



Курс «Самоисцеление»

БАЗА

КОМПАНИЯ «РОДНАЯ СИЛА», РОССИЯ

ВРАЧ – ТЕРАПЕВТ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГЕРОНТОЛОГИИ, КАНДИДАТ
МЕДИЦИНСКИХ НАУК

РАЗЫКОВА ЛОЛА ЮЛДАШЕВНА

Что вы выбираете?



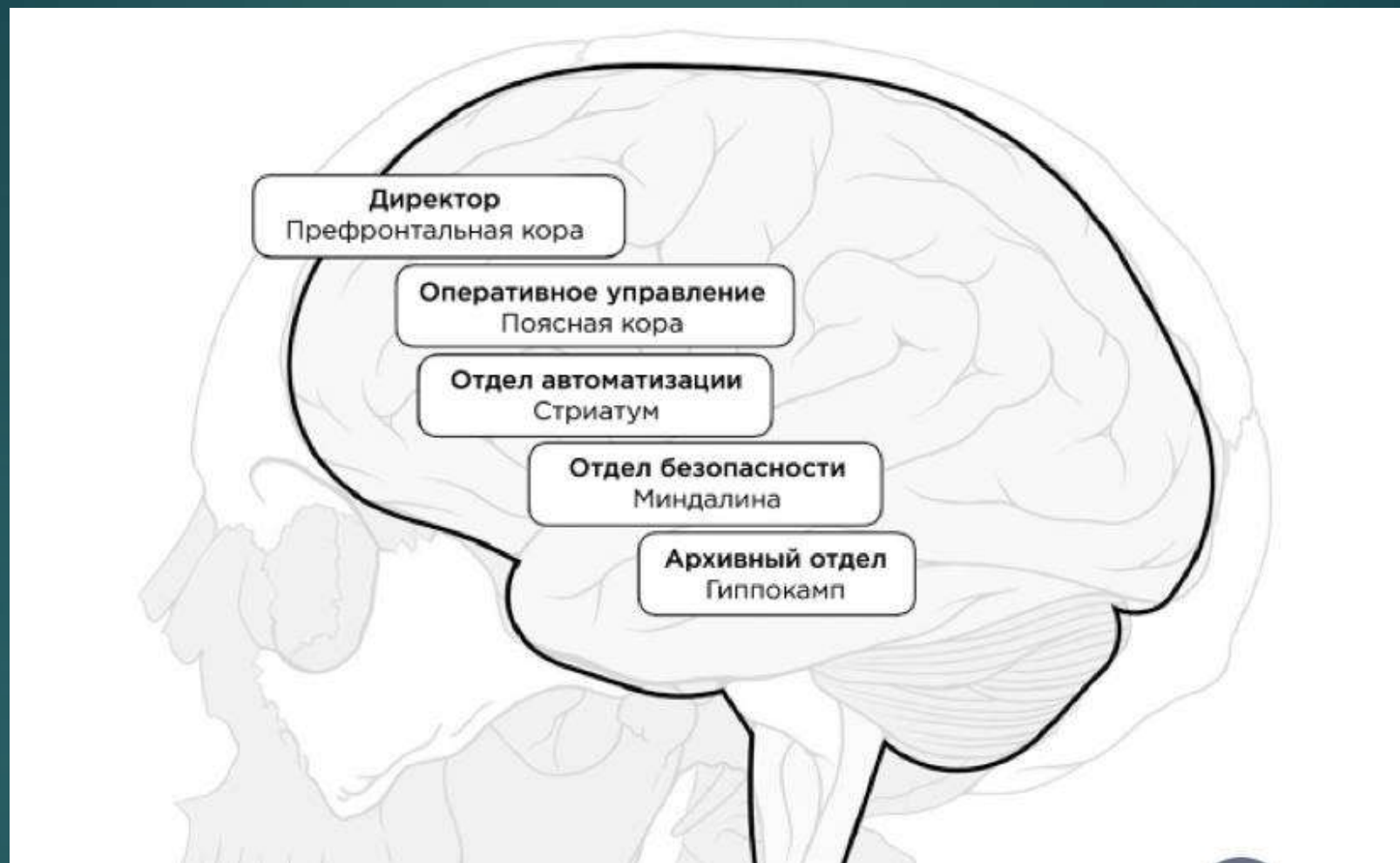
Кармен Делль оrefиче



Self-healing

- ▶ Термин «self-healing» (самоисцеление, самовосстановление) имеет несколько значений в зависимости от контекста. Слово образовано от двух частей: «self» («сам») и «heal» («лечить»). Эта комбинация указывает на процесс исцеления, который происходит без внешнего вмешательства, что подчёркивает самостоятельность в восстановлении.

