

«Хроническое обезвоживание – главная причина аллергии и астмы у подавляющего большинства людей. Увеличенный прием воды – на принудительной и регулярной основе – должен стать обязательной профилактической мерой и сознательно избранным способом лечения. Для тех, кто уже стал жертвой приступов астмы или аллергических реакций на разные виды пыльцы или пищи, строгое соблюдение правил ежедневного приема воды должно стать главным профилактическим средством.»

Фирейдон Батмангхелидж¹.

Астмо-Реверс

(Как победить астму у взрослых и детей)

Красные, затёртые до колючей резкой боли, глаза, в которых прячется неуловимый рой мыслей, воспоминаний, рассуждений, побуждений, убеждений. А может, там прячется душа, давно не вытряхивавшая “кармашки”. Одутловатое отёкшее лицо с поникшим взглядом. Лицо измождённое, готовое адски чихнуть в любой момент – на пылинку, книгу, газету, котёнка, собаку, коня, шерстяные носки, старые обои, какао, мармелад в сахарной пудре, соду, муку, краску, пластик, шампунь, плед, опилки, пыльный телевизор, ковёр, собственную постель, шторы, любимое кресло, на банный веник, на дым и спички, на укроп, кинзу и базилик, на солнечных зайчиков, на грибной дождь, на лесную свежесть, на мороз и солнце!

Конечно же, это не астма, а мусорка внутри туловища и головы, с чисткой которой тело и душа уже не справляются. Се есть причина астмы.

Поводом же к её возникновению может быть всё, что угодно. Бежит человек, например, зимой, по ледяному перрону за уходящим поездом. Тяжёлые чемоданы за собой тащит, лишние килограммы свои и чужие, весь взмок под неправильной верхней одеждой. Наконец, делает невообразимый, несвойственный для его лёгких,

¹ Фирейдон Батмангхелидж. Вы не больны, у вас жажда. [Пер. О. Белошеев]. – Минск: Изд. Попурри, 2014 г. – 320 с. – (Здоровье и альтернативная медицина).

вдох сухого, колючего, ледяного воздуха и, огромным медведем впрыгивает в последний вагон прямо на ходу. Успел!

Тяжело вваливается он в тамбур, спотыкаясь о собственный багаж, с трудом преодолевая почти кровавую одышку. В какой-то миг он замечает, что поезд-то его “Москва-Женева” стоит на соседнем перроне. Электрическим разрядом бьёт мысль, что его ещё даже не объявляли. Задыхается пассажир уже не от гонки по льду, а от осознания собственной ошибки, которых, быть может, в жизни полным-полно было. Безумно стыдно и больно, дать себе пощёчину охота, и кашлять, кашлять.

Надорвался, а сдерживает себя человек. Воспитанный. Рой мыслей, воспоминаний, рассуждений, побуждений, убеждений – сдерживает. Кармашки не вытряхивает, стараясь не кашлять. С достоинством как-то ищет выход. Не привыкать. А внутри, может быть, рухнуло всё. Взорвалось. Полетело вверх тормашками.

Астма придёт чуть позже, через денёк, может, пару денёчков. Проснулся человек в одно прекрасное утро, а нормальный вдох сделать не может, задыхается. Подумает, простудился, когда за поездом бежал. А за поездом бежал, когда разучился видеть причину и следствие. А, может, и не видел никогда.

Другой случай, “один из тысячи”. Симпатичная девушка. Умница во всём, кроме: кушает противозачаточные таблетки по причине недостаточно обдуманных решений. Месяц, другой, пятый, десятый. Диплом потихоньку дописывает, на работку бегаёт, на ужин супчики с пампушками подаёт, тренируясь быть супругой и забывая о приоритетах, например, возможности сначала стать востребованным, высокооплачиваемым, уважаемым специалистом и просто интересной женщиной, а уже потом женой.

Собралась в отпуск на море, где все траты наполовину с кавалером – не миллионером. Ничем не обоснованная мечта поскорее выйти замуж любой ценой – ценой здоровья, красоты и молодости, образования, развития личности и самореализации. Мечты имеют свойство... А дальше что, кто-нибудь думает? Зачем так не любить себя, до такой степени не уважая в себе личность? Зачем соваться в

закрытую дверь, перспектив за которой – ноль? Склад характера латентного астматика: терпим до отказа, пока не рванёт.

Цели на будущее не были определены досконально, вопрос контрацепции не изучен, выводы о партнёре не были сделаны своевременно. В результате плывём по течению, словно снимая кино без всякого сценария, копим обиды на мир, не имея ни малейшего представления о том, как строить свою жизнь в “единстве души и разума”².

Как итог – на третьи сутки предполагаемой и так необходимой организму нормальной менструации, но отложенной таблетками ради отпуска с недостойным человеком, девочка не смогла выдохнуть углекислый газ и сделать вдох, подплывая к берегу. Момент в море. Момент адской давящей боли. Колючими тисками сжало лёгкие в груди, выдавив из глаз жгучие слёзы. Тело резко вытянулось прямо в воде, без возможности пошевелиться, так как малейшее движение причиняло резкую, сухую, отвратительную, неумолимую, нескончаемую боль. От одного взгляда на песок становилось ещё страшнее, словно от песка больно дышать. Сам воздух причинял такую невероятную боль, что можно было лишь ровно стоять, не двигаясь, или напряжённо сидеть на краешке стула, оперевшись на руки.

Теперь каждый вдох – работа на выживание. Ну, давай, чуть-чуть, вдыхай по капельке, не сильно растягивая лёгкие. Выдыхай медленно-медленно. Пусть с каждым выдохом утекают обиды, переживания, ошибки прошлого. Они цепляются так крепко, что сделать выдох очень тяжело. Вдыхай кристально-чистый воздух, и пусть в лицо тебе дует лёгкий, свежий, влажный и мягкий ветер перемен, которые ты скоро начнёшь в своей жизни.

Первое, что ты сделаешь – раз и навсегда откажешься от таблеток. Есть другие, более грамотные и даже приятные способы контрацепции. Есть другие правила жизни, основываясь на которых, можно быть роскошной, желанной женщиной.

² Вадим Зеланд. Трансерфинг реальности. 5 книг (Ступень I: Пространство вариантов. Ступень II: Шелест утренних звёзд. Ступень III: Вперёд, в прошлое! Ступень IV: Управление реальностью. Ступень V: Яблоки падают в небо.) – Спб.: ИГ “Весь”, 2018. – (Трансерфинг реальности).

Главное из них – твоё счастье зависит от любви к себе. Осознай, убери грязь, потом забудь и начни всё правильно: с любви и уважения к своей драгоценной личности.

Человеческий организм совершенен и обладает удивительной способностью к самоизлечению. А душа – драгоценный бриллиант, который нужно сохранять в чистоте. Никогда не поздно улучшить то, что имеете. Чуть больше усилий. Каждый день. Всю жизнь. Это может дать потрясающие результаты. Как чудо. И чудо это – вы и ваша работа по выздоровлению.

Однако бывает так, что человек рождается уже с астмой или “заболевает” в раннем детстве. Конечно же, в этом вина родителей. Где-то произошёл сбой, который вполне можно было предотвратить, очнувшись в нужный момент.

