

Адам Джексон

Десять секретов здоровья

Современная притча о мудрости и любви, которая изменит вашу жизнь.

Эту книгу я посвящаю памяти доктора Эмиля Джаста, его прекрасной жене Эдит и Фреду Кергену — трем необыкновенным людям, вдохновившим меня на эту работу, — с любовью и благодарностью жизни.

Слова благодарности

Я хочу выразить свою признательность всем тем людям, которые помогли мне в работе над этой книгой. Особенно я благодарен:

Моему литературному агенту Саре Менгук и ее ассистенту Джорджии Гловер за всю ту работу, которую они сделали ради меня.

Всем сотрудникам издательства Thorsons, особенно Эрике Смит за ее энтузиазм и конструктивные замечания во время написания книги, а также Фионе Браун, редактировавшей мою рукопись.

Моей матери, которая всегда вдохновляла меня своей любовью на написание книг, отцу за его советы и помощь и всей моей семье и друзьям за их любовь.

И, наконец, Карен, моей жене, моему лучшему другу и самому искреннему редактору. Невозможно выразить словами ту любовь, которую я испытываю к этому человеку, всегда верившему в меня и в мою работу.

Вступление

Врач будущего не будет прописывать лекарств.
Вместо этого он пробудит интерес пациента
к своему организму, а также к причине и
возможности предотвращения болезни.

Томас Эдисон

Все мы желаем быть здоровыми, так почему же только немногие могут похвастаться своим здоровьем?

Почему, несмотря на увеличение продажи лекарств, появление новых разнообразных продуктов питания, с каждым десятилетием наблюдается рост таких недугов, как рак, диабет, астма, нервные нарушения и болезни сердечно-сосудистой системы?

Может быть, мы ищем здоровье не там, где следует?

Я уверен в том, что все мы несем ответственность за свое собственное здоровье, за здоровье своих детей, и в нашей власти прийти не просто к здоровью, но к Истинному Здоровью в нашей жизни.

Истинное здоровье — не просто то состояние, когда у вас не обнаруживают никаких заболеваний, — многие люди, которым никогда не ставили диагноза какой-либо болезни, постоянно чувствуют усталость и недомогание — скорее, это состояние, когда вы ощущаете избыток энергии, запас жизненных сил, позволяющих вам жить полноценной, радостной и насыщенной жизнью.

В отличие от большинства других произведений, все герои этой книги — реальные люди (за исключением Старого Китайца, являющегося обобщенным образом нескольких мудрых мужчин и женщин, которых я встречал в своей жизни).

Их имена, конечно, изменены, но все эти люди сумели превозмочь свои болезни и обрели здоровье так, как об этом написано в каждой из глав.

Я надеюсь, что эти истории вдохновят вас действовать подобно их героям и вы придете в своей жизни к Истинному Здоровью.

*Адам Дж. Джексон
Хартфордшир, март 1995*

Пациент

Лицо молодого человека, выходящего в коридор университетской клиники, было бледным, руки дрожали, когда он открывал дверь врачебного кабинета. С каждым шагом силы, казалось, всё больше оставляли его, его глаза тускнели и казались всё более припухшими.

Пустой взгляд был направлен вдаль, происходящее вокруг не доходило до его сознания. Когда он спустился в холл, то почувствовал такую слабость, что всё поплыло перед его глазами. С трудом добравшись до ближайшего кресла, он тяжело рухнул в него.

В огромные окна у входа в клинику барабанил сильный дождь. Капли, казалось, стучали в одном ритме с больно бившимся в его мозге вопросом: «Почему именно я?»

Он не осознавал, что адресованные прошлому и порожденные болью вопросы не приносят ответов, проясняющих будущее. Подобные вопросы несут с собой еще большую боль и страдания, и вот он уже больше не мог сдержать покотившихся по его щекам слез.

Казалось, что всё произошло очень быстро, буквально за один день. Его первый год обучения в колледже проходил благополучно, он сдал все экзамены и получил самые высокие баллы.

Его ожидало блестящее будущее. Но теперь не было больше никакого будущего. Он потерял самую ценную вещь в жизни — здоровье.

Как часто мы принимаем здоровье, как нечто само собой разумеющееся и просто не обращаем на него никакого внимания. Большинство людей больше следят за своими машинами, чем за собственным телом, и молодой человек не был исключением.

Но здоровьем нельзя пренебрегать вечно. Рано или поздно придет день, когда мы просто больше не сможем позволить себе такую беспечность. Этот день настал для нашего героя.

Сейчас он ничего не мог слышать, кроме убийственных слов врача: «Ничего нельзя сделать... К несчастью, это неизлечимо».

В один момент всё в его жизни перевернулось. Она уже никогда не будет прежней. И так, молодой человек сидел в углу университетского холла, уткнувшись лицом в ладони. Испуганный, отчаявшийся и одинокий, он сделал то, чего не делал уже очень давно, — начал молиться.

Но это не была обычная молитва, она шла из глубины его сердца: «Боже, помоги мне. Пожалуйста, укажи мне путь».

Иногда молитва несет в себе таинственную силу — незримую энергию, соединяющую дух с Высшими Силами, и если она обращена к Богу с искренней верой, то преодолевает любую болезнь, разрешает любую проблему.

Общение разума и духа с Божественной Силой приносит мир, снимает всякое напряжение, и происходит чудо ... на молитву отвечают.

Встреча

— Вас что-то тревожит. Могу ли я вам помочь?

Молодой человек обернулся и увидел стоящего рядом пожилого китайского джентльмена. Это был маленький, незаметный человек с темно-кариыми глазами и совершенно лысый, если не считать белоснежных волос на висках.

— Всё будет в порядке, спасибо, — прошептал молодой человек.

Но, всё же, старик уселся рядом.

— Вы знаете, в моей стране считают, что любая проблема несет с собой дар.

— Трудно обнаружить дар в моей проблеме, — пробормотал юноша.

— О, я уверяю вас, что и в вашем случае он есть, — ответил незнакомец. — Иногда его трудно распознать, но он есть всегда. Даже в болезни.

Молодой человек был поражен. Что старик хочет этим сказать? И почему он упомянул слово «болезнь»? Он обернулся к старику. Что-то в нем было знакомым. Нет, не лицо — он бы никогда не забыл это лицо.

Оно было нежным, добрым, глаза излучали тепло. Возможно, это был голос, но, опять же, он должен был бы запомнить этот голос с мягким восточным акцентом. Нет, он не знал, что это было, и всё же этот старый человек казался удивительно знакомым. Единственное, что оставалось предположить, — так это то, что китайский джентльмен был одним из приглашенных из-за границы новых лекторов.

— Какой «дар» может нести в себе болезнь? — пробормотал молодой человек.

— Страдания нередко предшествуют новой и большей радости в жизни. Так же, как ночная тьма готовит путь рассвету, как в родовых муках появляется на свет величайшее чудо природы, так и благодаря болезни, мы обретаем дар Истинного Здоровья.

Молодой человек растерялся. «Что он говорит? Как болезнь может принести здоровье?» — подумал он. Но прежде чем он открыл рот, старик продолжил:

— Болезнь — это просто способ тела исцелять себя. Когда у вас простуда или грипп, то это всё лишь признак того, что ваше тело борется с проникшими в него микробами.

Когда у вас появляются боли в желудке, значит, тело говорит вам, что вы съели что-то недоброкачественное. Даже тогда, когда у вас появился прострел в пояснице, тело указывает вам, что вы слишком напрягли свои мышцы и вам нужен отдых.

Как видите, боль, недомогание и болезнь — наши друзья: это посланцы Господа, предупреждающие нас о том, что мы сделали что-то не так и это нужно исправить. Боль — это голос, призывающий нас помочь самим себе.

— Ну, уж без этого «голоса» я вполне мог бы обойтись, — перебил его молодой человек.

— О, вы так в этом уверены? — спросил старый джентльмен. — Но представьте себе, во что превратилась бы ваша жизнь, не чувствуя вы боли. Вы бы умерли, так и не узнав, что умираете.

Однажды вы могли бы очутиться перед открытым огнём и обнаружить, что ваша рука обгорела до кости только потому, что голос боли не предупредил вас об этом вовремя.

Многие люди, подобно вам, считают, что боль — их злейший враг, и потому они стремятся убить ее или заглушить с помощью лекарств. Но избавление от боли, само по себе, не может разрешить проблем. Если причина болезни не устранена, болезнь обычно только усиливается. В конце концов, для того, чтобы приглушить боль, требуется всё больше и больше лекарств, а медикаменты сами порождают новые проблемы.

Молодой человек вспомнил о своем личном опыте. Безусловно, симптомы его болезни стали более выраженными после того, как он стал принимать лекарства, которые прежде предписал ему врач.

— Но если болезнь неизлечима? — спросил он. — В чём вы тогда усматриваете благословение, которое она несет с собой?

— Существует не так уж много неизлечимых болезней, но существует множество неизлечимых пациентов. В основном, это те люди, которые просто не позволяют исцелить себя.

— Но не станете же вы спорить с тем, что каждый хочет быть здоровым, — возразил молодой человек.

— Сознательно, конечно, да, но подсознательно это не совсем так. Если каждый хочет быть здоровым, то почему многие ведут нездоровый образ жизни? Не догадываются ли они, что

разрушают собственное здоровье, куря сигареты, злоупотребляя алкоголем и принимая некачественную пищу?

— Я понимаю вашу точку зрения, — ответил молодой человек.

— Когда эти люди заболевают, они отказываются изменить свой образ жизни, они остаются рабами своих привычек, пока ущерб, нанесенный здоровью, становится необратимым. Эти люди неизлечимы еще в самом начале своей болезни, разве вы не видите этого?

Неизлечима не сама болезнь — люди делают себя неизлечимыми. Такие люди не стремятся создавать собственное здоровье. Единственное, чего они хотят, — это избегать боли и болезней.

— Но ведь, на самом деле, здоровье — это далеко не так просто, не правда ли? — возразил юноша.

— Не совсем. На деле, всё очень просто. Почему заболевают люди, какая первая причина болезни? — спросил старик.

— Не знаю, думаю, что это просто происходит. Так сказал мой врач. Я думаю, что это судьба или просто невезение.

— Действительно? А не кажется ли вам, что должна быть реальная причина болезни?

— Не уверен.

Старик внимательно посмотрел на юношу и сказал:

— Думаете ли вы, что в природе происходит хоть одна вещь, если на то нет причины? Посмотрите на улицу, разве дождь идет случайно? Разве тучи сформировались беспричинно?

Старик продолжал:

— Существуют законы Природы. Вода закипает при ста градусах по шкале Цельсия, не при девяносто девяти и не при ста одном, а ровно при ста градусах. По тем же законам она замерзает ровно при нуле градусов.

Старик достал из кармана монету и сказал:

— Если я уроню эту монету, то что произойдет?

— Она упадет на землю, — ответил молодой человек.

— Почему она упадет, случайно или по воле судьбы?

— Нет, конечно же, нет, монета упадет, потому что она тяжелее воздуха, под воздействием гравитации, — ответил молодой человек.

— Совершенно точно, — сказал старик, — она упадет по закону гравитации, который является одним из законов Природы. Видите, ничто не происходит случайно в этой вселенной. Здоровье и болезнь — это не игра случая.

Отнюдь не игра. Здоровье — это результат жизни в гармонии с Природой, а болезнь — это результат жизни, которая противоречит ее законам. Если человек курит, будут ли у него здоровые легкие?

— Нет, конечно же, нет, — ответил молодой человек.

— Если люди едят недоброкачественную пищу, хорошо ли это сказывается на их организме?

— Нет, я вижу, к чему вы клоните, — сказал юноша, — но что вы скажете насчет бактерий и вирусов? Они являются причиной болезни, но что в этом общего с тем образом жизни, который мы ведем?

— Бактерии подобны крысам, — продолжал развивать свою мысль старик, — они заводятся только в нездоровой среде. Единственная гарантия, что в твоём доме не будет крыс, — постоянная уборка. Если в доме чисто, крысы не заинтересуются им, так как им там нечем питаться.

— Но иногда люди могут подхватить микробов, — возразил молодой человек.

— Микробы, сами по себе, не являются причиной болезни. Вы думаете, что у каждого заболевшего в кровяном русле будут находиться микробы, а каждый, у кого находятся микробы в крови, должен заболеть? Ни то, ни другое не верно. Так же, как крысы питаются отходами, которые скапливаются в доме, микробы питаются отходами, накопленными в организме или вокруг него. И так же, как крысы не могут выжить в чистой среде, так как им нечем питаться, микробы не могут уцелеть в здоровой крови.

Люди слишком много думают о микробах и слишком мало заботятся о той среде, которая привлекает микробов. Какие бы усилия они к этому ни прикладывали, они никогда не смогут избавиться от крыс, пока не освободятся от объедков, которыми питаются крысы.

Это единственный способ создать собственное здоровье и преодолеть болезнь. Всякое здоровье и исцеление должны начинаться с изменения образа жизни и послушания законам Природы.

— В этом что-то есть, но звучит уж слишком просто, — ответил молодой человек. Старик улыбнулся.

— Всё потому, что это действительно просто. Это настолько просто, что многим людям трудно это понять. Существуют неизменные и постоянные законы Природы, следуя которым вы обеспечиваете собственное здоровье, а нарушая их, вы вызываете свою болезнь.

Молодой человек видел, что старик во многом прав, но он еще не понимал, к чему ведет этот разговор.

— Позвольте мне объяснить свою мысль, — сказал старик. — Всякая болезнь — это

«боль-есть» внутри тела, так?

— Да, я думаю, так.

— Всякая «боль есть» чем-то причинена, так?

— Да.

— Для того чтобы убрать «боль-есть» и оставить только «есть», то есть, то, что должно «быть», — здоровье, — необходимо устранить причину болезни, так?

Молодой человек кивнул головой в знак согласия.

— Взгляните на того человека, — старый китаец указал рукой на мужчину, сидящего вдали на стуле. — Десять лет назад его стали беспокоить мигрени, повторяющиеся по несколько раз в неделю. Мигрени были, в основном, вызваны его диетой: он ел много шоколада, сыра и мяса, а так же, ежедневно выпивал несколько больших порций алкоголя. Он мог бы устранить причину мигреней, изменив диету, но не стал делать этого. Он предпочел принимать лекарства, чтобы заглушить боль. Через год ему понадобилось увеличить дозы лекарств, но такое количество препаратов вызвало подъем кровяного давления. Так что ему к прежним пришлось добавить еще и таблетки, снижающие давление. Сейчас у него развилась болезнь, называемая атеросклерозом, иными словами — отвердение стенок артерий, что, в свою очередь, привело к риску сердечных заболеваний и заставило его вести совершенно иную жизнь. Ему необходимо каждый день принимать таблетки, и ему нужна операция для того, чтобы в сердце вжили искусственный водитель ритма и активизировали сердечную деятельность. И, в довершение всего этого, заметьте, он по сей день страдает от мигреней, только те значительно участились. Он своими руками создал такое состояние, решив убить свою боль вместо того, чтобы устранить ее причину.

Как видите, настоящее исцеление никогда не приходит от порошков и таблеток. Вы не найдете здоровья ни во флаконе с лекарствами, ни в хирургическом скальпеле. Безусловно, некоторые лекарства и хирургические методы необходимы — в критических ситуациях они могут спасти нам жизнь. Но сами по себе, они не способны создать здоровье. Никакие посторонние силы не могут дать нам здоровья.

— Но если медицина не дает здоровья, что же тогда его создает? — спросил молодой человек.

— Давайте разберемся, — сказал старик. — Представьте на минуту, что, прибывая картину, вы стукнули молотком по пальцу и повредили его. Заживет ли ваш палец?

— Конечно, — ответил юноша.

— Палец заживет без всяких таблеток и притирок, согласны?

Молодой человек кивнул головой.

— Но почему? — спросил старик.

— Просто заживет, — сказал молодой человек.

— Ага, видите, «Просто заживет». Потому, что ваше тело обладает целительными силами, которые способны победить любую болезнь, — сказал старый китаец. — Но что случится, если вы на следующий день снова возьметесь за молоток и снова ударите всё тот же палец, и это будет повторяться изо дня в день? Заживет ли палец?

— Нет, если я буду продолжать лупить по нему, то не заживет.

— Конечно же, ведь вы не устранили причину боли. Целительные силы не могут действовать, пока причина, вызывающая проблему, не будет устранена. Но когда вы прекратите разбивать палец, он заживет сам по себе, благодаря чудесным целительным силам, которыми вы обладаете.

То же происходит кругом в Природе. Когда ветвь дерева срублена, дерево выпускает сок и исцеляет себя. Каждому из нас дарованы чудесные живительные силы, которые исцеляют тело от любой болезни, если для этого созданы нужные условия. Всегда, каждый божий день люди колотят маленькими молотками по своему телу изнутри посредством дурных привычек и создают всё новые и новые болезни. Чтобы избавиться от этих болезней, нужно только прекратить колотить себя. Устранив причину болезни, вы освободитесь и от самой болезни.

В этом мире, мой друг, мы можем пожинать только то, что посеяли. Это закон причины и следствия. Вы всегда были и остаетесь хозяином собственной судьбы. Вот почему процесс исцеления начинается с осознания того, что вы сами — причина своего состояния, и вы же в силах изменить его.

Каждый человек может не просто исцелить себя, но и создать Истинное Здоровье... изменив образ жизни. Всё, что от нас требуется, — это осознать Законы Природы и взять на себя ответственность за состояние собственного здоровья. Больше никто не несет ответственности за наше здоровье — ни родители, ни учителя, ни врачи, ни психотерапевты. В момент осознания собственной ответственности за свое здоровье вы начинаете борьбу с болезнью и приступаете к созданию Истинного Здоровья.

Только сейчас молодой человек начал понимать мысль старого китайца. Раньше он никогда не задумывался о том, что здоровье зависит от его собственных поступков. В результате, он перестал думать о том, что нужно телу.

Молодой человек пристально взглянул на старого китайца и впервые заметил, что имеет дело с неординарным человеком.

«Старик, — подумал юноша, — обычно представляется дряхлым, согнутым под тяжестью лет человеком. Старика всегда представляешь больным». Но этот старик обладал прекрасной осанкой и выглядел крепким мужчиной. И внешность его разительно контрастировала с возрастом.

Кожа светилась здоровьем, а глаза были яркими, сияющими. Молодой человек просто не мог вспомнить ни одного из своих знакомых, от кого бы исходила такая вибрирующая энергия. Если внешность о чем-то говорит, то в словах старого китайца должна быть хоть доля правды.

— Помните, — сказал старик, — мы все обладаем способностью преодолеть болезнь и создать свое Истинное Здоровье. Истинное Здоровье — это нечто большее, чем просто отсутствие болезней. Это энергия, сила, жажда жизни и способность радоваться ей.

Всё, что от нас требуется, — это жить в гармонии с законами Природы. Всё во Вселенной управляется строгими законами... в том числе и здоровье. В этих законах содержатся секреты, дающие нам власть над любой болезнью и открывающие нам путь к Истинному Здоровью.

— Но что это за секреты? — воскликнул молодой человек.

— Это секреты Истинного Здоровья, — ответил старик, выписывая на листочке бумаги десять адресов и десять телефонных номеров. — Свяжитесь с этими людьми, и они расскажут вам то, что вы хотите узнать. Все они владеют секретами Истинного Здоровья. Но запомните то, что я сейчас расскажу вам о здоровье и болезни. Это крайне просто и, в то же время, невероятно важно:

Каждый симптом вызван определенной причиной. Удалите причину, и вы избавитесь от симптома. Вот почему любая болезнь поддается излечению, как и каждая проблема поддается разрешению.

Как обещано в Библии, просите и вам дадут, стучите и вам откроют двери, ищите и обрящете. Так что ищите здоровье — и вы найдете его.

С этими словами старик передал записку юноше. Молодой человек изучал список из десяти имен всего лишь несколько секунд, но когда он обернулся, то увидел, что стул рядом с ним пуст. Старый китаец исчез так же быстро, как и появился. Как много вопросов хотел задать юноша старику! Он отправился прямо к администратору и спросил у того, где он может найти лектора-китайца.

— О ком это вы говорите? — удивился администратор. — Здесь нет никаких лекторов-китайцев, нет новых лекторов-японцев. Здесь нет даже лекторов с Тайваня.

— Вы в этом уверены? — не унимался юноша.

