

Принципы системы оздоровления:

- ▶ Психологический фактор
- ▶ Ответственность в жизни, и за здоровье
- ▶ Эмоции как составляющая часть здоровья
- ▶ Гармония духа и тела
- ▶ Рациональное питание - основа жизнедеятельности организма
- ▶ Алгоритм здоровья

5 сфер жизни: Финансы - Здоровье - Карьера - Семья - Друзья

Напишите по каждой сфере жизни:

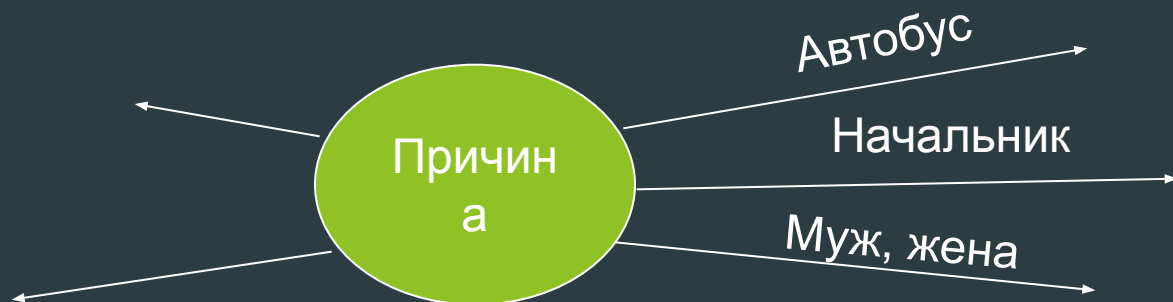
- цели (в чем проявляется успех?);
- 12 шагов, которые приведут вас к цели;
- ваша ответственность (в чём она проявляется?)



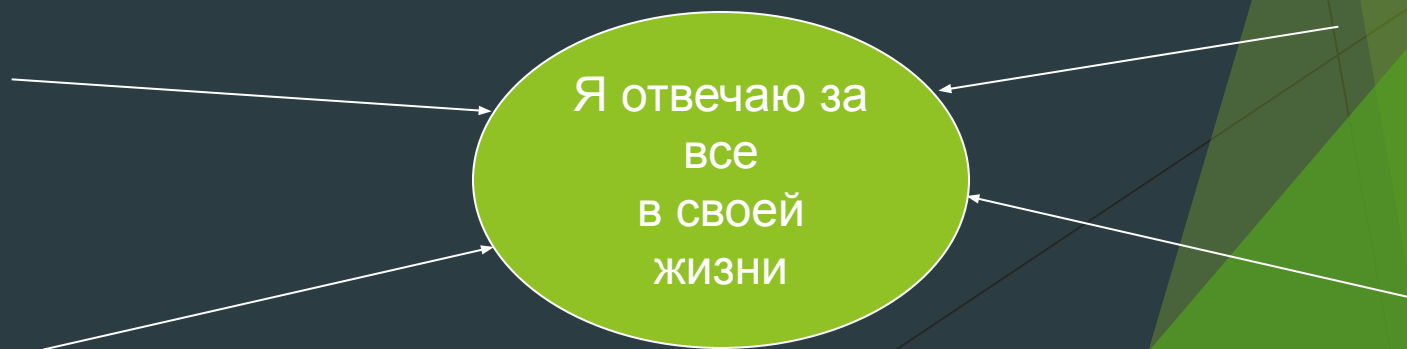
Уровень контроля:

К какому типу отнеситесь вы?

- ▶ Экстерналы - во всем ищут причину внешнюю



- ▶ Интерналы - видят причину неудачи в себе



Какая у Вас цель в жизни?

- ▶ Если Вы не знаете, куда Вы идете, туда и придете
- ▶ Для чего Вы живете?
- ▶ Надо понять себя, как работает нервная система. Это не Вы чувствуете, это нейроны!
- ▶ Ваши нейроны Вам говорят, надо понять, все что они говорят!



Нельзя присоединиться к чужим целям - другие люди будут управлять Вами!

Надо понять, зачем Вам (машина, одежда красивая, работа и т.д.). Так ли это надо именно вам?

Запрос в мозг - и мы понимаем, что это средство, а в основе лежат инстинкты: самосохранение, продолжение рода, самовыражение.

Только правильно читая свой мозг, можно идти к здоровью.

