

ГАЗЕТА НОВОЙ ЭРЫ

ПЛАНЕТА ИНДИГО

№ 7 / ноябрь 2008/

К истокам
силы

страница **5**

Сезонное питание
в межсезонье

страница **9**

Наследие
Рудольфа Штайнера

страница **15**

ОТ РЕДАКЦИИ



Фото: Александр Терляев

ПОЧЕМУ «ПЛАНЕТА ИНДИГО»?

Этот вопрос мне задают постоянно. Первая ассоциация, которая приходит читателям в голову, связана, конечно же, с детьми индиго. Но газета посвящена не только им. Детей индиго, обладающих необычными способностями, называют так потому, что их аура имеет редкий оттенок индиго. Таких детей с каждым годом рождается все больше, они – будущее нашего мира. Но вместе с ними вся планета на наших глазах медленно, но верно меняет свою энергетику, частоту вибраций и оттенки ауры. Планета индиго – это мы с вами, растущие, изменяющиеся, осознающие. Это наше завтра, которое начинается здесь и сейчас.

»» Людмила Кузьмина,
главный редактор

ПОДПИСКА на «ПЛАНЕТУ ИНДИГО»
по тел. (863) 26-81-000
и e-mail: planetaindigo@mail.ru.

СЕМИНАРЫ

В РОСТОВЕ

УТЦ «ШКОЛА УСПЕХА»:

3-6.11, 19:00-22:00 –

«Тренинг уверенности»

8-9.11, 12:00-20:00 –

«Тренинг эмоционального контроля»

15-16.11, 22-23.11, 13:00-17:00 –

«Хозяин жизни»

Адрес: пер. Крепостной, 131, оф.35;

тел. (863) 2-276-276,

www.shkola-uspeha.boom.ru

Центр «РЕЗОНАНС»:

7.12 состоится II Общедонской
фестиваль эзотерики, психологии и
целительства «Мерцающий огонь».

Адрес: ул. Серафимовича, 48;

тел. (863) 221-66-78,

www.magic.vdnh.ru

ЖЕНСКИЙ КЛУБ Аллы Андреевны Парфеновой

Еженедельные встречи –

по воскресеньям в 11:00.

Тел.: 8 (928) 769-25-55.

Школа ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

Семинары I-III ступени: уточняйте
расписание у инструктора Екатерины
Николаевны Ивановой.

Тел. 8 (905) 451-04-32,

www.zyqigong.ru

Школа Валерия СИНЕЛЬНИКОВА

15-16.11, 10:00-19:00 – базовый
семинар Школы.

17-18.11, 17:00-22:00 – **практические**

занятия для прошедших базовый
семинар. Семинар и практические занятия
ведет ст. преп. Школы Ирина Азимовна
Усманова. Руководитель ростовского
филиала Школы Синельникова – Зинаида
Ивановна Заблочкая.

Адрес: ул. Ленина, 92, факультет
психологии ЮФУ; тел. (863) 233-95-
88, 8 (928) 107-11-90,

www.v-sinelnikov.com

ШКОЛА ПРИРОДНОГО ГОЛОСА

Мастер-класс Кирилла Плешакова-
Качалина (Санкт-Петербург) состоится
29-30.11. Участники получают возможность
возродить свой природный, красивый,
звонкий голос, а также книгу-самоучитель
Владимира Багрунова «Азбука владения
голосом».

Тел. 8 (928) 226-05-26, e-mail:
stasrostov@mail.ru, www.goloslogos.ru

Семинар «ДВИЖЕНИЕ ЖИЗНИ»

8-14.12 – семинар Дмитрия Каткова
(Оренбург) по древнеславянской
системе оздоровления «Движение
Жизни»: основы практики – релаксация,
сосредоточение, созерцание;
оздоровительный комплекс «Растущее
древо»; комплекс упражнений Здравы
«Крепко стою на Земле». Дополнительно:
3х-дневный семинар «Дзен-чаепитие»
и 2х-дневная творческая группа «Родник
жизни».

Тел. 8 (960) 469-33-38, (863) 26-81-000 и

e-mail: planetaindigo@mail.ru

Медицинский центр «МАРИЯ»

12-15.12 – международный семинар
доктора медицины, антропософского
врача Инго Юнге (Германия)
«Космологические аспекты здоровья
и болезней человека».

Адрес: ул. Народного ополчения, 47;

тел. (863) 267-08-68,

www.oomaria.narod.ru

Тренинг «ПСИФОРМЕР»

23-25.01 – тренинг Дмитрия Шарко
(Москва) «ПСИФОРМЕР», синтез
пранаямы, динамической медитации и
энергетической практики. Эта новейшая
техника позволит всего за 2,5 дня
трансформировать физическую и
душевную боль в энергию намерения,
превращая внутренние блоки в источник
силы для достижения целей.

Тел. (863) 26-81-000 и
e-mail: planetaindigo@mail.ru

В МОСКВЕ

СЪЕЗД СПЕЦИАЛИСТОВ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

28-30.11 Всемирная Ассоциация
психологов, врачей, духовных и
народных целителей проводит Съезд
специалистов народной медицины и
целительства.

Тел. (495) 773-77-07, 8 (916) 200-11-
14, e-mail: stolitsa07@mail.ru, kpn888@mail.ru,
www.nationalmedicine.ru



ЛОЗОХОДСТВО СЕГОДНЯ

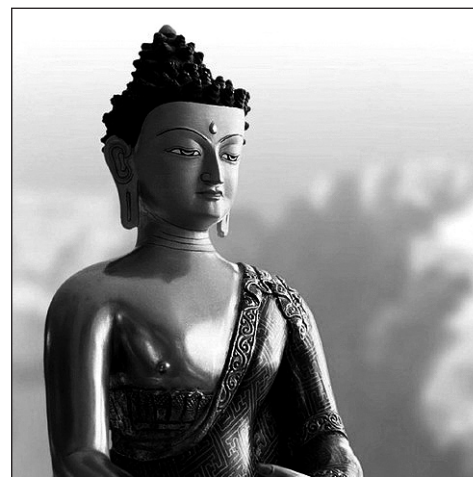
2 ноября в рамках традиционной воскресной встречи в центре «Резонанс» целитель **Галина Кошелева** прочитала лекцию на тему «Биолокация: теория и практика». Биолокация – это древнейшая практика работы с лозой, маятником и рамкой, которая помогает обнаружить источники воды и полезных ископаемых, геопатогенные зоны, продиагностировать состояние здоровья человека и наличие в продуктах питания вредных веществ, найти пропавших людей, животных и предметы, получить ответы на интересующие вопросы.

Галина Кошелева показала слушателям основные методы работы с рамкой и маятником и рассказала случаи из своей практики. По ее мнению, биолокация, которую считают матерью биоэнергетики, не требует особых способностей и доступна для освоения каждому желающему.

БУДДИЗМ ПО-РУССКИ

11 октября в 15 городах страны стартовал Третий Всероссийский фестиваль тибетского буддизма «**Буддизм.ру**», организованный Российской Ассоциацией буддистов школы Карма Кагью. Ставший уже ежегодным культурный фестиваль буддизма открылся 24-часовой медитацией буддистов школы Карма Кагью.

11-18 октября в ростовском Доме Актера прошли лекции буддийских путешественников учителей Михаила Григорьева (Пятигорск) и Ольги Новиковой (Москва). В рамках фестиваля впервые были показаны документальные и художественные фильмы о буддизме, снятые режиссерами-Ламами: «Самсара», «Маги и странники», «Миларепа», «Гималаи», «Кубок» и документальная лента «Оле и Ханна».



ЗАЖГИ СВОЮ СВЕЧУ

С 26 октября в Донской Публичной библиотеке работает выставка детского рисунка «Мир моего детства», где представлены работы детей с ограниченными возможностями из клуба «СвеЧа». Это дети с нарушениями в физическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном, эмоционально-волевом и психическом развитии, и их долго считали необучаемыми. 10 лет назад в помощь таким детям при Ростовской региональной общественной организации инвалидов был создан клуб «СвеЧа». Сейчас с ними занимаются мудрые и любящие педагоги, заботливые и терпеливые арт-терапевты.

Любовь и искусство творят чудеса, и вы сами сможете убедиться в этом, придя в клуб **13 ноября на Праздник Фонариков**. Вас ждут по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. Некрасовская, д.60, тел: (863) 225-24-95.

Клуб существует на средства родителей детей-инвалидов и благотворительные пожертвования от частных лиц и организаций, которым не безразлична судьба детей. Для желающих оказать материальную помощь детям сообщаем банковские реквизиты:

р/с 4070381060000014 в филиале «Ростовский» ЗАО «Райффайзен Банк» в г. Ростове-на-Дону, к/с 30101810300000000274, БИК 046015274, ИНН 774400030274.



К ГАРМОНИИ – ИЗ «КОЛЫБЕЛИ»

С октября в СПА Шунгит Центре «Гармония» представлена новая уникальная для Ростова услуга – авторский энергетический массаж психолога и рэйки-мастера **Николая Справцова «Колыбель»**. Этот уникальный массаж состоит из трех этапов: сначала нада-массаж, основанный на sound-терапии; он выполняется специальными тибетскими чашами, каждой из которых не менее 200 лет. Затем колотущечный массаж: с помощью бамбуковых и медных венчиков из мышц выколачивают стрессы и блоки. Третий этап – энергетический массаж, воздействующий на биологически активные точки. Затем следует вычищение лимфы из-под кожи с помощью лопаточек из рогов трехлетнего буйвола. Обычно 6 сеансов позволяют полностью восстановить человека. Мастер рекомендует повторять курс примерно раз в 3-6 месяцев, в зависимости от состояния здоровья.

