**Лекция четырнадцатая**

**(05.12.2016)**

**«Переходный период»**

**00:02:43** Тема питания — это ключевая тема в практике самоисцеления. Если мы освоим тему питания, то тема очищения для нас будет менее актуальна. Конечно, чистки всё-таки нужно будет делать, но это уже не будет для нас насущной необходимостью. Самоочищение для нашего организма является естественной функцией. С 03.00 до 06.00 наше тело как раз и занимается этим самоочищением на клеточном уровне. Поэтому нужно создать предпосылки, так питаться, чтобы у организма была энергия для этого очищения.

**00:04:07** Итак, нужно не только понять принципы здорового питания. А у многих сложилось впечатление, что если убрать продукты из «чёрного списка» [см. лекцию №6 от 08.08.2016], соблюдать принцип раздельного питания, увеличить количество сырого, то всё будет в порядке. Но на самом деле не всё так просто, потому что переходный период является очень важным. Если мы будем торопить события, то можем себе только навредить. И это будет выражаться в таких симптомах, как постоянный голод, слабость, похудение, ухудшение стула в сторону запора или поноса, высыпания на коже и т.д.

**00:05:40** Поэтому прежде всего необходимо соблюдать самый важный принцип, — принцип постепенности. Нужно набраться терпения и понять, что наша здоровая микрофлора не рождается за один день. Чтобы она появились, необходимо время и качество, а так же нужно создать для неё хорошую среду.

**00:07:10** Когда люди начинают есть много сырой пищи, у них возникает сбой пищеварения, что выражается в нарушении стула, в появлении сильного голода. Почему так происходит? Потому что сырую пищу могут есть наши «здоровые друзья». Наша прежняя микрофлора может переварить лишь варёную пищу. И когда мы увеличиваем количество сырой пищи, то можем чувствовать себя хуже. Поэтому так важно не нарушать принципа постепенности.

**00:07:56** Необходимо даже расписать свою диету, например: первый месяц я увеличиваю количество сырого на 10 % и одновременно наблюдаю за своим организмом. Нужно помнить, что у каждого своя скорость, и у каждого разная стартовая позиция. Особенно нужно быть внимательным людям с конституцией типа вата. У них очень чувствительный кишечник, очень чувствительный ум, который реагирует буквально на все перемены.

**00:08:30** Беспокойство в уме (а это нарушение гармонии с Луной), очень влияет на нашу микрофлору. Наши «маленькие друзья» (микрофлора) очень чувствительны к нашему психическому состоянию. Беспокойство ума больше всего характерно для женщин и в особенности для беременных и кормящих женщин. И если женщина в такой непростой период начнёт резко менять питание, то это будет уже слишком большая нагрузка на психику. Поэтому беременным и кормящим мамам не рекомендуется делать резких переходов в питании. Можно просто убрать продукты из «чёрного списка», но остальное в этот период лучше резко не менять.

**00:10:18** Я советую абсолютно всем вести дневник. Это очень хороший способ отследить, где и с какого момента пошли изменения в ту или иную сторону.

**00:11:15** Следует записывать, что я покушал, какие были ощущения после еды, какой был стул на следующий день и т.д. Такие записи нужны всем, кто настроен серьёзно работать над собой.

**00:13:05** Итак, принцип постепенности + ведение дневника. И так же важно: делайте приоритет не в сторону фруктов, а в сторону овощей, потому что фрукты вызывают брожение, кормят бактерии. Особенно зимой лучше делать не фруктовый завтрак, а овощной. Хотя бы делайте сейчас акцент не на сладкие фрукты, а на кислые.

**00:13:57** В холодное время года природа нам сама подсказывает что лучше выбрать, например, зимой у нас есть клюква, калина, мандарины, апельсины, грейпфруты, кислые яблочки. Из клюквы можно делать вкусные морсы.

**00:15:03** Затем, не стоит пренебрегать рекомендацией пить травы. И не только в переходный период, а на протяжении всей жизни лучше пить травяные сборы. Травяные сборы хорошо ощелачивают, создают предпосылки для развития нашей микрофлоры, а так же растворяют соли (кислотные отложения); в травяных сборах много полезных микроэлементов.

