**Лекция тринадцатая**

**(21.11.2016)**

**«Практика осеннего очищения»**

**00:01:34** Практики самоисцеления осваивать легко, достаточно вспомнить, что такое законы естественной природы. Когда мы начинаем соизмерять свою жизнь с этими законами, то есть приводить свою жизнь в гармонию, то тогда мы начинаем понимать, что движемся правильным курсом. Все правильное очень хорошо усваивается, потому что у нас внутри есть индикатор, который очень хорошо чувствует что истина, а что нет. И когда мы начинаем двигаться правильным путем, испытывая трудности, что-то внутри нам подсказывает, что мы на правильном пути. Это голос сердца, ума, тела, это внутренняя интуиция. Необходимо учиться слушать внутренний голос, это голос Бога (природы), который подскажет, каким путем идти.

**00:02:49** История о женщине, которая, находясь в больнице в критическом состоянии, услышала внутренний голос, убедивший ее принимать соду.

**00:05:20** Даже в критической ситуации мы можем слышать голос внутренней интуиции. Наша жизнь — это школа, главный учитель, который очень любит нас. Любя нас, он постоянно дает подсказки. Они обычно идут через трудности. Но, в какой бы трудности мы ни находились, нам всегда подсказывают. Это могут быть какие-то люди, сообщения в газете, то есть как угодно.

Слушайте свое сердце, а чтобы услышать, необходимо очищаться. Благодаря очистительной практике интуиция всегда пробивается. Вся природа, вся вселенная настроены на то, чтобы сделать нас счастливыми. Поэтому каждый день необходимо делать выбор: что я сегодня выбираю для счастья и здоровья.

Дорога очищения — дорога навстречу желаниям внутренней духовной искорки.

В чистом теле — здоровый дух, все мы друг на друга влияем: если один начинает оздоравливаться, то все вокруг начинают вести здоровый образ жизни.

За любым проявлением стоит причина. Работать надо каждый день над собой, вовремя ложиться, вставать, правильно общаться.

Меняются качества характера.

Практика естественного cамоисцеления — практика исцеления всех аспектов жизни.

**00:11:21** Никаких простуд не бывает! Для того чтобы простудиться, надо засесть в холодильник на часа 4 и получить переохлаждение.

Жизненная энергия, вата (холодный воздух) инициирует очищение организма. Она сдвигает слизь с места, то есть все, что организм не смог вывести вовремя и отложил в суставах (это уже тяжелый случай), легких, желудке, кишечнике, гайморовых пазухах. Оттуда начинает выделяться мокрота, мы это называем насморком, кашлем. И начинаются сопутствующие симптомы: слабость, потеря аппетита, головные боли, боль в горле, повышение температуры. Это означает, что организму надо очиститься от грязи и от инфекций, которые любят ей питаться. В данном случае необходимо не бежать в аптеку, а радоваться простудным заболеваниям.

Это означает, что иммунитет работает, и организм еще может очищаться. Бывает, что у человека ничего не очищается годами.

Самой природой предусмотрены сезоны для очищения, природа создает перепады температуры для очищения. Весна и осень в природе — это периоды, когда все течет. И в это время у человека должно течь, но так, чтобы не слечь с тяжелыми осложнениями, а взбодрить иммунную систему.

Весной и осенью необходимо заранее запланировать сезонное очищение, свериться с режимом дня, графиком работы, с лунными днями (начинать очищение нужно на убывающей луне).

Когда вы будете делать это регулярно и плавно, то тогда вы забудете об экстремальных очищениях — острых инфекционных состояниях.

**00:16:13**  Для того чтобы не заболевать, необходимо делать профилактику. Профилактика — это регулярное очищение организма, тем самым мы не даем организму создавать завалы шлаков. А именно завалы шлаков — это условие для развития инфекции. Когда слизь начинает выходить и лить потоком, — это отличная среда для инфекции. Начинаются процессы гнойных гайморитов, гнойных миндалин, воспаления почек.

Если такая ситуация возникла, то вот что нужно делать:

**00:17:20** 1.Питье. Прекратить прием пищи. Пища должна быть жидкой, а питье должно быть ощелачивающее. Ощелачивающее питье создает перевес pH среды в щелочную, в которой инфекция не выживает. Зато иммунитет, иммунные клетки, любят щелочную среду (лимфосистема — щелочная). Когда вводим щелочные компоненты, инфекция сразу притормаживается. Необходимо много питья.

Щелочное питье — содовый раствор, раствор воды с лимоном, клюквенный морс, калиновые морсы с медом, лимонная вода. Если ребенок отказывается пить, то можно вливать питье чайной ложечкой каждые 5–10 минут.

**00:18:22** 2. Необходимо делать очищение кишечника клизмой, в том числе и детям. Ребенка следует положить, обязательно объяснив необходимость процедуры. Промывание следует делать содо-солевым раствором. После первой клизмы температура нормализуется, либо спадает до 37,5.

**00:20:14** 3. Если большой жар, то надо иметь хороший яблочный уксус под рукой (домашнего изготовления). Развести уксус с водой 1:1, намочить марлю и положить на лоб. Другой тряпочкой обтирать все тело. Также хорошо сделать компрессы на икры.

**00:21:00** 4. В течение нескольких дней (2–4 дня в острые периоды) лучше перестать кормить инфекцию, прекратив принимать твердую пищу (все, что надо жевать), для этого необходимо оставить «жидкую пищу»: травы (травяные коктейли) с соком лимона, клюквы, морсы ягодные, сок грейпфрута, кислых цитрусовых соков (все кислые напитки ощелачивают и выводят токсины).

