



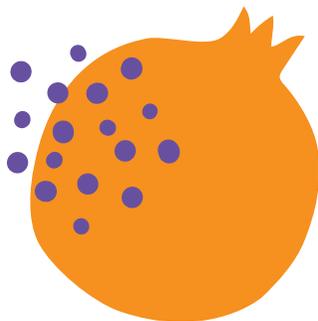
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга ни в коем случае не может заменить консультацию врача. Предложения по лечению не являются альтернативой медикаментозной терапии. Автор и издательство снимают с себя любую ответственность за последствия ненадлежащего использования имеющейся в этой книге информации.

Дуня Валанти, Жером Буланже

60 секретов натуропатии

Лучшие практики для укрепления здоровья,
повышения энергии и расслабления





СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
Введение	12

СОХРАНЯЙ ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ 14

ГЛАВА 1. Твои мысли и слова изменяют твою реальность	16
: РИТУАЛ Я создаю свою позитивную мантру	19
ГЛАВА 2. Планируй своё счастье и свой успех с помощью визуализации	20
: РИТУАЛ Я работаю на достижение цели	22
: РИТУАЛ ОГНЯ Я избавляюсь от того, : что мне не принадлежит	24
ГЛАВА 3. Благодарность, которая гораздо больше, чем просто «спасибо»	26
: РИТУАЛ Я развиваю в себе благодарность	28
ГЛАВА 4. Журналинг — твой способ преображения мира	30
: РИТУАЛ Я веду свой дневник	32
ГЛАВА 5. Твои ежедневные достижения открывают тебе новые горизонты	34
: РИТУАЛ Я оцениваю свои успехи	36

ГЛАВА 6. Приложения и соцсети истощают твои резервы дофамина	38
---	----

УКРЕПЛЯЙ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

40

ГЛАВА 7. Метод Вима Хофа для укрепления тела и духа	43
--	----

⋮ ПРАКТИКА Метод Вима Хофа: шаг за шагом	48
---	----

ГЛАВА 8. Квадратное дыхание для обретения спокойствия и улучшения памяти	52
---	----

⋮ РИТУАЛ Я применяю дыхательную технику самавритти	53
--	----

ГЛАВА 9. Капалабхати — очищающее дыхание	54
---	----

⋮ РИТУАЛ Каждое утро я активизирую свою энергию	55
---	----

ГЛАВА 10. Дыхание по-афгански: медитация во время ходьбы	56
---	----

⋮ РИТУАЛ Я синхронизирую шаги с дыханием	57
--	----

ГЛАВА 11. Контакт с землёй, чтобы зарядиться позитивной энергией	58
---	----

ГЛАВА 12. Звукотерапия восстанавливает гармонию вибраций тела	60
--	----

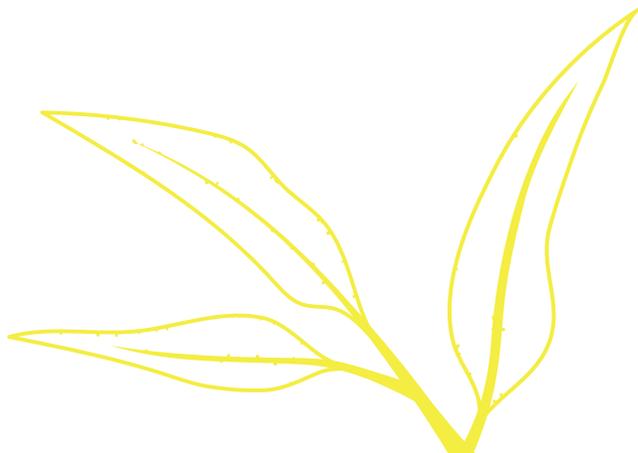
⋮ РИТУАЛ Я даю телу возможность выражать себя в музыке	62
--	----