**00:16:16** Так же в переходный период можно вводить соки. Только в разумных количествах, потому что соки — это палка о двух концах. Соки могут спровоцировать серьёзный очистительный процесс, что может выразиться в слабости, головных болях, тошноте, нарушении стула, кожных высыпаниях и т.д.

**00:17:06** Так же нужно добавлять в переходный период пряности. Пряности — это подарок природы, подарок Бога для всех нас. Под пряностями имеются в виду такие специи, как чёрный и красный перец, кориандр, куркума, кумин, анис, бадьян, имбирь. Пряности обязательно нужно включать в рацион, потому что они работают комплексно: улучшают процессы пищеварения, подавляют нездоровую микрофлору и помогают вырастить здоровую среду.

**00:20:04** К рецепту живого соуса-биодобавки (микса из семечек) [см. лекцию №8 от 05.09.2016] очень важно добавить, что необходимо предварительно «обезопасить» семечки, потому что часто на них садятся грибы. Для этого нужно залить семечки чистой водой, добавить к ним 10–15 капель 3%-й перекиси водорода и оставить так на 15-20 минут. Затем снова промыть и залить чистой водой (холодной). Накрыть салфеткой из натуральной ткани и оставить на ночь. Употреблять такой соус в пищу нужно тоже начинать постепенно.

**00:23:15** Пусть вас не пугает слизь, которую выделяют семя льна при замачивании. Эта слизь очень лечебная, особенно для тех, у кого есть эрозивные или воспалительные процессы в желудке или кишечнике (гастрит, язва). В таких случаях семя льна можно замачивать отдельно и ту слизь-водичку, которая будет утром, выпивать отдельно. Так же можно делать овсяный кисель [имелся в виду льняной кисель], например, при повышенной кислотности. Он как бы впитывает излишнюю кислоту, гасит воспалительные процессы, связанные с избытком огня.

**00:26:35** Процесс самоисцеления подразумевает тот факт, что человек готов взять ответственность за своё здоровье НА СЕБЯ. И именно с этого на тонком уровне и начинается процесс самоисцеления: когда человек уже не предъявляет претензии врачам, родственникам, вселенной, Богу, а сам отвечает за состояние своего здоровья.

**00:28:40** В зимний период полезно, в том числе в преддверии весеннего авитаминоза, делать различные витаминные смеси. Дефицит витаминов запускает огромный комплекс проблем в нашем организме. Что сначала выражается в ухудшении обмена веществ, а затем сказывается на иммунитете. Поэтому витаминные смеси — это не «романтика здорового питания», а насущная необходимость каждого, особенно детей и пожилых людей.

**00:30:10** Клюква и имбирь очень хороши для переходного периода помогают вырастить хорошую микрофлору и притормаживают активность нездоровой микрофлоры. Так же имбирь и клюква являются кладезем витаминов и микроэлементов; запускают иммунные процессы. Клюкву можно использовать как свежую, так и замороженную.

**00:34:38** Такую смесь можно добавлять в травяной чай — получится прекрасный витаминный коктейль. И нужно всё это принимать вне приема пищи. (Пить лучше за полчаса до еды и только через 1,5-2 часа после еды.)

**00:36:15** Рецепт витаминной смеси для проблем с щитовидной железой: измельчить фейхоа, добавить мёд и специи по вкусу (кардамон, корица). Принимать по 1-2 чайной ложки в день. В такой смеси содержится много йода, что необходимо для работы гормональной системы и, конечно, это кладезь витаминов.

**00:38:16** И ещё одна важная тема на сегодня: как опорожнять кишечник, а именно в какой позе. Это очень важный вопрос. Наверняка, каждый из вас знает, что есть различные места для опорожнения кишечника. Есть современные унитазы, а есть так же стульчаки, которыми пользовались еще наши предки. Так вот на том стульчаке нужно было сидеть в позе ворона. На унитазе же мы сидим, как на стуле, и при этом пережимаем себе необходимые зоны, которые как раз сильно влияют на качество опорожнения кишечника.

