должна быть.

Особенно прочно впечатан в наше сознание портрет женщины-матери, которая бесконечно отдает себя своим детям. Это представление, этот образец для подражания давит на нас, вызывая стресс и напряжение, а они, в свою очередь, порождают в нас такие эмоции, как страх, недовольство, раздражение. Реакция, возникающая у нас в ответ на эти эмоции, мешает нам чувствовать себя сильными и свободными. Однако у нас есть возможность самим выбирать, как нам реагировать на свои собственные чувства.

Когда мы осознаем свою внутреннюю силу, мы в ней живем, и тогда мы способны излучать радость бытия. В гневе скрыта своя собственная сила, в страхе можно обнаружить смелость, а в раздражении — любовь и прощение.

Наше прошлое живет в нас. Есть смысл рассматривать его как накопленный жизненный опыт, как возможность духовного роста. В своей жизни мы по-

лучили много уроков. Они помогли нам изменить свое сознание и сделали нас тем, чем мы в данный момент являемся. Но при этом следует помнить, что не стоит засиживаться в прошлом и цепляться за старые шаблоны, лучше двигаться вперед, пребывая в настоящем — *здесь и сейчас*.

В этой главе я расскажу вам о себе, о том, как я избавлялась от старых шаблонов, а заодно и от всевозможных страхов. Мне хочется помочь вам набраться смелости и попробовать сделать то же самое. Вы станете прекрасны — это я говорю вам как косметолог с двадцатилетним стажем.

РАСКРЫТИЕ ЖЕНСКОЙ СИЛЫ

*Время от времени
заново настраивать
струны своей души,
чтобы радость могла сыграть на них свою песню.
Оттачивать свой слух,
чтобы слышать тихие звуки,
приходящие к тебе
и оставляющие в тебе свое нежное звучание*.*

«Женская энергия — это очень текучая, интуитивная и созидательная сила. Она не имеет статичной формы, не бывает ни твердой, ни жесткой. Она постоянно находится в движении и не придерживается заданных прямых линий. Она стихийна, полна игры и творчества, мягкая, но при этом очень образная. Она — движущая сила изменений! Она проявляет

* *Сабина Нэгли и Рената Отто. Пусть радость цветет для тебя. (Sabine Naegli und Renate Otto: Freude soll dir blühen.) SKV-Edition, Lahr im Schwarzwald 2001.*

творческую энергию здесь, на Земле, она несет в себе свет, радость и исцеление!»*.

Да-да, вы не ошиблись, именно так и написано. Мы — женщины, и в наших руках находится очень многое. Именно мы являемся источником той движущей силы, которая приводит к изменениям. В нас и через нас течет действительно женская энергия. И я из собственного опыта знаю, что стоит постоянно открывать и активизировать в себе эту великую силу.

Но чтобы привести в движение и почувствовать эту женскую энергию, необходимо найти место и время для расслабления. Это необходимое условие. Мы обязаны позволить себе найти такую возможность, ибо в результате нам станет только лучше. Это та почва, на которой произрастают мир в душе и жизнерадостность, способные в свою очередь открыть нам все двери в этой жизни. Лучающаяся, сияющая радость жизни появляется там, где тело, душа и дух находятся в гармонии. Если мы научимся искусству доверять своей интуиции и слушать свой внутренний голос, если будем постоянно совершенствоваться в этом искусстве, то наш разум постепенно начнет утрачивать свою власть над нами. У него свои планы, которые он преследует вместе с нами, но его воображение ограничено. Он с трудом воспринимает те зигзаги, которые выделяет наша жизнь исключительно ради того, чтобы мы могли приобрести тот опыт, который необходим нам, нашей душе для достижения поставленной перед ней цели. Разум категоричен, он говорит: «Надо делать только так, и никак иначе!» А голос сердца подсказывает нам совсем другое.

* *Рози Весселхёфт*. Женская сила — центральная точка в партнерстве. (Rosi Wesselhöft: *Weibliche Macht ist das Zentrum der Partnerschaft*.) Издательство «Wesselhöft», Бухгольц, 1991, стр. 101.

