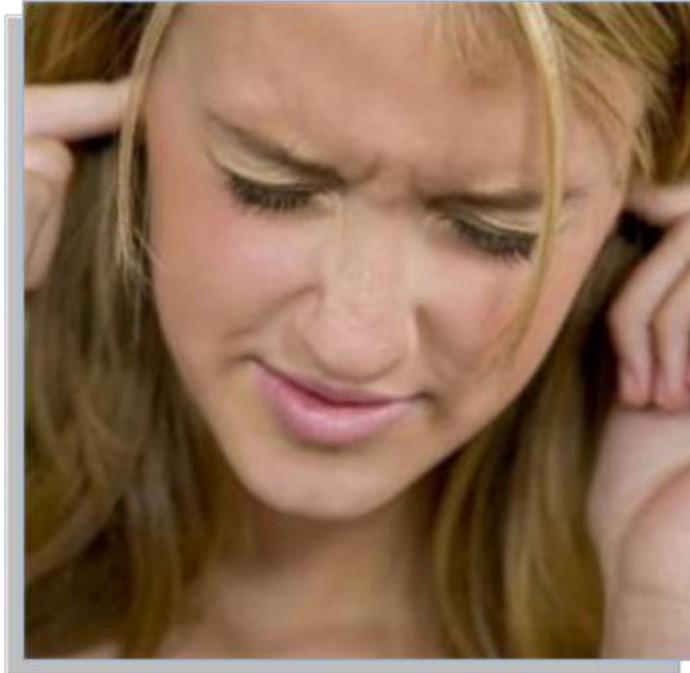


Цялостен Наръчник за Лечение на Шум в Ушите



Важно!!!

Този Наръчник и неговото съдържание са защитени от Закона за авторското право и сродните му права. АБСОЛЮТНО се забранява неговото копиране, променяне и/или разпространяване (чрез продажба или безплатно). Всяко продадено копие от Наръчника носи уникален идентификационен код пряко свързан с GSM номера, от който е изпратен SMS, с който сте получили този материал. Това е с цел

предотвратяване разпространението на този материал.

Този Наръчник и неговото съдържание са защитени от Закона за авторското право.

Нарушителите на горепосочените правила се санкционират спрямо глобите предвидени в закона.

Благодарим ви.

Съдържание:

1. Принципите на успешното лечение на шум в ушите
2. Китайски техники, алтернативна медицина и източни техники при шум в ушите
3. НАЧИНЪТ НА ЖИВОТ – ПРЯКО СВЪРЗАН С ПОЯВЯВАНЕТО НА ШУМ В УШИТЕ
4. НАЧИН НА МИСЛЕНЕ – ПРЯКО СВЪРЗАН С ШУМА В УШИТЕ
5. ЛУИЗ ХЕЙ – ВСИЧКО ЗА МИСЛОВНИТЕ МОДЕЛИ, ПРИЧИНИТЕЛИ НА БОЛЕСТИТЕ
6. Силен имунитет за преодоляване на шума в ушите
7. Правилното Дишане Лекува Шума в Ушите
8. Йога срещу шум в ушите
9. Тайната на ЗДРАВЕТО (една от най-важните глави)
10. Хранене - Начин на хранене. Храни, помагачи срещу шума в ушите
11. Детоксификация на Организма за Лечение на Шум в Ушите
12. Билки, помагачи при лечението на шум в ушите
13. Точни рецепти и указания за приготвянето билките и тяхното прилагане.
14. Значение на Физическата Активност за Лечението на Шум в Ушите
15. Упражнения Срещу Шум в Ушите

16. Витамини и хранителни добавки, които помагат срещу шума в ушите

17. СТЪПКА ПО СТЬПКА за отстраняване на шума в ушите

Бонуси:

18. Бонус 1:

Лечебните сили на Водата.

19. Бонус 2:

303 Рецепти за 101 Болести. Билки и Лечение.

20. Бонус 3:

Храненето и Характера ни... Какви качества ни внасят различните храни и Кое за Какво е полезно?

21. Бонус 4:

Кога и Как да бъдете свой собствен Лекар!

22. Бонус 5:

Мисловните и Емоционални модели причинители на Заболяванията!

23. Бонус 6-ИЗНЕНАДА:

Полезни Материали-Литература, Филми и др. ГАРАНТИРАНО ще помогнат! Задължително погледнете този бонус!

