

# Осознанное управление здоровьем

Шаменков Дмитрий

# Что такое здоровье?

Биохимия

Движение

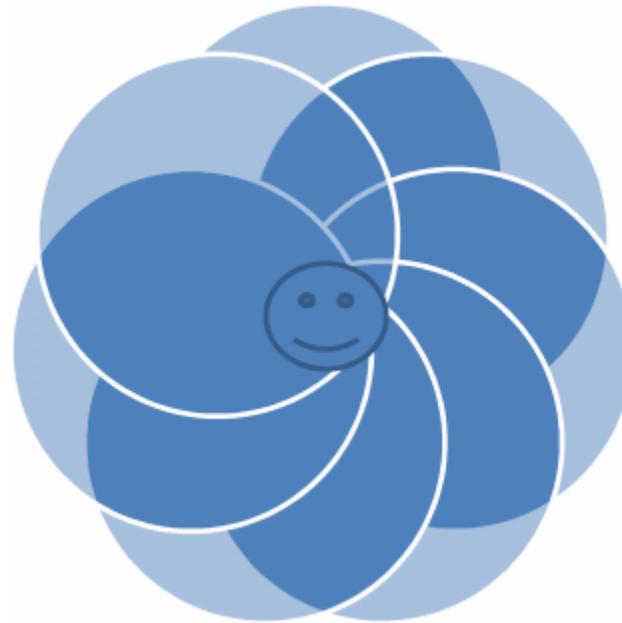
Чувствование

Энергия

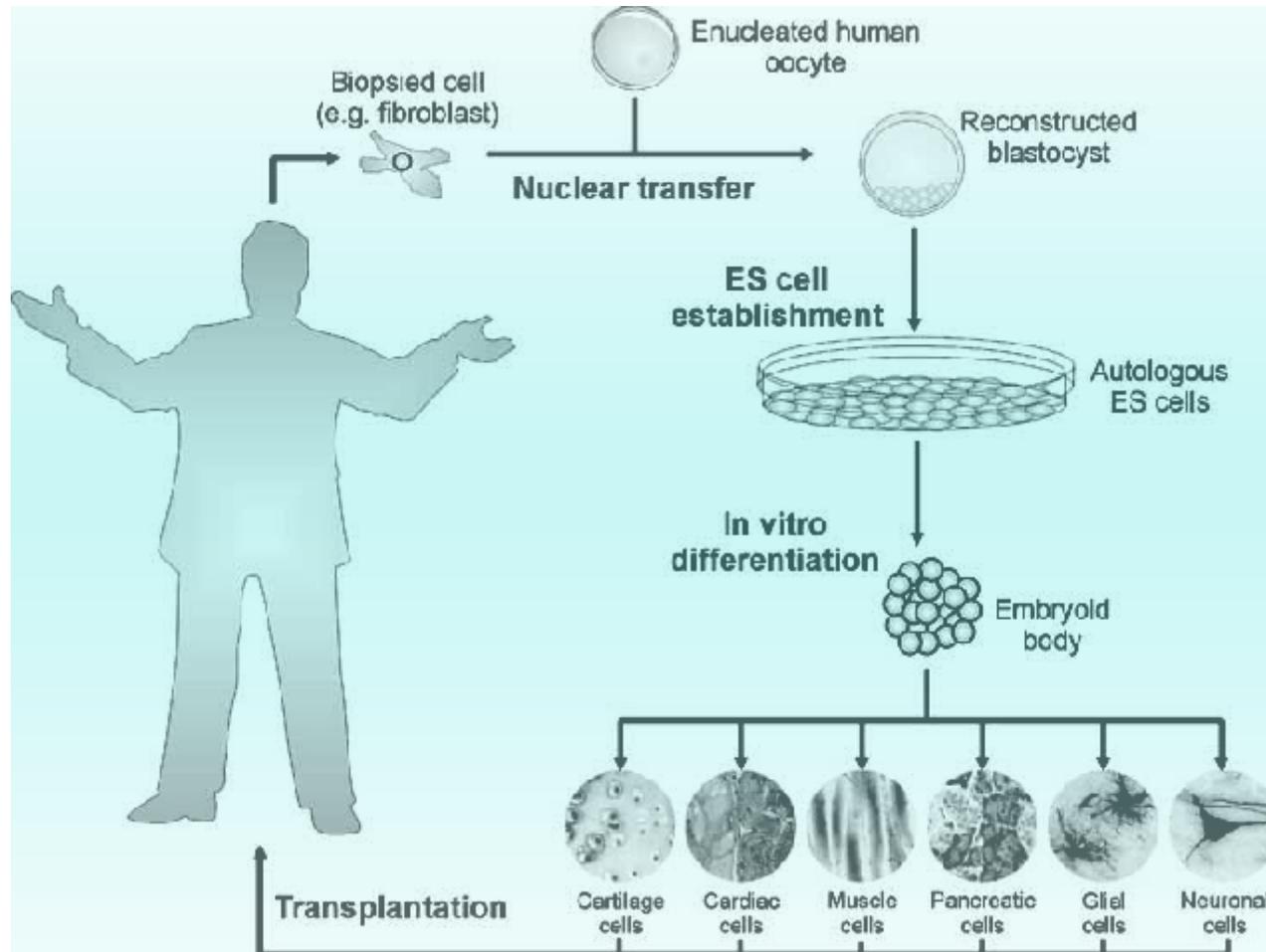
Дыхание

Питание

