

Михаил Титов

# 100 ПРАВИЛ ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

СОБЛЮДАЯ ЭТИ ПРАВИЛА, ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ МНОГИХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ



Михаил ТИТОВ

**100 правил отличного здоровья**

«Издательские решения»

**Титов М. В.**

100 правил отличного здоровья / М. В. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855619-7

В данной книге рассмотрены 100 законов сохранения здоровья:— 59 советов по комплексному оздоровлению;— 25 самых эффективных витаминов, трав и кореньев для восстановления здоровья;— 9 рекомендаций по выбору продуктов питания;— 5 советов для улучшения Вашей кожи.

ISBN 978-5-44-855619-7

© Титов М. В.  
© Издательские решения

# Содержание

Правовая информация	6
Электронная книга и как ею пользоваться	7
Общие советы по комплексному оздоровлению	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# 100 правил отличного здоровья

**Михаил Титов**

*Дизайнер обложки* Наталия (Vxagavat) Бабяк

© Михаил Титов, 2018

ISBN 978-5-4485-5619-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Внимание:** Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информативный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

**Все права защищены.** Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

## Правовая информация

При создании этой книги мы пытались дать максимально полную и точную информацию, но мы не можем гарантировать её актуальность на данный момент, так как каждый день появляется всё более новая информация о лечении и профилактике заболеваний.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за ошибки, упущения или противоречивые толкования данного материала.

Любые обнаруженные неточности, неверные характеристики конкретных лиц, людей или организаций, опубликованных материалов – непреднамеренны и носят чисто информационный характер.

Эта информация не предназначена для использования в качестве источника медицинских, юридических, деловых, бухгалтерских или финансовых консультаций.

Всем читателям рекомендуется обращаться за консультацией к квалифицированным специалистам в соответствующих областях. Предлагаемые БАДы не являются лекарственными средствами.

Эта информация не обязывает читателя выполнять приведённые рекомендации или использовать предлагаемые методы, стратегии и идеи. Скорее, она носит информационно-популярный характер. Авторы не несут никакой ответственности за действия читателей, относящиеся к этой информации. При принятии любых решений в отношении собственного здоровья и благополучия используйте собственные суждения в сочетании с консультацией профессионалов.

Любые замечания, комментарии или упоминания организаций, или людей, совпадения с любыми персонажами – умершими или ныне живущими, реальными или вымышленными – являются непреднамеренными и используются только в качестве примера. Авторы не гарантируют никакой пользы для здоровья, роста доходов, получения трафика и прочих подобных ожиданий.

Читатели предупреждены о том, что должны иметь собственные суждения о своих конкретных обстоятельствах, чтобы действовать соответствующим образом.

## **Электронная книга и как ею пользоваться**

Самое большое достоинство электронной книги состоит в том, что она очень практична. В обычной книге автор ссылается на источники для того, чтобы Вы могли получить дополнительную информацию о предмете книги. Вы можете отметить тех, кто Вам интересен и затем (позже) их изучить глубже.

Электронную книгу Вы фактически читаете со своего монитора, поэтому, если у Вас есть доступ к Интернету, Вы можете просто нажать на гиперссылку (синие подчёркнутые надписи), и немедленно будете доставлены к ссылке.

В этой книге Вы найдёте несколько гиперссылок, которые направят Вас к веб-сайтам, содержащим дополнительную ценную информацию, касающиеся этой электронной книги. Поэтому, всякий раз, когда Вы видите гиперссылку, я призываю Вас нажать на неё и узнать побольше о затронутой теме.