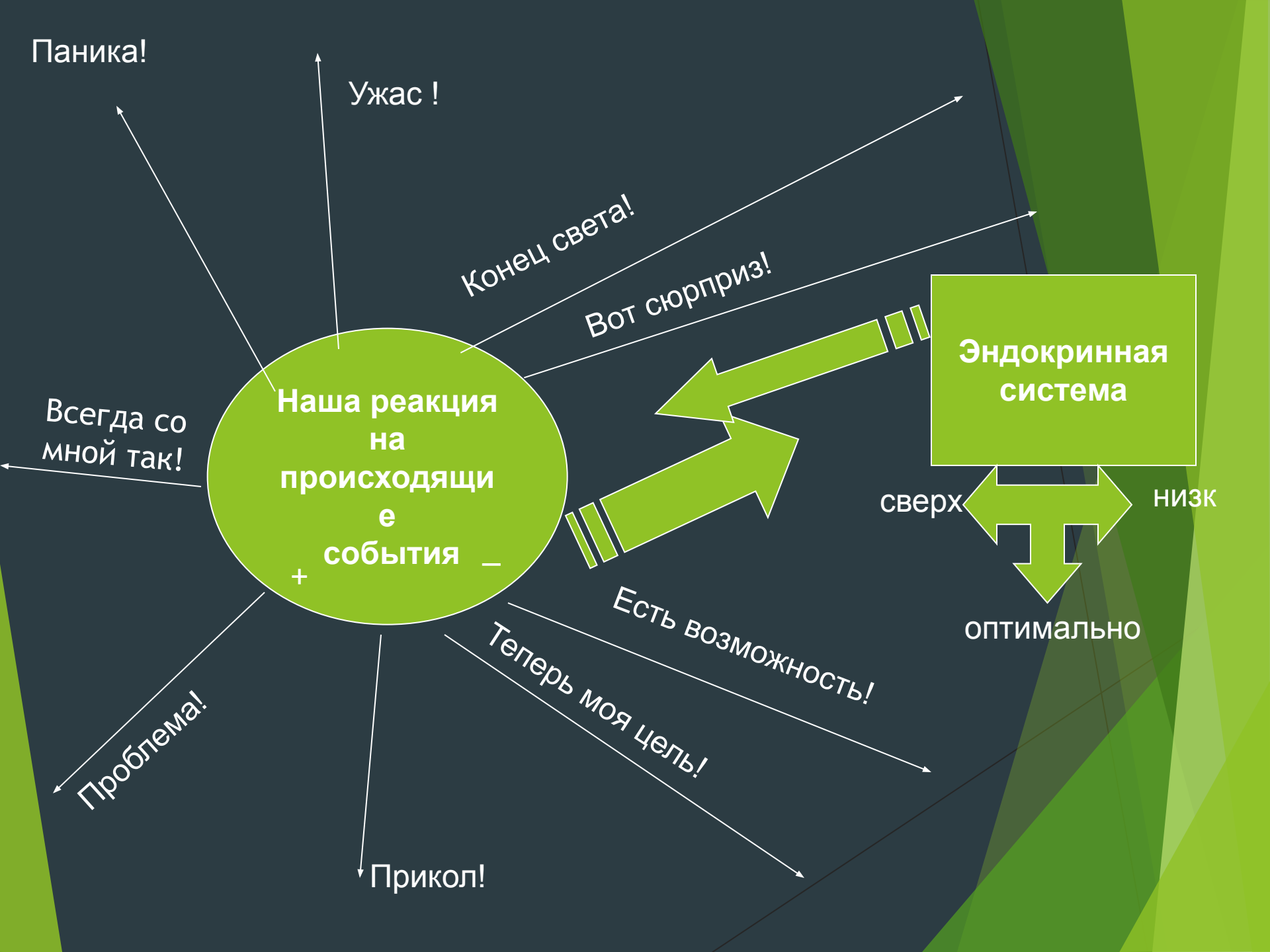
Надо сориентироваться, где Вы находитесь и куда двигаться дальше!?



Эмоциональное благополучие

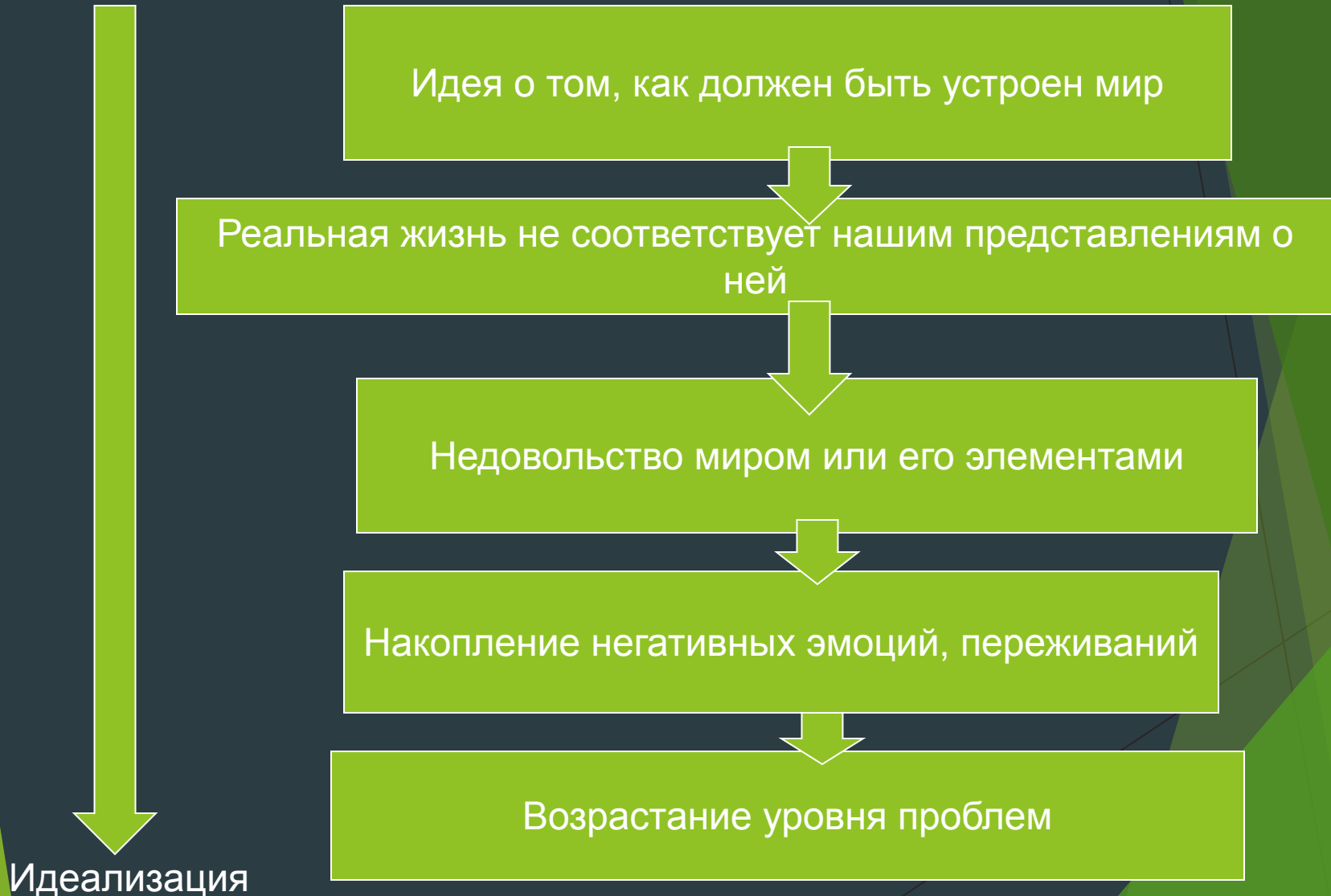


- ▶ Уверенность человека в том, что он сам в значительной мере управляет своей жизнью.
- ▶ Счастливый человек осознает ограниченность этой свободы, так как понимает, что есть определенные аспекты, которые от него не зависят, и поэтому не стремится все подчинить своей воле, чтобы не испытывать разочарование.





