

Содержание

Выражение признательности	3
---------------------------------	---

СИЛА 5-ТИ: КАК СДЕЛАТЬ ЕЕ ВАШЕЙ СИЛОЙ

ГЛАВА 1	
ДЕЛАЯ МЕНЬШЕ, ДОСТИГАТЬ БОЛЬШЕГО.....	9
Для этого достаточно выбрать новый путь: на все — от 5 секунд до 5 минут	

ГЛАВА 2	
НОВАЯ НАУКА О САМОПОМОЩИ	19
Она может принести огромную пользу вашей жизни и здоровью	

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ, ОСТАВАЯСЬ МОЛОДЫМ

ГЛАВА 3	
КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ С ПОМОЩЬЮ МЕНТАЛЬНОГО «ПЕРЕКРЕСТНОГО ТРЕНИНГА»	27
Новые возможности, чтобы умереть молодым... как можно позже	

ГЛАВА 4	
ПИТАНИЕ, КОТОРОЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ	49
Сделайте разумный выбор — вегетарианский или полувегетарианский стол	

ГЛАВА 5	
ВАЖНАЯ РОЛЬ ПРОДУКТОВ-«ЗАЩИТНИКОВ»	75
Они замедляют процесс старения и повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям	

Содержание

ГЛАВА 6	
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ДОБАВКИ	111
Почему имеет смысл принимать в умеренных дозах витамины/минералы?	
ГЛАВА 7	
ЛОВКОСТЬ И ГИБКОСТЬ, НЕПОДВЛАСТНЫЕ ВОЗРАСТУ	137
Наслаждайтесь 5-минутными упражнениями на растяжку	
ГЛАВА 8	
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА	159
Сидите, стойте и двигайтесь непринужденно	
ГЛАВА 9	
БЫСТРАЯ ТЕРАПИЯ С ПОМОЩЬЮ ПОРОГОВЫХ ТОЧЕК.....	175
Положите конец всякого рода боли и страданиям с помощью этого безопасного и эффективного метода самолечения	
ГЛАВА 10	
РАЗВИВАЙТЕ ВСЕ 5 ОСНОВНЫХ ЧУВСТВ	189
Постарайтесь получить от них как можно больше удовольствий	
ГЛАВА 11	
СНИЗЬТЕ ОПАСНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЦА И ШУМА.....	203
Устраните две наиболее распространенные причины быстрого старения	
ГЛАВА 12	
УДАЛИТЕ ИЗ СВОЕГО ДОМА ЯДЫ	215
Старайтесь как можно меньше подвергать себя действию токсичных химических веществ, радиации и электромагнитных полей	
Об авторах.....	231

Выражение признательности

Если я видел дальше, чем большинство людей, то только потому, что стоял на плечах великанов.

Исаак Ньютон, английский математик и физик

Доктор Гарольд Блумфилд

Эта книга является результатом моего творческого сотрудничества с Робертом Купером. Роберт — блестящий исследователь и великолепный писатель. Он относится к разряду тех выдающихся людей, которые делают то, о чем говорят. Я сердечно благодарен его жене Лесли и троим их детям за удивительное понимание и поддержку в те периоды, когда я отнимал у Роберта время, предназначавшееся семье.

Я выражаю любовь и признательность своей дорогой жене Сирах Веттезе за ее исключительную преданность, мудрость и содействие в написании этой книги; моей дочери Шазаре и пасынкам — Майклу и Демьену. Выражаю любовь и благодарность моей дорогой матери Фридл, покойному отцу Максу, а также Норе и Расу.

Я искренне признателен Дипаку и Рите Чопра, Майку и Донне Флетчер, Съюзи Гомец (моему верному личному ассистенту), Джону и Бонни Ррэй, Арнольду Лазарусу, Норману и Линн Лир, Питеру Макуильямсу, Марли Мидо-

ус (прекрасному офис-менеджеру), Джеку Парселу, Винсу и Лауре Риглбато, Эйману и Роуану Сейоф, Теду и Диане Винтвортам. Особая благодарность — Лазарусу и Махаришии Машех Йоги.

Доктор Роберт Купер

Я хочу выразить искреннюю признательность Гарольду за его участие в нашем творческом союзе, результатом которого явилась эта книга. Он один из моих лучших друзей и истинный пионер движения по самопомощи людям всего мира. Я испытываю чувство гордости оттого, что он делится со мной своими многочисленными профессиональными и личными достижениями. Мои самые теплые слова благодарности — его жене Сирах Веттезе и их детям за то, что поддерживали меня и Гарольда в нашей общей работе.

