

Марта Николаева-Гарина

# ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

## Как стереть с себя 15 лет

---

*В этой книге представлен алгоритм омоложения,  
который работает.*

В книге есть вся  
информация, необходимая для  
выполнения практических шагов  
и получения стойкого эффекта  
омоложения.

[www.psenko.ru](http://www.psenko.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ.

<b>РАЗДЕЛ 1. Введение.....</b>	<b>3</b>
1.1. Рассказ о том, как опасно про себя забыть ( <i>грустная история из жизни</i> ).....	3
1.2. Как пожилые женщины превращаются в... ухоженных пожилых женщин.....	8
1.3. Алгоритм омоложения, который работает.....	10
1.4. Все у вас получится.....	12
<b>РАЗДЕЛ 2. Чем снять слои возраста. Практическое руководство.....</b>	<b>13</b>
2.1. Подводные камни. Как обходить препятствия.....	14
2.2. Десять шагов в три понятных этапа.....	17
➤ Подготовительный этап.....	19
➤ Этап 1 Очищение.....	20
- Шаг 1.....	21
- Шаг 2.....	23
- Шаг 3.....	26
➤ Этап 2. Питание.....	28
- Шаг 4.....	28
- Шаг 5.....	31
- Шаги 6-7.....	35
➤ Этап 3. Защита.....	37
- Шаг 8.....	38
- Шаг 9.....	39
➤ Этап особый (Шаг 10).....	41
<b>РАЗДЕЛ 3. «ДО» и «ПОСЛЕ» .....</b>	<b>45</b>
3.1. Сводные результаты Системы «Психоэнергетическая косметология».....	45
3.2. Из дневника самонаблюдения.....	46
<b>РАЗДЕЛ 4. Шаги в действии. ....</b>	<b>49</b>
<b>РАЗДЕЛ 5. Практическое руководство в приложениях.....</b>	<b>53</b>
5.1. Приложение 1.....	53
5.2. Приложение 2.....	54
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>55</b>

## РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

### 1.1. Рассказ о том, как опасно про себя забыть (грустная история из жизни)

Светка бухнулась на стул рядом со мной и, раздувая ноздри в сторону Пашки, затрясла мое плечо, бурно развыступалась:

- Ты слышала, что изрек этот крокодил? Нет, ты усекла, что он себе позволил? Пырзик облезлый! Огурец в очках! Дикобраз щипаный! осьминог косолапый! – и так далее.

Я осторожно высвободила плечо и сделала неудачную попытку:

- Не ори так... Люди оборачиваются...

Подруга, с кривой досадой отмахнувшись, продолжила: принялась скандировать свои метафоры, громко акцентируя их малоцензурные места; вертелась на стуле, призывая новых слушателей; размахивала руками, обозначая объемы Пашкиной вины; а иногда даже хрустко стучала кулаком по столу. Но до дела не доходила – все уже умирали от икоты, но не понимали, что же натворил Пашка.

Выступление уже приближалось к фазе катарсиса, и чтобы уберечься от ран (Светка просто обожала кидаться стульями), я тихонько пробралась к виновнику скандала - строго посмотреть.

- Ну? – не понял моих суровых глаз Пашка.

Я кивнула в сторону Светки и уточнила:

- Орет.

Пашка погладил свою модную прическу (сработанную в подражание голой коленке) и, глотнув из бокала, с издевкой прищурился:

- Тебе дословно пересказать?

Я задумалась. Прикидывала, хочу ли я услышать дословный разговор Пашки со Светкой - военного моряка и военного хирурга.

- Ладно, я могу и без слов, - пожалел меня Пашка.

Он отложил салфетку, поднялся из-за стола и вразвалочку направился на выход.

- Пойдем, - бросил через плечо.

Не доходя до выхода, он притормозил, и я, не сумев сбросить семенящий галоп, клюнула в его спину. Он взял меня за руку и подвел к зеркалу. Процедил:

- Прихорошись пока, - и полез во внутренний карман кителя.

Я, как велели, прошлась пятерней по волосам, мазанула по губам помадой и вполне удовлетворенная повернулась к Пашке. На меня смотрела фотография. Мы трое – Пашка, Светка и я – висим друг на друге и враспашку гогочем в объектив. Ослепительно счастливые и отчаянно молодые. Я никогда не видела

этой фотографии, но сразу вспомнила, в какой день это было: последний экзамен, физика, за три дня до выпускного.

- Тридцать лет назад, - вздохнулось мне.

- И все, что ли? – Пашка удивленно меня рассматривал, - И по морде не дашь?

Тогда-то я и поняла. И Светку поняла. И Пашкину, по-мужски прямодушную, мысль осознала. И что молодость ушла, даже не попрощавшись, тоже стало абсолютно ясно.

В школе меня считали смелой и даже отчаянной, поэтому я выковырнула из Пашкиных пальцев историческую фотографию и храбро повернулась к зеркалу. Сначала внимательно осмотрела в нем все предъявленное, потом произвела сравнение с фотографией и напоследок совершила настоящий подвиг: тщательно замаскировав плеснувшийся внутри ужас (даже кишки задрожали), оптимистично улыбнулась.

- Ничего, - подмигнула я своему отражению, - Походила молодой, теперь старой походишь.

Пашке понравилась моя стойкость – он раскатисто заржал ( напугал до смерти гардеробщика) и, подхватив меня за остатки талии, поволок в банкетный зал – к нашему обветшалому 10 «Б».

...Следующим утром, ни свет ни заря, прискакала Светка.

- Привет, - вид у нее был припухший, но бодрый, - Давай определяй, в какой стадии у меня депрессия, - и достала из сумочки исписанный листок, выразительно закапанный слезами. Бегло ознакомившись со скачущими каракулями, я достала из кармана свой листок – тоже закапанный. Светкину напускную бодрость как корова слизала – на лице скучилась судорога, а плечи вяло повисли.

- У тебя сколько симптомов получилось? – едва слышно промямлила она и совсем уж без голоса уточнила: - Симптомы старости...

- Это пострашнее симптомов будет, - порадовала я подругу, - потому что это перечень осложнений, и они...

- Уже молотятся в нашу дверь, - закончила вердикт Светка.

И заревела. И нос распух. А веки набрякли и слиплись. И губы скукожились в дряблой нитке. И кожа на шее заколыхалась рыхлой волной. И вообще все плохо. И у меня тоже. А две бумажки, как две похоронки на нашу молодость, лежали на столе и безропотно мокли под ливнем горьких слез.

Оба наших сочинения имели названия. Светкин заголовок: «Признаки моей старости» - расстреливал в упор, не оставляя надежды ни на что на свете; мой опус был озаглавлен менее категорично: «Комплекс неизбежных осложнений пожилого возраста», - и был психологически скруглён, потому что слово «неизбежных» я жирно зачеркнула.

Но все равно было страшно. И обидно. И очень больно.

Вот сейчас пишу, и мурашки на спине считаю, хотя все уже позади. И тоска, и страх перед будущим, и сгорбленная неуверенность в себе, и прочие ужасы - всего мы со Светкой хлебнули и от всего в конце концов удалось нам избавиться. Нам очень повезло, потому что мы со своей бедой пошли как раз туда, куда и нужно. Теперь мы в порядке. И внешне, и вообще – обожаем все зеркала и сами себе завидуем. А тогда...

Смотрите, если не боитесь:

Список 1 (Светкин, слово-в-слово):

- Желто-серый цвет лица
- Вырос нос (стал длиннее и раздался вширь)
- Брови сползли к глазам и обвисли
- Глаза заметно уменьшились, цвет радужки полинял
- Куриные лапы в уголках глаз
- Верхние веки дряблые
- Носогубные складки – рельсы какие-то от носа к губам!
- Куда делись губы? Где мой сочный рот?!!!
- Линия рта – подкова... на счастье, наверное ☹
- Шея... еще одна пара рельсов – по жеваной коже. Пойду застрелюсь.
- А круги! А мешки!
- Контрольный выстрел – брыли. Куда жить?
- Еще эти борозды на лбу...
- И килограммы везде...

Решение:

1.?

2.?

3.?

Список 2 (мой):

- Низкая самооценка на фоне чувства неполноценности
- Пониженный жизненный тонус
- Мнительность
- Перепады настроения
- Раздражительность
- Плаксивость
- Ипохондрия
- Хроническая усталость
- Низкая работоспособность
- Профессиональная девальвация
- Депрессия (в противоположном проявлении - агрессивность)
- Рваная память
- Воинствующая консервативность (как проявление неспособности приятия любой новизны)
- Обеспеченные вышеперечисленными факторами соматические заболевания
- Стремительное физиологическое старение.

Повторю: очень было страшно увидеть себя во всей красе - незамыленным, так сказать, взглядом. И вот я сейчас думаю, не испугайся мы тогда так, то и не поверили бы Марте – моей коллеге и теперь хорошему другу (именно к ней мы притащились со своей бедой). Она осмотрела нас беглым взглядом и без обиняков сказала: **«Люди стареют только потому, что видят, как это делают другие. Других причин, девочки, просто нет»**, - это о стадном чувстве она так красиво сказала. Потом дождалась, пока сказанное зацепится за наше сознание, и достала из стола увесистую папку. На титульном листе значилось: «Система радикального омоложения «Психоэнергетическая косметология». Этот день стал поворотным для меня и для Светки – в прямом смысле, потому что мы повернули свой возраст вспять.

**ОТ АВТОРА. Послесловие к «Грустной истории».**

*Насколько мне известно, это абсолютно правдивая история, и написала моя клиентка (тоже психолог) в ответ на просьбу дать отзыв о Системе. Когда я получила от нее – нет, не отзыв, а просто роскошный подарок, - то поняла, что это готовое начало книги, которую на тот момент я только вынашивала в планах. Автор яркого вступления, которое вы только что прочли, к моему громадному сожалению, пожелала остаться неизвестной – и лишила меня возможности как следует поблагодарить ее со страниц этой книги. Поэтому я просто скажу:*

**Спасибо тебе, коллега, и прими мое восхищение твоим писательским талантом.**

Любящая тебя Марта Н-Г.

*На страницах книги есть еще один подарок, его я получила от Светланы (экспрессивной героини «Грустной истории»). Выдержку из ее дневника самонаблюдения (который, к слову, я никогда не настаивала вести) я тоже считаю бесценной и надеюсь, уважаемая читательница, что этот список изменений поможет вам решиться на что-то большее, чем вы привыкли делать. За эту свою надежду ( и за возможное ваше, моя читательница, решение) я благодарю Светлану и просто не могу не признаться:*

**Света, ты удивительный человек. Восхищаюсь твоей яркой неординарностью,**

Марта Н-Г.

*Вот так, собственно, было положено начало этой книге, до которой, возможно, никогда не дошли бы мои руки, не случись в моей судьбе встречи с замечательными подругами, яркими личностями и удивительными девчонками.*

*P.S. Высказывание о единственной причине старения, которое приведено в «Грустной истории» принадлежит не мне, эта истина запечатлена в очень древнем индийском тексте, и имеет более поздний парафраз:*

**«Единственной причиной наступления старости является то, что ее принято считать естественным этапом жизненного цикла» - и пусть это будет эпиграфом к этой книге.**

## 1.2. Как пожилые женщины превращаются в... ухоженных пожилых женщин.

Чем регулярные посетительницы косметических салонов (и клиник) отличаются от женщин, которые эти учреждения вовсе не посещают или делают это с редкой периодичностью? Оказывается, что женщины одного возраста и примерно одной же комплекции, вне зависимости от их отношения к косметике и косметическим процедурам, *выглядят практически одинаково* (особенно если сравнение проводить в бане, где все одинаково раздеты и умыты☺).

Почему? В чем причина, что лицо, регулярно подвергающееся различным косметическим воздействиям, точно так же выдает возраст, как и лицо, которого и крем-то касается лишь изредка? Что это за воздействия такие, на которые возлагается столько надежд, а они не работают? И ведь все в наше время уже по высшему разряду: состав косметики практически повторяет состав кожи и замечательно учитывает ее потребности, методы внедрения питательных веществ тоже чрезвычайно хороши, а толку нет – кожа, временно реагируя на воздействия, знает себе стареет, образуя мелкие и крупные морщины, сползает вниз, делая черты лица смытыми и невыразительными, и вообще ведет себя так, что хочется побить все зеркала. Почему?

Уверена, что вы знаете ответ. Не можете не знать, потому что никогда не сомневались в том, что кожа – это индикатор.

*Кожа отражает состояние каждого внутреннего органа и организма в целом, и наиболее ярко это отражение видно на лице.*

Именно лицо является той картой, по которой так легко читаются все внутренние проблемы. Увы.

Сосредоточившись на этом неумолимом факте, уже не составляет труда осознать, что нанося крем на лицо (или даже делая в него уколы), невозможно справиться с проблемой, к примеру, желчного пузыря, и ярко выраженные носогубные складки, которые формирует эта проблема, так и будут углубляться.

Но с другой стороны, есть величайшая необходимость сосредоточиться на другом факте:

***Внутренние силы организма всегда потенциальны, а управляет этими силами психика.***

В перевернутом переводе это означает, что мы, не умея управлять собственными силами, вынуждены с течением лет привыкать к мысли, что болезни и старость необратимы.