Трансдермальное лечение простудных и суставных заболеваний, стабилизация артериального давления, снятие боли и ее причины, бесплодие первичное и вторичное, остеохондроз, сколиоз.
Тел. 8-918-566-24-19.

ЗВЕЗДНЫЙ МОСТ

НОЯБРЬ: ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ

Ирина Звягина, астропсихолог (Украина), www.oculus.ru

Скорпионье **новолуние** задает программу трансформаций. То, что нужно потерять, в это время мы потеряем. И упорно начнем изыскивать резервы, чтобы взамен утраченных позиций возвести новые. Сходящийся трин Меркурия с Нептуном в карте новолуния усиливает интуицию и чутье момента. Квадраты между Скорпионом и Водолеем обещают массу интриг и путаницы. На момент новолуния ближние планеты не имеют мажорных аспектов между собой, но есть много аспектов с высшими. **Проявлять активность и инициативу имеет смысл только в ответ на запрос или вызов.**

Общая напряженная ситуация стимулирует активность, но будущее неопределенно, и в ноябре еще сложно будет действовать в расчете на какие-то перспективы и гарантии. В ситуациях и делах ноября за внешними заметными акцентами нужно увидеть второй план и не упустить возможный подвох там, где от вас чего-то хотят и что-то обещают. Время пребывания Меркурия в знаке Скорпиона – это повышенный интерес к перемещению финансовых ресурсов и переделу собственности. Уже в первых числах ноября ситуации в этой сфере могут войти в новый напряженный виток.

Общий фон событий будет накладывать отпечаток и на личные отношения, в которых тема обладания ресурсами будет занимать важное место. В чувствах будут гнездиться нетерпение, ревность, потребность укрепить собственную безопасность. Тем ценнее будет каждое доброе чувство, и чем бескорыстнее оно будет, тем больше шансов у такого союза.

1–4.11 обострение ситуаций. Разрушение старой структуры порядка и презентация новой. Ситуации негативны, требуют осторожности, изоляции от того, что может причинить ущерб. В обстановке неопределенности, тревожности и уязвимости нужно заручиться поддержкой семьи и партнеров. Главное – сохранить достигнутое. Напряжение продержится до **7.11**.

С 10.11 обстановка стабилизируется. Можно начинать с чистого листа. Но и расслабляться рано: из этого сложного периода можно извлечь выгоду. Будьте внимательны к тому, что покажется подозрительным.

12.11 Венера соединяется с Плутоном и переходит в знак Козерога. Меняются ценностные установки. Иньские стихии и сильный Скорпион способствуют аккумуляции и сдерживанию энергии. Чувства интровертируются; непросто снимать блокировки, если прежде с человеком не был установлен доверительный контакт.

13.11 Солнце в квадрате с Нептуном. Общечеловеческие

ценности подвергнутся испытаниям. В обычной жизни нужно опасаться мошенников и следить за состоянием кранов и труб.

16.11 Марс переходит в Стрелец; Меркурий в бисекстиле с Сатурном и Юпитером. **Приток позитивной энергетики.** Позиции партнеров и конкурентов проясняются. Хорошо в это время «застолбить» какую-то тему, зафиксировать договоренность.

22.11 Солнце переходит в Стрелец. Начинает уточняться тройное соединение Солнца, Меркурия и Марса. Ситуации и дела приобретут размах и перспективу. Накалятся страсти в международном пространстве и конкурентных отношениях. К этому времени желательно иметь не проблемы, а цели и задачи. Венера идет на сближение с Юпитером в Козероге. **Нужно срочно разработать план действий в деловой и в личной жизни: все задуманное имеет хорошие шансы осуществиться.**



НУМЕРОЛОГИЯ

ЧИСЛА УДАЧИ

С помощью чисел можно ускорять или замедлять происходящие вокруг нас события, приумножать удачу и любовь, убавлять неприятности. Не верите? Попробуйте сами! Если вам нужно **ускорить** тот или иной процесс (вы опаздываете на работу или деньги закончились, а долгожданную зарплату задерживают), повторяйте про себя как можно чаще: «**20**». 2 умножит ваши усилия, а 0 сведет на нет силу противодействия. Если нужно что-либо **замедлить** (например, ребенок сообщил вам, что намерен срочно жениться, а в ваши планы это не входит), повторяйте про себя: «**4**». 4 – это квадрат, самая устойчивая фигура, способная задерживать, замедлять действие.

Если вам необходимо что-то **прибавить** (количество поклонников или купюр в кошельке), представьте себе это и повторяйте: «**7+1**». 7 – число таинственного действия, 1 – число цели и энергии, а 8 – число бесконечности. Если же нужно нечто **убавить** (собственный вес), представьте себя стройной и повторяйте: «**10-1**». И будьте готовы к переменам, ведь 9 – число перемен. Если вам необходимо **построить** дом или **восстановить отношения** с человеком, представьте это нечто и повторяйте: «**сорок сороков**». Именно так величалось в старой Москве невиданное множество церквей. Если же вы хотите что-то **разрушить**, нужно представить себе это и произносить про себя: «**44**». Во-первых, эти цифры похожи

на молнию, а во-вторых, наложение двух квадратов друг на друга дробит всякую устойчивость до бесконечности – в пыль. Если **не хватает счастья, удачи, легкости**, повторяйте: «**21**», это нумерологическое значение слова «счастье». Если вам **не хватает времени**, повторяйте: «**91**»: 1 – начало, 9 – конец, 91 – это полный охват временного цикла. Маги знают, что 911 – не только номер спасения, но и номер вселенской канцелярии – той самой, где на все отводится свое время.

www.astroguide.ru

Узнайте свои числа удачи!
Тел.: 8-904-343-46-08;
8-928-184-38-05

ДЕТИ ИНДИГО



Елена Черемнова,
педагог высшей
категории,
хореограф,
инструктор ЛФК
(Ростов-на-Дону).
Тел. 8-906-415-39-50

Музыка воздействует не только на психику, но и на физиологическое состояние человека: на пищеварение, внутреннюю секрецию, кровообращение, питание и дыхание. Наша нервная система мозга восприимчива к гармоническим вибрациям. Недавнее исследование, посвященное воздействию музыки на мозг, показало, что некоторые произведения классической музыки, написанные Бахом, Моцартом, Бетховеном, оказывают широкий спектр позитивных воздействий на ребенка.

Музыка – это особый ключ к достижению гармонии в эмоциональном теле; она возвышает, успокаивает, вдохновляет или расслабляет. В «Тайной силе музыки» Дэвид Тейль утверждает, что едва ли найдется хоть одна функция в теле, на которую не действуют музыкальные звуки. Мелодии рожают постоянную силу напряжения и релаксации в различных частях тела. Р.М. Чумичева в своей работе «Синтез искусств – фактор развития личности ребенка», говорит, что музыка переносит нас в иной мир: из сферы видимости – в сферу чувств, из области предметных образов – в область бесплотных звуков, из царства зрения – в царство слуха. **Музыка помогает ребенку полнее почувствовать окружающий мир.**

Произведения Моцарта дарят радость и могут даже повысить интеллектуальные способности детей. Их особенно рекомендуют беременным женщинам, так как они поднимают настроение и полезны как маме, так и ее малышу в утробе. Когда ребенок слушает и воспринимает музыку, его сознание, все атомы и клетки его четырех тел начинают вибрировать в гармонии с ней.

Звуки окружают нас повсюду. Звуковые вибрации легко

*С музыкой можно смеяться,
С музыкой можно грустить,
С музыкой можно общаться,
А значит, с ней можно дружить!*

Юра Черемнов (8 лет)

МУЗЫКА: КЛЮЧ К ГАРМОНИИ

Подобно любому другому искусству, музыка в доисторические времена была волшебным средством, лекарством, обладающим чудодейственной силой. Музыка дает не только удовольствие, но и способствует укреплению здоровья. Магическая власть музыки заключается в том, что она син-тезирует психический настрой и биоритмы человека с природными.

проникают в нас, оказывая сильнейшее воздействие на наше самочувствие и настроение. А наши дети – более чуткие создания, они более открыты окружающему миру, и чем гармоничнее и радостнее их окружение, тем более здоровы дети как физически, так и эмоционально. Когда дети после прослушивания рассказывают, что они слышали, что представляли, перед вами открывается необыкновенный внутренний мир ребенка. В продаже сегодня можно найти множество кассет и дисков с самыми разнообразными звуками природы. **Прекрасно расслабляет шум прибоя, журчание ручейка, шелест листвы. Для поднятия иммунитета подойдет горное эхо или звуки леса.** А если слушание звуков соединить с танцем-

импровизацией, то эффект от этого получится двойной, особенно если мама будет танцевать вместе со своим ребенком. Все мы – дети, только боимся в этом признаться. Будьте внимательны к своему ребенку, к его ощущениям, и подбирайте ту музыку или те звуки природы, которые ему по душе.

Никогда не включайте в присутствии малыша агрессивную музыку. Во время сна ребенка не смотрите телепередач, особенно страшных фильмов. Малыш может не осознавать сквозь сон то, что он слышит, но вся информация откладывается в его подсознании.

