Лекция четвертая

(25.07.2016)

«Если хочешь быть здоров — укрепляй иммунитет»

**00:01:35** Вопрос: «Какую воду пить с утра: прохладную, теплую, горячую, и нужно ли добавлять или сосать соль?»

— Прохладную воду (температурой ниже температуры тела), а также горячую (выше 45 °С) пить не рекомендуется, лучше пить теплую воду.

— Да, нужно добавлять соль и нужно ее сосать, и это нужно делать с утра, либо после еды, чтобы улучшить пищеварение.

**00:05:20** Рассасывание соли как средство, чтобы легко перенести полный пост *экадаши*.

**00:09:25** Вопрос:«Можно ли пить соду постоянно, каждый день, или нужно делать перерывы? Сода для иммунитета тоже заливается кипятком или сразу теплой водой? Есть ли противопоказания?»

— Соду можно пить каждый день, она не имеет противопоказаний, но соблюдайте дозировку, чтобы не вызвать послабляющего эффекта. Сода для иммунитета тоже заливается кипятком, чтобы она «прошипела» и полностью растворилась, а затем разбавляется обычной водой так, чтобы вода была теплой, и выпивается.

**00:11:40** Вопрос:«Вредно ли пить слишком много воды?»

— Если это потребность организма, и вода хорошо идет, то — на здоровье, как говорится.

**00:12:45** Вопрос:«Чем можно заменить глину (в составе зубной пасты)? Слышала, что кунжутное масло хорошо закапывать в нос и в уши по утрам. Не могли бы вы это как-то прокомментировать?»

— Вообще, можно заменить крепким содо-солевым раствором, капнув туда кунжутного масла. Но глина лучше: она интенсивно вытягивает из организма слизь, которая лежит под языком, под слюнными железами, в гортани.

— Закапывание в нос и в уши кунжутного масла — замечательное средство, оно прочищает ушные каналы, согревает.

**00:15:48** Вопрос:«Как сделать самим эффективный дезодорант?»

— Опять же сода. Мокрые руки припудрить содой, растереть, и этой растворяющейся содой дезодорировать те места на теле, которые в этом нуждаются.

**00:19:15** Вопрос:«Можно ли беременным практиковать ощелачивание?»

— Беременным особенно нужно практиковать, потому что вы будете гарантированы от токсикозов.

**00:21:50** Вопрос:«Как поднять уровень железа во время беременности?»

— Это признак того, что в организме не хватает щелочи. Поэтому нужно начать общие ощелачивающие процедуры и увеличивать количество сырых фруктов и овощей, которые тоже ощелачивают. Также нужно работать со своим внутренним состоянием.

**00:24:15** Вопрос:«Нужно ли заставлять себя пить воду?»

— На первом этапе нужно проявлять силу воли, но это должно основываться на понимании, для чего это делается. Можно добавлять лимонный сок, яблочный уксус, пить вприкуску с медом.

**00:27:20** Вопрос:«Что можно использовать вместо мыла для душа?»

— Раствор соды с добавлением нескольких капель эфирного и кунжутного масел. Сейчас продается мыльный корень, его тоже можно заваривать и применять.

**00:28:38** Вопрос:«Какой щелочной баланс рекомендуется для интимных участков тела: pH 3,5 или другой?»

— 3,5?! Это очень кислотное, это в принципе нельзя использовать! Интимные места лучше просто полоскать, орошать, спринцевать обычной водой, можно ее слегка ощелачивать содой.

**00:30:07** Пример излечения аритмии у мамы Ольги при помощи содовых ванн, питья соды.

**00:32:18** Вопрос:«Можно ли рассасывать черную соль?»

— Конечно, можно.

**00:32:36** Начало лекции.

**00:33:45** О качестве воды.

**00:33:58** Основные критерии чистоты воды:

* вода должна быть чистой, свободной от грязных примесей;
* вода должна быть щелочной или как минимум нейтральной (pH 7,0–7,43);
* вода должна иметь отрицательный окислительно-восстановительный потенциал (– 50 мВ).

**00:39:50** Способы «оживления» воды в домашних условиях:

* добавление кожуры яблока или клюквенного жмыха;
* с помощью солнечного света;
* при помощи молитвы или позитивных слов.