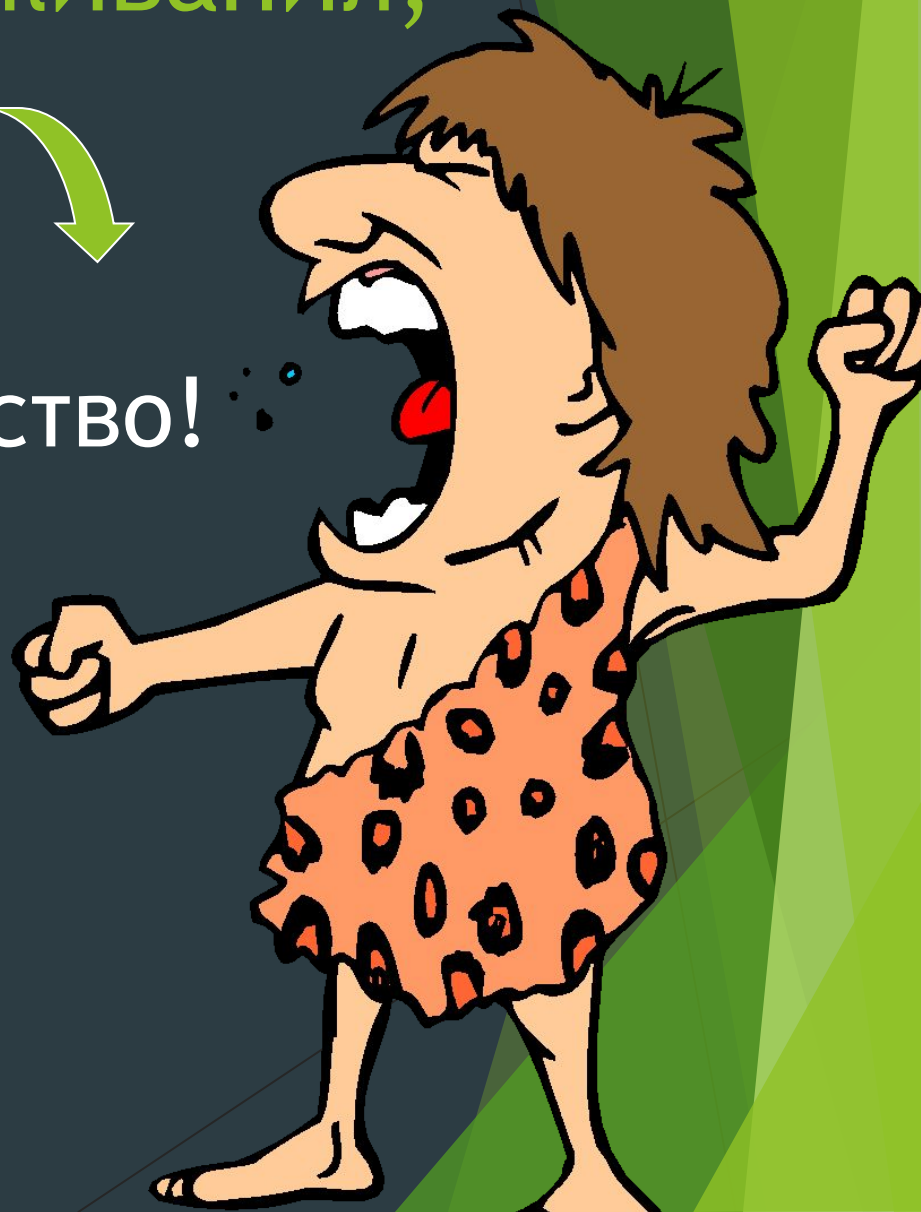
Упражнение «Делим эмоции»



Страдания, переживания,
депрессии...



Это наше творчество!



«Накопитель переживаний»

▶ Эмоции ↔ Здоровье

Психосоматические заболевания:

- ▶ Почки → страх и великодушие
- ▶ Сердце → радость и раздражение
- ▶ Печень → гнев и доброта
- ▶ Селезенка → тревога и открытость
- ▶ Легкие → решительность и печаль

Страх - блокировка нормального течения энергии в теле!