Для прослушивания подойдут «Классика для малышей», «Времена года» Чайковского, «Битлз» для малышей, детские сборники «На зарядку, становись!», «Веселая дискотека!», «Звуки леса», «Звуки природы», «Море», серия произведений по знакам Зодиака.



ПРАКТИКА

Попросите малыша сесть поудобнее или лечь, закрыть глазки и послушать музыку. Спросите его:

- Какая по характеру эта музыка?
- Что ты чувствовал(а), когда слушал(а) эту музыку?
- Что ты представлял(а), когда слушал(а) эту музыку?
- Какого цвета эта музыка?
- Какой аромат у этой музыки?
- Какое время года напоминает тебе эта музыка?
- Как можно двигаться под эту музыку?

Попросите ребенка нарисовать или станцевать эту музыку.

СКОРО В РОСТОВЕ



*«Встану на Земле своей в полный рост свой.
Посмотрю на небо чистое, улыбнусь солнышку
ясному, раскину руки по ветру, обниму весь мир.
ЖИЗНЬ! Я ПРИНИМАЮ ТЕБЯ! И послушаю в сердце
своем, словно огонек зажегся, искристые лучики
чувств своих».*

К ИСТОКАМ СИЛЫ

Основные практики:

- комплекс упражнений на позвоночник «Растущее Древо»
- динамические медитации «Движение в потоке жизни»
- системы оздоровления и развития «Здрава» и «Жива»
- система раскрытия и развития со-знания «Золотой цветок жизни»
- форма работы с природными силами «Звучание природы»
- оздоровительный массаж «Сияние»
- работа в творческой группе «Родник жизни»
- «созерцательное» чаепитие

Текст и фото: Лариса Ряднова

1-5 декабря в Ростове впервые состоится семинар Дмитрия Каткова по древнеславянской системе оздоровления «Движение Жизни». Дмитрий рассказал о себе и о системе читателям «ПЛАНЕТЫ ИНДИГО».

Лариса Ряднова: - Дмитрий, откуда вы родом и как давно практикуете Здраву, Живу и другие древнеславянские практики?

Дмитрий Катков: - Я живу и практикую в Оренбурге. Занимаюсь по этой системе с 1989 года.

Л.Р.: - В чем особенность упражнений?

Д.К.: - В том, что мы постоянно возвращаем свое внимание к себе, к своему телу. Учимся его слушать, чувствовать и понимать. В нас постоянно пребывает жизненная энергия, она всегда совершает в нас свою работу, поддерживает, питает и восстанавливает наш организм. Но нас никогда не учили слушать свое тело, то, что в нем происходит. Практически всем с рождения навязывали культ «личного Я» и не учили раскрывать свою природную индивидуальность. Такие занятия и практики дают возможность научиться слышать и понимать тело. Это возвращает нас к себе, к своим корням.

Л.Р.: - Как зародились эти практики, на что они опираются?

Д.К.: - На первый взгляд, некоторые из них похожи на цыгун, китайскую оздоровительную гимнастику. Но, если присмотреться, есть существенные различия, прежде всего, принципиально иной подход к практике. Древнеславянская система развития тела и духа опирается на корни нашей родной земли. Ни для кого не секрет, что конкретная местность имеет свои специфические излучения, свои особенности электромагнитного поля, свой ионный состав воздуха. Все вместе очень сильно влияет на формирование сознания человека и на его психику. Человек един по своей природе, и суть у всех духовных практик одна, однако КАЖДОЕ УЧЕНИЕ формировалось под ДАННЫЙ РЕГИОН ПЛАНЕТЫ, ПОД КОНКРЕТНУЮ НАЦИЮ. Предлагаемая оздоровительная система опирается именно НА НАШИ ИСТОКИ. Именно они максимально полноценно пробуждают в РУССКИХ ЛЮДЯХ вековую мудрость и природную силу, дают возможность крепко стоять на Земле, а значит - иметь прочную основу здоровья и всей жизни. Человек обучается использовать природные источники, то, что всегда рядом с ним (землю, небо, воду, огонь) для активизации, восстановления и гармонизации энергетики.

Компания набирает
пиар-менеджеров на
работу с людьми. График
работы удобный.
Тел. 8-904-501-06-72

Приглашаем всех желающих принять участие в семинаре
Дмитрия Каткова (Оренбург) по древнеславянской системе
оздоровления «Движение Жизни». Справки и регистрация
участников по тел.: 8 (960) 469-33-38, e-mail: svetrostov@list.ru

СЕКРЕТ УСПЕХА



Елена Давыдова,
консультант
по личной
эффективности
(Москва).
elenadav@rambler.ru

«Повезло Лидии Ивановне! У нее какое-то чутье на удачу. Мне хотя бы раз подвернулся счастливый билетик!» – размышляла моя подруга. Слушая ее, я задумалась: существует ли «синдром везения»? Что это за волшебники, которым всегда везет? Принято считать, что везение – случайное стечение обстоятельств. Если повезло один раз – это еще можно списать на случай, но постоянное везение – это уже некая закономерность.

ВЕЗЕТ ТОМУ, КТО САМ СЕБЯ ВЕЗЕТ!

Принцип первый: «Неоспоримый»

Везунчики – это оптимисты, живущие с девизом: «Все будет хорошо!»

Мысль материальна и имеет свойство воплощаться. Когда человек уверен в отличных перспективах для себя, они рано или поздно происходят. Если живешь в печальных предчувствиях, именно они и сбываются.

Чтобы научиться позитивному мышлению, начните с **игрового теста**. В конце дня вспомните, что хорошего произошло с вами сегодня, отмечая все до мелочей. Итоги:

– менее 5 радостей: день действительно был неудачный, или вы в упор не видите позитив?

– от 5 до 10 приятностей за день: вы мыслите позитивно и умеете замечать хорошее в окружающей реальности!

– более 10 замечательных моментов: вы – виртуоз позитивного мышления, вам часто везет.

Второй способ научиться позитивно мыслить – **замечать радостные события** в ту минуту, когда они происходят. Вы зашли в косметический магазин, и на нужный вам крем скидка 30%! Или по радио вдруг передают вашу любимую песню. Из таких мелочей

складывается отличное настроение. Гении оптимизма даже в негативных событиях стараются найти что-то хорошее.

Принцип второй: «Увидеть шанс»

Шансы в жизни есть у всех, но не все их замечают. Оптимист, заметив небольшой пока еще шансик, приступает к действиям, которые могут вывести к еще более удачным вариантам. Получается цепочка действий, результатом которой является удача, а на самом деле планомерное движение к цели. Пессимист, заметив шанс, говорит себе: «Все равно ничего не получится!» И остается лежать на диване, жалуясь на жизнь и обстоятельства. Юлию можно назвать везунчиком.

Она часто выигрывает: то огромную корзину деликатесов к Новому году, то комплект музыкальных дисков. Свое везение Юлия объясняет просто: «Многие говорят, что мне везет, но мало кто пробует участвовать в конкурсах. А я часто звоню на радиостанции!»

Принцип третий: «Сто друзей»

Лиза часто повторяла: «Друзья – это все!» Как-то ее с семьей друзья пригласили на выходные в корпоративный пансионат покататься на горных лыжах. Шикарные

делать им приятные сюрпризы: дарила приглашения билеты, дома устраивала праздничные встречи. Каждому человеку приятно **внимание**. Когда живешь с готовностью что-то сделать для других, не ожидая ответных услуг, люди это ценят и отвечают добром на добро. Самый лучший способ установить контакт с человеком – поинтересоваться его увлечениями. Общение обеспечивает такое важное преимущество как приток **информации**. Интересуйтесь мнением тех, кого вы считаете экспертами в той или иной области. В результате, вы не только получите ценную информацию, но и сделаете приятное человеку, отметив его широкий кругозор.

Принцип четвертый: «Оригинальный»

Вероятность успеха и везения резко увеличивается, если предпринимаете нестандартные методы решения задачи. Борису срочно понадобилось продать загородный дом. На выставленное предложение отозвался только один желающий, которому понравился дом, но цена оказалась высока. Многие в этом случае снизили бы цену для привлечения клиентов. А Борис решил: «Значит, я неправильно определил целевую аудиторию, мой клиент – человек с другим достатком!» И повысил продажную стоимость дома на 25%. Вскоре дом был продан после соперничества двух клиентов за право купить его по новой цене. Как найти нестандартное решение? Когда запущен процесс поиска решения, а найти его все не удается, попробуйте переключиться на другую сферу деятельности и расслабиться. Гениальные мысли посещают нас в расслабленном состоянии сознания, когда активизировано правое полушарие головного мозга, а логика отключена. Вместо того, чтобы мучиться и в сотый раз обдумывать задачу, идите на каток или займитесь медитацией, поиграйте с детьми. И ждите озарения!