*Очень вас прошу, отвыкайте от этой мысли.*



Это роковое заблуждение. Все обратимо, кроме смерти. Процессы старения точно обратимы. Про болезни уже и говорить не приходится – это всего лишь сигнал, который подает организм с целью заставить нас сосредоточиться - и выздороветь.

Словом, преследуя цель омоложения, не стоит все надежды возлагать только на косметику и косметолога, надо понимать, что инструментарий, которым обладает современная косметология, при всей его мощной силе не способен к борьбе со старением – на это способны только вы сами. Да еще как способны! Стоит только начать.

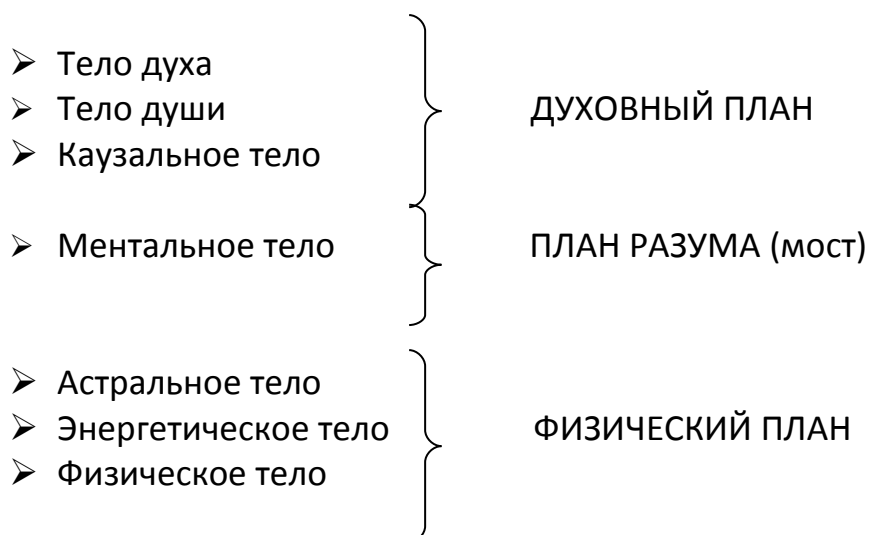
А чтобы найти в себе силы и уверенность начать, просто оглянитесь вокруг, посмотрите на своих сверстниц ( а еще лучше на тех, кто немного постарше) и признайте, что косметология, если она сражается с признаками возраста в одиночку, способна только к одному: пожилую женщину превратить в ухоженную пожилую женщину.

### 1.3. Алгоритм омоложения, который работает.

Мы так воспитаны, что полностью доверяем только своим органам чувств. Если нельзя увидеть, потрогать, услышать, понюхать, то любой факт наличия мы воспринимаем всего лишь гипотетически (либо вообще отрицаем). Я подчеркиваю: мы не устроены так, а воспитаны. Но к счастью, никакое подобное воспитание не в состоянии уничтожить ту смутную догадку, что пребывает с нами всегда:

***физическое тело – далеко не все, чем мы обладаем.***

И эта догадка действительно отражает фактическую картину, которая описана более 5000 лет назад и уже (наконец-то!) признана современной наукой, в частности, фундаментальной физикой. Схематично мы вот какие (см. снизу вверх):



Я не ставлю перед собой задачу углубляться во все тонкости взаимодействия всех тел между собой – об этом, если интересно, вы сможете прочитать в любом материале о биоэнергетическом строении человека. Моя цель другая: донести мысль, что в контексте восстановления здоровья, которое, собственно, и определяет наш внешний вид, воздействие только лишь на физическое тело (а тем более только на его оболочку - кожу) по меньшей мере ущербно, и ждать от такого воздействия сколько-нибудь ощутимых результатов так же наивно, как и спастись от опасности по образцу страуса.

Если вы дочитали книгу до этого места, то наверняка уже поняли, почему у нее такое название. **Психоэнергетическая косметология** – это способ возвращения молодости, при котором идет воздействие на три тела: психическое (ментальное), энергетическое (еще его называют эфирным) и физическое.

*Коротенькое пояснение.* Астральное тело, хотя оно является элементом физического плана (видно на схеме), напрямую не упоминается в предлагаемой программе воздействий, т.к. оно является лишь эмоциональным транслятором тела психического. Другими словами, сначала мы ловим мысли – они-то и превращаются в эмоции, которые нас или радуют, или ранят. Прямое воздействие на астральное тело (тело эмоций и страстей) с целью его оздоровления – это, по сути, психоанализ, который можно осуществлять всю жизнь, но так ничего хорошего и не добиться. Гораздо проще и эффективнее работать с астральным телом посредством тела психического (ментального) и тела энергетического. Такая работа всегда приносит видимый результат, достичь которого удастся за очень непродолжительное время. А генеральный аргумент эффективности такой работы заключается в том, что психическое тело – это мост между физическим планом и духовным. Между материальным полем и **полем всех возможностей**.

А теперь пришла пора представить

**алгоритм Системы «Психоэнергетическая косметология»:**

1. Области воздействия:

- Физическое тело
- Психическое (ментальное) тело
- Энергетическое (эфирное) тело

2. Способы воздействия:

- Очистка
- Питание
- Защита

3. Меры воздействия:

- Очистка физического тела  
психического тела  
энергетического тела
- Питание физического тела  
психического тела  
энергетического тела
- Защита физического тела  
психического тела  
энергетического тела

4. Инструменты воздействия – 10 шагов.

Данный алгоритм работает безотказно, потому что при таком фронтальном воздействии иначе и быть не может. Когда армия наступает по всем фронтам, то противнику что бывает? Правильно – капут.

#### 1.4. Все у вас получится.

Вступительная часть книги окончена. Далее последует описание конкретных шагов, которые неизбежно сотрут с вас значительное количество лет. Но прежде чем вы вступите на этот путь, я хочу вас попросить:

**Не ломайте себя. Никогда. Ни в чем. Отпускайте себя, когда становится трудно. Или просто неохота. Позволяйте себе слабость. Только так можно восстановить силу. Силу намерения в том числе.**

И все у вас получится – не вы первая.

Далее будет представлено Практическое Руководство (ПР).

Если вы действительно примете решение снять слои своего возраста, то отнеситесь к представленной информации как к опытному проводнику, который не только хорошо знает дорогу, но и умеет поддержать, когда нужно.

## РАЗДЕЛ 2. ЧЕМ СТЕРЕТЬ СЛОИ ВОЗРАСТА.

### Практическое руководство

ПР состоит из двух разделов:

1. ПОДВОДНЫЕ КАМНИ. Как обходить препятствия.
2. ДЕСЯТЬ ШАГОВ В ТРИ ПОНЯТНЫХ ЭТАПА.

Каждый раздел – это руководство к действию. Оттого, насколько вдумчиво вы изучите эти руководства и насколько точно будете им следовать, зависит половина вашего успеха. Вторую половину принесет сила вашего намерения.

Одна моя клиентка про силу намерения сказала просто: «Если я хочу, то значит, так и будет», - и плечиком небрежно дернула: мол, что тут обсуждать. Возьмите это убеждение себе и следуйте ему с удовольствием. И привыкайте к тому, что возможно все, чего бы вы не пожелали. Потому что

***ваши желания – это узнавание ваших возможностей.***

Именно ВАШИХ возможностей. Так что не стесняйтесь (и уж ни в коем случае не бойтесь) желать. Вы хотите выглядеть молодо? А чтобы тело пело и стремилось летать - хотите? Правда хотите? Значит, одна половина успеха у вас уже есть.

## 2.1. Подводные камни, или как обходить препятствия

### **Подводный камень №1 – СОМНЕНИЕ.**

Это даже не камень, а неподъемный булыжник, который утягивает на дно каждого, к кому он прицепился. Не позволяйте себе относиться к собственным сомнениям серьезно, не делайте их тяжелее, чем они есть на самом деле. Просто помните: в каждом человеке живет ангел и демон – такова уж наша бинарная природа, и ничего тут не попишешь. Вдохновение всегда сменяется сомнением. И наоборот. Вдохновение – песня ангела, а сомнение – шепот демона.

Мой совет такой: не затыкайте своему демону рот, пусть себе зудит – надо же ему чем-то заниматься. А пока он зудит, продолжайте начатое дело – шаг за шагом идите к намеченной цели, думая только о том, что *занимаетесь совершенно обычным делом*. Не геройствуйте, не боритесь, а просто идите. Шаг за шагом. Дорогу осилит идущий.

И еще. Не верьте тем, кто говорит о себе как о не знающем сомнений. Это вранье. Страх и сомнение – наши вечные спутники, они не хороши и не плохи, они просто есть. И пусть они будут – от них есть определенная польза. Главное, не преувеличивать их значения, и тогда они перестают ставить препятствия.

Чтобы приручить сомнение (и разумеется, страх), достаточно придумать фразу-противоядие и при необходимости произносить ее мысленно или вслух. Для себя я практикую вот это: «*А что я теряю?*» Замечательно помогает. При регулярном употреблении помогает неотвратимо.

### **Подводный камень № 2. НЕТЕРПЕНИЕ.**

Это знак времени, и его печатью мало кто не отмечен.

Мы торопимся, мы боимся куда-то опоздать, что-то упустить, где-то не успеть - игра в догонялки, обеспечивающая нам весьма сомнительный выигрыш: стойкий невроз или масштабную неудовлетворенность жизнью и самими собой. Или все вместе.

Самым хорошим способом избавления от нетерпения является переключение внимания с результата на процесс. Так делают на Востоке. Там хорошо знают, что смысл жизни – в самой жизни.

Для нас, людей европейской цивилизации, такое переключение можно назвать переворотом с ног на голову – мы все воспитаны в идеологии гонки за результатом, - но если понять, что каждый миг, в котором мы живем, никогда не повторится, то внимание, направленное только на процесс, становится более чем

оправданным. Попробуйте. Результат вас приятно удивит – а как же, так всегда бывает, когда результата не ждешь.

Когда я ловлю себя на том, что тороплюсь, что нетерпеливо жду отдачи от своих действий, я делаю глубокий вдох, а на выдохе внимательно оглядываюсь вокруг себя, стараясь не пропустить ни одной детали. Это помогает понять, что предыдущее мгновение я попросту прохлопала - не жила, не наслаждалась, а крепко и бесчувственно спала. Один мудрый человек сказал: **«Люди любят строить планы на будущее или витать в грезах прошлого. А чем плох настоящий момент? Ведь только он и существует в реальности - именно его и называют настоящим...»**

Украшайте каждый свой момент – музыкой, запахом, ощущением собственного тела – и наслаждайтесь. Нетерпение отступит. Потому что оно невозможно там, где есть жизнь. А не ее ожидание.

### **Подводный камень № 3. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ.**

Это такой мощный враг, что недооценивать его просто опасно. Все наши комплексы, а в нагрузку все наши страхи, сомнения, метания и прочая неуверенность в себе – его рук дело.

Оглядываясь на мнение окружения и стремясь соответствовать принятым стандартам, мы убиваем в себе уникальность. Мы попросту себя теряем.

Как вернуть себя себе? На мой взгляд, это просто. Достаточно вспомнить и никогда больше не забывать, что

*Вас создали не люди. Вас задумал и воплотил сам Бог,  
а каждое Его творение у н и к а л ь н о. И совершенно.*

В детстве мы все это знали, но потом это знание из нас вытравили. Поставили в колонну, подстригли чубчики и объяснили правила движения – мол, вон там образец, туда и стремись. Кто не устремится, тот белая ворона. Тех, кто не понял или не хотел подчиняться – в угол. Или ремнем. Так и сформировалась привычка оглядываться и сверяться с общим ходом дружной колонны. И всю жизнь страдать, что далеки от «идеала».

В контексте работы по омоложению зависимость от чужого мнения *равносильна умножению на ноль.*

Что бы вы ни сделали, какой бы силы ни было ваше намерение и каковых бы заметных результатов вы уже ни добились – все рухнет, как только вы приметесь проверять все достигнутое чужим мнением. И самое страшное: рухнет не объективно, а в ваших собственных глазах. А это уже трудно поправить.

Признаюсь честно, с зависимостью от чужого мнения, с этим просто болезненным ожиданием похвалы (или страхом перед порицанием) я в своей практике веду самые кровопролитные бои – и не могу похвастаться, что всегда

побеждаю. Но когда это получается, когда мои клиентки начинают по-настоящему ценить свою уникальность и перестают, наконец, озирааться в поисках восхищенных (или осуждающих) взглядов – происходит стремительное превращение. Это сродни чуду. И вам оно по силам – достаточно перестать оглядываться на чужое мнение. И полюбить свою неповторимость. И отвернуться, наконец, от шаблона, по которому «красавиц» штампуют как пластмассовых кукол.

Я совсем не призываю выпадать из социума, а тем более идти ему поперек.

Просто позвольте себе быть собой, а другим – другими.

*Меня создал Бог. Каждого создал Бог. Я готова его критиковать?*

Это заклинание. Пользуйтесь.