Благодаря ви, че изтеглихте Наръчника За Лечение на Шум в Ушите. Надяваме се да ви хареса и наистина да ви е от полза! Много ще се радвам да споделите вашето мнение за тази система, разбира се след като я използвате пълноценно и наистина положите труд.

Разберете, че без труд, дисциплина, решителност, отдаденост и ПОСТОЯНСТВО от ваша страна няма как да постигнете успех.

Голото четене и равнодушното „оценяване“ на информация, на никой, никога не е донесло успех! Трябва да ДЕЙСТВАТЕ ! Искам от вас, още СЕГА, преди да сте започнали да четете да си обещаете твърдо, че ще спазите абсолютно всичко написано в това помагало. Поемете отговорност, заявете пред себе си, че ще положите необходимите усилия и труд, че ще демонстрирате необходимата ДИСЦИПЛИНА, ПОСТОЯНСТВО и ЖЕЛАНИЕ за успех!

*Само тогава вашето лечение и успех ще са 100 % гарантирани!
Желая ви успех във вашето излекуване!*

Принципите на Успешното Лечение на Шум в Ушите



Шумът в ушите е често срещан симптом при различни заболявания. Той може да бъде с определена честота (висок, нисък) и интензивност (слаб, силен). Съществуват опити за класификация на шума в четири степени, като първа степен е слаб, непостоянен, а четвърта - силен и събужда болелия. Вижда се, че това състояние може да причини голямо безпокойство.

Шумът се появява при съдови промени в мозъка (смяна на стойностите на артериалното кръвно налягане, различен кръвоток при шийна остеохондроза, т.нар. шипове в шията). В тези случаи той се придружава от замайване и нарушено равновесие, понякога с гадене и повръщане.

В други случаи шумът се дължи на увреждане на невроепителните клетки в органа на слуха във вътрешното ухо. Тези клетки се поддържат жизнени от течност (ендолимфа), която се произвежда от капиляри в стените на вътрешното ухо. Течността е определено количество с постоянно налягане и йонен състав. Всяка промяна води до засягане на слуховите клетки, частично намаление на слуха и шум в ушите. Такива проблеми стават при болест на Мениер, отосклероза, слухов неврит, възпаление на средното и вътрешното ухо, вирусни увреждания и др.

В трети случаи не се установяват с наличните методики засягането на ухото или мозъчните структури и въпреки това съществува шум. Тогава се приема, че се дължи на повишена чувствителност на вегетативната нервна система, т.е. има вегетоневроза.

Засега не съществуват обективни методи за регистриране на това субективно оплакване. Затова и лечението не е сигурно. Необходимо е кръвното налягане и кръвотокът към мозъчните структури да се нормализира. При установено увреждане на ухото се използват различни

медикаментозни средства - съдоразширяващи, регулатори на кръвотока, витамини и др. Изборът на лечение до голяма степен е налучкване на медикамента. Винаги трябва да се предупреждават болните, че нервните клетки не се възстановяват идори шумът да изчезне или отслабне, намалението на слуха остава.

Ето и няколко начина за успешно лечение на шума в ушите :

1. Взема се 1 с.л. царевично брашно и се смесва добре с 1 чаша вода и се оставя да престои през ноща. На сутринта се разбърква и изпива на гладно. Прави се в продължение на 3 седмици. От менюто се изключват свинското и алкохола. Да се пие по малко мляко и да не се консумира много хляб. Рецепта на Рая Гарджева: Една с.л. листа от бял имел да се киснат в 500 мл. студена вода една нощ. Преди да се пие трябва да се загрее. Пие се 3 пъти на ден по 1 каф-чашка.

2. Пийте по 6 чаши гореща вода на ден, по 2 чаши сутрин, 2 на обед и 2 вечер

3. 10 дена поред да се пие по 1 кафена чашка сварена дребна лайка, сутрин. След това 10 дена почивка, да не се пие и после пак 10 дена пийте. Това да се прави 3 пъти по 10 дена, общо 90 дни.

4. На слънце, вятър, дъжд и сняг без шапка не ходете.

5. Ако шумът е от атеросклероза, лекувайте основната болест.

6. Смесете по една супена лъжица мента и салвия и залейте с половин литър гореща вода. Оставете сместа да престои 20-30 минути и изпийте тази порция през деня на 3-4 приема. Лекувайте се, докато шумът изчезне.