условия, прекрасная природа – и все это бесплатно! Затем партнер по бизнесу представил Лизу людям, совместно с которыми она в дальнейшем открыла ресторан. Казалось бы, просто удача, но Лиза всегда очень ценила своих друзей и старалась

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

№ 1 / ноябрь 2008/

Советы
для здоровьястраница **8**Сезонное питание
в межсезоньестраница **9**Воздуха
глотокстраница **10**

ОТ РЕДАКЦИИ



Татьяна Нестеренко,
редактор приложения
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

По вопросам рекламы и сотрудничества
обращайтесь по тел.: **(863) 256-05-77**
и e-mail: **tt-nt@yandex.ru**

ЗДОРОВЬЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ КУЛЬТУРУ

Еще древние греки считали здоровье мерой культуры: высоко ценились красота и подвижность, а обрюзглость и тучность приравнивались к невежеству. Здоровье нации поддерживала система физического воспитания и аскетизм. Культура здоровья включает в себя культуру образа жизни, культуру питания, физическую культуру, и является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека. Сегодня человека со средним или высшим образованием, но ничего не знающего о своем здоровье и о том, как его поддерживать, можно считать малокультурным. К сожалению, современная медицина занимается только болезнями человека и практически не занимается его здоровьем. И неудивительно, что, несмотря на постоянно строящиеся новые больницы, диагностические комплексы, оснащенные самой современной аппаратурой, продолжительность жизни человека с каждым годом все сокращается и болезней появляется все больше. Вдохновленная победами медицина забыла о том, что человек – уникальная саморегулирующаяся система, сформированная эволюцией и наделенная всем необходимым для здоровой и полноценной жизни. Игнорируется представление об организме человека как о творении природы, функционирующем по ее законам. А ведь использование накопленного человечеством тысячелетнего опыта сохранения и укрепления своего здоровья уже сегодня позволило бы жить долго и счастливо, не боля. Только мы сами можем взять ответственность за наше здоровье, ведь поднимая культуру здоровья, мы делаем шаг к формированию здорового общества. Здоровый образ жизни должен по праву войти в жизнь цивилизованного человека. Давайте строить такую жизнь, в которой главное внимание уделено не болезни и немощи, а здоровью, и тогда недуг станет не нормой, а исключением. Желаю вам любви, добра и крепкого здоровья!

НОВОСТИ О ЗДОРОВЬЕ

КОФЕЙНИЦАМ НА ЗАМЕТКУ

Любительницам кофе возможно придется пересмотреть свои предпочтения. Как выяснили онкологи, кофеин может увеличить риск рака груди. Ученые Гарвардского университета (США) и Токийского женского медицинского университета (Япония) провели совместное долгосрочное исследование, в котором участвовали более 38 тысяч женщин. Средний возраст испытуемых составлял 45 лет. Активность раковых клеток в молочной железе резко повышалась, если женщины выпивали за день по четыре или больше чашек кофе. Излишний кофеин на 68% увеличивал работу рецептора гормона эстрогена, а также стероидного гормона прогестерона – основных виновников развития рака груди, а также на 79% повышал прогрессию роста опухолей в грудной области. Кофеин активно употребляется большинством населения, присутствует

в широком спектре продуктов, включая кофе, чай, шоколад и некоторые лекарства. Как зафиксировали ученые, женщины, которые исключали кофеин из рациона, намного снижали риск развития рака. Параллельно ученые из Нью-Йорка изучали негативное влияние никотина на раковые клетки молочной железы. Специалисты выявили в нормальных и раковых клетках молочных желез несколько видов специфических рецепторов никотина, подобных тем, которые существуют в клетках нервной системы. По мнению экспертов, роль этих рецепторов пока точно неизвестна, но ученые предполагают, что молекула никотина присоединяется к рецептору и стимулирует размножение раковых клеток. Авторы исследования пришли к выводу, что сам по себе никотин не является причиной возникновения рака груди, но в совокупности с другими факторами, провоцирующими заболевание,

способствует более интенсивному росту и распространению раковых клеток.

www.kleo.ru

МЕД НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Мед очень эффективен в лечении хронического синусита (гайморита). В исследовании, проведенном канадскими учеными из университета Оттавы, было установлено, что лечение медом значительно более эффективно в борьбе с бактериями, чем применение традиционных антибиотиков. Учитывая исторические факты использования меда в некоторых культурах в качестве гомеопатического средства для лечения инфекций, авторы исследования полагают, что полученные ими данные могут открыть новые возможности для лечения хронического синусита, том числе и в домашних условиях.

www.bienhealth.com

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

☹ Старение начинается тогда, когда наше тело отказывается служить нам. Делайте все возможное для поддержания хорошей формы. Чем старше становитесь, тем больше старайтесь двигаться, выбирая нагрузку по плечу и вид физической активности – по душе.

☺ Будьте терпимы, великодушны, искренни в своих чувствах. Гнев, раздражение, злопамятство – сильные отрицательные эмоции пагубно влияют на кожу, приводят к заболеваниям сердца, ускоряют старение, а значит укорачивают нашу жизнь.

☺ Поддерживайте нормальный для вашего пола, роста и конституции вес. Сбросить лишние килограммы – значит, помолодеть на 5-10 лет.

☺ Стать веселее и уравновешеннее помогут богатые калием бананы и авокадо.

☺ Хорошему настроению способствует рыба, особенно лосось, тунец и макрель. Можно взбодриться, употребляя в пищу помидоры, картофель, сою, орехи.

☺ Лучше есть часто и понемногу, чем редко и до отвала.

☺ Желтый цвет повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние благотворно при нарушениях работы печени.

☺ Если у вас после рабочего дня все валится из рук, у вас хандра и вы еле на ногах стоите от усталости, лягте на пол, предварительно постелив на него коврик, обопритесь ногами о стул так, чтобы они были выше головы, – и уже через пару минут вы почувствуете облегчение.

☺ Современные исследования показали, что зевота очень полезна для здоровья. Это отражение древнего



инстинкта, существующего у всех животных. Зевают даже лягушки! При зевке дыхательные пути человека максимально расширяются, мускулы расслабляются. Зевание помогает человеку снять усталость, психическую нагрузку, стряхнуть стресс, обновляет воздух в легких. Не стоит обижаться на зевающего супруга. Зевание – признак того, что с вами он расслабился и отдыхает, ему хорошо.

ДОСТУПНАЯ КАЖДОМУ КОСМОЭНЕРГЕТИКА

Заболевание – это признак сбоя в системе тонкой энергетики в многомерном комплексе «тело-душа-дух». Это предупреждение о том, что не все в порядке. Чтобы вернуть душе и телу утраченное состояние гармонии, на помощь приходит космоэнергетика.

Космоэнергетика – это метод изучения и использования энергоинформационных космических полей Вселенной. Своими корнями космоэнергетика уходит в Тибет. Ранее этот метод использовался в «элитных» кругах и исследовался в закрытых лабораториях. После распада СССР стал доступен населению. Сейчас космоэнергетика как метод альтернативной медицины, медицины третьего тысячелетия, официально признана Министерством здравоохранения Казахстана, используется в странах Европы, Азии, Америки, Австралии. Об эффективности метода говорят тщательные исследования в лечебных и научно-исследовательских учреждениях в России и за рубежом, многочисленные национальные и международные награды Эмиля Багирова и его школы космоэнергетики. Космоэнергетика позволяет не только облегчить физическое состояние, но также выявить и устранить причины заболеваний. Классическая космоэнергетика использует энергоинформационные поля, называемые каналами, каждый из которых имеет свои особенности: очищает, лечит, защищает всего человека в комплексе «дух-душа-тело». Метод позволяет восстановить душевное и физическое здоровье,

развить духовные силы, восстановить работу чакр, снять негативное воздействие (сглаз, порча, родовое проклятие, привязки и т.д.), очистить энергетическое пространство квартир, машин и любых предметов, избавить от страданий

и неприятностей. Улучшается и судьба человека, поскольку здоровье и судьба взаимосвязаны. Целебная космическая энергия никогда никому не причинит вреда. Космоэнергетика – это те знания, обладать которыми – необходимость, продиктованная временем. Люди должны научиться работать с энергиями, которые вскоре будут доступны всем, кто выдержит нелегкий переход нашей цивилизации на новый уровень. Метод космоэнергетики может освоить любой человек и сразу после посвящения может работать с собой и с другими людьми разного возраста, в том числе и с детьми. Надежная защита позволяет работать без опасения перетянуть с других на себя. | НПП



В Центре Космоэнергетики

«Долголетие» помогут всем, кто хочет стать здоровым, счастливым, избавиться или уберечься от зла, найти ответы на многие жизненные вопросы, а также пройти обучение.

Тел.: (863) 240-44-76, 237-62-38, 267-97-65

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

СЕЗОННОЕ ПИТАНИЕ В МЕЖСЕЗОНЬЕ

Текст: Татьяна
Нестеренко

Чтобы быть здоровым, необходимо есть здоровую пищу – вряд ли с этим можно поспорить. Правильное питание позволяет человеку полностью отказаться от лекарств, поскольку пища сама становится лекарством. Во многом лечебное действие пищи обусловлено ее вкусом. С древних времен различают шесть основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий.