- 
- ▶ **Самоисцеление** — это процесс восстановления (как правило, после психологических расстройств, травм и т. д.), который инициируется и направляется самим пациентом, часто в соответствии с инстинктом. Такой процесс может быть неоднозначным из-за того, что он любительский, хотя самомотивация является его главным преимуществом. Ценность самоисцеления заключается в том, что оно может быть адаптировано к уникальному опыту и потребностям конкретного человека. Этот процесс можно облегчить и ускорить с помощью методов самоанализа, таких как медитация, йоги, цигун, дыхательным практикам, визуализации.



Самоисцеление связано с ДОЛГОЙ ЖИЗНЬЮ

НАУЧНО ДОКАЗАНО И НЕОДНОКРАТНО ПОВТОРЕНО, ЧТО **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ** НА 25% ЗАВИСИТ ОТ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ И НА 75% ОТ ОБРАЗА **ЖИЗНИ**, МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.

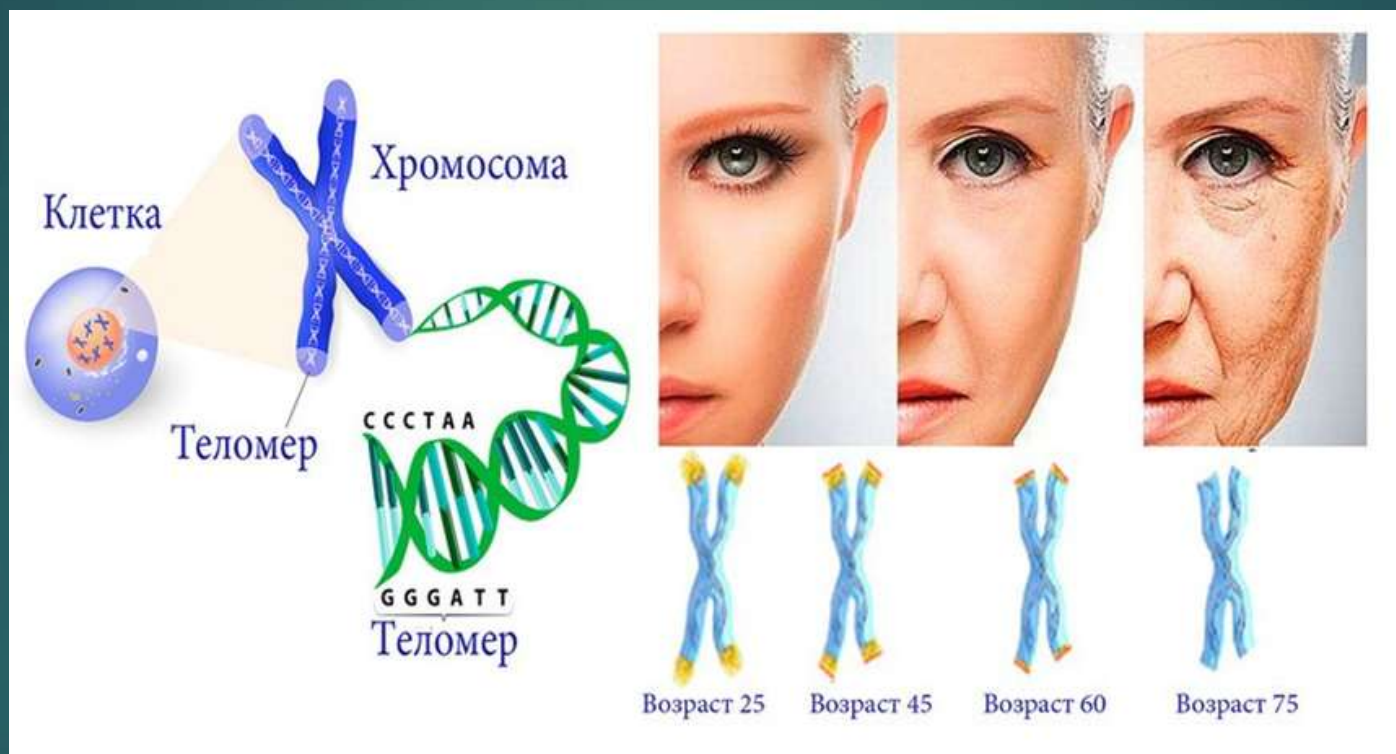
Что говорит Наука:

- ▶ Медитации практики осознанности и многие это упражнения для мозга взятые из практики буддизма и в западный мир попали благодаря доктору Джону Кабат- Зинну. Он защитил докторскую диссертацию по молекулярной биологии под руководством Нобелевского лауреата Сальвадора Лури, а потом углубился в дзэн-буддизм и учился у ведущих мастеров Японии Китая и Кореи. Он соединил буддийские практики и научный подход, создал программу, которая помогала пациентам избавляться от стресса депрессии и хронических заболеваний. Получилось минимум мистики и максимум науки. Сотни исследований показали что практики осознанности улучшают способность концентрировать внимание, ослаблять стресс. Медитации меняют многое в мозге, особенно влияют на миндалину отдел (страхи и беспокойство).

