

ДМИТРИЙ МАРЫСКИН

Даосская диета



Дмитрий Марышкин

Даосская диета

«Издательские решения»

Марыскин Д.

Даосская диета / Д. Марыскин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903584-4

Здоровое питание — это гармония тела и души, совершенство идеальной фигуры и оптимальный вес, заряд бодрости и хорошего настроения. Древние знания и уникальный, жизненный опыт восточных мудрецов раскрывают секреты здорового образа жизни и дают свой взгляд на природу гармоничного и правильного питания. Откройте для себя самый лёгкий и приятный путь к идеальному и совершенному телу.

ISBN 978-5-44-903584-4

© Марыскин Д.
© Издательские решения

Содержание

Книга 1. Трактат о здоровье. Кратко о главном. Диалог пяти мудрецов Востока	6
Пять мудрецов о здоровье	6
Мудрец Весенний Росток	6
Мудрец Огненный Цветок	6
Мудрец Чёрный Камень	6
Мудрец Осенний Ветер	7
Мудрец Водный Поток	7
Послесловие	8
Книга 2. Дао еды. Гармония в теле и баланс в еде	9
Дао еды	9
Единство мира и еды	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Даосская диета

Дмитрий Марыскин

Даосская диета – это образ жизни и питания, направленный на крепкое здоровье, идеальную фигуру, гармонию внутри и совершенство снаружи.

Сборник включает две книги автора: «Трактат о здоровье. Кратко о главном. Диалог пяти мудрецов Востока» и «Дао еды. Гармония в теле и баланс в еде». А также новую, специальную главу о питании и здоровье.

© Дмитрий Марыскин, 2018

ISBN 978-5-4490-3584-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об Авторе

Дмитрий Марыскин – специалист в области восточных методов самосовершенствования, около 20 лет посвятил практикам самопознания и саморазвития, автор более 100 книг на русском и английском языках.

С новыми книгами автора можно ознакомиться на сайте издательства Ridero в разделе «Книги».

Связаться с автором можно по электронной почте: MaryskinDAO@yandex.ru

Книга 1. Трактат о здоровье. Кратко о главном. Диалог пяти мудрецов Востока Трактат о пяти главных факторах сохранения здоровья. Древние секреты мудрецов Востока о пяти элементах вскармливания жизни.

*5 элементов вскармливают жизнь,
5 мудрецов поведают о них.
Один расскажет о любви,
Другой о пользе теплоты,
А третий о еде,
О воздухе поведает четвёртый,
А пятый о воде закончит диалог.
Соедини их вместе и тогда,
Себе здоровье сохранишь,
И обеспечишь жизни долгий срок.*

Пять мудрецов о здоровье

Мудрец Весенний Росток

Самая нежная энергия – это энергия любви, она оздоравливает душу и тело, освобождает и оберегает от эмоциональных пут. Дарите любовь и принимайте её с чистым сердцем и открытой душой, тогда болезни обойдут вас стороной.

Самая сильная энергия на Земле – это энергия любви, она исцеляет и дарит новую жизнь.

Мудрец Огненный Цветок

В тепле рождается всё живое, в тепле процветает жизнь. Тепло даёт энергию и силы. Когда оно уходит, энергия истощается и жизнь прекращается. Крепкое и здоровое тело не познает бед и болезней, когда будут созданы благоприятные условия, – когда тепла в достатке и энергии в избытке.

Сохраните изначальное тепло внутри, и вы сохраните жизнь в себе.

Мудрец Чёрный Камень

Еда формирует плоть, она питает тело, делает его крепким и сильным. Если пища не искалечена внешними факторами, природой создана, то будет и лекарством для тела, и топливом для внутренней энергии. Станет незаменимым источником счастливой и долгой жизни. Нектар самой природы – плоды, нетронутые «руками» грязной цивилизации, очистят организм, придадут ему здоровье и силы.

Кости станут крепкими, мышцы сильными, органы здоровыми, связки прочными, кожа чистой, если еда не будет содержать следов человека и не будет испорчена «прогрессом» современного мира.

Мудрец Осенний Ветер

Чистый воздух – залог здоровья. Воздух и окружающая среда пропитывают тело, насыщают его сквозь кожу, а изнутри наполняют энергией. Словно губка, тело впитывает его каждой клеткой, насыщая себя кислородом.

Чистый воздух и природа вокруг являются частью тела и неразрывной связью нас с миром. Это один из главных факторов в сохранении и поддержании здоровья, в отличие от таблеток и лекарств, которые всё чаще губят его.

Мудрец Водный Поток

Жизнь зародилась в воде – она наш общий, древний предок. Мы, в большей степени, состоим из воды, несём в себе божественную каплю Океана Жизни. Вода самый близкий прообраз энергии, которая материализовалась, но сохранила изначальные её свойства.

Когда тело рождается оно наполнено водой, со временем оно теряет её, высыхает и умирает. Питайте достаточно своё тело чистой водой – материализованной энергией самой жизни. Она насытит вас новыми силами, придаст вашему телу юный облик, наполнит здоровьем и красотой. Но избегайте мёртвой воды, она загрязнит вашу душу и тело, вызовет болезни и страдания.

Послесловие

Объедините эти пять главных факторов здоровья, и соблюдайте их. Тогда вы вновь наполнитесь первозданной, изначальной энергией самой жизни, здоровьем, красотой и счастьем.

Книга 2. Дао еды. Гармония в теле и баланс в еде Секреты Востока о гармонии тела и еды. Вы узнаете, как с помощью питания обрести равновесие и единство с окружающим нас миром. Откроете для себя самый приятный и естественный путь к здоровому, стройному и счастливому телу.

Дао еды – это приятный процесс совершенствования своего тела с помощью естественного питания, процесс познания единства и гармонии с миром и самим собой.

*Единство с миром нам не разорвать,
Гармонию через еду, мы можем с ним создать.
Ты цельность в себе его сохрани,
Тогда обретёшь здоровье и счастье внутри.*

Дао еды

Еда может погубить, а может исцелить. Может питать, давать энергию и силы, а может их отнимать. Может создать гармонию в теле и с миром единый союз, а может повредить эту хрупкую связь и разрушить изначальный природный баланс.

Используя четыре главных правила питания, описанные в этой книге, мы, только с помощью еды, сможем достигнуть гармоничного состояния, стройного, красивого и здорового тела, чистого сознания, улучшить обмен веществ, общее качество нашей жизни и продлить своё счастливое существование вместе с любимыми и дорогими людьми.

Единство мира и еды

*Целостность и единство мира в еде сохрани, тогда обретёшь
здоровье и гармонию внутри.*

Нет ничего более совершенного и подходящего нам для питания, чем создала окружающая природа. Миллиарды лет она развивала и совершенствовала нас вместе, поддерживая баланс и единство мира.

Еда, созданная самой природой – это наиболее гармоничное и подходящее нам питание. Мир, мы и еда – это одно единое целое, один большой организм общего взаимодействия. И когда мы начинаем разрушать эту связь, гармонию и единство, то с неизбежностью наносим ущербность, и в первую очередь мы вредим самим себе. Чем дальше мы уходим в питании от природы, тем менее пригодна становится для нас еда, и в этом наша вина.

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.