Я глубоко признателен своей жене Лесли за ее неизменную любовь и поддержку. Огромную благодарность и любовь я хочу выразить нашему сыну Крису и дочерям — Челси и Шанне, а также моему отцу Хью, матери Маргарет, моей сестре Мэри, зятю Педро, брату Дейvidу и моей невестке Нэн. Особая благодарность Лизе Шопманн — моей ассистентке по исследованиям в медицинской библиотеке Мичиганского университета.

Мы глубоко признательны Биллу Готтлибу, старшему вице-президенту и главному редактору «Rodale Books», за его мастерское и добросовестное редактирование, а также за дружбу. Мы хотим также выразить свою благодарность за исключительные усилия, приложенные в интересах этого проекта, другим сотрудникам «Rodale Books»: Пэт Корпоре, Линне Гаветт, Линде Джоунс, Луису Хазелю, Ларри Фридмену, Стэну Грину, Джейн Шерман и Аните Смолл. Благодарим за первоначальное руководство и последующую поддержку Джонатана Лазера.

Мы глубоко благодарны профессионалам, оказавшим огромное влияние на наше мышление и вдохновившим нас

спустя годы на последующую реализацию наших усилий: Линде Перлин Альперштейн, доктору философии Лиз Эппгейт, доктору философии Джеймсу А. Отри, доктору медицины Нейлу Бернарду, докторам медицины Арону Т. Беку, Роберту О. Бекеру, Джорджу Л. Блекбурну, доктору медицины, доктору философии Стивену Н. Блейру, Джефффри Блумбергу, доктору философии Уолтеру М. Борцу, доктору медицины Келли Д. Броунелл, доктору философии Роберту Н. Батлеру, доктору медицины Рене Коллет, докторам медицины С. Вейн Каллауэй, Томасу Ф. Кэшу, докторам философии Майклу Кэстлману, Майклу Д. Чафецу, Дипаку Чопре, докторам медицины Кеннету Х. Куперу, Стивену Р. Кови, докторам философии Катрин Д. Кремер, Сьюзан Е. Кроун, Уиннифред Д. Катлер, Эллингтону Дардену, Эдварду де Боно, доктору медицины Дину С. Делису, докторам философии Мариан Даймонд, Карло С. Диклементе, Норману Эпштейну, Джоан М. Эриксон, Эрику Х. Эриксону, Клариссе Пинкола Эстес, докторам философии Уильяму Дж. Эвансу, Тому Фергюсону, докторам медицины Фредерику Флэшу, Марте Е. Фрэнсис, докторам философии Говарду С. Фридмену, Роберту Фритцу, Уильяму Ф. Фрэю, доктору медицины Даниэлю Галмену, докторам философии Джону Гэттмену, Этьену Гранжану, доктору медицины Джону Грэю, доктору философии Тиш Нхат Хан, Джону Д. Хартфилду, доктору медицины Питеру Хаури, докторам философии Гэй Хэндрикс, Кэтрин Хэндрикс, Шелдону Солу Хэндлеру, доктору медицины Дугласу Дж. Германну, доктору философии Уильяму Хэттлеру, докторам медицины Роберту Хирифельду, Джеймсу А. Торну, докторам философии Жану Хьюстону, Ричарду С. Хаземану, Ивэну Имбер-Блейку, Майклу Ф. Якобсону, Р. Джоссельсон, Джону Кабат-Зину, докторам философии Питеру Кестенбауму, Лоуренсу Е. Лэмбу, доктору медицины Элен Дж. Лэнгер, доктору философии Арнольду Дж. Лазарусу, докторам философии Монике ле Понсин, Гарриет Голдхор Лернер, Джеймсу Дж. Линчу, Алану Лаксу, Барбаре Макофф, Вернону Х. Марку, доктору медицины Говарду Дж. Маркману, докторам философии Роберту Мастерсу, Эммет Е. Миллер, доктору медицины Вейну С. Миллеру,

доктору философии Томасу Муру, доктору медицины Мартину Мур-Иду, докторам философии Дейвиду Т. Майерсу, Уильяму Наглеру, доктору медицины Джойсу Д. Нэшу, докторам философии Джону С. Норкроссу, Клиффорду Натарусу, Эстер М. Ориоли, Дину Орниту, доктору медицины Роберту Орнштейну, докторам философии Джеймсу В. Пеннибейкеру, Кристоферу Петерсону, Джеймсу Перлу, Рональду М. Поделлу, докторам медицины Джону Поттеру, Карлу Х. Прибраму, Джеймсу О. Прочасу, доктору философии Ричарду Рестаку, доктору медицины Джанин Робертс, докторам философии Джуди Родин, Ирвину Х. Розенбергу, докторам медицины Солу Х. Розенталю, Эрнесту Лоуренсу Росси, доктору философии Мартину Л. Розману, докторам медицины Вирджинии Сатир, Джеймсу Скала, докторам философии Сандре Скэнтлинг, Роджеру С. Шанку, докторам философии Джулиусу Сигалу, Мартину Е. П. Селигману, Энис А. Шейх, Кэтрин С. Шейх, Портеру Шаймеру, Сидни Б. Саймон, доктору философии Дейвиду Г. Саймонсу, докторам медицины Дейвиду Собе-лу, Роберту С. Соломону, докторам философии Брайану А. Стэмфорду, Роберту Л. Суизи, доктору медицины Деборе Теннен, докторам философии Роберту Е. Тайеру, Жаннет Г. Трэвелл, докторам медицины Арту Улину, Питеру Д. Вэшу, Даниэлю М. Вегнеру, докторам философии Вейну Л. Весткоту, Редфорду Вильямсу, доктору медицины Вирджинии Вильямс, доктору философии Артуру Винтеру, доктору медицины Жаннет Вольф, докторам философии Джуде Дж. Уортман и Берни Зильбергелду.

