



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Четверг, 26 марта, 2020

Что такое здоровье?

Есть ли что-то, что мешает тебе жить в соответствии с твоим подлинным, жизненно важным самовыражением? Если так, что именно это “что-то”?

Что ты любишь и хвалишь в себе?

Чего не хватает в твоей жизни?

Что ты ценишь в своей жизни?

Считаешь ли ты, что твоя работа соответствует твоей реальной цели в жизни?

Считаешь ли ты свое финансовое положение стабильным или деньги являются стрессовым фактором в твоей жизни?

Каких правил ты придерживаешься и хотел(а) бы нарушить?

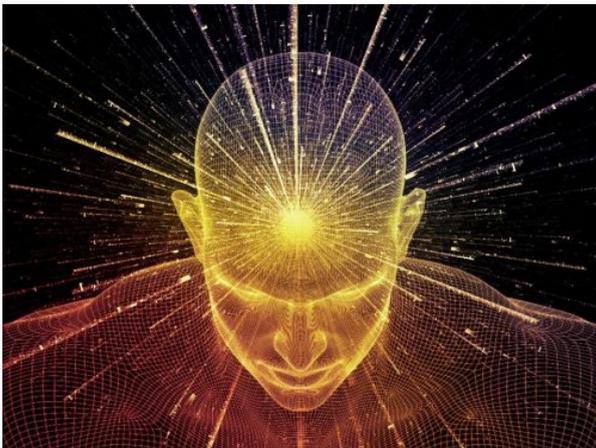
Если бы пришла фея, и у тебя было свободное желание, каковым оно было?

Именно ответы на подобные вопросы часто раскрывают больше информации об истории болезни, чем могут сделать лабораторные анализы, медицинские заключения или рентген. Потому что недостаточно сосредоточиться только на теле. Желание укрепить здоровье на физическом уровне без учета психического благополучия не даст результата. Истинное исцеление возможно только тогда, когда мы понимаем, что наше физическое тело является зеркалом нашего межличностного, духовного, профессионального, сексуального, творческого, финансового, экологического, психического и эмоционального здоровья. Болезнь — это не просто результат плохих генов, нездорового образа жизни или просто неудачных обстоятельств, она также может быть вызвана одиночеством, финансовыми заботами, стрессом или несчастливыми отношениями.

В нашей жизни есть некоторые вещи, которые необходимы нам, чтобы мы были полны жизненной силой, имели защиту от болезней и способность быстро поправляться в случае болезни:

- Здоровые отношения, включая крепкие семейные узы, друзья, близкие нам люди и коллеги

- Конструктивный образ проведения наших дней, работаем ли мы дома или в другом месте
- Всестороннее творческое выражение, которое дает нашей душе возможность раскрыться
- Практикуемая духовность
- Здоровая сексуальная жизнь
- Здоровая финансовая ситуация, которая гарантирует, что основные потребности нашего тела закрыты, и у нас нет денежных забот
- Здоровая среда, свободная от токсинов, угроз стихийных бедствий, радиационного воздействия и других вредных факторов
- Здоровое психическое и эмоциональное состояние, основанное на оптимизме и удовлетворенности, без страхов, беспокойств, депрессии и других психических стрессов
- Образ жизни, способствующий физическому благополучию благодаря правильному питанию, регулярным физическим упражнениям, достаточному сну и избеганию нездоровых зависимостей



Современная ортодоксальная медицина лишь в незначительной степени учитывает наше психическое состояние, если вообще принимает его во внимание. Поскольку она сводит нас к нашему телу, то это в первую очередь вызывает неуверенность и страх. Именно это мы в настоящее время очень явно переживаем с коронавирусом. Вирусы приходят и уходят, и мы всегда сосуществовали с ними на Земле. Но почему

некоторые люди заболевают, а другие нет? Почему и когда вирусам легко на нас воздействовать, а когда нет? Здоровый образ жизни важен для нашей иммунной системы, это правда. Но также важны другие факторы, такие как перечисленные выше, а также позитивные мысли и чувства или свобода от воспоминаний, которые бесконечно крутятся в нашем уме.

То, что врачи называют “психосоматикой” — физические симптомы, которые существуют только в уме — на самом деле, являются физиологическими последствиями повторяющихся стрессовых реакций, которые угнетают тело до его полного разрушения. Эти жалобы являются “психосоматическими” в том смысле, что они фактически начинаются в голове, или, скорее, с мысли или

чувства, например со страха. Наш сознательный разум, который “сидит” в передней части мозга, знает, что мы боимся и что это “всего лишь” чувство. Но наш рептильный мозг в стволе головного мозга, гипоталамус, не может отличить абстрактную мысль о страхе от реальной ситуации, угрожающей жизни. Он считает, что нам непосредственно угрожает смерть, и вызывает стрессовую реакцию, которая переводит нас в режим борьбы или бегства и отключает нашу иммунную систему. Механизмы самосохранения и самовосстановления организма останавливаются. В то же время происходит целая лавина физических реакций. Гормоны, такие как адреналин и норадреналин, вызывают повышение частоты сердечных сокращений и кровяного давления, кровеносные сосуды, ведущие к желудочно-кишечному тракту и к рукам и стопам, сжимаются, в то время как сердце и мозг снабжаются большим количеством крови. Наш ритм дыхания ускоряется, мышцы напрягаются, стимулируется выработка желудочной кислоты, с другой стороны, репродуктивные органы отключаются и так далее, и так далее. Этот экстренный ответ организма на самом деле спасает жизнь, но он предназначен только для кратковременной непродолжительной ситуации. Если это состояние становится постоянным, мы заболеваем, тело больше не может расслабляться, оно использует всю свою энергию, чтобы выжить в условиях кажущейся чрезвычайной ситуации и неизбежно пренебрегает своими защитными и восстановительными функциями.

Если наши мысли и чувства могут вызвать заболевание в нашем физическом теле, разве не является логическим выводом, что мы также можем восстанавливать здоровье подобным образом? Когда сознательный передний мозг занят позитивными мыслями и находится под влиянием таких эмоций, как любовь, принадлежность, близость, радость и надежда, гипоталамус перестает вызывать стрессовые реакции.



Симпатическая нервная система затем отключается. Уровень кортизола и адреналина нормализуется. Парасимпатическая нервная система берет на себя управление. Иммунная система активируется. И организм может возобновить процессы самовосстановления, чтобы предотвратить заболевания и способствовать исцелению уже существующих дисфункций.

Разум, а не эзотерически-метафизические средства, исцеляет тело. Это просто физиология.

Все мы знаем о целительной силе любви, она не только бальзам для души, но и

для тела. Одиночество, гнев, страх и горечь отравляют тело, но потребность в связи, близости и принадлежности к нашей семье, нашему партнеру и нашим друзьям глубоко укоренена в нас. Если она удовлетворена, организм отвечает благополучием. Таким образом, нынешний призыв к изоляции, избеганию физического контакта и прекращению социальной жизни не способствует преодолению кризиса, вызванного коронавирусом. Ты веришь, что заболеешь? Или ты думаешь, что останешься здоров? Как бы ты ответил на вопросы выше? Мы не жертвы судьбы, наши мысли и чувства имеют силу.

Рекомендуемая книга, относящаяся к этой статье:

Лисса Ранкин М.Д. : Разум Выше Медицины: научное доказательство того, что вы можете исцелить себя.

Опубликованные Четверг, 26 марта, 2020 в категориях Здоровье, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/03/>