УКРЕПЛЯЙ СВОЁ ТЕЛО	64
ГЛАВА 13. Гормеzis, или Польза позитивного стресса	66
ГЛАВА 14. Стань спортивнее, прислушиваясь к своему телу	67
ГЛАВА 15. Твоя еженедельная программа для укрепления тела	72
: ЦЕЛЬ 15 минут для укрепления мышц	77
ГЛАВА 16. Самомассаж для снятия боли	84
: РИТУАЛЫ	
- При мигрени	86
- При бессоннице	90
- При тошноте	94
- При синдроме «тяжёлых ног»	95
- При боли в горле	96
ГЛАВА 17. Прыжки на месте как антидот при малоподвижном образе жизни	97
: РИТУАЛ Я прыгаю на месте, чтобы поддерживать в хорошей форме мышцы, сердце и фасции	99
ГЛАВА 18. Регулярные боли и борьба с ними	100
: РИТУАЛ Я снимаю мышечное напряжение	103
ГЛАВА 19. Учись ходить правильно	118
: РИТУАЛ Для растяжки стопы	119
: РИТУАЛ Для сгибания стопы	119

ГЛАВА 20. Асаны йоги, полезные для всех	120
ГЛАВА 21. Сухое растирание для укрепления здоровья	132
⋮ РИТУАЛ Я растираю своё тело каждый день	134

ОЗДОРОВИ СВОЁ ПИТАНИЕ

ГЛАВА 22. Зачем нужно живое и растительное питание	138
ГЛАВА 23. Прислушайся к своему инстинкту	141
ГЛАВА 24. Получай удовольствие от еды осознанно	143
⋮ РИТУАЛ Мои приёмы пищи — момент единения с собой	144
ГЛАВА 25. Пищевые комбинации в небольших количествах	146
ГЛАВА 26. Фрукты: твое идеальное топливо	149
ГЛАВА 27. Овощные соки для минерализации тела	152
ГЛАВА 28. Морская вода для ревитализации	154



ГЛАВА 29. Квашенные овощи для питания твоего второго мозга	156
ГЛАВА 30. Проросшие семена и водоросли: сила природы в твоей тарелке	162
ГЛАВА 31. Живой и растительный день для пользы тела и духа	164
ГЛАВА 32. Подавление навязчивого и неконтролируемого чувства голода	166
ГЛАВА 33. Лечебное голодание для глубокой очистки организма	168
ГЛАВА 34. Массаж и клизмы для улучшения работы пищеварительной системы	171

УЛУЧШИ СВОЙ СОН

176

ГЛАВА 35. Исключительная важность сна	178
ГЛАВА 36. Естественный свет: утренний дар природы	180
⋮ РИТУАЛ Я принимаю солнечные ванны правильно	181
ГЛАВА 37. Синий цвет: реальность и стереотипы	182

ГЛАВА 38. Занятия спортом
идут сну на пользу 185

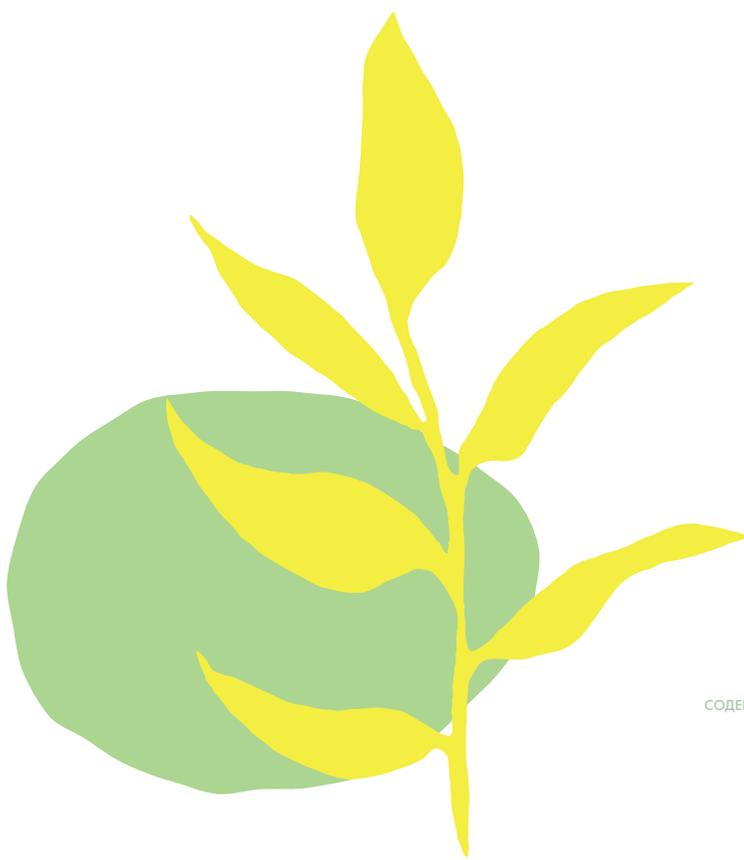
ГЛАВА 39. Пищевые продукты,
способствующие спокойному ночному сну 188

