



Предисловие

Для женщины знать свой гормональный фон так же важно, как следить за весом, давлением, понимать, какую воду она пьет, как питается. Гормоны влияют на очень многие аспекты женской жизни.

Обычно женщина вспоминает о своих гормонах лишь один раз в месяц — во время критических дней, когда у нее возникают перепады настроения, вспышки агрессии и другие симптомы, повышается аппетит. На самом деле гормоны контролируют практически все аспекты деятельности нашего организма, поэтому даже небольшие нарушения их баланса влияют абсолютно на все тело. От гормонов зависят острота мышления, физическая форма и способность организма справляться с нагрузками — и физическими, и эмоциональными. Именно от гормонов зависят наш рост, телосложение, цвет волос, тембр голоса. Также от них зависит наше поведение, в том числе либидо.



Конечно, гормоны влияют на психоэмоциональное состояние: склонность к стрессам или, наоборот, стрессоустойчивость, т. е. недостаточность или избыточная выработка гормонов может быть причиной различных состояний. Как у всех женщин, у меня тоже однажды возник вопрос: почему на каком-то этапе жизни, особенно после 30 лет, я вдруг стала резко набирать вес? Естественно, мои исследования, в том числе как врача, были направлены и на гормональные аспекты возрастных изменений в организме. Важно было изучить особенности изменения гормонального фона и понять, как с помощью очень тонких механизмов, таких как дыхательные, энергетические практики, медитации, можно омолодить тело на клеточном уровне. Мы можем влиять на выработку гормонов, которые определяют метаболизм, в том числе на клеточном уровне, чтобы наши клетки сохраняли свою молодость и тонус.

Именно поэтому я и решила написать практическую книгу-тренинг о секретах гормонального баланса, чтобы дать возможность своим читательницам прийти к этому балансу и надолго сохранить красоту, молодость, естественность, радость, высокие эмоции, способность к любви. В книге мы рассматриваем абсолютно разные аспекты, в том числе тему стресса: как выгонять гормоны стресса и как излучать гормоны любви, долго находиться на ее волне, осознанно выбирая это чувство. Я раскрою многие другие интересные аспекты и практические методики, вас ждет немало сюрпризов. Желаю всем читательницам как можно дольше оставаться молодыми, привлекательными и счастливыми!

С любовью, Евгения Ванахт





ГЛАВА 1

Обзор гормонов и целительная сила дыхания

*Миром правят мужчины, мужчинами — женщины,
женщинами — гормоны!*

Неизвестный автор

Гормоны и наша энергетика

Эта книга содержит в себе нечто особенное, то, чем я хочу поделиться со всеми женщинами. В ней вы найдете курс, посвященный внутреннему балансу. Что это значит? Баланс мы ощущаем благодаря нашему телу, а гормоны в нем играют роль посредников между чувствами и мыслями.

Казалось бы, исследование гормонов — удел врачей, зачем нам это? Но на самом деле знать свой гормональный



фон для женщины так же важно, как, например, следить за весом, давлением или уровнем сахара в крови. С помощью этой книги вы сможете разобраться, какую роль в вашем организме играют гормоны. Но помимо физической мы, конечно, затронем и ментальную сферу. Каждый день вам предстоит отслеживать то, о чем вы думаете. Мыслите ли вы позитивно или постоянно пребываете в стрессе, погружаясь в негативные мысли, проявляете ли любовь к себе или постоянно ищете новые недостатки — все это нам предстоит взять под контроль.

Кроме того, я рекомендую сделать анализ крови на гормоны до прочтения данной книги и в конце, чтобы посмотреть, как изменилось ваше состояние за время чтения.

Материал я готовила очень тщательно и не без поддержки практикующих врачей. Моя подруга работает в этой профессии уже на протяжении 18 лет и не только практикует как врач-эндокринолог, а еще и преподает эндокринологию врачам, помогая повысить квалификацию. Помню, как я впервые показала ей свою программу и она сказала: «Женечка, конечно, эта программа сработает! Гормоны говорят о том, как мы себя чувствуем, о чем думаем. Соответственно, это и те процессы, которые происходят вокруг нас».