## 2.2. Десять шагов в три этапа

Как уже было обозначено, в процессе оздоровления и омоложения используется три способа воздействия:

- Очищение
- Питание
- Защита

По каждому способу подобран такой инструментарий, который обеспечивает максимально высокую скорость достижения необходимых результатов, а также (что наиболее ценно) их устойчивость во времени.

Вся программа выстроена таким образом, что все способы воздействия разделены на этапы, которые, в свою очередь, состоят из определенных действий – шагов.

Этапы можно условно разделить на 2 группы:

- Периодические действия – к ним относятся, в основном очистка, которая проводится 1 или 2 раза в год – в зависимости от вашего исходного состояния и пищевых пристрастий.
- Регулярные действия – это питание и защита. Их инструментарий, за малым исключением, используется ежедневно. *В процессе использования Системы эти действия формируются в неистребимую привычку.*

Для удобства ознакомления все этапы описаны последовательно, но их прохождение подчиняется не этой последовательности, а плану под названием «Календарь омоложения». Календарь рассчитан на 90 дней, каждый день представлен в виде набора действий и инструкций по каждому действию. Календарь не приведен в этой книге, это инструмент практического применения Системы, а книга является лишь ее описанием.

Всего в Системе 4 этапа:

Этапы	Шаги
Этап 0. Подготовительный	Описаны в <b>Приложениях 1,2</b>
Этап 1. Очищение	Шаг1. Изгнание паразитов физического тела
	Шаг2. Изгнание паразитов психического тела
	Шаг3. Изгнание паразитов энергетического тела
Этап 2. Питание	Шаг4. Питание физического тела
	Шаг5. Питание психического тела
	Шаг6-7. Укрепление энергетического тела
Этап 3. Защита	Шаг 8. Защита психического тела
	Шаг 9. Защита физического тела
Особый этап.	Шаг 10. Персональная косметическая программа.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Действия этого этапа направлены на достижение двух целей:

1. Запасись всем необходимым для прохождения основных этапов.  
Перечень всего необходимого представлен в **Приложениях 1,2**
2. Стабилизировать вес.  
Методики по стабилизации веса в книге не представлены, т.к. в Системе «Психоэнергетическая косметология» они предполагают применение гипноза, а передать его в книге не представляется возможным – при всем желании 😊 Но рекомендации все-таки есть, и они такие:
  1. Возьмите себе на вооружение метод французского диетолога и психотерапевта Мадлен Жестан. Описание метода здесь <http://10diet.net/dieta-madlen-jestan.html>
  2. Пройдите курс очищения горячей водой. Для этого необходимо 3 раза в день выпивать стакан горячей воды. Курс длится 20 дней.

*Выполнив эти рекомендации, вы облегчите свое тело на 6-8 кг, и этот вес никогда больше не вернется.*

## ЭТАП 1. ОЧИЩЕНИЕ

Под словом «очищение» я не подразумеваю процесса избавления от «завалов» - я просто не понимаю, что это такое. Не критикую этого понятия в контексте человеческой биологии, но и не понимаю. И ешьте меня за это с кашей.

Под очищением я подразумеваю процесс изгнания паразитов – и только. И больше ничего.

Полагаю, нет смысла широко распространяться, для чего требуется произвести изгнание, и так ясно: зверей этих мы не звали, кормить не подражались и свое здоровье отдавать им не планировали.

Для прохождения противопаразитарного этапа никаких анализов сдавать не надо, потому что и без ваших анализов известно, что больше 95% людей носят в себе вот этот набор:

1. Гельминты (круглые и ленточные черви)
2. Простейшие (одноклеточные организмы)
3. Психические паразиты («застрававшие» эмоции, питающие все хронические заболевания)
4. Энергетические паразиты.

Основным мотивом и одновременно целью очищения является *энергия*, и охота на этом этапе идет в основном за ней. В результате уничтожения паразитов в распоряжении организма оказывается на 30-40% энергии больше(!!!), чем при жизни той нечисти, которая ею питается. Вы представляете, сколько жизненных сил вы приобретаете в результате такой очистки? Очень много. Настолько много, что на первых порах просто не будете знать, куда эти силы девать!

Второй аргумент к прохождению противопаразитарного этапа – *иммунитет*. Как-то так сложилось, что в народном сознании иммунитетом принято считать то, что борется с нашествием бактерий. На самом деле, это не только мощная линия обороны от внешней опасности, это еще и колоссальная система управления резервами организма – теми самыми, которые медики называют *внутренней аптекой*, способной вырабатывать огромное разнообразие лекарственных средств. Удаляя паразитов, мы автоматически увеличиваем иммунные силы, и эти силы точно не станут дремать. Ваш умный организм, уже не растрчивая на всяких подселенцев свои целебные вещества, непременно найдет, как ими распорядиться – к примеру, бросит их на уничтожение хронических болячек.

***Избавление от застарелых хронических заболеваний – гарантированное следствие противопаразитарного этапа.***

**ШАГ 1****Избавление от паразитов физического тела.**

Для этого шага потребуется *противопаразитарный набор* из **Приложения 2**.

За три дня перед тем, как начать, сократите количество мяса в своем рационе (будете умницей, если на это время вообще откажетесь от мясного) и пейте побольше простой воды – не меньше 1,5 литра в день. Лучше больше.

По истечении трех дней приступайте к действиям по схеме.

**Схема  
антипаразитарной программы  
(Методика Ингерлейб)**

День	Препарат или действие	Примечания
1-5	ТРАВА ПИЖМЫ ОБЫКНОВЕННОЙ - принимать в горячем виде 2 раза в день: утром натощак и вечером перед ужином	½ чайной ложки сухого травяного сырья заварить в термосе стаканом кипятка, через 15 минут процедить и выпить горячим. Настой делается каждый раз свежий. <i>(вкус, конечно, горьковатый, но мысль, что с каждым глотком погибает целая дивизия ваших врагов, отлично мотивирует)</i>
6	«БАРХАТНАЯ» КЛИЗМА – сделать утром	Состав клизмы: поваренная соль – 100 г, вода – 1,2 л, глицерин – 30 мл; перекись водорода – 30 мл
7	ЧАЙ-ЩЕТКА – принять 1 стакан на ночь	Заварить по 1 столовой ложке сухой смеси на 200 мл кипятка, настоять 15-20 минут, процедить, отжать остаток, долить до 200 мл.
8 – <i>желательн о совместит ь с выходным днем</i>	СЕМЕНА ТЫКВЫ – принять утром натощак. Вся доза должна быть принята в течение 1-2 часов.	Весь объем семян (300 г) перемолоть (или растолочь) и, добавляя в него по несколько капель, влить воду, при этом тщательно перемешивая. Общее количество воды должно составлять 50-60 мл. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку меда (если мед не противопоказан). Через 2 часа после приема принять раствор магнезии в качестве слабительного: 30 г сухого вещества на 2/3 стакана теплой воды. Спустя 1 час после проявления

		слабительного сделать клизму чистой водой.
9-11	МЕХАНИЧЕСКИ ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА	Разваристые каши из риса, тыквы, пшена, манки. Минимум сладостей, запрет на специи. Следить за регулярным (не менее 1 раза в сутки) очищением кишечника. При необходимости использовать растительные слабительные (листья сенны, чернослив, отварная свекла)
12-21	МЕТРОНИДАЗОЛ	0,25 г 3 раза в сутки
22-24	ЧАЙ-ЩЕТКА – на ночь	См. день 7
25-45	ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИММУННОГО СТАТУСА	Режим приема: <u>8-00</u> – настойка лимонника (20 капель)+ настойка валерианы (20 капель) <u>12-00</u> – настойка лимонника (20 капель) <u>16-00</u> – настойка лимонника (20 капель)+ настойка валерианы (20 капель) <u>За 20 минут до сна</u> – настойка валерианы (10 капель) + настойка пиона (10 капель) + настойка пустырника (10 капель). Смесь настоев запить теплой медовой водой (если мед не противопоказан)

*Важное примечание. Опыт показывает, что на этапе восстановления иммунного статуса начинаются «забывалки с пропускалками». Не делайте этого – не забывайте про прием иммуномодуляторов. Тем самым вы поможете своему организму избавиться от погибших тел микроорганизмов и уберете его от всякого рода недугов, какие возникают при наличии мертвой материи.*

*Очень важное примечание. Если вы не избежите пропусков в предложенной схеме приема иммуномодуляторов, то не уничтожайте себя самобичеванием. Просто продолжайте с того места, с которого вспомнили, что нечаянно пропустили прием.*

**ШАГ 2****Избавление от паразитов психического тела.**

Что такое психическое тело? Где оно? И как поверить в то, что оно не только существует, но и значимо для здоровья?

В этих вопросах необходимо разобраться во что бы то ни стало, иначе, если не осознать психическое тело как реальный факт, результатов омоложения - таких, в которых никому ( и в первую очередь вам) не придет в голову сомневаться, - достичь будет сложно.

Итак, давайте разбираться.

Любое физическое тело, обладающее мозгом, – человек это или, к примеру, собачка, - порождает из материи вакуума психическое тело, точно повторяющее физическую структуру. Психическая копия повторяет даже схему расположения и сцепленности атомов ( в психическом теле они называются псиатомы). Образно говоря, с нами всегда пребывает наш собственный клон, и он является для нас очень ценным ресурсом - подарком, я бы сказала.

Физическое и психическое тела хотя и близки по структуре, но не вполне тождественны, потому что (**ВНИМАНИЕ!**) *психическое тело с годами все более приобретает самостоятельность и устойчивость по отношению к изменениям физического тела, сопротивляясь, в частности, процессам его деградации.*

Этот факт каждый человек с возрастом очень остро чувствует, отсюда и расхожая фраза: «Я не чувствую себя на (столько-то) лет, на самом деле я гораздо моложе» - и обычно обозначают разницу в 15-20 лет. Это не лукавство и не кокетство, это истинная правда, и транслирует ее психическое тело.

Но возможно и обратное действие - повреждение психического тела оказывает деструктивное влияние на тело физическое, и в таком раскладе помочь человеку выздороветь чрезвычайно трудно, особенно если в лечении не участвует опытный психотерапевт.

В момент смерти живого существа взаимная автономия двух тел проявляется в максимальной степени: физическое тело распадается, тогда как тело психическое переходит к самостоятельному существованию, достаточно устойчивому, при этом оно не только сохраняет информационную память о всех структурах физического тела, но и память о всех процессах, которые протекали внутри физического тела в течение его жизни.

*Все, что вы только что прочли о психическом теле, уже достаточно давно не является зыбким предположением. Уровень современной науки вот уже несколько десятилетий назад позволил выявить психическое тело и изучить его теми средствами, которые на текущем этапе знаний человечеству доступны. Словом, в существовании психического тела и в его влиянии на тело физическое сомневаться не приходится.*

Не сомневаться надо, а ставить ресурс на службу. Что мы и будем делать.

Но для начала этот мощный ресурс надо почистить – избавиться его от наносов и накипей и закрыть образованные ими бреши. Чтобы остаться в материальном поле, уточню еще раз: наносы, накипи и бреши на психическом теле – это простые и понятные нам эмоции. Но у них есть непонятное нам, но абсолютно неоспоримое правило: не отработавши, застрять. Такие эмоции как парализующий страх, бессильный гнев, унижение, боль утраты и прочее – не могут уйти самостоятельно, даже со временем не уходят, они оседают внутри и точат как черви – иногда незаметно, но всегда наверняка.

*Застрявшие эмоции и есть психические паразиты.*

Их удаление обеспечивает восстановление здоровья психического тела, и тогда в распоряжении нашего организма оказывается помощник, который может все. Или почти все. Остановить процессы старения точно может. Доказано на практике.

Есть много эффективных способов лечения психического тела. Один из них я с удовольствием здесь приведу, потому что он очень хорош в самостоятельном применении. Называется такое лечение «Дыхательная ритмика»..

#### ТЕХНИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПСИХИЧЕСКИХ ПАРАЗИТОВ «ДЫХАТЕЛЬНАЯ РИТМИКА»

Прежде чем приступить, понадобится краткое объяснение термина «полное дыхание».

Полное дыхание – это такой способ дышать, при котором задействован весь дыхательный аппарат. Это наше исконное дыхание, так дышат здоровые младенцы. Попробуйте его вспомнить:

➤ Встаньте или сядьте прямо.

Втягивая воздух через ноздри, делайте вдох, наполняя воздухом сначала живот (он при этом надувается), потом грудь (грудная клетка расширяется, плечи приподнимаются) и напоследок горло. В заключение вдоха живот слегка подтягивается. Такой вдох выполняется одним плавным движением, которое занимает всего 2 секунды. После этого:

- задержите дыхание на 2-3 секунды и
- медленно выдохните, держа грудь по-прежнему широко расправленной и освобождая живот по мере того, как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет весь, отпустите напряжение.

Потренируйтесь – сделайте 7-10 (можно больше) таких вдохов-выдохов. Как только почувствуете, что дышите уже без всякого контроля, свободно и непринужденно, поздравьте себя: вы вспомнили свое исконное дыхание. Еще 15-20 таких тренировок, и ваш дыхательный аппарат окончательно вернется к своему



природному режиму. Тренировки эти желательно распределить на 3-5 дней, не стремитесь сделать все и сразу, помня, что штурм в этом случае не годится.

