



**Школа  
Нatalьи Толоконской**  
Логистика здоровья Человека, Семьи, Бизнеса

**Мы запускаем Марафон Здоровья –  
второй цикл вебинаров Natalьи Толоконской!**

На какую «кнопку» нажать,  
чтобы Ваш ребенок заговорил?

**18 октября**  
с 21.00 до 22.30

**4 октября**  
с 21.00 до 22.30

Азбука исцеляющего питания.  
Как полезное сделать вкусным

**20 сентября**  
с 21.00 до 22.30

Чтобы тело пело! Как усмирить  
болезни пищеварения

**6 сентября**  
с 21.00 до 22.30

**Пульт от здоровья в Ваших руках**

**БЕСПЛАТНО**



# МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ



# Ваш выбор!?

## ДИЕТ А

- Принудительные работы
- Жесткие ограничения
- Стресс и напряжение
- Временное облегчение симптомов серьезной болезни
- Шаблонный режим питания
- Несбалансированное поступление питательных веществ

И  
И



## ИСЦЕЛЯЮЩЕ Е ПИТАНИЕ

- Энтузиазм
- Свобода
- Удовольствие
- Стойкое исцеление
- Истинные сигналы голода и насыщения
- Естественный баланс питательных веществ



# Технология здоровой ЖИЗНИ

• *Эмоциональный и ментальный мозг.*  
Автопилот!  
Осознание – Новые сигналы – Развитие – Здоровье – Радость!

## РЕГУЛЯЦИЯ

Гормоны, ферменты, цитокины и др.

• *Клетка – Фабрика здоровья.*  
Созидание.  
Производство.  
Регенерация



## ПИТАНИЕ

• *Матрикс-живой фильтр.*  
Точка сборки.  
Целостность.  
Экспертиза.  
Сигнальная система.

## СВЯЗЬ с КЛЕТКОЙ



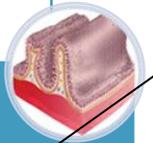
• *Сосуды-реки жизни.*  
Дозирование.  
Доставка производителям.

## ТРАНСПОРТ



• *Кишечник – «корень» организма.*  
Принятие.  
Плацдарм иммунитета.  
Микромир-армия спасения

## ПРЕОБРАЗОВАНИЕ



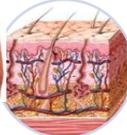
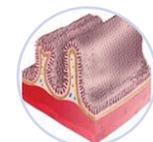
• *Пищеварительный тракт*  
Сигналы голода и насыщения!  
Прием.  
Распознавание