И наконец, мы хотим поблагодарить других преданных своему делу исследователей, врачей-практиков всего мира, постоянно делающих жизненно важные открытия, которые вселяют веру в будущее и дают надежду.



СИЛА

5

**«Сила 5-ти»:
Как сделать ее
вашей силой**

Делая меньше, достигать большего

Для этого достаточно
выбрать новый путь:
на все — от 5 секунд до 5 минут

Вы знаете, что отдаете все, что получили, чтобы удержаться впереди.

Вы чувствуете, что работаете дольше и усерднее, чтобы преуспевать, быть здоровым и сохранять хорошую форму, но при этом гораздо чаще, чем когда-либо прежде, испытываете предельное напряжение и усталость, а также нехватку времени.

Значит, вам нужны практические, немедленные, связанные с реальной жизнью методы, способные помочь вам поднять энергетический уровень, расширить возможности вашего разума, обрести радость, наладить семейные отношения.

Вы заслуживаете того, чтобы наслаждаться тем, что имеет наибольшее значение в вашей жизни.

Все мы попадаем во всякого рода ловушки, теряемся в лабиринте всевозможных программ по самопомощи, составленных с самыми добрыми намерениями, но часто безуспешных. Со всех сторон на нас обруши-

ваются советы как сохранить свое здоровье и что для этого нужно делать, включая всевозможные нереальные диеты и изнуряющие физические нагрузки. Но нас вынуждают направлять усилия на нереальные ожидания. Это нас истощает. Нас приводят в замешательство книги с описаниями схем фантастически быстрого устранения всех проблем; книги, которые обещают чудеса, но ничего не дают. После чтения такой литературы у нас остается чувство вины — нам кажется, что мы не понимаем советов, касающихся здоровья и хорошей формы, из-за их сложности, в то время как

они просто-напросто неприемлемы при нашем беспокойном образе жизни.

Но какова же альтернатива? Куда обратиться за немедленным и полезным советом?

К «Силе 5-ти»!

На страницах этой книги вы откроете для себя самые лучшие способы, как оставаться молодым и в 50, и даже в 90 лет, сохраняя при этом прекрасную физическую форму и светлый ум, как отодвинуть старость и забыть о своем возрасте. «Сила 5-ти» — это первая программа, которая приглашает вас *начать в любом месте*, с помощью *любой* стратегии, занимающей от 5 секунд до 5 минут.

Сила

В высшей степени
индивидуальный
и универсальный
источник энергии,
и вдохновения;
способность
наслаждаться
прекрасным
здоровьем
и хорошей
физической
формой,
что в конечном итоге
дает возможность
эффективно
реализовывать
свои цели и самые
заветные мечты.

Менять привычки кажется делом трудным, если не сказать невозможным, когда всякий раз приходится тратить на это несколько часов; вы ощущаете себя скорее *роботом*, нежели *человеком*. Исследования показывают, что гораздо эффективнее *специально разработанные, в высшей степени практические методы*, которые можно применять где угодно.

Глубочайшей
реальностью
является то,
из чего вы черпаете
свою силу.

Дипак Чопра,
доктор медицины,
автор книги
«Нестареющее тело,
вечный дух»

Например, в «Силе 5-ти» мы предлагаем альтернативы, которые вы можете использовать, чтобы:

- стать бодрым и энергичным;
- освежить свой разум и тело в середине суматошного дня;
- сохранять крепкое здоровье и хорошую физическую форму в течение всей жизни.

Почему «Сила 5-ти»?

Суть в том, что в изрядной степени все мы являемся продуктом собственного *выбора*, а не сложившихся *обстоятельств*. Мы постоянно выбираем сами или неосознанно позволяем, чтобы *за нас* это сделал кто-то другой, а затем пожинаем плоды своего выбора; и многим из нас они не нравятся. «Сила 5-ти» может предложить вам целую коллекцию новых высокоэффективных способов, позволяющих справляться с собственными сомнениями и реализовывать поставленные цели.