Но поговорим о ментальном аспекте. На что вы в первую очередь обращаете внимание, когда встречаете нового человека? На глаза, волосы, голос? Нет, первое, что мы ощущаем, — это его запах. У каждого он свой, и запах одних людей кажется нам резким и неприятным, а других — манящим и «вкусным». Поэтому так важно, чем мы пахнем: спокойствием и гармонией или стрессами. Но от чего это зависит?





Дело в том, что мы с вами имеем не только физическое, но и эфирное тело. Именно от его состояния зависит наш запах. Человеку бывает достаточно всего лишь двух секунд, чтобы нарисовать портрет незнакомца и составить впечатление о нем. Затем, с течением времени, этот первичный стереотип может поменяться или совсем разрушиться.

Помимо эфирного тела нам с вами предстоит поработать с энергетическим полем. Оно делится на две части: интимное поле и личное пространство.

Интимное поле окружает наше тело, распространяясь примерно на расстояние вытянутой руки. И если кто-то его нарушает, мы выставляем руку вперед, как бы говоря: «Стой! Это уже моя интимная энергетика, в которую я впускаю только близких людей».

Сразу за этой границей начинается личное пространство. Существует мнение, что именно от размеров личного пространства зависит то, насколько хорошо нас слышат высшие силы.

Люди с мощным личным пространством обладают так называемым магнетизмом. На них больше обращают внимание, их духовное тело крепче, молитвы или медитации гораздо действеннее. Такие люди добиваются значительных результатов во всех сферах жизни.

Закономерно, что ваша способность обогащать собой мир напрямую связана с тем, насколько этот мир обращает на вас внимание. Если ваша энергетика сильна, то и мир с большей вероятностью сможет вас услышать и будет более расположен к вам.





Мы поработаем над всеми нашими энергетическими телами и научимся выстраивать сильное пространство. Я сама уже очень давно занимаюсь духовными практиками, и мое физическое тело гораздо меньше тела энергетического, которое занимает довольно большое пространство. И каждый при должном старании сможет прийти к подобному результату, о чем мы и будем говорить на страницах этой книги.

Зачем этот курс? Ожидания и намерения

Прежде чем начать, задайте себе вопрос: «Какова моя мотивация? Чего я хочу от этого курса?»

Например:

- Я хотела бы наполниться женской энергией.
- Хочу гармонизировать свое состояние.
- Хочу подготовиться к беременности и рождению ребенка.
- Хочу научиться контролировать свои мысли.
- Хочу достичь баланса в различных сферах жизни.
- Хочу найти себя.
- Хочу очиститься от предыдущих многолетних отношений, переживаний и обид, и найти вторую половинку.
- Хочу гармонии души и тела.
- Интересует гормональный баланс, умение управлять эмоциями.

Гормоны усиливают нашу женскую энергию. Когда мы работаем с физическим телом и гормональная активность





приходит в норму, мы сразу замечаем, что все события и люди вокруг нас тоже начинают гармонизироваться. Приходит понимание, что окружающий мир — это зеркало, которое отражает то, что ты чувствуешь.

Необходимо прийти к гармонии тела, души и духа. Наше тело — это то, что мы чувствуем и как проживаем каждый день, душа — это наши эмоции, которыми мы делимся с окружающими, а дух — наша жизненная миссия.

Мой курс рассчитан на три месяца. Мы будем изучать различные практики, наблюдая за изменениями, которые происходят как с нами, так и вокруг нас.

Например, наличие у нас спутника жизни напрямую зависит от нашего душевного состояния. Если женщина открыта для отношений, лишена внутренних блоков и сама этого желает — мужчина обязательно найдется. Но если появляются какие-то внутренние зажимы, то мысли текут не в том направлении, баланс сразу нарушается. И нам попадаются совсем не подходящие партнеры или же мы сами вдруг решаем, что вовсе не достойны тех, кого хотим привлечь. С этим мы тоже будем разбираться в ходе нашей работы.