Причины врождённой астмы:

1. Общая духовная и физическая загрязнённость организма одного или обоих родителей.
2. Генетическая склонность к данному виду аутоиммунных заболеваний (наследственность, болезнь одного из будущих родителей).
3. Работа матери на токсичном производстве во время беременности.
4. Беременность, проведённая в неблагоприятных условиях (неблагоприятная экологическая обстановка, социально-бытовые условия).
5. Недостаточное потребление чистой воды матерью во время беременности, как следствие – хроническое внутриутробное обезвоживание³.
6. Токсичное зачатие – в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
7. Отношение к будущему ребёнку как к нежеланному, стрессы, курение, неправильное питание и поведение матери во время беременности.
8. Духовное потрясение, пережитое матерью во время беременности.
9. Экстракорпоральное оплодотворение⁴. Душа ребёнка видит и помнит все манипуляции, производимые с биологическим материалом, из которого впоследствии строится организм⁵.

³ Сильный токсикоз во время беременности – симптом хронического обезвоживания.

⁴ «Питательная среда для эмбрионов при зачатии в пробирке содержит антибиотики для минимизирования риска роста микробов. Наиболее часто используется пенициллин (действующий на грамположительные бактерии) и стрептомицин (действующий на

10. Редукция беременности после ЭКО, как следствие – сильнейшая драма, пережитая ребёнком в утробе матери.
11. Увеличенный средний возраст рожениц среди пациентов ЭКО.
12. Суррогатное материнство.

На ЭКО приходится идти не просто так. Будущие родители не заботились о своём здоровье, вели легкомысленный образ жизни, подводя безрадостный итог своего сегодняшнего дня. Зависть к друзьям, у которых дети, – от пустоты духовной, побуждающей быть “как все”. Тоска и скука – от пресыщенности “радостями” жизни, в которой было всё, что грешной душе дозволено и не дозволено. Ребёнок призван эту пустоту заполнить и заглушить тоску, после того, как его рождение оплатят. С такой миссией новый человек должен приходиться в мир?

Родители делают заказ – не воспитать Человека, становясь частью Высшего вместе со своими детьми. Нет: чтобы им перестало быть скучно. С астмой точно не соскучишься, не говоря уже о разнообразных душевных расстройствах у детей.

Удосуживается кто-либо из будущих родителей, вынужденных идти на ЭКО, вдумчиво изучить вопрос хотя бы в интернете? Всего лишь несколько цитат из Википедии:

граммотрицательные бактерии). Использование гентамицина все ещё обсуждается и лишь некоторые лаборатории добавляют его». // Википедия.

Мой комментарий, с вашего позволения, т.к. не имею медицинского образования: таким образом, организм будущего ребёнка, состоящего пока из небольшого количества клеток, в процессе ЭКО контактирует с антибиотиками, что по сути есть плесень. Нормальная реакция любого здорового человека на вдыхание спор плесневого грибка – чихание, кашель. А здесь речь идёт о теле будущего человека, находящемся в растворе антибиотиков! Без антибиотиков, разумеется, обойтись невозможно. Но каков риск получить астму или другие осложнения, если не создать максимально благоприятные условия для будущего ребёнка в процессе его развития!

Что касается гентамицина. *«Гентамицин успешно борется с инфекцией, но имеет опасное свойство уничтожать волоски во внутреннем ухе, обеспечивающие чувство равновесия. Жертвы гентамицина (среди взрослых людей, примечание моё) называют себя флюгерами. Большинство таких людей с трудом ориентируются в собственном доме, не говоря уже о внешнем мире, где обычный зигзаг на ковре может сбить их с ног. Неудивительно, что многие из них кончают самоубийством».* // Сэм Кин. Дуэль нейрохирургов: как открывали тайны мозга и почему смерть одного короля смогла перевернуть науку / Сэм Кин; [Пер. с англ. К. Савельева]. – Москва: Издательство “Э”, 2018. – 576 с. – ил. – (Книги, о которых говорят). – С. 134.

⁵ Надежда Маркова. Ошибки аиста. – Спб.: ИГ “Весь”, 2014. – 192 с. – (Волшебная сила семейных расстановок).

- *При методе ЭКО ребёнок становится не личностью, а предметом «дорогостоящего» контракта: «Истории о продаже детей стары как мир». Желание родителей иметь ребёнка методом ЭКО приводит к тому, что их ребёнок становится предметом купли-продажи.*
- *«Ребёнок больше не получается естественным образом, но „изготавливается на заказ“ в мельчайших деталях. Такое зачатие служит лишь удовлетворению желаний взрослых, отодвигая право ребёнка на второй план».*
- *Ребёнок появляется на свет при вмешательстве иных лиц, которые не являются его родителями (медицинский работник и, зачастую, суррогатная мать). Ребёнок имеет «право быть зачатым и произведённым на свет в браке и в результате брака. Искусственное зачатие нарушает права ребёнка, лишает его сыновних и дочерних отношений с родителями»⁶.*
- *«Нравственно недопустимыми с православной точки зрения являются все разновидности экстракорпорального (внетелесного) оплодотворения, предполагающие заготовление, консервацию и намеренное разрушение “избыточных” эмбрионов. Именно на признании человеческого достоинства даже за эмбрионом основана моральная оценка аборта, осуждаемого Церковью»⁷.*

Если ЭКО – единственный способ стать родителями, надо тщательно готовиться – в первую очередь духовно, решив семейно-родовые проблемы. Воспитывайте себя, отвечайте за свои поступки, учитывайте и по возможности исправляйте ошибки предков – лучшая духовная гигиена. Думайте наперёд, проявляя заботу не только о своём будущем, но о будущем вашего потомства. Элементарную физическую подготовку перед зачатием тоже никто не отменял: избавьтесь от лишнего веса, проведите очистку от токсинов, укрепите иммунитет. Обеспечьте будущим детям благоприятный психологический климат в семье, хорошие условия для гармоничного

⁶ Лексикон, Дискуссионные темы и неоднозначные термины в сфере семьи, жизни и этики. // Папский совет по делам семьи. – Изд. Францисканцев. – М., 2009, стр. 99. // Википедия.

⁷ Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. (Глава 12, § 4). // Википедия.

физического и духовного развития. От поступков и степени готовности будущих родителей зависит судьба ребёнка, его рождение⁸ и вся жизнь!

Возможно, здоровым по всем параметрам супругам не удаётся зачать из-за того, что в семейной системе присутствует душа ребёнка или родственника, “вытесненного” из родовой памяти предков, либо из памяти самих супругов. Причины эти не хотелось бы озвучивать. Как только будущие родители осознают источник проблемы (по-своему, либо с участием профессионалов – путём семейных расстановок по Берту Хеллингеру), находя в своих сердцах место для “забытых” детей и родных, в их семьях довольно быстро рождаются прекрасные здоровые дети – безо всякого ЭКО! В данном вопросе может помочь прочтение весьма ценной книги Надежды Марковой “Ошибки аиста”.