— Конечно, уверен. Единственный лектор с Востока в нашем колледже — это миссис Чан, с факультета математики. Но она читает у нас уже более пяти лет.

Молодой человек был явно сбит с толку. Кто он был, этот старый джентльмен? Откуда он пришел? И, что самое важное, была ли правда во всём том, что он наговорил? Действительно ли существуют законы Истинного Здоровья? Всё произошло так быстро. Возможно, старик всего лишь плод воображения? Может быть, всё это только сон? Опустив глаза, молодой человек понял, что всё произошло в реальности, и доказательство — список из десяти имен — он держал в руке.

Первый секрет. Сила разума.

Первой в списке молодого человека была женщина по имени Карен Селдон. Не теряя времени, он позвонил ей сразу же по возвращении домой из колледжа. Он рассказал ей о себе, и из ее ответов создалось впечатление, что женщина желает встретиться с ним столь же охотно, как и он с ней. Они назначили свидание на три часа следующего дня.

Всё утро молодой человек не переставал задаваться вопросом: что принесет с собой их первая встреча, но уже в три часа дня он сидел перед своей первой учительницей.

Миссис Селсдон была замужем и имела двоих маленьких детей. Она работала психологом в клинике. Молодой человек никак не мог понять, что общего может иметь психология с его здоровьем. В конце концов, насколько он сам мог судить, у него не было проблем с психикой.

— Итак, вы хотите узнать о законах Истинного Здоровья? — спросила миссис Селсдон.

— А что, действительно существуют такие законы? — в свою очередь поинтересовался молодой человек.

— Безусловно, существуют. Так же, как существуют законы, управляющие всей Природой, — ответила миссис Селсдон. — Законы Истинного Здоровья существовали всегда, во всяком случае, с того времени, как на свете появились люди. Зная эти законы, мы можем превозмочь любую болезнь и достигнуть такого уровня здоровья, о котором большинство из нас могут только мечтать. Существует множество факторов здоровья, но один из этих факторов — тот, который изучен мною лучше остальных и который оказал наибольшее влияние на мою жизнь, — это сила разума.

Многие люди ошибочно считают, что от разума зависит только психическое здоровье и эмоции, но на деле, всякое здоровье начинается в мозге — как психическое, так и физическое. И все болезни, между прочим, тоже.

— Почему разум играет столь важную роль? — спросил молодой человек.

— Потому, что разум контролирует всё тело. Вы можете видеть его силу ежедневно. Когда люди смущаются, их лица краснеют, когда они напуганы, их лица бледнеют, когда они нервничают, их ладони часто увлажняются, а колени дрожат. Это только несколько примеров того, как наш разум воздействует на тело. Позвольте продемонстрировать вам кое-что, — прибавила она. — Закройте на минуту глаза и постарайтесь представить себе лимон.

Молодой человек откинулся на спинку стула и закрыл глаза.

— Да, я вижу лимон, — сказал он.

— А сейчас представьте, как вы откусываете кусочек лимона.

Лицо молодого человека исказила гримаса, и он почувствовал, как его челюсти свело, словно он действительно откусил кусок лимона.

— Теперь вы видите, какая сила заключена в вашем разуме? — спросила миссис Селсдон. — Вы только вообразили, что едите лимон, а ваше тело прореагировало, как на настоящий лимон.

Это и есть сила разума, которая контролирует ваши мысли, а ваши мысли, в свою очередь, контролируют всё, что происходит в вашем теле. Точно так же, как ваш мозг заставил выделяться слюну, он может дать встряску иммунной системе, чтобы та вырабатывала побольше белых кровяных телец.

Ту же силу мы можем использовать для облегчения боли, очищения кожи от высыпаний и для лечения множества болезней, в том числе и рака. Когда я впервые услышала об этом, то так же, как и вы, отнеслась со скепсисом к этой мысли, — продолжала женщина, — но, поверьте мне, сила моего разума спасла мне жизнь.

Десять лет назад врачи установили диагноз: злокачественная опухоль мозга. Хирург сказал мне, что опухоль настолько большая, что ее даже опасно оперировать. Ничего нельзя было предпринять, по прогнозам врачей мне оставалось жить не больше года. Вы можете себе вообразить, в какое отчаяние я пришла! Я действительно готовилась умереть, но, как видите, я до сих пор жива.

— Что же произошло? — перебил ее молодой человек.

— Я встретила человека, который помог мне выжить. Старого маленького китайца!

Молодой человек почувствовал, как мороз пробежал по его коже. Если бы он мог задуматься над своими ощущениями, то осознал бы, что это еще один пример того, как разум воздействует на тело.

— Я встретила его в библиотеке, — продолжала женщина. — В то время я была ассистентом библиотекаря и отвечала за выдачу книг. И вот однажды он пришел туда и попросил найти ему книги по созидательной визуализации и по целительной силе разума. В нашем хранилище не было этих книг, и мне пришлось заказать их. Обычно книги приходят только через неделю после заказа, но эти появились у нас в библиотеке на следующее же утро. Названия заинтриговали меня, и я решила прочесть их сама. Суть одной из них, написанной врачом, сводилась к тому, что при помощи силы нашего разума мы способны излечить большинство болезней. Там было приведено множество примеров того, как пациенты смогли выжить и избавиться от злокачественных опухолей, используя силу своего разума. Мне показалось это невероятным, и потому я решила проверить одну из предложенных техник на себе.

— И что же вы конкретно сделали? — спросил заинтригованный молодой человек.

— Первым делом я занялась, так называемой, «созидательной визуализацией». При этой технике вы создаете в своем разуме целительные образы. Я старалась представить себе опухоль в своем мозге и то, как ее пожирают маленькие акулы. Ежедневно утром и вечером я проводила по пятнадцать минут, сидя в кресле и представляя себе, как моя опухоль исчезает. И в конце каждого сеанса я действительно чувствовала себя лучше.

— Правда? — удивился молодой человек.

— Ну, конечно же. Вы можете попробовать сделать это сами. Вы даже можете заняться этим здесь, сию же минуту. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов... Так, хорошо... А сейчас представьте свою проблему... теперь вообразите, как она уничтожается. Для этого можно воспользоваться любыми образами. Ружья, пришельцы, ковбои и индейцы, что угодно и кто угодно, насколько хватит вашей фантазии. Вы даже можете представить, что ваша проблема уходит, подобно куску льда, тающему под ярким солнцем. Не важно, какие образы придут вам на ум, главное — вообразить, как исцеляется ваше тело.

Молодой человек стал представлять, как могучие ракеты, находящиеся внутри него, выпускают снаряды по своим мишеням. А затем, он представил самого себя выглядящим здоровым и сильным.

Через несколько минут миссис Селсдон остановила его.

— Как вы себя чувствуете сейчас? — спросила она.

— Хотите верить, хотите нет, — воскликнул он, — но это действительно здорово, и я чувствую, что сейчас у меня намного больше энергии, чем было раньше.

— Отлично. А теперь представьте себе, как бы вы себя чувствовали, проделай вы это упражнение более долгое время, скажем, минут 15—20, дважды или трижды в день.

— Теперь я понял, о чем вы говорите, — сказал молодой человек.

— Но, есть и еще одна чудодейственная техника по использованию силы разума, — продолжала миссис Селсдон. — Я называю ее — целительные утверждения (аффирмации).

— Целительные утверждения? — удивился молодой человек.

— Аффирмации — это очень простые формулы, при помощи которых вы пытаетесь изменить привычный ход мыслей, укрепиться в новом представлении о себе. Вы должны произносить их вслух или в уме. Если вы будете произносить их вслух, это поможет больше.

— И как это происходит? — спросил молодой человек.

— Скажем, если вы повторяете что-то достаточно часто, это обязательно отпечатывается в вашем мозге. Например, если вы прикажете себе не думать о розовых слонах, одетых в пачки в красный горошек, какая картина возникнет в вашем мозге?

— Молодой человек сразу же живо представил себе розовых слонов, одетых в пачки в красный горошек.

— Теперь я понял, что вы имеете в виду, — ответил он. — Я не могу не думать о них. Таким образом, повторяя утверждения о том, что я здоров, я вынужден буду представлять себя здоровым.

— Совершенно верно, — ответила женщина. — Исцеляющие утверждения — это простые позитивные заявления, которые запечатляются в вашем мозге, если вы будете постоянно повторять их.

Даже если вы поначалу не будете верить в то, что говорите, всё это войдет в ваше подсознание, а став частью подсознания, оно станет и частью вашего организма. Поэтому, чем чаще вы повторяете свои утверждения, тем большее воздействие они оказывают на вас.

Значение исцеляющих аффирмаций впервые открыл врач Эмиль Куй в прошлом веке. Он просил своих пациентов произносить как можно чаще, утром, днем и вечером, очень простую формулу:

«Изо дня в день, с каждым днём я чувствую себя всё лучше и лучше». И, представьте себе, большинство пациентов, последовавших совету, действительно стали чувствовать себя лучше!

— И так, вы справились со своей болезнью, — спросил молодой человек, — благодаря целительной визуализации и целительным утверждениям?

— Не только, я делала и многое другое. Я полностью изменила свой образ жизни. Я изменила свою диету, стала делать упражнения, занялась своим дыханием, я даже научилась смеяться и относиться ко всему случившемуся чуточку менее серьезно. И это часто помогало мне в жизни. Со временем, вы узнаете обо всех этих вещах от более сведущих людей, чем я. Но, уверяю вас, что выздоровление пришло ко мне, в основном, благодаря использованию силы моего разума. Я была настолько потрясена своим открытием, что позже, когда опухоль в моем мозгу совершенно рассосалась, я отправилась в колледж изучать психологию, чтобы получить возможность помогать другим людям. Самое главное, что я почерпнула из всего этого, — это то, что основа здоровья находится в нашем мозге. Это действительно могучая сила, которая направляет все наши поступки, определяет поведение и контролирует каждую клетку нашего тела. Позвольте продемонстрировать вам кое-что.

С этими словами женщина вставила кассету в видеомагнитофон и нажала кнопку.

— Я была свидетельницей всего, что вы здесь увидите, а некоторые фильмы я снимала сама, — сказала психолог.

То, что молодой человек увидел на экране телевизора, казалось совершенно невероятным. Множество людей ступали на раскаленные уголья босыми ногами. Затаив дыхание, юноша наблюдал, как сама миссис Селстон, совершенно босая, шагала по углям.

— Это называется огнехождение, — донесся голос женщины. — Более ста человек идут босыми по углям, раскаленным свыше тысячи градусов по шкале Цельсия, и ни один не испытывает боли, ни у одного из них даже волдыря не появилось.

— Но это невозможно! — воскликнул юноша.

— В этом мире нет почти ничего невозможного, — улыбнулась женщина.

— Но как эти люди способны на такое?

— Всё дело в силе разума!

На экране возникла другая сцена. На больничной койке лежала женщина. Какой-то человек что-то говорил ей, и через минуту женщина стала совершенно неподвижной. Люди в хирургических костюмах и масках вошли в комнату.

— Что здесь происходит? — поинтересовался юноша.

— Женщине собираются сделать кесарево сечение.

— Ну и что же в этом особенного?

— Ей собираются провести операцию без анестезии. Ей вообще не давали ничего болеутоляющего. Ничто не заглушает боли, кроме ее собственного разума. Ее загипнотизировали. Она осознает все происходящее, но не чувствует боли. Хирург провел по ее животу лезвием

большого скальпеля. Из раны начала течь кровь, и через несколько минут другой хирург осторожно извлек младенца. Пуповину перевязали, а затем отрезали. Через секунду раздался оглушительный детский крик, но мать, всё еще находясь под воздействием гипноза, была в полном сознании и не чувствовала ни боли, ни неудобства.

— Но это невероятно! — воскликнул юноша.

— Наберитесь терпения, — ответила психолог.

На экране появилась маленькая девочка, кожа которой была покрыта красными нарывами.

— Этот ребенок страдал очень тяжелой формой экземы. Испробовали всевозможные мази, лекарства, провели даже несколько курсов инъекций антибиотиков. Ничто не помогало. Однако, через несколько недель лечения гипнозом, ее кожа совершенно очистилась.

Молодой человек снова увидел девочку с совершенно чистой и гладкой кожей. Женщина нажала кнопку и экран погас.

— Я думаю, что вы уже уловили суть. Вы видите, до какой степени наш разум контролирует всё в нашей жизни.

В Библии сказано, — продолжала она, — человек таков, каковы его мысли. Ваш разум контролирует всё ваше тело, и нет ничего такого, чего бы он не смог сделать для вас.

Те вещи, которые казались вам невероятными, — хождение по раскаленным углям, операция без анестезии, излечение от рака — вполне осуществимы, если вы будете использовать силу своего разума.

Всё, что вам следует для этого сделать, — это сфокусировать собственные мысли и избавиться от убеждений, лишаящих вас сил.

— А что это за убеждения, которые подрывают наши силы? — поинтересовался юноша.

— Любое убеждение в том, что вы не сможете достигнуть чего-то, ослабляет вас. Разве хоть один человек, которого вы видели в сегодняшнем фильме, смог бы поставить босую ногу на раскаленные угли, если бы он не верил в то, что сможет ходить по ним и не обжечься? Конечно же, нет! Исцеление от болезни — это предмет фокусировки сил нашего разума.

— И вы фокусируете свой разум при помощи визуализации и аффирмаций? — спросил молодой человек.

— Совершенно верно! Я вижу, вы способный ученик, — ответила учительница. — Сила от рождения заключена в вас, и всё, что нужно сделать, — это сфокусировать ее утверждениями и визуализацией.

— Как часто это следует делать?

— Скажем, вы должны уделять этому, как минимум, по пятнадцать минут утром, днем и вечером каждые сутки. Если это возможно, делайте подобные упражнения еще чаще. Исцеляйте свое тело целительной визуализацией, а аффирмации следует записать и читать их вслух,

как можно чаще. Вы можете использовать такую формулу: «Каждый день я чувствую, как становлюсь всё более здоровым»; «Я здоров, силен и энергичен»; «Сейчас все складывается к лучшему в моей жизни»; «С каждым днем я чувствую себя всё лучше и лучше во всех отношениях». Вы даже можете составить свои собственные утверждения. Но какую бы формулу вы ни выбрали, необходимо произносить ее по несколько раз в день. Старайтесь делать это, как можно чаще, обязательно хотя бы утром, днем и вечером. Вскоре это запечатлится в вашем мозге, и вы обретете чувство Истинного Здоровья.

— Должен признаться, меня поразило то, что я узнал за сегодняшний день. Это прекрасно, получить возможность сделать для себя хоть что-то полезное, — сказал юноша. — Но, скажите пожалуйста, кто этот старый китаец, пославший меня к вам?

— Я не знаю ни кто он, ни откуда он пришел. Он никогда не возвращался, чтобы забрать свои книги, и, по правде говоря, не думаю, что он вообще объявится. Вообще-то мне кажется, что он заказал эти книги для меня, чтобы, прочтя их, я обрела веру и путь в жизни, в которых я тогда так нуждалась. Единственное, что мне доподлинно известно, — так это то, что он смог мне спасти мою жизнь. Он преподавал мне самый важный урок в моей жизни.

— Что это за урок? — спросил молодой человек.

— В двух словах его можно сформулировать так: не существует ничего неподвластного нашему разуму. Основное различие между теми, кто исцелился, и теми, кто не смог этого сделать, состоит в том, что первые верили в возможность выздоровления, а последние — нет. Это первый закон Истинного Здоровья... Основа здоровья и болезни находится в нашем разуме!

С этими словами женщина сняла с полки декоративную тарелку.

— Здесь сказано всё, — воскликнула она.

На тарелке было написано:

«Побеждает лишь тот, кто верит».

Томас Эмерсон

Этим же вечером молодой человек записал в дневнике:

Первый секрет Истинного Здоровья — основа здоровья и болезни находится в нашем разуме.

Сила разума способна преодолеть любую боль, излечить от болезни и привести к Истинному Здоровью.

Мы можем фокусировать разум на здоровье и исцелении посредством:

Целительной визуализации (т. е., заниматься, по крайней мере, три раза в день по 15 минут целительной визуализацией),

Целительных аффирмаций (повторять целительные утверждения утром, днем и вечером).

Молодой человек почувствовал себя лучше, и его положение уже не казалось ему столь безвыходным, как прежде. В этот день он был свидетелем чудес, в возможность которых он раньше не верил. Он достал из кармана кусочек картона и прочел вслух то, что записал на нем раньше:

Изю дня в день, с каждым днём я чувствую себя всё лучше и лучше.

Второй секрет. Сила дыхания.

Через два дня молодой человек сидел в церкви и наблюдал за занятиями по йоге. Он ожидал возможности поговорить со своим вторым учителем — женщиной по имени миссис Вики Крофт. Она была второй в его списке.

Как и первая его собеседница из списка старого китайца, миссис Крофт, казалось, с радостью откликнулась на его просьбу о встрече, как только молодой человек упомянул маленького старика-китайца.

Когда занятие закончилось, ученики поочередно подошли поблагодарить свою наставницу и покинули помещение, оставив молодого человека наедине с миссис Крофт. Юноша подошел к женщине и представился.

— Я рада встрече с вами, — сказала женщина с улыбкой. — Итак, старый китаец предложил вам увидеться со мной?

— Да, хотя, боюсь, я даже не знаю его имени, — ответил юноша.

— Я встречала его только однажды, и это произошло несколько лет назад, — сказала миссис Крофт, — но я никогда не забуду его.

— Почему? — поинтересовался молодой человек.

— Потому что он спас мне жизнь.

Молодой человек был поражен.

— Он на самом деле спас вашу жизнь?

— Да, до этого я страдала хронической астмой. Мое состояние всё время ухудшалось. Дыхание было затрудненным и болезненным, и я обычно пыталась контролировать его при помощи ингалятора.

Но болезнь прогрессировала с каждым днем. Мне приходилось всё чаще и чаще пользоваться им. Я задыхалась, даже поднимаясь по лестнице. Однажды случился ужасный приступ. Я бросилась к автобусной остановке, чтобы вовремя поспеть на автобус. Я с трудом глотала ртом воздух, а меня толкали со всех сторон. Я достала ингалятор, но он не работал. Он был пуст. В эту минуту мне действительно показалось, что я умираю. Придя в себя, я увидела маленького старого китайца, который приложил руку к моей спине. Боль тут же прошла. Я почувствовала прилив энергии и смогла дышать. Подобного облегчения не приносил мне даже ингалятор. Я спросила, что он сделал, и старик ответил мне, что освободил энергию, блоки-

рованную в верхней части моей спины. Тогда я не поняла, о чем он толкует, но знала, что он сотворил чудо. Я не знала и, наверное, никогда не узнаю его имени, но в тот день он спас мне жизнь. Он присел рядом со мной на ближайшую скамейку, и пока я отходила после шока, рассказал мне о законах Истинного Здоровья и о том, как я смогу справиться со своей астмой, следуя им.

— Так вы избавились от астмы? — спросил молодой человек.

— Я полностью изменила свой образ жизни, начиная от пищи, которую я принимала, и заканчивая способом борьбы со стрессами и характером физических упражнений, которыми я занималась. Существует десять секретов Истинного Здоровья, но больше всего мне помог секрет дыхания.

— В чём же он заключается? — спросил молодой человек.

— Разница между жизнью и смертью — это наше дыхание. Глубокое дыхание имеет огромное значение для нашего здоровья, вот почему, если мы стремимся к здоровью, то должны научиться правильно дышать.

— Но, как это дыхание может быть «правильным»? — спросил молодой человек. — Ведь мы дышим инстинктивно, разве не так?

— Да, безусловно, мы дышим инстинктивно, это на самом деле естественный процесс, но большинство людей утратили этот инстинкт. Когда вы целыми днями сидите в офисе, оснащенном кондиционерами, и почти не делаете никаких упражнений, ваши мышцы груди и диафрагмы слабеют. Из-за этого вы практически не можете дышать правильно.

— А почему так важно правильно дышать? — поинтересовался юноша.