## ЗАПРОС

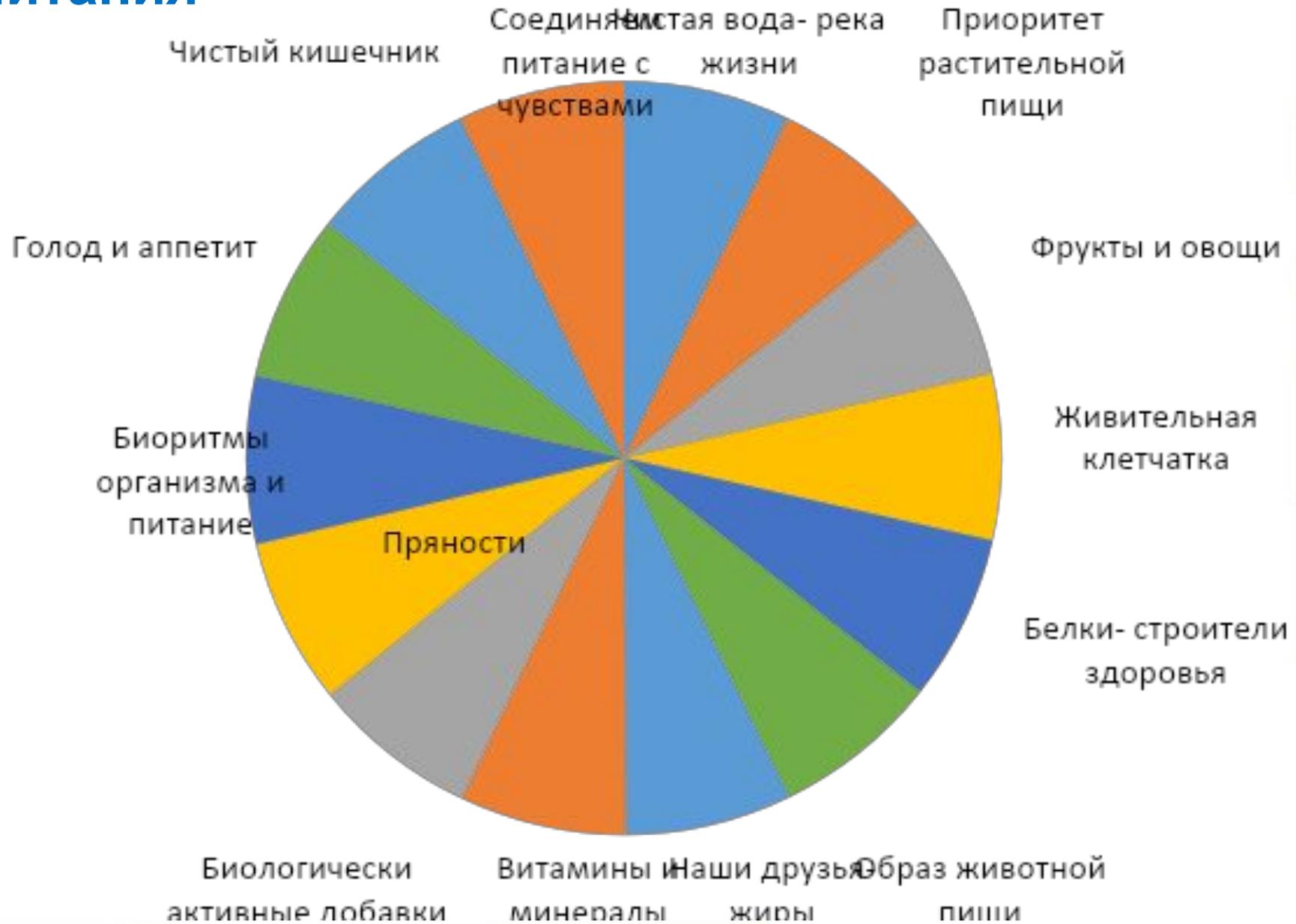


• *Пути дренажа и детоксикации.*  
Освобождение от токсинов – обратный путь!

## САМООЧИЩЕНИЕ



# Главные составляющие исцеляющего питания



# День здорового человека

## УТРО

Настрой сердца на счастье

Улыбка сердцу и миру

2 стакана горячей воды  
натощак + 60 дыханий  
диафрагмой лежа

Гимнастика для ума и тела

«Чистый» кишечник

Контрастный душ, самомассаж

Волшебный завтрак

(травяной чай, свежие и сухие фрукты, орехи)

## ВЕЧЕР

Отдых души

(прогулка, книги, музыка, разговор по душам)

Травяной чай

Стакан горячей воды  
перед сном

Ванна, душ

Огонь  
пищеварения  
с 13 до 14

Хорошее  
Самоочищение  
с 4 до 10 утра

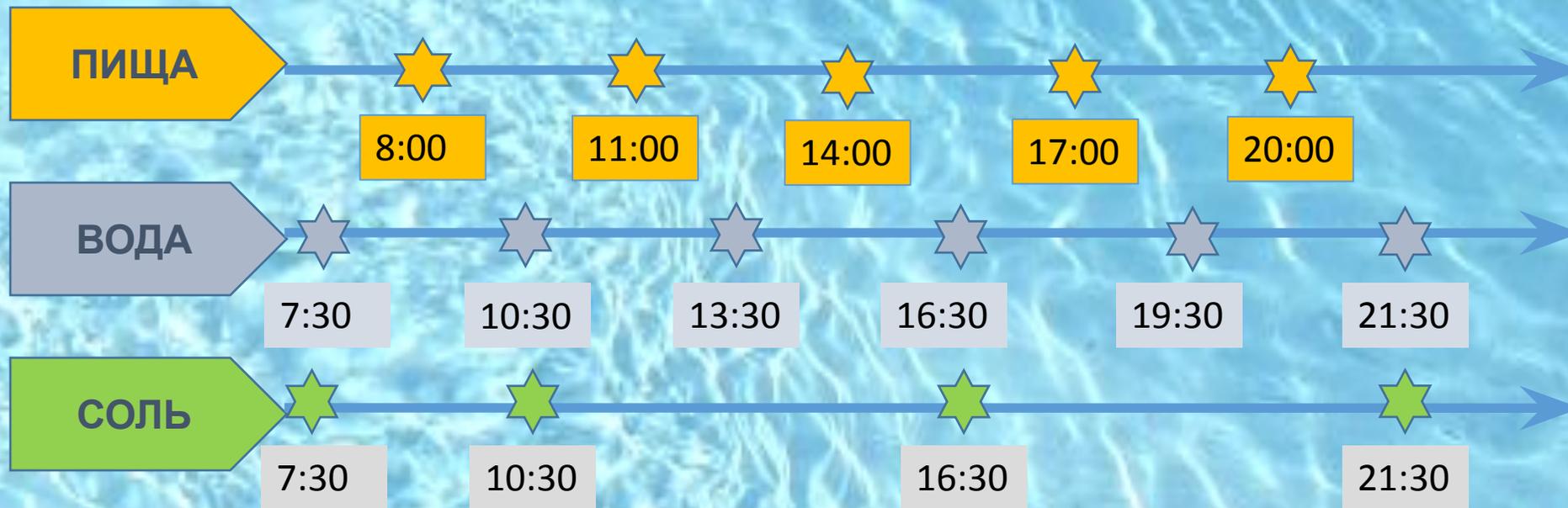
настроение  
Пищеварение  
с 10 до 20 часов

