

Екатерина Лушина

Полезный путь к стройной талии

Екатерина Лушина

Полезный путь к стройной талии

«Автор»

2024

Лушина Е.

Полезный путь к стройной талии / Е. Лушина — «Автор», 2024

Я с детства знаю, что организм самовосстанавливающаяся система, ему только условия создать нужно. Никогда мама не лечила таблетками, только словом и травами. Когда в Афинах доктор предложил лечение на триста тысяч, во мне мгновенно проснулась тяга к знаниям и здоровом образу жизни. Но будучи человеком ленивым „ЗОЖ“ пугал напряжением и жесткой диетой. Пришлось найти путь приятнее, легче, вкуснее. Стройность не входила в планы, я давно смирилась с пышными греческими боками, но бонусом и она вернулась. Восстановилась работа поджелудочной, улучшилось пищеварение, рассосалась миома, камни в почках обернулись в сначала в песок, потом и он вышел. Эту книгу справедливо назвать "Путь к себе", талия - приятный бонус. Здесь вы найдете много приятных практик для здоровья души и тела, вкусных полезных рецептов и конечно инсайтов. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Лушина Е., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	5
Моя любимая Я, как же ты прекрасна и восхитительна!	7
Любимая лимфа, шлю тебе горячие поцелуи и благодарности	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Екатерина Лушина

Полезный путь к стройной талии

Введение

– Катя, как ты умудряешься кушать сладости и не полнеть? – спросила подписчица во «ВКонтакте».

– Секрет моей стройности прост – чек от доктора на триста тысяч рублей. – ответила я и решила рассказать подробнее.

Искала в Афинах мануального терапевта, но что я о них знаю? Для меня мануальный – это доктор Нандзе в Нижнем Новгороде, который однажды воскресил после месячного боления неизвестно чем и кровопотерями.

Гинеколог в прошлом, а теперь чудеса творит по разным направлениям здоровья. Массаж, Су-Джок терапия. Спустя 10 лет после того лечения, снова поставил на ноги, когда от разводного стресса скрутило спину так, что не могла ходить.

Вот и все мои знания о мануальном терапевте: без уколов восстановить организм и запустить природные функции без лекарств.

Поэтому и в Афинах бросилась искать мануального русскоговорящего, мол, с России все такие крутые. Уже третий прием, а он никакой гимнастики не предлагает, что и почему болит – не говорит. Очень все это странно показалось, понимаете?

Я не знала, как спросить. А он вдруг сообщает об уколах на три тысячи евро. Ну я сразу все поняла: не тот он, тот только в Нижнем Новгороде, а туда я пока что не собираюсь.

От полученного стресса отправились с мужем в таверну, а через день прошла компьютерную биорезонансную диагностику.

Две минуты прибор сканировал организм, а встроенный искусственный интеллект выдал сорок листов печатного текста, где полная информация о работе органов, составе витаминов, гормонов, рекомендации по питанию и гимнастике.

В тот же день приняла решение изменить питание и поехала к нутрициологу. За полгода их было пятеро. В чем-то их рекомендации сходились, в чем-то расходились. Но в целом направление стало понятно. Сбалансированное питание – не пустой звук, оно действительно важно для качества и продолжительности жизни. Но в теории понять это бывает непросто. А с чеком на круглую сумму – легко. Через две недели новой жизни сдобные бока начали таять, это радовало. Но проблема была не в боках, а намного глубже, поэтому было необходимо терпение, труд и те люди, которые понимают и поддерживают. В Греции таких найти непросто, все хотят накормить сладким и напоить кофе или вином. Но среди русскоговорящих афинянок нашла единомышленниц.

Тогда я была возмущена доктором, а теперь очень благодарна. Мне всегда было важно использовать экологичный способ восстановления без лекарств. И в этот раз нашла такой. Из ярких достижений: камень в почке превратился в песок, восстановилась работа поджелудочной, рассасывается миома, месячные стали безболезненными, талия стройная.

Девочки, все просто. Вначале напугалась: "что же кушать буду", но оказалось все вкуснее и проще.

* Макароны остались, но не из белой муки, а из цельнозерновой.

* В рацион вошли травы и овощи на пару, орехи, пророщенные зерна...

* Хлеб раньше не ела, теперь ем, но только свой. Из цельнозерновой муки на заквасе. Главное, изгнала из рациона рафинированный сахар. Страданий ноль. Есть другие сахара, если очень хочется, то их использую. Например, очень понравился черный. А вообще купила ореховую пасту для веганов. Там используется подсластитель из растения стевия. Он считается наиболее безопасным.

Не пугайтесь, это правда не сложно. Ни в чем себе не отказываю, а показатели на весах радуют.

Недавно бежала привычный маршрут до автобуса без единой остановки и без одышки. Вот чудо. Добежав, спокойно села, будто пешком шла. Ну хватит предисловий, к делу!

Моя любимая Я, как же ты прекрасна и восхитительна!