Отношения



# Здоровье бесконечно?



# Так ли определена продолжительность жизни?



Близнецы



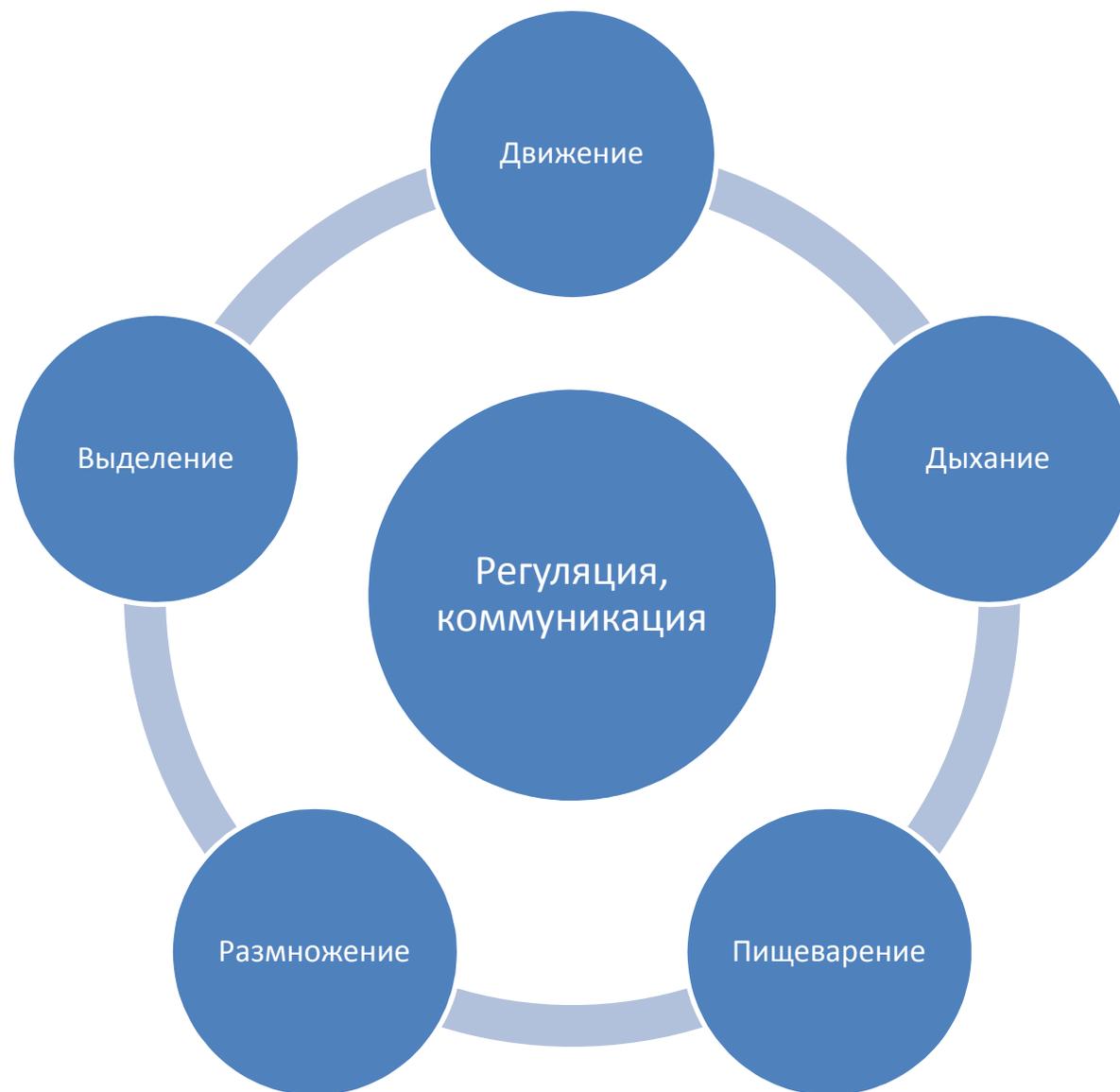
Пожилые



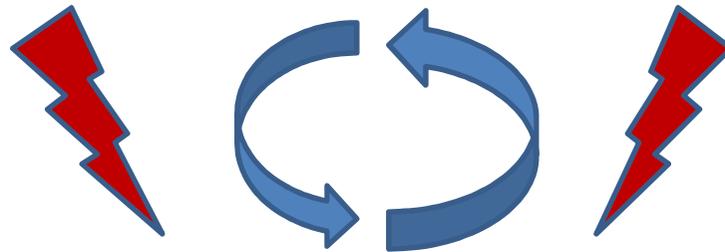
Психология