7. 2 супени лъжици листа от сива къпина вечерта се поставят в термос и се залива с 2 чаени чаши вряла вода. На сутринта се прецежда. Пие се по 100 грама 4 пъти дневно 30 минути преди ядене.

8. Смесват се 100 грама джоджен и 100 грама цвят от глог. 2 супени лъжици от билковата смес вечерта се поставят в термос и се залива с 2 чаени чаши вряла вода. На сутринта се прецежда и се пие по 100 грама 4 пъти на ден 30 минути преди ядене.

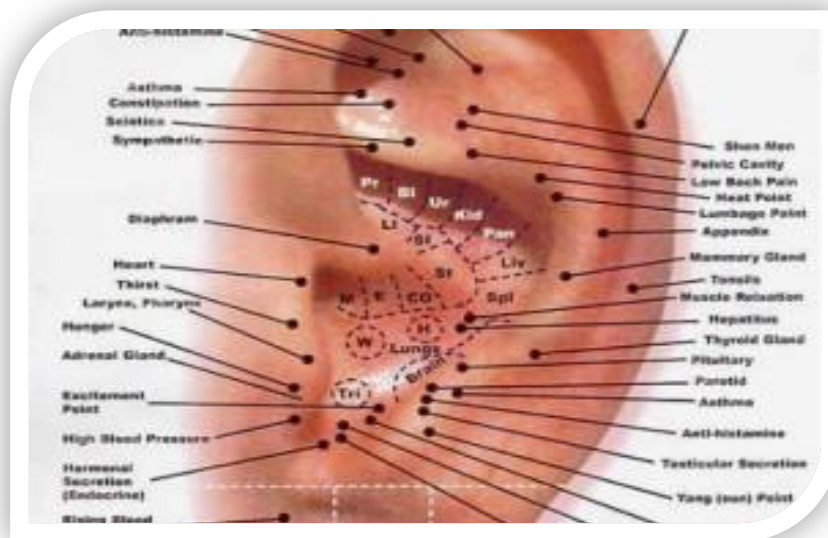
9. Смесват се 100 грама главичка детелина и 75 грама зимзелен. 1 супена лъжица от билковата смес вечерта се поставя в термос и се залива с 1 чаена чаша вряла вода. На сутринта се прецежда и се пие по 50 грама 4 пъти дневно.

Китайски Техники, Алтернативна Медицина и Източни Техники При Шум в Ушите

Освен да елиминира вероятността от такива сериозни причини като страничен ефект на медикамент или мозъчен тумор, конвенционалната медицина не може да предложи почти нищо срещу заболяването тинитус или бученето в ушите.

Тоест нищо не може да укроти вътрешния шум – звънтене (или свирене, пукане, жужене или бучене) в ушите, който може да бъде тих или силен, от време на време или постоянен, леко дразнещ или толкова влудяващ, че някои хора избират самоубийството като единствения изход за бягство от него. Конвенционалният лекар обикновено казва: „Не мога да направя нищо“ и оставя пациента силно неудовлетворен и нещастен. Но д-р Сийдмън предлага алтернативни лечебни средства за намаляване на шума. Тук описаните суплементи могат да се приемат продължително, но ги спрете, ако бученето премине.

Върху ушната раковина има много нервни окончания и кръвоносни съдове, които образуват енергийни точки. Те могат да бъдат обработвани чрез масаж, микроигли или семенца, залепяни с пластир, като по този начин се въздейства на целия организъм. Тези техники се наричат аурикулотерапия. Аурикулотерапията е една от най-старите терапевтични техники, която има своите корени още в древен Китай. Някои от най-древните китайски текстове споменават акупунктурни точки и техники за масаж на ухото.



Аурикулотерапия е малко дълга, сложна и почти непозната думичка. Да не кажем, че звучи стряскащо. А всъщност е просто терапия чрез прилагане на **акупунктура или масаж на ушите**. Тя се опира на разбирането, че ухото е вид микро система, която копира цялото ни тяло и чрез нея могат да се лекуват някои видове заболявания.

И това съвсем не е нов начин за алтернативно лечение. Още древните китайци използвали определени техники и акупунктурни точки за масаж на ухото. В Египет и Гърция също поддържали вярването, че масажирането на ушите може да подобри здравето.

Така например много общности в Индия пробивали ушите както на мъжките така и на женските бебета, почти веднага след раждането, вярвайки, че **процедурата е полезна за здравето**.