Идем дальше и приступаем собственно к очистке психического тела (ее еще называют *прокачкой*).

Расположите перед собой часы с секундной стрелкой и следуйте инструкции:

- Сядьте прямо в той позе, которая бы не утомляла, но при этом стремитесь держать грудь, спину и голову на наиболее возможной прямой линии; плечи слегка откиньте назад, а руки положите на колени.
- Медленно вдохните по технике полного дыхания, но теперь выдохательное движение значительно медленнее – оно займет 6 секунд.
- Задержите дыхание на 3 секунды.
- Выдохните медленно через нос – выдох должен занять 6 секунд.
- Прежде чем сделать следующий вдох, подождите 3 секунды.
- Повторите это упражнение 5- 8 раз.
- Заканчивая очистку, сделайте вдох (6 секунд) и задержите дыхание на 5 секунд. Потом сложите губы так, как будто хотите свистнуть, и с силой выдохните небольшую порцию воздуха. Через секунду выдохните еще одну порцию и так до полного выдоха.

Вот и все. Эту несложную процедуру просто нельзя переоценить – настолько она эффективна. Таким методом лечат глубокие неврозы, истерию и даже некоторые виды мании. Первые результаты вы сможете почувствовать уже после первой прокачки. Всего их потребуется 90, по две в день. Через 45 дней (отметьте дату начала в календаре) можете считать свое психическое тело абсолютно здоровым. Не торопитесь, не стремитесь ускорить очистку – только 2 раза в день. Срок в 45 дней не такой уж большой по сравнению с периодом засорения – согласитесь.

К тому же еще задолго до истечения этого срока вы отметите значительное улучшение настроения, сна и общего самочувствия. И это понятно: при полноценном дыхании, когда клетки перестают испытывать кислородное голодание, другое и невозможно.

Когда с паразитами будет покончено – как с психическими, так и физическими, - не забудьте внимательно, даже с пристрастием, рассмотреть себя в зеркале. И попробуйте понять, куда подевались круги под глазами, кто так заметно освежил кожу и почему так радуется утро. А еще сердечно помашите ручкой своей хронической усталости, перепадам настроения и неразборчивому аппетиту. И не поленитесь справить торжественные поминки по сбоям в желудочно-кишечном тракте.

**ШАГ 3****Избавление от паразитов энергетического тела.**

Что за звери эти энергетические паразиты? Если совсем упрощенно – это чужеродная организму энергия. Про энергетических вампиров слышали что-нибудь? Так вот это не миф. Понаблюдайте за собой в минуты полной разбитости, проанализируйте, с кем накануне этой своей истощенности общались, кто был в вашем доме, и поймете, что вампиры – это реальность. С той лишь поправкой в репутации вампиров, что они не только отсасывают энергию, а еще в бартерном порядке сбрасывают свою – ту, которая им не нужна. Она и вам не нужна, но вы ее неосознанно берете. Именно эта энергия и является паразитарной, от нее и нужно избавляться во что бы то ни стало.

*Люди- вампиры не виноваты, что они вампиры, просто они по каким-то причинам «отрезаны» от источника космической энергии, и вынуждены потреблять энергию из людей. Не стоит за это избегать их, а тем более ненавидеть. К тому же не одни они посевают в нас паразитов – те и сами прекрасно умеют и проникать, и приживаться, поскольку являются самостоятельными сущностями, которым нужно только одно – энергия. Укрепляйте свое энергетическое тело, чистите себя и свое жилище – и никаким сущностям в вашем жизненном поле прижиться не удастся.*

Борьба с энергетическими паразитами – регулярная работа. Это нужно осознавать твердо. Осознавать и постепенно приучать себя к этой несложной работе – как если бы она была простым умыванием.

Всего 4 рекомендации:

**1. Не забывайте после каждой уборки дома обходить его с огнем.** Совсем не обязательно использовать церковную свечу (тем более что многие церкви такую самостоятельную чистку не поощряют) – подойдет обычная свечка или подожженная веточка полыни. Обойдите свой дом, останавливаясь в тех местах, где огонь волнуется, трещит и коптит – тем самым вы в буквальном смысле сожжете всю нечисть, которая мешает вам полноценно жить.

**2. Молитесь.** Даже если вы не считаете себя верующим человеком, не избегайте молитвы. При этом старайтесь не забывать, что время молитвы – гармонизирующее время, поэтому не стоит торопить те две-три минуты, которые обычно занимает молитва. Это время в буквальном смысле чистит молящегося и питает его чистой энергией. Не обязательно использовать старославянский или древнерусский текст. Хотя эти тексты наиболее близки к первоисточнику, но непонимание их содержания зачастую приводит к тому, что наше сознание, привыкшее все понимать и анализировать, принимается саботировать молитву

как регулярный ритуал. Чтобы этого не произошло, подберите для себя текст, на который отзовется ваш ум и ваша интуиция. Интуиция в союзе с умом всегда в состоянии определить, что ваше, а что нет. Отбор «своей» молитвы - творческий процесс, и часто бывает, что его не так-то просто начать самостоятельно. Поэтому мое пожелание: начните свой отбор с *молитвы Оптинских старцев* - вполне может статься, что именно ее вы и выберете.

В писании сказано: «Когда человек читает молитву, бесы рыдают от бессилия».

**3. Посещайте храм.** Объясню эту свою рекомендацию с чисто прагматических позиций (ни в коем случае не отвергая ортодоксальных воззрений). Храм – это место, куда люди заходят с *надеждой*. По энергии это чувство всегда имеет положительный заряд. Заходя в храм, куда «поставка» надежды идет непрерывно, мы буквально окунаемся в купель положительной энергии, которая, смешиваясь с нашими отрицательными зарядами, образует сбалансированную, или *чистую*, энергию. Отсюда и такая легкость после посещения храма – мы просто становимся энергетически сбалансированными. Посещайте храм хотя бы раз в неделю, беседуйте с иконами (в них положительный энергетический заряд по определению не иссякает), обращайтесь к ним за поддержкой – и вы поймете практическую ценность таких посещений. Ничего не буду ни объяснять, ни обещать – сами поймете. Точно знаю.

**4. Возьмите в помощники чеснок.** Ученые утверждают, что молекулярная структура чеснока разрушает и дестабилизирует паразитирующие на человеке (и его жилище) энергетические субстанции. Обычно эти субстанции, образуя нечто, похожее на облака, селятся в одних и тех же местах. Обнаружив эти места при помощи свечи, разложите там чеснок, и пусть он полежит сутки. Потом вынесите чеснок на улицу и сожгите. Этим вы лишаете паразитов их пристанищ. Даже если они в следующий раз и проникнут в ваш дом, то уже не найдут там «тихой гавани», а значит, и не приживутся.

Используйте чеснок в пищу, соблюдая при этом умеренность, чтобы избежать изжоги и прочих нарушений желудочно-кишечного тракта.

Могучая сила чеснока в борьбе с паразитами и вирусами известна еще с седой древности, но в последнее столетие популярность этой в буквальном смысле панацеи резко снизилась – помешал запах. А между тем для удаления чесночного запаха есть очень простое и эффективное средство – петрушка. Съешьте, тщательно прожевав, всего одну веточку, и ни запаха чеснока, ни его привкуса не будет совсем.

Вот и весь перечень действий в деле уничтожения энергетических паразитов. Правда же, несложно? Зато очень результативно – убеждайтесь сами.

Вас покинут такие импульсные (или даже хронические) чувства, как раздражение, тревога, обида, страх. Одна моя клиентка рассказала, что уже после первого обхода дома со свечой в семье прекратились скандалы. «Я не скажу, что все сразу поняли друг друга, - сказала она, - просто как-то всем стало очевидно, что мы родные люди, а не скорпионы в одной банке».

Об этапе «Очистка» это все.

## ЭТАП 2. ПИТАНИЕ

Шаги этого этапа являются программными – в том смысле, что каждый шаг включает в себе комплексную и неделимую программу. Для легкости использования все программы – всего их три – уложены в единую формулу. Если эту формулу вам удастся вмонтировать в ваш жизненный уклад, то **время перестанет работать против вас.**

### ШАГ 4

#### Питание физического тела.

Для начала согласуем это понятие. Питание физического тела – это не только еда. *К еде необходимо добавить кислород, воду и дополнительную энергию и только тогда это будет полноценное питание.*

Когда на шаге 2 вы вспомните и вернетесь к полному дыханию, в ваш организм станет поступать такое количество кислорода, которое обеспечит обновление на клеточном уровне. Другими словами, клетки организма, напитанные кислородом в достаточном количестве, станут давать здоровое потомство, способное не только обновить материю каждого органа, но и «произвести перезагрузку программы», что *обеспечит значительное уменьшение биологического возраста.*

#### НО.

Снижение биологического возраста не всегда тождественно зримому омоложению кожных покровов (которые, собственно, и выдают возраст человека) – увы, это так.

Засчет полного дыхания стремительно возрастают возможности тела – увеличивается подвижность суставов и позвоночника, ускоряются процессы обмена веществ и проч. Но вот кожа (и особенно на лице) на эти изменения реагирует медленно. Конечно, ее цвет заметно освежается, пигментация бледнеет или исчезает вовсе, а темным кругам под глазами уже просто нет шансов выжить, но лично меня такие достижения в пору тестирования Системы совсем не устроили. Мне надо было уничтожить все признаки старения и вернуть своему лицу прежние черты. Вот так вот – не больше и не меньше ☺.

Если и вы не боитесь поставить перед собой такую дерзкую цель, то смотрите сюда. Вот она, *1-я часть той формулы*, которая привела меня (а затем и моих клиенток) к плановому результату:

**Молодое лицо = кластерная вода + тренировка лицевых мышц.**

В этой книге я намеренно почти не отвела места для описания **кластерной воды**, потому что это не проходная тема, и ее невозможно раскрыть тезисно. Обозначу только, что кластерная (или структурированная) вода, да еще с применением **шунгита**, является по-настоящему молодильным средством. Почитайте о ее

чудесных свойствах в Интернете, и к тому, что узнаете, добавьте мое убеждение, основанное на живых наблюдениях:

***кластерная вода обладает способностью корректировать программу старения, значительно тормозя ее развитие.***

Это хочется назвать чудом, но это факт. Два литра в день – и через 3-6 месяцев (в зависимости от типа кожи) уровень влажности – а значит, упругости – достигнет в вашей коже тех значений, которые сравнимы, например, с длительным курсом мезотерапии.

*Результаты мезотерапии хоть и по-настоящему хороши, но нестойки - гиалуроновая кислота, которую внедряют для повышения упругости, быстро выводится из кожи, заставляя проходить курсы вновь и вновь. Кластерная же вода дает коже возможность вырабатывать собственную гиалуронку, причем не одномоментно, а в периоде. Постоянно. И в оптимальных объемах. (И бесплатно 😊)*

Что касается **тренировки лицевых мышц**, то на обосновании ее необходимости я хочу остановиться более подробно. Иначе мотивация выполнять ее регулярно будет недостаточной – из опыта знаю. Дело вот в чем. Дело в коллагене и в эластине.

Эти «ингредиенты», призванные обеспечивать, в частности, четкий контур лица, активно вырабатываются примерно до 30 лет. Дальше идет стремительное снижение их выработки, и это приводит к тому, что коллагеновая сетка, являющаяся кожным каркасом, редеет и слабеет. В результате лицо как бы сползает вниз – в медицине это называется *птоз*. Повернуть этот процесс вспять, чтобы обеспечить достаточную для четкого контура выработку коллагена и эластина, - можно, и Система «Психоэнергетическая косметология» это делает, используя при этом два ресурса: психический и биологический (физический). Психический ресурс – это подсознание, и контакт с ним обеспечивает гипноз; физический ресурс – это собственно тело ( в данном случае – лицо), и к нему применяются те воздействия, которые рассчитаны на самостоятельное применение, где помощь специалиста не требуется.

Некоторая вводная по борьбе с птозом на уровне физического тела.

Дело в том, что за выработку коллагена и эластина отвечает гормон фибробласт, именно его активность и отражает контур овала лица: если овал поплыл, то это неоспоримый показатель, что фибробласт, что называется, сворачивает свою деятельность. Но выход из этой ситуации предусмотрен самой Природой, и, как сказал поэт, лучше выдумать нельзя. Этот выход- мышцы (поскольку нас интересует лицо, то лицевые мышцы). Мышцы – это ресурс, который «стоит на запасном пути», пока коллагеновая сетка в полном порядке. Как только она ослабевает, и черты лица под воздействием гравитации начинают сползать вниз, наступает время призывать запасный ресурс. Гимнастика для лица ( и шеи, конечно) – путь, который при своей легкости и доступности, приводит почти к невозможному – линия овала становится четкой и определенной, а черты лица

приобретают ту плавную гармонию, которую художники называют выразительностью.