Усвоение  
с 20 до 4 утра

с 16 до 17  
Пик  
физической  
активности

с 22 до 02  
Эффективный  
сон  
(пик самовосстановления)

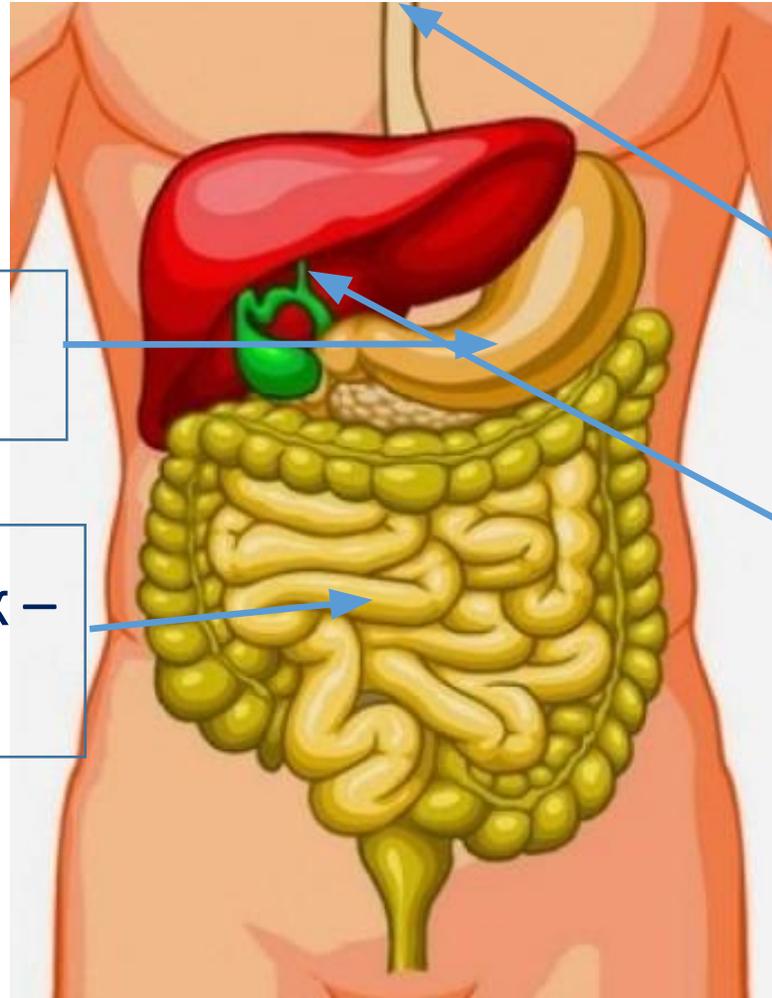
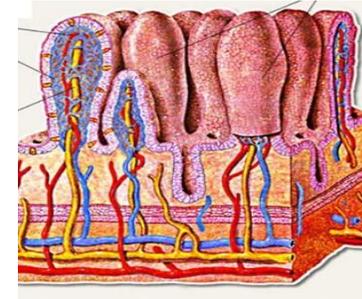
# Примерный образец исцеляющего питьевого режима



**Пример расчета суточного и разового объема чистой воды в зависимости от веса человека**

Вес человека	Общий объем чистой воды	Питание	Число приемов	Разовый объем
60 кг и более	3500	3-х разовое	7	500 мл
40 кг	2300	3-х разовое	7	330 мл
20 кг	1200	4-х разовое	9	130 мл
15 кг	900	5-и разовое	9	100 мл