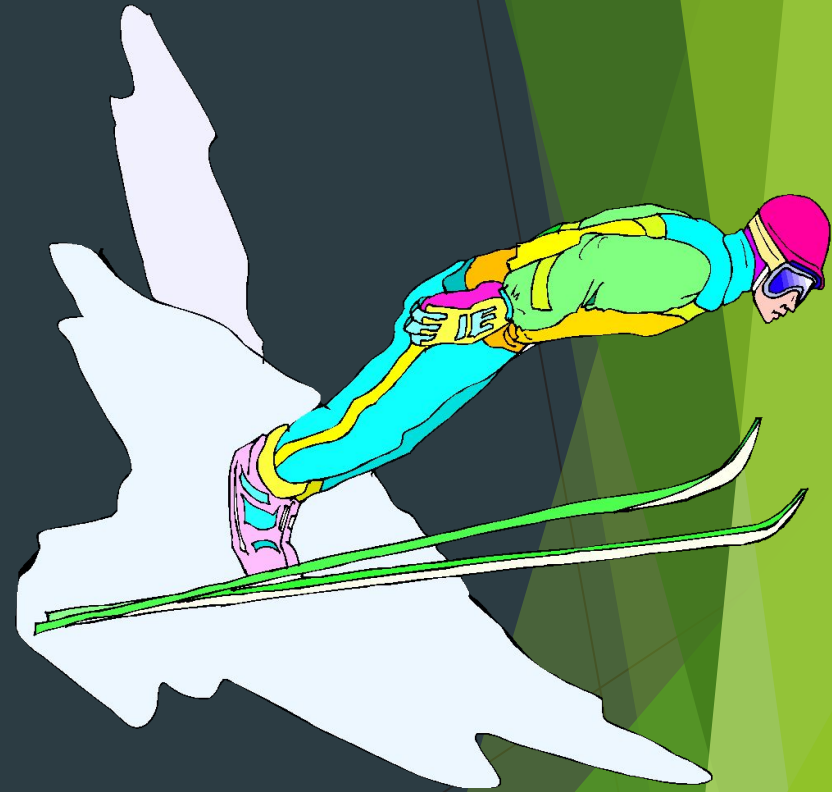
- ▶ «меня не любят» - голова, шея, плечи, руки
- ▶ Страх+ любовь+ чувство вины - сердце, легкие, грудь
- ▶ Страх+чувство вины+ экон.проблемы - поясница, половые органы
- ▶ Крестец - сексуальная энергия, страсть

Позвоночник - главный энергетический канал организма



Гармония духа и тела

Как согласуются Ваши цели с состоянием духа, тела , здоровьем?



Рациональное питание

- ▶ Увеличить количество живых и ценных продуктов
- ▶ Уменьшить консервированное, копченое, жир, сахар, соль
- ▶ Составить для себя список запрещенных продуктов. Следовать ему.

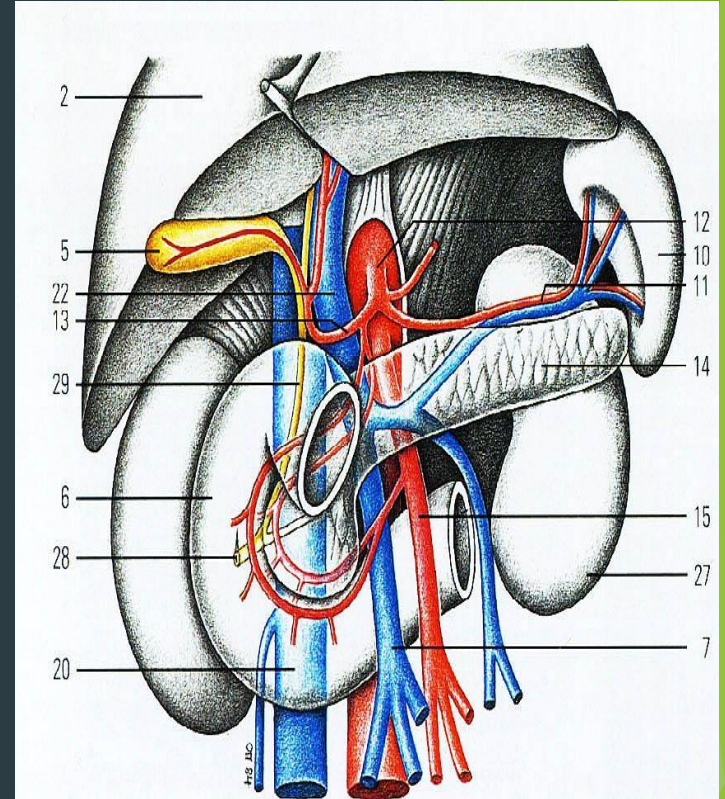


Опасные продукты:

- ▶ Малосоленая селёдка, икра слабосоленая
- ▶ Копченое
- ▶ Вареная колбаса
- ▶ Майонез в пластике
- ▶ Бульоны
- ▶ Группа Е-добавок(103,105,121,123,125 др. онкология!!), ЖКТ 221-226,320-322,338-341 и др), аллергены- 230,231,239,311-313 и т.д.
- ▶ Фрукты длительного хранения
- ▶ Молоко и сметана длительного хранения
- ▶ Джемы (особенно в пластике)
- ▶ Растительное масло очищенное, дезодорированное
- ▶ Растительные маргарины (масло должно быть выше 82%)
- ▶ Дрожжевой хлеб

Причины дисбаланса:

- отсутствие в пище или неусвояемость важных веществ;
- избыточное воздействие какого-нибудь пищевого фактора;
- токсины, заболевание или недостаточная функциональная мощность какой-нибудь системы пищеварительного аппарата.

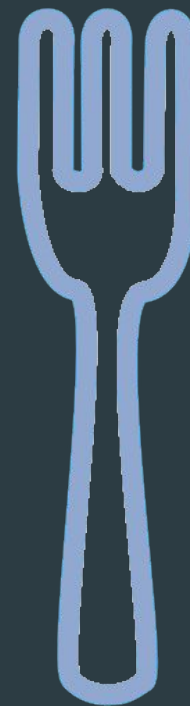
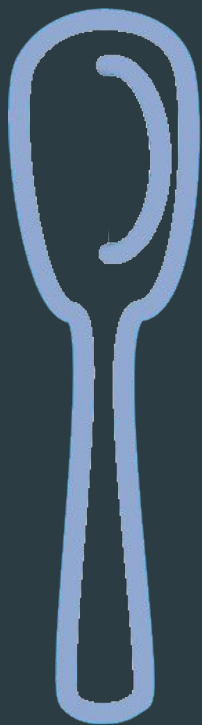


Основные проблемы:

- многократный (относительно калорийности) дефицит клетчатки, важнейших витаминов, макро- и микроэлементов
- избыток калорийности за счет легкоусвояемых углеводов и жиров животного происхождения.



Правила питания



Правило 1

Еда не должна быть обильной!

В этом случае времени хватит для полного всасывания.