# Регуляция здоровья



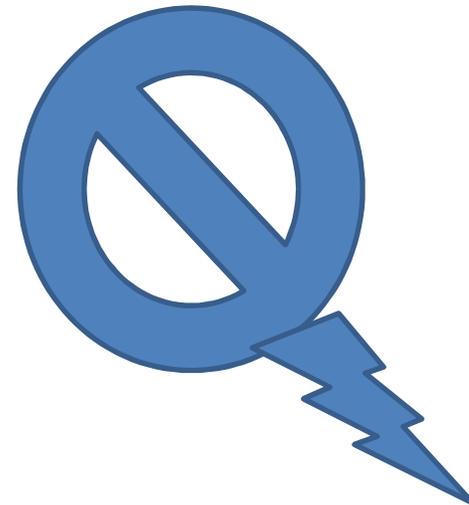
# Анатомия ума



# В чем проблема?

УМ = Я

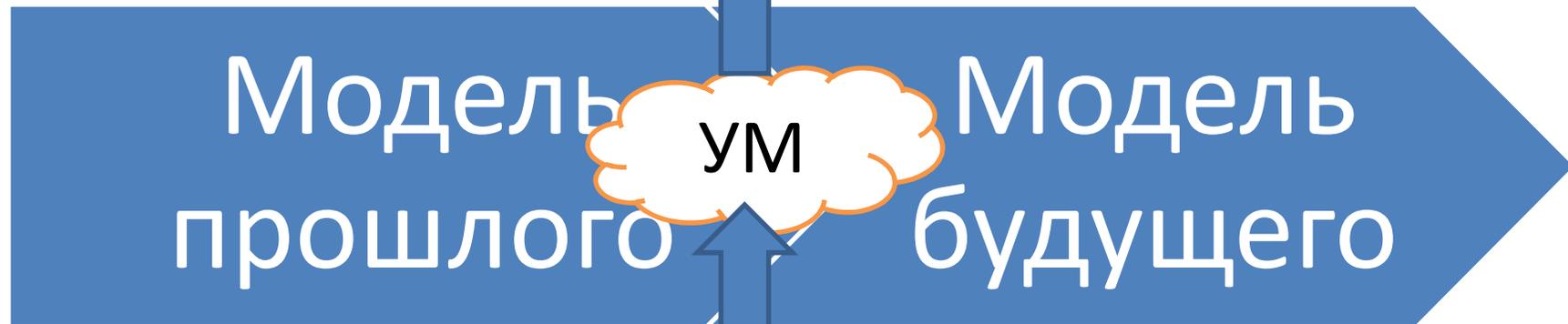
Отношения  
Работа  
Собственность  
Тело  
Привычки  
Система мировоззрения