И все пак аурикулотерапията не е съвсем идентична с акупунктурата, въпреки, че имат доста допирни точки. По-скоро аурикулотерапията включва и акупунктура, и още различни техники за стимулиране на определени енергийни точки на ушната мида – електрическа стимулация, масаж, използване на магнити, лазери и др.



Кои състояния и заболявания могат да бъдат повлияни и лекувани с аурикулотерапия:

- регулиране и понижаване на кръвното налягане
- гадене
- може да се използва при лечение на наркотични зависимости
- лечение на депресия
- шум в ушите
- болка в различни части на тялото

И накрая: не е нужно да боледувате от нещо, за да си направите масаж на ушите, или да доставите удоволствие на партньора си. Доказано е, че това подобрява настроението, а освен това ушите са една от ерогенните зони, които често пренебрегваме.

НАЧИНЪТ НА ЖИВОТ – ПРЯКО СВЪРЗАН С ПОЯВЯВАНЕТО НА ШУМ В УШИТЕ

Начинът Ви на живот също оказва влияние върху шума в ушите. С д-р Боримир Фурнаджиев, специалист УНГ – отоневролог, разговаря Петър Галев.



- Начинът на живот има ли значение?

- Разбира се. Не случайно всичките ми пациенти с шум в ушите са от града. Нямам пациенти от малки спокойни населени места. Работата или продължителният престой в шумна среда може да предизвика проблема. През последните години при по-младите хора основно значение имат стресът и напрежението. Работата с компютри води до така наречените оптико-кинетични въздействия. Възприемането с очите на бързо движещи се образи (трептене) влияе по съседство в продълговатия мозък на центъра на слуха и

центъра на равновесието. При това в някои случаи слуховите клетки, които се намират във вътрешното ухо, се възбудят патологично. И това предизвиква усещането за различни шумове в едното или двете уши.

Става ясно, че правилният начин на живот е от огромно значение за появата на шума в ушите - нормално хранене, нормален сън, редовни разходки на чист въздух, спортуване, релаксация, а също и автотренинг. Много важно е спокойствието, да няма преумора, човек да не се депресира или ако е стигнал до там да знае, че има лек и да не се отчайва. Тоест трябва да се промени заседналият начин на живот – повече спорт, движение, здравословно хранене, избягване на стреса. Съветници и лекари често препоръчват на страдащите от шум в ушите да правят аеробни упражнения, бързо ходене, плуване, джогинг, колоездене и др. На първо време може да си помислите, че шумът в ушите се увеличава и състоянието ви се влошава, но то постепенно ще се подобри.

***Аудио Терапията Може Да Намали Шума в
Ушите :***



Индивидуално подготвена музикална терапия може да помогне за облекчаване на страдащите от шум в ушите, съобщи *Би Би Си*.

Германско проучване, публикувано в *Proceedings of the National Academy of Sciences*, показва как преработването на любимите мелодии на участниците може да им помогне. Премахването на нотите, чиято честота съвпада със „звъненето“ в ушите, има ефект върху състоянието. В някои случаи неприятното бучене в ушите изчезва напълно в резултат на лечението, съобщават от организацията Германски зелен кръст в Марбург.

Новата форма на лечение е разработена от учени от Центъра за изследване на музикотерапията със седалище в Хайделберг.

Доброволците, които слушали модифицираната музика по 12 часа седмично в продължение на една година, казват, че силата на шума в ушите намалява .

Учените смятат, че новата техника може да се комбинира с традиционните методи за лечение и така да се постигат по-добри резултати.

Изследване със 132 участници показва, че у 80% от тях шумът в ушите е намалял.

Крайната цел на терапията е да сведе до минимум дразнещите шумове като пиукане или свиркане. Новият лечебен подход използва музикотерапията, за да възстанови първоначалния слух на пациентите.