 **Сладкий вкус** наиболее силен по лечебному воздействию на организм. Он укрепляет организм, способствует пищеварению, заживлению ран, долголетию. Продукты, обладающие сладким вкусом, особенно полезны детям, старикам и ослабленным людям. Чрезмерное употребление сладкого вредно, так как приводит к тучности, образованию жировиков и болезням мочеполовой сферы. К сладким продуктам относятся **сладости, мед, рис, молоко, сливки, масло, пшеничный хлеб.**

 **Кислый вкус** возбуждает аппетит, способствует размягчению и перевариванию пищи, задержке жидкости в организме, улучшает проходимость кишечника. Чрезмерное употребление кислых продуктов вызывает слабость, головокружение, отеки, лихорадочные состояния. Продуктами, имеющими кислый вкус считаются **лимоны, все кисломолочные продукты, включая сыр, помидоры, кислые фрукты, уксус.**

 **Соленый вкус** оказывает очищающее действие – облегчает удаление затвердевшего кала и скопившихся газов, очищает закупорившиеся кровеносные сосуды, вызывает усиленное выделение слюны и желудочных соков. Чрезмерное употребление соленых продуктов ведет к выпадению волос, седине, морщинам и преждевременному старению организма. В эту группу входят все **соленые продукты.**

 **Горький вкус** улучшает пищеварение и аппетит, согревает тело и стимулирует выход жидкости из него, расширяет сосуды, активизирует циркуляторные процессы в теле, помогает при отравлениях, проясняет сознание. Чрезмерное употребление горьких продуктов истощает организм. Горькая пища – это **горькая зелень, горькие огурцы, лимонная кожура, шпинат и листовые овощи.**

 **Острый вкус** сильнее других стимулирует теплотворные способности организма, поднимает аппетит, заживляет раны и тяжелые кожные нарывы, полезен при болезнях горла. Чрезмерное употребление продуктов жгучего вкуса угнетает половую функцию, приводит к морщинам, обморокам, болям в

спине и пояснице. Остротой наделены **красный и зеленый стручковый перец, лук и чеснок, редис.**

 **Вяжущий вкус** обладает высушивающими свойствами: сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи. Чрезмерное употребление продуктов вяжущего вкуса обезвоживает и охлаждает организм. Вяжущий вкус имеют **бобы, чечевица, некоторые сорта яблок, груши, капуста.**

На Востоке полагают, что существует пять сезонов: зима, весна, лето, осень и межсезонье – переходный период между зимой и весной, весной и летом и т.п. В каждый сезон активизируются те или иные внутренние органы. Пяти сезонам соответствуют пять вкусов: **зимой основным вкусом будет соленый, весной – кислый, летом – горький, осенью – острый, а в межсезонье больше всего пользы принесет сладкий вкус. Период с конца октября до конца ноября считается межсезоньем.** В это время **основным** является **сладкий** вкус, который активизирует селезенку, желудок и поджелудочную железу. А значит, чем больше сладкого вы позволите себе в этот период, тем здоровее будете. К сладкому вкусу, кроме сладостей и меда, относятся рис и говядина – их в это время надо есть как можно больше.

Дополняющим вкусом в межсезонье будет **горький** вкус и все, что к нему относится: баранина, пшено, листовые овощи и т.д. В очень небольших количествах можно употреблять продукты с **острым и соленым** вкусом. Не стоит включать в свой рацион продукты, имеющие **кислый** вкус (лимоны, птицу, кисломолочные продукты, пшеницу): они разрушающе действуют на селезенку и желудок. Несмотря на то, что для всех периодов межсезонья основные рекомендации одни и те же, у каждого из них есть и свои особенности. Так, в осенне-зимний период, при переходе от острого вкуса к соленому, **с 23 октября по 4 ноября** необходимо основой своего рациона сделать сладко-острые блюда, а **с 5 по 21 ноября** – сладко-соленые. По мнению древних авторов этой системы, человек, который придерживается правилам сезонного питания, включается в космический цикл всеобщего мирового круговорота, чего и вам желаю.

ВОЗДУХА ГЛОТ ОК

Нельзя выдумать ничего глупее, чем привычка людей запирается в закупоренных комнатах, не имеющих хорошей вентиляции. Как можно допускать эту привычку, будучи хоть сколько-нибудь знакомым с деятельностью и функцией легких?

Вспомните, что легкие непрерывно выводят из организма излишние вещества. Дыхание выполняет в теле роль мусорщика, выбрасывая из всех частей организма негодные продукты, использованные и ненужные вещества. Вещества, отбрасываемые легкими, почти так же вредны, как и вещества, отбрасываемые кожей, почками и даже кишками. Действительно, если организм получает недостаточное количество воды, природа заставляет легкие работать вместо почек, выводя из тела вредные и ядовитые продукты разложения. Если кишки недостаточно освобождают тело от излишних продуктов, значительная часть содержимого кишок постепенно рассасывается по организму, ища себе выход, переходит в легкие и при выдыхании выводится вместе с воздухом наружу. И вот подумайте: **если вы запираетесь в герметически закупоренной комнате, вы выдыхаете в ее атмосферу в один час около трех ведер углекислоты и других ядовитых газов. За 8 часов вы выбросите из себя 23 ведра углекислоты.** Если в комнате спят два человека, то это количество удваивается. Воздух становится отравленным, и вы снова и снова вдыхаете в себя эти ядовитые вещества, а качество воздуха ухудшается с каждым новым вашим выдыханием. Неудивительно, что вы чувствуете себя сердитым, оступевшим, раздражительным и вообще развинченным после ночи, проведенной в таком зачумленном доме.

Думали ли вы когда-нибудь о том, зачем люди спят? Затем, чтобы дать природе возможность восстановить потери сил за день. Вы перестаете деятельно расходовать вашу энергию и даете природе возможность восстановить и возобновить силы вашего организма, так чтобы наутро вы были в полном порядке. А чтобы хорошо исполнить эту задачу, природа требует по крайней мере нормальных условий. Она требует воздуха, заключающего в себе надлежащее количество кислорода, воздуха, насыщенного действием солнечного света за день и, следовательно, хорошо заряженного праной. А между тем, вы даете в ее распоряжение лишь ограниченное количество воздуха, наполовину отравленного отбросами вашего тела. Неудивительно поэтому, что природа вместо хорошей работы дает вам только очень слабую починку.

В комнате, пропитанной тем особым, неприятным запахом, который все вы, вероятно, замечали в плохо вентилируемом помещении, нельзя спать, пока она не будет проветрена и наполнена свежим воздухом. **В спальне воздух должен быть почти так же свеж, как воздух на улице.** Не бойтесь схватить простуду. Накиньте на себя побольше одеял, и вы не заметите холода; надо только слегка привыкнуть к нему. Вернитесь назад к природе! Но помните, что свежий воздух и сквозняк — не одно и то же.

То, что мы говорили о спальнях, нужно сказать и о других жилых комнатах. Конечно, зимой нельзя впускать слишком много холодного воздуха в дома, так как это слишком понизило бы температуру. Открывайте окна на время, давая возможность воздуху свободно циркулировать. **Не забывайте, что по вечерам лампы и газовое освещение также поглощают большое количество кислорода, поэтому проветривать комнаты необходимо и вечером.**

Ежедневно выходите на открытый воздух, и пусть он обвеивает вас со всех сторон. Он полон свойств, дающих жизнь и здоровье. Все это знают и знали всегда. И все-таки вы прячетесь в комнатах, поступая против всяких правил природы. Неудивительно, что вы плохо себя чувствуете. Правила природы нельзя нарушать безнаказанно. Не бойтесь воздуха. Он приспособлен к вашей натуре и вашим потребностям. Научитесь любить его. Гуляя и наслаждаясь свежим воздухом, говорите себе: **«Я — дитя природы, она дает мне этот чистый, хороший воздух, чтобы я мог стать крепким и здоровым. Я вдыхаю в себя здоровье, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвеивающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное действие. Я — дитя природы и наслаждаюсь ее дарами».**

БИОЭНЕРГЕТИКА



Алла Парфенова,
биоэнерготерапевт
(Ростов-на-Дону).
Тел. 8-928-769-25-55

СЕМЬ ЦВЕТОВ РАДУГИ

Чакрами называются семь энергетических центров, расположенных в теле человека по вертикали. Важнейшая функция чакр состоит в накоплении и перераспределении биологической энергии внутри организма, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека. У каждой чакры свое назначение и «сфера ответственности». При искажении и нарушении работы чакры возникают болезни и проблемы в соответствующей сфере жизни.

Первая чакра **Муладхара** расположена между копчиком и лбом. Ей соответствует **красный** цвет. Она обеспечивает энергетическую связь с землей и нашу психологическую устойчивость. При нарушении работы этой чакры появляются заболевания нижних конечностей, боль в области копчика, воспаление органов малого таза, геморрой, варикозное расширение вен.

Вторая чакра **Свадхистана** (**оранжевый** цвет), находится в нижней части живота, на 3 пальца ниже пупка. Она отвечает за репродуктивную функцию, сексуальную жизнь человека; здесь расположен сексуально-эмоциональный центр. О неблагополучии этой чакры свидетельствуют болезни мочеполовой системы, бесплодие, импотенция, психологические проблемы, конфликты в семье, разводы.

Третья чакра **Манипура**, которой соответствует **желтый** цвет, находится чуть ниже солнечного сплетения. Манипура отвечает за благополучие, благосостояние, чувство собственного достоинства, контролирует работу органов брюшной полости. При нарушении работы чакры страдает желудочно-кишечный тракт, печень, желчный пузырь, двенадцатиперстная кишка, возникает пристрастие к еде, алкоголю.

Четвертая чакра **Анахата** (**зеленый** цвет) занимает большую часть грудной клетки. Это чакра любви. Хорошая работа этой чакры формирует вокруг человека добрую и мягкую атмосферу, которую другие люди чувствуют на расстоянии. Анахата контролирует работу сердечно-сосудистой и иммунной систем. Сердце человека связано с его родителями, и при плохих отношениях с ними страдает именно эта чакра, теряется чувство уверенности, внутреннего контроля и безопасности.