— Дыхание совершенно необходимо для жизни. Вы сможете прожить не сколько недель без пищи и несколько дней без воды, но если вас лишат кислорода, вы не сможете просуществовать даже несколько минут. Процесс дыхания настолько прост, что только немногие люди уделяют ему внимание, но этот процесс очень важен для здоровья и исцеления. Видите ли, когда вы дышите, то помогаете питаться своему телу, так как кислород помогает транспортировать питательные вещества по вашему организму. Вы можете употреблять наилучшую пищу в мире и глотать самые дорогие патентованные витамины и минеральные добавки, но они не принесут вам никакой пользы, пока питательные вещества не попадут в каждую клеточку вашего тела. А для того, чтобы они хорошо циркулировали в вашем организме, вам необходимо правильно дышать— Но есть и другая польза, — продолжала миссис Крофт, — вдыхаемый нами кислород дает энергию.

— Что вы имеете в виду? — поинтересовался юноша.

— Хорошо, видели ли вы когда-нибудь, как горят дрова?

— Конечно.

— Что происходит, когда вы раздуваете огонь?

— Пламя разгорается...

— И...?

— Оно становится более ярким.

— Совершенно верно, — сказала миссис Крофт, — оно становится более ярким! То же самое происходит внутри вашего тела, когда сгорают калории. Кислород помогает калориям сгорать более бурно, и таким образом вырабатывается энергия.

— Я понял, дыхание помогает транспортировке питательных веществ и способствует выработке энергии в нашем организме.

— Вы всё быстро схватываете. Но это еще не всё. Дыхание контролирует поток кислорода в нашем теле, а также контролирует поток лимфы.

— А что такое лимфа?

— Лимфа — это похожая на кровь жидкость, в которой содержатся белые кровяные тельца, защищающие наш организм от микробов. Лимфа омывает каждую из семидесяти пяти триллионов клеток нашего тела. Вы только можете себе представить, как много лимфы для этого требуется. Объем лимфы превосходит объем крови в четыре раза. Лимфа протекает по сосудам, очень напоминающим вены, — собственно говоря, по лимфатической системе нашего тела. Вот как всё происходит: кровь выбрасывается сердцем в артерии, откуда она попадает в капилляры — тоненькие сосуды. Вместе с кровью в капилляры попадают питательные вещества и кислород, и там они растворяются в жидкости, окружающей клетки, — в лимфе. Ваши клетки прекрасно знают, что им нужно, и потому впитывают в себя питательные вещества и кислород и выделяют наружу токсины. Некоторые из токсинов попадают назад в капилляры, но большинство мертвых клеток, протеинов и других токсических веществ вымывается лимфой.

— Я понял, — сказал молодой человек. — Но что заставляет работать лимфатическую систему?

— Это хороший вопрос. Лимфатическая система нашего организма активизируется в основном двумя факторами — упражнениями и дыханием. Современные исследования доказали, что даже умеренная физическая нагрузка в сочетании с правильным дыханием может увеличить дренаж лимфы в пятнадцать раз. Да, вы улучшите работу лимфатической системы на полторы тысячи процентов благодаря глубокому дыханию и физическим упражнениям! Пораженный услышанным, юноша стал быстро делать записи в своем блокноте, чтобы ничего не забыть.

— Клетки нашего тела зависят от способности лимфы вымывать токсины, накопившиеся в процессе их жизнедеятельности, — продолжала объяснять миссис Крофт. — Если их не удалять, то ядовитые шлаки будут накапливаться в вашем теле. Можете себе представить, что произойдет, если вы не будете выносить мусор из дому?

— Безусловно, в доме будет стоять не слишком приятный запах!

— Точно. Там появятся плесень и грибки и заведутся крысы и тараканы. Молодой человек ответил кивком головы.

— Так вот, когда шлаки не выводятся из организма вовремя, в нём заводятся бактерии и паразиты и туда легко попадают вирусы. Это одна из причин, по которой спортсмены реже страдают от хронических дегенеративных заболеваний, таких, как рак, сердечно-сосудистая патология и диабет, чем остальная часть населения. Согласно последним научным исследованиям, не занимающиеся спортом люди в семь раз более подвержены риску приобрести эти заболевания, чем спортсмены. Молодой человек стал записывать снова, а миссис Крафт продолжала:

— Дыхательные техники помогают также контролировать боль. Они играют такую роль, что беременным женщинам даже обучают специальным дыхательным упражнениям, чтобы снизить боль при родах. Есть еще одно преимущество правильного дыхания — глубокое дыхание влияет на эмоции. Оно расслабляет мышцы грудной клетки, и это мгновенно успокаивает нервную систему.

— Вот почему людям советуют делать глубокие вдохи, когда они нервничают или возбуждены? — догадался молодой человек.

— Совершенно верно, — ответила учительница. — Я очень нервничала перед тем, как начала вести занятия по йоге, но однажды я сделала несколько глубоких вдохов и тут же успокоилась. Взгляните на курильщиков. Как они успокаивают себя, глубоко затянувшись сигаретой. Только вот беда в том, что поглощаемые с дымом яды разрушают легкие.

— Всё это звучит очень логично, — сказал молодой человек, — но как я смогу научиться правильно дышать?

— Очень хороший вопрос, — ответила учительница. — Ответ прост. Вы должны переучить свои легкие, научить их правильному дыханию. В Калифорнии проводились научные исследования.

В тела испытуемых людей были введены специальные камеры, через которые можно было следить за тем, как ведет себя сосудистая и лимфатическая системы при глубоком дыхании.

Ученые обнаружили, что некоторые упражнения являются наиболее эффективными для насыщения тела кислородом и стимулирования тока лимфы. Вот они: старайтесь дышать следующим образом: вдох принимаем за единицу, задерживайте дыхание на период в четыре раза длиннее вдоха и выдыхайте за время, равное двум вдохам. Таким образом, если вы вдыхаете за четыре секунды, то должны задержать дыхание на шестнадцать секунд и выдохнуть воздух за восемь секунд. Сделайте десять глубоких вдохов и выдохов в таком соотношении: 1 — вдох, 4 — задержка и 2 — выдох. Не напрягайтесь. Для начала отведите на вдох три или четыре секунды, а затем постепенно увеличивайте время. Начинайте вдох с живота и представляйте при этом, что ваша грудная клетка, словно пылесос, вытягивает все токсины из вашего тела.

— Да, — сказал молодой человек, — но почему я должен выдыхать воздух в два раза дольше, чем вдыхать?

— Да потому, что именно во время выдоха вы выводите токсины из своей лимфатической системы.

— Как часто следует делать это упражнение? — спросил молодой человек.

— Этим следует заниматься, по крайней мере, три раза в день. Утром, днем и вечером по десять таких дыханий — и, со временем, ваши легкие начнут сами дышать более глубоко, даже когда вы не будете думать об этом. Правильное, глубокое диафрагмальное дыхание вновь станет вашим инстинктом. Попробуйте заняться этим простым упражнением, и через десять дней вы ощутите прилив энергии и почувствуете себя другим человеком.

— Я сделаю это. Спасибо вам. Это действительно было очень информативно, — сказал молодой человек.

— Мне самой было очень приятно повстречаться с вами, — ответила миссис Крофт. — Я всегда рада поделиться тем, чему научилась сама. Благодаря дыханию, я поправила здоровье, как и мечтать не могла.

Вечером молодой человек сделал новые записи.

Второй секрет Истинного Здоровья: разница между жизнью и смертью лежит в нашем дыхании.

Глубокое дыхание:

важно для того, чтобы преодолеть болезни и поддержать здоровье,

улучшает циркуляцию крови и лимфы,

расслабляет и успокаивает нервную систему,

помогает накоплению энергии,

снимает психические и нервные стрессы, питает, очищает тело и успокаивает разум.

Следует делать упражнения утром, днём и вечером таким образом:

длину вдоха принимаем за единицу; он должен быть настолько долгим, как это удобно,

задерживать дыхание в четыре раза дольше, чем производить вдох,

выдыхать в два раза дольше, чем вдыхать,

проделать всё это десять раз подряд.

Третий секрет. Сила физических упражнений.

На следующий день молодой человек встретился с третьим человеком из списка, который дал ему китаец. Им оказалась женщина по имени Мэри О'Доннелл, тренер спортивной университетской команды.

У нее было румяное лицо, и одета она была в спортивный костюм. Они присели на скамейку у живой изгороди лицом к беговым дорожкам.

— Прошло уже немало лет с тех пор, как я встретилась в этом человеком, но я помню этот день так отчетливо, словно всё произошло только вчера. В тот день мне поставили диагноз: «рассеянный склероз».

Вы знаете, при рассеянном склерозе поражается вся нервная система. Это страшная болезнь. Из-за нее нарушаются все функции организма. Мой врач сказал, что она неизлечима, но есть лекарства, способные приостановить ее развитие. Вы можете себе представить, какой это был удар! Почувствовав себя совершенно беспомощной, я отправилась вечером в парк и стала рыдать. Вдруг я подняла голову и увидела, что рядом со мной сидит маленький старый китаец. Мы разговорились, и разговор сам собою перешел к вопросам естественного исцеления и секретам здоровья. Я впервые услышала о подобных вещах, и это стало пищей для размышлений. Прежде чем уйти, старик дал мне список людей, которые, по его словам, могли помочь мне, а также вручил статью из медицинского журнала. Он сказал, что она должна заинтересовать меня. Что ж, статья более чем заинтересовала меня. То, что китаец дал ее именно мне, казалось невероятным.

— Почему невероятным? — спросил юноша.

— Дело в том, что я ни словом не обмолвилась о своей болезни. Я просто сказала старому джентльмену, что у меня проблемы. Статья же была посвящена теме рассеянного склероза, и в ней приводились десятки примеров того, как люди излечились от этой болезни. Меня она очень обрадовала, так как впервые появилась надежда на то, что я смогу поправиться. Я решила, что смогу справиться с этим. Что ж, я справилась. К счастью, тогда болезнь еще не зашла слишком далеко. И хотя я чувствовала слабость, но могла еще ходить.

— Как люди боролись с этой болезнью? — спросил молодой человек.

— Существует несколько общих факторов, в том числе, диета, общий психический настрой и физические упражнения. Я узнала секреты Истинного Здоровья и тут же решила испытать их на практике. Я полностью изменила свою диету и образ жизни. Всё это сыграло свою роль, но самое большое значение для меня имели занятия аэробикой.

— Что вы имеете в виду под «аэробикой»? — поинтересовался юноша.

— Любые упражнения, которые заставляют ваши легкие активно работать и часто дышать. «Аэробика» буквально означает «упражнения с воздухом». Плавание, быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде — прекрасные примеры аэробики. Я начала заниматься плаванием и быстрой ходьбой каждый день, и, хотя поначалу это было тяжело и мои ноги словно наливались свинцом, постепенно я стала привыкать и окрепла. В течение нескольких месяцев мое состояние настолько улучшилось, что я даже стала в состоянии делать небольшие пробежки в парке. Я стала бегать регулярно по дорожкам, и скоро смогла пробегать по восемь кругов.

Но после восьми кругов я очень уставала и девятый круг был мне не по силам. Но однажды я решила сделать девять кругов подряд, решила преодолеть эту черту. Когда я начала делать девятый круг, мои ноги болели, как всегда после восьмого круга. Я пробежала еще несколько метров и вдруг ощутила такую же слабость, как и в начале болезни. Я почувствовала, что больше не в состоянии двигаться, и уже собиралась отказаться от этой затеи, как голос позади меня произнес:

— Продолжай бежать. Ты сможешь это сделать!

Я обернулась, и как вы думаете, кого я увидела бегущим позади меня? Старого китайца. Он улыбнулся мне и сказал:

— Продолжай бежать, ты уже почти у цели!

Его слова придали мне сил, и я побежала дальше. Старик бежал рядом со мной, и это вдохновляло меня. Мне удалось пробежать девятый круг. И это было прекрасно, так как после этого произошла самая решительная перемена в моем состоянии. Когда я начала делать этот девятый круг, меня вдруг прошиб пот, словно открылась плотина и пот хлынул наружу. Вдруг я осознала, что я впервые пропотела за долгие годы. У меня появились силы, и я побежала вперед еще быстрее. Это была, очевидно, самая важная стадия в моем выздоровлении. С тех пор я никогда больше не оглядывалась назад.

— Итак, вы утверждаете, что именно физические упражнения сыграли самую важную роль в вашем выздоровлении? — спросил молодой человек и добавил несколько строк к своим записям.

— Безусловно, — ответила Мэри. — Мне приходилось преодолевать себя, напрягать все мои силы. Но для большинства людей обычные занятия аэробикой вполне хороши. В эту минуту мимо них быстро пробежал человек средних лет, и кивнув головой, крикнул на бегу:

— Привет, Мэри!

— Привет, Стэн, как чувствуешь себя сегодня?

— Лучше не бывает! — ответил Стэн.

— Вы не сможете поверить, но в прошлом году он страдал от острых сердечных приступов, — сказала Мэри молодому человеку, когда муж чина удалился.

— На самом деле? — удивился юноша.

— Да, благодаря упражнениям он спас свою жизнь. Видите ли, регулярные занятия аэробикой — бег, плавание, быстрая ходьба, езда на велосипеде — снижают кровяное давление и уменьшают количество холестерина в крови. Вот почему они так полезны для сердечно-сосудистой системы.

Молодой человек пытался записать каждое ее слово.

— Видите женщину, бегущую вон там? — Мэри указала рукой на женщину в шортах и в футболке. Она страдала от хронической боли в коленях и тазобедренных суставах, которые, по словам ее врача, были вызваны артритом. Но боли прошли через несколько недель после регулярных занятий спортом. Дело в том, что физические упражнения стимулируют циркуляцию жидкости в суставах, и это спасает от проблем, связанных с артритом. Это даже помогает костям оставаться здоровыми. В общем-то, недостаток упражнений приводит к потере кальция костной тканью, и из-за этого возникают остеопороз и ломкость костей. Упражнения необыкновенно важны для нашего здоровья, мы просто не приспособлены к сидячему образу жизни. Вы знаете, что произойдет, если ваша рука несколько дней побудет в гипсе? За это короткое время мышцы руки ослабнут и атрофируются.

— Так быстро?

— Ну, конечно же. Это как в старой поговорке: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Без физических упражнений всё тело слабеет. Физическая деятельность приносит силу! Это третье правило Истинного Здоровья.

Молодого человека глубоко поразили слова женщины. Он и раньше знал, что упражнения имеют большое значение, но он не думал, что настолько большое. Он подумал о том, как мало он упражнялся в последнее время. Недаром он стал чувствовать себя таким ослабленным.

— Понимаю, — сказал молодой человек. — Но какой вид физических упражнений приносит наибольшую пользу? И сколько времени необходимо уделять каждый день упражнениям?

— Скажем, хороши любые упражнения, которые доставляют вам радость, заставляют вас вспотеть и учащают дыхание. Быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и даже танцы — прекрасные упражнения. Начиная с небольшого их количества и постепенно повышайте нагрузку. Это даст возможность разогреться вашим мышцам. В противном случае вы рискуете «растянуть» или «надорвать» свои мускулы или вывихнуть суставы.

— А как лучше всего разогреться? — спросил молодой человек.

— Скажем, лучше всего постараться разработать каждую мышцу и каждый сустав по несколько секунд. Сделайте несколько «растяжек» для каждой части вашего тела. Все мышцы являются парными, и потому вы не должны забывать, что после того, как разомнете мышцу с одной стороны, тут же разомните мышцу с другой.

— Понимаю, — сказал молодой человек, — но о чём еще следует помнить, при этом?

— Да, ещё очень важно не перенапрягаться. Нарращивайте нагрузку постепенно. Многие люди совершают ошибку, пытаясь делать зарядку очень быстро, а это может привести к травмам.

— Понятно, — сказал молодой человек, — а как долго следует упражняться, чтобы поправить здоровье?

— Хороший вопрос, — ответила женщина. — Для этого нужно уделять физическим упражнениям от 30 до 60 минут ежедневно, и через десять дней, уверяю вас, вы ощутите явные из-

менения к лучшему. Скоро вас поразят перемены в вашем самочувствии, как в свое время поразили меня.

— Это звучит фантастически, — с энтузиазмом сказал молодой человек. — Я собираюсь заняться спортом уже сегодня.

— Счастливо вам! — сказала Мэри. — Пожалуйста, держите меня в курсе ваших успехов.

— Конечно! — ответил юноша. — Я всегда знал, что физические упражнения очень важны для здоровья, но даже не представлял, что настолько. Да, между прочим, что вам сказал старый китаец, когда вы сделали свой девятый круг?

— Не знаю, когда я добежала до конца, то повернулась, чтобы поблагодарить старого джентльмена, но его уже не оказалось рядом. Но я уверена, он знал, что мне это удалось! — сказала Мэри.

— Но откуда? — спросил молодой человек.

— Да потому, что после этого мне стали часто звонить люди, подобные вам! Молодой человек, поблагодарив, зашагал прочь, оставив женщину одну заниматься разминкой. Когда он достиг выхода из парка, то оглянулся. Некогда тяжело больная женщина легко бежала по беговой дорожке, словно неслась по ветру, ее движения были легки и грациозны.

Юноша почувствовал новый прилив оптимизма и уверенности в своих силах. Теперь он знал, что сможет выздороветь.

Третий секрет Истинного Здоровья — физическая деятельность приносит силы. Регулярные физические упражнения:

улучшают кровообращение,

укрепляют легкие и сердце,

помогают преодолеть многие физические и ментальные расстройства,

а также,

важны для Истинного Здоровья.

Занимайтесь теми упражнениями, которые доставляют вам радость, и при этом:

заставляют вас вспотеть,

заставляют сердце биться чаще,

требуют, чтобы легкие работали более активно.

Не забывайте разогреть свои мышцы перед тем, как заняться физическими

упражнениями всерьез, и никогда не перенапрягайтесь.

Уделяйте зарядке, по крайней мере, по тридцать минут в день.

Четвертый секрет. Сила правильного питания.

Спустя два дня, молодой человек сидел за угловым столиком маленького, но очень популярного ресторана под названием «Деревенская кухня», находящегося в центре города. Напротив него сидел владелец ресторана — четвертый человек из его списка.

Мистера Эдуарда Джаста хорошо знали и уважали в городе. В свои восемьдесят с лишним лет он любил свою работу и всегда был исполнен бьющей через край энергии.

Он до сих пор вел занятия по кулинарии каждую среду. Он считал, что его призвание состоит в том, чтобы научить людей готовить здоровую пищу, и демонстрировал, как можно приготовить прекрасные блюда самым простым способом.

— Ваш телефонный звонок навеял мне воспоминания, — сказал мистер Джаст молодому человеку, — чудесные воспоминания... тогда мне было 55 лет... да, это произошло около тридцати лет назад...

— Вы разыгрываете меня! — перебил его молодой человек. — Вы хотите сказать, что вам уже больше восьмидесяти?

— Да, конечно.

— Господи, но вам не дашь больше пятидесяти!

— Спасибо, — улыбнулся старик. — Позвольте показать вам кое-что.

И с этими словами он протянул молодому человеку черно-белую фотографию.

— Кто это? — спросил молодой человек.

— Нет, это вы мне скажите.

— Не знаю, но кем бы он ни был, он выглядит так, словно ему нужно изучить секреты Истинного Здоровья.

На снимке был запечатлен огромный толстый мужчина средних лет с бледным лицом и черными тенями под глазами. Не нужно быть врачом, чтобы сказать, что этот человек нездоров.

— Это я,— признался мистер Джаст.

— Вы, наверное, шутите! — воскликнул молодой человек.

— Нет, это действительно я тридцать лет назад. Я был тогда совершенно иным

человеком. При том состоянии здоровья у меня не было надежды протянуть еще два года, не говоря уже о тридцати!

— Что с вами произошло? — спросил молодой человек.

— Лучше спросить, что со мной не произошло, — ответил мистер Джаст. — Начнем с того, что я страдал от диабета.

— Но ведь диабет считается неизлечимым, — сказал молодой человек.

— Это то, что считают люди, но на деле, это не так. Взгляните на меня, я излечился от всех тех болезней, которые считаются неизлечимыми большинством людей. И должен прибавить, что исцеление наступило не благодаря лекарствам, а благодаря естественным средствам и изменению образа жизни.

Молодой человек вспомнил о других людях из списка, врученного ему китайцем, и о том, как они смогли решить свои проблемы, изменив свой жизненный стиль. Тем временем, хозяин ресторана продолжал:

— Я также страдал от высокого кровяного давления, язвы желудка и болей в кишечнике. Мой врач прописал мне кучу таблеток, в том числе и стероидные гормоны. Поначалу лекарства, казалось, помогли мне, но затем я стал страдать от побочных эффектов: тошноты, головной боли, к которым затем прибавилась кожная сыпь. Я чувствовал постоянную усталость, и мое состояние постепенно ухудшалось, пока, в один прекрасный день, я не повстречался со старым джентльменом. Эта встреча изменила всю мою жизнь.