НАЧИН НА МИСЛЕНЕ – ПРЯКО СВЪРЗАН С ШУМА В УШИТЕ

Ушите представляват способността ни да чуваме. Когато имате проблем с ушите, това обикновено означава, че става нещо, което не желаете да чуете. Болката в ушите показва чувство на гняв, породено от чутото. Болките в ушите се срещат нерядко и при децата. В дома си те често трябва да слушат неща, които никак не желаят да чуят. Домашните правила често им забраняват да изразят гнева си и неспособността им да променят нещата създават болки в ушите. Глухотата представлява продължителен отказ да слушаме някого. Забележете, че когато един от партньорите има увреден слух, другият непрекъснато говори

ВЕРОЯТНИ ПРИЧИНИ И НОВИ МИСЛОВНИ МОДЕЛИ

1. **Намерете умствената причина за заболяването си. Ако предложения модел не съответства на вашия случай, седнете безмълвно и се запитайте: "Кои мои мисловни нагласи са създали това мое състояние?"**
2. **Повторете си : "Желая да се освободя от нагласата, съществуваща в съзнанието ми, която е причинила това състояние.**
3. **Повторете многократно новия умствен модел.**
4. **Приемете, че процесът на лечение вече е започнал.**
5. **Когато отново се сетите за заболяването, повторете последователно тези четири стъпки.**

Пищенето в ушите може да бъде наистина много неприятно и побъркващо на моменти. Ето един съвет от нас - спрете да обикаляте лекари и отделения поне за 1- 2 месеца. Лечението ви е адекватно, не се съмнявайте. Лечението на каквото и да е заболяване изисква време, за да има необходимия ефект. Вие сам мислейки за шума може да обостряте симптоматиката. Опитайте се да не мислите за това, човек сам може да си задълбочи оплакванията като непрестанно мисли за тях, а дори и да ги си ги измисли. Ангажирайте се с работа или нещо друго, което ви развлича и със сигурност ще има положителен резултат. За да има ефект трябва време и положително мислене и се опитайте поне за месец да се освободите от мислите (дали лечението ми е добро, дали трябва да отида при друг специалист и дали няма да се влоши от този медикамент - с мисли може да си го влошите наистина). Това разкрива и Луис Хей в своята книга „Силата на положителното мислене“. Ако вие сами не вярвате, че състоянието ви ще се подобри и не мислите позитивно, никой не може да ви помогне. Начинът на живот и мислене, които тази книга проповядва, е прекрасен. Не е лек. Дори е доста труден, но е изпълнен с радост, надежди и победи.

Затова вярвайте в себе си, а не в поражението, очаквайте най – доброто и ще го получите. Преодолейте навика да се безпокоите и бъдете силни, само така ще решите личните си проблеми.

ЛУИЗ ХЕЙ – ВСИЧКО ЗА МИСЛОВНИТЕ МОДЕЛИ, ПРИЧИНИТЕЛИ НА БОЛЕСТИТЕ



Луиз Хей е водеща фигура в движението "Нова епоха". Тя е един от най-големите духовни лечители на нашето време. Прекарала тежко детство и пълен с трудности живот, съдбата ѝ е пример за това, как и най-тежката трагедия може да има щастлив обрат

Изключителните ѝ прозрения за връзката между мисълта и болестта са резултат не само на информацията от първа ръка, но и от личен опит: тя успява да се излекува от рак в последния стадий.

Ето основните моменти от моята философия:

Това е само мисъл, а мислите могат да се променят

Аз вярвам, че всяко нещо в живота ни започва от една мисъл. Какъвто и да е проблемът, онова, което ни се случва, не е нищо повече от външен ефект на мислите вътре в нас. Дори омразата към себе си е само омраза към някаква мисъл, която таите в себе си. Ако например си мислите: "Аз съм лош човек", тази мисъл създава усещане за омраза към себе си и вие започвате да ѝ вярвате. Без мисълта не бихте имали усещането. Мислите могат да се променят. Съзнателно си подберете нова мисъл, например: "Аз съм прекрасен." Промените ли мисълта, променя се и чувството. Всяка наша мисъл създава бъдещето ни.

Силата винаги е в настоящия момент

Този момент е всичко, което имаме. Онова, което изберем да мислим, вярваме и казваме сега, създава изживяванията ни утре, следващия месец, догодина и т.н. Съсредоточим ли се върху мислите и убежденията си сега, избираме ли ги така внимателно, както бихме избрали подарък за скъп приятел, ще притежаваме властта да определяме сами пътя си в живота. Ако се съсредоточим върху миналото, няма да имаме достатъчно енергия, която да вложим в

настоящия момент. А ако живеем в бъдещето, ще живеем във фантазия. Единствено сегашният момент е реален. В него започва процесът на промяната в нас.