Если у вас или ваших детей врождённая астма, “просматривать” надо всех: родителей и, возможно, бабушек и дедушек, дядь и тёток, тщательно отыскивая причину. Научитесь распутывать, а не рвать⁹. В данном вопросе могут помочь народные целители, больше нас понимающие, что такое память предков, либо опытные проверенные психологи¹⁰, неврологи, обладающие навыками целителей, а также умудрённые опытом родственники, с которыми у вас сложились доверительные отношения. Разматывать клубок может быть больно и неприятно, как и мусор разгребать – приятного мало, однако это необходимо, так как в дальнейшем поможет добиться полного выздоровления. Важно проводить такую работу

⁸ Поведение, поступки, нравственные оценки, мировоззрение будущей матери до и во время беременности напрямую влияют на процесс и исход родов. Трудные роды, как правило, бывают у матерей, испытывающих чувство вины или страх наказания, не любящих себя, стремящихся “наказать себя” за что-либо. Хотите хорошие лёгкие роды? Будьте в ладах с миром и собой.

⁹ Одно из испытаний для царских невест: спокойно, терпеливо, без раздражения распутать пряжу или верёвку от многочисленных узлов. Выдержка – весьма важное качество как в политике, так и в семейных отношениях. Не надо слишком сильно винить родственников в своих неудачах.

¹⁰ К сожалению, психологи, способные оказать качественную помощь, встречаются не так часто, т.к. у многих из них личностных и духовных проблем не меньше, чем у пациентов. Очень жаль об этом говорить, так как труд психологов очень важен. Если психолог видит в пациенте лишь клубок проблем и негатива, самоутверждаясь за счёт пациента и не замечая его драгоценности души, такой “специалист” не заслуживает доверия, так как не обладает одним из важнейших качеств, многие над которым сначала смеются, потом плачут – добротой.

постепенно, шаг за шагом, не надрываясь, во избежание осложнений¹¹ и лучше под наблюдением опытного специалиста.

Причины приобретённой астмы:

1. Хроническое обезвоживание¹².
2. Химическая интоксикация (вдыхание ядохимикатов, либо употребление химических препаратов, использование токсичной бытовой химии).
3. Повышенная чувствительность к химикатам.
4. Заражение паразитами¹³.
5. Частые заболевания органов дыхания, особенно в детстве, вызванные бактериальной инфекцией (ангина, пневмония, туберкулёз и др.).
6. Ацидоз, то есть нарушение кислотно-щелочного баланса крови (закисление).
7. Повышенная функция щитовидной железы (гипертиреоз, тиреотоксикоз).
8. Нарушение работы пищеварительной системы (нарушение обмена веществ), расстройство функции печени¹⁴, воспаление поджелудочной железы (ферменты, выделяемые железой, не выбрасываются в двенадцатиперстную кишку, а активизируются в самой железе и начинают разрушать её (самопереваривание), в результате ферменты и токсины, которые при этом выделяются, часто сбрасываются в кровоток и могут серьёзно повредить другие органы (мозг, лёгкие, сердце, почки и печень)¹⁵.
9. Травмы головного мозга, приводящие к психическим расстройствам, как следствие – хроническое стрессовое состояние, депрессия.
10. Посттравматическое стрессовое расстройство в результате психической травмы, как правило, пережитой в детстве (как следствие – хроническое, пожизненное

¹¹ Дмитрий Леушкин. Турбо-Суслик. Как прекратить трахать себе мозг и начать жить. Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма. – Спб.: ИГ “Весь”, 2015. – 336 с. – (Трансерфинг реальности).

¹² Фирейдон Батмангхелидж. Вы не больны, у вас жажда. [Пер. О. Белошеев]. – Минск: Изд. Попурри, 2014. – 320 с. – (Здоровье и альтернативная медицина).

¹³ Паразиты не выживают в щелочной среде организма. Соблюдайте кислотно-щелочной баланс!

¹⁴ Восстановление функции печени: масло расторопши нерафинированное, 1 стол. л. утром натощак, проростки семян расторопши, мука из жмыха семян расторопши. Калина, облепиха, яблочная или фруктовая диета (по 3 суток, на убывающей Луне, 4-5 раз в год). Достаточное количество чистой воды, тёплая вода с лимоном утром натощак, если не болит поджелудочная.

¹⁵ Меры профилактики расстройств поджелудочной железы: уменьшение количества или полный отказ от паслёновых (томаты, картофель, перец, баклажаны, физалис, табак).

выделение в организме аутотоксинов в результате негативных переживаний, воспоминаний, что в свою очередь провоцирует отравление, нервный спазм мышц, невротическую одышку).

11. Стрессы, пережитые в детстве как источник проблем становления личности (чересчур строгие, невнимательные, либо требовательные родители, жестокость со стороны старших братьев и сестёр, отсутствие взаимопонимания в семье и т.д., как следствие – зачастую беспочвенная подозрительность, обидчивость, мнительность, гордыня, упрямство, вспыльчивость – в зрелом возрасте, что несёт излишнюю стрессовую нагрузку на психику, провоцируя аутоиммунные заболевания).

Почти никогда астма не приходит одна. Организм, доведённый до крайнего состояния, будет давать множество сигналов – со стороны эндокринной, нервной, пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Важно решать проблему комплексно – заняться оздоровлением всего организма, улучшить образ жизни, условия проживания. Как говорит Вадим Зеланд, ключ к Силе в единстве составляющих:

- как мыслим,
- как питаемся,
- как двигаемся¹⁶.

Триггеры астмы

(факторы, провоцирующие развитие болезни и приступов):

1. Избыточный вес.
2. Употребление в пищу продуктов, содержащих аллергены, а также “слизеобразующих” продуктов (молоко и молочные продукты¹⁷, дрожжи, глутамат

¹⁶ Вадим Зеланд. Взлом техногенной системы. – Спб.: ИГ “Весь”, 2018. – 480 с. – (Трансерфинг реальности).

¹⁷ Козье молоко практически не приводит к выделению слизи в организме, в отличие от кисломолочных продуктов на основе “козьего молока”, предлагаемых в супермаркетах. Видимо, по причине добавления в них консервантов, различных химикатов и попадания ненужной микрофлоры в процессе производства.

Парное козье молоко от чистых проверенных коз (проверить молоко можно в лаборатории или в ветеринарной клинике), содержащихся отдельно от особей мужского пола, желательно к употреблению в течение полчаса после дойки. Такое молоко считается

натрия, маргарин, соевый лецитин, рафинированное растительное масло, фастфуд, мясо и мясные деликатесы, морепродукты, некоторые виды рыбы, яйца с птицефабрик, все подозрительные полуфабрикаты из супермаркета, а также: избыток в меню отварных овощей, выпечки, сладкого, жареного).

3. Алкоголь, кофе, чай, газированные напитки.
4. Плесень, грибок.
5. Химикаты, в том числе опасная бытовая химия и косметические средства¹⁸.
6. Регулярный контакт с животными, птицами, их нахождение в жилом помещении¹⁹.
7. Дым, резкие запахи, пыльца растений.
8. Фитотерапия.

эффективным противоастматическим, противоаллергенным и противоопухолевым средством.

Очень вкусное молоко дают козы Зааненской породы, их молоко имеет приятный сливочный вкус и превосходит коровье молоко по составу и вкусовым качествам, сохраняя их без характерного привкуса “козы” даже при длительном хранении без кипячения, но в стерилизованной стеклянной таре, – до 7-8 суток при температуре 3-5 градусов.

