12+

Елена Рыбалкина

Три доши, три судьбы



Елена Рыбалкина

Три доши, три судьбы

«Издательские решения»

Рыбалкина Е.

Три доши, три судьбы / Е. Рыбалкина — «Издательские решения»,

В затерянной среди джунглей клинике «Аура» доктор Аиша встречает трёх женщин: тревожную Лию, пылающую перфекционистку Софию и апатичную Марину. Вместо универсальных рецептов врач учит их слышать тихие сигналы тела через питание. Рассказ о том, как, перестав бороться со своей природой, героини обретают гармонию, и о том, как простая смена рациона способна полностью переписать судьбу.

© Рыбалкина Е.
© Издательские решения

Содержание

Три доши, три судьбы 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Три доши, три судьбы

Елена Рыбалкина

Оформление обложки TextPlus

© Елена Рыбалкина, 2026

ISBN 978-5-0071-8126-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Три доши, три судьбы

Клиника «Аура», заботливо уносящая своих клиентов из бурлящих мегаполисов в тихие, почти девственные джунгли, была настоящим оазисом для страждущих покоя. Мягкий, золотистый свет струился сквозь витражные окна, наполняя пространство ароматом редких трав и едва уловимой мелодией, напоминающей пение ветра в бамбуковых рощах. Здесь, среди натурального дерева и живых растений, доктор Аиша, врач-аюрведист с глазами, полными понимания, мгновенно считывающими историю каждого, кто переступал порог, принимала пациенток. Сегодняшний день обещал быть особенным: в её кабинет должны были прийти три девушки, каждая из которых, подобно цветку, раскрывала свою уникальную дошу, но в данный момент эта природная энергия была нарушена.

Первой, буквально ворвавшись в кабинет, появилась Лия. Ее худощавое тело, казалось, сотрясалось от внутреннего напряжения. Тонкие черты лица выражали постоянную тревогу, а глаза, большие и немного навыкате, метались по сторонам, словно пытаясь уловить угрозу. Ее сухая кожа, тонкие, непослушные волосы, постоянно цепляющиеся за одежду, выдавали в ней преобладание Ватты — доши воздуха и эфира.

— Доктор, здравствуйте! — её голос был быстр и немного дрожал, подобно тонкому стеблю, колеблемому ветром. — У меня просто катастрофа! Я уже которую неделю не сплю нормально, мозг не замолкает ни на секунду! Постоянно какие-то мысли, тревоги, планы, которые тут же забываются… А живот! То он раздувается в огромный шар, то всё замирает… Кожа шершавая, руки вечно холодные, даже летом. Чувствую себя выжатой, но при этом не могу остановиться ни на минуту! Внутри меня живет неугомонный чертёнок!

Аиша, сохраняя невозмутимое спокойствие, предложила Лии присесть на мягкий пуф.

— Лия, я вижу, что ваша Ватта пребывает в сильном дисбалансе. Ватта — это сама жизнь, движение, импульс, творчество. Но когда её становится слишком много, она превращается в беспокойство, страх, суету. Ваш внутренний «чертёнок», как вы его называете, просто слишком возбуждён.

— Возбуждён? Да! — Лия взволнованно прижала руки к груди, где, казалось, билось не только сердце, но и вся её нервная система. — Я постоянно испытываю холод, даже в закрытом помещении!

— Чтобы успокоить ветер, нужно тепло, питательность и предсказуемость, — мягко пояснила доктор, внимательно наблюдая за реакцией девушки. — Забудьте пока о холодных напитках, сырых овощах, которые ваш желудок с трудом переваривает, и острых специях, которые только подстегивают вашу нервную систему. Теперь ваш рацион должен быть тёплым, сладким, с добавлением кислого и солёного». Представьте себе: тёплые каши на молоке или воде, нежные тушёные овощи, корнеплоды, сладкие фрукты, орехи, немного молочных продуктов, если нет непереносимости. И всегда пейте тёплую воду.

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.