

Oļegs MIHAĻEVIČS

IZVĒLIES
VESELĪBU!

Oļegs MIHAĻEVIČS

IZVĒLIES
VESELĪBU!

KONTINENTS
RĪGA

UDK 615.85+613.2
Mi296

Copyright © Oļegs Mihaļevičs, 2011

Oļega Mihaļeviča grāmatas “Izvēlies veselību!”
publicēšanas tiesības pieder
“Apgādam “Kontinents””

No krievu valodas tulkojusi Sintija Rimšele
Vāka dizains Artūrs Zariņš

ISBN 978–9984–35–577–1

© Oļegs Mihaļevičs, 2011

Mēs varam iemācīties, bet mēs nevaram iegūt citu pieredzi. Un tieši citu pieredze ir tas vērtīgākais, lai veiksmīgi izmantotu iegūtās zināšanas. Grāmata sniedz iespēju ieskatīties dzīves pieredzes bagāta cilvēka stāstījumā, kurš zina, kā sasniegt mērķus dzīvē, veselībā un garīgajā sfērā, izmantojot vienkāršas un ikvienam pieejamas metodes. Stāstījums ir viegli uztverams, jo ir kā saruna ar labu draugu, kurš dalās savā pieredzē un atziņās, ilustrējot tās ar reāliem stāstiem un piemēriem no savas dzīves.

Autors pastāstīs to, ko ārsts laika trūkuma dēļ Tev nav izstāstījis: par vienkāršiem vingrojumiem, par līdz šim nezināmām pieejām saukstēšanās atvairīšanai, par efektīgām tautas medicīnas metodēm, ko paši ārsti iesaka sarežģītās situācijās, par atbilstošu pārtikas produktu izvēli kā alternatīvu medikamentiem, par dziedniecības metodēm un par pašhipnozes paņēmieniem.

Neviena ārstēšanas vai veselības saglabāšanas metode Tev nepalīdzēs, ja pats nedarbosies līdzī. Un šī grāmata dod Tev iespēju iepazīt ikdienā pielietojamas metodes un pieejas veselības saglabāšanai.

Es zinu no savas prakses, cik svarīgi ir pievērsties jebkurai saslimšanai vai veselības uzturēšanai vispusīgi, jo cilvēka ķermenis sastāv

Oļegs Mihaļevičs

*no vairākām kopā saistītām sistēmām, kas mijie-
darbojas! Un tikai vienota pieeja spēj nodrošināt
efektīgāko rezultātu. O. Mihaļevičs, stāstot par sevi,
dod mums katram iespēju šo pieredzi salīdzināt
ar savējo un rast piemērotāko risinājumu savu
problēmu risināšanai vai mērķu sasniegšanai.*

PĒTERIS URTĀNS,
RigaBrain smadzeņu treniņu centra vadītājs
ergoterapeits

Izvēlies veselību!

Šī brīnišķīgā grāmata palīdz sakārtot domāšanu, mainīt paradumus un attieksmi.

Autora pieredze un piemēri ir tik vizuāli trāpīgi un argumenti tik spēcīgi, ka lasītājam rodas vēlme tiešām celties un darīt.

Es to sauktu par rokasgrāmatu katram, kurš vēlas kļūt vesels un laimīgs!

*INESE PRISJOLKOVA,
grāmatas „Ieelpo laimi un mīlestību” autore
Pozitīvās domāšanas centra
„Pavasara studija” vadītāja*

Oļegs Mihaļevičs

Izvēlies veselību!

Daudzi alkst nomest lieko svaru. Šķiet, pietiek tikt vaļā no pieciem, desmit, kādam divdesmit vai vairāk kilogramiem, un dzīve izmainīsies.

Tie, kurus nomoka sāpes kādā no ķermeņa orgāniem, alkst atbrīvoties no šīm sāpēm, lai dzīve kļūtu citāda.

Kad mums uzbrūk šķietami nepārvarama problēma, mēs esam nomākti, skaišamies par sīkumiem, piktojamiem, un mums šķiet, ka, tiekot no tās vaļā, dzīve izmainīsies.

Bet dzīve mainās tikai tad, ja maināmie mēs paši.

Šī grāmata nav par diētu, ārstēšanu, ķermeņa vai gara stiprināšanu, kaut arī tajā atradīsiet ne mazums praktisku padomu, kā sasniegt šos mazos mērķus. Šī grāmata vēsta par to, kā nodzīvot dabas atvēlēto laiku bez ciešanām un slimībām, pilnīgā saskaņā ar savu ķermeni un dvēseli. Un tas nozīmē dzīvot ilgāk, veselīgāk un laimīgāk.

Šī grāmata sniegs jums zināšanas par pārtiku un arī par to, kādu iespaidu tā uz mums atstāj – jūs atskārtīsiet, ka nemanot esat sākuši mainīt to, kas nonāk jūsu ķermenī.