На основе молока коз Зааненской породы получается очень вкусная выпечка (в которую можно добавлять муку из семян расторопши, амаранта, зародышей пшеницы, цельнозерновую муку).

Такое молоко стало появляться в гипермаркетах, но пастеризованное, всё же оно лучше, чем коровье в пластиковых бутылках, если нет возможности совсем обойтись без молока. К употреблению молока стоит подходить разумно. Как правильно заметил Вадим Зеланд, в природе молоко необходимо только для вскармливания потомства, причём детёныши не употребляют молоко животных другого вида. Аргумент в пользу грудного вскармливания – мощнейшего профилактического средства против астмы. Организму не нужно, чтобы у него росли рога, копыта, шерсть, по этой причине он всячески выделяет из себя вещества, этому способствующие в молоке животных и являющиеся для нас аллергенами, каким бы натуральным молоко ни было.

¹⁸ См. статью о лечении псориаза на данном сайте, раздел о фосфатной бытовой химии.

¹⁹ В крайних случаях пациенты вынуждены изолировать собственных домашних любимцев, передавая их в “добрые руки”. Даже после переезда вашего дорогого питомца симптомы астмы могут сохраняться до полугода, т.к. полностью очистить жилое помещение от раздражителей в кратчайшие сроки не удаётся.

Выход в данной ситуации можно найти следующим образом, найдя в себе силы сделать выбор в пользу вашего здоровья:

1. Не брать питомцев с собой в поездки, хотя бы на какое-то время разгрузив организм.
2. На даче выделить для питомца отдельное помещение, исключая возможность его нахождения в вашем доме.
3. Выделить отдельную одежду для прогулок с питомцем. Мыть руки, умываться, переодеваться в чистую одежду после прогулок.
4. В случае переезда вашего питомца на постоянное место жительства к другим хозяевам, одновременно уехать в отпуск, на дачу, в гости и т.п., поручив родственникам провести генеральную уборку, чистку и стирку всего, чего только возможно, с проветриванием, либо полной заменой матрасов, диванов и другой мебели, с которой контактировало животное.

9. Сухой воздух, либо чересчур влажный воздух, холодный воздух.
10. Длительное пребывание в закрытом помещении, где избыток положительно заряженных аэроионов.
11. Переохлаждение, резкая смена климатических условий.
12. Недостаток в рационе натрия (малосолевая диета).
13. Гиповитаминоз В1 (витамин В1 или тиамин играет важную роль в процессе обмена веществ, необходим для нормального роста и развития и помогает поддерживать надлежащую работу сердца, нервной и пищеварительной систем. Алкоголь, белый шлифованный рис, белая мука резко снижают способность кишечника всасывать тиамин).
14. Анемия.
15. У детей – недостаток материнской любви.
16. У взрослых – отсутствие взаимопонимания в семье.
17. Стрессовые ситуации, сильное эмоциональное переживание.
18. У женщин – нерегулярный менструальный цикл, тяжёлое течение предменструального синдрома, попытка “перескочить” через менструацию с помощью противозачаточных таблеток, заместительная гормональная терапия в период менопаузы²⁰.
19. Чрезмерные физические нагрузки.
20. Неправильная одежда, создающая дискомфорт, приводящая к нарушению температурного режима и портящая настроение.
21. Информационный шум (просмотр нехороших фильмов, прослушивание / просмотр аудио-/ видеопродукции с негативным контекстом).

²⁰ В течение менструального цикла уровень гормонов изменяется, что способствует возникновению аллергических реакций на разные вещества. В ряде случаев эстрогены сами по себе могут спровоцировать астматические проявления.

Некоторые исследования ученых доказали, что под влиянием женских гормонов может меняться состав легочной ткани, и разрастаться бронхиальный слизистый эпителий. При скачках гормонов в период менопаузы сбивается ритм работы внутренних органов. Работоспособность бронхов также нарушается в климаксе, первые астматические проявления могут начаться именно в этот период.

Нередко для облегчения симптомов климакса назначают заместительную гормональную терапию. При её назначении врач должен быть информирован о наличии астмы, так как такая терапия может её спровоцировать. Также сами пациентки в период заместительной терапии должны учитывать предшествующие возможные причины и триггеры астмы. Если при приёме противозачаточных таблеток вы почувствовали малейшие проявления астмы, велика вероятность, что она проявится при неважном состоянии здоровья на момент менопаузы. Берегите себя смолоду!

22. Невежество, лень, неорганизованность, отсутствие жизненных целей, как следствие – нежелание создавать условия для выздоровления и вести здоровый образ жизни.

Больше не хочется пережить денёк-другой, годик, десятилетие, жизнь, отбывая срок в измождённом теле? Врачи могут сильно помочь: в классификации видов астмы, обследованиях, постановке диагнозов, перечне медикаментов, показаний и противопоказаний²¹. Доктора отвечают головой – за “медикаментозную” и диагностическую сторону, прописывая химические препараты для уменьшения симптомов, что мы видим даже в многочисленной литературе по астме. Эти препараты обязательно окажут влияние на организм, подобно крупному или небольшому, зависит от вас, токсичному выбросу с завода синтетических медикаментов – в чистую воду рек и атмосферу городов, если проводить параллель в глобальных масштабах. Поэтому “класть” на врачей ответственность за своё здоровье – не всем по карману, либо не каждому по душе.

Лучший лекарь для себя и ваших детей – вы сами. Самолечение – как много в этом слове негативного смысла, идущего от невежества. “Самоисцеление” – звучит намного лучше. В своей пропаганде медики не используют второй вариант, прекрасно отличая процесс от результата, ведь результат, увы, нужен далеко не всем врачам.

Оставшись наедине с собой, вслух, спокойно и чётко задайте себе вопрос: **“Почему я (или мой ребёнок) заболел астмой?”** Главное, вслух и важно искренне, без эмоций (особенно не должно быть обиды, негодования, ненависти и других деструктивных чувств). Спрашивайте об этом у своего дорогого подсознания как можно чаще. Ответ придёт достаточно быстро – в виде снов, воспоминаний, либо

²¹ Полезная литература:

1. А.М. Васютин. Бронхиальная астма: психологическая профилактика. – Ростов н/Д: ФениксЪ 2015. – 94 с.
2. Болотовский Г.В. Бронхиальная астма. – СПб.: НПК “Омега”, 2007. – 176 с.
3. Стручкова В.Н. Бронхиальная астма. Современный взгляд на лечение и профилактику. – СПб.: ИГ “Весь”, 2018. – 160 с.: ил.
4. Дина Брэдли, Таня Клифтон-Смит. Исцеляющее дыхание при астме. [Пер. с англ. П.А. Самсонов]. – 2-е изд. – Минск: “Попурри”, 2010. – 144 с.: ил.

внезапно осенивших мыслей и озарений. Клубок начнёт распутываться, и вы быстро найдёте решение.