Разозлиться сильно и влюбиться в себя окончательно – вот основная задача на пути к любой цели. Если вчера не получилось, это значит только одно – просто не было таких нейронных связей, не было сформированной привычки. А у кого-то элементарной мысли, что так можно и даже мне. Но это все может легко появиться, достаточно искренне поверить.

Если вам кажется, что маловато сделали для себя и своей стройной талии, категорично простите себя. Здесь и сейчас. За каждый лишний, как вам кажется, сантиметр, за каждый лишний, как вам кажется, килограмм.

Правда ли, что вы хотите постройнеть? Или вам кажется, что только постройневшая вы можете быть счастливой, привлекательной, очаровательной? Больше будет любить муж, мама, дети. Какая истинная цель? Что скрывается за желанием постройнеть? Чтобы не было, а решение одно – влюбленность в себя. Что вы в мир, то и он вам. Вы себя любите, и он вас, вы себя гнобите, и в этом поддержит. Все, что хотите. Просто представляйте в каждом человеке и событие зеркало. Если оно отражает вам не то, что вы хотите. Поменяйте внутри себя на нужное. Не спешите получить результат мгновенно. Бережно к себе. Дайте необходимое время. Три месяца. Полгода.

Есть цель, будет путь. А на нем все необходимое. Главное – без насилия. С любовью и заботой к себе все непременно получится.

Написала «ПП» и понимаю, что это не правильное питание, а правильное поведение или полезное поведение. И в нем много пунктов. Включать в жизнь их стоит постепенно – без насилия и стресса. Выбрать понравившееся, начать с малого и за все себя хвалить. Постоянно хвалить.

Читаю новую методичку – умница, красавица, обожаю себя. Какой классный крем себе взяла – умница, красавица, обожаю себя. Ух, котлетка овощная – круто! Йога целых 10 минут – красавица, умница! Хлеб поменяла, ну надо же такой классной быть.

Когда доктор предложил полечить меня за три тысячи евро (Триста тысяч рублей) я чуть было не скатилась в претензии к себе, но сумма так взбудоражила, что просто не успела. Вместо этого разозлилась и решила: “Фиг вам”. Сумма новая и действовать нужно по-новому. “Хочешь жить, умей учиться” – придумала для себя вдохновляющую цитату и бросилась искать ответы на два вопроса:

А) Что случилось. Как именно и от чего?

Б) Как это поправить?

Стройность – побочный эффект, в корне – состояние здоровья физического и психического. Работа печени, почек, селезенки, пищеварения, состояние толстого и тонкого кишечника. Мы не привыкли о каждом из них думать и не представляем, как каждый из органов реагирует на то, что мы едим, как сидим, как дышим, эмоционируем, что думаем.

Моя первая и главная рекомендация – научиться слышать свое тело. Каждый орган. Тогда не придется думать насильственные мысли: “Вот, разжирела. Опять сожрала пироженку, завтра же голодовка”. Все мысли из разряда “Изменить во чтобы то ни стало” не ресурсные. Лучше заменить на “Стать еще лучше из любви к себе, своему телу”. Тело – храм души. Как обычно выглядят храмы? В них все сияет и блестит, за редким исключением. Если он заброшен, засорен и плохо пахнет, захотите пойти туда, помолиться? Сомневаюсь. Если только сильно прищипит и рядом не найдется другого.

Обнимите себя своими собственными руками, пролейте к себе нежность, скажите: “Какая я потрясающая”, “обожаю себя, благодарю, люблю”.

Научиться слышать свое тело это никакая не магия, а необходимость для собственного благополучия и здоровья. Главное начать. Делать методично и постоянно и все непременно

получится. Волшебного метода не знаю, хотя есть методики, которые помогают установить контакт. Но мастерство приходит с практикой. Например, в течении дня и перед сном направляйте внутреннее внимание на сигналы тела. Просканируйте вниманием печень, почки, желудок, кишечник... Какое у них настроение? Чего бы им хотелось? Скажите: “Я люблю тебя”.

Отличное решение – практика Хоонопоно. Найдите в интернете и включайте на ночь, проговаривайте эти слова, адресуя органам. Можно взять натуральное масло поглаживать живот по часовой стрелке, снимая с него напряжение и стресс. Если есть какой-то сигнал – боль или напряжение, все внимание направляйте туда и проговаривайте эти простые фразы: “Мне жаль, прости меня, я благодарю тебя, я люблю тебя”. Наблюдайте.

Такой подход снимет колоссальное количество напряжения с психики и остановит бешеную выработку кортизола – гормона стресса. Именно он творит чудеса с нашим животиком и окутывает органы защитным панцирем – жиром. Ни одна диета не поможет, если не остановить свой внутренний механизм разрушения.

Чтобы не промахнуться в самовосстановлении, дополнительно сделала биорезонансную диагностику. Очень удобная вещь, когда искусственный интеллект (далее ИИ) сканирует тебя и выдает результаты о работе всех органов и систем. Там же состояние позвоночника, питание тканей, состав витаминов и рекомендации по питанию.