Самой грамотной, на мой взгляд, методикой тренировки лицевых мышц является **гимнастика Кэррол Маджио**, и книжку с описанием всех упражнений вы легко сможете найти или в Интернете, или в книжных магазинах. Есть и видео, но его русскоязычный вариант мне пока не попадался (возможно, плохо искала 😊)

Существует еще одна методика, которую я с большим удовольствием рекомендую своим клиенткам. Она известна под названием **Youngface** и пользуется большой популярностью.

Действенность этой гимнастики неоспорима, потому что ее автор Анна Микульская позаботилась не только об эффективности упражнений и об их комфортности, но и сделала свою методику очень наглядной. Если вы приобретете диск с видеокурсом этой гимнастики, то непременно убедитесь, насколько все просто: садитесь перед экраном и просто повторяешь все, что делает тренер. Всего 15 минут в день, и уже через пару месяцев лицо и шея заметно молодеют – и это понятно: за это время накормленные кислородом мышцы подкачиваются, формируя устойчивый каркас лица, а кожа на таком каркасе разглаживается и очень хорошо подтягивается.

Практикуя занятия регулярно, вы неизбежно отметите, как стройнеет ваше лицо, как поднимаются, возвращаясь к прежней форме, брови, увеличиваются глаза, подтягиваются щеки и заново формируется линия скул.

И напоследок совет для нетерпеливых: *если вы начнете занятия гимнастикой, то не бросайте их до тех пор, пока уголки губ не встанут на свое исконное место. Дальше можете бросить. Если сможете.*

**Примечание.** Гимнастика Youngface, усиленная курсом омолаживающего гипноза, достигает омоложения значительно быстрее.

Идем дальше.

**ШАГ 5****ПИТАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА**

На этом шаге формула возвращения молодого лица дополняется новыми элементами и выглядит уже так:

**Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) + (гипноз + аффирмации) .**

Объясню, почему в формуле присутствует **гипноз**.

Очень просто. *Это звезда Системы*. На нем – и только на нем - и базируется результативность всех шагов. Несомненно, все шаги сами по себе обеспечивают результат – и этот результат очень хорош, - но все же он совсем не тот, на какой способен гипноз.

***Гипнотизация – это пусковой механизм омолаживающих процессов, да не поверхностных и весьма нестойких, а глубинных, с уровня жизненной программы.***

Благодаря своей профессии и своему личному опыту я не понаслышке знаю, какова сила нашего подсознания. Сила эта по-настоящему безгранична, а поле возможностей неохватно. Подсознание, активно включенное в любой процесс, не просто увеличивает возможности человека, но и формирует ход жизненных событий, в буквальном смысле материализуя мысли, на которых человек сосредотачивается.

В применении к Системе «Психоэнергетическая косметология» необходимо подчеркнуть:

***сознательные действия, усиленные поддержкой подсознания, не просто увеличивают скорость достижения результата, но и делают его качественно более высокого уровня. Это обеспечивается участием внутренних сил организма.***

Любое гипнотическое воздействие обеспечивает, как минимум, 2 результата:

1. Трансформирует контролирующую функцию сознания в наблюдательную.

В позиции наблюдателя наше сознание не способно критиковать, сомневаться или бояться, а поэтому воспринимает все происходящее в трансе с искренним интересом и утрачивает вкус к контролю и саботажу. Сознание в позиции наблюдателя перестает нашептывать: мол, не может быть. При достижении такой трансформации сознательные установки меняются не только на период транса, они значительно корректируются и по выходу из него – происходит позитивная психическая коррекция и снижение активности сдерживающих убеждений, которые отравляют жизнь, ограничивая нас в наших желаниях и мешая реализовать наши способности.

2. Передает бессознательным силам конкретную команду.



Эта команда тоже представляет собой некую трансформацию, и достигается она путем переформулирования проблемы в задачу. Полученная формулировка задачи и есть команда, которая разными способами (директивно или подспудно) передается подсознанию, и это непременно обеспечивает активизацию тех внутренних ресурсов, которые подсознание призывает для выполнения поставленной задачи. Это трудно объяснить, но это всегда так: поставленная перед подсознанием задача всегда выполняется. И совсем не важно, к какой стороне жизни относится эта задача: будь то потеря веса или улучшение финансового состояния – задачи решаются абсолютно все. Это часто путают с чудом, и если это так, то к нему не причастны никакие волшебники – это чудо творит сам человек, получивший доступ к своему подсознанию.

Задачи гипноза всегда определяются конкретными проблемами. В рамках Системы «Психоэнергетическая косметология» генеральная задача гипноза заключается в том, чтобы остановить процессы угасания и запустить процессы развития. Курс омолаживающего гипноза, проводимый в рамках Системы, эту задачу успешно решает, что очень наглядно демонстрируют замеры биологического возраста и цветущий внешний вид.

Возможной альтернативой гипноза может стать медитация, и чтобы она имела терапевтический эффект, рекомендую сделать всего 2 предварительных действия:

1. Скачать в интернете\* музыку Франциса Гойи (Francis Goya) – подойдут абсолютно любые композиции;
2. Освоить несложную методику. Их в интернете великое множество, но подберите ту, которая подойдет именно вам. При выборе методики стремитесь к простоте исполнения.

*\*Очень богатая подборка музыки есть в социальной сети «В контакте», и она ничего не будет вам стоить.*

Четвертым элементом формулы омоложения являются **аффирмации**.

Аффирмации – это то самое, о чем мы думаем и что говорим.

Мы создаем свою жизнь каждым произнесенным словом, каждой залетевшей в голову мыслью, слова и мысли формируют убеждения, а вот они-то – и только они - руководят нашей жизнью.

Многие наши убеждения складываются еще в детстве. Некоторые помогают нам жить и развиваться, но есть и такие, которые не пускают в нас радость, препятствуют реализации нашего врожденного потенциала и вообще серьезно отравляют жизнь.

Выявлять и уничтожать негативные убеждения – одно за другим – дело хорошее, нужное, но очень хлопотное. Есть путь покороче и поэффективнее. Этот путь – посеять внутри себя очень полезное убеждение, которое при должном уходе обязательно даст всходы, а со временем настолько приживется в сознании, что не оставит места никаким сорнякам, известных под названием *сдерживающие убеждения*.

Итак, полезное убеждение – вот оно:

**Моя жизнь такова, каковы мои убеждения.  
Мои убеждения таковы, каковы мои слова и мысли.**

- Пока вы думаете, что нынешняя ваша работа/должность/статус – ваш потолок, то так оно и есть. И ничего получше на вас не свалится.
- Если вы говорите, что «поезд ушел» – он ушел.
- Если подозреваете любимого в неискренности или даже в измене – он непременно соврет и найдет доверие в другом месте.
- Если вы не в состоянии абстрагироваться от мысли о нехватке денег, то серьезно готовьтесь: денег станет не просто меньше, а значительно меньше.
- И так далее

На самом деле, если и надо чего-то в жизни бояться, то таких и подобных им мыслей (о словах вообще можно не упоминать – они в буквальном смысле торят дорогу туда, куда и обозначили).

Не в моих правилах пугать и прорисовывать страшные перспективы, и поэтому предыдущий текст не надо относить к разряду ужасов про темный лес. Моя задача – донести идею, что **каждый человек получает то, на чем сосредоточивается в своих мыслях**. Концентрируетесь на безрадостном и тревожном – получаете гнетущее и непролазное существование; думаете о своей жизни, что все хорошо, а будет еще лучше – наслаждаетесь «сбычей мечт».

А теперь представьте: подходите вы к зеркалу, а там... словом, не совсем то, что хотелось бы видеть. Отвернитесь от отражения и поставьте многослойный блок:

- «Чудо, как хороша!»
- «Как ни крути, все равно красавица!»
- «Как всегда, свежа и безупречна!»

*и последний, контрольный:*

«В этом зеркале производственный изъян!»

Если вы, прочитав этот образец поведения, скептически хмыкнули (или сделали другой недоверчивый жест), то совершенно зря – это работает. При многократном повторении работает безупречно.

*Верите вы тому, что утверждаете в своей аффирмации, или нет – не имеет никакого значения.*

Просто повторяйте. Твердите как стихотворение, особо даже не вникая. Твердите – и все. Мысленно или вслух – все равно. Наступит время (чем чаще вы твердите, тем быстрее оно наступит), когда уже никому (в первую очередь, вам) и

в голову не придет сказать, что, твердя аффирмации, вы занимаетесь ерундой, потому что *все, что когда-то было аффирмацией, обязательно становится реальностью.*

Это непреложный закон:

**Аффирмации формируют реальность.**

Придумайте коротенький текст, который отражает ваше намерение быть молодой и привлекательной. Любой текст, какой пожелаете, с одним только условием: формулировка должна быть в настоящем времени. Например: «Мой организм работает в режиме \_\_\_-летнего возраста, и я в этом уверена». Повторяйте текст *хотя бы* 2 раза в день: утром после умывания и непосредственно перед отходом ко сну, – и через некоторое время вы поймаете себя на том, что вы уже не убеждаете себя, а *просто так все и есть.*

Важное примечание. Аффирмации работают значительно быстрее, если произносить их каждый раз, когда оказываетесь перед зеркалом. Глядя себе в глаза, вы обращаетесь к собственному источнику, который может все.

**Аффирмации – один из лучших способов омоложения, который ничего не обещает, но всегда омолаживает. Этот способ точно и безупречно формирует ваше лицо и тело по желаемому образу – стоит только всерьез сосредоточиться на этом образе.**

Попробуйте. Вы ведь ничего не теряете? Только на полдороге не бросайте – вредно для здоровья.

**ШАГ 6-7****УКРЕПЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА.**

Здесь формула опять – и уже в последний раз – пополняется, и теперь полный ее вид следующий:

**Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) + (гипноз + аффирмации) + (энергетическая гимнастика)**

Скобки в формуле разграничивают области воздействия: физическое тело, психическое тело, энергетическое тело.

Самый простой и эффективный способ питания и защиты энергетического тела (сразу 2 шага в одном действии) – гимнастика. Но не простая гимнастика, а энергетическая. Для нелюбителей физических нагрузок сообщу, что приложения волевых или каких бы то ни было других усилий не потребуется – нагрузка на мышцы и суставы очень деликатная, плавная, но при этом куда более эффективная, чем, скажем, динамические упражнения. Кроме того, в энергетической гимнастике *нет гнета монотонности*, и поэтому каждое движение приносит настоящее удовольствие.

Из всех известных мне способов укрепления энергетического тела самым, на мой взгляд, подходящим для женского организма является **комплекс «Тенсегрити»**. Это название придумал Карлос Кастанеда, американский антрополог и адепт магической школы древних индейцев Южной Америки. Тенсегрити – это магические пассы, направленные на управление энергией собственного тела и увеличение жизненной силы.

Наше физическое и психическое тела постоянно находятся в неограниченном поле живительной энергии, аккумулированной в энергетическом теле. Энергетическое тело – это относительно локальная энергетическая субстанция, которая сопровождает каждый организм – будь то муравей или даже камень.

Управлять этой субстанцией осознанно – вот задача, решив которую, мы не только укрепим свой психофизический организм, но и сможем произвольно регулировать те процессы, которые принято называть энтропией (старением). А между тем все как два и два. Достаточно собрать рассеянную вокруг энергию и направить ее в жизненно важные центры организма – и конец программе старости. Ни тебе климаксов (и изнуряющих их симптомов), ни каких бы то ни было болячек, возникающих от недостатка энергии ( строго говоря, все болячки так и возникают).

Основываясь на собственных результатах, а также на достижениях моих клиенток, могу с железобетонной убежденностью гарантировать, что 15 ежедневных минут, посвященных магическим пассам, обеспечат:

- Мощный прилив сил
- Стабилизацию давления

- Стабилизацию функций яичников
- Избавление от отеков любой природы
- Оздоровление суставов
- Значительное оздоровление позвоночника
- Избавление от головных болей любой природы
- Ускорение обменных процессов

У энергетической гимнастики есть и другие ( и еще какие!) завоевания, но здесь я о них не упоминаю, т.к. наблюдала их пока в недостаточном для обобщения количестве.

В заключение темы об укреплении энергетического тела обозначу свою позицию, которую, я знаю, многие посчитают спорной: нет смысла тренировать только физическое тело, такие тренировки попросту бесполезны для здоровья. Все динамические нагрузки способны только к одному – формировать скульптуру тела, и на большее рассчитывать просто наивно. Хоть затренируйтесь, хоть поселитесь в тренажерном зале – это не спасет ни от болезней, ни от того, что называют программой старости. Энергетическая же гимнастика в буквальном смысле заряжает организм обновлением, и делает это так направленно, что каждый орган, каждая клетка получают необходимые энергетические импульсы и в таком их количестве, что в вашем физическом теле уже не удержится ни одна зараза. Даже такая, каковой является хроническая болезнь - любой природы. А в здоровом и постоянно обновляющемся теле старость не селится, потому что старость – это износ. И ничего больше.

Это все об этапе «Питание».

Напомню полную формулу:

<p><b>Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) + (гипноз + аффирмации) + (энергетическая гимнастика).</b></p>
---

### ЭТАП 3. ЗАЩИТА

Строго говоря, данный этап уже не участвует в «стирании прожитых лет». Все, что для этого было необходимо, уложилось в двух предыдущих этапах. Мероприятия по защите, как и явствует из названия, призваны оградить достигнутые результаты от разрушающего действия внешней среды – как физической, так и социальной.