Большинство проблем, приводящих к такому состоянию как астма, решаются элементарным потреблением достаточного количества чистой воды и восстановлением pH крови. Вода должна быть ключевая²², а добывание оной – прекрасный повод кардинально изменить свою жизнь к лучшему. Нелегко выходить из зоны комфорта с бутылками бисфенола²³ и фильтрами из супермаркета? Возможно, наши дети отвечают здоровьем за столь удобную для нас инфраструктуру. Берегите природу, и она поможет вам сохранить здоровье. Ищите родник и ухаживайте за ним.

Вот что пишет о потреблении воды в своей книге “Вы не больны, у вас жажда” доктор медицины Фирейдон Батмангхелидж:

«Вода слишком важна для организма, и одной сигнализации о её недостатке с помощью ощущения сухости во рту недостаточно. В зависимости от того, где

²² Вода должна быть ключевая и не кипячёная. Заваривая напитки, нагревайте воду не более, чем до 85-95 градусов. Никогда не употребляйте дважды или более раз прокипячённую воду – она токсична.

²³ В 2010 году FDA (англ. Food and Drug Administration, FDA, USFDA – Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, США) официально признало наличие сомнений в безопасности бисфенола-А для здоровья человека. Отдельно отмечено присутствие Бисфенола-А во всех композитных стоматологических пломбировочных материалах, который под воздействием слюны особенно быстро попадает в кровоток человека. Губительны даже следовые количества. В частности, бисфенол-А из-за структурной схожести с женским половым гормоном эстрогеном оказывает негативное влияние на мозг и репродуктивную систему, а также служит причиной ряда онкологических заболеваний (причем, как у женщин, так и у мужчин) — в частности, рака простаты, яичек, молочных желез, а также аутизма, деформации ДНК в сперматозоидах, угнетения репродуктивной функции и эндокринной системы, задержки развития мозга, развития сахарного диабета, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Он опасен тем, что при нагреве или при длительном хранении пищевых продуктов в посуде бисфенол-А переходит из пластика в пищу. Он опасен даже в очень малых количествах.

17 октября 2008 года Канада была первой страной, запретившей бутылочки для кормления детей, в пластике которых содержится бисфенол-А. В сентябре 2010 Канада официально внесла Бисфенол А в список опасных химических веществ. // Википедия

Вывод: выбирайте безопасную тару для хранения воды, либо сразу переливайте родниковую воду в стеклянные или эмалированные ёмкости для длительного хранения. Вода, детское питание для младенцев должны подаваться в стеклянных бутылочках. Пластиковые бутылки не рассчитаны на длительное использование, их необходимо регулярно заменять на новые, утилизируя старые в переработку для пластика.

ощущается недостаток воды – обезвоживание, – в организме возникают многие локализованные осложнения, такие как астма.»

По мнению доктора Батмангхелиджа, когда головному мозгу не хватает воды, в организме могут ощущаться довольно сильные боли разной локализации (головная боль, боли во внутренних органах, сердце, суставные боли и так далее), а также зловонное дыхание, хроническое чувство усталости, раздражения, вплоть до депрессии и мыслей о самоубийстве.

«Боль – это отчаянная просьба организма о воде, необходимой для вымывания токсичных отходов из пораженного обезвоживанием участка. Главная проблема самой распространенной на сегодняшний день ошибки – это недостаточное понимание значимости и важности боли как сигнала испытываемой организмом жажды.» – считает доктор Батмангхелидж.

«Вопрос. Сколько нужно пить воды?»

*Ответ. Если вы страдаете от аллергии и астмы, то вам следует начать ежедневно и регулярно пить воду и также регулярно принимать соль. **Подробную информацию вы найдете в разделе о режиме питания и соли.** Кроме того, вам необходимо прекратить употребление напитков, содержащих кофеин и алкоголь, по крайней мере, до полной нормализации состояния. Постоянно помните о том, что некоторые жидкости не могут стать подходящей заменой простой воды, особенно для детей (см. раздел о режиме питания). Тем, у кого сердце и почки функционируют нормально, **следует начинать с двух стаканов воды за полчаса до каждого приема пищи и одного стакана воды через два с половиной часа после еды. Пейте воду всякий раз, когда вам хочется пить, даже во время еды.** Детям вода необходима для роста клеток. Семьдесят пять процентов объема каждой клетки растущего организма должно быть заполнено водой. Естественно, что маленьким детям воды нужно меньше, чем взрослым. Практика показывает, что человеку нужно выпивать в день 14 г воды на каждые 450 г веса (в метрической системе примерно 30 г на 1 кг веса).»²⁴*

²⁴ Фирейдон Батмангхелидж. Вы не больны, у вас жажда. [Пер. О. Белошеев]. – Минск: Изд. Попурри, 2014 г. – 320 с. – (Здоровье и альтернативная медицина).

Прочитав вышеприведённую рекомендацию, многие выходцы из российских (не обязательно русских) сёл и деревень могут вспомнить старинный обычай: после хорошей бани выпивать заранее приготовленный целый ковш свежепринесённой родниковой воды, кладя под язык щепотку морской соли²⁵. Прочтите хотя бы ознакомительный фрагмент книги “Вы не больны, у вас жажда”, находящийся в свободном доступе в интернете. Вы почерпнёте немало научно обоснованных аргументов в пользу воды и соли.

Подробно о восстановлении кислотно-щелочного баланса, жизненно важного для выздоровления, рассказано в статье о [лечении псориаза](#), там же приведена таблица, насколько тот или иной продукт питания влияет на pH крови.

«Другой причиной внезапного недостатка воздуха или неудержимого кашля, предвещающего наступление приступа астмы, могут стать некоторые химические вещества и токсичные газы. Легкие перекрываются, чтобы не допустить проникновения внутрь тела токсичных химикатов, которые могут повредить его нежные клетки, особенно клетки мозга.» – Фирейдон Батмангхелидж.

Надеюсь, я не зря всё это пишу, ведь многие не хотят лечить астму – от лени, нежелания выходить из своей “зоны комфорта”, даже если там нечем дышать.

Что может вам помочь:

1. Ключевая вода, без неё сложно восстановить даже кислотно-щелочной баланс.
2. Чистый воздух: доставьте его для себя путём переезда в хорошее место, либо доставьте себя туда, где чистый воздух и вода.
3. Восстановите кислотно-щелочной баланс. Кушайте натуральную пищу, проростки, фрукты, овощи и зелень. Устраивайте “дни сыроеда”, ешьте проростки пшеницы, амаранта, кинвы, гречки, пеките бездрожжевой хлеб, регулярно переходите на трёхдневную яблочную или фруктовую диету. Не смешивайте несовместимые продукты в один приём. Подробно – в статье о [лечении псориаза](#) и в книгах Вадима Зеланда. Ищите, читайте, копайте, не

²⁵ Выбирайте хорошую морскую соль без токсичных антислеживателей под маркой “Е”. А вода не должна быть ледяная или слишком горячая, т.к. её усвоение начинается только после того, как она согрелась / остынет до нужной температуры в организме.

покладая рук! Щелочной рН крови восстановит работу всего организма, начнут усваиваться витамины и микроэлементы. Вирусы, бактерии, паразиты, раковые клетки не выживают в щелочной среде.

