**Лекция девятая**

**(10.10.2016)**

**«Посты. Клетчатка»**

**00:02:45** Основные столпы здорового питания.

**00:14:00** Вывод: если мы правильно питаемся, то нам не нужно будет очищаться и лечиться.

**00:17:00** Что такое пост?

**00:21:25** Пост и контроль над чувствами. Упоминание об эксперименте американских психологов «Мышиный рай».

**00:22:40** Мы должны устраивать себе пост с регулярной периодичностью. Но пост должен быть **посильный**.

**00:23:00** Пост помогает контролировать, очищать ум и укреплять разум. Пост также очищает сознание.

**00:23:46** Пост + Молитва = Духовный результат.

**00:24:50** Пост должен развивать ваше смирение и хорошие качества характера.

**00:27:20** Вдохновляющий пример Махатмы Ганди.

**00:28:50** Виды постов.

**00:33:32** Само наше питание должно быть очищающим, тогда нам не нужно будет совершать серьезные аскезы, а соблюдать, например, только посты экадаши. Этого будет вполне достаточно, чтобы содержать себя в хорошей форме.

**00:35:20** Клетчатка. Действие клетчатки.

**00:39:25** Клетчатка растворимая и нерастворимая.

**00:39:31** Что содержит растворимую клетчатку.

**00:46:28** Что содержит нерастворимую клетчатку.

**00:50:27** Рецепт соуса из пророщенных семечек от Ольги.

**00:58:54** Вопрос: «Во время поста на языке появляется сильный белый налет и чувствуется горьковатый вкус, что это означает?»

— Язык является показателем состояния нашего организма, и белый налет означает, что выделяются токсины, а горьковатый вкус означает, что есть нарушения в работе желчного пузыря и печени. Это не страшно, по мере очищения это пройдет. Язык нужно почистить от налета, прополоснуть рот содовым раствором и продолжить пост; и отрегулируйте свое питание. Белый налет — это норма при посте, но он не должен быть очень толстым, липким и с плохим запахом.

**01:01:12** Вопрос: «Можно ли сочетать в одном салате помидоры и огурцы? Можно ли употреблять горчичное масло, если на этикетке написано „только для внешнего употребления“»?

— Огурцы нейтральны по своей природе, поэтому если нет проблем с кишечником в виде гастритов и т.д., тогда можно спокойно кушать салат.

— Если на вашем масле написано «только для внешнего употребления», то, конечно, его употребляйте только для внешнего употребления. На самом деле горчичное масло можно употреблять в пищу, но учитывая свои индивидуальные особенности, оно рекомендовано не всем.

**01:06:20** Вопрос: «Как почистить кровь? На коже высыпания. Можно ли совмещать сухофрукты, и можно ли их есть с другими продуктами? С чем, кроме зелени, можно совмещать тыквенные семечки?»

— Грязная кровь — это грязный кишечник. Нужно делать промывания кишечника теплой водой с добавлением в нее соли и соды.

— Финики лучше ни с чем не совмещать. А если делать микс из сухофруктов, то можно, но очень осторожно, так как сухофрукты усиливают процессы брожения, там много сахаров. Сухофрукты вообще не нужно совмещать ни с чем, будет сильное брожение.

— Тыквенные семечки можно молоть и посыпать салаты, но не использовать в больших количествах, так как потом пойдет процесс закисления. Добавлять лишь щепотку для антипаразитарной профилактики.

**01:13:27** Вопрос: «Можно ли активировать воду приборами?»

— Есть много приборов, которые активизируют воду и правильно ее заряжают. Если у вас уже есть прибор для этого, пользуйтесь им. Также активизирует воду кожура яблок.

**01:14:41** Вопрос: «Что вы скажете про цельнозерновую манку?»

— Первый раз слышу об этом, и к любому виду манки отношусь отрицательно. Манка — это фактически цемент для наших тканей, то что склеивает, останавливает пищеварение и вызывает запоры. Патогены любят манную крупу — грибы, паразиты, бродильные бактерии. Поэтому манную кашу нужно убрать из рациона.

**01:15:50** Вопрос: «Можно ли есть йогурты самодельные на закваске, из натурального молока? Как много зелени нужно есть зимой? Надо ли закрывать на ночь замоченные водоросли пищевой пленкой? И нужно ли их промывать от грибов и т.д.?»

— Да, йогурты натуральные домашние очень хорошо помогают при восстановлении собственной микрофлоры и иногда помогают при дисбактериозе, это рассматривается индивидуально. Йогурты не должны быть на нашем столе каждый день, пару раз в неделю достаточно.

— Зелень зимой кушать так же, как и летом, при недостатке натуральной зелени заменять ее семенем льна. Зимой не злоупотребляйте зеленью, так как она, выращенная в парниках, чаще всего «химическая», но если вы сами себе выращиваете зелень (есть такие умельцы), кушайте. Шпинат наиболее приемлемый вид зелени в холодное время года. Только кушайте одни листья, ножки отрезайте. Его можно много есть и зимой, и летом».

— Водоросли пленкой закрывать не нужно, нужно чтобы они «дышали», лучше х/б салфеткой. Перед тем, как замачивать, промойте, но ни грибы, ни плесень морские водоросли не любят, т.к. в составе водорослей содержатся вещества, которые уничтожают грибы и плесень.

Конец лекции

*Конспект составлен для вас с любовью Татьяной Титовой (г. Домодедово)* ♥