Гормоны — короли наших эмоций. Известно, что подавлять эмоции не слишком полезно, а женщинам это и вовсе вредно. Эмоции женщины представляют собой очень мощный ресурс, и потому особенно важно научиться переживать их, чтобы грамотно использовать этот ресурс для подпитки энергией и идти дальше.

Посмотрите, как легко со своими эмоциями справляются дети! Если ребенок упал, он плачет, но почти сразу успокаивается и через пять минут совершенно забывает о своих ссадинах, заигравшись с другими детьми. И вот он опять





радуется, улыбается, у него отличное настроение. Со взрослыми сложнее. Нам трудно отпустить проблему, вместо того чтобы пережить эту эмоцию и идти дальше, мы, напротив, заикливаемся на ней и заставляем себя вспоминать ее снова и снова, тем самым формируя прочные нейронные связи. И эта проблема становится частью нас, мы не знаем, как от нее избавиться.

Допустим, вы говорите: «Хочу стать женственной, гармоничной, финансово успешной». Это прекрасная мотивация. Слова «богатство» и «бог» — однокоренные, они связаны с внутренним балансом. Если мы сбалансированы внутри, сбалансированы наши мысли, то к нам легко приходят желанные события, в том числе и материальный успех, и мы легко входим в волну богатства. Потому что деньги и всевозможные материальные блага тоже напрямую зависят от нашего внутреннего состояния, нашего настроения, мыслей, эмоций.

Или вы говорите: «Хочу пропускать мимо все негативное и свою энергию обращать во благо», «Хочу открыть в себе гармоничную женщину». Это тоже отличный стимул. Поработав над своими эмоциями в ходе нашего курса, вы легко научитесь ими управлять и настроите себя на позитивную волну.

Гормоны и гармония

Давайте поговорим о гармонии. Все, что происходит внутри нас, отражается на окружающем мире, поэтому в первую очередь мы будем разбираться с нашим микрокосмосом, с тем, что творится у нас внутри. Как я уже говорила, гормоны — это посредники между нашими чувствами и эмоциями и, чтобы лучше понять, как они работают, давайте разберемся в основах физиологии человека.





ГОРМОНЫ — это вещества, обладающие высокой физиологической активностью. Они нужны нам для управления функциями и регуляции основных систем организма. Их производят эндокринные железы, затем гормоны выделяются в кровеносное русло организма и по сосудам поступают к органам, на которые напрямую направлено их действие. У одного и того же гормона может быть несколько органов, на которые он влияет.

Наш организм здоров, когда его эндокринная система находится в балансе и происходит нормальное взаимодействие между эндокринными железами, нервной системой и органами, на которые воздействуют гормоны. Как только работа одного из этих компонентов нарушается, возникает сбой работы всего организма. Начинаются проблемы с репродуктивной системой, а это значит, что женщине становится сложнее забеременеть.

Конечно, все мы знаем, что в нашем организме есть гормоны, но вспоминаем о них только в определенных случаях. Например, во время ПМС и в «критические дни», когда вдруг замечаем, что стало внезапно тянуть на сладкое, раздражают привычные вещи или хочется плакать по любому поводу. А так как гормонам подконтрольна вся деятельность нашего тела, то даже при самых незначительных нарушениях страдает весь организм. Именно гормоны влияют на ясность нашего мышления и физическую выносливость. Гормоны определяют тембр голоса, цвет волос и даже наш рост и телосложение. Им подконтрольны наши телодвижения и половое влечение. За перепады настроения и склонность к стрессам тоже отвечают гормоны. Недостаточное или же, наоборот, избыточное их выделение может привести к серьезным изменениям нашего организма.





Нарушение гормонального фона может происходить по разным причинам, начиная от заболеваний внутренних органов и до воздействия внешних факторов. Особенно вредны стресс, хроническая усталость или частая смена климата. Кроме того, нарушение гормонального баланса может спровоцировать и прием неправильно подобранных препаратов на их основе.

Заболевания, которые могут быть следствием и причиной развития гормонального дисбаланса: миома матки, атеросклероз, поликистоз яичников, фиброзно-кистозные образования в молочной железе, мигрени, раннее наступление менопаузы.

