Лекция седьмая

(15.08.2016)

Ответы на вопросы слушателей

**00:01:58** Вопрос: «Как правильно расставить утренние «ритуалы»? После подъема мы пьем щелочную воду, после — опорожняем кишечник, затем душ, после — духовная практика, молитвы, настрои, потом разминка для тела, чтобы запустить лимфу, потом снова душ, и уже потом завтрак, права ли я? Или как в идеале должно выглядеть утро?»

— Браво! Здесь учтено все, о чем я говорила. Вы действительно обозначили идеальное утро. Но я стараюсь избегать слова «идеальное», потому что мы все разные, и жизнь всегда вносит какие-то коррективы.

**00:04:55** Вопрос: «А вот такую «ударную дозу» щелочной воды для опорожнения можно каждый день?»

— Не то, что можно, а даже нужно.  
**00:05:10** Нет аппендикса — значит есть запоры.   
**00:05:47** Соду нужно пить пожизненно. Привыкания не вызывает, в отличие от искусственных слабительных.  
**00:06:37** Не подходите к столу и холодильнику, пока не очищен кишечник!  
**00:07:35** Вопрос: «Как обеспечить необходимое количество кальция и белка для кормящих?»

— На самом деле, не нужно очень много молочных продуктов кормящим мамам, да и вообще никому. Это большой миф, что мы получаем кальций только из молочных продуктов. В растениях кальция значительно больше, чем в продуктах животного происхождения. Например, кунжут — в нем кальция столько, что хватит и вам, и вашему ребенку. Кормящим мамочкам рекомендую пить кунжутное молочко.  
**00:10:42** Главное — не выводить кальций, что происходит при питании кислотной пищей.  
**00:12:45** Вопрос: «Никак не могу избавиться от более-менее жидкого стула, как это регулировать? Я думаю, что с этим связана и анемия».

— Налицо ситуация, когда нарушена микрофлора кишечника, значит, вам необходима щадящая диета, которая поможет вырастить эту микрофлору. Об этом я буду говорить в следующих эфирах. И конечно, на фоне дисбактериоза может что угодно проявляться, не только анемия. Могу сейчас посоветовать семя льна, кисель из него (есть в Интернете рецепты).

**00:15:29** Вопрос: «Какое количество кунжута нужно замачивать с вечера?»

— Достаточно 2 столовые ложки.

**00:16:45** Вопрос: «Утреннее питание. Если долго не есть, кружится голова, и свежие фрукты и соки очень разжигают огонь пищеварения. С чем сочетать фрукты? Можно ли есть йогурт, сливки, изюм, орехи, сметану?»

— Нужно начинать не с того, что можно ли есть изюм, фрукты и т.д., нужно понимать, почему даже небольшие перерывы в приеме пищи вызывают такие симптомы. А эти симптомы означают, что вы очень сильно загрязнены, поэтому нужно подобрать свою систему очищения.  
**00:18:34** Универсальный способ очистки — день голода на воде или вода с медом.  
**00:20:10** Вопрос: «Можно ли употреблять кунжутное масло для наполнения организма кальцием?»

— Нет, это уже другой продукт, для других целей.   
**00:21:46** Вопрос: «Что делать, если после принятия содовой воды опорожнение все равно наступает только к полудню?»

— Это когда кишечник очень сильно забит, такое бывает. Поэтому нужно увеличивать порцию раствора соды, либо делать две таких порции, или даже 3.  
**00:24:07** Вопрос: «Рекомендуемые 65 грамм белка для кормящих — тоже миф?»

— Конечно. Врачи пишут универсальные какие-то советы, непонятно для кого, и не понятно, чем они руководствуются при этом. При полноценном питании, хорошем, вкусном, вегетарианском, у вас с белком будет все замечательно.  
**00:24:40** «Чемпионы по белку» — капуста-брокколи, белокочанная капуста, зелень.  
**00:26:15** Вопрос: «С какими травами пить чай утром при пониженном давлении, чтобы заменить кофе?»

— Нужно понимать, что пониженное давление означает какой-то уровень интоксикации: либо есть интоксикации на уровне психики, либо на уровне физиологии. Поэтому необходимо принимать тоники. Самый классный тоник — розовая вода.  
**00:27:05** Сушите розы (лепестки) — прекрасный тоник, который успокаивает, тонизирует и гармонизирует женскую гормональную систему.  
**00:30:45** Вопрос: «Можно ли гасить соду не кипятком, лимонным соком?»