# Сколько воды требуется организму ежедневно?



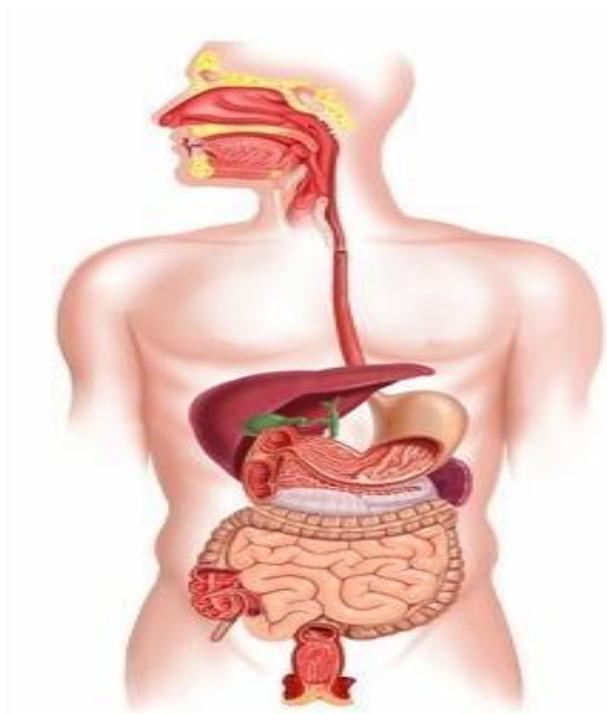
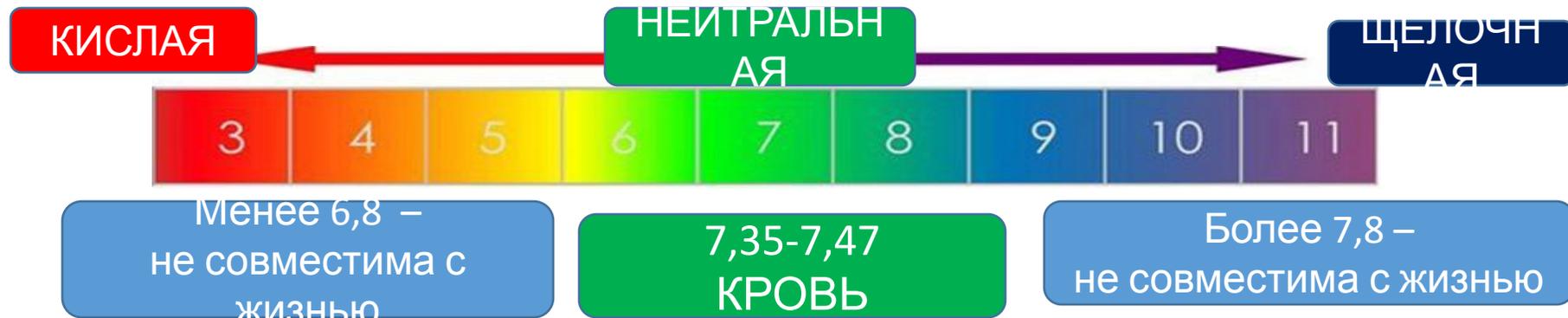
желудочный  
сок – **2-2,5**  
**литра**

кишечный сок –  
**2 литра**

Слюна –  
**0,5-2 литра**

Желчь –  
**1 литр**

# КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ – ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ



- РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ - pH 7,4-7,8
- ЖЕЛУДОК - pH 0,3-1,0
- ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА - pH 8,2-8,6
- ПЕЧЕНЬ - pH 7,8-8,6
- ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНАЯ КИШКА pH 8,2-8,6
- ТОНКИЙ КИШЕЧНИК pH 8,6-8,8
- ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК pH 8,6-9,0
- СИГМОВИДНАЯ КИШКА pH 6,8-7,0
- КОЖА pH 5,0-6,0

Лучше всего в сыром виде!

## Щелочной pH

Основные продукты становятся более кислотными после термической обработки

## Нейтральный pH

7,36 - 7,45

Одна доля кислотных продуктов нейтрализуется 20 долями щелочных продуктов

## Кислотный pH

Потреблять редко или никогда

10.0

Сырой шпинат  
Сырой сельдерей  
Цветная капуста  
Морковь

Огурцы  
Калуста  
Лук  
Лимон и лайм



9.0

Оливковое масло  
Травяной и зеленый чай  
Сырые бобы  
Ижир и финики

Сырая зеленая фасоль  
Свекла и зелень  
Черника  
Груши

Мандарин  
Дыня  
Киви  
Виноград

8.0

Яблоки  
Помидоры  
Свежая кукуруза  
Грибы  
Оливки

Соевые бобы  
Редис  
Вишня  
Пшено  
Дикий рис

Клубника  
Абрикос  
Персики  
Апельсины  
Грейпфрут

7.0



Минеральная природная вода без газа - pH 7.4

Масло  
Свежие несоленые сливки  
Свежее сырое молоко

6.0

Молочный йогурт  
Фруктовые соки  
Зерновые  
Яйца  
Рыба  
Чай

Стручковая фасоль  
Изюм  
Ржаной хлеб  
Коричневый рис  
Ячмень  
Хлеб из проросшей пшеницы

Овес  
Печень  
Устрицы  
Рыба  
Лосось  
Тунец

5.0

Вареная фасоль  
Курица и индейка  
Пиво  
Сахар  
Консервированные фрукты

Красная фасоль  
Белая фасоль  
Чечевица  
Соленое масло  
Вареная кукуруза



4.0

Фильтрованная вода (обратный осмос)  
Кофе  
Белый хлеб  
Говядина

Очищенная и дистиллированная вода  
Чернослив  
Фруктовые соки  
Пшеница

Основная масса напитков  
Орехи  
Сливочный сыр  
Попкорн

3.0

Баранина  
Свинина  
Вино  
Выпечка  
Сыр



Черный чай  
Паста  
Маринады  
Уксус  
Заменители сахара

Сладкие газированные напитки

**2.3 - Cola !!! (вне таблицы)**



# Аюрведа – искусство

## ЖИЗНИ

### Тамас

темнота, загруженность, лень, пассивность, тупой ум, уставшие чувства, утраченная способность наслаждаться.