4. Переходите на вегетарианское меню, хотя бы в период обострений. Отсутствие в организме продуктов распада животного белка способствует быстрому выздоровлению.
5. Худейте. С помощью сыроедения или, если вы не являетесь сторонником оного, кушайте фрукты и / или каши на завтрак (сложные углеводы), суп на обед, белки (мясо, рыба, морепродукты, отварные яйца или кисломолочные продукты) и клетчатку (свежие овощи) на ужин. Углеводы после 16.00 лучше не употреблять, иначе вы не сможете похудеть. Следите, чтобы не было резкого повышения уровня сахара в крови, особенно вечером – это приводит к отложению жира и плохому самочувствию на следующий день (отсюда слабость по утрам и желание спастись с помощью кофе). Кушайте как можно меньше сладкого и выпечки (исключение – бездрожжевой хлеб, сухофрукты). Восстановление уровня сахара в крови длится не менее 5 часов. После сладкого нужно пойти на прогулку или потренироваться для нормализации уровня сахара в крови. Не смешивайте белки с углеводами (например, мясо с макаронами, картошкой или рисом, пельмени) – это приводит к интоксикации. Фрукты лучше есть только утром, всегда отдельно от остальной пищи, либо в качестве отдельного приёма пищи. Режим питания – 3-4 раза в день, без перекусов, то есть если вы проголодались, то должны полноценно поесть, а не пить чай с печеньками. Наедайтесь утром и в обед, а вечером ешьте лёгкую пищу не позднее, чем за 3 часа до сна, тогда утром будет хороший аппетит, метаболизм значительно улучшится. Если вечером мучает чувство голода, лучше съесть тарелку отварной зелёной гречки или даже овсянку, чем торт с колбасой.
6. Очищайтесь с помощью натуральных нерафинированных масел. Утром натощак надо выпить 1 ч. л. любого масла на выбор (и принимать его курсом по 10 дней, затем перерыв 3-4 дня): 1 ч. л. масла амаранта²⁶ (очистка сосудов, насыщение клеток кислородом), масла расторопши (восстановление клеток печени), масла

²⁶ Масло амаранта резко ощелачивает организм, взрывными темпами выводит токсины и может быстро привести организм в порядок. Однако его не стоит принимать после тяжёлой пищи, съеденной накануне, а также после обезвоживания, иначе возможна тошнота. Один из самых дорогостоящих видов масла, так как содержит сквален, который через взаимодействие с водой захватывает кислород и насыщает им органы и ткани человека.

тыквенных семечек (выведение паразитов), масла чёрного тмина (повышение иммунитета), льняного масла (омега-3, омега-6), кунжутного масла (магний) и др. Затем через несколько минут 1-2 стакана воды, можно с кусочком лимона (если не болит поджелудочная), и отправиться на прогулку. Очень полезно с утра немного поголодать – для очищения от токсинов, расщепления жировых отложений, а также для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, как рекомендует известный кардиохирург Лео Бокерия.

7. Пейте лён. 1-2 стол. ложки светлого молотого льна залить 1 стаканом ключевой воды и перемешать, выпивать натощак 1-2 раза в сутки за час до еды, либо через 2 часа после еды. Для этих же целей подойдут отруби, мука из семян амаранта, зародышей пшеницы, либо, пророщенная киноа или зелёная гречка, перемолотая и высушенная естественным путём. Быстрое ощелачивание вам обеспечено. Купите мощный блендер (мощность не менее 1000 Вт) или домашнюю мельницу. Молотый лён продается в любом супермаркете под названием “Льняные отруби” или “Льняная каша”.
8. Грызите проростки: пшеницы, овса, киноа, амаранта, расторопши и всего, что только можно прорастить. Залить горсть крупы родниковой водой на ночь, утром промыть, поместить в дуршлаг, накрыть бумажными салфетками, полить водой, поставить на несколько часов. Достаточно набухания и размера ростков 1-2 мм. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Промывать перед каждым употреблением. Добавлять в любое блюдо понемногу или есть в отдельный приём пищи. Не обязательно есть их много, важно просто их есть регулярно в любом количестве, хотя бы горсть в день.
9. Рубите зелень. Добавляйте как можно больше свежей порубленной зелени во все блюда: каши, супы, гарниры. Ешьте на ужин свежие овощи и зелень, проростки. Поначалу будет сильное чувство голода, так как усиливается метаболизм. Постепенно вы привыкнете. Зато будет невероятное чувство бодрости и здоровья по утрам. Храните в холодильнике ведро порубленной зелени, чтобы она была доступна в любой момент.
10. Используйте принцип замены в питании и в жизни: чай с ванилью лучше, чем кофе; вода лучше, чем чай; мясо лучше, чем колбаса; свежие овощи лучше, чем варёные; бездрожжевой хлеб с маслом лучше, чем маргариновая булочка; козье молоко лучше, чем коровье; зелёная гречка лучше, чем макароны; горький

шоколад лучше, чем пирожное; курага и финики лучше, чем торт; прогулка в парке лучше, чем торговый центр; стирать подушки лучше, чем задыхаться ночью; купить деревянную тахту лучше, чем дышать старым диваном и так далее.

11. Перейдите на натуральную бытовую химию и косметику.
12. Поблагодарите братьев ваших меньших, обеспечьте им новый дом и скажите им “До свидания!” хотя бы на время лечения. Скорее всего, вы сможете забрать их обратно.
13. Найдите для себя полезное занятие, чтобы не тосковать о своих питомцах.
14. Регулярные прогулки на свежем воздухе, умеренные, постепенно нарастающие физические нагрузки, следование учению Джозефа Пилатеса, освоивание новых техник укрепления здоровья, которые подходят именно вам, йога, растяжка мышц (что даёт их последующее расслабление).
15. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, система упражнений бодифлекс, вакуум и другие.
16. Регулярная влажная уборка, стирка постельных принадлежностей (подушек, одеял, пледов), стирка штор, отсутствие подушек из пуха и пера (только синтетические стираемые материалы), пылесосенье мебели и стен, по возможности – мойка стен.
17. Хороший пылесос с аквафильтром и Нера-фильтром (англ., “хепа-фильтр”), вовсе не обязательно моющий, но имеющий, например, класс Mediclean (для аллергиков).
18. Мойка воздуха, качественная, навороченная и недешёвая, без риска распространения бактериальной инфекции в помещении.
19. Подарить ковры, выкинуть ковры, сказать “прощай” коврам, если они не сотканы из натурального шёлка или нет возможности стирать их каждые три дня. Оставьте себе уютные половички, которые вы будете стирать.
20. Регулярное проветривание помещений, тогда не особо понадобится ионизатор воздуха.
21. Самовоспитание, развитие личности, самореализация – через активный образ жизни, постановку целей, плодотворную деятельность, хобби, общение с позитивными людьми, путешествия, изучение мира, наук, искусств, истории, литературы. Тренинги лучше не посещать, а странных людей – игнорировать.