На примерах из своего детства, из жизни участников семинаров по *Пяти тибетским ритуалам*, да и из своей взрослой жизни я хочу показать вам, что может произойти, когда мы начинаем заново открывать в себе силу, жить ею и обретаем мужество, чтобы идти новыми путями. Мне хочется помочь вам снова начать прислушиваться к своей интуиции, к своему внутреннему голосу и доверять им. Тогда вы сможете почувствовать и ощутить, чего же вы хотите на самом деле. Это делает вас свободными ото всех модных тенденций. Вы найдете свой собственный путь к красоте.

Психотерапевт Эстер Хардинг, ученица К. Г. Юнга, пишет:

«В калейдоскопе возможностей, которые предоставляет жизнь современной женщине, исчез тот миф, которым окутывал ее мужчина в своих иллюзиях. Раньше женщина неосознанно и беспрекословно облачалась в эти иллюзии, но сегодня она проявляет себя такой, какая она есть. Она сама проявляет свою личность, сбросив тем самым волшебные одежды, в которые когда-то облачил ее мужчина. Современная женщина отваживается показать себя слабой, признавая эту слабость, но одновременно она демонстрирует и свою силу. Раньше мужчина в своих иллюзиях рисовал портрет женщины нечеловеческими красками: она была божественно прекрасна и одновременно демонически ужасна! Но поскольку ныне женщина отважилась выйти на свет реальности, она, может быть, и утратила завесу иллюзии, зато обрела себя как личность, осознающая себя в своей истинной сути»*.

* Эстер Хардинг. Путь всех женщин. (Esther Harding: *Der Weg der Frau.*) Издательство «Rhein», Цюрих, 1943.

ПЕРЕЖИТЬ СТРАХ И ПРЕОДОЛЕТЬ ЕГО

*Идти по Пути —
всегда означает приобретать опыт
и заходить на новые, неизвестные территории
Уходить от прошлого, устремляясь в настоящее*.*

Когда мы решаемся идти новым, непривычным для себя путем, это означает, что нас ждут какие-то изменения. Изменения порождают страхи. Может случиться, что на какой-то период времени мы останемся без ориентиров, почувствуем себя одинокими, нелюбимыми или даже отвергнутыми. На этом новом пути мы задеваем болевые точки, и происходит это именно тогда, когда снимаются границы. Это момент, когда нужно основательно разобраться со своей внутренней правдой и с существующей жизненной ситуацией для того, чтобы изменения в вашей жизни происходили в нужном направлении.

При этом очень важно быть честным с собой и внимательнее познакомиться со своей *теневогой стороной*. Чтобы осознать горе или боль, их необходимо почувствовать и пережить.

Иногда для того, чтобы идти дальше, приходится даже расставаться с близкими людьми и родными местами. Для продвижения вперед требуется время, требуется побыть в одиночестве, наедине с самой собой. Найдите для себя возможность посмотреть на вещи с высоты птичьего полета, и вы увидите их другими глазами, они станут вам более ясны и понятны. Только так может возникнуть что-то новое. Любой жизненный опыт, тот, который у нас уже есть, или тот, который мы приобретаем в данный момент, необходим для нашего

* *Агнес фон Гельмгольт. Письмо попутчикам. (Agnes von Helmholt: Brief an die Weggefährten.)* Издательство «О».

роста и развития. Даже если мы этого в настоящий момент не видим, он дает нам знание и понимание самих себя. Что бы ни происходило на нашем пути обновления, ничто не случайно, ничто не напрасно. Если мы больше не захотим существовать как винтик в механизме, мы изменим не только самих себя, но и все вокруг — благодаря обновленному восприятию окружающей нас действительности. Собственно, в этом и состоит цель нашего истинного пути.

«Мы все хотим, чтобы наша жизнь изменилась, но сами мы меняться не желаем. Пусть кто-то другой меняется, пусть «они» меняются, а я подожду. Для того чтобы изменить кого-то другого, вы должны прежде всего измениться сами»*.

Будьте честны с собой: в вашей жизни, без сомнения уже давно существует множество вещей, которые вас не удовлетворяют, мешают вам, и вы просто не знаете, как и что можно сделать, чтобы ситуация изменилась. Что такое изменение? Это развитие появившейся идеи и претворение ее в жизнь в тот момент, когда она возникла. Если вы рассматриваете свой новый путь как шанс что-то испробовать и изменить, в вашей жизни появится что-то новое.