— Со старым китайцем, я полагаю? — перебил его молодой человек.

— Да, конечно, — улыбнулся мистер Джаст.

— И что же произошло?

— Всё это было очень странно. В те дни моя работа продвигалась успешно, и мне не хватало времени покинуть офис даже во время ленча. Но однажды я почувствовал себя так плохо, что решил пообедать в маленьком кафе напротив офиса. Я сидел в углу, поедая чизбургер и чипсы, когда ко мне подошел маленький китаец и спросил, может ли он присесть за мой столик. Старик заказал себе большую порцию салата и печеный картофель. Мы обменялись обычными любезностями, а затем совершенно неожиданно он взглянул мне прямо в глаза и заявил, что пища, которую я употребляю, убивает меня. Я попытался обратить всё это в шутку, но он настаивал на своем, а затем сказал то, что ошеломило меня... Он сказал, что пища, которую я ем, плохо действует на мою язву желудка!

— Почему же это так поразило вас? — спросил молодой человек.

— Да потому, что я и словом не обмолвился о своей язве, а он сказал, что знает, что я страдаю язвой желудка, и видит это в моих глазах.

— Ну да! — поразился молодой человек.

— Это звучит неправдоподобно, я знаю, но всё было именно так. Я спросил старика, что он еще может «увидеть» в моих глазах. Можете ли поверить, но он сказал, что у меня критически высокий уровень холестерина в крови и что моя поджелудочная железа плохо функционирует! Итак, я спросил его, чем же я должен питаться, если моя обычная пища убивает меня? Вот тогда он и поведал мне о секретах Истинного Здоровья. Он терпеливо разъяснил мне, что здоровье может быть только тогда, когда человек следует Законам Природы. Существует десять законов Истинного Здоровья и, если следовать им, ваше здоровье станет действительно полноценным. Если же их нарушать, болезнь неминуема. Все они очень важны, но больше всего помог мне закон Полноценного Питания, то есть, знание что, как и когда следует есть. После встречи со стариком-китайцем я навел несколько людей и посоветовался с ними насчет своего здоровья. В первую очередь я изменил диету. Можете ли вы поверить, что через несколько недель уровень холестерина вернулся к норме, язва желудка зажила и у меня не было ни одного приступа изжоги! Но самым невероятным было то, что я излечился от диабета!

— Это невероятно! — воскликнул молодой человек.

— Да, невероятно, но так и случилось. Затем я прочитал отчеты научных исследований, в которых говорилось, что семьдесят пять процентов взрослых людей, страдающих диабетом, смогли исцелиться от своего недуга за восемь недель, после того как «сели» на диету с низким содержанием жиров и высоким содержанием клетчатки! Я знал, что в законах Истинного Здоровья заключена огромная сила, но решил изучить науку питания в совершенстве. Я понял, что принципы здорового питания можно сформулировать, как шесть простых правил, следуя которым каждый человек сможет достичь Истинного Здоровья. Сейчас молодой человек ловил каждое слово своего собеседника и быстро делал записи в блокноте. Первое правило здорового питания — это выбор полноценной, свежей, нерафинированной пищи. Правильное питание подобно постройке дома. Ваш дом только тогда будет хорош, если вы строите его из качественных материалов, верно? Молодой человек одобрительно кивнул головой. Но он не совсем осознавал разницу между «рафинированной» и «нерафинированной» пищей.

— Рафинированная пища, — продолжал развивать свою мысль мистер Джаст, — это та пища, из которой извлечены все полезные вещества, такая пища, как белый хлеб, белый сахар и даже очищенная овсянка и пшеница для завтраков. Основная часть витаминов и минералов извлечена из таких продуктов, и они содержат сахар и крахмал в больших количествах.

— Но я ем белый хлеб и овсянку из пакетов, и на упаковке всегда написано — обогащенная витаминами пища, — заявил молодой человек.

— Это всего лишь нечестная реклама. Производители обычно убивают 100 процентов полезных веществ, содержащихся в продукте, и прибавляют к нему несколько искусственных витаминов. Не знаю как вы, но я не стал бы называть это «обогащением» пищи!

— Но что вредного вы видите в крахмале и сахаре? — не унимался молодой человек. — Я думал, что они дают человеку энергию.

— Верно, сахара и крахмалы дают человеку энергию, но помимо них, существует еще множество необходимых для организма веществ, таких, как кальций, цинк, железо и всевозможные витамины.

Большинство этих веществ отсутствует в рафинированной пище, и наш организм забирает их из костей и других жизненно важных тканей. В результате, запасы питательных веществ истощаются в вашем теле, так как вы употребляете рафинированную пищу и, тем самым, грабите свои жизненные ресурсы.

— Ну и какую же «нерафинированную» пищу мы должны употреблять?

— Свежие фрукты и овощи, «неполированные» злаки, такие, как тёмный рис, чёрный хлеб, рожь, овес и ячмень. Не следует забывать и о бобовых, орехах и семечках. Всё это цельная пища, и она лежит в основе здоровой диеты.

Она содержит протеины, углеводы, витамины, минералы, жирные кислоты — одним словом, всё, что может предложить вам Природа. Конечно, если есть возможность, следует есть пищу, выращенную естественным образом.

— Что значит «естественным образом»? — поинтересовался молодой человек.

— Выращивать естественным способом — значит не применять химических удобрений, пестицидов и любых химических добавок. Все химические вещества, используемые в промышленном земледелии, потенциально токсичны. Растения, выращенные естественным способом, лишены вредных химикатов и обладают более высоким содержанием питательных веществ.

Второе правило здорового питания — вы не можете питаться нормально, не наладив своего пищеварения. Помните, важно не только то, что мы едим, но и то, как мы едим.

— Я не совсем понимаю, о чем вы говорите, — сказал молодой человек.

— Употребление полноценной пищи не принесет вам пользы, если вы не сможете переварить ее. Чтобы наладить пищеварение, нужно питаться в определенное время и определенным способом. К примеру, вам трудно должным образом разжевать пищу, если вы набиваете полный рот. Точно так же, вашему организму трудно переварить пищу, если вы жадно набрасываетесь на нее. Многие люди «заглатывают» пищу, поедают ее в спешке, а затем удивляются, откуда у них расстройство желудка. Есть следует спокойно, и сам процесс должен приносить наслаждение. Когда вы смакуете пищу, ваш рот выделяет большее количество слюны, расщепляющей углеводы, а желудок вырабатывает достаточное количество соляной кислоты, необходимой для переработки белков. Но одним из самых важных факторов здорового питания является время приема пищи.

— А что общего может иметь время с пищеварением? — спросил молодой человек.

— Вся Природа подчиняется часам Вселенной, — продолжал объяснять мистер Джаст. — Закат солнца и появление цветка — всё подчиняется этим законам. Человеческий организм не является исключением.

В нём есть свои, внутренние часы, самые точные и отлаженные часы, которые только можно вообразить. Время, в которое мы принимаем пищу, определяет то, насколько хорошо она будет переварена.

К примеру, скорость метаболизма вашего организма — то время, за которое ваш организм превращает пищу в энергию, — вечером гораздо ниже, чем утром. Это означает, что калории

сгорают гораздо менее эффективно. Вот почему вы прибавляете лишний вес гораздо быстрее, если основной прием пищи приходится на вечер, а не на утро. И, кроме того, если вы плотно поужинаете поздно вечером, то, скорее всего, будете плохо спать и утром встанете в плохом настроении.

— Почему так происходит? — поинтересовался молодой человек.

— Когда мы едим вечером, наша пищеварительная система должна работать всю ночь, мозг не знает покоя, так как должен постоянно посылать желудку и кишечнику сигналы по выработке необходимых энзимов и соков.

— Понятно, — сказал молодой человек, — какое еще время суток не благоприятно для приема пищи?

— Да, существуют и другие моменты. Когда вы устали или находитесь под воздействием стресса, ваш пищеварительный тракт не может работать в полную силу и часть пищи остается переваренной.

Молодой человек спешно делал новые записи, а мистер Джаст продолжал развивать свою мысль:

— Третье правило рационального питания гласит: Никогда не передай! Помните, лучше есть меньше, чем больше. Вашему организму гораздо проще справиться с малым количеством пищи, чем с большим. Здоровый желудок не должен превышать размер кулака. Когда мы растягиваем желудок пищей, то нарушаем процессы пищеварения. Это подобно тому, когда в котел кладут слишком много угля и это препятствует его сгоранию. Но что еще важнее, лишние калории откладываются в виде жира, который нарушает работу сердца и оказывает нагрузку на суставы. Вот почему люди, которые едят меньше, живут дольше. Есть старая поговорка: «Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле — сто лет проживешь на Земле».

Четвертое правило здорового питания: семьдесят процентов вашей пищи должны составлять продукты, богатые водой, — свежие фрукты, овощи, проросшие зерна и бобы. Остальные тридцать процентов должны состоять из крахмалов, протеинов и жиров. Это может показаться странным, так как большинство европейцев употребляют в основном пищу, богатую крахмалами и протеинами, но бедную водой — то есть, много мяса, хлеба и картофеля, но мало фруктов и овощей. Но большинство европейцев страдают хроническими заболеваниями. Каждый третий заболевает раком, каждый второй умирает от сердечно-сосудистой патологии. И задумайтесь также над такой вещью — Земля на семьдесят процентов покрыта водой, человеческое тело состоит на семьдесят процентов из воды, разве это не говорит о том, какой должна быть диета?

— Но почему просто нельзя пить побольше воды? — спросил молодой человек.

— Это правильный вопрос, — ответил мистер Джаст. — Но во-первых, та вода, которую обычно пьют люди, не очень чиста. Чаще всего она содержит хлор, примеси легких металлов и другие токсические вещества.

И, кроме того, вы не можете прочистить систему, утопив ее. Точно так же, как следует есть только тогда, когда голоден, пить следует только тогда, когда чувствуешь жажду. Диета, в

которой делается упор на продукты, содержащие воду, является питательной и очистительной. Если мы испытываем нехватку жидкости, наша кровь становится очень густой, и токсические вещества не могут свободно выводиться из организма. Наша диета должна состоять из пищи, помогающей телу самоочищаться. Молодой человек задумался о том, много ли он съедает пищи, богатой водой. Ответ был: очень, очень мало. Он питался, в основном, хлебом с маслом, мясом, картофелем и вареными овощами.

— Пятое правило Истинного питания, — продолжал мистер Джаст, — очень важно. Оно гласит: Избегай пяти уничтожителей клеток.

— А что это за пять «уничтожителей»? — спросил молодой человек.

— Уничтожители клеток — это те продукты, которые особо вредны вашему организму, так как они разрушают его клетки. Эти продукты, по возможности, не следует никогда употреблять. Чем меньше их попадает в ваш организм, тем лучше для вас, и я объясню почему. Первым разрушителем является белый сахар. Сахар — смертельный продукт. Кроме того, что он наносит вред вашим зубам, как и всякая рафинированная пища, сахар лишает ваш организм жизненно важных запасов. К тому же, он разрушает вашу иммунную систему. Известно ли вам, что шесть чайных ложек сахара приводят к тому, что количество белых кровяных клеток, тех самых клеток, которые борются с бактериями, уменьшается на двадцать пять процентов? И чем больше вы съедаете сахара, тем больше белых кровяных телец вы убиваете. Помните, сахар скрывается и в других продуктах, таких, как шоколад, сласти, холодные напитки, пирожные и печенье, а также в консервированных фруктах и овощах. Вторым разрушителем клеток является животная пища — мясо, птица и рыба. Давайте рассмотрим вначале мясо и птицу. Проведенные исследования неоднократно доказывали, что одним из основных факторов раннего развития дегенеративных процессов является употребление мяса. Начнем с того, что большая часть мяса поступает к нам с животноводческих ферм. Это означает, что животные содержатся в «фабричной» обстановке. Они мало пасутся на лугах, содержатся в закрытых помещениях и почти не знают, что такое солнечный свет. Им впрыскивают антибиотики, чтобы предотвратить развитие эпидемий в столь нездоровой обстановке, и пичкают гормонами, чтобы животные скорее прибавляли в весе. Что ж, нет ничего удивительного, что нам на стол попадает коктейль всевозможных ядов.

— А как насчет овощей и фруктов, — полюбопытствовал юноша, — разве их не орошают различными химикатами?

— Совершенно справедливо, — улыбнулся мистер Джаст, — совершенно справедливо. Но это всего микродозы по сравнению с тем, что содержится в мясе. Один норвежский ученый сравнивал капусту, выращенную в теплицах, и курятину и определил, что в курятине содержится в десять миллионов раз больше токсинов, чем в капусте. Те фрукты и овощи, которые выращены без химических удобрений, безусловно, лучше для вас. Они более питательны, и в них не содержатся токсины, разрушающие здоровье. Но даже плоды, подвергшиеся химической обработке, значительно менее ядовиты, чем мясо.

— Ну, а как насчет «натурального» мяса? — поинтересовался юноша.

— О, оно, безусловно, полезнее мяса фермерских животных, но всё равно оно приносит вред вашему здоровью. Мясо — просто-напросто нездоровая пища. Видите ли, мясо и птица очень богаты тяжелыми жирами, теми жирами, которые заставляют ваши красные кровяные тельца

слипаться вместе в артериях. Потому, нет ничего удивительного в том, что половина населения планеты умирает от сердечно-сосудистых болезней, которые вызваны избыточным употреблением холестерина, содержащегося в мясе, молочных продуктах и шоколаде.

— Но я всегда считал, что мясо полезно для здоровья, — сказал молодой человек, — разве нам не обязательно есть мясо для того, чтобы получать энергию?

— Совсем нет! Скорее, наоборот. Первое вещество, которое, сгорая, дает энергию, — это углевод. Мясо содержит очень мало углеводов, но множество жиров и белков, а избыток протеинов приводит к накоплению нитратов, которые, в свою очередь, вызывают усталость.

— Да, но я слышал, что нам необходимо есть много мяса для того, чтобы кости были крепкими, — сказал молодой человек.

— И снова-таки, всё с точностью до наоборот. Люди, злоупотребляющие мясом, страдают от ломкости костей, так как в мясе содержится множество кислот. Мочевина и кислота — вот те компоненты, которые придают мясу вкус, но они крайне токсичны.

Видите ли, наш организм способен нейтрализовать не более восьми гран мочевины в день, а большой бутерброд с говядиной содержит шестнадцать гран этого вещества. Избыток мочевины раздражает ваши сухожилия и суставы и приводит к артриту, а также выводит кальций из костей.

— А как насчет железа? — спросил молодой человек. — Как мы можем получать железо, если не едим достаточно мяса?

— Вы получаете достаточное количество железа со свежей зеленью, зерновыми и бобовыми. Знайте, что из расчета на калории чечевица, шпинат, брокколи содержат больше железа, чем говяжья отбивная. В одной чашке неполированного риса содержится больше железа, чем в четырех фунтах гамбургера. То, что вегетарианцы чаще страдают от анемии, чем другие люди, — большое заблуждение. А последние медицинские исследования установили, что избыток железа может привести к сердечным заболеваниям.

— Но чем плоха рыба? — спросил молодой человек. — Я всегда считал, что рыба — полезная пища.

— Возможно, рыба не столь вредна, как мясо, но, безусловно, ее никак не назовешь здоровой пищей. Многие моря столь загрязнены, что наблюдения показали — у половины рыб наблюдаются онкологические болезни. А рыба, которую разводят в водоемах, как и фермерские животные, напичкана антибиотиками, которые не дают развиваться эпидемиям, гормонами, обеспечивающими ее быстрый рост, и химическими веществами, окрашивающими ее плоть в розовый цвет. Рыбу разрекламировали, как здоровый продукт, так как она содержит жирные кислоты Омега-3, считающиеся полезными для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и артритом. Однако, жировые клетки рыбы сильно загрязнены, и последние медицинские исследования доказали, что жирные кислоты Омега-3 содержатся также и в растениях, и их воздействие на организм человека гораздо более эффективно, чем воздействие тех жирных кислот, которые находятся в рыбе. Плоть других животных, будь то мясо или рыба, просто не является естественной пищей человека. Человек — существо травоядное по своей природе. Травоядные существа обладают челюстями, которые движутся как в стороны,

так и по вертикали, их зубы приспособлены для того, чтобы перетирать пищу, тогда как челюсти плотоядных животных движутся только вверх и вниз, их зубы предназначены только рвать и вгрызаться, но не перетирать пищу. Кишечник травоядных достигает двадцати двух футов в длину, тогда как кишечник плотоядных не превышает трех футов, чтобы он успевал опорожниться прежде, чем попавшая в него плоть начнет разлагаться. Большинство антропологов сходятся в том, что изначально человек питался плодами. Все питательные вещества, в которых мы нуждаемся, содержатся в растительной пище. В дни моей молодости вегетарианцев считали чокнутыми, но это было мнение, навязанное газетчиками. И кто вы думаете были эти «чокнутые»? Это были великие мыслители и философы всех веков, начиная от Сократа, Платона и Пифагора Древней Греции и заканчивая Леонардо да Винчи, Исааком Ньютоном, Альбертом Эйнштейном, Бенджамином Франклином, Бернардом Шоу, Львом Толстым, Гербертом Уэллсом, Марком Твенем, Вольтером и Ганди. Вряд ли это можно назвать перечнем чокнутых! И не забудьте о том, что большинство из них прожили долгую и здоровую жизнь.

Молодой человек торопливо записывал слова своего собеседника. Тем временем мистер Джаст продолжал:

— Третий разрушитель клеток — это молочные продукты: всякое молоко, сыры, сметана и масло. Человек — единственное существо, питающееся молоком других животных, и единственное существо, употребляющее молоко после выхода из младенческого возраста.

— Но что плохого в молочных продуктах? — спросил молодой человек, который сейчас был по-настоящему обеспокоен тем, что не оставалось почти ничего пригодного для еды, кроме листьев шпината и моркови.

— Молоко хорошо для телят, но не для человека. У двадцати процентов людей в организме не вырабатывается лактаза — фермент, необходимый для расщепления лактозы, или молочного сахара. Также было установлено, что четверо из пяти человек дают аллергическую реакцию на основной белок, содержащийся во всех молочных продуктах, на, так называемый, «казеин». Молочные продукты — это самая разрушительная пища. Из-за них в вашем организме вырабатывается огромное количество слизи, что отражается на пищеварении, так как слизь покрывает желудок и кишечник и отвердевает. Благодаря этому, формируется барьер, сквозь который питательные вещества не могут всосаться в стенки кишечника. Слизь также скапливается в легких и причиняет многие респираторные болезни, в том числе, бронхит и астму. Молочные продукты содержат большое количество жиров, а это, как я уже говорил, отражается на вашей сердечно-сосудистой системе.

— Но разве нам не нужна молочная пища для того, чтобы получать кальций? — спросил молодой человек.

— Вовсе нет, — возразил мистер Джаст, — согласно исследованиям, люди, употребляющие большое количество молочных продуктов, страдают от недостатка кальция. К примеру, жители Норвегии, которые употребляют наибольшее количество молочной пищи в мире, наиболее подвержены остеопорозу (ломкости костей). С другой стороны, африканцы, жители Банту, употребляют в четыре раза меньше кальция, чем европейцы, однако они практически не страдают от остеопороза. Они почти никогда не ломают себе кости и не теряют зубы. Причина? Дело в том, что благодаря низкому содержанию белка в их пище кальций не выводится из их организма так быстро, как у европейцев. Кальций, содержащийся в молоке, просто не может нормально всасываться и часто

откадывается в суставах, являясь причиной артритов, и на стенках артерий, вызывая атеросклероз. Подумайте еще вот о чем: коровы едят траву, практически не содержащую кальция, но при этом производят большое количество кальция с молоком. Точно так же, люди получают весь необходимый кальций из зелени и зерен. Например, чашка тонко нарезанной капусты брокколи содержит больше кальция, чем чашка молока. Четвертый разрушитель клеток — это поваренная соль, или хлорид натрия.

— А чем поваренная соль провинилась? — не выдержал молодой человек.

