

12+

АНДРЕЙ УСКОВ

Кристаллы в твоей аптечке. Расстройства пищеварения

ЛИТОТЕРАПИЯ



Андрей Усков

**Кристаллы в твоей
аптечке Расстройства
пищеварения. Литотерапия**

«Издательские решения»

Усков А.

Кристаллы в твоей аптечке Расстройства пищеварения.

Литотерапия / А. Усков — «Издательские решения»,

Книга посвящена литотерапии как методу помощи при пищеварительных расстройствах. В ней описаны целебные свойства камней и минералов, а также представлены практические упражнения с их использованием.

© Усков А.

© Издательские решения

Содержание

Кристаллы в твоей аптечке Расстройства пищеварения	6
Литотерапия. Упражнения	6
Коротко об упражнениях с кристаллами	7
Сигнал SOS вашего организма	8
Обсидиан как средство от дисперсии	9
Снежный обсидиан	10
Обсидиан поможет вернуть отличное настроение	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Кристаллы в твоей аптечке Расстройства пищеварения. Литотерапия

Андрей Усков

© Андрей Усков, 2026

ISBN 978-5-0070-5967-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кристаллы в твоей аптечке Расстройства пищеварения

Литотерапия. Упражнения

Имеются противопоказания требуется консультация специалиста

Современный ритм жизни редко оставляет место для паузы. Он похож на бесконечную гонку по кругу, где завтрак проглатывается на бегу, обед становится поводом для проверки почты, а ужин исчезает под бормотание новостной ленты.

Именно эта вечная спешка, этот гул тревоги в затылке часто становятся первопричиной бунта внутри. Желудок сжимается в тугой узел не от физиологических сбоев, а от невысказанных слов и скомканных планов.

Организм просто кричит о необходимости остановиться. И именно в такие моменты тишины, когда вы учитесь смотреть на свои проблемы без паники, как на проходящий дождь, приходит помощь извне.

Холодный, гладкий камень в ладони — кристалл — становится якорем, возвращающим из хаоса суеты к спокойствию собственного «я».

Вы взяли в руки эту книгу не случайно. Возможно, вы уже чувствуете, что корень физического дискомфорта лежит глубже, чем кажется, — в бешеном ритме жизни и потоке тревожных мыслей.

Эта книга станет вашим проводником к гармонии души и тела через упражнения, работу с энергией кристаллов, а также медитативных практик.

В бесплатном фрагменте мы лишь приоткроем завесу. Вы получите краткое описание ключевых упражнений, которые помогут сделать первый шаг от хаоса к спокойствию: научиться заземляться, отпускать напряжение и воспринимать жизненные трудности как задачи, а не катастрофы. Это ваш шанс почувствовать силу метода на себе.

Полная версия книги содержит развёрнутые практики, подробные инструкции по выбору камней-союзников и упражнений для восстановления пищеварения. К сожалению камни не заменят вам похода к врачу, они лишь дополняют основное лечение.

Позвольте себе этот подарок — начните трансформацию прямо сейчас, чтобы узнать, какой безмятежной может быть жизнь, когда вы находитесь в равновесии со своим внутренним миром.

Коротко об упражнениях с кристаллами

Снежный обсидиан — это мощный инструмент для работы с энергией выживания и стабильности. Направляя свой фокус на корневую чакру, он укрепляет нашу связь с землёй, даря спокойствие уму и уверенность телу. Именно этот глубокий покой является ключом к нормализации пищеварения: когда уходит тревога, уходят и спазмы. Камень эффективно устраняет симптомы несварения, работая с их энергетической первопричиной, а не просто следствием.

В одном из упражнений вашим союзником станет тигровый глаз. Этот камень — ключ к пробуждению чакры солнечного сплетения, нашего центра воли и внутреннего огня. Его тёплая, золотистая энергия мягко воздействует на нервную систему, снимая спазмы и напряжение, которые часто являются скрытой причиной икоты. Позвольте камню расслабить ваше тело, и вы увидите, как этот непроизвольный рефлекс отступает.

Ещё одним верным союзником в борьбе с беспокойством является серый гематит. Его тяжёлая, заземляющая энергия действует подобно успокоительному для души, снимая нервное напряжение. Мы используем эту силу в специальном упражнении, цель которого — нормализация кислотности, ведь именно гармония ума часто становится ключом к здоровью тела.

