

Елена Пузырева



Быть
здоровым
легко!

Елена Пузырева

Быть здоровым легко!

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8485597

Аннотация

Книга написана для людей, которые не потеряли веру в себя, которые готовы что-то менять в своей жизни. Этот путь не тяжёл, потому что принципы здоровой, энергичной и плодотворной жизни до того просты, что каждый раз приходится удивляться.

Необходимо только остановиться среди безумно несущегося ритма жизни, рассмотреть и принять те законы, которые ведут к здоровью, счастью и благополучию.

Содержание

Вступление	4
Я просто человек	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Пузырева

Быть здоровым легко!

Здоровье и благосостояние тела дороже всякого золота, и крепкое тело лучше несметного богатства; нет богатства лучше телесного здоровья, и нет радости выше радости сердечной.
(Сирах 30:15–16)

Вступление

Когда-то я прочитала старую затертую книгу П. Брегга «Новая наука о здоровье». И была крайне поражена двумя вещами: во-первых, я никогда не задумывалась, что, оказывается, есть можно далеко не все, что продается в магазинах. А во-вторых, не слова или книги этого человека потрясли меня, а сама его жизнь является достовернейшим доказательством эффективности его методов здорового питания.

Какие ассоциации возникают у нас со словом старость? Это болезнь, немощь, скованность в движениях, таблетки – неизменные спутники старого человека. (Недавно в магазине увидела красивые таблетницы для любимых лекарств. Это надо же!) Я себе тоже представляла это только так и не иначе. Но прочитав о конце жизни этого человека, я была потрясена. В 96 лет кататься на серфинге! Такого я еще не слышала.

Погиб он при этом катании от огромной волны. (Это одна из версий.) Когда врачи сделали вскрытие, они изумились чистотой и здоровьем его сосудов. И это несмотря на то, что в 18 лет он умирал от туберкулеза.

И когда я это узнала, то поняла, что не будет мне оправдания, если я буду болеть. Бог создал человека для счастливой жизни, а если нет здоровья, о каком счастье может идти речь, о какой полноценной жизни?

Если мне говорят, не ешь то или другое, это только вредит тебе, а от этого у тебя может развиваться та или иная болезнь. Но я не хочу это принимать, я привык к вкусной, по моему мнению, еде, я люблю жареное, я не могу жить без сладкого, я хочу все хорошо подсолить. И тогда я говорю, что не верю, что можно быть совершенно здоровым, питаюсь хорошей пищей. Человек ленив сам по себе и найдет тысячу оправданий, чтобы не менять привычный для него образ жизни.

И в душе он говорит: «нет, раз это продается в магазине и все едят, значит можно и мне». Или: «мне некогда», «я очень устал от работы» и т. д.

Но подобного рода оправдания не приведут вас к здоровью. Только имея силу воли и работая над собой, мы достигнем превосходных результатов.

Зная огромный потенциал человеческого организма, его способность самовосстанавливаться, затягивать раны, заживлять порезы, бороться с микробами. И зная то, что Бог создал пищу для укрепления и созидания организма, поче-

му бы не научиться питаться этой пищей. Ведь в этом нет ничего сложного, и, я думаю, что по карману всем.

Я встречала людей, которым даже нравится болеть. Представьте себе такую картину. Люди сидят в поликлинике и хвелятся своими болезнями.

«Врач сказал, что у меня у одного такая болезнь во всей поликлинике!» «А мне поставили такой диагноз, что пришлось записать на полстраницы» и т. д. и т. п.

Попробуйте, скажите этим людям, что они могут исцелиться, начав здоровый образ жизни, развивая силу воли. Все их существо тут же возмутится. А зачем нарушать свой привычный образ жизни? А зачем мне что-то менять, воспитывать свой характер, идти на какие-то жертвы? Я люблю вкусно и много поесть, а потом выпью таблетку от изжоги, от давления и т. п. Для меня это так привычно и удобно. Зачем вы меня вообще трогаете? Ну а когда сильно прикрутит, врачи мне выпишут на некоторое время диету.

Моя книга написана не для таких людей. Она для тех, кто не согласен со своими немощами и болезнями. Кто имеет решимость и ответственность за свое здоровье, не упоая на общепринятые мнения, что о вашем состоянии должны заботиться врачи.

Я не отвергаю роль врачей в нашей жизни. Они нам нужны. Оказать помощь при травмах, авариях, в непредвиденных случаях, сделать операцию и т. д.

Но химические препараты, которыми заполнены наши ап-

теки, наносят большой вред всем нам. Кто-то сказал: «Если собрать все лекарства мира и бросить их в океан, то бы вся рыба сдохла, а человечество избавилось от великого зла».