В молодом возрасте гормональный сбой происходит вследствие неправильной работы организма, часто он случается у женщин после родов, но в большинстве случаев данные отклонения быстро приходят в норму без дополнительного вмешательства. А вот гормональный дисбаланс после аборта требует особого внимания, так как его последствия могут быть самыми непредсказуемыми. К особой категории следует отнести женщин старше 40 лет, когда нарушения циклической выработки гормонов происходят из-за приближающейся менопаузы. Образование яйцеклеток постепенно прекращается и существенно снижается концентрация гормона эстрогена. Женщину начинает беспокоить ночная потливость, раздражительность, сильная утомляемость, приливы, и облегчить это состояние может гормонозаместительная терапия, которая сводит к минимуму все неприятные симптомы. Такой гормональный сбой происходит из-за естественных процессов, протекающих в нашем организме, и потому справиться с ним сложно, но можно,





если усиленно заниматься древними практиками, о которых мы с вами поговорим чуть позже.

Давайте рассмотрим гормоны в необычном ракурсе.

В переводе с латыни слово «гормон» означает «движение». Как только гормоны вырабатываются, в нас происходит некое действие, эмоциональное или физическое. То есть гормоны стимулируют движение внутри нас.

Гормоны регулируют несколько областей. Во-первых, репродукцию. Поэтому, когда вы хотите подготовиться к беременности, естественно, это связано с гормональной функцией. Следующий очень важный аспект — стресс. Гормоны связаны с реакцией на стресс и различными повреждениями, которые он дает. Наверняка вы знаете, что атеросклероз — это деформация на уровне сосудов, когда стресс становится хроническим. Формирование бляшек на стенках сосудов напрямую связано с тем, что в крови повышается уровень гормонов стресса — кортикостероидов, которые начинают уничтожать наше тело. Кортикостероиды — общее собирательное название подкласса стероидных гормонов, производимых исключительно корой надпочечников. Когда мы находимся в хроническом стрессе, тело нежизнеспособно. Стресс необходим в разумных дозах, чтобы собрать все физические силы и бежать быстрее всех, практически спастись от некой опасности. Но когда наше тело постоянно «спасается», то есть находится в критической зоне формирования половых гормонов стресса, оно начинает самоуничтожаться. Известно, что высокое содержание гормонов стресса в крови и тканях может привести к формированию в том числе и онкологических заболеваний. Естественно, что с надпочечниками, которые являются





источником кортикостероидов и адреналина, мы тоже будем активно работать, чтобы достигнуть состояния покоя и гармонии.

Следующий важный момент: рост и половое развитие. Его мы с вами, естественно, уже прошли, но развитие происходит постоянно, потому что человеческое тело все время меняется. При желании можно очень гармонично войти в эти изменения, а также, если захотите и возникнет такая потребность, даже удлинить фазу репродуктивности. Когда мы входим в стадию половой зрелости, наши мужские и женские гормоны приходят к балансу, возникает уверенность в себе: «Я — женщина, и я сексуально привлекательна!» Это фаза самого высокого уровня женской энергии и магнетизма. О том, как взять под контроль женские половые гормоны и их баланс с мужскими, мы тоже поговорим. Я дам вам в руки инструменты, которые позволят это сделать. Но инструменты такая вещь: если вы ими пользуетесь, изменения происходят, а если не пользуетесь, то ничего не меняется. Ваши баланс, магнетизм и сексуальность в ваших руках.

Есть еще один важный аспект этой темы: от гормонов зависит скорость обменных реакций. Важно, насколько быстро происходит обмен веществ и сгорают калории. Набирает наше тело вес или справляется с теми калориями, которыми мы его напитаем, это тоже зависит от гормонов. Отрегулировав гормональный баланс, естественно, можно повлиять и на обмен веществ. Здесь очень важную роль играет дыхание. Как ни странно, оно первично, а питание вторично, именно дыхание запускает многие процессы обмена в тканях и органах.





Наш первый урок и будет посвящен дыханию. Я хочу, чтобы мы с вами научились правильно дышать.