**УГРОЗА ЖИЗНИ**

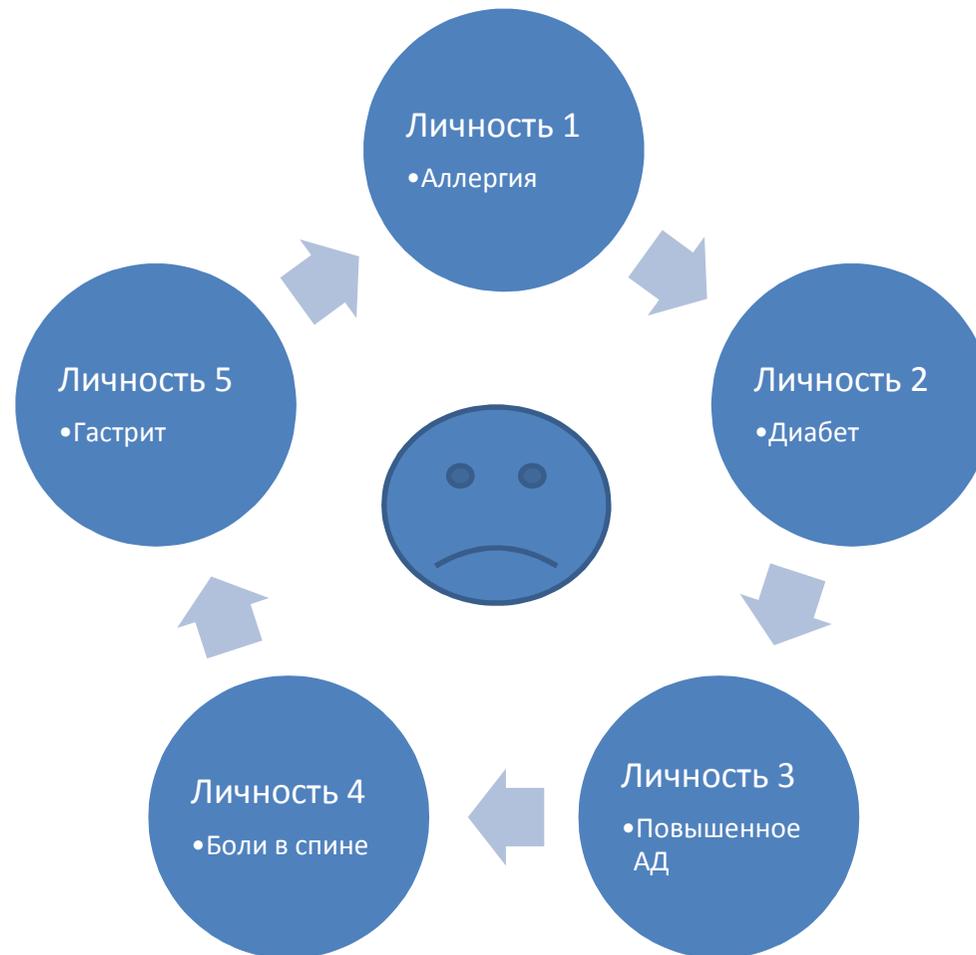
# Невроз

Рационализация

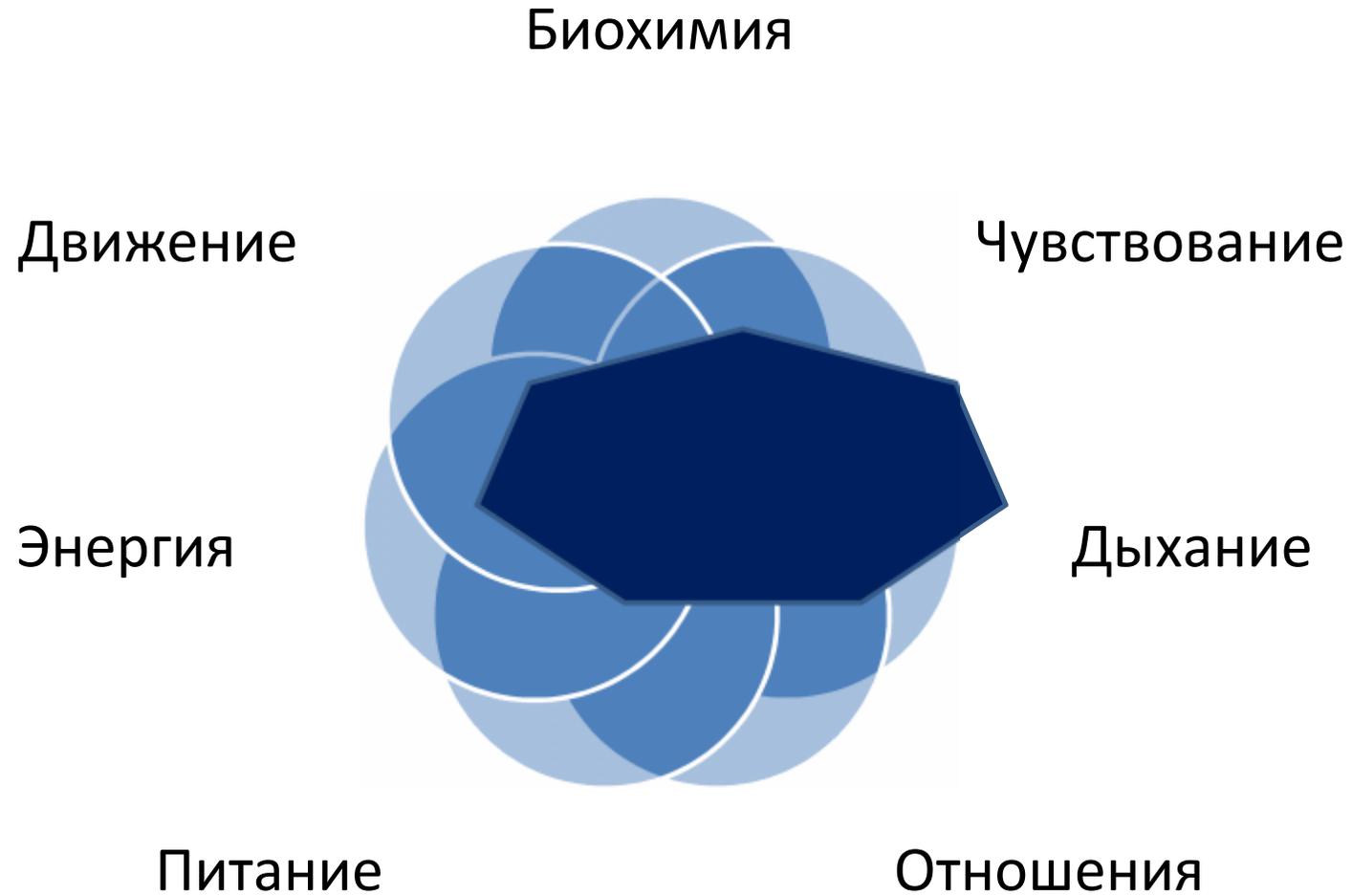


Настоящее

# Пример



# Что такое болезнь?



# Наиболее частые болезни

- Сосудистые заболевания
- Проблемы иммунитета
- Проблемы пищеварения
- Избыточный вес и метаболический синдром, диабет
- Проблемы обмена веществ