Мощности систем нейтрализации хватит для удаления потребленных и образованных токсинов.

Не надо так!



Правило 2

Необходимо тщательно пережевывать каждый кусок пищи, попавший в ротовую полость, не отвлекаясь на посторонние предметы.

Это необходимое условие запуска и "настройки" всего "ансамбля" пищеварительных процессов!



Правило 3

Очередной прием пищи должен происходить не раньше, чем будет полностью переварена предыдущая пища.

Желательно, чтобы к этому времени, хотя бы раз в сутки прибавлялся период физиологического "отдыха" на фоне бодрствования организма (например, утром до завтрака).

Правило 4

Прием жидкости должен как можно дальше отстоять от приема твердой пищи. То есть пить необходимо минимум за 30 минут до еды. После еды спустя час - полтора.



Правило 5

Концентрированные белковые продукты должны приниматься отдельно, или вместе с сочными зелеными овощами.



Правило 6

Любая концентрированная и рафинированная пища обязательно должна "разбавляться" свежими или сушеными овощами и травами.



Правило 7

- ▶ Богатая жиром и маслом пища вызывает повышенный выброс желчи, что является канцерогенным фактором.
- ▶ Кроме того, жировая диета особенно вместе с физической тренировкой увеличивает скорость образования в организме свободных радикалов, повреждающих органеллы клеток.



Правило 8

Поступление натошак в ЖКТ большого количества быстроусвояемых углеводов (сахаров) вызывает раздражение инсулинового аппарата поджелудочной железы, сопровождаемого резким выбросом гормона.

При регулярном повторении этой процедуры могут развиваться нарушения в нормальной работе поджелудочной железы или ожирение.

Еще раз о воде



Нормализация водной среды

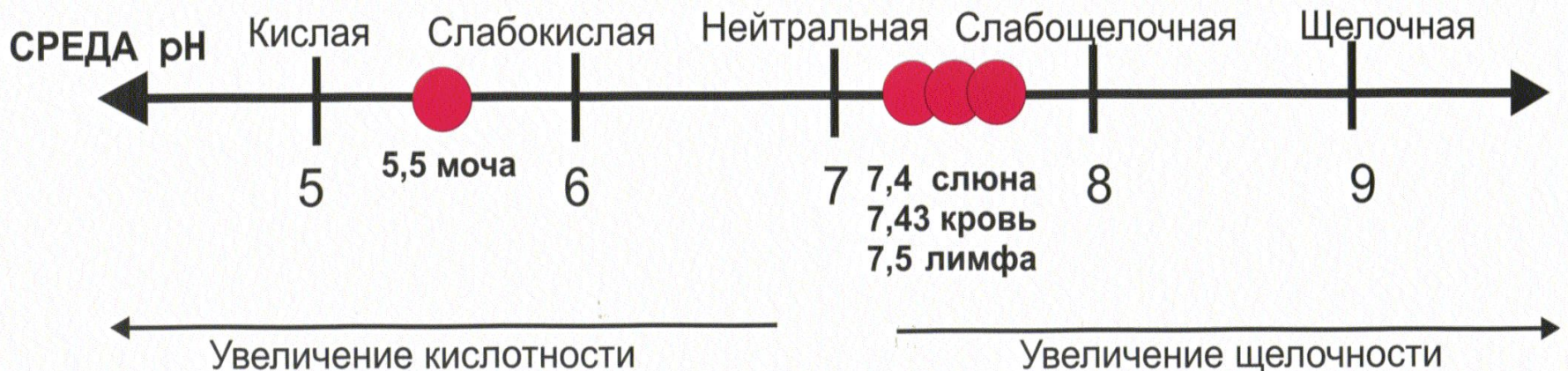
Правильная вода pH, ОВП, удельная проводимость, поверхностное натяжение

- ▶ Вода это околоклеточная жидкость и внутриклеточная
- ▶ все, что мы пьем это кислые жидкости (соки, черный чай, кофе..) в клетку не попадает.
- ▶ Также, пить нужно за 15 минут до еды или через 1,5-2 часа после и не запиваем во время еды.
- ▶ Отто Варбург доказал, что при 7,45 не образуются онколоидные клетки, а его ученики установили, что в этой среде и паразиты не живут.
- ▶ Установить вод. режим, и 1,5 литра не всегда достаточно, придерживаться расчета 30мл/кг веса! Если пить меньше, все бесполезно.
- ▶ Начинать надо с 0,5 - 0,7 литра!!!



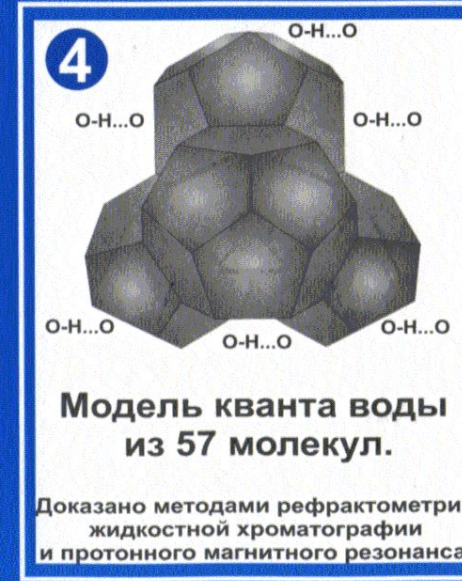
КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Известно, что pH биологических жидкостей организма колеблется в пределах от 7,0 до 7,5 (за исключением тех жидкостей, которые изначально имели кислую реакцию (желудочный сок и моча). Сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления может привести к развитию болезней.





ОБРАЗОВАНИЕ КРИСТАЛЛА ВОДЫ



- ▶ На клетке «насосиков» нет. Обмен (питательные вещества на шлаки) происходит за счет разницы потенциалов.
- ▶ Только биологически активная вода попадает в клетку и обратно! (качественные фильтры и проверенные родники!), не всегда кипяченая, но знать точно о чистоте воды.



