Лекция третья

(18.07.2016)

«Чистота — залог здоровья»

**00:01:55** Вдохновение можно тренировать.

**00:02:25** Вдохновляющий настрой:

*Я, здесь и сейчас, хочу быть здоровым. Я, здесь и сейчас готов учиться здоровому образу жизни. Я открыт для энергии здоровья, я принимаю эту энергию с благодарностью и с любовью, наполняюсь ей каждую секунду, каждое мгновение и буду делиться ей на благо всех живых существ.*

**00:06:48** От качества (чистоты) жидкостных сред (крови, лимфы, внутри- и межклеточных жидкостей различных внутренних секреций) зависит сила нашего иммунитета на физическом уровне.

**00:07:42** Нужно следить за чистотой следующих систем:

1. чистотой кишечника;
2. жидкостных сред;
3. печени;
4. почек;
5. чистотой кожи и слизистых поверхностей.

**00:10:38** Любая очистительная программа должна начинаться с очищения кишечника. «Смерть находится в грязном кишечнике».

**00:11:22** Чистота кишечника зависит от:

1. чистоты ротовой полости;
2. количества воды, которую мы пьем;
3. от качества пищи;
4. от состава микрофлоры кишечника;
5. от того, как работает перистальтика кишечника (фактор движения).

**00:11:55** О чистоте ротовой полости.

**00:14:00** Рецепт самодельной зубной пасты.

**00:15:56** Рецепт самодельного ополаскивателя для полости рта (для употребления после каждого приема пищи).

**00:21:59** О достаточном количестве воды.

**00:27:40** Формула расчета собственной нормы воды (по Ферейдуну Батмангхелиджу).

**00:28:20** Признаки обезвоживания (явные и скрытые).

**00:32:08** Правила питья воды.

**00:37:14** О зарядке воды молитвой, позитивными словами.

**00:39:59** Об ощелачивании организма водой и пищей.

**00:42:05** О времени приема воды.

**00:46:15** О важности гимнастики для правильной работы жидкостных сред (особенно для лимфатической системы).

**00:49:15** Ценность «утреннего потения».

**00:51:48** О питье воды перед каждым приемом пищи.

**00:56:10** Подведение итогов лекции.

Конец лекции