

Оглавление

Благодарность	9
Введение.....	10
Личная история доктора Лианы Ненашевой	14
Истоки	28
Осознанное питание необходимо для поддержания истинного здоровья	31

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Современная диетология

Глава 1. Современный подход к питанию.....	41
Глава 2. Западная пирамида питания	44
Проблемы с пирамидой	51
Глава 3. Диеты.....	54
Почему современные диеты не работают	58
Где же выход?	63
Что такое здоровая диета?.....	75

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Сахар

Глава 1. Потребление сахара в мире	83
Глава 2. Западный подход к сахару	90
Глава 3. Влияние сахара на организм	95
Сахар и раковые заболевания.....	103
Как сахар превращается в жир.....	104
Мясной, сахарный и лекарственный синдром.....	106
Белково-сахарная зависимость	108
Правда о фруктах	110
Как фрукты ослабляют наши кости	112
Как избавиться от этой сладкой зависимости	115

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Как сахар вредит нашему организму (с позиции холистической медицины)

Глава 1. Введение в энергетическую анатомию	126
Глава 2. Что такое Инь/Ян.....	130
Основные принципы Инь и Ян.....	131
Четыре аспекта взаимосвязи Инь/Ян.....	133
Полный баланс согласно системе Инь/Ян	141
Проблемы	143
Глава 3. Пять биоэнергетических систем, или пять элементов.....	148
Закон пяти элементов согласно китайской медицине	148
Глава 4. Ешьте ту энергию, какой вы хотите стать.....	151
Еда — это энергия.....	151
Глава 5. Биоэнергетическая система «земля/селезенка»	156
За что отвечает энергетическая система селезенки.....	160
Что означает сбалансированная биоэнергетическая система Земли.....	166
Физические, эмоциональные и духовные проблемы, возникающие при дисбалансе элемента Земли	170
Глава 6. Как сахар влияет на нашу ауру и эмоции	195
Глава 7. О чем же говорит тяга к сахару?	201
Заключение	209
Практические советы	212

ВВЕДЕНИЕ

«Мы и есть творцы собственного счастья. Мы создаем наш мир своими руками, вернее, мыслями».

Как часто мы слышим эти клише. Интернет полон информации о саморазвитии, о медитации, осознанности. Тони Роббинс, Луиза Хэй, Трансерфинг реальности. Коучи, учителя, онлайн-программы по осознанности, счастью, успеху во всех сферах жизни растут как грибы после дождя.

Нам дают практические упражнения, советы, аффирмации, медитации. Потому что мы желаем изменить нашу жизнь. Потому что иногда она похожа на дурной сон. Да, мы хотим проснуться, взяться за дело и изменить все это. И вот, погрузившись в это море информации, мы начинаем экспериментировать, повторять аффирмации, стараться полюбить себя, излечиться от того или другого недуга.

Однако после пары месяцев повторения аффирмаций, разговоров с нашей печенью, отправленных улыбок нашим легким, попыток поменять наши негативные мысли на позитивные мы просто обессиленно опускаем руки. Иногда нам разве удается сбросить лишний килограмм.

Мы по-прежнему не любим себя, печень ну никак не хочет улыбаться, болезни не проходят. А самое главное,

негативные мысли ну просто постоянно лезут в нашу голову.

Вот именно это я слышу ежедневно от моих новых клиентов, которые сперва относятся ко мне с большим недоверием. Ведь они уже досыта наелись всей этой шизотерики и псевдопсихологии.

И вот тут-то я и начинаю им объяснять, что вся проблема именно в том, что ко всему должен быть комплексный подход. И одним из самых главных составляющих здорового образа жизни является ПИТАНИЕ. Что именно осознанное питание является тем ЗОЛОТЫМ КЛЮЧИКОМ, который позволяет открыть дверь в ваш новый мир счастья, успеха и благополучия.

Каким же образом питание приводит нас в состояние баланса, которое и лежит в основе всего?

Необходимо полностью изменить взгляд на питание. Ведь еда — это не белки, жиры и углеводы. Это энергия, наша клеточная память. Это именно то, из чего мы состоим. Именно то, что притягивает к нам ту реальность, людей, партнеров, финансы, счастье или неудачи.

Да, да, еда это ВЫ. Это ваши эмоции, вибрации, мысли. Ваша жизненная сила, с помощью которой вы материализуете все в вашей жизни.

И невозможно изменить ваши мысли, сделаться управлятелем ваших эмоций и изменить жизнь без изменения питания и комплексной очистки вашего организма. Ведь именно питание влияет на ваши эмоции, которые и ле-

жат в основе позитивного мышления. Ну а ваши мысли и лежат в основе вашей реальности.

И второе важное открытие всех моих пациентов — это то, что мы стоим не только из физического тела. Мы — совершенная биоэнергетическая система, подчиняющаяся законам мироздания. И вот изучение этих законов, жизнь и питание в соответствии с ними и есть второе условие для изменения вашей реальности.

Ведь важно не только то, что вы едите, но во сколько и как. Даже самый полезный органический салат, съеденный в неправильное время и с негативными мыслями, превращается в яд, который начнет притягивать негативные обстоятельства в вашу жизнь.

И сегодня, в этой книге я хочу поговорить о сахаре и нашей любви к сладенькому.

Что такое сахар? Почему мы не можем избавиться от сладкой зависимости? А самое главное, о чем вопит наше тело, когда мы поедаем очередную плюшку?

Ведь любовь к сладкому — это не такая уж невинная зависимость. Мы разберем на уровне анатомии тонкого тела и биоэнергетики причины, а самое главное, последствия зависимости к сладкому.

Ну и конечно же я объясню, как зависимость к сладкому не позволяет вам управлять вашей жизнью. Ведь любовь к сладкому не только является одной из причин таких физических заболеваний, как ожирение, диабет, цирроз печени, аллергии и аутоиммунные заболевания.

Любовь к сладкому не позволяет нам вырваться из тех психоэмоциональных пут, которые и приводят к негативному мышлению, эмоциональным всплескам и «бурям в стакане». А задумывались ли вы, что у вас ничего не получается еще и потому что, что у вас нет энергии все материализовывать. А ведь каждая негативная мысль, каждое переживание и пережевывание ваших эмоций и забирает у вас кучу этой энергии.

Вот и получается, что у вас нет энергии, плюс вы не можете совладать с вашими эмоциями и негативным мышлением. Поэтому вы и являетесь рабом обстоятельств, а не хозяином своей жизни.