**00:41:50** Поступает много вопросов от молодых мам, которые спрашивают о своих детках. Многие детки сейчас рождаются уже, к сожалению, с нейродермитами, высыпаниями на коже и даже с более серьёзными проблемами. А также у самих мам до родов и после родов начинают, например, «сыпаться» зубы и волосы. В этой связи Ольга возвращается к теме кислотно-щелочного баланса, потому что все эти вопросы вытекают из этой темы. Все эти симптомы говорят о том, что мама до родов не питалась правильно, она была очень сильно «закислена».

**00:45:56** Итак, программа для мам: убрать все продукты из «чёрного списка», принимать общие и ножные содовые ванны, делать компрессы на места локализации (от 15 минут до 1 часа), так же можно делать компрессы на печень и живот, так как там собирается много токсинов. Важен щелочной уход за гениталиями. Зачастую причиной нейродермита является именно грибковая инфекция.

**00:46:56** Вопрос: «Принимать содовые ванны необходимо только мамам, у детей которых проявился нейродермит, или это рекомендация для всех мам?»

— Да, я рекомендую содовые ванны особенно тем, у кого уже проявился нейродермит, но содовые ванны вообще хороши для всех: для детей, для мам, для бабушек. Содовые ванны — это щелочной уход за телом и это правильный уход. Ни в коем случае не мойте своих детей химическим мылом, шампунем, пеной, гелями, которых сейчас огромное количество!

**00:49:00** Так же есть ещё одно универсальное средство щелочного ухода и для тела и для волос — овсянка. На её основе можно также делать очищающие, увлажняющие и питательные маски.

**00:50:50** Необходимо так же удвоить, если не утроить снабжение организма микроэлементами, витаминами и аминокислотами. И это можно легко решить с помощью соуса из семечек, витаминных смесей, зелёных коктейлей. А также для женщин очень важно исключить приём противозачаточных средств, которые очень вредны и закисляют организм. Они приводят в дисбаланс гормональную систему, вызывают нарушение обмена веществ. Такое грубое химическое вмешательство в тонкую гормональную жизнь женщины недопустимо!

**00:52:46** Необходимо научиться слушать своё сердце и тело. Большинство из нас слушает свой собственный ум и принимает его беспокойство за истинный голос. Но, у нашего ума нет квалификации, чтобы давать нам истинные советы, от Творца у них нет таких полномочий. Истинный совет нам может давать только наш разум или наша душа. Тело так же даёт советы, тело — это часть природы, а природа — это всегда Истина.

**00:54:30** Также хорошо заниматься йогой, например, есть такая поза — шавасана. И вся практика асан — это статическая благость, которая помогает успокаивать ум и устанавливать контакт с самим собой, осознать своё тело. Так же и молитвенная практика (в любой религиозной традиции) помогает нам жить в осознанности.

**00:56:20** Необходимо вводить в свой «оздоровительный рацион» медитации. Попробуйте найти время, лучше рано утром перед рассветом, где вы уже чистенькие сядете в чистенький уголочек в своём доме перед каким-то образом, который вас вдохновляет на духовную работу. И вы закроете глаза и соприкоснётесь с самим собой. И вы можете задать себе такие вопросы: «Кто я?», «Что я могу дать этому миру?», «Что для меня Бог?», «Что для меня здоровье?». И процесс потихонечку пойдёт, если вы ежедневно начнёте запускать такие медитации, то вселенная откликнется. Практика всегда награждает того, кто терпеливо трудиться над собой.

**00:58:55** Вопрос: «Я слышала, что свежую зелень нужно обеззараживать солевой водой, (примерно 1 столовая ложка на литр). А как вы, Ольга, обеззараживаете огородную зелень для салатов?»

— Я тоже пользовалась солью, но с тех пор, как открыла для себя перекись водорода, то обеззараживаю зелень её. Я заливаю зелень водой, а потом добавляю туда перекись водорода и оставляю её на 15 минут. Потом промываю тщательно под проточной водой.

