

АРИНА МЕЛЕШЕНКО

Импульс

ЖИЗНИ



АЛЬМАНАХ «ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ»

Арина Мелешенко

Импульс Жизни

«Издательские решения»

Мелешенко А.

Импульс Жизни / А. Мелешенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932568-6

Эта мотивирующая брошюра поможет тем, кто хочет жить в гармонии с самим собой и окружающим миром, кто стал на путь здоровья и долголетия, но отказ от употребления мяса становится сложным препятствием. Прочитав ее, вы расширите свои представления об одной из важной составляющей человеческой жизни — еде, посмотрите под другими углами зрения на этот процесс и, возможно, ответите для себя на вопрос: «Человек живет, чтобы есть, или ест, чтобы жить?»

ISBN 978-5-44-932568-6

© Мелешенко А.
© Издательские решения

Содержание

ПЕРЕХОД НА ЕСТЕСТВЕННУЮ ПИЩУ	6
Критерии здоровья	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Импульс Жизни

Арина Мелешенко

© Арина Мелешенко, 2018

ISBN 978-5-4493-2568-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПЕРЕХОД НА ЕСТЕСТВЕННУЮ ПИЩУ



Освободившись от навязанных стереотипов и догм в аспектах питания человек обретает ключи к собственному здоровью и активному долголетию.

Идеей написания компиляции послужили просьбы многих учеников о помощи в переходе на естественную пищу и желание обосновать нецелесообразность употребления плоти. Наблюдение и исследование отказа от употребления животной пищи и влияния ее на здоровье человека послужит опытом для тех, кто стремится к совершенству во всех его проявлениях.

Эта мотивирующая брошюра – поможет тем, кто хочет жить в гармонии с самим собой и окружающим миром, кто стал на путь здоровья и долголетия, но отказ от употребления мяса становится сложным препятствием. Прочитав ее, вы расширите свои представления об одной из важной составляющей человеческой жизни – еде, посмотрите под другими углами зрения на этот процесс и возможно ответите для себя на вопрос: «Человек живет чтобы есть или ест чтобы жить?»

В судьбе Человечества наступает переломный момент, когда спадают покровы с многотысячелетних тайн и вновь для нас появляется шанс стать живыми и здоровыми. Вы когда-нибудь задумывались, почему большинство людей к 30—40 годам начинают рассыпаться по частям и серьезно болеть? Неужели Природа, частью которой является человек, так несовершенна?

Стремится ли человек к здоровью и совершенству, овладевает ли высокими энергиями, идет ли по пути духовного постижения – всюду неизбежно встают вопросы питания. Здоровье есть одна из составляющих счастья человека и то, чем он себя питает, играет ключевую роль в достижении гармонии тела и духа.

Никто не станет отрицать, что еда доставляет удовольствие. Таким образом, природа позаботилась о само регуляции, которая обеспечивает сохранение жизни. Пустой желудок порождает дискомфорт, заставляет искать пищу. Утоление же голода – напротив – возбуждает центр наслаждения в мозге.

Животные большую часть положительных эмоций получают от еды, у человека механизм «голод-насыщение» тоже работает, но люди, как существа, руководствующиеся не только инстинктом, но и здравым смыслом испытывают и много неведомых четвероногим радостей. Удовольствие это чувство, а чувства, как и мысли человека, могут быть разной степени тонкости.

Пища, как строительный материал и источник энергии, является так же носителем тонко-материальной субстанции, или информации и энергетики определенного рода. Наука о Жизни Аюрведа называет и дает определение этой составляющей пищи и называет ее Гуна. Далее мы рассмотрим эту составляющую пищи, но сейчас предлагается определить, насколько объективно мы здоровы.

Критерии здоровья

Посмотрев на себя со стороны и обратив взгляд внутрь тела, можно вполне объективно определить состояние своего здоровья. Здоровье это не отсутствие болезни, а полноценное состояние всех органов и систем организма, это легкость, бодрость, кипящая энергия действия и радость жизни в любой ее момент.

Отлично работающие внутренние органы – печень, желудок, сердце, почки, система пищеварения, сердечно сосудистая и выводящая системы. Это так же 100% зрение, и весь набор тонких инструментов восприятия, такие как слух, обоняние, не искаженное вкусовое восприятие, высокая чувствительность и стойкий иммунитет, крепкие белые зубы, блестящие волосы, здоровые ногти. Визуально, здоровый человек симметрично сложен, имеет ровную осанку, прямой позвоночник, хорошо сформированные мышцы, ясный взгляд.

Напротив – вид нездорового человека (особенно это видно утром) – это отечный вид, мешки под глазами, заложенный нос, запах изо рта, белый налет на языке. Перхоть, тусклые волосы, ломкие ногти, пораженные кариесом зубы, вялое пищеварение, лишний вес... Этот список можно продолжать, и это лишь некоторые признаки.

Показателями хорошего здоровья является наличие высокого жизненного тонуса и энергии, активное желание действовать, отсутствие усталости и сохранение бодрости на протяжении целого дня. В таком состоянии человек способен продуктивно мыслить и целенаправленно действовать.

Напротив – высокая уставаемость, вялость, апатия, желание «отдохнуть», прилечь в течение дня все это говорит о слабом здоровье.

Показателем здоровья есть хороший аппетит, когда удовольствие доставляет простая естественная пища без усилителей вкуса и химических пищевых добавок. Хороший аппетит – так же предполагает и аппетит сексуальный.

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.