

Игорь Кусков



КАК ВЫЛЕЧИТЬ СЕРДЦЕ

Авторская методика, проверенная
опытом и показавшая прекрасные
результаты

Игорь Иванович Кусков
Как вылечить сердце. Авторская
методика, проверенная
опытом и показавшая
прекрасные результаты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44828330
ISBN 9785005046123

Аннотация

В книге представлена методика автора, которую он создал на основе своего многолетнего опыта по излечению своего сердца и, в целом, всего организма. Методика проста в применении и подойдёт для каждого. Заповедь: «не навреди» – основная идея методики.

Содержание

Как вылечить сердце и восстановить здоровье	5
Укрепление психики-залог здоровья	7
Содержание методики	10
Восстановить здоровье-значит	13
самосовершенствоваться	
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Как вылечить сердце
Авторская методика,
проверенная опытом
и показавшая
прекрасные результаты**

Игорь Иванович Кусков

© Игорь Иванович Кусков, 2019

ISBN 978-5-0050-4612-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как вылечить сердце и восстановить здоровье

Как восстановить здоровье самому? Не простой вопрос, но и на него есть ответ. Здесь я представляю методику оздоровления организма, которая была получена мной в результате 10-летней практики по собственному оздоровлению. За это время много было перепробовано разных подходов и вариантов решения этой проблемы.

Много было ошибок, которые потом с трудом приходилось исправлять. Но в конечном итоге я получил тот инструмент — эту методику, которая восстановила мой организм, сделала его не отягощённым болезнями, выносливым и бодрым.



Здоровье-это счастье.

В основе данного метода оздоровления лежит принцип, что «в здоровом теле-здоровый дух». Над чем человек властен, так это над состоянием своего духа. Усилием воли, напряжением сил своей души он может менять своё настроение, образ мыслей и свою жизнь.

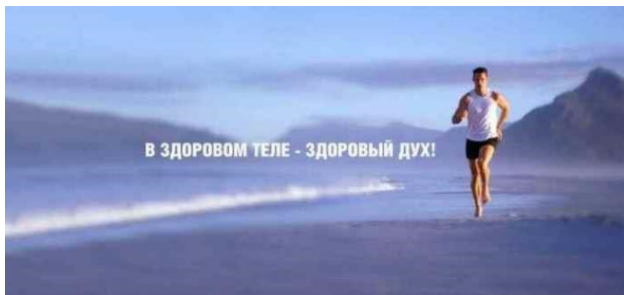
Душа, психическое состояние человека и его тело тесно взаимосвязаны, представляют единый организм. Многие проблемы со здоровьем устраняются восстановлением здорового психического состояния человека, укреплением его духа, налаживанием гармонии в самосознании, эго «Я» с самим собой.

Укрепление психики- залог здоровья

Главная цель этой методики – укрепление психического состояния организма посредством тренировки и развития дыхания. Дыхание является основным физиологическим процессом в организме, оказывает определяющее влияние на все его функции. Физические упражнения в методике, в основном, служат для тренировки и развития именно дыхания.

Спокойное и глубокое дыхание приводит к улучшению и укреплению психического состояния и равновесия в организме человека, детоксикации и улучшению всех его функций, размягчению и оздоровлению тела, продлению молодости.

Психика человека – это наиболее тонкий и глубокий уровень реакции сознания на свой организм и поэтому является объективным и точным индикатором его здоровья. Методика оздоровления основана на контроле своего психического состояния и дыхания во время выполнения упражнений и строгого следования по пути их улучшения.



Занимаясь по этой методике, не перенапрягаясь и контролирую своё психическое состояние, Вы избавитесь от приобретённых болезней и недугов, произойдет омоложение организма за счёт его «размягчения», детоксикации и освобождения от шлаков.

А идеальный баланс в организме, крепость духа и уверенность в себе будут Вам залогом плодотворной и радостной жизни на долгие годы.

Какие проблемы со здоровьем устраняет этот метод:

1. Проблемы с сердечно-сосудистой системой: аритмия, атеросклероз, гипертония и гипотония, ишемическая болезнь и другие.

2. Различные приобретённые невротические патологии: мнительность, страхи, депрессивные состояния, неврозы,

навязчивые состояния, неврастения.

3. Устранение общего психического напряжения организма и психосоматических болей.

4. Вегетососудистая дистония.

5. Пониженное общее энергетическое состояние организма, низкий тонус, нехватка жизненной силы.

Здесь перечислены самые распространённые состояния и заболевания, но эта методика более широкого охвата, она направлена на воздействие и оздоровление всего организма человека. Она является универсальным инструментом для этого и поэтому в других случаях заболеваний она также с успехом может помочь.



Содержание методики

Восстановление утраченного здоровья- это не простое дело. Оно требует от человека решимости, чтобы начать, знаний и правильно поставленных тактических целей на пути оздоровления. Требуются эффективные инструменты и навыки ими пользоваться, чтобы не навредить себе и достигнуть желаемой цели-оздоровления.

Здесь приведён перечень необходимых занятий, так сказать программа методики восстановления здоровья. Эта методика создавалась автором на протяжении многих лет с конкретной целью: как можно вылечить сердце. Она показала прекрасные результаты, абсолютно безопасна, проста в применении и может решить и другие проблемы с Вашим здоровьем.

Из чего состоит эта программа:

Утренняя гимнастика.

Бег трусцой.

Метод глубокой релаксации организма.

Русская баня.

На первый взгляд, может показаться, что ничего нового в этой программе нет. Всем хорошо знакомы эти практики

для здоровья и они могут показаться банальными. Но не будем торопиться с выводами. Можно привести такой пример: для того, чтобы нарисовать картину, нужны три предмета: краски, кисти и холст.



Кажется, чего уж проще-бери кисть, мадай её в краски и наноси их на холст. А результат этого процесса будет привлекать внимание ценителей лишь у редких мастеров. Всё дело в нюансах, в мизерных деталях, которыми владеет мастер и о чём остальные даже не догадываются.

Каждый пункт программы известен и самодостаточен, несомненно будет полезен для поддержания здоровья, если заниматься только им. Но, если Вы хотите получить значительный результат, чувствовать себя в свои 60 лет 35- 40 летним, то тогда надо осваивать все пункты, тем более, что это будет не обременительно и не потребует больших затрат.

Главная идея данной программы оздоровления заключается вот в чём: вся методика, все её упражнения направлены на достижение максимально возможного спокойствия и твердости духа, развитие дыхания, релаксации тела, душевного покоя и равновесия в организме.

Достижение спокойного, равновесного, сбалансированного и бодрого состояния организма и будет признаком его оздоровления. На этом пути, под действием тренировок, организм сам освобождается от чуждого ему состояния -т.е. от болезней.

Восстановить здоровье-значит самосовершенствоваться

Самосовершенствование и здоровье-эти два понятия для современного человека неразделимы. В отличии от предыдущих поколений, после Древней Греции, когда человек стремился, в основном, к духовному, религиозному совершенству, люди нашего времени знают, что можно ещё и физически самосовершенствоваться, улучшать и поддерживать своё здоровье упражнениями.

Самосовершенствование-это добровольный, внутренний, интуитивный выбор человека в его стремлении улучшить самого себя. Это всегда движение, от ступени к ступени, «в верх» и только «в верх».

Движение-это жизнь, такой дали смысл жизни древние философы. Это в полной мере относится и к жизни человека. У Конфуция есть прекрасное выражение: «Драгоценный камень нельзя отполировать без трения. Также и человек не может стать успешным без достаточного количества трудных попыток.» Пытайтесь-и Вам воздастся.

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.