## Общие советы по комплексному оздоровлению

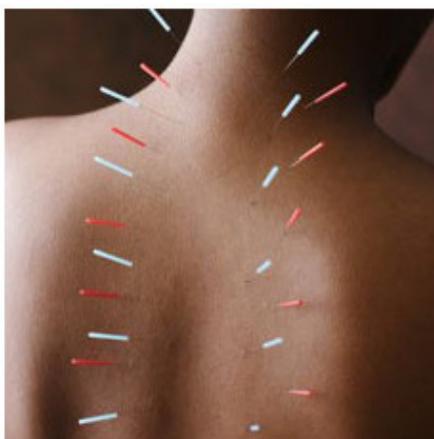


*Если человек следит сам за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.*

**1. Улучшайте осанку.** Очень важно держать позвоночник прямым, чтобы избежать лишнего напряжения и сокращения мышц. Кроме того, прямая спина и расслабленные нервы помогают поддерживать циркуляцию энергии по всему организму. Более подробнее о осанке Вы можете узнать на [«Постановке Атланта»](#).

**2. Попробуйте точечный массаж для снятия боли.** Если Вас постоянно мучают боли, а обычные анальгетики не помогают, снять боль поможет особый вид массажа. Он не только облегчит болевые ощущения, но и устранил их причину.

**3. Акупунктура.** Акупунктура – метод комплексной и альтернативной медицины, практикующийся в восточном мире уже несколько тысяч лет. Пять тысяч лет назад целью этой процедуры было продление жизни. Многие альтернативные методы заключаются скорее в намерении предотвратить любой недуг, чем в его лечении. Первые упоминания о практике акупунктуры насчитывают пять тысяч лет. Этот метод используется для стимуляции нервов и, таким образом, положительно влияет на все остальные системы организма.



**4. Целительная система Рейки.** Рейки – это целительское искусство, использующее энергию тела для начала и развития процесса исцеления. Это своего рода массаж, выполня-

ющийся по определённой схеме, стимулирующей движение энергии по всему телу. Есть специально обученные мастера Рейки, Вы можете почитать о них или пройти обучение, чтобы самому стать опытным целителем.

**5. Полная очистка организма.** На современном рынке есть множество продуктов, которые могут помочь вывести токсины из организма и повысить дееспособность и общее телесное здоровье. Полная очистка будет стимулировать выведение вредных веществ из почек, печени и кишечника. Принцип её действия заключается в соблюдении строгой диеты в течение нескольких недель процесса очищения. Большинство людей, испытавших это, соглашаются, что эта процедура улучшает их самочувствие, а после её окончания отмечают существенное снижение веса. Более подробную информацию о полной всесторонней очистке организма Вы можете узнать из нашей программы [«Полное очищение организма»](#).

**6. Старайтесь избегать телевизора.** Хотите – верьте, хотите – нет, но у большинства зрителей телевидение вызывает отрицательные эмоции, обусловленные насилием и сплетнями. Просмотр телепередач не является расслабляющим времяпрепровождением, каковым его привыкли считать. Попробуйте отказаться от телевидения хотя бы на неделю, заменив его другими видами деятельности. Скорее всего, по прошествии этой недели Вы почувствуете себя отдохнувшим, счастливым и гораздо меньше уязвимым перед стрессами.

**7. Не забывайте отдыхать.** Ни один человек не способен действовать в условиях постоянного напряжения. Жизнь в работе, без малейшего отдыха – неестественна. Когда человек не даёт себе расслабиться, он получает проблемы со здоровьем в виде повышенного артериального давления, язвы желудка и других пищеварительных расстройств. Давайте себе выходной раз в неделю, давайте себе время расслабиться каждый день: это поможет предотвратить, а в некоторых случаях и устранить эти хронические проблемы со здоровьем.

**8. Метод биологической обратной связи.** Если Вы не можете определить причину своих проблем со здоровьем, специалист по методам биологической обратной связи может обследовать Ваш организм и его реакции на повседневную деятельность, чтобы выявить проблемные области. Для этого Вам нужно будет надеть на себя прибор, который будет фиксировать реакцию тела на работу этого прибора. Если Вы спортсмен и у Вас проблемы с мышцами, этот метод поможет определить, достаточно ли отдыхают Ваши мышцы между тренировками.