Если вашу душу гнетёт невысказанная тревога, а тело сковывает боль, мы предлагаем обратиться к силе малахита.

Его вибрации действуют как мощный магнит, который притягивает к себе и нейтрализует весь накопленный вами негатив.

Позвольте этому камню очистить ваше поле от энергий, вызывающих дискомфорт, чтобы вы могли вздохнуть полной грудью и ощутить лёгкость бытия.

Когда капризы природы отражаются в детском организме, на помощь приходит дар Уральских гор — огненный опал. В его глубине танцуют сполохи древнего пламени, но для ребёнка это не жар, а ласковое тепло домашнего очага. Этот камень несёт в себе энергию чистой радости, которая способна растворить любое недомогание, возвращая желудочку гармонию, а настроению — беззаботность.

Далее в книге мы рассказываем о том, какие кристаллы используют при детских пищеварительных расстройствах.

Сигнал SOS вашего организма

Ваше тело — это самый честный дипломат, обладающий правом вето на решения беспокойного ума.

Физические расстройства пищеварения — его отчаянная протестная реакция, последнее предупреждение о том, что заданный вами ритм жизни перешёл все границы разумного. Эта бесконечная спешка, словно коррозия, подтачивает внутренние опоры.

К счастью, человеческое тело мудро: оно умеет подавать сигналы SOS задолго до настоящей катастрофы.

Расстройство желудка — это не приговор, а настойчивый шёпот, призывающий к перемирию. Ваш организм буквально умоляет вас об элементарной заботе: следить за тем, что попадает на вашу тарелку, отказаться от хаотичных перекусов и дать отдых измученному желудку, избавив его от тяжести жареной и острой пищи.

Но корень проблемы часто лежит глубже, чем меню. Истинный голод, который вы пытаетесь заглушить, — это эмоциональный дефицит. Тело просит вас научиться возводить дамбы перед потоком стрессовых ситуаций, не воспринимать рабочие конфликты как личную трагедию и перестать доводить себя до нервного истощения.

Вместо того чтобы бежать по кругу, посвятите время физическим упражнениям, а также литотерапевтическим упражнениям с камнями — они помогут заземлить лишнюю энергию и вернуть душе равновесие.

Обсидиан как средство от дисперсии

Когда желудок «бастует» против нашего образа жизни, это называют диспепсией, или несварением. Его верные вестники — жжение и свинцовая тяжесть под рёбрами, упрямое вздутие живота и подступающая тошнота.

Это весьма распространённое расстройство, которое поражает верхние рубежи пищеварительного тракта: пищевод, желудок и тонкую кишку. Чаще всего его вызывают излишества — слишком жирная пища или алкогольные напитки.

Чтобы усмирить этот бунт, можно прибегнуть к следующему литотерапевтическому упражнению. Однако помните: если осада не прекращается в течение нескольких дней, необходимо обратиться к врачу.

Подготовка к практике

Лягте на пол. Руки свободно вытянуты вдоль туловища, ноги слегка разведены. Между бёдер разместите снежный обсидиан, направив его на вашу корневую чакру. Внутренний взор устремите к области третьего глаза.

Процесс дыхания

Посвятите несколько минут тотальному расслаблению брюшного отдела. Дыхание должно быть диафрагмальным: при вдохе нижние рёбра плавно расширяются.

Медленно сделайте длинный, глубокий вдох, наполняя лёгкие до отказа. Когда почувствуете, что воздуха больше не влезает, так же медленно выдохните. Чем полнее и протяжённее будет ваш вдох, тем более глубоким станет последующий выдох.

Эффект упражнения

Вибрации снежного обсидиана гармонизируют работу желудка и всей пищеварительной системы, оказывая целительное влияние также на органы дыхания и кровообращения.

Если вы почувствовали дискомфорт во время практики, прекратите упражнение. При сохранении симптомов в течение нескольких дней необходимо обратиться к врачу.

Завершив практику и впитав целительную тишину, вы всё ещё можете ощущать в руках прохладу камня. Тот самый снежный обсидиан, что помогает вам, — не просто минерал.

Это застывшее дыхание вулкана, осколок космической тьмы, пронизанный светом. Чтобы наше знакомство с ним стало глубже, давайте раскроем тайны его происхождения, заглянем в те земли, где его находят, и изучим уникальные узоры, которые рисует на нём сама природа.

