**Лекция одиннадцатая**

**(26.10.2016)**

**«Очищение кишечника»**

**00:05:24** Что такое перистальтика.

**00:05:36** Факторы, обеспечивающие хорошую перистальтику.

**00:08:50** Кишечник должен очищаться 2 раза в день.

**00:09:50** 1 раз в неделю или раз в 10 дней нужно проводить генеральную чистку кишечника.

**00:10:45** На 90 % причина головной боли — это загрязненный кишечник.

**00:11:25** «Смерть живет в грязном кишечнике».

**00:11:53** Два способа очищения кишечника: снизу вверх (кружка Эсмарха, клизма) и сверху вниз (питье определенных растворов).

**00:15:25** Рецепт содового раствора для очищения кишечника.

**00:20:00** Важность утренней дефекации.

**00:20:50** Очищая кишечник, вы очищаете и печень.

**00:22:00** Факторы, влияющие на чистоту кишечника: чистая вода, качественное питание, микрофлора, движение, хорошее настроение, режим дня.

**00:24:00** Травяные чаи как природные растворители. Их действие во время очищения.

**00:26:30** Эффективно очищать кишечник на фоне общего голодания или поста.

**00:29:40** Правила очищения кишечника.

**00:38:00** Очищение лимфосистемы. Ее роль в организме.

**00:41:55** Если образ жизни малоподвижный, и так день за днем, то создаются благоприятные условия для возникновения патогенных бактерий.

**00:44:20** Практические рекомендации от Ольги, как «разогнать» лимфу.

**00:45:00** Когда мы двигаемся, двигается наша лимфосистема.

**00:47:34** Упражнения для «запуска» лимфатической системы.

**00:50:20** Дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н.

**00:52:20** О важности помощи единомышленников.

**00:53:53** Вопрос:«Какие травы Вы рекомендуете для травяных чаев?»

—Лучше всего использовать комплексные наборы. Например, взять в аптеке наборы для желудочно-кишечного тракта, печени, для легочной системы, дыхательной системы и т.д. Взять по пакетику этих трав, перед этим прочтя противопоказания. Эти пакетики заливаем кипятком, накрываем и настаиваем. Через 30-40 минут получается травяной чай, в который можно добавить мед, сок лимона. Выпивать такого чая нужно где-то 0,5 литра, не больше, и в 2 раза больше нужно пить воды.

**00:55:30** Вопрос:«Что нужно делать накануне вечером перед экадаши насухую? Клизмой, касторкой или соляным раствором?»

— Вечером очистить кишечник (способом, который выберете сами) и потом практиковать сухой экадаши; в день экадаши тоже нужно вечером провести очищение, но методом снизу вверх, клизмой.

**00:58:07** Вопрос: «Есть ли какие-то опасности при регулярном очищении кишечника способом снизу вверх?»

**Ответ:** Регулярное очищение кишечника — это самостоятельное очищение кишечника, это не значит, что каждый день нужно делать клизму.

**00:59:39** Вопрос: «Что это за чистка такая сверху вниз с содой?»

—Вы выпиваете раствор (1 ч.л. с горкой на 0,5 литра воды), гасите соду и смешиваете с водой. Нужно вернуться к предыдущим лекциям и все эти вещи внимательно послушать, но я не рекомендую сразу делать такое очищение, если вы никогда соду не пили, попробуйте сначала попить соду в небольшом количестве, чтобы почувствовать, как вы на нее реагируете и только после этого преступать к такому виду очищения.

**01:00:37** Вопрос:«Какдиабетику в возрасте соблюдать пост?»

—Диабет требует индивидуального подхода. Нужно обратиться к специалисту. Диабет — это следствие загрязненного организма от употребления животного белка. Первое, что нужно сделать, это постепенно отойти от животного белка.