**01:00:30** Вопрос: «В Интернете много рецептов, но там мало кто упоминает о той сложности, с которой я столкнулась в процессе изготовления: после 2 недель брожения, процеживаю уксус, и идёт сильный запах. Настой мутный и с плавающим грибом (что нормально, если я правильно поняла). Но сколько выдерживать раствор? Как определить готовность? Делали вы сами яблочный уксус, и какие ваши практические советы по его изготовлению?»

— Да, яблочный уксус я уже делаю много лет. И я выбрала для себя самый простой рецепт. Я делаю так: беру яблочки, часть режу, а часть пропускаю через соковыжималку, чтобы получить сок. Далее заливаю соком порезанные яблоки, разбавляю водой. Пропорции: 1/3 — яблочное наполнение, 2/3 — вода. Затем добавляю мёд (сахар даёт неприятную резкость и сахароброжение — это худший вид брожения), покрываю эту ёмкость марлей, чтобы поступал кислород и оставляю в тёплом месте. Несколько раз в день помешиваю. Сначала смесь становится мутная, но через 3–4 недели бурление прекращается, муть оседает на дно и сверху появляется прозрачная жидкость (так называемая уксусная матка). И когда только осел мутный осадок и появилась сверху светлая жидкость с приятным кисленьким вкусом, приятным яблочным ароматом — это показатель, что уксус готов. Затем я всё отцеживаю от мутного осадка и ставлю в холодное место на хранение.

**01:03:32** Вопрос: «Как вы относитесь к чаванпрашу? Стоит ли людям нашей местности (в России) употреблять его?»

— Хороший практичный вопрос. Чаванпраш — это индийская поливитаминная смесь. Но помните тот рецепт витаминной смеси, который я вам давала? Собственно говоря, это наш русский Чаванпраш. Единственное, что в индийском чаванпраше есть мелко перемолотые травы. И если у вас кофемолка так мелко мелет травы, то можно добавить так же мяту, душицу, чабрец, тимьян, розмарин и др. Так же можно добавлять лечебные корни. Всё это будет настаиваться на меду и, этим самым вы только обогатите свой «чаванпраш». Так что здесь вас никто не ограничивает. И если есть возможность покупать индийский чаванпраш, то можно употреблять и его.

**01:05:16** Вопрос: «У меня очень сухая кожа, посоветуйте что-нибудь, пожалуйста».

— Это всегда нарушение пищеварения. Зимой пищеварение нарушается, питание у нас меняется. В этом случае необходим щелочной уход: щелочные ванны, щелочные протирания, щелочные шампуни. Раньше у меня тоже была сухая кожа, особенно на руках, и даже ладошки. Сейчас я про этот симптом забыла, щелочной уход решает все эти проблемы. Плюс питьё соды. А для полного решения этого вопроса нужно корректировать питание.

**01:06:44** Вопрос: «Если продукт уже начинает портиться, можно ли вырезать испорченную часть, а остальное употреблять, или он уже заражён токсинами, программой разложения?»

— В аюрведе говорится, что если даже есть маленькое пятнышко, то уже есть программа разрушения. И если мы видим какую-то плесень, то грибница уже точно пошла вовнутрь. Поэтому такой продукт уже лучше не кушать. Если же он вам очень дорог по каким-то причинам, то я советую сделать следующее: вырезать испортившуюся часть, а сам продукт залить водичкой с добавлением перекиси водорода. Но, если продукт очень сильно поражён, то я советую его полностью выкинуть.

**01:08:30** Вопрос: «Совместимы ли семечковые: лён, кунжут, амарант, подсолнечник, мак с мёдом? Или это белок? Вы говорили, что мёд ни с чем не совместим. А с лимоном?»

— Да, здесь есть очень важный практический нюанс. Если мы берём, к примеру, кунжут и любую семечку незамоченную и начинаем её смешивать с мёдом, то тогда получается несочетаемая комбинация — будет идти брожение. Но если мы замочим семечки на ночь на 12 часов, то семя становится пробуждённым, и там белка уже нет, там вместо белка — аминокислоты, и реакция с мёдом будет совсем другая — нейтральная.

Конец лекции

*Конспект составлен для вас с любовью Анастасией Ануфриевой (г. Санкт-Петербург)* ♥