Нет энергии!

- *Тамас – пища* – самое плохое горючее для организма (как плохой бензин, гнилые кирпичи), результат – болезнь, старение! Мясо, рыба, яйца, грибы, белый сахар, маргарин, дрожжевой хлеб, молочные продукты из магазинов, соки из тетрапаков, консервированные и замороженные продукты, пища, после приготовления которой, прошло больше 6 часов, пища из микроволновой печи.

### Раджас

беспокойство, суэта в теле, беспокойный ум, неконтролируемый поток негативных мыслей, возбужденные чувства, постоянные перепады настроения. Жесткие ткани.

- *Раджас – пища* – плохой строительный материал, энергия есть, но нет гармонии. Это пища с явно выраженным одним вкусом – сладкая, соленая, острая и т.п. Продукты, содержащие химические добавки и консерванты. Конфеты, печенье, чипсы, газированные напитки, чай, кофе, спиртные напитки.

### Сатва

Состояние легкости, бодрости, высокий уровень энергии, чувство свежести, выносливость. Внутреннее спокойствие. Тишина ума. Чувства раскрыты, ощущение блаженства. Уникальное состояние высшей осознанности, когда все само запоминается, все само работает в организме.

- *Сатва – пища* – хороший строительный материал. Натуральная пища. Фрукты, сухофрукты, орехи, бобовые, зерна, пряности, мед – основной вкус в них сладкий. В аюрведе более 500 тысяч блюд, более половины из них – сладости. Сладость – хорошее настроение – тонус.

## Тайны

### Аюрведы

#### Что такое хорошая пища?

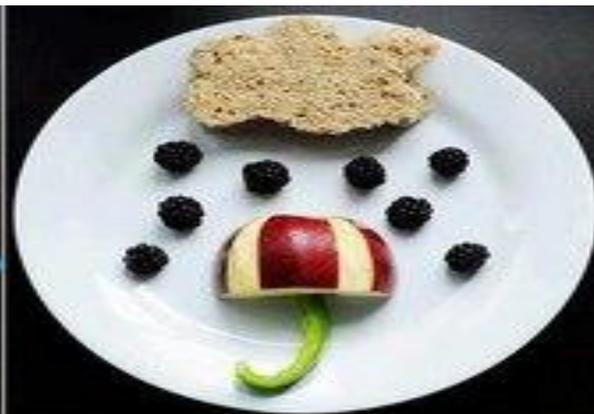
*Пища сочетает все вкусы – сладкий и горький, соленый и кислый,  
вяжущий и острый*

*Пища очень вкусная! Удовлетворяет одновременно все чувства (зрение, обоняние, вкус, осязание и слух).*

*Пища легко переваривается. Долго сыт и полон энергии.  
Свобода от токсинов.*

*Пища дает максимум тонкой энергии, жизненной силы (праны!). Есть 4 источника энергии – позитивное состояние ума, дыхание, сон и пища.*

*Приготовление пищи - это просто, быстро и приятно!*



posted at renkkatanika

تعليمات اليا

## Тайны

### Аюрведы

#### Что такое хорошая пища?

*Пища сочетает все вкусы – сладкий и горький, соленый и кислый,  
вяжущий и острый*

*Пища очень вкусная! Удовлетворяет одновременно все чувства (зрение, обоняние, вкус, слух, осязание).*

*Пища легко переваривается. Долго сыт и полон энергии.  
Свобода от токсинов.*

*Пища дает максимум тонкой энергии, жизненной силы (праны!). Есть 4 источника энергии – позитивное состояние ума, дыхание, сон и пища.*

*Приготовление пищи - это просто, быстро и приятно!*

# ПРЯНОСТИ



## Тайны

### Аюрведы

#### Что такое хорошая пища?

*Пища сочетает все вкусы – сладкий и горький, соленый и кислый,  
вяжущий и острый*

*Пища очень вкусная! Удовлетворяет одновременно все чувства (зрение, обоняние, вкус, осязание и слух).*

*Пища легко переваривается. Долго сыт и полон энергии.  
Свобода от токсинов.*

*Пища дает максимум тонкой энергии, жизненной силы (праны!). Есть 4 источника энергии – позитивное состояние ума, дыхание, сон и пища.*