Снежный обсидиан — это история о том, как из первозданного хаоса рождается гармония.

Снежный обсидиан

Класс — силикаты
Сингония — аморфная
Твёрдость — 5
Спайность — отсутствует
Цвет — чёрный с белыми пятнами
Прозрачность — полупрозрачный
Блеск — стеклянный

Снежный обсидиан — это застывшее дыхание вулкана, экструзивная порода, рождённая в яростном танце огня и камня. Когда раскалённая лава встречает на своём пути ледяное дыхание земной атмосферы, она застывает мгновенно, навеки сохраняя в себе первозданный хаос. Хотя самым узнаваемым ликом обсидиана остаётся глубокий, бархатный чёрный, природа-художница порой добавляет в свою палитру другие краски. Примеси минералов способны окрасить этот вулканический лёд в таинственную зелень, тёплые тона каштана или дерзкие всполохи алого.

Своим звучным именем камень обязан древнеримскому воину Обсидию, который первым доставил эти тёмные самоцветы в Вечный город. Обсидиан — дитя беспокойных земель; он встречается лишь там, где недра планеты дышат огнём, залегая в поверхностных слоях лавы. Порой эти залежи образуют колоссальные скопления, чья толщина может достигать полукилометра, создавая монументальные памятники былым извержениям.

История отношений человека с этим камнем столь же стара, как и сам мир. С незапамятных времён палеолита наши предки ценили обсидиан за его остроту и прочность. Из его зеркальных сколов они создавали свои первые орудия: смертоносные наконечники стрел, надёжные топоры, острые ножи и скребки, доверяя этому «космическому стеклу» своё выживание.

И сегодня, пройдя сквозь тысячелетия, обсидиан не утратил своей притягательности. Он по-прежнему востребован в ювелирном искусстве, но теперь его ценят не за остроту клинка, а за неповторимую красоту. Особой любовью пользуется снежный обсидиан — одна из самых изящных и загадочных разновидностей этого камня, чьи белые вкрапления на чёрном фоне напоминают о вечной зиме, скованной в сердце вулкана.

Снежный обсидиан — амулет от чёрной магии

Снимает проблемы со связками, способствует самоанализу, отгоняет несчастье, помогает сохранить равновесие, раскрывает коронную чакру.

Снежный обсидиан, окутанный ореолом древних поверий, по праву носит имя «камня чистоты». Он выступает в роли мудрого наставника, который помогает восстановить хрупкое равновесие между телом и духом, изгоняя из сознания сумятицу ложных мыслей и пробуждая глубокую внутреннюю концентрацию.

В арсенале литотерапевтов этот минерал занимает особое место: считается, что его прохладная энергия благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, принося облегчение и гармонию.

Но истинная сила обсидиана — в его беспощадной честности. Подобно зеркалу с острыми гранями, он без прикрас обнажает скрытые душевные раны и теневые стороны человеческой натуры. Эта суровая правда даёт бесценную возможность для анализа и глубокого самосовершенствования. Недаром древние народы почитали его как один из самых могущественных амулетов, веря, что он служит непробиваемым щитом от чёрной магии и надёжно отгоняет от своего владельца любые несчастья.

В этом камне заключена великая дуальность бытия. Согласно поверьям, его белоснежные вкрапления подобны маякам, излучающим чистую, созидательную энергию света. В то же время глубокий чёрный базис камня действует как бездонный колодец, впитывая в себя весь накопленный негатив. Именно поэтому Снежный Обсидиан играет ключевую роль в духовных практиках, служа ключом к раскрытию коронной чакры и мостом к высшему сознанию.

Обсидиан поможет вернуть отличное настроение

Когда коронная чакра угасает, её светоносный мост, связующий человека с мирозданием, рушится. Это становится первопричиной затяжной хандры и необъяснимой тоски, словно небо над головой навсегда затянуло свинцовыми тучами. Но если на этот духовный холод накладываются острые осколки страхов и горькое послевкусие разочарований, наступает полный паралич чувств.

Душа, лишённая возможности дышать, впадает в глухую депрессию. Человек оказывается в плену у серой пелены, которая заслоняет собой всё: краски мира, звуки жизни и саму её суть. Интерес к бытию угасает, а вместе с ним исчезает и способность радоваться, оставляя лишь холодное, безучастное существование. Все удовольствия мира теряют свою сладость, превращаясь в пустую, безвкусную оболочку.

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.