

**ВИКТОР МАКСИМОВ**

# **ФОРМУЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**

**КНИГА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ**

**16+**

Виктор Максимов

**Формула здоровой жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

## **Максимов В.**

Формула здоровой жизни / В. Максимов — «ЛитРес: Самиздат»,  
2015

Книга содержит различные методы оздоровления организма, которым следует сам автор (Виктор Максимов, 1941 года рождения) уже более 40 лет. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	5
Основные принципы оздоровления организма	6
Тибетская гимнастика	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

## Введение

Для всех очевидно, что, несмотря на огромные успехи современной мировой медицины, миллионы людей по-прежнему страдают от различных болезней и зачастую не знают, как сохранить или восстановить свое здоровье.

А современное медицинское обслуживание все также остается дорогостоящим и практически недоступным.

Лечение методами официальной медицины направлено в основном на физиологию человека. Воздействуя через кровеносную систему на органы и другие системы с использованием лекарственных препаратов в виде инъекций или таблеток. При этом мало учитывается, что не все лекарства приемлемы для организма. Имунная система отвергает некоторые лекарства, «сжигая» их чужеродной для организма субстанцией. И, как следствие этого, появляются новые болезни – лекарственные.

Достоверно установлено, что, кроме биологической инфекции, имеющей физическую структуру, существует «информационно-энергетическая инфекция», которая в научной медицине именуется стрессом. Как правило, болезни (травмы, повреждения и др.) физического тела – это лишь вторичное проявление выведенной из равновесия психики, т.е. повреждения информационно-энергетического комплекса. Хронический стресс выводит из равновесия иммунную систему, открывая ворота любым заболеваниям. Повреждения начинаются в тонком мире, на уровне энергии и информации, и первыми это воспринимают чакры. Лишь потом болезнь проявляется на физическом уровне. Поэтому нельзя вылечить человека таблетками, воздействуя только на его физиологию.

Тибетские врачеватели считают, что для нормального функционирования организма необходимо наличие в нем специфической, особой жизненной энергии. В состоянии устойчивого равновесия энергия циркулирует по собственным каналам на поверхности и внутри организма. Основные каналы соединяются в жизненных центрах – чакрах. Жизнь либо смерть, по мнению древних целителей, связаны с циркуляцией и накоплением либо с потерей этой энергии. Именно неспособность современного человека эффективно извлекать жизненную энергию из воздуха, земли, воды, пищи является причиной многих болезней.

Предлагаемые нами методы и средства помогут восстановить иммунную и биоэнергетические системы, удержать их на должном физиологическом уровне и улучшить состояние вашего драгоценного здоровья.

Информация, которую вы получаете, – это добрые советы, рецепты, основанные на народной мудрости и многовековой целительной практике, которые помогут вам в трудную минуту.

## Основные принципы оздоровления организма

**Вера в свои силы** – один из важнейших факторов, способствующих успеху того или иного начинания. Природа заложила в нас неограниченные возможности.

**Правильное питание** – это средство поддержания жизни, развития работоспособности и молодости нашего организма.

Причина любого недомогания кроется в энергетическом дисбалансе организма, и первоочередная задача каждого человека – **восстановить нарушение равновесия собственными силами.**

Возьмите точку отсчета, начинайте вставать утром в одно и то же время (самое лучшее время с 5 до 6 часов, когда пробуждается природа) и ежедневно, не пропуская ни одного дня, делайте упражнения тибетской гимнастики.

**Умеренная физкультура:** бег трусцой или ходьба укрепляют мышцы, волю, несут здоровье, исключают болезни.

**Водные процедуры.** Для тех, кому тяжело обливаться целиком, можно начинать с обливания ног (хотя бы до колен). Главное – не бояться и проводить обливание, не прерывая его ни на один день.

Уместно напомнить, что академик И.П.Павлов объяснял механизм благотворного влияния холода на организм «встряской нервным клеткам», резким воздействием на центральную нервную систему.

**Факторы для достижения поставленной цели оздоровления или сохранения здоровья с помощью естественных сил природы (через воздух, воду и землю) помогут человеку переносить физические и нервные нагрузки, связанные с повседневной деятельностью и бороться с болезнями.**

## Тибетская гимнастика

Проснулись, потянитесь и расслабьтесь.

1. Лежа на спине, сделайте усиленный массаж сжатыми ладонями. Ладони прижмите к ушам. Большие пальцы заведите за уши. Ладонями проводите сверху вниз 34 раза, но так, чтобы указательные пальцы двигались по раковине уха. Делайте сосредоточенно! Глаза закрыты. Что даёт? Предохраняет от морщин, улучшает зрение, укрепляет зубы, усиливает циркуляцию крови в височной части.

2. Ладонь правой руки положите на лоб, левую руку – на правую и двигайте по лобной части вправо-влево по 20 раз так, чтобы мизинцы двигались над бровью.

Увеличивает циркуляцию крови, лечит головную боль.

3. Тыльной стороной больших согнутых пальцев массируйте глазные яблоки 15 раз. Улучшает зрение, успокаивает нервную систему.

4. Согнутыми ладонями обеих рук массируйте щитовидную железу сверху вниз, как бы обнимая её, – всего 30 раз. Улучшает регуляцию обменных процессов и работу внутренних органов.

5. Массируйте живот. Правую ладонь положите на голый живот, левую – на правую. Двигайте круговыми движениями по часовой стрелке 30 раз, но так, чтобы живот перемещался сверху вниз, – это достигается поворотом ладони. Улучшает циркуляцию крови, процесс всасывания пищи, перистальтику кишечника, укрепляет мускулатуру живота, массируются внутренние органы, они начинают лучше работать.

## **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.