Не следует детей пичкать «ужасной пищей»: мясными бульонами, котлетами. Эти вещи несовместимы со здоровым питанием. Такие вещи не проходят просто так, они вызывают серьезные последствия в будущем — астму, аллергию, онкологию.

**00:25:35** 5. Когда станет легче, необходимо начинать изменение питания с овощных бульонов — сварить морковь, капусту, зелень (добавить в конце), давать настояться и пить.

Через день можно давать овощи на пару (маслом заправлять только через пару дней), свежие кислые фрукты, салаты. После выздоровления не следует возвращаться на слизеобразующую диету.

**00:28:52** 6. Все это время необходимо делать очищение либо кружкой Эсмарха, либо «сверху вниз» содовым раствором.

**00:29:25** 7. Ежедневно промывать нос содо-солевым раствором, в который можно добавлять перекись водорода (тогда без соды) или спиртовую (водную) настойку прополиса. В случае застойного гайморита эти вещи будут существенно помогать.

**00:29:53** 8.Обязательно полоскать горло три раза в день содо-солевым раствором. Вместо химических антибиотиков принимать природные: прополис, калина, клюква с лимоном, имбирь с лимоном.

Рецепт: Сделать литровую банку имбиря с лимоном. Туда можно добавить мед, выжать несколько лимонов, добавить протертый имбирь, протертую калину, клюкву, кардамон, корицу (отличные тоники). На неделю. Это и отличное антипародонтозное средство.

**00:32:24** 9.Принимать содовые ванны каждый день (если нет высокой температуры), также благоприятно добавлять в воду эфирные масла пихты, камфоры, эвкалипта, лимона. Эфирные масла выбирать по запаху: он должен быть приятный, свежий, прохладный.

**00:33:24** 10. Контрастный душ, закаливание. Холод — отличная тренировочная вещь для иммунитета. Особое внимание родителям: детей надо закаливать с первого дня жизни, но делать это разумно, мягко, аккуратно. Малышей можно раздевать и оставлять голенькими на небольшое время, также можно обтирать тряпочкой, смоченной в воде комнатной температуры. Если малыш родился летом, то побольше бывать на свежем воздухе, обливать, вместе купаться на море, в речке. Дети могут спокойно переносить воду 36,6, но постепенно температуру нужно снижать. Полезно бегать босиком, зимой учить детей бегать по снегу, обтирать снегом.

**00:36:50** 11. В период реабилитации полезно сходить в баню. Эта процедура выводит много токсинов, и кожа в данном случае будет выступать в качестве запасных почек. Через нее будет выходить много токсинов.

**00:37:47** 12. Выполнять дыхательную гимнастику Стрельниковой. Благоприятно выполнять ее регулярно. Гимнастику легко освоить детям, шмыганье носиком и поворот головы, такие упражнения способствуют очищению носа.

**00:39:24** 13. Как только появятся силы, выходить на улицу и гулять. А если нет сил гулять, то открывать форточку и дышать холодным воздухом, что дает хорошую вентиляцию легких и не дает застояться крови. Если этого не делать, то можно получить рецидив, особенно если лечение проходило антибиотиками.

**00:40:32** 14.При сильном кашле хорошо накладывать на грудь лечебные компрессы: капустный лист, намазанный медом. Капустный лист должен быть мягкий и горячий. Лист с медом наложить на грудь или спину, обмотать шарфом и подержать час или два. Если хорошо переноситься редька, то можно положить на лист натертую редьку. Можно посыпать куркумы, имбирь (натереть или сухой), но в данном случае необходимо смотреть на индивидуальную реакцию. При чувствительной коже можно получить ожог.

**00:42:56** 15. На период выздоровления хорошо есть витаминную смесь и постоянно ее держать на столе: мед, клюква, имбирь, курага, изюм, чернослив. Все перекрутить на мясорубке, добавить мед, корицу, кардамон. Эта смесь содержит весь витаминный и микроэлементный состав.

**00:45:27** 16.Поддерживать позитивное настроение, во время болезни нельзя «киснуть». Если ребенок болеет, то родители должны улыбаться, смеяться, смешить детей, рассказывать забавные истории, хвалить его, целовать, обнимать. Это нужно делать не только во время болезни, а постоянно, чтобы не было позиции жертвы на время болезни.

**00:47:37** 17. Повторять позитивные аффирмации. Хорошо с детства учить детей таким настроям. Если этим не заниматься осознанно, то ребенок перенимает деструктивные программы бессознательно. Аффирмация от Ольги Масловой: «Я здоровая, я красивая, я любимая, я счастливая». Хорошо напевать — мелодия усиливает звук и воздействие на клетки.

**01:00:44** Вопрос: «Что вы можете посоветовать для профилактики и лечения гайморита?»

— Не важно, как называется Ваша болезнь, все, что я сейчас расписала, вот эта программа, она универсальна: необходимо работать с питанием, необходимо питье, содовые ванны, травы, необходимо ежедневно промывать нос. Я бы вам еще порекомендовала перекись водорода, потому что она очень хорошо помогает подавлять гноеродную инфекцию, которая разводится в пазухах.

**01:03:26** Вопрос: «Содовый раствор, который нужно пить натощак, его нужно именно пол-литра, до этого никакой жидкости нельзя пить? Можно ли заменить этот содовый раствор на лимонную воду? Как вы относитесь к такому термину, как „холодовая аллергия“?»

— Пол-литра содового раствора пить вовсе не обязательно, вы можете с любого количества, посильного для вас. Можно сначала пить простую воду, а уже потом содовые растворы.

— «Холодовая аллергия» — это придумки, это признак низкого иммунитета и большого количества «грязи» внутри.

Конец лекции

*Конспект составлен для вас с любовью Венерой Рудаевой (г. Пушкино Московской обл.)* ♥