**01:01:29** Вопрос: «Каким образом можно бороться с регулярными систематическими запорами?»

— Тем, что я говорила. Вода, еда, микрофлора, движение, хорошее настроение, очищение кишечника. Ежедневная клизма с утра при хронических запорах не повредит. Нужно пить воду и регулировать питание.

**01:03:09** Вопрос:«В какие лунные дни рекомендуется голодание, кроме экадаши, например, я ничего не ем в экадаши, но когда еще уместно голодать? В новолуние, полнолуние?»

— Специалисты по голоданию говорят, что голодать можно в любой день, но само голодание очень важно начинать на убывающую луну, в четвертую четверть лунного цикла, т.е. в завершающей стадии.

**01:04:29** Вопрос:«Может ли учитываться под движением езда на велосипеде, сколько времени движения вы рекомендуете в день?»

— Езда на велосипеде — замечательная вещь, мы двигаем ногами, и это запускает лимфосистему и дает подкачку кровеносной системе. А сколько ездить, определить нужно самому. Но не злоупотребляйте физическими нагрузками.

**01:07:28** Вопрос: «Я недавно родила, кормлю грудью, настроена кормить долго, минимум до 2-х лет. Есть ли противопоказания к очищению кишечника травяными настоями в этом случае или, может быть, есть альтернатива?»

—Нет, противопоказаний нет, вы можете пить травяные чаи. И беременным, икормящим мамам обязательно нужно заботиться о чистоте кишечника, потому что вся грязь, которая идет от грязного кишечника попадает в молоко. Беременным, кормящим нужно заботиться о чистоте своего кишечника и своего организма и щепетильно относиться к своему питанию, помня о том, что все, что она скушает, попадет в молоко.

**01:08:57** Вопрос:«Детям с какого возраста можно проводить очищение кишечника, и можно ли им также пить травяные настои, или только клизма?»

— Детям очищать кишечник можно с рождения, потому что у некоторых новорожденных бывают проблемы с дефекацией. Но нужно консультироваться со своим педиатром, если он грамотный и подбирать очищение. Травяные чаи детям можно вводить в рацион, если они уже не пьют молоко материнское. Травяные чаи для детей нужно подбирать очень осторожно, не все травы можно давать детям, например, тысячелистник, полынь, зверобой детям противопоказаны, потому что содержат алкалоиды.

**01:10:56** Вопрос: «Скажите, пожалуйста, что Вы думаете про пробиотики?»

—Пробиотики — вещь хорошая и полезная, безусловно, их нужно принимать. Но нужно выбирать те, которые дружественны к вашей микрофлоре. Пробиотики полезны, но их прием без подбора тщательного питания обычно не дает хороших результатов.

**01:13:11** Вопрос: «Сочетается ли морковка с яблоком или грушей? Хочется на завтрак кушать сладкий салат».

— Со сладким завтраком не злоупотребляйте, если есть признаки дисбактериоза. Если морковка сладкая и яблоко сладкое, то можно сочетать. Сладкое со сладким сочетается. А кислое с кислым.

**01:14:10** Вопрос:«Какой образ жизни вести при этом очищении, чтобы помочь своему организму справиться с выведением токсинов и шлаков?»

—Здоровый образ жизни. Если вы очищаетесь сверху вниз, то в этот момент не нужно заниматься никакой активной деятельностью. Очень хорошо во время поста сходить в баню — это прекрасно очищает лимфу. Баня помогает все токсины вывести через кожу, а так бы все сбрасывалось через почки.

**01:16:23** Вопрос:«Как кислый лимон, яблочный уксус и клюква могут ощелачивать организм? Если маринады делать на яблочном уксусе, они тоже будут вредны?»

— Как это происходит, на этот вопрос вам может ответить только Бог.

— Все маринады являются консервами, а все консервы — это закисление. Если Вы просто маринуете лук, чтобы он снизил свою активность, утратил горькую составляющую, то так можно сделать. Только не закатываем в банки и ничего долго не храним, потому что все консервы имеют закисляющую природу.

Конец лекции

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