22. Восстановление отношений с родственниками, если это возможно, – самостоятельно, либо с помощью психологов, а лучше путём семейных расстановок по Берту Хеллингеру.
23. Выкинуть телевизор, не сидеть подолгу в интернете, в социальных сетях особенно.
24. Качественная, удобная, профессиональная спортивная одежда и обувь для длительных прогулок на свежем воздухе в любую погоду. Хорошее нижнее бельё. В холодную погоду – головной убор, перчатки, шарф, трикотажная маска на лицо (зимой она обязательна, особенно детям), очки против сильного ветра (“Саранча”, с завистью подумают прохожие. “Ну и мёрзните”, с достоинством ответите вы). Непромокаемая, непродуваемая обувь по размеру. В непредсказуемую погоду – непродуваемый жилет с воротником или капюшоном, плотно закрывающим шею. В дождь – компактный дождевик в карман или рюкзак, носите его с собой в сезон дождей и расслабьтесь. В жаркую погоду – панамка, кепка, пить много воды. Бутылку воды носить с собой всегда и периодически пить по 2-3 глотка, вода так полностью усваивается, чем пить её стаканами. Профессиональная экипировка будет вас мотивировать к активному образу жизни. Вы почувствуете свободу, лёгкость, чувство стиля, уверенность в себе, жажду путешествий.
25. Забыть о негативных эмоциях. Освоить трансерфинг реальности.
26. Полюбить себя. Ежедневно подводить итог дня, хвалить себя за результаты. Ценить себя и делать всё, чтобы жизнь стала интересной.
27. Дарить любовь и чувство благодарности себе и окружающим, особенно детям.
28. Быть надёжной опорой себе, друзьям, близким и окружающим. Рядом с вами – тепло и спокойно, хорошо и безопасно, вы излучаете силу доброты – это почувствуют даже оппоненты, тогда возможные конфликты сойдут на нет. Люди будут любить вас.
29. Подсознательная нелюбовь к себе, желание причинить себе вред, “наказать” себя или окружающих легко лечатся простым приёмом. Всё, что вас окружает, даже ваша душа и тело – вам не принадлежит. Вы не имеете право брать чужое и тем более портить. Этого не просто нельзя, такого права не существует. Одна кнопка выключает разрушительные позывы раз и навсегда.

30. Не прощайте своих недругов, душа никого не прощает, как бы разум ни старался. Миритесь там, где только можно помириться, избегайте придурков. Защищать свою честь и достоинство – ваше приоритетное право.
31. Не должно быть зависти, она появляется, когда вы чувствуете собственную слабость. *“Позвольте себе быть собой, а другим быть другими”* (Вадим Зеланд).
32. Развивайте чувство юмора, соревнуйтесь с детьми в придумывании смешных добрых шуток и стихов (на этом построены произведения Льюиса Кэрролла, который страдал заиканием и не мог выговорить собственное имя).
33. Путешествуйте. Посетите места Силы (только в России их несметное количество), Алтай, озеро Байкал, Иссык-Куль, места стоянок древнего человека, сталактитовые и сталагмитовые пещеры, воздух внутри которых круглогодично является целебным для астматиков (например, Дамлаташ, Дим, Караин, Караташ, Рая, Астым (астма), Булак Менцелис, Каклик (Памуккале), Ойлат, Инсу, Тыназтепе и другие – в Турции; Марала, Мелиссани, Пещера озёр, Капсия, Петралонская пещера, пещера истоков Ангитиса, Диктейская пещера и многие другие – в Греции и на острове Крит, все они имеют инфраструктуру и открыты для посетителей, а также пещера Кызыл-Яр в республике Башкортостан и многие другие), курорты с искусственными соляными пещерами в России.
34. Накануне сезона цветения, осенью, в период зимних эпидемий, а также перед важными поездками – переходите на щелочную диету, очищайтесь, принимайте профилактические меры.
35. Не ленитесь, не бойтесь выходить за привычные рамки, хвалите себя за малейшие изменения к лучшему, а они не заставят себя ждать.

Экстренная помощь

Если вы чувствуете наступление приступа, а ингалятора нет под рукой или он закончился, представьте, что у вас в кулаке новый ингалятор или используйте старый с полной уверенностью, что он немедленно вам поможет. Для визуализации используйте “Косицу намерения” – энергетическую структуру, которой обладает каждый человек и с помощью которой вы вполне способны управлять своей реальностью²⁷.

²⁷ Вадим Зеланд. Жрица Итфат. – СПб.: ИГ “Весь”, 2018. – 464 с., глава 51.

Расслабьте мышцы лица, лоб, носогубный треугольник – тогда расслабится всё тело, и вам станет легче дышать. Расслабив лицо, без резких движений потрите ладони друг о друга, когда они согреются, приложите их к груди, где ощущается боль. Расслаблять лицо нужно при малейшем ощущении надвигающегося неблагополучия, тогда, скорее всего, приступ обойдёт вас стороной. Научите детей мгновенно расслаблять лицо, как только это необходимо, это помогает пережить боль.

Профилактическое лекарство

Приведу один проверенный рецепт лекарства, которое я однажды спонтанно изготовила (пришла, увидела, купила водку и сразу сделала), и оно оказалось весьма эффективным – как против астмы, так и от бронхита и простуды.

Настойка имбиря

500 г корня имбиря вымойте, очистите от кожуры и натрите на тёрке. Затем засыпьте его в бутылку ёмкостью 1 литр и залейте спиртом (или качественной водкой, хорошая водка “Журавли”). Настаивайте на солнце или в тёплом месте 2 недели, периодически встряхивая (у меня стояла на печи). Настойка должна стать жёлтого цвета или цвета слабого чая. Процедить, отжать через марлю и дать немного отстояться. После этого дать настою отстояться до оседания осадка на дне бутылки (в течение одного дня). Затем чистый настой аккуратно перелить в другую бутылку, осадок выбросить. Используйте стеклянную тару.

Имбирную настойку нужно пить 2 раза в день по 1 ч.л. на полстакана воды через полчаса после завтрака или обеда (или обеда и ужина). Курс 2 недели. При лечении имбирём не рекомендуется есть мясо, а ноги должны быть всегда в тепле. Перед сном делайте тёплую ванночку для ног, можно с солью (во время простуды ванночку лучше не делать).

Мотивация

Лучшую мотивацию может дать настоящий друг, готовый пить с вами керосин, если это необходимо для вашего выздоровления. Блуждает такая история в закоулках

Косица намерения: <https://www.youtube.com/watch?v=ebLzvrldIE>

Связаться с автором статьи Милорадой - ramilorada@gmail.com

моих воспоминаний. Заболел один хороший человек, врачи от него отказались, и осталось единственное средство – пить керосин каплями, от 1 до какого-то неудобоваримого количества, ежедневно прибавляя по одной капле. Друг решил поддержать его и принимать керосин вместе – умножать лечение на двоих оказалось намного веселее. Ещё веселее было делить другую радость – туалет, который на двоих был всего один. В общем, хороший человек выздоровел, а его друг стал ещё лучше. Будьте хорошими людьми и берегите дружбу, может быть, вы тоже поможете кому-то выздороветь.

Джозеф Пилатес, изобретатель собственной системы физических упражнений, считал, что можно быть стариком в 30 и молодым в 60. Он занимался по собственной системе, оставил великое наследие и прожил долгую и здоровую жизнь, хотя в детстве был хилым и слабым. Он болел рахитом и астмой.

Посмотрите, какой длинный список известных людей, кому астма не помешала добиться в жизни неплохих результатов.