*Приготовление пищи - это просто, быстро и приятно!*

# Живительная клетчатка для Вашего организма

В 100 граммах

Суточная норма: 25-35 грамм



Отруби ржаные

44 г



Какао порошок

35 г



Льняное семя

27 г



Грибы сухие

27 г



Шиповник

22 г



Инжир

18 г



Абрикосы

18 г



Рожь

16,4 г



Кунжут

9,1 г



- Чистит и стимулирует моторику ЖКТ
- Активизирует в кишечнике пищеварительные ферменты
- Поддерживает нормальную микрофлору в кишечнике
- Способствует размножению полезной микрофлоры
- Препятствует развитию вредных микроорганизмов
- Выводит из организма токсины и шлаки, уменьшает концентрацию вредных жиров



- Недостаток клетчатки:
  - переполнение организма шлаками и токсинами
  - неприятный запах тела
  - проблемы с сосудами
  - вялость работы ЖКТ
  - обострение сахарного диабета
  - лишний вес
- Избыток клетчатки:
  - метеоризм, вздутие живота и другие нарушения в работе кишечника (понос, запор)
  - тошнота, рвота
  - нарушение микрофлоры кишечника и моторики ЖКТ



Миндаль

15 г



Горошек зеленый

12 г



Пшеница

9,6 г



## Природные антибиотики



Астрагал, корица, тимьян, лук, чеснок, имбирь, капуста, шалфей, куркума, базилик, розмарин

