

Alik Sandro

Как быстро улучшить здоровье

18+

Alik Sandro

Как быстро улучшить здоровье

«Автор»

2026

Sandro A.

Как быстро улучшить здоровье / А. Sandro — «Автор», 2026

Книга для тех, кто хочет быстро улучшить свое здоровье. Методы, которые даны в книге, проверены лично автором книги! Если у вас проблемы с ЖКТ, проконсультируйтесь с врачом! «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Sandro A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Небольшое вступление	6
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Alik Sandro

Как быстро улучшить здоровье

Как быстро улучшить здоровье

Alik Sandro

Небольшое вступление

В этой небольшой но очень эффективной книге речь пойдет о самом важном. Книга маленькая, но здесь нет ничего лишнего. Все по делу. Здесь будет сделан акцент на нашу печень - наш фильтр, который никогда не болит и который выполняет колоссальную работу.

Печень фильтрует кровь, в которую попадает всякая разная бяка, которую мы едим и собирает всю эту бяку в себе. Она ведь не может позволить всякой грязи свободно плавать по кровотоку. И со временем в печени формируются камни, сначала маленькие, потом побольше. И они закупоривают желчные протоки, по которым желчь должна свободно течь в кишечник. Но она не течет, следовательно, мы с еды получаем минимум пользы. И потом удивляемся - после еды как будто и не ел.

Все мы хотим иметь крепкое здоровье и при этом делать все что захочется. Но у каждого действия есть свои последствия. Со временем появляются “побочки” от разного рода кайфов - болит то, болит другое, могут даже заболеть мозги, которых и так почти нет у большинства. Но если вы читаете эту книгу - значит вы не большинство.

Глава 1

Любое улучшение начинается с уборки - чтобы освободить место для нового. Также и здесь - чтобы получить новое и крепкое здоровье - надо очиститься от всего старого, пересмотреть свои взгляды и привычки. Полностью очистить свой организм от всех тех токсинов, которые вы копили большую часть своей жизни. А токсинов сейчас везде хоть пруд пруди. В первую очередь - это фарма, которая не лечит, а всего лишь убирает симптомы. Загоняет болезни обратно в тело. Откладывает неизбежное, но ведь это так легко - заплатили деньги, вам дали в аптеке полведра разноцветных таблеток - и все, к вечеру вы чувствуете себя здоровыми. Из всех врачей я бы оставил хирургов - они реально делают полезную работу; травматологов и, возможно, стоматологов. Хотя зубы тоже можно растить, но это уже другая история возможно будет.

Все знают, что автомобиль тоже требует ухода, в первую очередь это замена фильтров, масел, стоек и так далее. Если игнорировать плановую замену фильтров в автомобиле, экономия на расходниках очень быстро обернется серьезными поломками и дорогим ремонтом. В машине установлено несколько критически важных фильтров, и у каждого из них свои последствия при критическом загрязнении. Но не будем о автомобилях, речь о нас. Если вы думаете, что у вас ничего не болит, значит вы здоровы. С одной стороны вы правы, но с другой - зачем доводить до крайностей? Ведь с телом тоже можно провести свою диагностику и значительно увеличить срок своей жизни, при этом максимально долго оставаясь здоровыми и при ясном уме. В нашем теле тоже есть свой фильтр - это, в первую очередь, печень. Есть еще почки - если не проданы, но до них очередь дойдет. И тут вы скажете - зачем чистить печень, она ведь сама очищается? Нет! Не очищается она сама, если для этого не созданы условия. Вы находите новые аргументы - мол, я не курю, не употребляю, занимаюсь спортом, чувствую себя великолепно. Я тоже все это делал в свои 33 и думал что все со мной окей. У меня до очистительных практик были перепады энергии, сонливость, нежелание что-то делать. Но когда я взялся за первую чистку своей печени и увидел результат - я сначала испугался, потом понял, что до этого я не жил, а существовал. После - вагон энергии 24/7, есть желание созидать, делать, двигаться и просто радоваться жизни. Вы готовы? Тогда поехали!

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.