# Что делать?

Старый  
путь

- Бегство
- Устранение симптомов

Новый  
путь

- Осознанность
- Непрерывный процесс

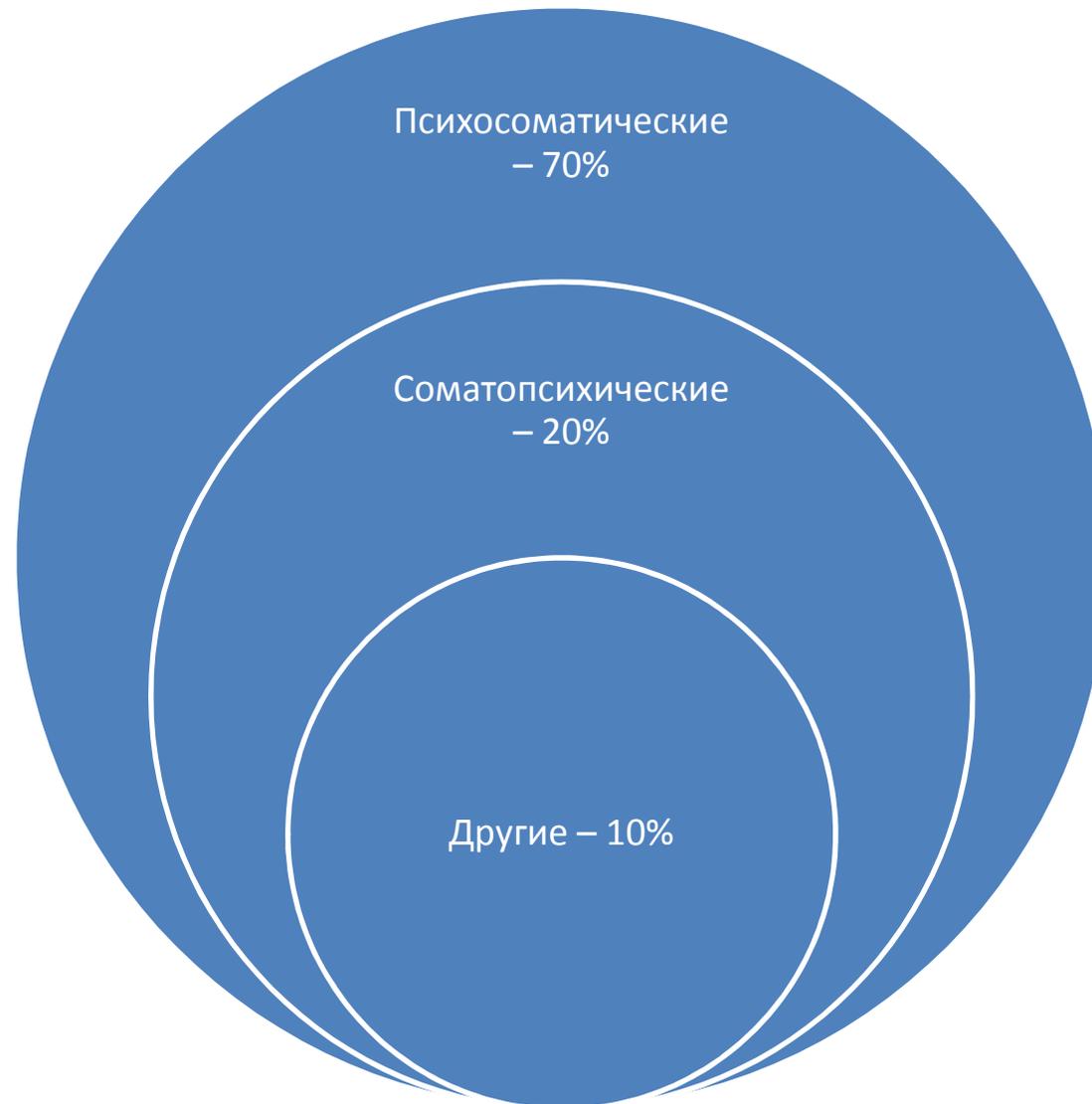
# Осознанность

- Осознанность разрывает «порочные круги»
- Осознанность - фундамент действия любых медицинских технологий