Болезни закисления

- ▶ Сахарный диабет
- ▶ Ишемическая болезнь
- ▶ Атеросклероз
- ▶ Все виды повышения гемоглобина
- ▶ Катаракта
- ▶ Возрастная дальнозоркость
- ▶ Ишемический инсульт
- ▶ Сухой кашель
- ▶ Аллергии
- ▶ Нарушение микроциркуляции(отслойка сетчатки)
- ▶ Ферментопатии
- ▶ Бронхиальная астма
- ▶ Депрессии и др.

Восполнение, питание

Если человеку проблематично решить вопрос с физической нагрузкой, путь есть, только он несколько длиннее.

- ▶ Убираем вредные напитки, вредную еду.
- ▶ Дрожжевой хлеб, нельзя много пива, сахаросодержащие продукты, крахмалистые продукты.
- ▶ Если в рационе остаются вредные продукты, то увеличить употребление зелени.
- ▶ Не запивать еду водой. Исключить продукты «вечные» (с долгими сроками годности).
- ▶ Противопаразитарные программы (заявить кто в доме хозяин)
- ▶ Очистка систем, лимфы
- ▶ Клеточное питание

Заключение: Диагноз не важен, мы не лечим по программам, наша задача накормить клетку.

Что нужно клетке каждый день?

- ▶ 28- аминокислот (в т.ч. 21 заменимых и 7 незаменимых)
 - ▶ 70 - минералов(входят в состав аминокислот, если их нет, то болят кости, суставы)
 - ▶ 12 - витаминов (дают жизнь аминокислотам)
 - ▶ 7 - ферментов(расщепляют белки для дальнейшего строительства)
 - ▶ 3 - жирные кислоты (оболочка клеток)
- ▶ Употребление чего-то одного малоэффективно. Нужно все в комплексе. Иначе одно не запустит другое.
- Не важно, что Вы съели - важно что попало в клетку.**

3. Агрессия вирусов, бактерий, грибков, паразитов

Это не проблема грязных рук. Это параллельный мир существования. Именно поэтому избавиться полностью от них не представляется возможным, они были, есть и будут. Единственный путь - человек должен знать, что сделать для того, чтобы защитить себя.



С чего начинается духовность?

Многие занимаются в наше время духовными программами, духовность - это замечательно, но...

Одна лишь духовность не решает всех проблем. Нам необходимо в комплексе подходить к вопросам здоровья духа и тела. Да, некоторые процессы можно лишь замедлить, а не решить полностью.

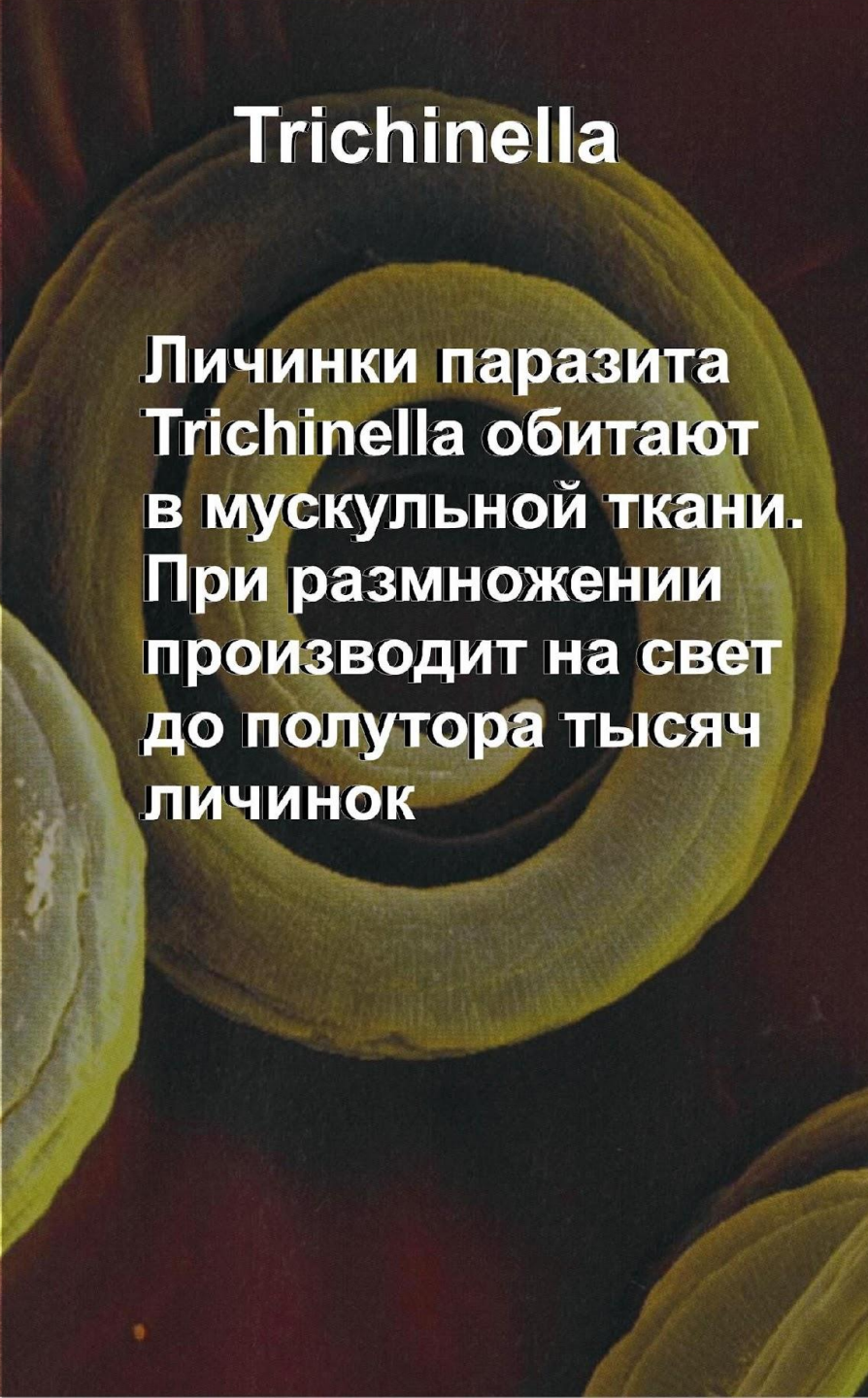
Великий русский физиолог Мечников отмечал, что состояние духовных сил человека в самой значительной степени определяется теми микроорганизмами, которые заселяют наш кишечник!