Пятая чакра **Вишудха**, которой соответствует **голубой** цвет, находится в нижней части шеи от позвоночника до щитовидной железы. Контролирует работу легких, бронхов, щитовидки,

голосовых связок. При нарушениях чакры может возникнуть астма, бронхит, кожные заболевания. Кроме того, на нее, в основном, приходится разрушительное воздействие порчи, сглаза и других вмешательств извне («ком в горле»). Вишудха – чакра художников и поэтов. Хорошо развитая, просветленная чакра дает человеку приятную мимику, богатую речь, музыкальный слух и голос, способности к тонким переживаниям. При нарушении пятой чакры человек становится высокомерным, агрессивным, крикливым, употребляет непристойные выражения.

Шестая чакра **Аджна** (**синий**) находится в области «третьего глаза». Она отвечает за хорошее зрение, слух, интуицию, озарение, контролирует память, стимулирует мыслительные процессы. Именно здесь расположена шишковидная железа, вырабатывающая гормон видения. Проблемы в Аджне вызывают мстительность, нечистые мысли, эгоизм, иллюзию собственного могущества. Чтобы очистить эту чакру, можно смотреть на ясное небо или на огонь, еще лучше положить руку на лоб, слегка сдавив пальцами виски, и сказать: «Я прощаю всех!» Нужно простить всех и себя за свои мысли и действия.

Седьмая чакра **Сахасрара**, цвет **фиолетовый**, находится под теменной костью. При хорошо развитой чакре наблюдается способность к стратегическому мышлению – мысленному охвату всей ситуации сверху. Эта чакра регулирует работу остальных энергетических центров, соединяя их воедино, и подключает нас к нисходящим энергиям Космоса.

Таким образом, чакральная система ответственна за поддержание энергообмена живого организма с окружающим миром через особые каналы связи. При нарушении процесса энергообмена у нас возникают болезни и проблемы в соответствующей сфере жизни. Умение управлять энергетикой тела позволяет достичь эмоционального комфорта, повысить работоспособность, избавиться от болезней, повысить качество жизни.

ЖЕМЧУЖИНЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

СТЕНОКАРДИЯ, БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Взять 1 кг сочной моркови и 1 кг изюма, перемолоть в мясорубке. Залить смесь 3 л холодной воды и довести до кипения, затем кипятить 2 часа на слабом огне. Остудить, процедить. По утрам за час до еды выпивать кофейную чашку отвара. Выпив весь отвар, сделать перерыв 10 дней, повторить курс. Третий курс провести через 3 месяца.

В Женском клубе

Аллы Андреевны Парфеновой
вы освоите:

– **биоэнергетические**
методы самоисцеления
и омоложения,

– **коррекцию**
негативных ситуаций
в семье,
в личной жизни
и в бизнесе.

Телефон:
8-928-769-25-55



ЗЕЛЕНЫЙ ЛЕКАРЬ

Искусство фитотерапии зарождалось в те далекие времена, когда наши предки жили в пещерах и истребляли мамонтов. В периоды острого дефицита мамонтов люди ели все, что им попадется под руку, в результате чего сделали множество болезненных, но важных открытий. Например, что корень ревеня вызывает сильнейший понос, ножка дыни — тошноту и рвоту, а кожура граната и корень имбиря эти симптомы снимают.

С развитием цивилизации траволечение стало основным методом врачевания. Одна из самых сложных и эффективных систем фитотерапии возникла в Китае, где сбор и приготовление лекарств были неразрывно связаны с теориями древнекитайской философии, такими как учение о дуалистичности всего сущего (Инь и Ян), о пяти первоэлементах «У-син», учение о полых и плотных органах «чжан-фу», об энергии Ци и о точках и каналах, по которым она протекает. Согласно китайской медицине, каждая трава имеет четыре характера и пять вкусов и воздействует строго на определенный меридиан, соответствующий совершенно определенному органу в теле человека. В книге «Хуанди Ней Цзин» отмечено, что при синдромах, протекающих с жаром, используется холодное лекарство (седативный эффект), а при синдромах холода используется жаркое лекарство (тонизирующий эффект). **У фитолечарств есть ряд преимуществ: они натуральны, не вызывают привыкания и не имеют побочных эффектов. Травные лекарства действуют медленнее синтетических препаратов, но зато болезнь, как правило, не имеет рецидивов.**

Бытует мнение, что знания трав достаточно для того, чтобы лечить болезни, но это совсем не так. Смешивать растения без учета их взаимодействия нельзя. У каждой травы есть свой характер, вкус и подход к тому или иному меридиану. Одним лекарственным составляющим можно лечить лишь простые (односиндромные) болезни, а для более сложных случаев необходим сбор трав. Китайские медики разработали строжайшие **правила составления таких сборов**, где каждому ингредиенту отведена своя, совершенно определенная роль:

1. **Тань шин:** в рецепте используется только одна трава. Например, **дисменорея** быстро устраняется при помощи **пустырника**.

2. **Шян шю:** для усиления эффекта используют две травы, близкие по воздействию. Например, **хвойник хвощевидный** и **коричник китайский** используются вместе при **гриппе**, так как оба открывают поры.

3. **Шан шы:** одно лекарство играет основную роль, второе — вспомогательную. Используется в том случае, когда основному лекарству необходима помощь со стороны другого, причем необязательно с таким же механизмом действия. Например, действие **пиона** усиливается в сочетании с **солодкой**.

4. **Шян вэй:** если лекарство содержит яд, то используется противоядие для усиления действия других веществ, входящих в это лекарство. Например, **пиннелия тройчатая** содержит яд, а **имбирь** нейтрализует его, вследствие чего проявляется действие полезных веществ пиннелии.

5. **Шян ву:** одно лекарство уменьшает действие другого составляющего. Например, **семена редьки** при одновременном приеме ослабляют действие **корня женьшеня**.

6. **Шян фан:** не используют лекарственные составляющие, которые в соединении токсичны для организма. Например, безобидная солодка ядовита в сочетании с молочаем или свиной. Вместе с мятой не употребляют съедобную черепаху, при приеме пиона кустарникового исключают чеснок, уксус не сочетается с шалфеем, а мед нельзя смешивать с луком.

Растения обладают огромной силой, которую они щедро дарят человеку. Препараты растительного происхождения — мощное и безвредное (при правильном применении) средство, которое может стать для вас первой ступенью на пути к здоровому образу жизни. К таким препаратам относятся **средства трансдермальной медицины — лечебные пластыри**, которые являются синтезом древних традиций китайской медицины и современных технологий.

Лечебные пластыри-антиоксиданты на стопы Му-Цу ИКАН чистят кровь и лимфу, укрепляют сосуды, успешно борются с диабетом, выводят из организма шлаки и токсины, что позволяет человеку продлить жизнь и улучшить ее качество. **Лечебные пластыри Тяньхэ** используют в качестве скорой помощи при любых острых и хронических заболеваниях.

По материалам сайта www.marinbiz.ru

Лечебные пластыри Тяньхэ и Му-Цу удобны, безопасны и просты в применении. Самый простой способ — наклеить пластину на проекцию больного внутреннего органа, сустава, мышцы. Все препараты Тяньхэ и Му-Цу состоят из компонентов только природного происхождения и рекомендованы Министерством здравоохранения и социального развития РФ.
Справки по тел. +7-904-504-13-99.



♦ фэн-шуй-аудит дома и офиса
♦ анализ совместимости помещения и его обитателей

♦ коррекция негативных факторов
♦ Ба Цзы (Четыре Столпа Судьбы)
♦ выбор благоприятной даты

тел. (863)26-81-000, e-mail: planetaindigo@mail.ru



СКОРО В РОСТОВЕ

ТРЕНИНГ «ПСИФОРМЕР»: ВКЛЮЧИ СВОЕ СОЛНЦЕ

Все в мире вращается вокруг своих центров силы: электроны вокруг ядер, планеты вокруг звезд, колесо вокруг оси... Когда мы находимся в центре, все, что нам нужно, лежит на расстоянии вытянутой руки. Когда мы не в центре, нас крутит и носит, словно лист на ветру. Чтобы самому стать центром силы, нужно найти точку равновесия в своем сердце, и тогда мы сами, не прекращая своего обычного движения, превращаемся в звезды, излучающие спокойный ровный свет с уверенностью и любовью, и все меньше вещей и явлений могут сорвать нас, словно лист с дерева, и бросить на землю. Переменам к лучшему нужно лишь позволить произойти! Как это сделать, вы узнаете на **авторском тренинге Дмитрия Шарко «ПСИФОРМЕР»**. Техника «ПСИФОРМЕР» – синтез пранаямы, динамической медитации и энергетической практики типа цигун. **Это новейшая техника трансформации физической и**

душевной боли в энергию намерения. То, что не просто очищает нас от «сорняков», но и реально превращает наши внутренние барьеры в источник силы для достижения целей. Болезнь или проблема – это не недостаток энергии в твоей жизни, а наоборот, ее переизбыток, как пробка на дороге. Все болезни и жизненные проблемы возникают из-за того, что энергия на важных магистралях блокируется или начинает вращаться по замкнутому циклу. С помощью «ПСИФОРМЕРА» вы распечатываете эти блоки, а освободившуюся энергию вкладываете в материализацию своих истинных целей. Работает техника, как немецкий автомобиль: мощно, мягко и безотказно. Через 2-3 недели люди открывают в себе новые качества, находят лучшую работу, выходят замуж, принимают правильные решения, избавляются от надоевших комплексов. А главное – их жизнь обретает смысл и вкус. Какой? Это каждый заказывает себе сам.