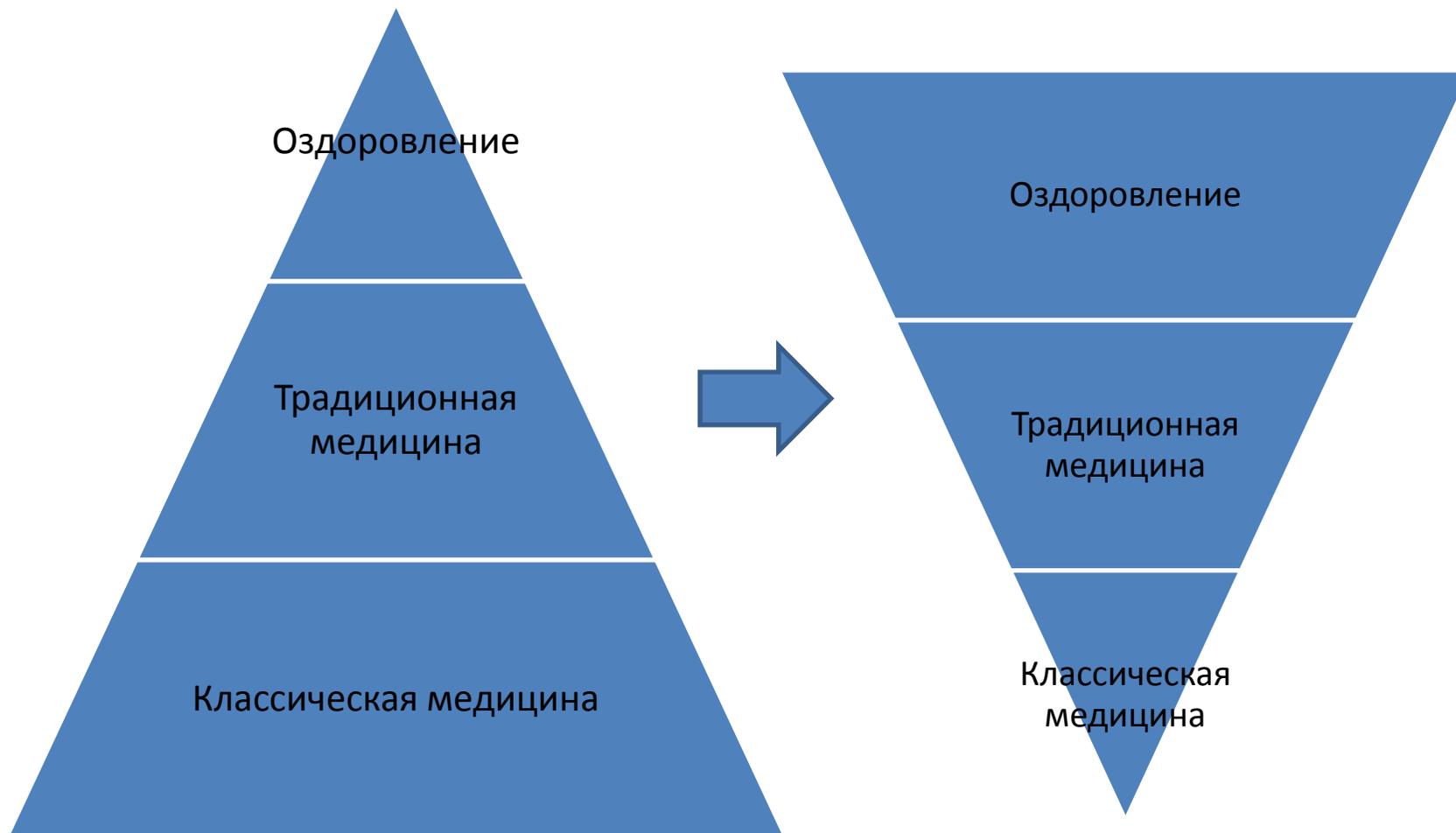
# Как работает осознанность?

- Наблюдение
- Недеяние
- Приятие
- Отказ от правоты

# Что это дает?



# Новая модель здравоохранения



# Каждый день

- Питание
- Сон и работоспособность
- Практика
- Зависимости

# Структура дня



# Лекарства

- Классическая медицина
  - Экстренные случаи
  - Врожденные заболевания
  - Проблемы обновления
- Традиционная медицина, гомеопатия
  - Хронические заболевания
  - Контроль медицинских показателей

# Сейчас

- Принимать то, что получаешь
  - Отпускать то, что уходит

**Спасибо за внимание**  
**2009**

**[www.ismss.ru](http://www.ismss.ru)**