Вам потребуются выдержка и стойкость, ведь для продвижения вперед они необходимы. Наберитесь смелости и начните действовать! Вы знаете, что Гёте страдал страхом высоты? Он исцелил себя сам, постоянно забираясь на колокольню собора, и делал это до тех пор, пока страх не исчез. «Подобный страх и подобное мучение я воспроизвожу часто — до тех пор, пока они не перестают вызывать во мне вообще какие-либо эмоции!»

* Луиза Л. Хей. Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. М.: «Фрамтек», 1997. С. 26.

Мне потребовалось много времени, чтобы понять, что я избавляюсь от своих страхов только тогда, когда наконец с ними окончательно разберусь, а это означает, что я внимательно и осознанно рассмотрю и переживу их. То есть в этот момент я должна пребывать со своими чувствами, со своим страхом, а не убежать в будущее. Только так я смогла трансформировать свой страх. После этого он приобрел совсем другое значение. Мелоди Беатти очень точно сказала: «Радость — это обратная сторона страха!»*.

Для начала возьмите легкое задание. Это чтобы не разочароваться и поверить в то, что у вас все получится. Когда есть удачный опыт, появляется уверенность, что ты не скатишься на старые шаблоны (вроде «Да не будет от этого никакого толку!» или «Легко говорить, а вот делать-то всегда трудно!»).



АФФИРМАЦИЯ**

Я готова к изменениям.

Я прошу дать мне сил на изменение
моей нынешней ситуации и понимаю,
что изменится и вся моя жизнь.

Каждый день я ставлю себе новые цели.



* Мелоди Беатти. Сила найти себя. (Melody Beattie: *Kraft zur Selbstfindung*.) Издательство «Wilhelm Heyne», Мюнхен, 1996, стр. 156.

** Аффирмация (от лат. *firmus* — «сильный, крепкий, могучий») означает «согласие, утверждение, заверение». Аффирмации — это краткие позитивные утверждения, положительно влияющие на тело, душу, разум и подсознание. Их можно всегда и везде проносить вслух или про себя, можно также написать на листках бумаги (Прим. авт.). И прикрепить там, куда часто падает ваш взгляд. Их влияние невероятно позитивно еще и потому, что помогает «сбить» разум с натопанной тропы негативного внутреннего диалога, осуждения себя и других, заставить замолчать «внутреннего критика» и «судью». — Прим. ред.

ПЯТЬ ТИБЕТЦЕВ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА

Регулярные занятия пятью тибетскими упражнениями улучшают общее состояние организма во время менопаузы и позволяют вести более активный образ жизни. Это я видела собственными глазами на своих семинарах, курсах и во время оздоровительных поездок.

Многие из тех женщин, кто занимается пятью тибетскими упражнениями во время климактерического периода, подтверждают, что чувствуют себя благодаря этим занятиям заметно лучше. Это объясняется тем, что существует взаимосвязь между семью энергетическими центрами нашего организма и семью соответствующими им жизненно важными железами внутренней секреции и их работой. Эти упражнения регулируют работу всего организма, улучшают общее самочувствие и замедляют процесс старения. *Пять тибетских ритуалов* способны смягчать все сопутствующие явления климакса. Они помогают вернуть жизненную энергию, которая в этот период сокращается или вообще блокируется.

Далее на нескольких примерах из своей практики я покажу вам, как женщины могут легко и эффективно справиться с различными проблемами, связанными с наступлением менопаузы.

Приливы

Пожалуй, самым типичным недугом при климаксе считается жар, возникающий в теле и иногда лишающий нас сна. После этого утром мы чувствуем себя обессиленными, и говорить о хорошем настроении, соответственно, уже не приходится.

Ко мне на прием пришла как-то одна клиентка, которая страдала сильными приливами, у нее было постоянно подавленное настроение и мучительное

чувство тревоги. Это был человек, доведенный до отчаяния. Я, как профессионал, читала все ее проблемы на лице: глубокие носогубные складки, вокруг губ мелкие морщинки, свидетельствующие о сухости кожи, а в Т-образной зоне (лоб, нос, подбородок) кожа жирная и пористая. Она регулярно приходила ко мне на общекосметические процедуры, во время которых я еще и специально занималась ее дыханием, потому что она не могла дышать естественно и глубоко. Постепенно, очень медленно она возвращалась к естественному ритму дыхания. В дополнение к этому она посетила один мой практический семинар по практике выполнения тибетских упражнений. Через несколько недель ей стало заметно лучше. Приливы стали происходить через более продолжительные интервалы времени, и ей удавалось легче, без излишнего напряжения с ними справляться. Упражнения она стала делать регулярно, а иногда даже и по два раза в день.