АВТОР МЕТОДИКИ
Дмитрий Шарко,
41 год (г. Москва)
Тренер, психотерапевт
(Европейская школа
психоорганического анализа
Поля Бойсена, танцевально-
двигательная терапия
Александра Гиршона),
журналист (Australasia,
«Семейная психология»,
«Популярная психология»,
«Рублевка Дача»),
путешественник, организатор
кругосветного путешествия,
пробега на роликах Москва-
Париж, велоэкспедиции
по Каппадокии (Турция)
с участием писателя
Виктора Пелевина.

Тренинг
«ПСИФОРМЕР»
состоится в
Ростове-на-Дону
23-25 января.
Приглашаем всех
желающих!
Справки и
регистрация
участников
по телефону:
(863) 26-81-000
и e-mail:
planetaindigo@
mail.ru

ПИСЬМО НА КОНКУРС

СВЯТОЕ ОЗЕРО И ГРАД КИТЕЖ

Однажды я побывала в легендарном месте. Озеро Светлояр находится в Нижегородской области, в поселке Владимирское. По легенде раньше на этом месте находился Китеж-Град, который славился прекрасными храмами. Люди там жили в единении с природой и Богом. Но вот на землю Русскую напал чужеземец монгольский – Хан Батый. Услыхал он про Китеж, и очень уж ему этот город тоже захотелось к рукам своим прибрать. В ночь перед наступлением жители Китежа стали молиться, чтобы высшие силы уберегли их чудесный город. И когда войско Батыя начало подступать к назначенному месту, вместо города они увидели озеро – огромное и красивейшее! На дно озера не раз спускались водолазы, которые уверяют, что видели кресты и купола храмов. На пляже у озера до сих пор сохранились пеньки и невыкорчеванные корни деревьев. А еще в ночь на Ивана Купалу вода в озере Светлояр становится святой, что подтвердили различные экспертизы. Если в эту ночь искупаться в озере, год болеть не будешь! Стати, вода в озере теплая даже зимой. Верующие люди обходят озеро вокруг три раза (а это около 5 км) и говорят, что это приравнивается к отпущению грехов. В общем, там очень здорово! Если у вас будет возможность, не поленитесь увидеть своими глазами чудесное озеро Светлояр и помечтать о невидимом граде Китеже. Поверьте, оно того стоит!

Ольга Петрова, студентка, г.Аксай



Озеро Светлояр
– жемчужина России.



«ПЛАНЕТА ИНДИГО» объявляет конкурс «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»! Ждем писем с рассказами о чудесах в вашей жизни до 1 декабря. Призы финалистам: книги по оздоровлению и психологии успеха от ИД «Крылов»,

подписка на «ПЛАНЕТУ ИНДИГО». Главный приз – СПА-процедуры от СПА Шунгит Центра «Гармония»! Наш адрес: 344037, г.Ростов-на-Дону, а/я 1828; e-mail: planetaindigo@mail.ru.





Вадим
Карабинский,
автор книг и
учебных курсов
(Карелия).
www.ekoposelenia.ru
www.klubmm.ru

Вадим Карабинский: «Реальность, или Как выйти из системы»

Глава 11. Нет смысла в жизни

Разумно предположить: что в течение жизни занимает большую часть нашего времени, то и есть смысл нашей жизни. Разумно, но большую часть жизни мы зарабатываем деньги на еду, крышу над головой и образование детей. На смысл жизни это не похоже.

Думаю, что интуитивное представление о смысле жизни есть у каждого из нас. Это связано со счастьем, с любовью, с детьми, со здоровьем, с добром, с тем, чтобы оставить после себя что-то значимое, чтобы потомки помнили и благодарили. **Имея даже такие нечеткие ориентиры, можно понять, сколь мало в нашей жизни от ее истинного смысла.** Как мало смысла в просмотре телевизора, в компьютерных играх, в развлечениях, в пробках, в метро, в очередях и за партами, в суете, в борьбе за выживание и в игре в приличную жизнь. Как мало его в погоне за деньгами, модой и славой, везде, где мы «тусуемся», всегда, когда мы забываем себя. **Что делать?** Исключать из жизни все, что бессмысленно, чтобы освободить место и время для нового и пока неизвестного.

Составьте список того, что вы хотели бы исключить из своей жизни. И начните исключать. Со временем придет понимание, как исключить то, что сейчас не представляется возможным.

Глава 12. Живем неразумно

Создается впечатление, что все в нашем обществе намеренно сделано так, чтобы жить эффективно было максимально тяжело. В разумном обществе все было бы устроено разумно.

Работа

Человек искал бы работу рядом с местом проживания. Экономия денег, времени, сил и топлива. Причем, не только своих, но других людей. Ведь кто-то работает для нас нефтяником, водителем, продавцом билетов, регулировщиком

движения. Миллиарды людей в данный момент находятся в дороге, а миллионы людей их обслуживают. Представьте, сколько высвободится ресурсов, если хотя бы одному миллиарду не нужно будет никуда ездить?!

Жизнь в доме

Человек жил бы в собственном доме на своей земле. Не нужно было бы ездить каждые выходные на дачный участок выращивать огурчики или в лес на отдых. Это уже не просто экономия денег, времени, сил и топлива. Это совсем другой образ жизни: и места больше, и воздух свежее, и чистая вода из колодца, и народу меньше. Да и урожай удастся на славу, так как вы всегда рядом. Получается автономия от прихотей цивилизации. Хоть и частичная, но на душе спокойнее, когда есть свой дом, своя вода, свое тепло от печки и своя еда, тем более экологически чистая. И ездить отдыхать никуда не нужно. Живешь и отдыхаешь одновременно. В любой момент вышел в сад, лег под дерево, устремил взор в небо и отдыхаешь, мечтая.

Любимое дело

Человек зарабатывал бы тем, что он любит. Какой смысл 5 лет учиться в вузе, чтобы потом всю жизнь работать не по специальности? А ведь многие поступают в вуз, только чтобы не пойти в армию или потому что иного пути не знают. Какой смысл изучать квантовую физику, высшую математику и сопротивление материалов тысячам студентов, если в науку потом идут единицы? Разумно тем, кто хочет идти в науку, индивидуально обучаться у выдающихся ученых. КПД явно будет выше.

Очень мало мастеров своего дела. Сложно найти человека, который просыпается с радостной мыслью о предстоящей работе. А ведь все могло бы быть иначе, если бы воспитание и образование было не конвейерным, а направленным на то,

чтобы дать ребенку и взрослому делать то, к чему лежит душа. Такие люди работали бы вдохновенно, с душой, радостно.

Свое дело

Работали бы не все. После 1917 года руководство страны приняло решение, что женщины должны работать наравне с мужчинами. Появились родильные дома, искусственное вскармливание, декретные отпуска. Женщине пришлось совмещать все прошлые обязанности с новыми. И это не замедлило сказаться на атмосфере в семьях. За очагом следить некому, детей воспитывать некому, традиции сохранять некому, размышлять без суеты некому. Разумно, когда каждый делает только то, что ему по душе, выполняет только свои обязанности и ответственен за свое пространство.

Вы только представьте счастливчика, который живет со своей семьей в собственном доме, за домом лесочек, перед домом поющий и цветущий сад, тенистый пруд и детская площадка. И он, и она занимаются любимым делом. До места работы можно пешком дойти. Она предпочитает чаще оставаться дома с детьми, так как считает, что это важнее любой работы. А он с радостью берет на себя задачу заработка денег, чтобы освободить свою любимую для более значимых дел. У них в доме уютно, а в саду благодно.

На все хватает времени, и вся семья вместе.

Достаток и любовь. Любимое дело и личное развитие. Счастливый образ жизни и поколение, выросшее в любви и мудрости.

А что, если так будут жить миллионы семей? А что, если так будете жить вы и ваши близкие люди? Это хорошо для вас лично и страны, в целом?

Главы из книги.
Начало см. в №1-6.
Продолжение следует.

«Суть моя – истина, поэтому я доверяю себе». Вадим Карабинский

НАСЛЕДИЕ РУДОЛЬФА ШТАЙНЕРА: 13 ЛЕТ В РОСТОВЕ



Руководитель
медицинского центра «Мария»
Зинаида Петровна Баранова

Сегодня в Ростове работает несколько организаций, в основе деятельности которых лежит антропософия как философия и как метод. Антропософскую медицину представляет медицинский центр «Мария», вальдорфскую педагогику – клуб «Луч солнца» в Лендворце (и группа «Лучик» для маленьких детей), а лечебную педагогику – клуб «СвеЧа».

Медицинский центр «Мария» – единственный на Юге России центр антропософской медицины – 13 ноября отмечает свое семилетие. Чем он отличается от множества других центров, где используются нетрадиционные методы лечения? **Подходом к пациенту как к Человеку в единстве телесных и духовных качеств, ибо не тело определяет жизнь человека, а его устремления, его надежды и эмоции.**

Главенствует дух, а значит, нужны методы, соответствующие духовному и душевному в человеке. Они разработаны более 70 лет назад, проверены временем, эффективны при лечении самых разных заболеваний и нарушений у детей и у взрослых, независимо от возраста и других особенностей человека. Их применение не только **устраняет симптомы заболевания, но и улучшает настроение, нормализует сон, улучшает качество жизни, повышает работоспособность. Человек может увидеть дальнейшие перспективы своей деятельности, выход из кризисных ситуаций, у него появляются силы изменить свою жизнь, найти новый путь.**

Какие это методы? Лекарственные (гомеопатические натуральные препараты), различные виды массажа: ритмический массаж, боуэн-терапия, дисперсионные ванны с маслами, а также арт-терапия и эвритмия.