# Растительные белки заменят Вам животные!

В 100  
граммах

Суточная норма: 15% от общей калорийности ежедневного рациона



Желатин

87 г



Горчица

37 г



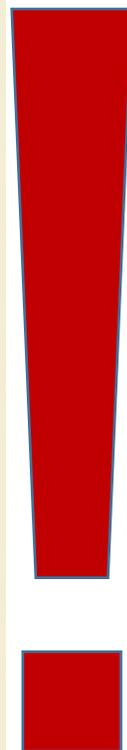
Соя

35 г



Семена тыквы

30 г



Горох - 20,5 г



Говядина - 18,9 г



Гречка - 12,6 г



Творог - 14 г



Геркулес - 11 г



Вареная колбаса - 12,1 г



Миндаль - 18,6 г



Баранина - 16,3 г



Миндаль - 16,1 г



Яйца - 12,6 г



Фасоль - 22 г



Тунец

22,7 г



Икра осетровая

29 г



Молоко сухое

28,5 г



Чечевица

26 г



Порошок какао

24 г



Сыр

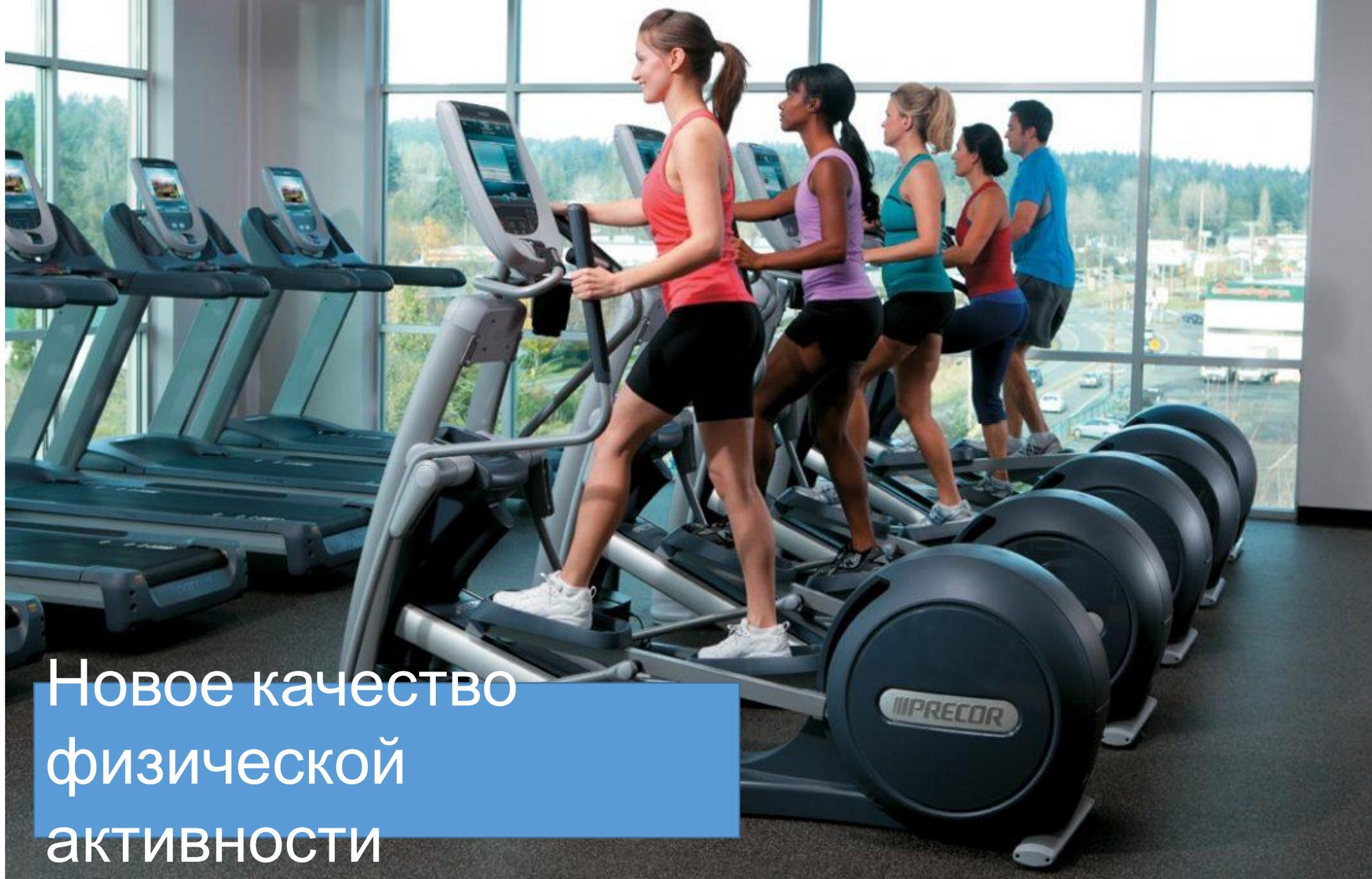
22 г

# Фрукты –очищают Овощи- строят



# Наши друзья - ЖИРЫ





Новое качество  
физической  
активности

# Книги, которые могут перевернуть Вашу жизнь!



**"Стань моложе, живи дольше"** включает десять практических шагов, которые, войдя в привычку, позволят вам перестроить свой Биостат (биологический возраст) таким образом, чтобы он стал на пятнадцать лет меньше вашего хронологического возраста. Книга проста и пригодна для практического использования прямо сейчас. Объединив приведенные в книге практики со своим образом жизни, вы сразу же обнаружите улучшение своего физического и эмоционального состояния, возродите свою способность подсоединяться к внутреннему резервуару неограниченной энергии, творческих сил и жизнеспособности. Вы почувствуете себя моложе и ваш организм начнет функционировать так, как функционирует организм значительно более молодого человека.

# СИСТЕМНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОРГАНИЗМА В ПРОЦЕССЕ ИСЦЕЛЯЮЩЕГО

ПИТАНИЯ

НАДЕЖНАЯ ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ  
БОЛЕЗНЕЙ

Неуязвимость  
внешними  
токсинами

Эмоциональная  
компетентность

Свобода от  
химических  
лекарств

КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО  
МЕТАБОЛИЗМА

ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ  
ПИТАНИЕ

**Я обращаю вспять свой биологический возраст, заботливо питая свое тело здоровой пищей**

**Я осуществляю это на практике:**

- ✓ **Наслаждаюсь всеми шестью вкусами:  
*сладким горьким,  
соленым и кислым,  
вяжущим и острым***
- ✓ **Принимаю пищу сознательно**
- ✓ **С уважением отношусь к сигналам голода и насыщения в своем теле**



**Дипак Чопра, Дэвид Саймон.  
Стань моложе, живи дольше: 10 шагов к омоложению/  
Пер. с англ.-М.:ООО Издательский дом "София", 2005.- 368с.**



**Школа  
Натальи Толоконской**  
Логистика здоровья Человека, Семьи, Бизнеса

**Мы запускаем Марафон Здоровья –  
цикл вебинаров Натальи Толоконской!**

**Ваша аптечка – домашняя  
служба безопасности**

**14 апреля**  
с 13.00 до 14.30

**8 апреля**  
с 13.00 до 14.30

**Вода и соль – как запустить  
свои «фабрики здоровья»**

**31 марта**  
с 13.00 до 14.30

**ПУТЬ к Храму Здоровья  
без повязки на глазах**

**4, 11 марта**  
с 13.00 до 14.30

**Ключи к здоровью - как взять  
здоровье в собственные руки**





**Школа  
Натальи Толоконской**  
Логистика здоровья Человека, Семьи, Бизнеса

**Мы запускаем Марафон Здоровья –  
второй цикл вебинаров Натальи Толоконской!**

На какую «кнопку» нажать,  
чтобы Ваш ребенок заговорил?

**18 октября**  
с 21.00 до 22.30

**4 октября**  
с 21.00 до 22.30

Азбука исцеляющего питания.  
Как полезное сделать вкусным

**20 сентября**  
с 21.00 до 22.30

Чтобы тело пело! Как усмирить  
болезни пищеварения

**6 сентября**  
с 21.00 до 22.30

**Пульт от здоровья в Ваших руках**



**БЕСПЛАТНО**

An artistic illustration of a young boy with shaggy blonde hair, wearing a green t-shirt and a brown satchel, sitting on a grassy hill. He is looking towards a large, reddish-brown fox that is sitting upright and looking back at him. The background features a vast, golden field, distant mountains, and a large tree with sparse leaves on the left. The sky is a soft, hazy yellow. The overall style is soft and painterly.