Сама я не принимаю никаких таблеток или лекарств. Но сразу хочу заметить, что если на данный момент вы принимаете лекарства – не бросайте. Этим вы только навредите себе. Все наше лекарство заложено в природе: перга, пыльца, мед, травяные чаи, соки овощей и фруктов – все способствует исцелению. Да и в самом организме встроены самоисцеляющие системы. Например, заживление ран, переломов и т. д. Сейчас я встаю в 5 часов утра и отлично себя чувствую весь день. Конечно же, под вечер приходит усталость, но это приятная усталость, после которой наступает здоровый сон.

А от чего бывает вялость и сонливость? Опять-таки от вредной нашему организму пищи, от недостатка свежего воздуха, от малоподвижности.

Скажу больше, я не принимаю даже витамины и БАДы. Но о них мы поговорим отдельно.

Как говорится, не болезнь является убийцей, а сам хронический больной, не желающий ничего в себе менять. Я удивляюсь, и откуда такая вера в невозможность выздоровления. Гораздо легче прийти в кабинет врача и принимать лекарства, нежели изучить какую-нибудь книгу по оздоровлению. Дорог, ведущих к храму здоровья, есть много, я в этом убедилась сама. Я еще не встречала ни одного человека, который бы обрел истинное здоровье только посредством меди-

каментов.

Но видела упование на врачей. Например, человек употребляет очень много сахара и говорит: «нужно пойти, сдать кровь на анализ, а то к старости развивается сахарный диабет». Он принял как данность, что к старости должен болеть. А почему? А потому что все болеют...

И не потрудится задать себе вопрос: «А от чего же приходит та или иная болезнь?» Мы все привыкли жить по «норме», которая сковывает человека, не дает развиваться тому потенциалу, который в нем заложен, убивает творческую личность, создает в нем состояние покоя. А как мы знаем, покой ведет к вечному покою.

Поэтому выздоровление начинается, прежде всего, с «головы». Я имею в виду – перемены своего мышления. Для этого требуются усилия, и порой немалые. Потому что укорененное годами очень трудно вырвать. Но за все на свете нужно платить. И это не обязательно деньги. Это намного труднее (легче было бы заплатить определенную сумму и быть здоровым). Почему? Потому что в большинстве своем люди не хотят идти таким путем.

Мое желание – помочь хотя бы тем немногим, которые готовы наконец-то уделить себе внимание, которые не потеряли веру в себя, решимость и стремление к полноценной жизни.

Эта книга предназначена не для праздного развлекательного чтения. А также не для ленивых и пессимистов. Если

вы не хотите прилагать умственные усилия, то лучше отложите её в сторону, она не принесёт вам никакой пользы.

Цель написания – это не развлечение публики, а призыв к реальному действию, призыв к тому, чтобы приобрести большую ценность жизни – здоровье. Это результат поиска и собственного опыта. Очень хочется, чтобы все люди жили полноценной жизнью, в мире и гармонии с Богом, с природой и с самим собой.

Я пишу для людей целеустремлённых, которые еще не потеряли веру в себя, которые хотят изменить свою жизнь к лучшему. И не важно, какого вы возраста. Наш организм устроен самым удивительным образом и омоложение в нём может начаться в любое время. Он очень чутко откликается на внимание заботу, которую мы к нему проявляем.

Но сразу же хочу уберечь вас от великого заблуждения, что в одно мгновение чуда не произойдёт. Восстановление здоровья – это результат большой силы воли, труда и постоянства.

Посудите сами, сколько лет вы зашлаковывали свой организм. Сколько лет подавляли свой иммунитет? (Далее я расскажу чем.) Сколько вреда вы наносили себе, даже не задумываясь об этом, а может быть, имея ложное понятие, что приносите пользу?

Поэтому для восстановления здоровья тоже потребуется время. В зависимости от индивидуальных особенностей, от нескольких месяцев до года. Так что наберитесь терпения, и

если не всё сразу будет получаться, не опускайте руки. Дорогу осилит идущий!

Удачи вам на этом пути!

Я просто человек

«Свободным человеком вы становитесь не тогда, когда делаете, что хотите, а тогда, когда сдерживаете данные себе обещания».

Эта книга написана для самого обычного человека. В словаре Даля читаем, что высшая степень человечности была бы та, где разум и воля слились бы в одно.

Разумом мы понимаем, что нужно делать то или иное действие, избирать хорошее, отвергая худое. А вот для того, чтобы исполнить это в жизни, нужна воля. Вы наверняка слышали такое понятие, как «волевой человек», то есть – это тот, кто развил в себе волю. У многих из нас сформировалось ложное понятие, что – я свободен, и буду делать все, что хочу.

Ответьте сами себе на вопросы. Что я хотел осуществить в своей жизни, но так до сих пор и не сделал? Может быть, хотел выучить иностранный язык, но при малейших трудностях сдался? Может быть, хотел начать делать зарядку? Может, хотел заняться каким-нибудь видом спорта? Хотел начать здоровый образ жизни, и всё хотел, хотел и хотел...

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.