Усталость, отсутствие энергии

Некоторые женщины рассказывали мне: «У меня такое чувство, будто из меня выкачали всю энергию. Все то, что я совсем недавно делала с легкостью, превращается теперь в настоящую проблему. Те же самые дела я делаю в два раза дольше. В чем дело?» Или: «Сил совсем не стало. Я устаю от малейшего напряжения. Гормональная перестройка — это просто ужас».

На ранних стадиях менопаузы состояние «выжатого лимона» процентов на восемьдесят объясняется бессонницей, которая возникает из-за снижения количества эстрогена и прогестерона в организме. Но на двадцать процентов она обусловлена падением уровня тестостерона. Тестостерон — это гормон, который придает нам энергию, активность и стимулирует сексуальность в поведении. В первом случае пять тибетских упражнений

помогают поднять общий уровень энергии и уменьшить бессонницу. Во втором может помочь *шестой ритуал*. Вообще-то, у большинства женщин сильное чувство усталости к середине менопаузы уменьшается и работоспособность снова возрастает.

Сексуальность

До сих пор все еще существует мнение, что половая жизнь с наступлением климакса прекращается. Тело женщины в климактерическом периоде действительно реагирует на сексуальное возбуждение иначе, чем «молодое» тело. Правда также и то, что для полноценной сексуальной жизни необходимо устранить некоторые препятствия (например сухость слизистой оболочки влагалища). Карин Бурк, врач-натуропат, объяснила мне: «Сегодня существует возможность с помощью образования естественного тестостерона стимулировать уровень либидо женщин, что позволяет им жить нормальной сексуальной жизнью. Для этого подходит, например, гормоносодержащий вагинальный крем или кремы-смазки на водной основе». Могу еще со своей стороны порекомендовать: три-четыре раза в неделю делайте шестое тибетское упражнение.

Перепады настроения и чувствительность кожи

Одна из моих постоянных клиенток, женщина в климактерическом периоде, с которой я знакома уже много лет и знаю ее как очень уравновешенную и оптимистичную даму, поделилась однажды со мной: «Я такая чувствительная и обидчивая. Я на все реагирую очень болезненно. И кожа моя при этом страдает вместе со мной». Я посоветовала ей заняться *Пятью тибетскими ритуалами*. Уже через короткий промежуток времени она почувствовала себя лучше, и раздражение кожи тоже исчезло.

Изменения кожи, обусловленные гормональным фоном

Одна шестидесятивосьмилетняя женщина рассказала мне: «Я заметила, что изменилась сама структура моей кожи, появилось много морщин, но я не вижу в этом ничего ужасного. Это естественно, мне же не тридцать лет, да я и не хочу выглядеть как тридцатилетняя. В принципе, я всем довольна и радуюсь, что здоровье меня не подводит». Это как раз та самая внутренняя удовлетворенность, которая и в преклонном возрасте делает нас красивыми.

Никакие эстрогены с прогестероном этого вам не дадут. И все же укрепите свою кожу. Эстроген повышает содержание коллагена, что позволяет коже удерживать влагу и предотвращает ее высыхание. Карин Бурк рекомендует есть побольше сои (она содержит эстроген) и фенхеля (он содержит прогестерон).

Отеки

Еще одна женщина, много лет занимающаяся *Пятью тибетскими ритуалами*, заметила, что благодаря этим упражнениям у нее уменьшились отеки и исчезла тяжесть в ногах. *Пять тибетских ритуалов* способствуют улучшению лимфотока в нашем теле. В дополнение к этому я бы порекомендовала делать попеременно холодные и горячие ванночки, купить в аптеке крем для активизации лимфотока, не употреблять кислую пищу, отказаться от кофе, алкоголя и никотина. Еще может помочь лечение кремом, содержащим шести-процентный прогестерон. Натуральный прогестерон содержится в клубнях ямса.

