

АЛЕКСАНДР МАСЛАКОВ

30 СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Александр Анатольевич Маслаков

30 советов для здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31188070

ISBN 9785449063670

Аннотация

Эта книга для тех, кому небезразлично свое здоровье, кто хочет жить максимально в резонансе с природой, использовать в лечении и профилактике натуральные природные средства и методики. Кто встал на путь идеального здоровья или только хочет встать на него.

Содержание

А не пора ли нам подкрепиться?	6
Постоянный насморк и что с этим делать	7
Вечерние размышления. Обжорство на ночь	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

30 советов для здоровья

**Александр
Анатольевич Маслаков**

© Александр Анатольевич Маслаков, 2018

ISBN 978-5-4490-6367-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я Маслаков Александр, мне 36 лет, практикующий консультант по Джйотиш астрологии, Аюрведе, Родовым программам, коуч.



Эта книга про Здоровье. В ней собраны статьи про мой собственный опыт, а так же простые и очень эффективные рекомендации по здоровью, основанные на знаниях Аюрведы и проверенные собственным опытом и опытом огромного количества других людей.

Я очень надеюсь что вам будут полезны рекомендации и опыт, изложенные в этой книге, и они станут большим подспорьем на пути к вашему здоровью!

А не пора ли нам подкрепиться?

Бывает ли у вас такое что вы вроде едите, едите много, то чем всегда наедались, но все равно не наедаетесь или чувствуете что чего то вам не хватает?

Такая неприятность может происходить по разным причинам. Например вы кушаете не то или не вовремя, или в еде не хватает вкусов.

Про не то или не вовремя расскажу позже. А вот то что такие состояния возникают от неполноценного питания проверено многократно. В данном случае полноценным питанием я называю питание содержащее в себе все шесть вкусов.

Сладкий, соленый, кислый, острый, горький и терпкий (вяжущий).

В идеале в одном блюде, за один прием пищи. А вообще, в течении всего дня, для того чтобы мы получили максимальное удовлетворение и пользу от еды, должны съесть все шесть вкусов. Причем для каждого этот баланс должен быть разным – конституция у всех разная и то что подходит одному человеку может очень навредить другому.

Постоянный насморк и что с этим делать

Оказывается, с насморком можно эффективно работать и без применения лекарственных средств. Даже нужно, ведь постоянный насморк причиняет дискомфорт, уменьшает свободу действий, требует к себе постоянного внимания.

Я уже не говорю о том что он может приводить к разным хроническим заболеваниям, гаймориту и так далее. Использовать аптечные капли тоже не вариант: постоянное применение капель в нос может приводить к осушению и утоньшению слизистой оболочки и, как следствие, к еще большей чувствительности, раздражительности и, соответственно, отсутствию местного иммунитета.

Насморк – по нему я специалист. Это мой реализованный опыт))). Опыт колоссальный, начиная с аллергии, начавшейся примерно лет в 12 и практически постоянного насморка до последнего времени. И что особенно удивительно, так это насморк на фоне здорового образа жизни, который я веду последние годы. Значит все-таки что-то делал не так.

Я люблю и стараюсь «зреть в корень», искать, исследовать,

привык заниматься своим здоровьем сам, по крайней мере когда это возможно. Изучал и практиковал долгое время сыроедение, изучал свойства продуктов. Последние лет пять изучал понемногу Аюрведу. И именно эти знания позволяют зреть в корень, определять корни проблем и работать с ними, а не с последствиями.

Последний месяц я углубился в изучение Аюрведы – учусь на курсе Аюрведа. Эксперт. И оказалось, что проблему с насморком можно решить достаточно просто! И для этого не нужно ничего сверхъестественного. И даже не нужно особо ни от чего отказываться.

Просто привычные для себя продукты употреблять в другое время, немного скорректировать режим дня под свою конституцию. Всего за три недели я получил результаты, которые получил бы разве что соблюдая строгую диету или вообще голодая достаточно продолжительное время, как делал это иногда раньше.

Вечерние размышления.

Обжорство на ночь

Да, бывает такой грешок наверное у всех нас, у многих так точно. Какие же причины могут к этому приводить. Как говорится почему нас посещает жрица или жрец ночи – ввожу в свой обиход новые термины.

Причины конечно же могут быть разными. Возможно, таким образом мы получаем счастье недополученное за день, потому что делаем много того что нам не нравятся, не соответствуют нашей природе и делаем мало действий которые бы мы хотели делать. Но это совсем другая тема и об этом в другой раз.

Лучше расскажу про то что поменять проще и точно нам подвластно. Например режим дня и связанное с ним питание. И есть несколько причин прихода к нам жрицы или жреца ночи – у кого как. Основные – это неправильный завтрак или его отсутствие и недостаток вкусов или переизбыток какого-то вкуса в рационе в течении дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.