Для нашей небесной красоты есть в этом мире всего две опасности: социальная среда и достижения цивилизации.

Под социальной средой понимается не социум вообще, а степень эмоциональной зависимости отдельного человека (скажем, лично вас) от собственного окружения; под достижениями цивилизации здесь подразумеваются 2 вещи: пища и образ жизни.

В задачи данной книги не входит подробное живописание последствий обозначенных опасностей, а поэтому буду краткой:

- Хронические раздражение, тревожность и чувство вины *бьют в лицо прямой наводкой*;
- Современная пища *блокирует* обменные процессы;
- Низкая двигательная активность является *единственной* причиной нервного истощения.

Пойдем прямо по пунктам, и делаем

**ШАГ 8****ЗАЩИТА ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА****Как раз и навсегда избавиться от негативных эмоций?**

Если вы думаете, что для этого потребуются навороченные психотехники, то счастливо ошибаетесь. Есть, например, замечательный по своей простоте способ, автором которого является **Вадим Зеланд**. Если вы еще не прочли его книгу «**Трансерфинг реальности**», то прочтите обязательно. Просто всенепрерывно прочтите, не пожалеете. Я не знаю никого, кто, познакомившись с этой книгой, отнесся бы к ней равнодушно. Трансерфинг в буквальном смысле облегчает жизнь, и делает это настолько явно, что даже дух захватывает. Убеждайтесь сами.

Не обращайте внимания на сложное название книги, в изложении она легка и непринужденна, совсем как разговор с умным и приятным собеседником.

Вкратце суть метода Зеланда по избавлению от негативных эмоций состоит в следующем:

***Как только вы обнаруживаете, что раздражаетесь, обижаетесь, тревожитесь, испытываете вину/ стыд и прочие разрушающие чувства, притормозите в них окунаться. Эти чувства вам не принадлежат, вас принуждают их испытывать, чтобы выкачать как можно больше энергии.***

Подробности о тех, кому ваша энергия нужна и какие хитрые механизмы используются для ее откачки ( а также о многом другом) – в книге. Но и без подробностей, опираясь только на предложенный тезис, можно, что называется, в один присест прекратить разрушать свое здоровье и свою красоту. Просто помните: вы не марионетка.

А еще... Нет, все. Читайте книгу – это и есть самый действенный способ избавиться от всего, чем мы, разумные люди, сами себя убиваем.

*Если бы мы могли видеть, что происходит внутри нас в моменты сильного эмоционального возбуждения: как лопаются капилляры, как под бешеным напором крови беспомощно сжимаются сосуды, как рвутся нервные связи, какие взрывы происходят в сердце и на теле желудка, - мы наверняка бы вели себя осмотрительнее!*

**ШАГ 9****ЗАЩИТА ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА****Как уберечь свое тело от агрессии пищевых продуктов?**

На сегодняшний день это такой трудный вопрос, что найти на него ответ так же проблематично, как из болота добыть чистую воду. И дело не только в устоявшихся пищевых привычках, а главным образом в том, что эти привычки практически нечем заменить – не оставила нам цивилизация пищу, которая не приносит вреда.

Но все-таки унывать не следует, потому что известно: из любого положения обязательно есть выход, и, как правило, не один.

Одним из эффективных решений является **питье горячей воды** (температура не менее 90 градусов по Цельсию).

В процессе приема воды такой температуры, яды, отмершие клетки, неорганические образования и прочий ненужный организму мусор теряют сцепку и убираются вон, в прямом смысле высвобождая пространство для здоровья.

Способ защиты горячей водой настолько же эффективен, насколько и прост:

- ✓ Утром натощак – 1 стакан горячей воды
- ✓ Через час после обеда – 1 стакан горячей воды
- ✓ За час до сна – 1 стакан горячей воды.

И так 20 дней.

В утренний стакан можно добавить сок  $\frac{1}{4}$  лимона (только не при повышенной кислотности), в вечернем стакане очень полезно растворить 1 ч.л меда (при отсутствии противопоказаний)

Это мероприятие по защите от пищевых токсинов надо проводить хотя бы 1 раз в полгода, при этом самыми лучшими для этого периодами считаются март и октябрь, но что до меня, то я такой строгой привязки не практикую и делаю эту процедуру всякий раз, когда ощущаю в этом необходимость.

Не пренебрегайте такой защитой, и ваш организм отблагодарит вас сторицей.

*Кстати! Горячая вода еще и жир топит, и объем его потери за курс обычно составляет 3-5 кг.*

**Как избавиться от нервного истощения?**

Уж не знаю, принадлежите ли вы к немногочисленным исключениям, но правило таково: *современные горожанки избегают пешеходных прогулок* (о марафоне с продуктовыми сумками речь не идет). Объяснений тому женщины приводят великое множество, мирятся с кислородным голоданием и вообще ведут себя так, как будто свежий воздух им вредит. А между тем... хотя разве нужно об этом распространяться? Все и так прекрасно знают, что пребывание на открытом воздухе является той физиологической потребностью, которая, не будучи удовлетворенной, попросту выходит боком.



Должна признаться, я и мои коллеги по цеху долго ломали голову над этой проблемой – ведь вытащить человека с истощенной нервной системой на регулярные пешие прогулки всегда означает половину успеха в лечении, - но если вы успели предположить, что нам удалось найти сколько-нибудь устойчивую мотивацию для всех и каждого, то вы трагически ошиблись: универсального способа убедить человека ежедневно гулять не существует.

Чтобы сдаваться не совсем уж бесславно, приведу собственные хитрости (я тоже была не фанатка гулять пешком), которые в свое время помогли сформировать привычку выводить саму себя на «озоновый променад». Итак, примеры самозаманиваний на прогулку:

- «забыть» купить что-то такое, без чего невозможен, к примеру, завтрак (и неторопливо сходить за этим в ближайший магазин, заранее запретив себе покупать что-то еще, – чтобы остаться налегке);
- «неожиданно» углядеть синеву под глазами (а свежий воздух очень хорошо умеет ее убирать);
- Накормить семью ужином, убрать посуду, пощелкать телевизионными каналами и убедиться, что все равно смотреть нечего, а ворох неглаженных вещей вызывает отвращение (и убежать, пока не проснулось чувство долга);
- Зайти в интернет, задать по фильтру «лечение свежим воздухом» и раззавидоваться на примеры чудесных исцелений;
- И так далее – стоит только начать игру «найди свою мотивацию», и она увлечет вас непременно.

И последнее сообщение на эту тему: *любая привычка (как и отказ от нее) формируется за 40 дней – доказано.*

**И ПОСЛЕДНИЙ ШАГ.**

**ШАГ 10****ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.**

И вот пришла, наконец, пора поговорить о косметике и косметических процедурах.

По мере воздействия этот шаг относится к разряду питания, но я намеренно выделила его как самостоятельный, потому что косметика является самой заповедной частью женских интересов и потому что без косметики не бывает психоэнергетической косметологии.

Начну с главного и представлю вашему вниманию нечто такое, что для непосвященных имеет эффект обуха по голове. А между тем эту данность сообщают студентам-медикам на первой лекции по дерматологии:

***Неповрежденная кожа непроницаема для внешнего питания.***

Эта истина проверена в веках. Что только не прикладывали к стареющей коже, что только в нее не втирали – ничто не стало эликсиром молодости. Если кожа не повреждена – она не кормится извне. Засоряется – да, а вот «питания» не принимает. Вывод: ***питательных кремов для неповрежденной кожи по определению не бывает.***

И это знают все дерматологи.

Если вы в это пока не поверили, то я вас понимаю: трудно слету принять решение о судьбе сделанных вложений во все баночки и тюбики, которые стоят на туалетном столике и обещающе подмигивают красивыми боками.

Ну и пусть себе стоят, они пригодятся в переходном периоде, потому что ни от чего нельзя отказываться наотмашь – это стресс, а он вам не надо.

Но вот про ночной крем все-таки подумайте, потому что дело в следующем. Во время ночного сна тело переходит на экономичный режим дыхания ( в отличие от сна дневного, когда тело, понимая, что отдых кратковременный, дышит гораздо глубже). Ночной сон – это, как сказал поэт, «маленькая смерть», и в этот период наш организм переводит все свои системы в нейтральный режим. Не остановка, но и не движение. Не ноль, но почти. И что в таком режиме происходит с кремом, который мы намазали? Да ничего не происходит – лежит себе, куда положили и никуда не проникает. С таким же успехом можно намазать свою прикроватную тумбочку – тот же эффект. Правда, одну функцию ночной крем все же выполняет – закупоривает поры, мешая им дышать и производить влагообмен. Утренняя одутловатость именно от этого – от «удушья» пор. И чем меньше диаметр пор (сухая кожа), тем сильнее отечность.

На этом пламенная речь про «пользу» **косметических кремов** окончена.

### **Переходим к косметическим процедурам.**

Правда про них такая: они очень эффективны. А на нынешнем уровне достижений косметологии так и суперэффективны. Но только те, которые разрушают верхний (эпидермальный) слой кожи. Это все процедуры, в которых используются:

- Сильные кислоты
- Лазер
- Ток
- Уколы
- Прочие инструменты, способные пройти через эпидермис.

Разумеется, это радикальные процедуры, но именно на них – и только на них – стоит тратить деньги. Если вы тратите на что-то другое и при этом получаете ожидаемый эффект, то примите искренние поздравления: у вас мощные способности к управлению собственным организмом, и будет большим упущением, если проигнорируете гипноз.

Дальше по логике изложения я должна перейти к перечню наиболее эффективных салонных процедур, но не сделаю этого, поэтому что это будет бессовестной профанацией. Не видя вашей кожи, не зная, каковы ее тенденции, какого рода реакции она выдает на воду, погоду, пищу, стресс и т.д. , я не имею права давать какие бы то ни было рекомендации – словом, как вы поняли, универсальный подход в этом вопросе не только невозможен, но и опасен.

Единственная моя рекомендация заключается в следующем:

### ***Ваши салонные процедуры должны стоять на программной основе.***

Это означает, что импульсные и нерегулярные походы к косметологу никуда не годятся – это пустая трата времени, средств и надежд. Напротив, программа, составленная для вас дерматокосметологом и программно же исполненная, просто обрекает вас на радикальные улучшения вашего внешнего вида.

Очень помогает **алгоритм взаимодействия с косметическим салоном** (или клиникой), имеющий следующую последовательность:

1. Придирчиво рассмотрите свое лицо и четко сформулируйте все проблемы, от которых хотите избавиться. Запишите эти проблемы и отправляйтесь на консультативный прием. Это очень важно – сначала консультация!

2. Предъявите дерматокосметологу свой список и выясните, какими средствами, по какой программе и в какие сроки салон (клиника) берется полностью удалить обозначенные проблемы (это возможно на современном этапе – даже не сомневайтесь!)

3. Попросите составить индивидуальную программу по схеме:

№ п/п/	Проблема	Решение		Стоимость
		Процедура	Кол-во процедур	
	<i>Например:</i>			
1.	Мешки (или впадины) под глазами			
2.	Глубокие носогубные складки			
3.	И т.д.			

4. Оцените программу с точки зрения ее стоимости и длительности и, если предлагаемые решения не подходят вам ни по деньгам, ни по времени, обозначьте свое мнение (не стесняйтесь это делать!) и попросите скорректировать программу.

*Очень важное примечание. При оценке длительности отдавайте предпочтение тем решениям, которые укладываются в 1-2 процедуры. Такие решения, конечно, подороже, но только они способны на безупречный результат. Все, что больше двух процедур – чаще всего, простой уход, и он не способен удалить проблему.*

5. Определите очередность работы с выявленными проблемами и составьте рамочный график с обозначением *примерных* дат выполнения процедур (не надо загонять себя в угол лишними перед собой обязательствами)

Если с вами отказались общаться по такому алгоритму (или сделали это невнятно), уходите из этого салона (клиники) и никогда туда больше не возвращайтесь – там нацелены на заработки, а не на клиента. Уважающие себя врачи любят свою профессию, и поэтому вдумчивый пациент для них всегда подарок.

И еще раз: не стоит бояться дорогих процедур, потому что именно они и являются самыми рентабельными. Одна такая процедура способна решить проблему полностью, и результат будет держаться от 1 года до 3 – в зависимости от степени радикальности. Кроме того, такие процедуры очень редко требуют реабилитации. Крайне редко.

В заключение темы о профессиональных процедурах хочу сделать чрезвычайно полезное добавление.

***Эффективность и стойкость процедуры, принятой в состоянии транса, возрастает в разы.***

Этот факт вводит в молитвенный восторг даже повидавших виды врачей-косметологов, потому что результат всего одной процедуры, проведенной под

гипнозом (или самогипнозом), сравним с накопительным результатом целого курса!

Этот факт вы можете проверить самостоятельно, делая **домашние маски**.