— Ни в коем случае!  
**00:31:12** Вопрос: «Допустимо ли, что на следующее утро после сухого поста есть тошнота, выходит незначительное количество слизи (желчи)?»

— Это нормально после поста, а особенно после сухого поста, когда выходит какая-то грязь, это естественно.  
**00:34:04** Вопрос: «Почему не хватает железа, хотя в пище и присутствует много зелени, брокколи, кураги?»

— Здесь индивидуальный вопрос, потому что нужно понимать, что вы кушаете, и как вы кушаете. Еще нужно понимать ваше психическое состояние, потому что все проблемы с гемоглобином, это не только физические проблемы. Все проблемы с кровью связаны с нашим взаимоотношением с солнцем, а солнце символизирует мужскую энергию. Поэтому нужно посмотреть, как вы относитесь к своим мужчинам: отцу, мужу, сыну. Подумайте, насколько вы вообще радостны.  
**00:36:50** Вопрос: «Как растворить соль для зубной пасты? Уже два раза делала пасту с гималайской солью, но полностью не удается ее растворить».

— Это нормально, она никогда полностью не растворяется.  
**00:37:21** Вопрос: «Как голодать, когда вес и так не ахти какой? Как питаться по-вегетариански, чтобы остаться здоровым и, может быть, набрать вес?»

— Очень важно занять ученическую позицию, когда мы хотим выздороветь, особенно при серьезных заболеваниях. Ученическая позиция означает, что я принимаю болезнь как урок, я благодарю за нее, и я спрашиваю Бога, который послал мне эту болезнь, чему Он меня учит, что мне нужно в себе исправить, что я делаю неправильно, что в моем мировоззрении мне нужно поменять?

**00:42:00** Ремарка(!): Ни в коем случае не делайте прививок ни себе, ни детям.  
**00:47:12** Вопрос: «Дети 4 и 1,5 лет. Как им пить щелочную воду для утреннего опорожнения, и как их кормить на завтрак, чтобы их не кормили в учебном учреждении мясом? Может быть, есть какой-то оптимальный завтрак для детей?»

— Конечно же, есть! Это фрукты, овощи, орешки. Например, те же самые бананы, а особенно банановый десерт (бананы, клубника, ваниль, немного воды, взбитые в блендере).  
**00:49:20** Вопрос: «Как питаться во время беременности? Я вегетарианка с детства. Все вокруг пугают недоразвитием ребенка. Есть ли какие-то советы беременной женщине в ее питании?»

— Есть, конечно. Первый совет — это не общаться с теми, кто вас пугает. Самое главное для беременной мамы — это полное отсутствие беспокойства.  
**00:51:10** Вопрос: «Необходимо ли принимать витамин В12 дополнительно, если я принимаю молочные продукты очень редко? Или это тоже очередной миф?»

— Да, очередной миф. Опять же все зависит от нашей микрофлоры.  
**00:52:15** Вопрос: «Аккумулируется ли сода в организме? Можно ли при голодании на воде пить соду в течение дня?»

— Сода встроена в состав нашей лимфоплазмы, поэтому бояться ее не нужно, она хорошо у нас усваивается.

— Да, безусловно, можно и нужно принимать соду во время голодания. Когда возникает интоксикационная атака, — а это всегда кислотная атака, — то очень здорово ее как раз погасить содовой водой.  
**00:55:00** Вопрос: «Слышала, что для слизистой полости и рта и употребления внутрь подходит только белая глина, которую выдают по рецепту. Как долго вы используете пасту с глиной, и какая «статистика» по этому вопросу?»

— Такой пастой из глины я и моя семья пользуемся уже 7 лет, и никаких проблем со слизистой не было нет и не будет — гарантирую. Я использую различные сорта глины, у нас они продаются совершенно свободно, без рецептов. Для приема внутрь нужно использовать только белую глину, причем определенных сортов (и такая глина вообще в аптеках не продается).  
**00:57:00** Вопрос: «Можно ли заменить дорогой тестер pH недорогими лакмусовыми полосками? Чем вы меряете кислотность, и что лучше купить новичку? Шкалы измерения от 4,5 до 9,0 pH будет достаточно?»

— Да, безусловно, будет достаточно. Я пользуюсь тоже лакмусовыми бумажками, у меня нет прибора.  
**00:59:02** Примерное меню, список блюд и время их приема для тех, кто начинает переходить на вегетарианское питание.

Конец лекции

*Конспект составлен для вас с любовью Валентиной Шевченко (г. Киев)* ♥