Некоторые научные исследования подтверждают связь между теломерами и йогой

- ▶ Например, в 2014 году исследование с участием пациенток, поборовших рак молочной железы, показало, что **медитация и йога помогают сохранить длину теломеров**. При этом теломеры контрольной группы, не участвовавшей в практиках, уменьшались со временем.
- ▶ В 2008 году специалисты из центра по изучению умственной деятельности и мозга Калифорнийского университета провели эксперимент, в ходе которого группа из 24 человек в возрасте от 50 до 80 лет практиковала йогу 6 дней в неделю по одному часу в течение 3 месяцев. По окончании эксперимента у участников было выявлено снижение уровня холестерина в крови, нормализовалось артериальное давление, уменьшился уровень тревожности и других признаков стресса. Кроме того, почти у всех участников эксперимента заметно повысился уровень фермента теломеразы, что способствовало удлинению теломер.
- ▶ Однако **окончательно связь между теломерами и йогой не доказана**. Кроме того, повышение уровня теломеразы в экспериментах коррелирует с повышением риска развития рака.
- ▶ Таким образом, **наука продолжает изучение влияния теломер на организм человека**, и на сегодняшний день нет достоверных данных, подтверждающих способность йоги существенно продлевать жизнь.

Роль теломер в долгой жизни человека



Откуда берется ресурс на жизнь у человека:



Из опыта добавлю сюда энергию святых мест

- 
- ▶ **Биохакинг** — это улучшение работы организма с помощью медицинских препаратов, питания, тренировок и других методов. Все это помогает стимулировать мозговую активность и медленнее стареть

БИОХАКИНГ

ГЕННАЯ ИНЖЕНЕРИЯ
И ТЕРАПИЯ

УСТАНОВКА
ИМПЛАНТОВ И ЧИПОВ

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА МОЗГ

НУТРИЦЕВТИКИ
И ГЕРОПРОТЕКТОРЫ



ГЕНЕТИЧЕСКИЕ И
БИОХИМИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

ЗОЖ

КОНТРОЛЬ
БИОМАРКЕРОВ

НООТРОПНЫЕ
ПРЕПАРАТЫ

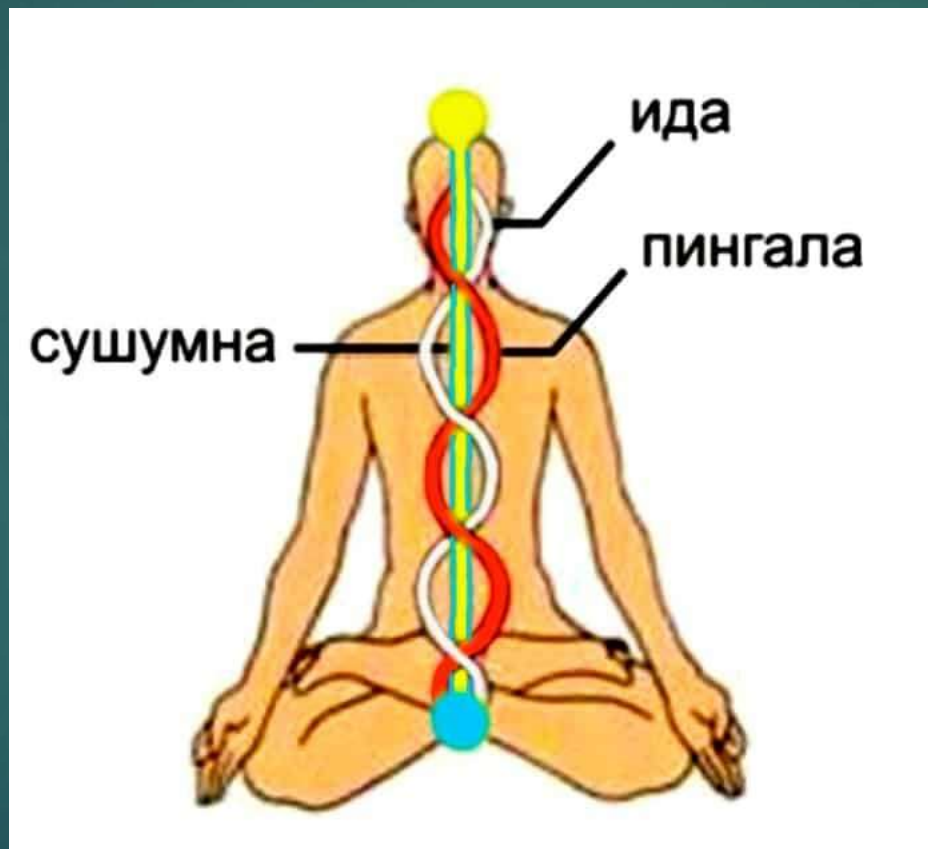
Углубляемся в физическое тело:



