

A stylized graphic of a DNA double helix is positioned on the left side of the cover. It consists of two intertwined circular paths, one outlined in a light purple color and the other in a slightly darker shade. The interior of these paths is filled with diagonal lines of the same colors, creating a sense of depth and movement. The graphic is partially cut off by the left edge of the frame.

АЛЕКСЕЙ МИРНЫЙ

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ  
ВОЛОС. МЕТОД  
РЕЛАКСАЦИИ  
И МАССАЖА**

Алексей Мирный

**Оздоровление волос. Метод  
релаксации и массажа**

«Издательские решения»

**Мирный А.**

Оздоровление волос. Метод релаксации и массажа / А. Мирный —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900424-6

Важным условием оздоровления организма является релаксация — расслабление. Надо найти для этого время. Если в течение дня невозможно расслабиться, то сделайте это утром или вечером. Можно представить себе полет в небе, а еще лучше переселиться мысленно в то время, когда вы были наиболее здоровым и счастливым человеком.

ISBN 978-5-44-900424-6

© Мирный А.  
© Издательские решения

## Содержание

Оздоровление организма. Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Оздоровление волос. Метод релаксации и массажа**

**Алексей Мирный**

© Алексей Мирный, 2019

ISBN 978-5-4490-0424-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Оздоровление организма. Введение**

Важным условием оздоровления организма является релаксация – расслабление. Надо найти для этого время. Если в течение дня невозможно расслабиться, то сделайте это утром или вечером.

Можно представить себе полет в небе, а еще лучше переселиться мысленно в то время, когда вы были наиболее здоровым и счастливым человеком.

Надо не только вспомнить это состояние, а почувствовать себя в нем. Будет происходить не только оздоровление, но и омоложение организма.

## **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.