**9. Оптимизируйте режим сна.** Одно из самых полезных действий для улучшения самочувствия – оптимизация режима сна. К сожалению, недостаточность сна – это ошибка, с которой многие сталкиваются в подростковом возрасте. Очень важно дать организму время, необходимое ему для успокоения, расслабления и обновления. Если Вы чувствуете усталость в течение дня, сразу после пробуждения или очень утомляетесь к вечеру, это признак того, что Ваш организм не получает нужного количества сна. Это может быть, как недостаток, так и избыток. Попробуйте выделить себе 8 часов в сутки для сна, ложась в постель не менее чем на полчаса до предполагаемого времени засыпания. Соблюдая этот режим в течение нескольких недель, Вы ощутите улучшение общего состояния здоровья и повышение продуктивности.



**10. Дышите осознанно.** Процесс осознанного дыхания является одной из форм медитации. К тому же это отличный способ обеспечить кислородом ткани и кровь. Если Вы прямо сейчас обратите внимание на то, как Вы дышите, скорее всего, дыхание покажется Вам не особенно глубоким. Это – не здоровое дыхание. Начните с контроля глубины вдоха и выдоха: просто вдыхайте полной грудью и медленно выдыхайте. Если Вы будете уделять этим упражнениям хотя бы минуту в день, то обнаружите, что в течение этой минуты чувствуете себя лучше. Со временем Вы сможете обращать внимание на своё дыхание несколько раз в день. Если Вы подавлены или утомлены, найдите одну свободную минутку в день для осознанного дыхания.

**11. Рефлексотерапия** представляет собой методику определённого воздействия (давления, растяжения) на руки и стопы, чтобы направить нервные сигналы в другие части тела. Грамотно применяя этот метод, специалисты могут повлиять на здоровье различных органов и частей тела. Если Вы хотите узнать больше, существует много доступных источников информации о рефлексотерапии.

**12. Облегчите боль иглоукалыванием.** Акупунктура – древняя целительная техника, используемая для стимуляции нервных окончаний и ускорения процесса исцеления. Глобальная её цель – восстановления здоровья и благосостояния всего организма. Если Вас беспокоят постоянные боли, подумайте о консультации профессионала: возможно, процедуры помогут облегчить это состояние.

**13. Медитация для улучшения самочувствия.** Основное определение медитации – умение сконцентрироваться на каком-либо объекте или мысли для того, чтобы успокоить разум. Есть много различных типов и стилей медитации, но существует общеизвестное убеждение, что не каждый метод будет одинаково эффективен для всех. Каждый человек может получить пользу от некоторых видов медитации, но потребуется некоторое время, чтобы изучить различные методы или проконсультироваться со специалистом о том, что может быть полезно для вас.

**14. Буддийская медитация.** Заключается главным образом в стремлении к знаниям и является одним из наиболее популярных стилей медитации, используемых в современном мире. Медитируя, Вы получаете возможность улучшить состояние Вашего ума. Для этого нужно просто найти тихое место, расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и позволить мыслям течь сквозь ум, не концентрируясь на какой-то одной мысли.

**15. Выключайте музыку во время медитации.** Подобно тому, как музыка может мешать, например, подготовке к экзамену, она мешает и медитации. Хотя некоторые люди привыкли сопровождать медитацию музыкой, есть мнение, что она может отвлекать. Попробуйте провести неделю без музыки – возможно, Вам удастся достичь большего в медитации.

**16. Примите как данность, что нет лёгких и простых путей.** Многие люди тратят так много времени на поиски лёгкого пути, что забывают наслаждаться радостями дороги. Для

изменения такой точки зрения понадобится время, но постарайтесь воспринимать препятствия как ступени вверх на Вашем жизненном пути.



***17. Посетите стоматолога.*** Если в Ваших зубах установлены пломбы, которые могут содержать ртуть, было бы целесообразно их заменить. Если Вы не можете найти причины плохого самочувствия, они могут заключаться как раз в ртутных пломбах. Стоматолог проверит состояние Ваших зубов и скажет Вам, какие из пломб стоило бы заменить.

## **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.