Недержание мочи и мускулатура дна таза

Во время менопаузы многие женщины страдают от недержания мочи. Это связано с состоянием мускула-

туры дна таза. Эти мышцы не только поддерживают органы малого таза, но еще и отвечают за мочевой пузырь, поскольку в них имеется большое количество эстрогеновых рецепторов. Гормональные изменения часто ведут к перегрузке мускулатуры дна таза. Колебания в уровне гормонов раздражают нервы, в частности «сакральные нервы», которые управляют тазом и находящимися в нем органами. Это приводит к тому, что человек чувствует частую потребность в мочеиспускании. Если еще при этом имеется воспаление мускулатуры дна таза из-за нарушения осанки, то могут возникнуть серьезные проблемы — это мнение Рихарда Шмидта, профессора урологии Калифорнийского университета в Сан-Франциско.

В конце сороковых годов врач Арнольд Кегель разработал упражнения для борьбы с недержанием мочи. Это упражнения для лонно-копчиковой мышцы (*pubococcygeus*), которая соединяет лобковую кость с копчиком. Я рекомендую при выполнении всех тибетских упражнений, включая и шестое, сокращать лонно-копчиковую мышцу. В этом случае, практикуя тибетские упражнения регулярно, вы заодно укрепите и лонно-копчиковую мышцу, предотвратив тем самым преждевременную атонию этого мускула и недержание мочи.

Правильное питание: фитоэстрогены

Последние научные исследования, проведенные Немецким гомеопатическим союзом, свидетельствуют о том, что облегчить состояние пациенток в климактерическом периоде также могут фитоэстрогены. Фитоэстрогены — это вещества в составе растений, которые оказывают воздействие, аналогичное воздействию человеческих гормонов, только более слабое. Существует два вида важных для человеческого орга-

низма фитоэстрогенов: лигнаны и изофлавоны. В бобах сои и в изготовленных из них продуктах содержится большое количество изофлавонов. Именно поэтому во время климакса следует есть побольше сои.

Дополнительные рекомендации

- *Цимицифуга ветвистая*, или *клопогон* (*Cimicifuga racemosa*), облегчает физические страдания. По мнению профессора Вуттке из клиники Геттингенского университета цимицифуга лучше всего подходит для гормонозамещающей терапии. Например, она повышает плотность костной ткани и уменьшает риск возникновения инфаркта.
- *Сепия* (*Sepia*) помогает при душевных страданиях.
- Китайские бобы облегчают состояние при перепадах настроения и при внутренней напряженности.
- *Сангвинария*, или *кровавый корень* (*Sanguinaria*), помогает при приливах и сердцебиении.

ЧТО ЖЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

Существуют различные способы избавления от неприятных состояний в климактерическом периоде — как гормональные, так и без гормонов. Не всякая женщина захочет воспользоваться гормональной терапией, и притом не каждая женщина в ней нуждается. Целью любой терапии должно быть уменьшение или устранение физических и душевных расстройств (нарушений), замедление или предотвращение атрофии мочеполовых органов, а также предотвращение риска появления остеопороза, инфаркта миокарда и известкования артерий (атеросклероза).

ТРЕТИЙ «ТИБЕТЕЦ»

*Позволить потоку энергии
проходить через тело.*

*Быть устойчивым, не позволять жизни
сгибать вас (вертикальный позвоночник).*



ТРЕТИЙ «ТИБЕТЕЦ»
 Поза эмбриона.



ЧЕТВЕРТЫЙ ТИБЕТСКИЙ РИТУАЛ

Сядьте на пол, спина прямая. Положите ладони на пол рядом с ягодицами. Наклоните голову вперед и прижмите подбородок к груди. Сделайте при этом плавный вдох и выдох. На следующем вдохе движением от таза оторвитесь от пола. Позвольте своей голове свисать назад, рот при этом слегка приоткрыт, руки выпрямлены. Тело образует прямую линию, параллельную полу. Ненадолго напрягите, а затем опять расслабьте мускулатуру дна таза. С выдохом вернитесь в исходное положение, снова наклонив голову вперед и коснувшись подбородком грудины.

Важный момент: вдох — поднимаем тело, выдох — возвращаемся в сидячее положение, голова свободно свисает вперед.

После этого ритуала переходите к расслабляющей позе кучера.

Рекомендация

Многим бывает вначале трудно поднять тело в горизонтальное положение. Упритесь руками в пол рядом с ягодицами, как это было описано выше. Начните движение тазом в сторону стоп и затем поднимите таз вверх.