— Наш организм нуждается в натрии. Он помогает поддерживать нужный баланс жидкости, дает мышечную силу, поддерживает нашу нервную систему и поддерживает нужный баланс кислоты в крови и моче. Но мы получаем достаточно натрия с овощами и фруктами, такими, как помидоры, петрушка, шпинат, морковь и даже земляника. Весь натрий, необходимый нашему организму, содержится в овощах, которые мы едим. Избыток натрия может только навредить здоровью. Большинство людей употребляют слишком много натрия в виде поваренной соли. Например, ваш организм нуждается приблизительно в 300 миллиграммах натрия в день, в зависимости от вашего образа жизни вы можете терять большое количество этого вещества с потом. В одной столовой ложке соли содержится 2 000 миллиграммов натрия! Следовательно, большинство людей употребляют в пять раз больше натрия, чем им необходимо, если солят свою пищу или едят консервированные продукты, содержащие много соли. Поваренная соль — это неорганическое соединение натрия. Она прошла процесс очистки и отбеливания. Она вызывает раздражение желудка и препятствует правильному пищеварению. Если вам и придется использовать соль для приготовления пищи, то лучше употреблять морскую, неочищенную соль, которая содержит другие важные минералы, необходимые вашему организму. Однако, помните, избыток натрия может мешать кислороду достигнуть клеток вашего тела и даже может привести к повышению кровяного давления. Знайте, многим людям с больной печенью, почками и сердечной патологией доктора прописывают диету с низким содержанием натрия. Не думаете ли вы, что лучше вовремя запереть дверь в конюшню, прежде чем лошадь не стала лягать? Пятым разрушителем клеток являются напитки: чай, кофе и алкоголь.

— Я знал и раньше, что большое количество алкоголя вредит почкам и печени, но что плохого в чае и кофе? — спросил молодой человек.

— Чай и кофе, подобно алкоголю, являются стимуляторами, наносящими вред организму. К примеру, как в чае, так и в кофе содержится кофеин — потенциальный наркотик. В двух чашках кофе или чая находится фармацевтическая доза кофеина, достаточная, чтобы стимулировать мозг и привести к подъему уровня сахара в крови. Вначале вы можете почувствовать себя бодрее, но скоро возбуждение сменится усталостью. Уровень сахара упадет ниже обычной отметки, и вы почувствуете себя более усталым, чем раньше. Замечали ли вы, что, выпивая несколько чашек чая или кофе подряд, вы становитесь более нервным, а ваше сердце бьется сильнее? Иногда это даже может вызвать дрожь в руках.

Молодой человек покачал головой. Да, он помнил, как несколько недель назад у него слегка дрожали руки после того, как он выпил вечером четыре кружки кофе подряд.

Мистер Джаст продолжал:

— И кофе приносит гораздо больший вред, чем просто стимулирует вашу нервную

систему и повышает уровень сахара крови, — он приводит к подъему кровяного давления, увеличению холестерина, сжигает запасы витамина В, накопленные вашим организмом, а щавелевая кислота, содержащаяся в кофе и чае, может повредить вашим почкам. Один исследователь пищевых аллергий утверждал, что кофеин является одним из основных факторов аллергических реакций, выражающихся в бессоннице, головных болях, неврозах и в раздражении кожи. Чай содержит еще одно наркотическое вещество, называемое танин, которое может мешать поглощению организмом железа и привести к анемии. И хотя небольшие количества чая и кофе не причиняют вреда, употреблять их в больших количествах — то есть, больше двух чашек в день — действительно вредно. Юноша задумался над пятью правилами здорового питания и с горечью осознал, что раньше не следовал ни одному из них. Нет ничего удивительного в том, что он так тяжело заболел, но всё услышанное сегодня подействовало на него угнетающе.

— Я понял, о чем вы говорили, — обратился он к мистру Джасту, — но чем тогда остается питаться? Мне кажется ужасным существовать только на листьях капусты и салата.

— О, но это не совсем так. Натуральная, цельная пища не должна быть безвкусной. Это может быть самая прекрасная пища из всего, что вы пробовали. Позвольте мне продемонстрировать вам кое-что.

Они направились к центру зала, где на столах были разложены яркие блюда. На одном из столов стояли в супницах два вида супов: крем из брокколи и лука-порей и картофельный суп. Рядом красовалось пять свежее испеченных хлебов.

Молодой человек узнал ржаной, ячменный и темный пшеничный хлеб, но он никогда не слышал о просяном или черном хлебе. Дальше стояла очень красиво разложенная еда. Молодой человек мог почти почувствовать на вкус аромат свежеприготовленных трав.

Он прочитал названия на табличках, расставленных возле каждого из блюд: вареный неполированный рис с зернами кунжута, тефтели из проса, сладкий картофель, фаршированный грецким орехом, сладкие и кислые овощи, венгерские клецки, а также разнообразные сырые овощи и салаты.

На другом столе стояли миски с сухими и свеженарезанными овощами. Также стояло множество видов «сливок», приготовленных из миндаля и земляники, ежевики и лесного ореха и «шоколад» из соевых бобов.

— Я раньше никогда не видел такого разнообразия блюд, подаваемых к ленчу, — сказал молодой человек.

— Благодарю вас, — ответил хозяин, — мы делаем всё возможное, чтобы угодить каждому.

Поставив на поднос тарелку с супом, клецками и блюдец с просяным хлебом, юноша возвратился к своему столику.

— Ну, как вы это находите? — спросил хозяин после того, как молодой человек поднес вторую ложку ко рту.

— Восхитительно! — радостно ответил молодой человек.

— К тому же это очень полезно и высокопитательно, — заверил его мистер Джаст.

Они ели ленч вместе, и молодой человек смаковал каждый кусок пищи. Это была самая вкусная пища, которую он пробовал в последнее время, и уж, конечно, его обычные гамбургеры и чипсы не могли идти ни в какое сравнение с этими деликатесами. Он твердо решил изменить диету и употреблять только естественную, цельную пищу.

После ленча молодой человек подвел итог сегодняшней встрече:

Четвертый секрет Истинного Здоровья — сила Истинного Питания.

Истинное Здоровье не может существовать без Полноценного Питания: вы зависите от того, что едите и как едите.

Пять правил Полноценного Питания

Правильное питание подобно строительству дома. Всегда выбирайте цельную, нерафинированную, естественную пищу.

Хорошее питание невозможно без нормального пищеварения. Поэтому, тщательно пережевывайте пищу, принимайте пищу только в спокойном состоянии и не ешьте в промежутках между основными приемами пищи.

Лучше меньше, чем больше! Не передайте.

Семьдесят процентов продуктов должны в основном состоять из воды.

Избегайте разрушителей клеток — сахара, мяса, рыбы, молочных продуктов, соли, чая, кофе и алкоголя.

Пятый секрет. Сила смеха.

Следующим человеком в списке был молодой журналист по имени Нейл Коллинз. У него было приятное лицо и теплые, улыбающиеся глаза, и он излучал тот же интерес к жизни, который наш герой замечал у всех людей, повстречавшихся ему в последнее время.

— В этом старом китайце есть что-то особенное! — сказал Нейл Коллинз сразу же, как они обменялись приветствиями. — Знаете ли вы, что он дал мне чудодейственное лекарство, которое спасло мне жизнь?

— Чудодейственное лекарство? — повторил за ним молодой человек.

— Но старый китаец говорил мне, что таблетки вряд ли могут излечить человека!

— О, но это лекарство не из упаковки или флакона. Это средство прописывают своим пациентам немногие доктора, и вы вряд ли найдете его в фармакологии. Молодой человек был явно заинтригован. О чём он, в конце концов, говорит? Мистер Коллинз тем временем продолжал:

— Однако, об этом лекарстве говорят уже более трех тысяч лет, и в последнее время было доказано, что оно играет огромную роль для выздоровления и поддержания здоровья. Это простое средство, доступное любому из нас где угодно и когда угодно...

— Но что это за лекарство? — не выдержал юноша.

— Смех! — ответил тот и тут же залился смехом, увидев недоверчивый взгляд своего собеседника.

Молодой человек не знал даже, что и думать обо всём этом.

— Вы, конечно, шутите, — сказал он.

— Как раз напротив, — ответил мистер Коллинз. — Позвольте мне поведать вам свою историю.

Десять лет назад я был прикован к кровати тяжелой болезнью, которая называется анкилозным спондилитом. Это дегенеративное поражение тканей, окружающих позвоночник. Болезнь вызывает страшные боли.

Мои прогнозы на выздоровление были неблагоприятными. Мне сказали, что вряд ли один из пятисот человек может избавиться от этой болезни.

Мое положение неизменно ухудшалось. Болеутоляющие средства теряли свое воздействие, и боль не прекращалась ни днем, ни ночью. Я даже не знал, сколько еще смогу всё это вынести. Я впал в отчаяние и готовился умереть, когда вдруг, в один прекрасный день, случилось чудо.

В палату вошел новый врач и спросил, как я себя чувствую. Я ответил, что чувствую себя ужасно, и он сказал, что мне нужно более действенное средство, чтобы снять боль. Затем он извинился, так как должен был явиться на назначенную встречу, и заверил меня, что скоро вернется обратно.

Он предложил мне тем временем посмотреть телевизор, чтобы отвлечься. Он включил телевизор. В это время шла прекрасная передача «Cheers». — Вы видели когда-нибудь эту программу? — спросил он у молодого человека.

— Да, мне тоже очень нравится эта программа, — ответил юноша.

— Ну вот, и эпизод, который я увидел в тот вечер, был необыкновенно забавным, я хохотал без конца. В конце шоу в палату вернулся врач и снова спросил, как я себя чувствую. И только тогда я понял, что не чувствую боли! Это казалось невероятным. Ведь это было впервые со времени начала болезни, когда я не ощущал боли. Врач не казался удивленным. Он сказал, что смех — одно из лучших лекарств. Он пошутил немного насчет моей болезни и затем дал мне имена некоторых своих коллег, с которыми я смогу встретиться по выходе из больницы. Но, через несколько часов, боль возвратилась. Я вновь чуть было не впал в отчаяние, но вдруг меня осенило...

— Что? — спросил молодой человек, явно заинтригованный рассказом.

— Всё, что мне было нужно, — это найти что-нибудь смешное. Я попросил, чтобы в мою палату принесли видеомэгнитофон, и пересмотрел последнюю передачу «Cheers». И это подействовало, как я и рассчитывал. Боль стала всё убывать, убывать и убывать. Смех снимал боль, и настолько, что, через несколько дней, я решил выписаться из больницы, так как еда там была дрянной, воздух спертым, и я полагал, что отдых в деревне на свежем воздухе, с чистой водой и свежей едой принесет мне гораздо больше пользы. Итак, я переехал в гостиницу и наслаждался там видеофильмами, которые заставляли меня хохотать до слез. Конечно, кроме смеха я позаботился о своей диете, совершал прогулки на свежем воздухе и делал физические упражнения. Для создания здоровой жизни следует соблюдать многие законы Природы, и я узнал их от людей, чьи имена стояли в списке, врученном мне доктором. Но наибольшую роль в моем выздоровлении сыграл смех. Через четыре месяца боль совершенно прошла, и последующее обследование в клинике показало, что я полностью оправился от своего недуга. Ни малейших признаков болезни! Я исцелился, тогда как, только один из пятисот человек выздоравливал после этой болезни, проходя, обычный курс лечения. А я не принимал никаких лекарств, только смеялся и гулял на свежем воздухе.

— Это поразительно! — воскликнул юноша. — Но почему вы считаете, что именно смех принес вам такое облегчение?

— Это интересный вопрос, и я сам задавался им в свое время. Я произвел несколько исследований и обнаружил, что смех оказывает невероятно сильное воздействие на наш организм. Например, смех вынуждает наш мозг производить некоторые гормоноподобные вещества, называемые «эндорфинами». Они являются естественным болеутоляющим средством и стимулируют иммунную систему. Смех также способствует активизации дыхания и является хорошим упражнением для сердца и легких, помогающим нам вдыхать больше кислорода.

— Да, несколько недель назад я узнал от наставника по йоге, насколько большое значение имеет дыхание для нашего здоровья, — заметил наш молодой человек. — Конечно, смех является одним из самых приятных и действенных способов улучшения дыхания, а хороший смех, от которого «живот надрывается», также массирует кишечник и остальные внутренние органы. Это означает, что кровоснабжение всех ваших жизненных органов улучшается каждый раз, когда вы смеетесь. Смех также помогает нашему психическому здоровью. Исследования доказали, что после смеха способность людей к концентрации улучшается. Смех также помогает справляться с последствиями стресса. Между прочим, знаете ли вы, что уровень гормонов стресса, таких, как адреналин и кортизол, снижается после того, как вы посмеетесь?

— Взгляните на это, — сказал журналист, сняв с полки какую-то книгу. Это была Библия. Он пролистал ее, пока не нашел то, что искал. — Вот тут я нашел это. Прочтите, притча 22, стих 17, — и он протянул книгу своему гостю. Там было написано: «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».

— Эти слова были записаны три тысячи лет тому назад. Медицина до сих пор игнорирует их, но поверьте, никогда еще не были записаны более справедливые слова. Смех — это лекарство, которое поможет вам справиться с любой болезнью и остаться здоровым.

В эту минуту юноша осознал, как мало он смеялся последнее время. Находясь в плену у стресса и погрязший в обыденности, он стал хмурым и слишком серьезным.

— Но, не так уж легко смеяться, находясь в состоянии стресса.

— Да, вы правы, но в самое стрессовое время мы особо нуждаемся в смехе. Каждый раз, попав в стрессовую ситуацию, мы должны взглянуть на нее со стороны и спросить себя: «Есть ли тут что-нибудь смешное, в этой ситуации?» или «Может ли эта ситуация оказаться смешной?»

То, что вы находите в жизни, зависит от того, что вы ищете в ней. Если вы ищете магию, ваша жизнь станет магической, если вы ищете бедствий, ваша жизнь будет полна бедствий, но если вы ищете смеха, ваша жизнь будет веселой и здоровой. И позвольте задать вам вопрос: не замечали ли вы, что многие события кажутся очень удручающими в тот момент, когда они происходят, но годы спустя вы вспоминаете о них со смехом?

Молодой человек кивнул головой. Он вспомнил случай, происшедший пару лет назад. Он хотел произвести впечатление на девушку, а официант, обслуживающий их столик, споткнулся и расплескал напитки прямо на них. Тогда он был вне себя от злости и смущения, а через несколько недель он вспоминал весь эпизод со смехом.

— Зачем же ожидать? — спросил Коллинз. — Почему бы сразу не найти смешную сторону в происходящем и не посмеяться от души? Жизнь — это пьеса, но вы можете обратить ее, как в трагедию, так и в комедию... Всё зависит от того, как вы на всё это посмотрите.

Молодой человек пришел в радостное возбуждение от своего нового открытия. Он решил внести перемены в свою жизнь.

— Хочу заявить вам, — сказал молодой человек мистеру Коллинзу, — что всё это звучит совершенно фантастично, но сказанное вами имеет смысл. С этого времени я буду относиться ко всему менее серьезно и постараюсь получать хорошую дозу смеха каждый день.

С этими словами он захлопнул свой блокнот.

— И еще один вопрос, — продолжил он, — тот врач, который навестил вас в палате, был старый китаец?

— Конечно же, он! Кто же еще? — ответил журналист. — И я скажу вам еще кое-что: я знал, что произошло чудо, и, выздоровев, отправился снова в клинику, чтобы навестить моего лечащего врача.

Он сказал мне, что еще не видел подобного, и я ответил, что всё это произошло благодаря его коллеге, старому китайцу. Он не имел представления о том, кто это мог быть. В больнице не было ни одного врача-китайца! Я и сам не имею ни малейшего понятия, ни кто был этот китаец, ни откуда он появился. Но знаю, что он незаурядный человек.

Молодой человек уже давно подозревал правду, и истории людей, с которыми он повстречался, подтвердили его догадки. Перед ним простирался путь Истинного Здоровья, и указателями на этом пути были простые истины о здоровом образе жизни.

— Прежде чем уйти, скажите, пожалуйста, — обратился к нему журналист, — слышали ли вы когда-нибудь о человеке, который ходил в бар с крокодилом?..

Секретарь мистера Коллинза услышала, как из кабинета журналиста доносились раскаты смеха. Двое мужчин принимали лучшее в мире лекарство.

В этот же вечер молодой человек перечитал новую запись, появившуюся в его блокноте.

Пятый секрет Истинного Здоровья — смех. Смех — это вечный целитель.

Смех — сильнодействующее лекарство, помогающее снять боль и исцелиться от многих болезней.

Смех улучшает дыхание, является прекрасным упражнением для легких и сердца, производит массаж органов живота и способствует работе кишечника.

Смех стимулирует иммунную систему.

Смех улучшает способность к концентрации и снимает психический стресс.

Шестой секрет. Сила отдыха.

Только на следующей неделе юноша смог встретиться с человеком, чье имя стояло следующим в списке старого китайца. В течение прошлой недели он неуклонно следовал советам, которые выслушал от своих собеседников, и был приятно удивлен, обнаружив, что стал чувствовать себя намного лучше.

Его родные и друзья также заметили в нём перемену. Если он когда-то и сомневался в секретах Истинного Здоровья, то только не сейчас. Он не помнил, когда еще чувствовал себя так хорошо.

Ричард Шоу был «консультантом по стрессам» и значительно отличался от всех остальных преуспевающих бизнесменов, с которыми доводилось встречаться молодому человеку прежде.

У него было спокойное, пышущее здоровьем лицо и искрящиеся весельем глаза. В его свободных манерах было что-то успокаивающее.

— Итак, вы хотите узнать о секретах Истинного Здоровья? — спросил мистер Шоу молодого человека. — Я впервые открыл их для себя пятнадцать лет назад. Тогда моя жизнь была совсем иной, уверяю вас. Я был весьма преуспевающим биржевым брокером и делал очень хорошие деньги, но, в то же время, я был очень беден.

— Что вы хотите этим сказать? — удивился молодой человек.

— Бедным было мое здоровье. А кому нужны деньги или материальные ценности без хорошего здоровья? Я тяжело работал, находясь в постоянном состоянии стресса. Каждый день приносил колоссальные деньги. Я ворочал миллионами фунтов стерлингов, и одно неверное решение могло вызвать убытки на тысячи, а то и на миллионы фунтов!

— Да, это оказывает давление, — согласился молодой человек.

— Да уж, оказывает, поверьте мне. Под таким постоянным давлением мне было всё труднее расслабиться, и я стал ежедневно употреблять спиртное, чтобы снять напряжение. Через несколько лет я превратился в развалину в физическом и психическом отношении. Я страдал от повышенного кровяного давления, от язвы желудка и от страшных мигреней. И, хотя я зарабатывал кучу денег, но чувствовал себя банкротом, живущим одолженным временем.

— Ну и как произошла перемена? — спросил молодой человек.

— Путешествие поездом, — ответил мистер Шоу.

Молодой человек удивился:

— Что вы хотите этим сказать?

— Однажды я возвращался домой поездом. Между остановками произошла задержка движения. В поезде ехала масса народу, и чем дольше мы стояли, тем более нервным и раздраженным я становился. Я почувствовал, что начинаю задыхаться, и стал ловить воздух ртом. Тогда я не знал, что со мной случился сердечный приступ. Кажется, я потерял сознание. Затем я помню лицо пожилого китайца, стоящего рядом со мной на коленях. Он осмотрел мои глаза и сказал, что со мной случился легкий сердечный приступ, и что я страдаю от нервного истощения. Он отправился со мной в местную больницу, где меня тщательно обследовали, и по дороге рассказал мне о том, какую роль в состоянии моего здоровья играет тот образ жизни, который я привык вести. Тогда я впервые услышал о секретах Истинного Здоровья. Я даже не догадывался раньше, что такие простые вещи, как еда и упражнения, оказывают столь большое влияние на наше здоровье. Старый китаец вручил мне список людей, которые смогут научить меня секретам Истинного Здоровья, и сказал мне, что нет ничего удивительного в том, что я заболел, если учесть мой образ жизни. Существовала одна вещь, которой я полностью пренебрегал, — шестой закон Истинного Здоровья. Я совершенно не учитывал силу отдыха и способности расслабляться.

— Как это? — спросил молодой человек.

— Дело в том, что отдых омолаживает разум, тело и дух. Вы никогда не достигнете Истинного Здоровья, не давая отдыха телу и разуму. Это звучит очень просто, но мы обычно игнорируем шестое правило.