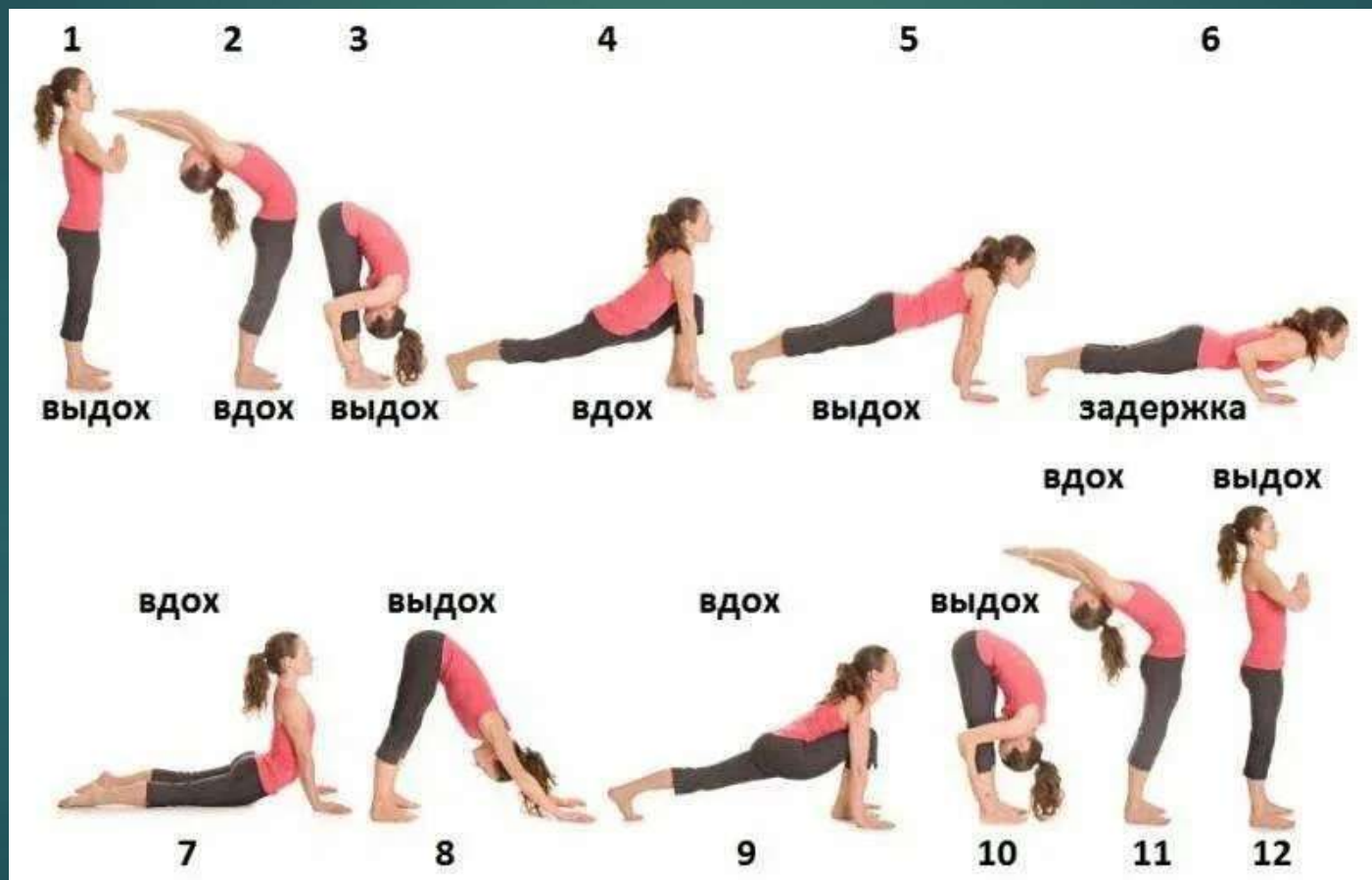
Мысли влияют на физическое тело и наоборот. Система каналов



Упрощённая схема



Первое упражнение йоги: приветствие Солнцу



Завтра:

- ▶ Начнем сеять семена здоровья и долгой жизни
- ▶ Что нужно делать с мозгом для долгой жизни и самоисцеления
- ▶ Будем раскрывать биохакинг долгой жизни