Šī grāmata jums pastāstīs, kā pārveidot savu ķermeni par īstu prieka avotu.

Šī grāmata ir par to, kā kļūt par īstu savu domu un dvēseles saimnieku.

Oļegs Mihaļevičs

PRIEKŠVĀRDA VIETĀ

Daba apveltījusi mani ar vidēju miesas būvi un neapskaužamu veselību. Bērnudārza vecumā biju tuberkulozes dispansera uzskaitē, un no saviem vienaudžiem es atšķīros vien auguma ziņā. Kā pirmklasnieks iekļuvu situācijā, kad bars skolēnu nez kāpēc traucās iekšā skolas ēkā, bet citi brāzās laukā. Es pagadījos tieši pa vidu durvju ailā, un milzīgo durvju vērtne ietricās man krūtīs ar tādu spēku, ka sākumskolas klasēs man bija apgrūtināta elpošana. Dažādas traumas mani vajāja arī pēcāk. Pēc tam, kad kalnu slēpošanas trasē izsītu no vietas mugurkaula skriemeli, vairākus gadus mani mocīja lēkmes, kuru laikā es nespēju pat karoti pacelt pie lūpām. Citā reizē atrāvu gūžas lielo muskuli. Esmu kritis no zirga, kas auļojot izmežģījis kāju, lecot ar izpletni, guvis neskaitāmas sīkas traumas. Divdesmit astoņu gadu vecumā nopietni ārstēju sirds muskulatūras funkcionālos traucējumus, ir nācies ārstēties hroniska gastrīta, varikozu vēnu, hipertonijas lēkmju, gastrīta un migrēnas dēļ. Citiem vārdiem sakot, man bija viss, kas ir pārējiem.

Šobrīd, kad rakstu šīs rindas, man ir sešdesmit, es jūtos lieliski un ne nieka neatpalieku no trīsdesmitgadniekiem ne medicīnisko, ne fizisko rādītāju ziņā, ko laiku pa laikam pierādu, piedalīdamies dažādās sacensībās, skrienot vidējās un garās distances, peldot, traucoties no kalna ar slēpēm u.t.jpr. Ārsts, pie kura reizi piecos gados izeju vispārējo medicīnisko apskati, ar nožēlu konstatē, ka kārtējo reizi nav izdevies manā organismā atklāt neko aizdomu vērtu un visi veselības rādītāji atbilst par mani divreiz jaunāku cilvēku normām.

Mana organisma metamorfozei nav itin nekāda sakara ar tradicionālo medicīnu. Drīzāk pretēji.

Izsakoties vienkāršāk, daudzu gadu gaitā, pētot un mācoties izprast savu organismu, esmu izstrādājis savu sistēmu, kā uz to iedarboties. Abpusējai labsajūtai.

Liktenis mani ir savedis kopā ar brīnišķīgiem dziedniekiem, daži no tiem ir pazīstami gan mūsu valstī, gan arī pasaulē, citi pagaidām ir zināmi tikai speciālistu aprindās. Viņu ieteikumi ievērojami ietekmējuši mani un uzlabojuši manu veselību. Pamazām sāku pierakstīt, kādā veidā man izdevies atrisināt kādas savas vai citu cilvēku veselības problēmas. Laiku pa laikam dalījos savos vērojumos un sīkajos atklājumos ar draugiem, radniekiem un paziņām. Rezultātā desmitiem cilvēku, kuri ieklausījās manos ieteikumos, isā laikā atbrīvojās no dažādām kaitēm, reizēm pat ļoti smagām slimībām.

Ja aizdusas mocīts ārsts māca jūs, kā pareizi elpot, bet cits, aptaukojies, runā par pareizu uzturu, neticiet viņam.

Izvēlies veselību!

Tāpēc, ka viņi paši sev netic. Nedrīkst otram mācīt to, ko pats neievēro. Visu to, par ko lasīsit šajā grāmatā, esmu izmēģinājis pats ar sevi un saviem tuviniekiem, un jebkurā mirklī varu to pierādīt.

SATURS

Priekšvārda vietā
Kas mums ir dots?
Izvēle
Visu nosaka slinkums
Dzīvības fabrika
Svētā Trīsvienība

PIRMĀ DAĻA

Ķermenis

Droša mugura
Precīza diagnoze
Līča magnēts
Kad sākt?
Steidzieties lēnām
Ko darīt?
Bēgam no slimībām
Atspiešanās
Pietupieni
Lēcieni uz vietas
Stings vēders
Nekādas saaukstēšanās
Stipri zobi
Ērgļa redze
Izturības rezerves
Mīļējieties uz veselību!
Karstums un aukstums