Знаю контакт такого специалиста в Нижнем Новгороде и в Афинах.

На питание, что ИИ предложил, специалист рекомендовала не привязываться, это ежeminутная рекомендация, а в обед может показать другое.

– Ты кушай и чувствуй сама, как реагирует организм. Но есть базовые вещи – сахар, дрожжи, отбеленная мука – организму не полезны.

Я моментально приняла решение:

Хлеб дрожжевой – отказать

Сладости из магазина – выкинуть

Спать ложиться в 22, край в 23

Кушать только по чувству голода

Между едой и едой никакой еды. Никаких печенька, яблочко, орешек.

Только вода либо настой трав (Самый важный пункт)

Воды в день от двух литров

Но все по-порядку.

Любимая лимфа, шлю тебе горячие поцелуи и благодарности

Вы тоже к своей так? Если вдруг нет, начните в это мгновение и только после этого продолжайте чтение.

Ведь большая доля процессов в нашем любимом организме зависят от ее состояния. Подвижна она или спит, чиста или захламлена, как священная река Ганг в Индии. Чем она пахнет? Если бы она пахла цветами, ну или хотя бы не пахла, но увыв. Мы ищем все более сильные дезодоранты. Неприятный запах пота, прыщи, отеки, свидетельствует о загрязнении лимфы.

С сайта Московской клиники Премиум Клиник:

“Лимфа – важный элемент лимфатической системы, отвечает за многие важные процессы в организме, в том числе построение иммунитета. Лимфа – часть лимфатической системы, а точнее жидкости, которая однонаправленно транспортирует белки и лимфоциты из тканей системы кровообращения прямо к сердцу. У лимфы много важных функций, но одна из самых важных – борьба с инфекцией.

Лимфа собирает все вредные для нашего организма вещества, а затем транспортирует их в лимфатические узлы, где они фильтруются и выводятся с помощью почек. Таким образом очищая организм.”

Почему засоряется лимфа? Это могут быть сбои в работе печени и мочеиспускательной системе. Инфекции, когда грибки и бактерии размножаются, выделяя продукты жизнедеятельности – токсины. Нарушение микрофлоры кишечника. Дефицит определенных питательных веществ в организме. Нарушения в работе эндокринной системы. Дефицит чистой воды.

Если вы решили взяться серьезно, хорошо бы сделать обследование. Я очень осторожно отношусь к традиционной медицине, поэтому ищу природные и экологичные способы восстановления. Опираюсь на то, что организм человека – самовосстанавливающаяся система. Ему только условия создать нужно, и он сам все сделает.

Если хорошо разбираться, для решения многих проблем нужны три фактора – движение, чистая вода, качественное питание и позитивный настрой. Последний пункт на самом деле самый важный.

Классические рекомендации – десять тысяч шагов в день, два литра воды, много зелени и сырых овощей в рационе. Из любви и благодарности своему телу.

Что делаю я:

Все упражнения для условно здоровых людей. Если у вас есть выставленные диагнозы, подозрения, посоветуйтесь с врачом.

1. Проснулась, потянулась лежа. Выполнила гимнастику – крутить стопами и кистями по 150 раз внутрь и наружу.

Первое время было тяжело и больно. Но почувствовав, как действует упражнение, делала через боль и на 150-й счет приходила к легкости. Как будто переваливала какой-то барьер. Но именно после этого не болели ноги даже с 15 тысяч шагов.

Поэтому с удовольствием рекомендую такое упражнение. У кого больные ноги, вскоре увидите чудесный результат. И на гинекологию влияет хорошо.

2. Упражнение жук на 100 счетов. Лежа на кровати поднять руки, ноги и потрясти – жук барахтается. Лимфу разгоняет отлично.

3. Прыжки на месте 100 раз, обязательно придерживая грудь – очень важно. Для прыжков есть противопоказания – проблемы с суставами, в позвоночнике, шейном отделе, пояснице, беременность. И вообще нужно делать бережно и нежно к себе, либо пропустить. Можно заменить на подъем пяток сантиметра на два так же сто раз.

Так просыпается лимфа и весь организм. Теперь хорошо прополоскать рот кунжутным маслом – выходят токсины. И кунжутное имеет антибактериальный эффект. Полоскать не менее 5 минут, масло станет белым – значит работает. Выплюнуть в салфетку, чтобы не засорять раковину. Также можно использовать кокосовое масло, перечной мяты, оливковое с добавлением капли масла чайного дерева- тоже антибактериальный эффект.

Кто-то заменяет маслом зубную пасту. Я на это пока не готова. Заменяла пасту на ту, что без фтора. Значительно приятнее.

Теперь два стакана теплой воды. Сидя, мелкими глотками. Полгода пила с лимоном и с гашеной содой. Это рецепт от камней в почках, переданный мне свекровью. Она пила по 10 дней с соком лимона, 10 дней с содой. Сода заливается кипятком – гасится. Можно добавить три кубика льда, чтобы не обжечься. Пить важно сидя по три глотка.

Это был бонусный рецепт.

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.