ТВОЯ ШПАРГАЛКА 192

Как добиться наилучших результатов 194

Минимальная версия 196

Список научных источников,
использованных в этой книге 198





Предисловие

Я очень счастлива и горда, что соавтором этой книги стал Жером Буланже.

Нам хотелось создать на этих страницах дружеские и доверительные отношения со всеми читателями. Вот поэтому мы решили, что обращение на «ты» будет совершенно уместным.

Дуня Валанти

Введение

Добро пожаловать на страницы гида по ритуалам, включающего знания древних и методы, разработанные на основе научных достижений*. Мы экспериментируем с ними в течение ряда лет и хотим, чтобы эти ритуалы были доступны и тебе. Мы предлагаем их тебе здесь и сейчас.

С самого раннего возраста общество приучает нас к тому, чтобы мы тихо сидели в уголке, не проявляя никакой инициативы. Но нам не под силу такая пассивность. Мы активны и преисполнены жизненной энергией. Путеводной нитью этих страниц является твой инстинкт, толкающий тебя к первоначальным и повторным открытиям, обобщениям и наблюдениям. У этого инстинкта нет ни кодов, ни ограничений, он помогает разрушить все те рамки, в которые нас пытаются вогнать, и, напротив, воссоздать нас в нашем самом истинном, самом настоящем виде, лишённом притворств.

Твоё счастье формируется и развивается изо дня в день: в каждой мысли, каждом решении и каждом поступке — даже в трудные моменты, так как его отсутствие создаёт контуры того, что тебе совершенно не соответствует.

Кому-то может показаться, что такое легко говорить и ещё проще писать. Но если жизнь чему-то и научила нас, так только тому, что для радикальных изменений иногда бывает достаточно малейшего повода. И когда мы говорим об очевидном, мы всё равно думаем о чём-то особенном и уникальном — о том, что определяет свободу гармонии.

* Ссылки на научные работы находятся в конце книги.

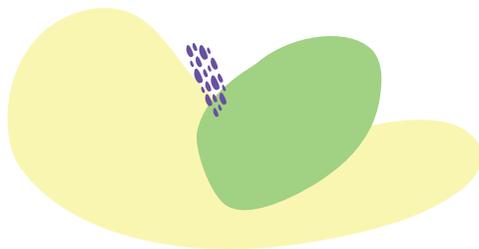
Счастье постоянно создаётся и переосмысливается, и именно эта гибкость делает его бесценным и волшебным. Прежде всего оно формируется в нашей душе. Одна и та же ситуация может восприниматься совершенно по-разному. На самом деле важна не ситуация сама по себе, а её восприятие и отношение к ней, наши реакции и то, как мы её интерпретируем, руководствуясь опытом и нашим прошлым как подсознательным фильтром.

Главное — это эмоции. Какими бы они ни были. «Хороший», «плохой» — этих слов слишком мало на фоне широкой гаммы различных цветов, характеризующих наш богатый эмоциональный мир.

Что касается тела, то оно говорит и не обманывает нас. Внимательное, уважительное, понимающее, любознательное, любящее и вдумчивое отношение к нему будет способствовать нахождению в моменте и воссоединению с собой.

В этой книге ты найдёшь множество разработанных нами практических упражнений. Все они направлены на улучшение эмоционального и физиологического здоровья. Они созданы для тебя. Выполняй те из них, которые сочтёшь необходимыми для себя, и экспериментируй. Следуй своей интуиции, чтобы не отказывать себе в удовольствии ради здоровья.

Желаем тебе от всей души, чтобы оно было крепким.





СОХРАНЯЙ
ВНУТРЕННЕЕ
СПОКОЙСТВИЕ