Всякое живое существо нуждается в отдыхе — человек, животное и даже, земля. Так задумано Природой. Растительное и животное царства отдыхают в нужное время. В Библии сказано, что даже Бог отдыхал на седьмой день после сотворения мира. Однако, люди часто считают, что могут обходиться без этого. Мы несёмся по жизни семимильными шагами, не думая о том, что пора снизить темп, остановиться, хотя бы, на минуту. У нас нет времени полюбоваться закатом солнца в летний вечер, вдохнуть полной грудью аромат цветущей вишни, прислушаться к хору птичьих голосов. Обращали ли вы внимание на то, что в наш век, когда появилось такое множество приспособлений, экономящих время, — телефоны, факсы, стиральные машины, пылесосы, посудомоечные машины и сушилки, — людям всё равно не хватает времени? Кажется, что люди торопятся, как никогда. Напряжение одного дня обычно

переходит в следующий день, и в следующий... и в следующий. Вот почему многие люди обычно так утомляются за день и страдают от хронической усталости и хронических болезней. Я был таким же, как эти люди, — постоянно утомленным и страдающим от непрерывных стрессов. К счастью, я вовремя спохватился. Еще можно было все исправить. Я научился отдыхать и расслабляться. В результате мое состояние изменилось драматически. Все прошлые симптомы исчезли, и мое кровяное давление вернулось к прежним цифрам всего лишь за несколько недель. Звучит невероятно!

— На самом деле? — спросил молодой человек. — Обычный отдых так помог вашему выздоровлению?

— Безусловно, — ответил мистер Шоу, — адекватный физический и психический отдых имеет необычайно большое значение для хорошего самочувствия. Научные исследования установили, что физическая и ментальная релаксация снижает потребность вашего тела в кислороде на 50 процентов, снимает нагрузку с сердца на 30 процентов, а также понижает кровяное давление. Глубокая релаксация также снижает уровень альдегидов молочной кислоты в крови, порожденных беспокойством, неврозами и высоким кровяным давлением. Исследования также продемонстрировали, что отдых приводит к синхронизации электромагнитных волн мозга, улучшает реакцию и улучшает как кратковременную, так и долговременную память. Люди, имевшие возможность отдыхать, лучше спят, обладают большей физической энергией и лучшим здоровьем. Стоит ли говорить о том, что отдых способствует улучшению отношений в семье и в обществе, снимая раздражительность? Не приходится сомневаться в том, что отдых и способность к расслаблению улучшают ваше здоровье и жизнь.

— Всё это очень интересно, но как вы можете быть уверены в том, что достаточно отдохнули и расслабились? — спросил молодой человек. — Когда вы находитесь под воздействием стресса, расслабиться очень трудно, и вы сами сказали, что прибегали к алкоголю и транквилизаторам.

— Очень хороший вопрос! И он заслуживает столь же хорошего ответа, — сказал мистер Шоу. — В первую очередь, вы должны научиться давать отдых своему мозгу. Каждый день мы должны уделять время созерцанию и медитации. Большинство людей не могут продуктивно работать более одного часа без перерыва. Концентрация начинает ослабевать, и длительная работа без отдыха перестает приносить нужные результаты. Во время работы необходимо делать регулярные короткие перерывы.

Работодатели обнаружат, что их служащие будут работать более собранно и делать меньше ошибок, если позволят им регулярно делать короткие перерывы в течение рабочего дня. Перерывы по десять минут оказывают благотворное воздействие не только на ваше здоровье, но и на качество работы. Необходимо дать отдых уставшим косточкам и беспокойному разуму. Это небольшой праздник для вашего мозга, успокаивающий ваши нервы и наполняющий вас энергией.

— Но разве мы не отдыхаем во время сна? — спросил молодой человек.

— Не всегда. Это правда, что все мы нуждаемся в постоянном сне. Но не случалось ли вам просыпаться утром таким же усталым, как и до того, как вы легли спать? Молодой человек кивнул головой:

— Да, и нередко, — сказал он.

— Итак, вы считали, что хорошо отдохнули?

— Думаю, что нет.

Вдруг юноша вспомнил, что последнее время, хотя он и много спал, постоянно чувствовал себя усталым и не отдохнувшим.

— То, что вы много спите, еще не означает, что вы хорошо отдыхаете. Сон очень важен, большинство людей нуждаются в шестичасовом или восьмичасовом сне каждую ночь, но для настоящего отдыха требуется спокойствие, иначе ваш ум будет продолжать беспокоиться даже во время сна. Большинство людей тревожатся по пустякам, и это лишает их энергии и крадет их отдых.

— Я ужасно беспокойный, — сказал молодой человек, — и всегда был таким.

— О, то, что вы всегда таким были, вовсе не означает, что вы всегда должны оставаться таким. Прошлое не всегда накладывает свой отпечаток на будущее. Только тогда, когда вы продолжаете делать то же, что делали изо дня в день, вы получаете то, что всегда получали! Но всё можно исправить, верьте мне. Существует простая формула того, как перестать волноваться и выработать в себе мирное отношение к жизни.

— И что это за формула? — поинтересовался юноша.

— Она состоит из двух принципов. Первый принцип: Не переживайте из-за мелочей жизни. И второй принцип: Помните, что всё в жизни — лишь мелочи. Мы должны научиться относиться ко всему менее серьезно. И когда мы чувствуем напряжение или отчаяние, следует задать себе вопрос:

— Будет ли это иметь для нас значение через десять лет? Если не будет, значит, это определенно мелочь, и потому не следует тратить времени на переживания по этому поводу. Для того чтобы дать отдых своему уму и телу, мы должны жить только сегодняшним днем. Иисус говорил: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день». Не вчерашний день и не завтрашний, но только сегодняшний. Мы должны научиться жить только сегодняшним днем. Мы не сможем отдыхать, если будем постоянно обдумывать прошлое или тревожиться о будущем. Другая важная вещь, дающая нам уверенность в том, что мы отдыхаем достаточно, — это возможность посвятить каждый седьмой день полному отдыху. В этот день мы должны забывать обо всех служебных неурядицах, счетах и заботах. Посвящайте каждый седьмой день своей семье, наслаждайтесь жизнью и снимайте напряжение. Всего один день в неделю. Это кажется таким простым, но это очень важно. Все великие религии мира говорят о седьмом дне — дне отдыха. Очевидно, Бог даровал нам воскресный день, чтобы мы вспомнили, что пришло время остановиться, созерцать жизнь и расслабиться. Это святилище, где мы можем обрести покой в себе и в мире.

Молодой человек снова подумал о своей жизни. Каждый день был исполнен обыденных забот. Он тяжело работал в течение всей недели и обычно был занят во время выходных. Он

часто брал работу на дом. Нет ничего странного в том, что он чувствовал себя таким уставшим.

— Еще один действенный способ расслабиться и отдохнуть заключается в глубоком дыхании, — продолжал мистер Шоу.

— О, я встретил прекрасную женщину, научившую меня правильному дыханию! — перебил его молодой человек. — Глубокое дыхание способствует очистке лимфатической системы и правильному питанию тканей организма.

— Да, это так. Но кроме всего, оно помогает нам расслабиться, — ответил бизнесмен. — Видите ли, когда вы чувствуете беспокойство и усталость, мышцы вашей грудной клетки напряжены, и это приводит к всевозможным болезням. Глубокое дыхание помогает расслабить диафрагму и грудь и успокоить нервы. Люди, пребывающие в постоянном напряжении, как правило, дышат поверхностно, в то время, как спокойные люди дышат глубоко и расслабленно. Это основные принципы отдыха, и поверьте, они совершенно изменили мою жизнь. Я часто думаю, как повернулась моя жизнь, да она была просто-напросто спасена благодаря тому сердечному приступу и старику-китайцу, который оказал мне помощь и посвятил меня в тайны отдыха и релаксации.

Возвратившись вечером домой, юноша перечитал записи, сделанные им во время этой необычной встречи.

Шестое правило Истинного Здоровья — сила отдыха и релаксации.

Истинное Здоровье невозможно, если мозг и тело не отдыхают.

Отдых:

омолаживает тело, разум и дух,

важен для физического и психического здоровья,

снижает на пятьдесят процентов потребность нашего организма в кислороде,

уменьшает сердечную нагрузку на тридцать процентов,

снижает повышенное кровяное давление, улучшает кратковременную и долговременную память.

Для этого надо:

Делать регулярные короткие перерывы во время рабочего дня.

Воспользоваться формулой для того, чтобы прекратить беспокоиться.

Посвятить один день недели полному отдыху.

Заниматься дыхательными упражнениями — это особенно важно тогда, когда чувствуешь нервозность или находишься в состоянии стресса.

Седьмой секрет. Сила правильной осанки.

Седьмого человека в списке юноши звали Яном Таунсендом. Мистер Таунсенд был дантистом. Он жил и работал в доме на окраине города.

Молодой человек побаивался этой встречи, так как никогда не любил лишний раз посещать зубных врачей. Он также недоумевал по поводу того, что может сказать дантист насчет Истинного Здоровья.

Встреча была назначена на субботу, на десять часов утра. И, как всегда, юноша прибыл на встречу вовремя с неразлучным блокнотом в руках, не забыв предварительно тщательно почистить зубы.

Юношу встретил маленький, невзрачный человек, одетый в джинсы и белую рубашку.

— Доброе утро. Не вы ли мистер Таунсенд? — спросил молодой человек.

— Да, это я и есть. Рад встретить вас, проходите, пожалуйста.

К удивлению юноши, его новый знакомый прошел с ним не в стоматологический кабинет, а в гостиную.

— Итак, старый китаец дал вам мой адрес, — сказал мистер Таунсенд.

— Я встретил его около десяти лет назад, но до сих пор, закрывая глаза, отчетливо вижу это яйцо и слышу этот голос.

Тогда у меня были трудные времена. Я впал в отчаяние. Мое физическое состояние тоже ухудшилось. Я страдал от хронического бронхита и несварения желудка. Все клинические исследования давали отрицательные результаты: врачи не могли определить причину моего недомогания. Но я знал, что должно быть что-то, вызывающее эти симптомы. Если со мной было всё в порядке, как утверждал мой врач, я не мог бы чувствовать себя столь скверно всё время. Я не хотел принимать никаких лекарств, чтобы улучшить свое настроение, но был близок к отчаянию. Но затем, в холодный и хмурый день перед Рождеством я встретил вашего друга — старого китайского джентльмена, — и моя жизнь изменилась.

Молодой человек зачарованно слушал историю мистера Таунсенда.

— Я гулял со своей собакой в парке, как обычно. Трава была покрыта инеем, только начинало светать и полная луна еще отчетливо была видна на небе. Я швырял палки, и моя собака приносила их назад. Вдруг со мной случился ужасный приступ кашля. Я никак не мог прекратить кашлять, и это доставляло мне жгучую боль.

Затем, я почувствовал руку на своем плече, и голос с мягким восточным акцентом велел мне присесть. Рядом с собой я увидел пожилого китайца и почувствовал тепло. Собственно, это было больше чем тепло — это был жар, исходящий от руки, покоящейся на моем плече. И я тут же перестал кашлять. Мы вместе присели на скамейку в парке и поговорили несколько минут. Вот тогда я и услышал впервые о секретах Истинного Здоровья. Следует ли упоминать о том, что я должен был внести некоторые перемены в свою жизнь, чтобы поправить здоровье? Но существует одна очень важная вещь, о которой я никогда прежде не задумывался, — это сила правильной осанки!

— Что вы сказали? — удивленно спросил молодой человек, невольно выпрямляясь на стуле.

— Понимаете ли, мне, как дантисту, всё время приходится наклоняться над пациентами, и с годами мои плечи ссутулились, а спина выгнулась дугой. Это часто происходит с людьми в наши дни. Осанка портится из-за многих профессиональных занятий, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. Часто плохая осанка развивается с детства, из-за дурных привычек. Знаете ли вы, что в большинстве западных стран дети проводят в среднем по пять часов в день перед телевизором, не говоря уже о том, сколько времени они уделяют компьютерным играм? Человеческое тело не приспособлено для такого образа жизни. Ваша осанка — то, как вы сидите, как стоите, как ходите, — имеет необычайно большое значение для здоровья.

— Но почему осанка столь важна? — не смог скрыть своего удивления юноша.

— Всё очень просто; чтобы правильно функционировать, ваши ткани и органы нуждаются в двух вещах — в хорошем кровоснабжении и в хорошей иннервации. Кровь разносит по тканям питательные вещества и кислород, а нервы производят электрические импульсы, необходимые для выработки энергии. Лишенные одного из этих факторов, ткани начнут дегенерировать и изнашиваться. А что позволяет осуществить иннервацию и кровоснабжение? Ваша осанка!

— Представьте себе шланг для полива. Что произойдет, если вы пережмете его?

— Вода перестанет течь, — ответил юноша.

— Совершенно верно. То же самое происходит с сосудами и нервными стволами в нашем теле; когда они пережаты, мышцы спазмируют, иннервация и кровоснабжение затруднены.

По выражению лица своего собеседника мистер Таунсенд понял, что тот еще пребывает в недоумении.

— А теперь представьте себе собственный позвоночник, — продолжал дантист, — у вас двадцать шесть позвонков, и между каждым из них проходят сосуды и нервные корешки, исходящие из спинного мозга. Они осуществляют питание всего тела. Когда вы сутулитесь или сидите в неудобной позе, нервные корешки и сосуды сдавливаются вашими позвонками точно так же, как сдавливается шланг, по которому протекает вода. Мы просто лишаем наше тело возможности получать кровь и нервные импульсы, принимая плохую позу. Плохая осанка приводит к слабому здоровью; мышцы груди становятся вялыми, а это, в свою очередь, порождает бронхиты и проблемы с дыханием. Именно так случилось и со мной — мышцы живота ослабели, органы брюшной полости стали плохо функционировать, и это породило множество проблем пищеварения. Многие люди сталкиваются с подобной неприятностью — отвисшим брюшком — и пытаются избавиться от него с помощью диеты. Но и теряя в весе, они не могут избавиться от животика. Никакая диета не поможет при вялых мышцах живота, если ваша осанка не хороша.

— Я понял, что многие люди, желающие избавиться от живота, должны больше уделять внимание осанке, а не заниматься диетическим голоданием? — спросил молодой человек.

— Совершенно верно, но осанка не только делает ваш живот плоским. Осанка дает

доступ к энергии. Согласно законам древней медицины, живот является энергетическим центром организма. В китайской медицине эта энергия зовется Ци, в индийской медицине — Прана. Если живот слаб, слабеет и энергетический центр, и человек чувствует себя усталым и безжизненным.

Молодой человек стал делать записи. Тем временем дантист продолжал:

— И меньше всего мы знаем о том, какое воздействие осанка оказывает на эмоции.

— Разве это возможно? — спросил молодой человек.

— Наша поза влияет на настроение. Видели ли вы, чтобы угнетенный человек стоял, выпрямив спину, развернув плечи и улыбаясь?

Юноша отрицательно покачал головой.

— А знаете почему? — продолжал мистер Таунсенд. — Потому что наша поза стимулирует мозг. Когда мы угнетены, то сразу же сгибаем спину и опускаем плечи, никогда не смотрим прямо перед собой. Но самое интересное то, что, зная об этой взаимосвязи, мы можем контролировать свое настроение, изменяя осанку. Понимаете ли, когда вы стоите или сидите, расправив плечи, и улыбка играет на вашем лице, то, даже в том случае, когда у вас нет повода улыбаться, вы просто не можете чувствовать себя подавленным.

— Не думаю, что это так просто, — сказал молодой человек, — депрессия — это сложное эмоциональное состояние.

— Я не говорю, что изменение осанки является единственным решением вопроса о депрессии. Существуют и другие факторы, например отрицательное восприятие, недостаток веры, подавленные эмоции. Всё следует учитывать, и порой необходимо проконсультироваться у специалиста. Но, я говорю о том, что мы можем изменить свое эмоциональное состояние, исправив осанку, и, таким образом, избавиться от подавленности.

Если вы не верите мне на слово, попробуйте проделать это сами, — настаивал дантист. — Сядьте ровно и представьте, как ваша голова поднимается вверх. Дышите поглубже и постарайтесь улыбнуться.

Молодой человек смущенно последовал инструкциям и, к своему удивлению, почувствовал прилив сил. Всё было так просто, но главное — это действительно помогало!

— Если подавленное состояние приводит к плохой осанке, — спросил молодой человек, — значит ли это, что счастливое расположение духа помогает исправить ее?

— Безусловно, не замечали ли вы, как счастливые люди, оптимисты держат свою голову. Это представляет разительный контраст тому, как держат себя грустные люди, чьи лица опущены, а плечи поникли.

— Это удивительно, — сказал молодой человек, внезапно почувствовав доверие ко всему услышанному. — Но как вы сами добились такой осанки?

— Существует несколько простых способов исправить осанку и приучить свое тело занимать правильные позы. Помните, ваше тело прекрасно знает, какой должна быть правильная осанка, беда лишь в том, что оно легко усваивает дурные привычки. Первым и главнейшим фактором является осознание. Осознав важность правильной позы, вы автоматически начинаете держать себя правильно. Помните, когда я впервые упомянул об «осанке» в разговоре, вы автоматически выпрямили спину! Однако, здоровая осанка не может быть вынужденной. Многие люди считают, что следует стоять как солдат на карауле: спина прямая, грудь колесом, живот втянут, но это не обязательно. Вы должны прямо держать голову, расслабив плечи, слегка подав таз вперед и чуть согнув колени. Секрет выработки правильной осанки лежит в осознании. Нам требуется уделять некоторое время в течение дня, чтобы осознать, как мы сидим, стоим и даже ходим.

Начинайте замечать свои постоянные привычки, к примеру, свою манеру стоять или ходить, манеру сидеть перед телевизором и стоять в очереди. Если вы будете замечать за собой, что вы сутулитесь, горбитесь и находитесь в напряжении, сделайте глубокий вдох, вообразите, что вас словно тянет вверх некая сила. Не забывайте, что все мы разные. Наши ноги, руки и торсы различных размеров. Все мы имеем различные центры тяжести наших тел, и потому одна и та же поза может быть хороша для одного человека, но совершенно не подходить для другого. Но каждый может усвоить правильную осанку для собственного тела.

— Как это? — спросил молодой человек.

— Важно осознавать и исправлять все дурные привычки. К примеру, многие секретарши и работники офисов искривляют свою шею и верхнюю часть спины, приучившись держать телефонную трубку зажатой между плечом и ухом. Мышцы одной половины спины становятся более сильными, чем мышцы другой половины, и тянут к себе позвонки, смещая их. Юноша тяжело вздохнул, так как это была и его привычка. Дантист продолжал:

— Молодые родители, привыкшие носить своих детей на одной и той же руке, и торговые агенты, таскающие чемоданы всё время в одной руке, наносят вред своей осанке. Продавцы газет также обычно носят свои тяжелые сумки на одном и том же плече каждое утро. Но хуже всего, если осанка портится с детства, так как детские кости тогда развиваются неправильно и эти последствия очень тяжело устранить. В некоторых видах спорта нагрузка ложится только на одну половину тела, и позвоночник спортсменов деформируется. Хорошим примером является теннис. Каждый раз, когда игрок выполняет подачу, он выгибает спину определенным образом. И это повторяется достаточно часто. Естественно, что мышцы одной половины тела развиваются лучше, чем мышцы другой, и впоследствии, это порождает проблемы. Видите ли, один из секретов правильной осанки — это равновесие. Постоянное нарушение равновесия порождено несбалансированными движениями.

— Что же вы предлагаете? По-вашему, люди не должны заниматься теми видами спорта, при которых работает только одна половина тела, такими, как теннис и гольф? И как запретить торговому агенту носить тяжелые чемоданы? — спросил молодой человек.

— Конечно же, нет! Я и сам регулярно играю в теннис, — заверил юношу дантист, — и у меня тоже есть дети, но если мы собираемся заниматься теми видами спорта, которые нарушают баланс, то должны уравнивать нагрузки.

— Каким же образом?