Об особенностях антропософской медицины рассказывает руководитель медицинского центра «Мария» Зинаида Петровна Баранова.

В 1995 году в Ростове состоялась I Международная конференция по антропософской медицине и вальдорфской педагогике. Они проходили ежегодно до 2005 года с легкой руки их бессменного организатора и вдохновительницы Моника Гольд, руководителя международного общества ISIS.

Текст и фото: Людмила Кузьмина

Людмила Кузьмина: – Зинаида Петровна, вы – профессиональный медик. Что вас привело в антропософию?

Зинаида Баранова: – Работая во Дворце Здоровья со спортсменами, с детьми, я укрепила во мне, что классическая медицина эффективна в острых случаях, а в остальном очень многое зависит от человека, от его установок и образа жизни. С началом Перестройки стало возможно применять нетрадиционные методы лечения, и мы слушали разных лекторов, занимались биоэнергетикой, голоданием, фитотерапией, аутотренингом. В 1993 году жизнь познакомила с антропософией, и я увидела, что не надо больше ничего искать, там такая глубина, что за всю жизнь не изучишь. Мы стали заниматься прежде всего философскими основами: читали книги, ездили на семинары, а затем уже начали использовать эти методы в лечении и в профилактике заболеваний. **Главное – понять человека и помочь ему найти самого себя, и тогда организм сам начинает исцеляться.**

Л.К.: – Где можно обучиться на антропософского доктора?

З.Б.: – В Москве проводится вводный курс антропософской медицины. В Санкт-Петербурге есть курсы повышения квалификации, и там дважды в год проходит двухнедельный курс антропософской медицины.

12-15 декабря в Ростове состоится международный семинар «**Космологические аспекты здоровья и болезней человека**», который проведет доктор медицины, антропософский врач из Германии **Инго Юнге**.

За рубежом есть клиники, которые успешно сочетают методы классической и антропософской медицины. Ведущий наших семинаров в Москве доктор Ханс Вернер – глубочайший специалист по антропософской медицине и одновременно руководитель онкологической клиники, в которой применяется современная диагностика, оперативное лечение, препараты «Искадор», которые действительно помогают пациентам без химии и других разрушающих организм методов.

Мы хотим, чтобы антропософская медицина выходила за рамки «Марии», чтобы как можно больше медиков использовали ее методы. Они очень эффективны при любых хронических заболеваниях, при подготовке пациента к операции и реабилитации в послеоперационный период, не вызывают побочных явлений.

Медицинский центр «МАРИЯ»

**Адрес: ул. Народного Ополчения, 47;
тел. (863) 267-08-68; www.oomaria.narod.ru**

Антропософия («мудрость о человеке» (греч.)) – учение, основанное в 1912 Рудольфом Штайнером с целью открыть широкому кругу методы достижения так называемого «духовного созерцания» и результаты своих исследований. Сегодня является самой развитой школой западного эзотеризма.

Согласно антропософии, человек – это тело, душа и дух, или система тонких тел. На основе антропософии Рудольф Штайнер разработал вальдорфскую и лечебную педагогику, антропософскую медицину, биодинамическое сельское хозяйство, эвритмию.

ЛУЧШИЕ НА ПЛАНЕТЕ



РОБЕРТ ДЖЕРАРД

«Измени свою ДНК, измени свою жизнь!»

М.: «София», 2007

Более 30 тысяч человек по всему миру уже испытали на себе процесс «Активации ДНК», цель которого – исцеление и омоложение тела и расширение сознания. В состав человеческой ДНК входят, помимо двух известных нуклеотидных нитей, еще 10 «виртуальных». Будучи активированными, эти дополнительные хранилища генетической информации обеспечивают человеку исцеление от болезней, духовное просветление и космическую связь со вселенской жизненной силой. В этой книге описаны функции новых цепей ДНК, их связь с системой чакр и дыханием, а также практические техники исцеления ДНК, которые изменят ваше тело, сознание и жизнь к лучшему.

КНИГИ



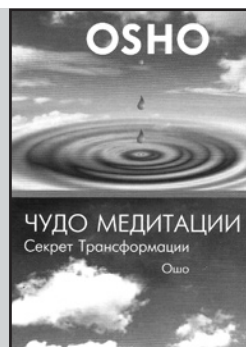
МУЗЫКА

«Тантра. Активные транссовые медитации»

ZAGA Music, 2007

Вопреки распространенному мнению, тантра – это трансформация любви в медитацию через секс. Дело в том, что любовь является ближайшей естественной дверью, через которую можно выйти за пределы этого мира. Любовь для Шивы является величайшими вратами. Для него секс есть семя, а любовь есть цветение этого семени, и если вы осуждаете семя, то вы осуждаете и цветок.

Редакция благодарит салон-магазин «Резонанс любви» за предоставленные материалы.



ФИЛЬМЫ

«Чудо медитации. Секрет трансформации Ошо»

Ошо Видео, 2007, 80 мин.

Ритм современной жизни требует от человека двигаться особенно быстро. Но быстрее всего мы бежим от самих себя... Эта беседа с мастером вскрывает наш страх встретиться с собственной реальностью в момент остановки, расслабления, одиночества. Ошо дает нам бесценный ключ к трансформации нашей жизни – от вечного страдания к любви и открытию внутреннего света. Чудо медитации освобождает нас от власти прошлых программ и возвращает к самим себе, превращая жизнь в подлинное цветение и празднование. Газета Sunday Times назвала Ошо «одним из 1000 создателей XX века». Сам Ошо говорил, что он помогает создать условия для рождения человека нового типа «Зорба-Будда», способного наслаждаться как земными радостями, подобно греку Зорбе, так и тихой безмятежностью Будды.

Зорбе, так и тихой безмятежностью Будды.

ГДЕ НАС НАЙТИ В РОСТОВЕ

Учебно-тренинговый центр

«Школа успеха»:

пер.Крепостной, 131, оф.35;
тел. (863) 2-276-276,
www.shkola-uspeha.boom.ru.

СПА Шунгит Центр «Гармония»:

ул.Искусственная, 4;
тел. (863) 200-36-98,
www.shu-spa.ru.

Салон-магазин «Резонанс любви»:

ул. Серафимовича, 48;
ул.Темерницкая, 62;
тел. (863) 269-42-97,
www.magic.vdnh.ru.

Школа Чжун Юань цигун:

тел. 8 (905) 451-04-32,
www.zyqigong.ru.

Женский клуб

Аллы Парфеновой:
тел. 8 (928) 769-25-55.

Школа Валерия Синельникова:

тел. (863) 233-96-88.

Центр психологии и
космознергетики «ИКЛИН»:

пр. Коммунистический, 29;
тел. (863) 271-00-71, www.iklin.ru

Магазин фэн-шуй:

ул. Шаумяна, 86.

Медицинский центр «Мария»:

ул. Народного ополчения, 47;
тел. (863) 267-08-68,
www.oomaria.narod.ru

Отделение психотерапии РФ ГУЗ

МНД РО: ул. Вятская, 106;
тел. (863) 223-42-60 (13-19:00)

Центр космознергетики

«Долголетие»:

ул.Московская, 54, оф.15

Семейный центр «Деточки»:

ЖК «Миллениум», ул. Текучева, 139-Г,

2 эт.; тел. (863) 219-49-52

Танцевально-оздоровительный

коллектив «Чудеса»: СДК
«Роствертол», ул. Ленина, 103,
тел. 8 (906) 415-39-50

Молодежно-досуговый центр

«Импульс»: пр.Королева, 9

«Клуб здорового питания»:

ул.Темерницкая, 34, оф.38;
тел. 8 (909) 440-32-22

Аптека №23:

ул.Советская, 20.

Аптека «ГранФарм»:

ул. Текучева, 109/104.

Аптека «Верея»:

пл. Толстого, 8а.

Аптека «Магнолия»:

ул. Первомайская, 5/9.

ПЛАНЕТА ИНДИГО

Газета новой эры
№ 7 /ноябрь 2008/

Издатель ИП Кузьмина Л.С.

Адрес: 344037 г.Ростов-на-Дону, пер. Машинный, 6.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ТУ
61-00052 от 5.09.2008.

Цена свободная.

Отпечатано в типографии
«Военный вестник СКВО».

Адрес типографии:
344069 г.Ростов-на-Дону,
Таганрогское шоссе, 92,
тел.: 277-77-84

Подписано в печать по
графику 3.11.2008 в 18:00.
Заказ № 3532
Тираж 2000 экз.

Главный редактор

Людмила Кузьмина

Редактор приложения

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Татьяна Нестеренко

tt-nt@yandex.ru

Дизайн и верстка

Татьяна Ненашева

indesign-photoshop@

yandex.ru

Менеджер по рекламе

Ирина Михайлова

Тел. 8 (904) 343-46-08

Адрес для писем: **344037,**
Ростов-на-Дону,

а/я 1828, «ПЛАНЕТА
ИНДИГО».

Телефон редакции:

(863) 26-81-000

planetaindigo@mail.ru

www.shkola-uspeha.boom.

ru/indigo.htm

Мнение авторов публикаций может не совпадать с мнением редакции. Ответственность за достоверность рекламной информации несет рекламодатель. Использование материалов газеты разрешается. Ссылка на «ПЛАНЕТУ ИНДИГО» обязательна.