Разговор о домашних масках будет короток. Их необходимо делать. Даже несмотря на то, что их полезное содержимое, так же как и крем, не способно проникнуть ниже верхнего слоя эпидермиса. И тем не менее домашние маски из натуральных продуктов эффективны, потому что они с успехом достигают следующих результатов:

1. Удаляются мертвые клетки, высвобождая молодой слой;
2. Расслабляются мышцы лица, обеспечивая прилив крови (а значит, и кислорода) к коже;
3. И самое главное: ингредиенты домашней маски напитаны той же биоэнергией, что и ее изготовитель ( т.е. вы), и именно эта энергия является гвоздем того мощного эффекта, какой вы видите после снятия маски.

Кроме того, маски могут быть предметом для творчества. Изобретая их состав, вы лучше узнаете свою кожу и лучше понимаете, как ей помочь в той или иной ситуации. Не ленитесь заглядывать в интернет, просматривать различные форумы и женские порталы – там порой можно найти такие полезные советы, что их и переоценить нельзя. Для начала рекомендую вам зайти на сайты, где представлен очень эффективный набор домашних масок для любого типа кожи.

Кликайте сюда: <http://www.maski-dlya-litsa.ru/>

И сюда: <http://www.krasota-lepota.ru>

На этом можно было бы и закончить разговор о косметике и косметических процедурах, но тогда бы он показался разговором набегу. А мне бы этого не хотелось. Мое горячее желание состоит в том, чтобы донести до вас, моя милая читательница, что к выбору косметики (не о кремах и прочих массовых притирках я веду речь) и косметических процедур необходимо подходить так, как если бы речь шла о самом для вас значимом. По сути, так оно и есть: речь идет о вас самой, о том, что вы любите себя настолько, насколько любите свое отражение в зеркале. Разве не так? А если так, то не откладывайте свой визит к хорошему дерматокосметологу – тому, кто с опытом и безупречной репутацией.

*Важное предупреждение: не укладывайте все свои ожидания на косметологию – этот груз ей не по плечам. В одиночку она не способна оправдать ваши ожидания.*

## РАЗДЕЛ 3. «ДО» и «ПОСЛЕ»

### 3.1. На какие результаты нужно настраиваться?

Их два вида:

1. Зримые изменения (*их отразит зеркало*)
2. Изменения внутренней природы (*значительно влияющие на то, что отразит зеркало*)

#### Зримые изменения:

- Увеличиваются глаза
- Уменьшаются щеки
- Нос становится тоньше
- Увеличивается наполнение и тонус губ
- Подтягивается и стройнеет шея
- Овал лица приобретает правильно-контурные линии
- Цвет лица наполняется здоровой свежестью
- Выравнивается осанка

#### Изменения внутренней природы:

- Мощный прилив сил;
- Стабилизация давления;
- Стабилизация функций яичников (*климакс ранней стадии прекращается с полным восстановлением цикла, на более поздних стадиях наблюдается гормональная стабилизация*);
- Оздоровление суставов (*уходят даже такие привязчивые болезни, как артрит и подагра*);
- Значительное оздоровление позвоночника (*про хондрозы и невралгии обычно забывают через 6 недель занятий, поясничные боли, как правило, уходят на 5-ой неделе*)
- Избавление от головных болей любой природы (*даже мигрень отступает!*)
- Ускорение обменных процессов (*если есть лишний вес, то безвозвратная потеря 6-10 кг обеспечена – уйдет «плохая» вода*)

### 3.2. Выдержка из дневника самонаблюдения

Для иллюстрации приведу конкретный пример – это заключительная часть дневника самонаблюдения, который вела Светлана (помните ее?), когда снимала с себя возрастные слои. Я его даже не отредактировала – привожу как есть:

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

Период наблюдения: 16.02. – 21.05.2009

Исходные данные	Достигнутые изменения
<b>Лицо:</b>	
➤ Землистый цвет лица	➤ На скулах постоянно держится легкий румянец, цвет кожи заметно выровнялся – отказалась от нанесения тона
➤ Куперозная сетка на носу и щеках	➤ Купероз наблюдается на мелких фрагментах – по одной слабой прожилке на крыльях носа.
➤ Стойкий отек верхних век	➤ Отеков нет, и результат держится.
➤ Стойкие мешки под глазами	➤ Бывают, но только по утрам и только с недосыпу. И легко убираются холодным умыванием.
➤ Темные круги по всей поверхности нижних век	➤ Наблюдаются остаточны – около внутренних уголков глаз - и со снижением интенсивности цвета потемнения.
➤ Вертикальные морщины по всей высоте лба	➤ Вместо двух одна, с видимым сокращением длины.
➤ Глубокие носогубные складки	➤ Еще не норма, но динамика значительная
➤ Опущенные уголки губ, формирующие вертикальные «вмятины» на подбородке	➤ Линия рта ровная (!!!!)
➤ Четко очерченные брыли	➤ Наблюдаются, но, можно сказать, пунктирно☺
➤ Вялая кожа на шее	➤ Кожа заметно подтянулась, но еще есть над чем поработать.

➤ Поперечные складки на шее	➤ Было три, теперь одна, но все же достаточно выраженная
Фигура:	
➤ Вес 77 кг	➤ Вес 63 (обвисаний нет!)
➤ Рост 165	➤ Рост 167
➤ Сутулость, сформированная шейным хондрозом	➤ Хондроз не беспокоит, осанка выпрямилась, добавив к росту 2 см
➤ Тип полноты – яблоко (в живот)	➤ Живот почти плоский, осталась легкая округлость в нижней части (область матки)
Общее состояние	
➤ Рабочее давление 140/90	➤ 115/80
➤ Сильная метеозависимость с повышением систолы до 160 ед. и болью в суставах ног	➤ Погоду чувствую, но только в ее штормовых проявлениях – тянет в сон. Суставы в такие дни не беспокоят, давление не скачет.
➤ Застарелый шейный хондроз	➤ Ощущение напряжения в шее и плечах исчезло, амплитуда поворота головы пришла в норму (троекратное «Ура!») – могу свободно смотреть через свое в недавнем прошлом каменное плечо.
➤ Межреберная невралгия с ежемесячным обострением	➤ В период наблюдения не проявлялась
➤ Гастрит	➤ В период наблюдения обострений не было
➤ Быстрая утомляемость	➤ Время сна сократилось на 1,5 часа, а высыпаюсь заметно лучше, чем прежде. Бывают дни, когда чувствую энергию, близкую к вулканической. Свободно выдерживаю 4 подряд часовых операции (еще недавно после двух все тело билось в треморе)
➤ Настроение: часто бывает подавленным	➤ Радует все, даже обманутые ожидания.
➤ Миоматозный узел	➤ Нет миомы (!!!)



<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Цикл – 3 дня, интенсивность – 1 тампон normal в день ( в лучшие времена было 5 дней с интенсивностью 2 тампона super plus в день)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Цикл – 4 дня, интенсивность возросла в 2 раза, тампон normal заменила на super plus</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Кратность выраженного сексуального желания – 2-3 в месяц.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ На мужа не налюбуюсь – все в нем так хорошо, что надо бы лучше, да некуда 😊</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сексуальный режим – 3 раза в месяц</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сексуальный режим 2 раза в неделю, и это уже совсем не супружеский долг (!)</li> </ul>

Я бы могла привести и более значительные примеры, но знаю, что результаты незнакомых людей обычно впечатляют меньше, чем тех, кого знаешь. А Светлану, так точно представленную в самом начале книги, вы узнали в самых ярких ее чертах 😊.

## РАЗДЕЛ 4. ШАГИ В ДЕЙСТВИИ

Уважаемая читательница! Я поделилась с вами информацией и представила **схему**, на которой основана модель эффективного омоложения. Разумеется, данная модель значительно богаче, чем описана в книге, и в полном объеме она представлена в Системе радикального омоложения «Психоэнергетическая косметология».

Если вы знакомы с методами и технологией самомотивации, а также владеете практическими навыками самостоятельного омоложения, то вы, ориентируясь на алгоритм и на ПР, самостоятельно получите результаты, которыми непременно останетесь очень довольны. Я от всей души желаю вам успеха.

Если вы из тех, кому не знакома **практическая** сторона этого вопроса, и вы хотите досконально узнать, **что конкретно** следует делать по каждому шагу, **как именно и в какой последовательности** осуществлять необходимые шаги – я могу вам в этом помочь. Подробности в анонсе моей Системы (см. ниже).

Я предлагаю вам систему омоложения, которая гарантированно снимает слои возраста.

## **Система радикального омоложения «ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ»**

*действительно сотрет с вас от 10 до 15 лет, если вы готовы посвятить себе 90 дней.*

**Система содержит:**

- ✓ **Курс омолаживающих процедур для совокупного биологического тела с применением уникального, протестированного и результативного комплекса мер омоложения, применяемого на 3-х уровнях:**
  - **Физическое тело**
  - **Психическое тело**
  - **Энергетическое тело**
  
- ✓ **Курс омолаживающего гипноза с применением универсальной техники гипнотизации**
  
- ✓ **Курс энергетической терапии с применением безотказного метода по удалению последствий негативного опыта.**

**На практике это:**

- **5 сеансов энергетической терапии**

В контексте омоложения энергетическая терапия важна чрезвычайно. Дело в том, что богатый жизненный опыт, к которому мы все так стремимся, практически всегда и является тем генеральным фактором, который приводит к ослаблению жизненно важных процессов и обрекает тело на физический

износ. Энергетическая терапия уничтожает эту вредоносную программу и в буквальном смысле расчищает путь омолаживающим процессам, запускаемым гипнозом. На сеансах используется техника, успешно и навсегда справляющаяся с такими проблемами как:

- ❖ Эмоциональные блокады и ограничения
- ❖ Хроническая озабоченность о будущих событиях
- ❖ Патологическая конфликтность
- ❖ Болезненная раздражительность
- ❖ Личностные комплексы любого содержания
- ❖ И другое.

Результативность каждого сеанса проявляется мгновенно, и этот эффект является неоспоримым – его отмечают все, кто прошли такие сеансы. Сдерживающие убеждения, тревоги, комплексы и прочие застарелые напряжения интегрируются в вашу личность, и из статичного тормоза трансформируются в энергоемкий двигатель. Все бывшее напряжение начнет работать на вас!

- **12 сеансов омолаживающего гипноза**

Сеансы выстроены в тематическую цепочку, где работа с подсознанием идет по нескольким оздоровительным и омолаживающим задачам. Задачи передаются напрямую подсознанию, обходя контроль ( и саботаж) сознательных установок, в результате происходит обновление внутренних процессов и устраняются проблемы, связанные, в частности, со снижением активности гормональной системы. «Перезагрузка» ее функционирования всегда приводит к радикальному омоложению всего организма и обеспечивает значительное (а главное, наглядное!) уменьшение биологического возраста.

- **4 занятия по освоению техник омоложения**

Интенсивный тренинг, нацеленный на создание стойких навыков полноценного ухода за собой. Тренинг также включает в себя освоение всех представленных в Системе техник, применение которых в повседневной жизни не только радикально омолодит, но и стойко защитит вас от негативного влияния внешней среды.

- **Персональное консультирование на всех этапах омоложения**

Консультирование проводится в двух режимах: личное общение в видеорежиме и интернет-переписка.

Видеорежим организован в общедоступной (и бесплатной) системе Skype и регламентирован по времени в зависимости от выбранной программы («Базовая» или «Премиум»). Переписка такой регламентации не имеет, что дает возможность отправлять возникающие вопросы по мере их возникновения, а ответы на них получать в рамках текущих суток. Комбинация этих двух режимов очень хорошо себя зарекомендовала, поскольку основывается на глубоком общении с тренером, при котором патронаж не прекращается с окончанием контактного сеанса. Кроме того, интернет – переписка обеспечивает высокую концентацию на поставленной цели, потому что как вопросы, так и ответы *готовятся заранее* и носят взвешенный характер. Такой режим консультирования создает эффект постоянного присутствия тренера, а это отлично организует, мотивирует и позволяет сделать процесс омоложения динамичным и результативным.

- **Предоставление комплекта материалов Системы**

Комплект состоит из 5 элементов и поступает в ваше пожизненное пользование (со ссылкой на авторское право) в качестве практического инструментария. Главная ценность данного комплекта состоит в том, что он по своей сути является проводником по Системе, и в режиме самостоятельных занятий (как в случае с программой «СОЛО») может полноценно заменить

профессиональное сопровождение. Комплект включает в себя следующие элементы:

**1. Подробный план работы – Календарь омоложения**

Вид календаря: план омоложения на каждый день и подробная инструкция по каждому пункту плана.

Календарь омоложения, помимо своей организующей функции, обладает мощной мотивирующей силой, т.к. в процессе его применения наглядно демонстрируется, на каком шаге, через какой срок и в каком виде проявляются результаты.

**2. Пособие «Средства омоложения»**

Пособие содержит исчерпывающее описание средств омоложения (рецепты, методики, способы), применяемых в рамках Календаря омоложения.

«Средства омоложения» - это инструмент, который за короткий срок обеспечит здоровье и высокую жизненную энергию. Применение данного инструмента не только значительно снижает биологический возраст, кардинально омолаживает внешность, но и формирует мощный иммунитет против процессов старения.