*"Nous sommes responsables pour ceux  
qui nous avons apprivoisé"*

*Antoine de Saint-Exupéry*

*by [Signature]*



Школа  
Натальи Толоконской  
Логистика здоровья Человека, Семьи, Бизнеса

## Новый онлайн-проект Марафон Здоровья с Натальей Толоконской

Приглашаем **6 сентября** с 21.00 до 22.30  
на **бесплатный** вебинар

**Пульт от здоровья в Ваших руках**

Второй Цикл вебинаров «Три шага к репутации здорового Человека» состоит из трех вебинаров:

**20 сентября**

**Чтобы тело пело! Как усмирить болезни пищеварения**

**4 октября**

**Азбука исцеляющего питания. Как полезное сделать вкусным**

**18 октября**

**На какую кнопку нажать, чтобы Ваш ребенок заговорил?**

Все вебинары пройдут с 21.00 до 22.30 по Новосибирскому времени.

Спешите приобрести **В ЗАПИСИ** первый Цикл вебинаров, и Вы получите ключи к новым знаниям и навыкам здоровой жизни! Вводный **БЕСПЛАТНЫЙ** вебинар «Ключи к здоровью – как взять здоровье в собственные руки»

Цикл «Три ключа к своему здоровью»: «ПУТЬ к Храму Здоровья без повязки на глазах»,  
«Вода и соль – как запустить свои «фабрики здоровья»,  
«Ваша аптечка – домашняя служба безопасности»

Стоимость каждого вебинара Цикла – **1000 рублей**. Приобретая весь Цикл из трех вебинаров, Вы заплатите **2000 рублей** вместо **3000!!!**

**КАК ПРИОБРЕСТИ?** Позвонить: 8-923-782-55-37, 8-962-840-44-56



**Елена Викторовна  
Толоконская**

Директор Клиники  
Семейной Медицины "Аврора"  
Врач-терапевт высшей категории

*Наша миссия - передать людям ключи к здоровью. Здоровье Человека – наш след на Земле!*

### Чем мы занимаемся?

- Исцеляем Человека, а не ремонтируем органы.
- Меняем систему взглядов Человека, его отношение к здоровью, пробуждаем в нем силу
- Обучаем Человека навыкам жить здоровым

### Что мы гарантируем:

- Определение эффективного, безопасного и экономически оправданного курса лечения
- Получение убедительных отдаленных результатов для здоровья
- Обеспечение надежной профилактики серьезных заболеваний на будущее

### Почему Вы выбираете именно наш центр?

- Врач на позиции Человека, а значит, самоисцеления
- Персональная помощь Вашей уникальности
- Доверительные и долгосрочные отношения с пациентом

**Наши контакты:** 8 (383) 349-33-43  
[www.avroransk.com](http://www.avroransk.com) 8 (383) 349-33-41  
[Klinika.avrora@inbox.ru](mailto:Klinika.avrora@inbox.ru) 8 (383) 349-33-42

### В нашей клинике:

#### Общая терапия

**По-настоящему помогаем Человеку вернуть здоровье себе и своим близким!**

#### Лучевая диагностика

**Новейшее оборудование GE Healthcare.**

**Гарантия точности исследования по самым доступным ценам в Новосибирске**

#### Неврология

**Надежное излечение от сложной болезни и освобождение от боли**

#### Травматология и ортопедия

**Новейшие способы восстановления организма и возвращения свободы движения**

**Адрес:** г. Новосибирск,  
ул. Даргомыжского, 8 Г

### В чем наша уникальность:

- Следуем мировому направлению биге регуляторной медицины
- Используем новые поколения лекарств, соединяющих безопасность и долгосрочную эффективность
- Обеспечиваем высокую эффективность терапии уникальными способами и средствами безлекарственной терапии (природное дыхание, исцеляющее питание, особые линии)

### Что чувствуют и говорят наши пациенты!

*- «Я доверяю своему врачу и себе, чувствую, что я на правильном пути. Осознаю свою личную ответственность за здоровье».*

*Елена П.*

*«Я вижу результаты и открываю новые возможности для своей жизни. Я становлюсь самостоятельным в деле своего здоровья, и в этом моя защита».*

*Олег М.*

*«Очень давно знакомы с этой командой. Лечимся у них всей семьей. Из наших совместных достижений - стали реже болеть, болезнь больше не наказание, а выход на качественно новый путь здоровья! Рады что эти прекрасные врачи наконец объединились в одну команду!»*

*Анастасия И.*