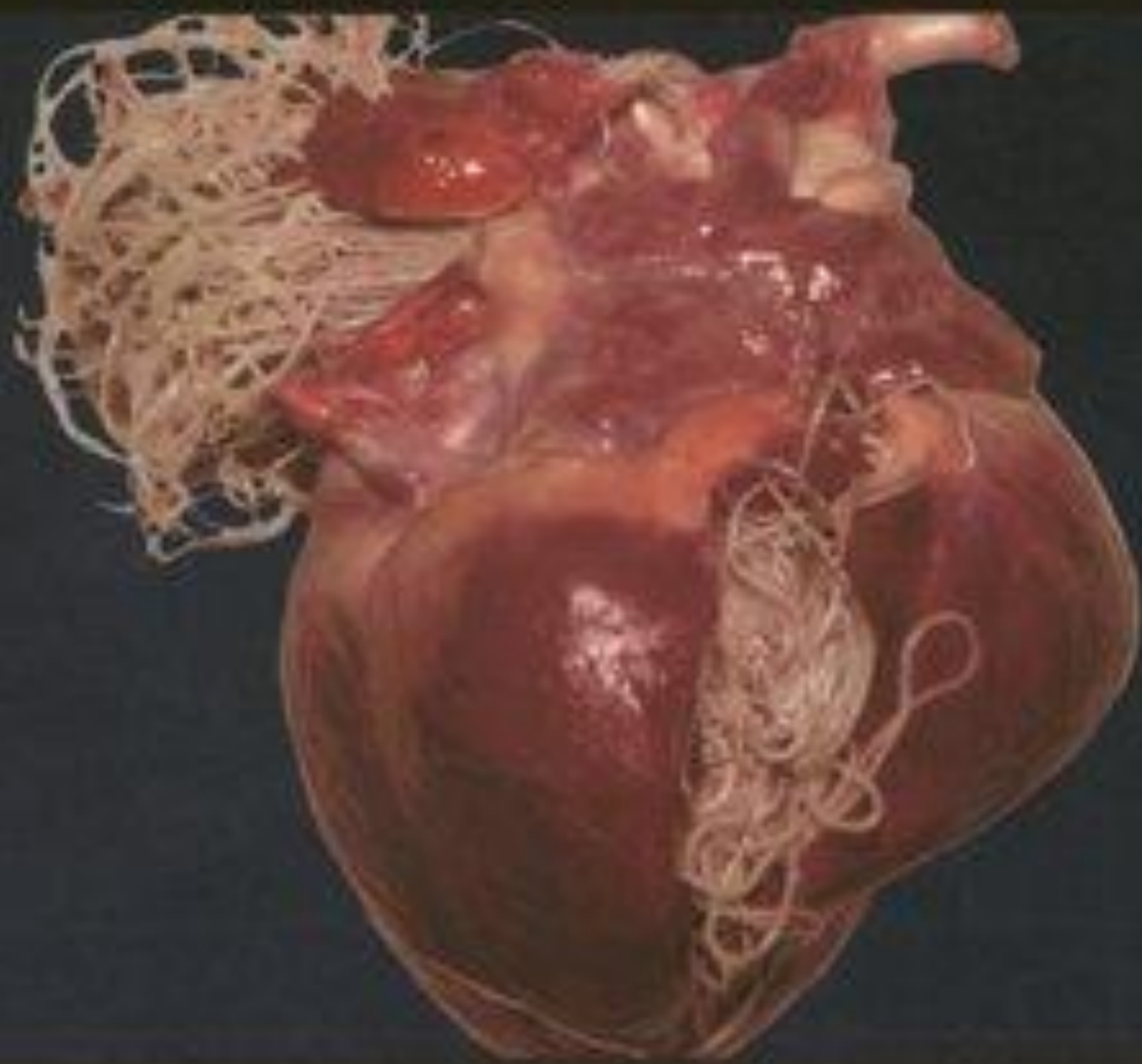
- ▶ Паразиты управляют нами. Раздражительные люди - с паразитами!
- ▶ Также из-за воздействия слабеет иммунитет. Что делать? Смотрим фильм «Тайны Иммунитета» Ольги Бутаковой (есть в интернете)



Trichinella

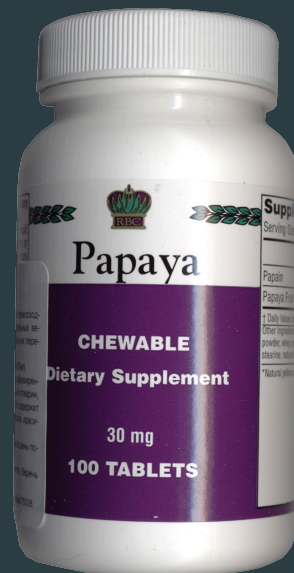
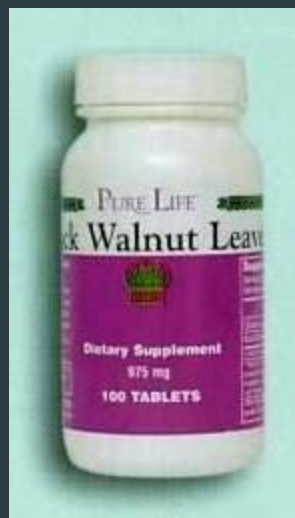
Личинки паразита *Trichinella* обитают в мускульной ткани. При размножении производит на свет до полутора тысяч личинок