**3. Гипноз-марафон – 7 аудиозаписей омолаживающего гипноза.**

Курс омолаживающего гипноза имеет все характеристики лекарственного комплекса, обладающего как лечебной силой, так и силой стимулятора необходимых процессов. Практически все сеансы (кроме одного) являются специализированными, так как ориентированы на достижение локальных целей. Цели выстроены в цепочку команд, обеспечивающих радикальное омоложение, и задачи, передаваемые подсознанию, предельно детализированы. Такой подход обеспечивает высокое качество достигаемых результатов и делает их проявление очевидным и неоспоримым. Сеанс 6 является единственным в комплекте универсальным сеансом. В отличие от других сеансов, работающих исключительно на задачи омоложения, сеанс 6

возможен к применению, что называется, во всех случаях жизни, для достижения любой цели, будь то желание сбросить лишний вес или потребность улучшить свое финансовое состояние.

Сеансы записаны в аудиоформате, что обеспечивает возможность проведения самотерапии не только в рамках занятий по омоложению, но и впоследствии - при необходимости.

Гипноз-марафон, являясь мощным инструментом по активизации ресурсов организма, представляет собой своеобразную аптечку из 7 «таблеток», которые, в своей совокупности, обладают возможностями широкого спектра и помогут в ситуациях, где привычные установки и действия оказываются бессильными.

#### **4. Руководство по самогипнозу**

По назначению Руководство является приложением к гипноз-марафону, но по содержанию является не просто инструкцией. В нем есть ответы на такие вопросы как:

- Что такое подсознание и каковы его истинные возможности
- Каковы признаки терапевтического транса
- Как самостоятельно достичь терапевтического транса
- Каких результатов можно ждать от гипноза

В Руководстве представлено подробное описание процедуры самогипноза, исполнение которой обеспечивает *гарантированное* достижение целей, заявляемых на сеансах самогипнотизации.

#### **5. Мониторинг биологического возраста.**

Состоит из двух элементов: методики измерения биологического возраста и контрольной таблицы замеров по периодам. Представленная методика измерения БВ, в отличие от популяризованных, имеет в достаточной степени объективный характер и основана на замерах параметров, правдиво отражающих потенциал внутриорганизменных процессов. Мониторинг

биологического возраста имеет два назначения: выполняет функцию объективного контроля результатов и является эффективным средством мотивации.

#### Еще подробности:

На курсе омоложения совокупного биологического тела применяются различные комбинации мер. Комбинации учитывают входные параметры каждого, кто применяет Систему, и делают процесс омоложения комфортным, а результаты неоспоримыми. Комбинации омолаживающих мер складываются из различных методов, техник и рецептов, и *все они подробно описаны в пособии «Средства омоложения»*. Вот некоторые из них:

- **Комфортный способ снижения веса**

Разработанный коллективом врачей и успешно протестированный на пациентах диетологической клиники, данный способ представляет собой сбалансированный рацион питания, обеспечивающий стремительное сгорание излишней жировой ткани. Ключевое отличие данного способа от популярных диет заключается в том, что предлагаемый рацион питания, помимо высокой способности жиросжигания, абсолютно не вызывает дискомфорта - ни пищевого, ни психологического, - поскольку не имеет ограничений ни в кратности приема рекомендуемой пищи (к слову, очень вкусной), ни в ее количестве.

При точном соблюдении совсем несложных рекомендаций теряется от 4 до 8 кг в неделю. Гарантируемая устойчивость результата при сохранении пищевых пристрастий – 6 месяцев; при соблюдении ограничения на сахаросодержащие продукты вес не возвращается.

- **Суперметод от худобы**



Предназначается тем, кто не понаслышке знает, как трудно набрать вес – гораздо труднее, чем его сбросить. Используемый в методе рецепт ликвидирует факторы, препятствующие синтезу жировых клеток. Устранение этих блокирующих факторов обеспечивает стабилизацию обменных процессов и способствует установлению нормы синтеза клеток, формирующих жировую ткань. Метод не предполагает изменение пищевого режима и не препятствует сложившимся пищевым предпочтениям. Процесс увеличения веса тела начинает наблюдаться на второй-четвертой неделе применения.

- **Методика кардинальной очистки совокупного биологического тела**

Комфортный и несложный в исполнении, но с высокой степенью эффективности комплекс мер, позволяющий убрать паразитические программы, которые формируются и развиваются в любом биологическом теле в процессе его жизнедеятельности. Применение методики является главным условием успешности всей работы по радикальному омоложению, поскольку обеспечивает кардинальную очистку на трех уровнях совокупного биологического тела: физическом, психическом и энергетическом - и освобождает биологическое пространство для развития и бесперебойного функционирования программы абсолютного здоровья.

- **Техника имплантации молодого образа**

Это такое воздействие на подсознание, при котором в поступательном режиме трансформируется весь внешний облик. Техника, обладая самостоятельной силой, способна организующим образом воздействовать на весь организм, напоминая ему программу периода активной зрелости, которая отмечается до 35 лет. Этот фактор и является причиной трансформирующих процессов, приводящих к омоложению внешнего вида. Результативность техники неоспорима, и наиболее высокие показатели ее результативности демонстрируются, если техника практикуется в рамках Календаря омоложения.

- **Блиц- метод подтяжки лица и шеи.**

Одобренная пластическими хирургами методика нехирургической подтяжки, которая занимает всего 4 минуты в день, а обеспечивает не только омоложение лица, но и коррекцию его формы. И в очень короткий срок. (Просто волшебный метод!)

- **Методика активизации жизненной силы «Энергетический заряд»**

Комфортный, высокой эффективности, способ повышения количества и качества жизненной энергии. Состоит из двух элементов: энергетической гимнастики и целевого настроя. Гимнастика занимает 15 минут, лишена всяких признаков монотонности, проста в исполнении и не имеет ограничений. Целевой настрой, сопровождающий гимнастику, сосредотачивает внимание на энергетических процессах (энергия становится физически ощутимой) и формирует стойкий навык управления собственной энергией. Занятия по методике «Энергетический заряд» дают эффекты сродни чудодейственным, и наибольшую пользу они приносят женскому организму. В практике омоложения «Энергетический заряд» обеспечивает значительную активизацию функции яичников и способствует высокой скорости радикального омоложения. Наблюдались случаи восстановления репродуктивной функции после 55 лет(!!!)

- **Экспресс-способ оздоровления «Пульт управления организмом»**

Эта древняя восточная техника, но открыта она для европейской цивилизации совсем недавно – каких-нибудь 70 лет назад, и обрела громадную популярность, в том числе в академической медицине. Причина такой популярности – очень высокая результативность, неизменно проявляющаяся как в комплексе с медикаментозными методами, так и в форме самостоятельного лечения. Освоившие средство «Пульт управления организмом» получили в свое распоряжение волшебную палочку-

выручалочку, которой обеспечили себе возможность произвольно и без лекарств убирать свои, в том числе хронического характера.

- **Способ быстрой стабилизации психического состояния «Эмоциональная гигиена»**

Необременительный способ удаления следов переживаний. Все навязчивые мысли, проекции и прочий «мыслительный хлам» исчезают вовсе или теряют негативный заряд.

- **Моментальное средство удаления негативных эмоций.**

Замечательный способ, при котором импульсный негатив (гнев, раздражение, обида, стыд) всего за 30 секунд превращается в конструктивный позитив. Практикующим этот способ уже никогда не удастся ни на чем заикнуться, и драгоценная жизненная энергия, не тратясь на всякого рода страдания, направляется только на поступательное движение вперед.

- **Простой способ коррекции осанки.**

Этот метод настолько простой, насколько же эффективный. Через 15-30 дней регулярного применения осанка выправляется, а походка становится легкой и пружинистой. При особенно запущенных случаях наблюдается коррекция роста - он становится выше на 2-4 см.

- **Суперметод восстановления здоровья позвоночника**

Применение этого средства дает возможность навсегда избавиться от шейных и поясничных болей, а также восстановить здоровье суставов. Три недели регулярных занятий – и амплитуда подвижности тела возвращается к своим природным значениям – как во времена, когда свое тело попросту не замечают 😊

- **И другие средства, продуктивно работающие на задачу омоложения**

В Системе также используются средства и методы, объединенные в разряд

**«Скорая помощь красоте».**

Среди них:

- Супермаски по типам кожи
- Безотказный способ избавления от отеков
- Надежная формула против кругов под глазами
- Техника естественного макияжа
- **И другие**, помогающие избавиться от нежелательных следов напряженной работы и недостаточного сна.

### **100% Гарантия.**

Я даю **абсолютную гарантию** на систему «Психоэнергетическая косметология». Если вы по любой причине решите прекратить наше сотрудничество – я не задам ни одного вопроса и полностью верну все ваши деньги. На любом этапе работы.

---

Информацию о **СТОИМОСТИ** системы, о 100% гарантии, а также о других условиях сотрудничества вы можете найти по этому адресу:

[http://psenko.ru/?page\\_id=52](http://psenko.ru/?page_id=52)

*Если вы решились начать отматывать назад свой возраст, то я опять повторю: все у вас получится. Не вы первая - у всех, кто прошел этот путь, получилось.*

*Ваша дорога не будет тернистой. Каждый шаг, который вы станете делать, доставит вам истинное удовольствие. Не потребуются ни преодолений, ни «повышенной самодисциплины» - ничего, что способно только на то, чтобы усложнять жизнь. Система выстроена таким образом, чтобы легко вписать в ваш привычный уклад приятную заботу о себе, которая приведет к зримому омоложению и заставит вас, наконец, твердо и навсегда усвоить, что ВОЗРАСТ И СТАРОСТЬ – РАЗНЫЕ ВЕЩИ.*

**РАЗДЕЛ 5. ПРИЛОЖЕНИЯ****Приложение 1.****Перечень инструментов омоложения**

№ п/п	Инструментарий омоложения	Кол-во	Где взять
1.	Прибор для изготовления кластерной воды	1 шт.	<a href="http://yogamagazin.ru">http://yogamagazin.ru</a>
2.	Шунгит	1 кг	<a href="http://www.shungit-ki.ru">http://www.shungit-ki.ru</a>
3.	Видеокурс гимнастики для лица	1 диск	<a href="http://www.youngfaces.ru/">http://www.youngfaces.ru/</a>
4.	Видеокурс энергетической гимнастики «Тенсегрити. Внутренний стиль»	1 диск	<a href="http://www.ozon.ru/context/detail/id/2691309/">http://www.ozon.ru/context/detail/id/2691309/</a>
5.	Набор для изгнания паразитов		Перечень в <b>Приложении 2</b>

## ПРОТИВОПАРАЗИТАРНЫЙ НАБОР

№ п/п	Препарат	Кол-во	Примечание
1	Трава пижмы обыкновенной	80 г	
2	Глицерин (чистый, не ароматизированный)	30 г	
3	Перекись водорода 3%	30 г	
4	Магнезия	30 г	
5	Метронидазол	30 таблеток	
6	Настойка лимонника	100 мл	
7	Настойка валерианы	100 мл	
8	Настойка пустырника	100 мл	
9	Настойка пиона	100 мл	
10	Семена тыквы	300 г	Перемолоть или потолочь в ступке непосредственно перед употреблением
11	Лист сенны	80 г	<p><u>Это ЧАЙ-ЩЕТКА</u></p> <p>Для удобства приготовления, все составляющие надо перемешать и хранить в стеклянной банке.</p>
	Кора крушины	80 г	
	Чай каркаде	80 г	
	Чай зеленый	80 г	
	Яблоки сушеные	80 г	

## ОБ АВТОРЕ.

По паспорту я не Марта – это мой псевдоним, и те, кто со мной знакомы лично, сходу его расшифровывают. Причину и назначение псевдонима я здесь обозначать не буду – это не секрет, но это только для клиентов. Скажу только, что в этом есть твердый резон.

По профессии я практический психолог общего профиля, но сфера моих интересов заставила меня сделать прочный выбор, и я занимаюсь только женской психологией, имею широкий круг клиентуры и портфель собственных методик.

**Система «Психоэнергетическая косметология»** родилась не в муках.

Она, являясь продуктом профессионального и экспериментального опыта, легко и свободно сложилась в стройную модель и с ходу стала приносить результаты - убедительные и стойкие. Главным сподвижником в создании и продвижении Системы стало основанное на моих многолетних наблюдениях предположение:

*Возраст – не больше, чем статистика, и он не имеет ничего общего ни с состоянием здоровья, ни с внешним видом.*

Система это предположение полностью подтвердила, проиллюстрировав его многочисленными примерами настоящего, не поддающегося никакому сомнению, омоложения - и я ей за это очень благодарна. Теперь я твердо знаю и постаралась об этом рассказать в настоящей книге, что морочить голову мыслями о возрасте просто неразумно - потому хотя бы, что в этих мыслях полностью отсутствует здравый смысл.

*С безграничным уважением к Вам  
и Вашим устремлениям,  
автор Системы «Психоэнергетическая косметология»  
Марта Николаева-Гарина*

P.S. Дорогая читательница! Если у вас будет время и желание оставить отзыв на эту книгу, или задать мне вопросы, или поделиться своими идеями на предложенную тему, то воспользуйтесь этой ссылкой [http://psenko.ru/?page\\_id=28](http://psenko.ru/?page_id=28)