**00:42:47** О воде с медом и лимоном натощак.

**00:44:32** Вопрос:«Как узнать pH воды в домашних условиях?»

— В аптеках продаются маркеры для измерения кислотно-щелочного баланса.

**00:45:18** Вопрос:«Вся дневная норма воды должна быть щелочной или щелочную воду еще нужно пить дополнительно?»

— Количество воды определяется по формуле Ф. Батмангхелиджа: вес тела x 30 г воды. Вся вода должна быть щелочная.

**00:47:05** Вопрос:«Всю жизнь пью только кипяченую воду. Это хорошо или плохо?»

— Кипяченая вода — это всегда закисленная вода, и это мертвая вода.

**00:47:35** Вопрос:«Подскажите средство для борьбы с грибковыми заболеваниями».

— Конечно же, сода.

(При ответе на этот вопрос дается ссылка на труд немецкого врача Петера Ентшуры и упоминаются содовые носки как средство от проблем с сердцем).

**00:51:22** Вопрос:«Если пить воду сырую из фильтра, можно ли добавлять перекись [водорода] для обеззараживания?»

— Перекись водорода — замечательное средство, но им нельзя пользоваться постоянно.

(При ответе на этот вопрос упоминается опыт немецкого биохимика Отто Варбурга).

**00:52:56** Вопрос:«Соду можно брать любую, которая продается в пачках, и сразу применять без какой-либо обработки?»

— Да, можно пищевую соду брать, а можно медицинскую, обрабатывать ничем не нужно.

**00:53:38** Вопрос:«Можно ли давать соду детям, в какой концентрации и как регулярно?»

— Деткам обязательно. Особенно когда у детей из носа течет или бронхиты, кашель. Но детям соразмерно их возрасту и весу.

(При ответе на этот вопрос упоминается итальянский врач Антонио Симончини).

**00:56:16** Вопрос:«Пропорции для содовых ванн».

— Если полную ванну набираем, то пачка соды (500 г), можно добавить еще немного соли. Один нюанс: соду нужно предварительно растворить в кипятке.

**00:57:40** Вопрос:«Если у ребенка с рождения сильная склонность к тошноте, может ли помочь сода?»

— Безусловно, нужно знать еще другие нюансы. Нет никаких шансов навредить ребенку содой, особенно если использовать вышеупомянутую дозировку. Ребенку нужно менять питание.

**00:59:11** Начало темы «Питание».

**01:00:29** Признаки здоровой пищи:

1. Здоровая пища должна поддерживать кислотно-щелочной баланс.
2. Здоровая пища должна легко перевариваться и давать энергию, а не забирать ее.
3. Здоровая пища должна содержать много клетчатки.

**01:01:48** О pH в рамках темы питания.

**01:03:38** Щелочными продуктами являются:

* все сырые фрукты;
* все сырые овощи;
* семя льна и льняное масло;
* оливковое масло;
* зеленая гречка и проростки различных семян.

**01:04:50** Доля этих продуктов должна составлять не менее 70%.

**01:05:37** Сильнозакисляющими продуктами являются:

* мясо и все производные из него;
* рыба и все производные;
* яйца и все производные из них;
* все крупы (приготовленные);
* все масла, кроме оливкового и льняного;
* все молочные продукты, кроме молока;
* все орехи;
* все бобовые;
* все, что содержит белый сахар;
* изделия из белой муки;
* все дрожжевое;
* консервы;
* чай, кофе, газированные сладкие напитки;
* майонезы, кетчупы и прочая синтетическая пища.

**01:09:12** Вопрос:«Можно ли гипертоникам пить соду?»

— Для гипертоников это замечательная вещь. Очень легко гипертония проходит, когда человек переходит на щелочное питание, на щелочное питье, когда налаживается работка кишечника.

**01:10:35** Вопрос: **«**Можно подробнее о «содовых носках» при лечении ногтевого грибка?»

— Нужно взять содовый раствор (1 ч.л. с горкой соды, предварительно погашенной кипятком, на 500 мл воды), окунуть туда носки из натуральной ткани или шерсти (носки должны быть хорошо разношенными), надеть носки на ноги, сверху — сухие носки (также из натуральной ткани) и лечь спать. И нужно перестать «кормить» грибок изнутри.

Конец лекции