**Лекция пятнадцатая**

**(26.12.2016)**

**«Зимнее очищение. Перекись водорода. Здоровье сосудов»**

**00:01:54** Процесс самоисцеления на духовном уровне начинается с бескорыстия.

**00:02:55** Эффективность любых действий, исцеления в том числе, зависит от видения целостной картины, а не только ее фрагментов.

**00:03:40** Вся система самоисцеления основывается на балансе кислоты и щелочи в нашем организме.

Для достижения правильного баланса нужно:

- пить щелочную воду,

- употреблять щелочную пищу,

- соблюдать режим дня,

- проводить ощелачивающие процедуры,

- делать физические упражнения (ведь где застой, там закисление),

- очищать сознание.

**00:06:05** Процесс самоисцеления должен идти одновременно на трех уровнях: тело, разум, сознание.

**00:08:46** При первых признаках ОРВИ первое, что необходимо сделать — перестать есть. Совсем! Пить только травяные чаи с соком лимона, соком любых кислых ягод (клюква, смородина). И одновременно очищать кишечник с помощью содового раствора. Им же промывать нос (начинать с левой ноздри).

**00:11:40** Вся инфекция всегда приходит изнутри, если мы ее кормим. И если ее не кормить, к нам ничего не пристанет.

**00:15:27** Перекись водорода — мощный инструмент для самоисцеления. С 1920-го года опубликовано около 6000 статей, посвященных терапевтическому использованию перекиси для лечения, в том числе сложных заболеваний.

**00:17:36** Перекись выделяют наши здоровые иммунные клетки.

**00:19:50** Сердце иммунной системы — в кишечнике. Он буквально окутан сетью лимфатических сосудов.

**00:21:15** Пить соду (перекись) без изменения питания — бесполезно.

**00:23:03** Перекись — лучший антиоксидант. Перекись разрушает токсические элементы, уничтожает инфекцию, грибки и вирусы. Хорошо воздействует на кровь, нормализует состав, улучшает ее текучесть, насыщает кислородом. Перекись участвует в транспортировке кальция в мозг, а также может выполнять работу инсулина.

**00:24:41** Авторитетные авторы-исследователи этой темы — Уильям Дуглас и И.П. Неумывакин.

**00:26:15** Перед тем, как начать пользоваться перекисью, нужновсе внимательно изучить, и начинать прием с минимальной дозы и только натощак.

**00:29:13** Для приема перекиси есть противопоказания (обратить на это внимание обязательно!).

**00:30:20** Перед приемом перекиси необходимо очистить желудок (с помощью процедуры «Вамана») и кишечник (клизма, содовый слабительный раствор).

**00:32:00** Часто хорошие вещи (травы, сода, перекись) вызывают нежелательные реакции. Это значит, что при очищении организма в крови увеличивается количество токсинов. Нужно уменьшить дозу и делать все маленькими шагами, понимая, что природные средства могут давать нездоровую реакцию только из-за нашей загрязненности.

**00:35:08** Все зависит от нашего терпения, разума и регулярности — это основа эффективности.

**00:36:35** Сосуды — это все для организма, и работоспособность их нужно постоянно поддерживать.

**00:37:55** Варикоз — это когда стенки сосудов становятся дряблыми вследствие того, что из них «вытянуты» микроэлементы. Это происходит из-за общей закисленности организма. Сосуды, потерявшие эластичность, уже не могут держать напор крови и «выдуваются» варикозными узлами. Варикоз и проблемы с органами малого таза — «слова из одной песни».

**00:41:21** Чтобы запустить процесс исцеления этого недуга, нужно:

- очистить питание от продуктов из «черного списка» [см. лекцию №6 от 08.08.2016],

- физическими упражнениями снимать застои,

- принимать содовые ванны (обертывания, носки),

- контрастные процедуры, обливания (но постепенно!).

**00:46:34** Психосоматика не отменяется! Любые серьезные нарушения начинаются с наших неправильных мыслей, с неправильного отношения к себе и другим живым существам.

**00:47:41** Обида всегда приводит к поражению сердечнососудистой системы (а также гормональной, пищеварительной, дыхательной). Умение прощать исцеляет не только душу, но и тело.

**00:48:40** Здоровый образ жизни на уровне тела и духа — это начало пути самоисцеления, начало пути к самому себе, к Душе, к Высшим силам, которые всем этим управляют.

**00:50:55** Вопрос: «Если одна кружка с чайной ложкой соды утром натощак не дает позывов к дефекации, что делать?»

— Выпивать еще одну и делать простые упражнения из процедуры «Шанкх-Пракшалана».

**00:51:58** Вопрос: «Все делаю по Вашим советам, но стало трудно пить воду, слабость, запах в носу не проходит уже месяц. Это чистка так идет?»

— Возможно, и чистка идет, и нужно продолжать чистить кишечник. И промывать нос с перекисью водорода (на 50 мл воды 2-3 капли перекиси). Воду, если стало трудно пить, можно подкисливать соком лимона.

**00:54:22** Вопрос: «Правильно ли я поняла, что если что-то не идет (сода, перекись, травяной чай), то не бросать, а уменьшать дозу?»

— Да, и увеличивайте одновременно очищение кишечника.

**00:55:45** Вопрос: «Во рту кислый привкус после травмы головы, поможет ли сода?»

— Да, но начинать нужно с питания и очищения кишечника.

**00:57:26** Вопрос: «Сколько перекиси добавлять в зубную пасту из соды и глины?»

Прямо на щетку — 2-3 капли. Кстати, для полоскания рта перекись — великолепное средство при кандидозе, пародонтозе.

Конец лекции

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