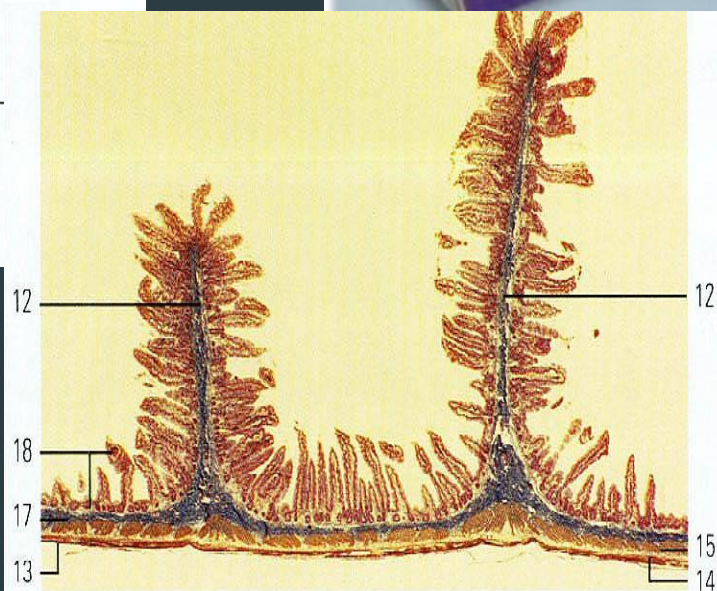
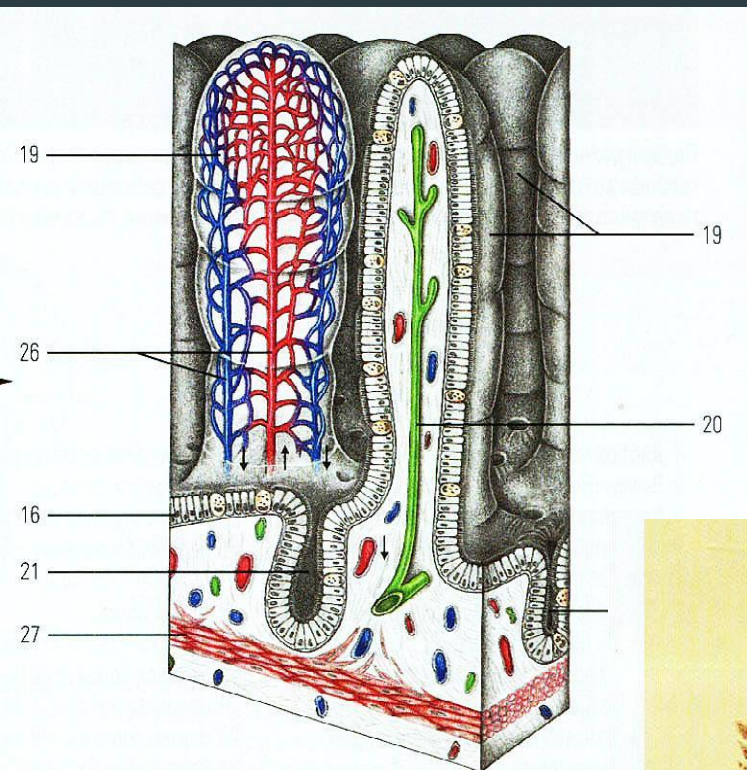


Раз по полгода проходите Противопаразитарную программу. Как вариант :

- **Настойка №7**
- **Лист черного ореха**
- **папайя**



Очищение организма, выберите программы очищения по своим возможностям организма. Вот одна из программ Colo-Vada.



Путь восстановления здоровья

- ▶ Психология (работа с эмоциями, позитивный настрой)
- ▶ Физическая активность: изменение образа жизни, движение (здоровая лимфа), дыхательные гимнастики
- ▶ Исключить плохие напитки: газированные, сладкие, с консервантами.
- ▶ Правильное питание. Ешьте, что хотите, если на весь объем съедите столько же зелени.
- ▶ Если утром не сходил в туалет - есть не имеешь право!
- ▶ Еду запивать можно только кислыми морсами, вином.
- ▶ Противопаразитарная программа и очистка организма
- ▶ Клеточное питание

Неважно, какой у вас диагноз. Человеческий организм - очень мудрый - это самовосстанавливающаяся система.

- ▶ Тем не менее:

Если у вас острая форма заболевания - лечитесь у врачей.

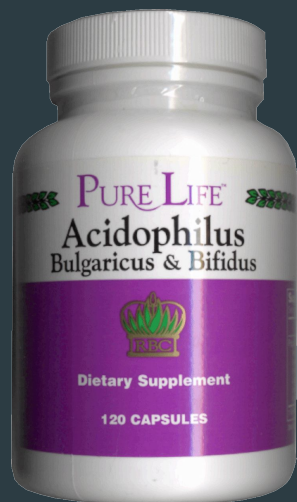
Возобновляемость клеток

- ▶ Для этого - дать организму все необходимое для строительства здоровых клеток (40 тыс. км длина сосудов!!)
- ▶ Сравнение: если не кормить беременную женщину - кого она родит?
- ▶ Клетка - ткани- органы-системы- организм в целом. Срок восстановления зависит от степени повреждения и др.

Дисбактериоз

Хлородофилус

Ацидофилус



5. Защитить клетку, организм

- ▶ Защитить клетку от свободных радикалов - насытить, наполнить витаминами, микроэлементами
- ▶ Дать питание и поддержку иммунной системе
- ▶ Антиоксиданты - природные, широкого действия

ПУТИ РЕШЕНИЯ



Задание

- ▶ Напишите список желаний и потребностей
- ▶ Нарисуйте свой эмоциональный портрет с помощью друзей и близких