

Алевтина Сиятри

Моя борьба за здоровье



Школа
неправильной
астрологии

Алевтина Сиятри

Моя борьба за здоровье

<https://litres.ru/74525154>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я никогда не думала, что здоровье — это то, за что нужно бороться. Пока боль не стала ежедневной. Пока я осознала, что само ничего не пройдет. В этой книге я честно рассказываю, как меняла климат, привычки, отношение к себе — и как аюрведа, психосоматика и медицинская астрология помогли мне вернуть здоровье. Это не универсальная инструкция. Это мой путь — и приглашение найти свой.

Алевтина Сиятри

Моя борьба за здоровье

Глава 1. Как всё начиналось

Я человек от природы достаточно здоровый. Никогда особенно не болела, что-то беспокоило — но не настолько, чтобы всерьез задумываться. Однако жизнь, как всегда, приготовила мне свои уроки. И один из них оказался связан со здоровьем.

Когда в 2018 году начался мой Саде-Сати, я впервые по-настоящему столкнулась с тем, что тело стало напоминать о себе постоянной болью. Начались проблемы с суставами, тяжесть в ногах, стало трудно долго ходить. И вот тогда я вдруг ясно осознала: здоровье — это не то, что нам дано раз и навсегда, а то, что мы создаем собственными усилиями каждый день.

Я вспомнила, как еще в 20 лет впервые почувствовала боль в пояснице. На приеме невролог сказал мне фразу, которую я тогда запомнила на всю жизнь: «Привыкайте, теперь компрессы и обезболивающее — ваши постоянные спутники». Тогда я подумала: «Нет, это точно не та жизнь, которую я хочу прожить».

Когда начался Саде-Сати, я снова вспомнила ту решимость. Поняла: если традиционная медицина предлагает обезболивание — значит, мне стоит выбрать другой путь. И

я пошла по пути осознанного восстановления — суставная гимнастика, растяжка, движение, внимание к телу.

А ещё я приняла одно из самых кардинальных решений в своей жизни. Я жила тогда в Сергиевом Посаде, и холодный климат буквально усиливал боль. Невозможно было выйти на улицу при температуре ниже нуля. Я поняла: если я хочу по-настоящему выздороветь, мне нужно сменить регион проживания. Зная свою натальную карту, я видела, что тяжелый период продлится у меня еще долго, что проблемы будут только нарастать. Так я решилась на переезд в Сочи — туда, где мягкий климат, где солнце и море, где мне было проще выйти гулять, не вытаскивая себя за шкурку на улицу, а просто выходя с радостью посмотреть на море.

И надо сказать, это решение стало одним из самых целевых. Телу стало легче, боль постепенно утихала, настроение улучшалось. Появилась надежда, что эта боль не навсегда. Но путь восстановления на этом не закончился. Мне предстояло научиться заботиться о себе, давать себе отдыхать, замедляться, а не всё время спасать других.

Глава 2. Как научиться отдыхать

Первым шагом к восстановлению здоровья стал для меня, как ни странно, не спорт, не питание и не витамины, а совсем другой, очень непростой навык - научить себя отдыхать.

Я из семьи трудоголиков, где не принято было отдыхать даже по выходным. Летом — дача, грядки, закрутки. Зимой — уборка, поездки, дела. Мои родители всё время были за-

няты, и я не помню, чтобы они когда-нибудь просто отдыхали. Поэтому у меня с детства закрепилось очень сильное убеждение: отдыхать — плохо, нельзя, неправильно.

И когда я столкнулась с проблемами со здоровьем, первое, что я сделала — решила: мне нужен хотя бы один выходной день в неделю.

Что такое выходной?

Это не когда вы просто делаете другие дела. Не когда помогаете детям с уроками.

Не когда ходите по магазинам. Выходной - это когда вы ничего не делаете. Или делаете только то, что действительно хочется, нравится, вдохновляет.

Я даже выбрала себе выходной день по натальной карте. Им стал понедельник.

Так как у меня другой график - в выходные у меня эфиры и онлайн-мероприятия — то понедельник оказался идеальным.

Это день Луны — день чувств, интуиции, восстановления. Когда все идут на работу, чувствуют тревогу и не хотят возвращаться в рутину, я наоборот разрешаю себе замедлиться.

Я лежала, ничего не делала. Делала мандалы, вязала, рисовала, вышивала.

Просто гуляла, ходила без цели. И со временем поняла, что это работает — тело восстанавливается, энергия возвращается. Даже один выходной день сделал меня более продуктивной и спокойной в течение недели.

А потом, через полгода, я добавила себе второй выходной - пятницу. Сколько себя помню, в пятницу я никогда не была особенно продуктивной. Когда работала в школе, уроки ставили утром, и к часу дня я уже была свободна — так и появился «полу-выходной». По своей натальной карте я подтвердила, что пятница - день Венеры, день удовольствия, гармонии и вдохновения. Так пятница тоже стала моим днём для отдыха, творчества и прогулок.

И именно это помогло мне восстановить здоровье.

Когда я начала говорить об этом с ученицами, оказалось, что большинство женщин вообще никогда не отдыхает. То дети, то хозяйство, то работа. И если вдруг лежишь, чувствуешь вину, стыд, тревогу.

А на самом деле навык ничего не делать - это один из самых трудных и самых целительных навыков, который я теперь всем искренне рекомендую развивать.

Глава 3. Уроки Сатурна

Все мои проблемы со здоровьем начались в самом начале Саде-Сати. И именно этот период стал поворотной точкой, которая заставила меня задуматься о теле, о внимании к себе и о том, как я вообще живу.

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.