— О, это просто. Наши суставы удерживаются на месте мягкими тканями — мышцами, сухожилиями и связками. Если мышцы с одной стороны сустава сильнее тянут его в свою сторону, сустав смещается, и наша осанка становится несбалансированной. Вот почему, имея привычку держать телефонную трубку между плечом и ухом, мы должны позаботиться о том, чтобы регулярно растягивать шею в противоположную сторону. Если мы регулярно играем в теннис, всё время выгибая спину в одном направлении, то, после каждой игры, нам следует проделать упражнения с наклонами спины в противоположную сторону. Если мы привыкли носить ребенка или таскать тяжелые сумки всё время в одной руке, то должны не забывать менять руку. Здравый смысл просто говорит нам об этом.

— Да, я вижу во всём этом здравый смысл, — согласился молодой человек. — Но есть ли еще какой-то способ выработать правильную осанку?

— Да, безусловно, очень важны сбалансированные упражнения, полноценная диета и сбалансированные эмоции. Если мышцы слабеют от недоброкачественной пищи или недостатка физической нагрузки, они не могут поддерживать суставы должным образом. Точно так же, если мы постоянно находимся в плену отрицательных эмоций, то не можем выработать хорошую осанку. И хотя мы можем следить за осанкой сознательно, скоро мы устанем, и эмоции возьмут верх над сознанием. Но не подумайте, будто я утверждаю, что, благодаря правильной осанке, вы решите все свои проблемы. Как вы сами знаете, существует десять секретов Истинного Здоровья и все они одинаково важны. Я не заявляю, что все мы должны постоянно ходить, развернув плечи, выпрямив спину и улыбаться, хотя это было бы прекрасно! Но всё же, я утверждаю, что, осознав силу правильной осанки, мы все сможем улучшить свое физическое здоровье и научиться управлять своим эмоциональным состоянием.

После этих слов молодой человек поблагодарил мистера Таунсенда за помощь и отправился домой. Дантист наблюдал из окна, как молодой человек шел по саду с высоко поднятой головой, и улыбнулся в душе.

Он понял, что появился еще один человек, осознавший силу правильной осанки. Вечером у себя дома юноша привел в порядок свои последние записи.

Седьмой секрет Истинного Здоровья — сила правильной осанки.

Правильная осанка необходима для здоровья.

Плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезням.

Наша осанка влияет на наше настроение и эмоции так же, как и на физическое состояние.

Хорошая осанка приходит благодаря осознанию. Ежедневно уделяйте время для того, чтобы следить за своей осанкой, замечать и исправлять дурные привычки.

Глубоко дышите и представляйте при этом, как некая сила осторожно вытягивает вас вверх.

Секрет хорошей осанки — равновесие.

Восьмой секрет. Сила окружающей среды.

Питер Сигроув был смотрителем парка. Ему было сорок пять лет, и он жил в маленьком пригородном домике. Его имя было восьмым в списке, и молодой человек испытывал острое любопытство перед встречей с ним.

— В конце концов, — размышлял молодой человек, — что может знать о здоровье парковый смотритель?

Когда юноша прибыл в условленное время, его встретил невысокий человек с загоревшим, свежим лицом. После обмена приветствиями мистер Сигроув сказал:

— Сегодня такой чудесный день, надеюсь, вы не возражаете, если мы посидим во дворе?

— Нет, что вы! — поспешил заверить его юноша. — Мне будет очень приятно провести время на свежем воздухе для разнообразия.

Мистер Сигроув повел своего гостя через весь сад по тропинке, ведущей к дому, время от времени останавливаясь, чтобы рассказать о том или ином растении. Они сели на веранде за широкий сосновый стол. Хозяин разлил в стаканы свежий яблочный сок и обратился к молодому человеку:

— Так что же вы, собственно, хотели бы узнать?

Молодой человек рассказал о своей встрече со старым китайцем.

— Теперь я понимаю, — изрек в конце рассказа мистер Сигроув.

— И кто же этот старый китаец? — спросил юноша.

— Не знаю, — ответил садовник, — я встречался с ним только раз, около пятнадцати лет назад. В те дни я был совсем другим человеком. Я был бледным и больным, страдал от хронической экземы и депрессии. Я был в ужасном состоянии. В один прекрасный день со мной случился кризис, полностью изменивший мою жизнь. В этот день я чувствовал себя особенно плохо и должен был рано уйти с работы домой. Я вошел в лифт и нажал кнопку нижнего этажа. Лифт остановился несколькими этажами ниже, и в него вошел старый китаец. Лифт продолжал опускаться, но вдруг застрял между этажами. Свет погас. Когда лифт ломался в последний раз перед этим, на его починку ушло около трех часов. Можете себе представить, как я был раздражен? Я чувствовал, как во мне нарастало нервное возбуждение, голова готова была расколоться, сердце лихорадочно колотилось. Я ничего не говорил, но из темноты услышал голос старого джентльмена:

— Не волнуйтесь, все будет в порядке.

Прежде чем я успел ответить, он продолжал:

— Позвольте, я помогу вам.

И почувствовал, как он прикоснулся рукой к моему затылку. Вначале я ощутил острую боль, но через секунду моя мигрень прошла, совершенно прошла! Создавалось такое впечатление, словно из затылка вытащили заглушку и вода под давлением излилась наружу. В это трудно было поверить, это казалось чудом. Я спросил старика, каким образом ему удалось снять мою головную боль, и тот ответил, что прибегнул к древней технике, с помощью которой ему удалось ослабить напряжение электромагнитного поля вокруг шеи, вызывающего мигрень. Вы сами можете представить, насколько я был поражен: откуда ему было известно о моей головной боли? И что это еще за электромагнитное напряжение? Он объяснил мне, что находящееся в офисе оборудование — компьютеры, мониторы, факсы — является причиной искривления электромагнитного поля и это влияет на здоровье. Затем он рассказал мне о секретах Истинного Здоровья. Я впервые услышал о том, что такие простые вещи в нашей жизни могут оказать драматическое влияние на состояние нашего здоровья. Молодой человек был полностью согласен с этим. Он и сам раньше не мог себе представить, что такие вещи, как осанка и прочие нехитрые секреты Истинного Здоровья, могли оказать столь мощное воздействие на его самочувствие. Он замечал перемены к лучшему каждый день.

— Затем старик дал мне список людей, которые могли помочь мне, и они помогли. Но один закон помог мне особенно — закон Здоровой Окружающей Среды.

— А что это за закон? — спросил юноша.

— Истинное Здоровье немыслимо без здоровой обстановки. Видите ли, человек просто не создан для жизни без свежего воздуха, солнечного света, и ему противопоказаны высокие дозы радиации. Одной из причин моей болезни была работа в офисе, китаец был прав. В конце концов, мы проводим большую часть своей жизни на работе. Мой офис был оснащен новейшей технологией: компьютерными терминалами, мониторами, лампами дневного света и кондиционерами. Все эти вещи являются источниками радиации и создают очень нездоровую среду. Видите ли, я узнал столь простые истины, что большинство людей обычно просто не принимают их в расчет. Всё это находится прямо перед носом, но они ничего не замечают. Если мы хотим быть здоровыми, то, в первую очередь, нуждаемся в здоровой обстановке. Мы должны быть уверены в том, что там, где мы живем, работаем и спим, создана благоприятная для нашего здоровья среда. Уже доказано, что просто для того, чтобы человек мог выжить, ему необходимо создать определенные условия. Начнем с чистого воздуха. Мы можем прожить несколько недель без пищи и несколько дней без воды, но не сможем обойтись без кислорода более трех минут. Однако, многие люди работают в офисах и на фабриках, где воздух проходит через кондиционеры. Застоявшийся воздух перегоняется через аппараты день за днем. Разве это нормально? Нам следует открыть окна своих спален и офисов, чтобы вдохнуть свежий воздух всей грудью.

Молодой человек вспомнил о своем визите к миссис Крофт, рассказавшей впервые о том, как важно научиться правильно дышать. «Без дыхания не существует жизни», — говорила она.

Он понял, что то же самое подразумевает его нынешний собеседник: «Без кислорода жизнь невозможна». Сейчас всё это приобрело для юноши особый смысл. Перед его мысленным взором складывалась мозаичная картина — фрагмент за фрагментом.

— Но что можно сделать, если ваш офис выходит окнами на загазованную трассу? Открыв окна, вы будете вдыхать только смог? — задал вопрос юноша.

— Существует только три возможности — поменять работу, попросить своего хозяина поставить очистители для воздуха на окна или смириться с существующим положением и продолжать дышать затхлым, загрязненным воздухом, — ответил мистер Сигроув, а затем продолжал:

— Но еще существует проблема естественного освещения.

— Но почему солнечный свет играет такую важную роль? — спросил молодой человек.

— Я слышал, что от солнца возникает рак.

— Во-первых, избыток чего угодно может привести к раку или иной болезни. Конечно, если вы будете постоянно подставлять открытую кожу под яркий солнечный свет, то в ней начнутся процессы старения, что может привести даже к возникновению рака. Особенно это справедливо сейчас, когда озоновый слой истончился, — кстати, еще один пример того, как люди пренебрегают окружающей средой. Истощенный озоновый слой не может задерживать жесткие ультрафиолетовые лучи в полной мере, и людям сейчас легче обжечь свою кожу. Но факт остается фактом — мы нуждаемся в ультрафиолетовых лучах, в солнечном свете. И для этого, вовсе не обязательно постоянно находиться под ярким солнцем. Видите ли, любая форма жизни на нашей планете нуждается в солнце, чтобы выжить. Человек не является исключением. Без солнечного света наш организм не может вырабатывать витамин D, а без витамина D невозможен нормальный метаболизм кальция, необходимого для наших костей и зубов. Без солнечного света не может функционировать шишковидная железа — эта маленькая, но очень важная железа, находящаяся в центре вашей головы. Шишковидная железа способствует регуляции уровня сахара в крови, влияет на выработку гормонов и даже на наши эмоции. Именно из-за нарушения ее работы многие люди страдают сезонными аффективными расстройствами.

— Я и раньше слышал о сезонных аффективных расстройствах, — перебил его молодой человек, — но толком не знаю, что это такое?

— Сезонные аффективные расстройства — это состояния, вызванные недостатком солнечного света. Они проявляются в виде различных симптомов, в число которых входит хроническая утомляемость, депрессия, ожирение, ревматические боли и даже снижение полового влечения. Это, как правило, происходит зимой и, чаще всего, исчезает с наступлением весны. Сейчас стало возможным пользоваться ультрафиолетовым излучением в помещении, но, безусловно, естественный солнечный свет гораздо лучше.

— А что вы скажете о других факторах? Вы упомянули о том, что на вас плохо действовало электромагнитное излучение.

— Безусловно, излучение от компьютеров, лазерных принтеров, мониторов и ламп дневного света часто достигает опасного для здоровья уровня. Уже доказано, что многие заболевания, такие, как мигрень, экзема и даже лейкемия и другие формы рака, связаны с электромагнитным излучением.

Молодой человек вдруг почувствовал острый приступ тревоги.

— И что же можно предпринять? Ведь не могут все люди бросить свою работу? —

спросил он.

— Конечно, не могут. Но если вы не можете вынести свою работу на Природу, принесите Природу на работу. Откройте окна, попросите, что бы вас обеспечили лучшим освещением, и разводите на работе растения.

— А чем могут помочь растения? — спросил юноша.

Обычные комнатные растения являются наилучшими очистителями воздуха. Исследования, проведенные Американским Управлением по исследованию космоса (NASA), доказали, что комнатные растения поглощают большинство токсических газов через свои листья и корни. Растения также вбирают в себя и нейтрализуют избыточное радиоактивное излучение.

— Это невероятно! — воскликнул молодой человек. — Выходит, что мы можем создать здоровую обстановку, просто принеся растения на рабочее место и распахнув окна, чтобы дать доступ свежему воздуху и солнечному свету?

— Совершенно верно, — ответил мистер Сигроув. — Вы попали прямо в яблочко. Но кроме рабочей обстановки, мы должны беспокоиться о мировой окружающей среде. Что мы можем оставить в наследство своим детям и внукам? Грязную землю, отравленный воздух и зараженные водоемы? Мы должны осознавать то, что будущее создается сегодня, и нам нужно поступать так, чтобы гармония и равновесие в Природе были восстановлены.

Никогда раньше молодой человек не осознавал того, насколько большую роль в жизни играет ближайшее окружение, и уж конечно, он никогда не задумывался над тем, что может сам внести свою лепту в сохранение окружающей среды. «Если бы каждый из нас заботился о том, чтобы создать здоровую среду вокруг своего жилья и места работы, — думал он, — то какую бы помощь мы смогли бы оказать будущим поколениям!»

Позже, вечером, молодой человек перечитал новые записи, появившиеся в его блокноте.

Восьмой секрет Истинного Здоровья — истинное здоровье невозможно без здоровой окружающей среды.

Свежий воздух и солнечный свет — вот краеугольный камень здоровой окружающей среды.

Если вы не можете вынести свою работу на Природу, принесите Природу на работу.

Заботьтесь о своем ближайшем окружении и о мировой среде

Девятый секрет. Сила веры.

Следующей ночью молодой человек был разбужен звуками разразившейся грозы и блеском молний. Он встал с постели и смотрел сквозь окно спальни на бушующие стихии. Что-то беспокоило его, какая-то мысль не давала уснуть.

Несмотря на улучшение его состояния и полученные им в последнее время уроки, всё прошедшее казалось ему нереальным. Не приходилось сомневаться в том, что чувствовал он себя значительно лучше, но, может быть, тело просто обманывало его?

Сегодня утром врач-консультант сказал ему в больнице, что, возможно, просто наступила ремиссия. В результате, юноша терзался сомнениями и страхом. А что, если эксперт был прав?

Мысли молодого человека обратились к следующему имени, значившемуся в его списке, — к врачу-пенсионеру Эмилю Добре. Он надеялся, что доктор сможет успокоить его и расскажет что-то новое о секретах Истинного Здоровья. Нужно только дождаться, когда наступит завтра.

Седые, редящие волосы и морщинистое лицо доктора Добре не могли скрыть его истинный возраст — восемьдесят лет. Но большие, ясные, голубые глаза старика были почти юношескими. Добре был явно обрадован приходом молодого человека и встретил его с распростертыми объятиями.

Еще несколько недель назад юношу смутили бы объятия незнакомца, но сейчас такой прием показался ему совершенно естественным. Прежде чем они уселись за стол, молодой человек поведал доктору о своих сомнениях. Доктор Добре чуть наклонился вперед и сказал:

— У вас нет причин для беспокойства. Вы на правильном пути, и до тех пор, пока вы будете следовать этому пути, вам ничто не грозит, ваше состояние будет только улучшаться.

Ремиссия — это всего лишь медицинский термин, который любят употреблять некоторые врачи, когда их пациентам становится лучше без их вмешательства. Многим врачам не известны секреты Истинного Здоровья, и они считают, что исцеление — дело случая. Но мы то с вами понимаем, что это не так. И доктор Добре улыбнулся своему собеседнику.

— Да, но врач, осматривавший меня вчера, был специалистом, — продолжал настаивать на своем молодой человек.

— А, ну тогда это всё объясняет! — воскликнул Добре. — Знаете ли вы, что сказал Бернард Шоу о специалистах? Он говорил, что специалист — это тот, кто узнаёт всё больше и больше о всё меньшем и меньшем, пока не узнает абсолютно всё совершенно ни о чём!

И они оба расхохотались. Юноша почувствовал себя гораздо увереннее.

— Секреты Истинного Здоровья, — продолжал доктор Добре, — подобны звездам. Они открыты взору каждого из нас, но мы должны приглядываться к ним, чтобы различить. Многие люди считают, что здоровье зависит от лекарств, — и они смотрят в ином направлении. В медицинском колледже меня учили, что человека можно ремонтировать, как машину. Мне говорили, что залогом здоровья являются новые эффективные препараты. Я закончил Пражский университет и получил врачебный диплом в 1936 году, но свой главный университет я прошел во время Второй мировой войны... тогда я узнал о силе, заключенной в вере.

— Простите...? — недоуменно прервал его молодой человек.

— Человек — это не машина. Мы состоим не только из костей и плоти. Мы обладаем духом, а это нечто большее, чем химические вещества и молекулы. Во всех нас жив дух, возвышающийся над телесными рамками.

Молодой человек был само внимание, а старый врач тем временем продолжал:

— Во время войны я провел четыре года в немецком концентрационном лагере, умудряясь существовать на заплесневевшем хлебе и той тепловатой воде, которую они окрестили «супом». В нашем рационе не было никаких питательных веществ, о которых следовало бы упомянуть, — ни витаминов, ни протеинов — ничего вообще. И даже ученые наших дней не могут объяснить, как люди умудрялись выживать.

— И как же вы уцелели? — спросил молодой человек.

— Я считаю, что выжил только благодаря одной вещи — вере! В конце войны я заболел дизентерией. Я ничего не мог есть и терял много крови. Боль была столь нестерпимой, что я то и дело терял сознание и надеялся, что смерть принесет мне облегчение. Единственное, что я мог делать, — это молиться... На глаза доктора навернулись слезы.

— И тогда ко мне явился ваш друг, — прошептал он. — В полночь надо мной склонился старик с восточным лицом и взял мою руку в свои ладони. В моих ушах до сих пор раздается эхо его слов: «Не теряй веры, мой друг, ты не умрешь, не теряй веры».

Он пробыл со мной всю ночь, но когда я проснулся под утро, его не было рядом. И хотя мое тело было лишено сил, но дух воспрянул. Я поверил в обещание старика, а на следующий день война закончилась, и концентрационный лагерь был освобожден. Я весил менее сорока килограммов, и меня вынесли оттуда на носилках. Но... — последние слова доктор Добре произнес почти неслышно, — старый человек с Востока был прав... я выжил.

Юноша судорожно сглотнул застрявший в горле комок. Трудно было представить, что этот высокий мужчина, сидящий перед ним, мог весить так мало.

Доктор продолжал:

— Старый китаец спас мне жизнь. Да, и от него я узнал самый ценный урок из всей медицины.

— Какой урок? — спросил молодой человек.

— Там, где есть вера, — там есть жизнь.

— Но что вы подразумеваете под «верой»? — продолжал допытываться юноша.

— Как пишут, вера — это сама суть надежды, свидетельство того, что навсегда остается незримым. Вера — это духовная убежденность, уверенность в существовании вещей, которые не могут быть познаны нашими пятью чувствами. Вера — это духовная мощь, делающая возможным невозможное. Это решение проблем, надежда, которая жива даже в отчаянии, свет в конце туннеля. Вера — это сила, способная передвигать горы.

— Но вера во что? — не сдавался молодой человек.

— Вера в жизнь, вера в себя и вера в Высшую Силу, — ответил доктор. — Конечно, многие представители моей профессии назовут всё это чушью, но они просто не удосуживаются поднять голову, чтобы увидеть звезды.

— Не думаете ли вы, что сила разума могла сыграть роль в вашем выздоровлении? — спросил молодой человек. — Недавно я узнал, что можно использовать разум для того, чтобы исцелить тело. И уверенность в исцелении может принести исцеление.

— Это правда, — согласился врач, — но вера соединяет человеческий дух с высшей силой, превосходящей даже силу разума. Позвольте задать вам вопрос: верите ли вы в Бога? Под Богом я подразумеваю Создателя жизни, или Высший Разум.

— Не знаю, что и сказать...

— Хорошо, тогда позвольте показать вам кое-что. И доктор повел юношу в другую комнату. В углу стоял большой предмет высотой в два метра, покрытый тканью. Доктор снял чехол и возбужденно воскликнул:

— Ага, ага!

Под чехлом оказалась механическая планетарная модель. Он несколько раз повернул ключ, и планеты начали плавно вращаться вокруг Солнца. Движение планет было столь совершенным, что у молодого человека перехватило дыхание, и он, как замороженный, наблюдал за грандиозным механизмом.

— Где вы раздобыли это? — вырвалось у него восхищенное восклицание.

— О, это просто возникло само по себе, — улыбнулся доктор Добре. — За последние десять лет всё это сформировалось из кусочков материи и приняло такую форму.

— Да нет же, я серьезно спрашиваю, — не унимался юноша, — где вы взяли это?

— Я же отвечаю вам, то, что вы перед собой видите, возникло само собой в процессе эволюции, — ответил доктор.

— Каждому ведь понятно, что этот механизм был кем-то создан.

— Ага, а теперь послушайте себя. Вы утверждаете, что эта механическая модель была создана кем-то. Но ведь это всего лишь жалкое подобие того, что существует в действительности.