Пётр Первый, Великий, 1672–1725²⁸.

Наполеон Первый Бонапарт, 1769–1821.

Антонио Вивальди, 1678-1741.

Людвиг ван Бетховен, 1770-1827.

Вильгельм Гримм (один из двух знаменитых братьев Гримм, брат Якоба Гримма), 1786–1859.

Франклин Рузвельт, 1882–1945.

Джон Кеннеди, 1917–1963.

Джозеф Пилатес, 1883-1967.

Эрнесто Че Гевара, 1928–1967.

Максимилиан Волошин, 1877–1932.

Марсель Пруст, 1871–1922.

Григорий Зиновьев (настоящее имя – Герш-Овсей Апфельбаум), 1883–1936.

Эдуард Багрицкий, 1895–1934.

Андрей Тарковский, 1932–1986.

Билл Клинтон.

²⁸ Возможно, его двойник. Русские цари отличались крепким здоровьем.

Мартин Скорсезе.

София Ротару.

Шэрон Стоун, актриса.

Джессика Альба, актриса.

Дэвид Бэкхем, футболист.

Фрэнк Лэмпард, футболист.

Пол Скоулз, футболист.

Деннис Родман, баскетболист, пятикратный чемпион NBA.

Кристи Ямагучи, фигуристка, чемпионка Олимпийских игр.

Ребекка Адлингтон, пловчиха.

Пола Редклифф, рекордсменка мира по марафонскому бегу.

Этот список можно продолжать долго. Главное понять, что никто из известных людей не отчаялся, не впал в депрессию и не закончил свою профессиональную карьеру. Астму вовсе не случайно называют болезнью психосоматического характера. Для того, чтобы победить этот недуг, нужен позитивный настрой и абсолютная уверенность в собственных силах.

«Человек, будучи приземлённым в “реалии жизни”, бредёт среди пустых магазинных полок, порываясь протянуть руку к товару, на котором уже висит табличка “Продано”. В наличии лишь продукция невысокого качества, но и за неё требуется заплатить приличные деньги. И, вместо того, чтобы просто взглянуть в каталог и сделать заказ, человек начинает беспорядочно метаться в поисках, простаивать в длинных очередях, изо всех сил старается протиснуться через толпу и вступает в конфликты с продавцами и покупателями. В результате желаемое в руки так и не даётся, а проблем становится всё больше.» (Вадим Зеланд)²⁹.

Чётко сформулируйте ваши желания, сделайте верный заказ и не сомневайтесь – вы можете быть здоровыми и счастливыми.

Литература:

²⁹ Зеланд В. Практический курс Трансерфинга за 78 дней. – СПб.: ИГ “Весь”, 2016. – 208 с.: ил. – С. 31

1. Фирейдон Батмангхелидж. Вы не больны, у вас жажда. [Пер. О. Белошеев]. – Минск: Изд. Попурри, 2014. – 320 с. – (Здоровье и альтернативная медицина).
2. Надежда Маркова. Ошибки аиста. – Спб.: ИГ “Весь”, 2014. – 192 с. – (Волшебная сила семейных расстановок).
3. Надежда Маркова. Мамочка, пожалуйста. – Спб.: ИГ “Весь”, 2014. – (Волшебная сила семейных расстановок).
4. Надежда Маркова. О чём молчат предки. – Спб.: ИГ “Весь”, 2014. – 192 с. – (Волшебная сила семейных расстановок).
5. Вадим Зеланд. Трансерфинг реальности. 5 книг (Ступень I: Пространство вариантов. Ступень II: Шелест утренних звёзд. Ступень III: Вперёд, в прошлое! Ступень IV: Управление реальностью. Ступень V: Яблоки падают в небо.) – Спб.: ИГ “Весь”, 2018. – (Трансерфинг реальности).
6. Вадим Зеланд. Апокрифический трансерфинг-1: Освобождаем сознание. – Москва: Эксмо, 2014. – 504 с.
7. Вадим Зеланд. Апокрифический трансерфинг-2: Освобождаем восприятие. – Москва: Эксмо, 2014. – 360 с.
8. Вадим Зеланд. кЛибе. Конец иллюзии стадной безопасности. – Москва: Эксмо, 2014. – 504 с.
9. Вадим Зеланд. Взлом техногенной системы. – Спб.: ИГ “Весь”, 2018. – 480 с. – (Трансерфинг реальности).
10. Вадим Зеланд. ЧистоПитание. Книга о чистой, простой и сильной пище. – Спб.: ИГ “Весь”, 2015. – 256 с.: ил. – (Трансерфинг реальности).
11. Вадим Зеланд. Живая кухня. Трансерфинг обновления / Вадим Зеланд, Чед Сарно; [пер. с англ. Г. Галеевой; под ред.]7 – Москва: Издательство “Э”, 2018. – 288 с.: ил.
12. Дмитрий Леушкин. Турбо-Суслик. Как прекратить трахать себе мозг и начать жить. Брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма. – Спб.: ИГ “Весь”, 2015. – 336 с. – (Трансерфинг реальности).
13. Вадим Зеланд. Жрица Итфат. – Спб.: ИГ “Весь”, 2018. – 464 с.
14. Джозеф Пилатес. Возвращение к жизни.
15. Сэм Кин. Дуэль нейрохирургов: как открывали тайны мозга и почему смерть одного короля смогла перевернуть науку / Сэм Кин; [Пер. с англ. К. Савельева]. – Москва: Издательство “Э”, 2018. – 576 с. – ил. – (Книги, о которых говорят).

16. Стивен Джуан. Странности нашего мозга / [Пер. с англ. А.А. Давыдовой]. – М.: РИПОЛ классик, 2009. – 384 с.: ил.
17. Лорен Кордейн. Палеодиета. – М.: Альфа-Бета, 2011. – 296 с.
18. Дэррил Эдвардс. Палеофитнес / Д. Эдвардс при участии Б. Стюарта и Д. Уорнера; Пер. с англ. М.А. Бабук. – Минск: Попурри, 2014. – 192 с.: ил.
19. Стивен Р. Крови. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / Стивен Р. Крови: Пер. с англ. – 13-е изд., доп. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 396 с.
20. Энциклопедический справочник медицины и здоровья. – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004. – 960 с.
21. А.М. Васютин. Бронхиальная астма: психологическая профилактика. – Ростов н/Д: ФениксЪ, 2015. – 94 с.
22. Болотовский Г.В. Бронхиальная астма. – СПб.: НПК “Омега”, 2007. – 176 с.
23. Стручкова В.Н. Бронхиальная астма. Современный взгляд на лечение и профилактику. – СПб.: ИГ “Весь”, 2018. – 160 с.: ил.
24. Дина Брэдли, Таня Клифтон-Смит. Исцеляющее дыхание при астме. [Пер. с англ. П.А. Самсонов]. – 2-е изд. – Минск: “Попурри”, 2010. – 144 с.: ил.
25. <http://strelnikova.ru> – Центр дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
26. Видеоурок гимнастики А.Н. Стрельниковой – <https://strelnikova.ru/osnovnoj-komplex>.
27. <https://afrosnegka.livejournal.com/51277.html> – “Топ-10 пещер Турции”.