Гормоны влияют на состояние мышечного каркаса, а он должен быть плотным, особенно в зоне малого таза. Наверное, вы знаете, что он опирается именно на женские органы, точнее на мышечный каркас мочеполовой диафрагмы или на тазовое дно. Насколько плотен наш мышечный каркас, настолько грациозно и уверенно мы двигаемся. Представьте, что плотность нашей мышечной ткани напрямую зависит от гормонов. Можно качать мышцы в тренажерном зале, но если гормонов будет недостаточно, то мышца не наполнится силой и не сможет держать мышечный скелет. Соответственно, прочность костной ткани и уровень кальция, тоже зависят от гормонов. Есть специальные гормоны, которые управляют этим и доставляют в клетки костной ткани кальций.

Эндокринная система включает в себя железы и органы. Работая вместе, эндокринные органы сохраняют наше здоровье: как физическое, так и ментальное. А это, в свою очередь, здоровые энергия и запах. Когда наше тело здорово, нам легко понять и осознать свое предназначение и устремление своего духа. Мы понимаем, куда нам идти, где себя реализовать. Неслучайно говорят: «В здоровом теле здоровый дух».

Эндокринные железы — источник гормонов

Перейдем непосредственно к эндокринным органам.

Первый очень важный орган — надпочечники. Они находятся под ребрами немного выше талии. Положите руки

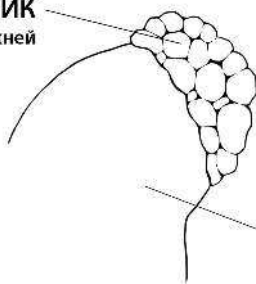




на спину таким образом, чтобы указательные пальцы были на талии, а ладонь немного выше. Таким образом вы начнете наполнять теплом своих рук именно надпочечники. Если вы замерзли, потрите руки и положите на надпочечники. Это теплолюбивая железа, она любит расслабленность и тепло, любит, когда вы просто находитесь в потоке. Именно эта железа вырабатывает гормоны стресса — адреналин и норадреналин.

НАДПОЧЕЧНИКИ — это малые гормональные органы, которые находятся на верхней части почек. Внешняя часть этой железы производит три гормона: один контролирует баланс минералов в крови, стероиды регулируют метаболизм (обмен веществ), а половые гормоны отвечают за воспроизводство. Внутренняя часть железы выделяет адреналин и гормон, позволяющий телу немедленно реагировать на стресс.

НАДПОЧЕЧНИК
находится на верхней
части почки



ПОЧКА

При первых признаках опасности в надпочечниках вырабатываются адреналин и норадреналин. Адреналин повышается при тревоге, шоковых состояниях, страхе. Поступив в кровь, он усиливает сердцебиение, расширяет зрачки, а также начинает работу по адаптации организма к стрессу. Но длительное его воздействие истощает защитные силы





организма. Норадреналин выделяется при любых шоковых ситуациях, его действие связано с повышением артериального давления. Адреналин считается гормоном страха, а норадреналин, наоборот, ярости. Без этих гормонов организм становится беззащитным перед влиянием стрессовых ситуаций.

Вы можете воздействовать на надпочечники, если будете время от времени класть на них свои теплые или горячие руки и таким образом их успокаивать.

Также надпочечники влияют на то, насколько активно организм тратит энергию. И в обменных процессах, и в процессах формирования нашего тела надпочечники играют не последнюю роль.

В состоянии стресса надпочечники требуют все больше и больше энергии, именно поэтому многие люди так любят заедать стресс. Это связано с повышением уровня еще одного гормона стресса — кортизола — и происходит при экстремальных ситуациях или большой физической нагрузке. В малых дозах кортизол не оказывает особого воздействия на работу организма, но длительное его накопление вызывает развитие депрессии, появляется тяга к жирной пище и сладким продуктам. Не зря кортизол связывают с набором веса.

Второй важный орган, связанный с гормонами, — гипоталамус.

Он расположен в самом центре головного мозга. Поэтому говорят, что сознание первично: возникла какая-то мысль или какое-то особое состояние головного мозга — и гипоталамус уже приказывает всем внутренним органам выработать определенные вещества.