Наша Солнечная система бесконечно более сложная, движения планет необычайно точные и не нуждаются в механизмах. Однако, каждая планета не покидает своей орбиты.

Теперь вы видите, что все рассуждения о том, что Солнечная система возникла сама по себе или что человек эволюционировал из амебы, гораздо более смешны, чем утверждения, что эта механическая модель сформировалась сама собой. Это всё равно что утверждать, что Оксфордский словарь появился на свет в результате взрыва в типографии. Видите ли вы те-

перь, чего стоят подобные теории? Если существует творение, значит, должен существовать и творец.

— Да, теперь я вижу.

— Я считаю, что вера в Бога или в Высшую Силу — не имеет значения, как назовем мы эту силу, стоящую высоко над нами, — но вера необходима для нашего благополучия. Как это говорится: «Не хлебом единым жив человек, но каждым словом, исходящим от Бога живого».

— Звучит, конечно, красиво, но что всё это значит? — спросил молодой человек.

— Это значит, что кроме физической пищи мы нуждаемся в пище духовной.

— Но не станете же вы утверждать, что для того, чтобы стать здоровым, необходимо верить в Бога? Я знаю множество совершенно здоровых атеистов.

— Безусловно, вы можете выжить, вы можете прожить достаточно долго и без веры в Бога, но всё же, длительное счастье и Истинное Здоровье невозможны без веры. Мой врачебный опыт не оставляет места малейшим сомнениям в том, что вера является одним из важнейших факторов исцеления. И я не одинок в этом мнении. Профессор Глауд Е. Форкнер, бывший президент нью-йоркского Общества борьбы с раком, сказал однажды: «Очень часто мы даже не знаем, благодаря чему смог исцелиться пациент». Я думаю, что нередко причиной является вера. Это очень важный фактор. И доктор Эльмер Хесс писал: «Врач, заходящий в палату, не одинок. Он может со своей стороны предложить больному только материальные средства современной медицины, всё остальное делает вера в Бога». Видите ли, вера порождает доверие, приносит успокоение разуму. Она дает дорогу тем силам, которые способны сотворить чудо. Очевидно, что вера неоднократно помогала выздороветь людям, больным «неизлечимыми» болезнями, вот почему она должна стать частью Истинного Здоровья.

— С противоположной стороны, — продолжал доктор, — стоят сомнения, страхи, беспокойства и волнения. Все они — разрушители здоровья. Вот почему искренне верующие люди часто здоровее остальных и быстрее исцеляются, если заболевают. Если ваша вера крепка, она поможет не только вам, но и другим. Эти слова не покажутся вам столь странными, если вы поразмыслите над ними. Все религиозные тексты говорят об исцелении через веру. В Библии приведена история пророка Ильи, исцелившего больного мальчика, а также существует множество евангельских историй о том, как Иисус исцелял больных, благодаря вере.

Молодой человек подумал о тех людях, с которыми он встретился в последнее время, и вспомнил, как все они рассказывали о том, что были спасены благодаря тому, что старик-китаец просто прикоснулся к ним рукой.

Сейчас он стал понимать, что старик просто применил силу собственной веры для того, чтобы помочь им.

— Когда всё уже сказано и сделано, — продолжал доктор, — в мире остается сила, которая гораздо больше возможностей всех людей и всех машин. Она открыта каждому из нас, везде и в любое время.

— Вы думаете, что вера может излечить от всего?

— Сила веры не имеет границ. Но вспомните слова: «Вера ничего не стоит без действия». Если мы будем пренебрегать законами Природы, то вся вера мира не сможет спасти нас. Мы не сможем уйти от вселенского закона причины и следствия.

— И как же люди приходят к вере? — спросил юноша. — У меня нет религиозного воспитания, если говорить начистоту.

— Вы вовсе не должны быть членом религиозного общества, чтобы верить в Высшую Силу. Создатель Вселенной является Создателем каждого из нас, а не только избранной группы людей, — ответил доктор.

— Помните, вера не имеет ничего общего с религией, она живет в душе каждого из нас. Чтобы найти ее, нам следует только поискать. Иногда нам везет, и происходит то, что указывает нам путь.

— И как это происходит? — спросил юноша.

— Возможно, во время кризиса! — ответил старый доктор. — Кризис подобен штормовому ветру посреди ночи. Он может разогнать облака, и, подняв лицо к небу, вы сможете увидеть звезды. И врач продолжил свою речь:

— Долгое время я считал, что старый китаец — лишь порождение моих грез. Ни один из уцелевших товарищей по лагерю никогда не видел его. Да и я не видел его ни прежде, ни после этого. Но затем, через год с небольшим, я получил подтверждение того, что он действительно существует!

— И что же случилось? — спросил молодой человек.

— Один юноша, такой же, как вы, однажды постучался в мою дверь, — улыбнулся доктор.

Этой ночью молодой человек, лежа в постели, записывал в своем дневнике впечатления от встречи с доктором Добре.

Девятый секрет Истинного Здоровья — сила веры.

Вера — это духовная сила, благодаря которой невозможное становится возможным.

Вера соединяет человеческий дух с Высшей Силой.

Чтобы прийти к Истинному Здоровью, мы нуждаемся не только в физической пище, но и в духовной.

Вера открывает путь силам, способным производить чудеса.

Вере противостоят страх, беспокойство и сомнение.

Вера ничего не стоит без действий.

Ветер засвистел за окном, и дождевые капли застучали по стеклу. Скоро буря улеглась и воцарилось мирное безмолвие. Молодой человек поднялся с кровати, подошел к окну и посмотрел вверх.

— Итак, что же ты знаешь? — он задал вопрос самому себе.

Ночное небо светилось миллионами блестящих звезд. В этот момент все его страхи и сомнения куда-то ушли.

Десятый секрет. Сила любви.

Прошло сорок дней со дня той встречи в холле колледжа, и молодой человек не только многое узнал об Истинном Здравье, но и стал применять свои познания на практике.

Каждый день он уделял время для целительной визуализации и целительных аффирмаций, занимался дыхательными и физическими упражнениями.

Он изменил диету и стал больше обращать внимания на свою осанку; пытался во всем найти повод для смеха и принес в свой дом массу зеленых растений, чтобы создать вокруг себя здоровую обстановку.

Он находил время для отдыха, как физического, так и психического, и впервые обнаружил, что у него появилась вера в жизнь и в собственные силы.

Молодой человек жил, согласно законам Истинного Здравья и чувствовал себя, как никогда раньше. К его радости и изумлению, первоначальные симптомы совершенно исчезли.

Он даже не мог себе представить, что еще он мог узнать об Истинном Здравье, но в его списке было еще одно имя.

Это была женщина, и звали ее Эдит Джеймс. Итак, со смешанным чувством робости и ожидания необычного юноша постучал в ее дверь.

Миссис Джеймс оказалась пожилой розовощекой женщиной с веселыми, приветливыми глазами. От нее исходило почти физически осязаемое тепло, и это напомнило юноше о китайце. Он сразу же понял, что миссис Джеймс — необыкновенный человек.

— Должна сказать вам, что это приятный сюрприз, — сразу же заявила хозяйка. — Из того, что вы мне сказали, я поняла, что вы встречались с доктором Дао.

— Но я и не знал, что его так зовут!

— Честно говоря, я и сама не уверена, но это имя дала ему я.

— Да, и что оно означает? — спросил юноша.

— Ну, Дао произносится по буквам Д-А-О. Это означает по-китайски «путь» или «тропа». Я дала ему это имя, так как он вывел меня на путь здоровья. Всё произошло добрых пятьдесят лет тому, но мне кажется, что это было вчера. У меня была очень серьезная болезнь — туберкулез, но я даже не представляла, сколь опасным было мое положение, пока не услышала, как врач рассказывал о моем состоянии дежурной сестре за дверью палаты. Он попросил ее заходить ко мне каждые два часа. Когда сестра спросила его зачем, тот сказал слова, которые я никогда не забуду. Он велел ей давать мне любую пищу, которую я попрошу, так как мне осталось жить меньше месяца! Вы представляете, что я пережила! Я не была готова умирать. Мне было только двадцать три года. После этого потрясения я провела остаток дня в постели с закрытыми глазами и непрерывно молилась. Вечером в дверь моей палаты постучался старый китаец и предложил мне почитать журналы. Я не хотела ничего читать, но он так тепло улыбался мне и сказал, что у него есть журнал специально для меня. Итак, я взяла журнал из его рук. Он еще оставался в палате несколько минут и стал говорить о жизни. Разговор скоро перешел на здоровье. Именно тогда я впервые услышала о секретах Истинного Здоровья. Затем старик дал мне список имен тех людей, которые, по его словам, должны помочь мне. Я не могла сдержать хлынувших слез, так как знала, что скоро должна умереть. Тогда старик подошел ближе и, обняв меня, сказал, что всё будет хорошо. Последние его слова были: «В этом журнале кое-что написано специально для тебя. Пожалуйста, прочти его». После того как он ушел, я перестала плакать и принялась читать журнал. Мне очень повезло, так как в этом журнале действительно содержалось послание ко мне, и оно спасло мою жизнь.

Молодой человек заморожено слушал рассказ.

— Конечно же, вы вправе задать вопрос: какого рода статья могла спасти молодую умирающую женщину? — продолжала миссис Джеймс. — В ней говорилось вовсе не о здоровье и медицине, это был просто рассказ. Но для меня этот рассказ был не простым, так как в нём, казалось, описывалась жизнь моего отца. Мои родители развелись, когда мне было только пять лет, и я, после этого, никогда не видела своего отца и ничего не слышала о нём. Он был знаменитым архитектором и, похоже, мало заботился обо мне. После того, как мы с матерью уехали, я не получала от него никаких известий, даже открытки ко дню рождения. Но правда открылась, когда я прочла в журнале историю об отчаявшемся талантливом архитекторе, родившемся в том же городе, что и мой отец, закончившем тот же университет, в котором учился мой отец, и женившемся на красивой светловолосой австрийке, которая была на пятнадцать лет младше его. Этот архитектор был несчастлив в своем предыдущем браке, и после развода ему запретили видеться с его маленькой дочерью, которую он очень любил и постоянно слал ей письма и подарки к рождеству. Но ни разу он не получил ответа, и только через четырнадцать лет нашел успокоение в новом браке и в новой семье. Всю свою жизнь я чувствовала себя нелюбимой отцом, а он всё это время считал, что я не люблю его. Правда, однако, крылась в том, что моя мать, обиженная и обозленная, прятала от меня его письма и подарки. Она хотела, чтобы я возненавидела его. А сейчас, на своем смертном ложе я узнала о том, что всё это время мой отец любил меня и проявлял заботу обо мне. Я хотела успеть, прежде чем умру, сообщить ему о том, что тоже люблю его. Закончив читать журнал, я хотела сразу же позвонить своему отцу по телефону. Я не знала ни номера телефона, ни его адреса, но в статье упоминалось о городе, в котором он сейчас проживал, и я считала, что смогу легко узнать номер его телефона. Я не говорила с ним почти двадцать лет и, услышав его голос, разрыдалась. На следующее утро отец был уже у моей кровати и держал меня за руку. Это было странное чувство, мне трудно описать его, но мне казалось, что он дал мне чудодейственный эликсир.

У меня улучшился аппетит, и уже через пару дней я гуляла по прекрасному саду санатория вместе с отцом. Я вдыхала с наслаждением целебный горный воздух и аромат роз. Всё это время меня наблюдал врач и брал различные анализы, чтобы следить за ходом болезни. И вот однажды, когда мы с отцом сидели в саду и любовались розами, из здания выбежал мой врач, что-то возбужденно выкрикивая и размахивая какими-то бумагами. В этот раз все анализы дали отрицательный результат — ни малейших признаков туберкулеза! Мне снова суждено было жить!

— Должно быть, это невероятное ощущение, — сказал юноша.

— О, поверьте мне, совершенно невероятное. И только позже, вечером, я осознала то, что так и не поблагодарила как следует старого китайца, принесшего журнал в мою палату. Ведь именно он помог мне найти отца. Итак, я отправилась в административный корпус санатория и спросила там, где я могу найти старого китайца, работающего здесь. Но...

— Можете не продолжать, — прервал ее молодой человек, — безусловно, они ответили вам, что никогда подобный человек там не работал.

— Конечно, — улыбнулась миссис Джеймс.

— Как вы думаете, что помогло вам выздороветь так быстро? — решил переменить предмет разговора молодой человек.

— Как вы, должно быть, себе представляете, врачи пришли в полное недоумение. Я считаю, что здесь сыграл роль целый комплекс факторов: диета, физические упражнения, свежий, чистый, горный воздух и молитва. Я узнала о том, насколько всё это важно, позже, когда покинула санаторий, — от людей из списка старого китайца. Но я, всё же, уверена, что главную роль в переломе моей болезни сыграла одна вещь, о которой очень редко говорят в медицине, как о целительном средстве. Мне помогла любовь. Я знаю, что всё это звучит несколько странно, но это правда.

— Вы хотите сказать, — спросил молодой человек, — что любовь помогла вам излечиться от туберкулеза?

— Безусловно. О любви говорят все древние тексты. Любовь — это сила, которая преодолевает всё! Однажды я прочла прекрасную правдивую историю о человеке, путешествующем по заснеженным просторам Северной Америки. В ней говорится о силе любви. Однажды, во время путешествия посреди зимы, герой потерялся между двух горных деревушек. Его застигла снежная буря. Обессиленный и замерзший, он почувствовал, что не может идти дальше, и единственное, что ему остается, — лечь и умереть. Но через несколько мгновений он услышал детский плач. Он поднялся и, преодолевая ветер, двинулся на звуки. Скоро он нашел девочку, лежащую в сугробе. Он поднял ребенка, прижал в груди, стараясь согреть его своим теплом, и пошел дальше. Он сделал не более сотни шагов, когда наткнулся на фургончик, наполовину занесенный снегом. Это был дом девочки. Путешественник спас детскую жизнь и, борясь за нее, спас свою собственную. Это истинная любовь, любовь, не требующая ничего взамен, она бескорыстна, так как награда заключена в самом поступке. Помогая другим, мы помогаем себе. Существует множество законов Вселенной, и все они безукоризненны, но главный среди них — Закон Любви, так как любовь существует вечно. Это самая мощная сила

во Вселенной. Благодаря любви мы можем разрешить все проблемы, преодолеть вражду... и исцелиться от болезней. Я твердо верю в то, что любовь часто является основным фактором исцеления, которым многие почему-то пренебрегают. И у меня нет ни малейшего сомнения в том, что без Истинной Любви мы не сможем прийти к Истинному Здоровью.

— Но какое значение может иметь любовь для нашего здоровья? — спросил молодой человек.

— Любовь важна для здоровья, так как она — основа жизни. Без любви жизнь теряет свое значение и смысл, и человек впадает в депрессию. Любви противостоят злость, ненависть, эгоизм, и они являются причиной выработки токсических веществ, разрушающих наш организм. Любовь питает тело, разум и дух. Доказано, что те люди, которые ощущают к себе любовь, выздоравливают гораздо быстрее, чем те, которые чувствуют себя нелюбимыми.

— Но разве это возможно? — спросил молодой человек.

— Когда человек испытывает любовь, в его организме возрастает количество белых кровяных телец, в сосудистое русло выбрасываются особые гормоны, помогающие нам бороться с болью и стрессом, и состояние такого человека совершенно изменяется. Несколько лет назад в одной из лондонских больниц провели интересное исследование, в результате которого было доказано, что любовь помогает бороться с недугом. Обычно перед операцией хирург делает обход и объясняет каждому больному, в чём состоит суть предстоящей операции. При этом же эксперименте, хирург, заходя в палату, проявлял особую заботу и нежность: он брал пациента за руку и говорил с ним более подробно и обстоятельно. Вопреки всем научным теориям такие пациенты поправлялись после операции, в среднем, в три раза быстрее, чем остальные! Любовь играет решающую роль не только в выздоровлении, но и в поддержании здоровья. Многие люди заболевают только потому, что не любят даже себя. Они чувствуют себя никому не нужными и нелюбимыми и у них часто возникают трудности в интимных отношениях. Но любовь доступна любому из нас, и есть один надежный способ добиться любви.

— Какой же это? — спросил юноша.

— Мы всегда получаем любовь, когда дарим любовь.

— Мне кажется, я понял вас, — сказал юноша, — каждый раз, когда я делаю что-то хорошее или заставляю кого-то улыбнуться, то чувствую себя счастливым.

— Совершенно точно, — сказала миссис Джеймс, — и чем больше мы отдаем, тем больше мы получаем. И чем сильнее мы любим, тем лучше себя чувствуем. Ведь это прекрасно, не правда ли?

С этими словами миссис Джеймс дала молодому человеку декоративную табличку.

— Этим сказано всё. Это цитата из книги, написанной человеком по имени Эмметт Фокс. Книга называется «Нагорная проповедь».

На табличке были написаны следующие слова:

«Не существует таких трудностей, которых бы не смогла преодолеть истинная любовь; ни таких болезней, которых бы любовь не могла исцелить; ни дверей, которых любовь не смогла бы отворить; ни морских заливов, через которые истинная любовь не смогла бы перешагнуть; ни стен, которых бы истинная любовь не смогла бы разрушить; ни грехов, которые истинная любовь не смогла бы искупить...

Не важно, насколько глубоко вы омрачены печалью, каким безнадежным представляется будущее... должное осознание любви развеет всё это. Если вы только сможете полюбить достаточно сильно, то станете счастливейшим и самым могущественным человеком в мире...»

Позже, придя домой, юноша прочел те краткие записи, которые он сделал в этот день.

Десятый секрет Истинного Здоровья — сила, любви.

Любовь — это всеисцеляющая сила.

Чтобы добиться любви, нужно дарить любовь.

Эпилог

Через пять лет молодой человек стал старше и мудрее. Он стал писателем и начал читать лекции о естественных способах поддержания здоровья, передавая другим знание, изменившее некогда его жизнь.

Он старался на своем собственном примере научить других людей жить согласно законам Истинного Здоровья.

Он хорошо помнил тот день, когда вновь пришел к своему врачу, ровно через десять недель после своего первого визита. Это был напряженный момент, он нервничал даже больше, чем во время предыдущего осмотра.

Врач сидел перед ним, тщательно изучая результаты последних исследований. Прошло всего две минуты, но для юноши они показались долгими часами. Наконец врач снял очки и посмотрел прямо в глаза молодому человеку.

— Ну, что ж, — улыбнулся врач, — я рад сообщить вам, что все тесты дали отрицательный результат. С вами всё в порядке. Должен признаться, что за всю свою тридцатилетнюю практику я впервые сталкиваюсь с таким замечательным выздоровлением.

Молодой человек закрыл за собой дверь кабинета и медленно пошел по коридору клиники. Когда он подходил к главному входу, его сердце забилося чаще и шаги стали более быстрыми. Он вырвался на улицу сквозь вращающуюся дверь и, подняв к небу сжатые кулаки, закричал во весь голос...

— ДА!

Секреты Истинного Здоровья помогли молодому человеку прорваться сквозь отчаяние тяжелой болезни в радость Истинного Здоровья. Не проходило и дня, чтобы молодой человек не вспоминал старого китайца, который изменил весь ход его жизни. Теперь он понимал, какой дар заключала в себе его недавняя болезнь, благодаря которой он смог прийти к более богатой, осмысленной жизни.

Он сожалел, что не сможет сообщить старому китайцу о том, какой результат принесла их встреча. Ему было грустно, что он не сможет поблагодарить его и сказать, что, наконец, понял смысл всего сказанного.

Вдруг его мысли перебил телефонный звонок. Звонила женщина. Она спросила, может ли она встретиться с ним. Ей сказали, что он сможет помочь. Может ли она встретиться с ним поскорее?

— Безусловно, как насчет завтрашнего дня? Скажем, в три часа?

— О, это было бы прекрасно. Спасибо вам большое! — воскликнула женщина, — Я точно знаю, что вы сможете помочь мне.

— Я постараюсь сделать всё, что могу. Но скажите, пожалуйста, кто дал вам мой номер телефона?

— К сожалению, я не знаю его имени. Я встретила с этим человеком только сегодня утром. Он сказал, что он ваш друг... пожилой китайский джентльмен.

Молодой человек улыбнулся про себя и, кладя трубку на место, тихо прошептал:

— Да благословит вас Бог, Доктор Дао, где бы вы ни находились.