Начинът на мислене – пряко свързан с Лечението на Шумът в Ушите

Според **Луиз Хей** - един от най-ярките водачи на движението "Нова епоха", чиито психологически модели за причините на болестите се използват широко и в алтернативната, и в официалната медицина, ние сами създаваме всички т.нар. "болести" в тялото си.

Тялото ни, като всичко останало в нашия живот, е огледало на нашите мисли и убеждения. Тялото винаги ни говори, необходимо е само да отделим време и да се вслушаме. Всяка клетка реагира на всяка наша мисъл, както и на всяка дума, която изричаме.

Онова, което постоянно мислим и говорим, оформя поведението и позата на тялото, а също и начина, по който го усещаме. Човек, чието лице е непрестанно намръщено, не е станал такъв от изпълнени с радост и любов мисли. Лицето на всеки човек показва съвсем ясно схемите на неговото мислене.

Болестите могат да бъдат победени чрез преодоляване на старите мисловни модели, а това е напълно в нашите възможности. Колкото и ужасно, колкото и трудно да изглежда положението, всеки може, ако пожелае, да извърши мисловната работа по освобождаването и опрощаването; всичко може да бъде излекувано.

Думата "Нелечим" просто означава, че състоянието не може да бъде излекувано чрез външни средства и методи, че трябва да навлезем навътре в себе си, за да постигнем изцелението. Болестта е възникнала от нищото и ще се върне обратно в нищото.

Рядко поставяме под съмнение собствените си убежденията. Но мислите, които мислим в момента оформят нашето бъдеще. Искате ли тази мисъл да се превърне в истина за вас, да изживеете бъдещето, което тази истина ви подготвя? Ако мисълта носи укор, гняв, оскърбление, обида, отмъщение, тя ще се върне при вас точно като укор, гняв, оскърбление, обида, отмъщение.

Ако искаме живот, изпълнен с радост, трябва да мислим радостни мисли. Всичко, което изпращаме навън от себе си под формата на мисли или думи, се завръща рано или късно при нас в същата форма. Спрете и се вслушайте какво говорите. Ако се чуете да казвате едно и също нещо 3 пъти, запишете го. Това е модел на мислене. Само седмица по-късно погледнете записаното и ще видите, че думите ви са се сбъднали. Вие изживявате това, което сте казали или помислили преди няколко дни.

Променяйки думите и мислите, ще установите промяната в живота си. Пътят за упражняване на контрол над живота преминава през контрол над думите и мислите. Никой друг не мисли чрез нашия ум, освен ние самите. И доброто, и злото в живота ни са резултат от мисловните модели, които създават нашите преживявания. Целта на работата с мисловните модели е да трансформираме

болестта в свършено здраве.

Всяко нещо в живота си има мисловен модел, който го предхожда и поддържа. Постоянните модели на мислите ни създават това, което преживяваме. Следователно, като променим тези мисловни модели, можем да променим и преживяванията си. Когато произнасяме положителни утвърждения, ние се разделяме с ролята си на жертва и признаваме собствената си сила.

За да можем завинаги да отстраним болестното състояние, най-напред трябва да положим усилия да премахнем мисловната причина. Но тъй като в повечето случаи не знаем каква е причината, за нас е трудно да проумеем откъде да започнем.



Всяко нещо в живота възниква поради нужда от него. В противен случай то не би се появило. Симптомът е само външната проява. Трябва да влезем навътре, за да отстраним мисловната причина. Ето защо Волята и Дисциплината не дават резултати. Чрез тях водим битка единствено с външните прояви на проблема. Все едно че режем плевелите, вместо да ги изкореняваме.

Преди да започнете работа с утвържденията, с новите мисловни модели, трябва да поработите върху готовността да се промените, да се освободите от потребността от цигарите, главоболието, наднорменото тегло или каквото е във вашия случай. Когато потребността изчезне, външната проява отпада от само себе си. Никое растение не може да съществува, ако коренът е отрязан.

Мисловните модели, причиняващи най-много болести в тялото, са Критичността, Гневът, Възмущението и Чувството за вина.

Критичността се изражда в артрит.

Гневът се превръща в неща, които кипват, изгарят и инфектират тялото.

Дълго задържаното възмущение се разлага и изяжда човека, превръщайки се в тумори и рак.

Чувството за вина търси наказание и води до болка.

Започнете работата с утвържденията, докато не е късно. Стигне ли се до скалпела на хирурга, ще трябва да се справяте и с паниката.

Използвайте предложените позитивни утвърждения или създайте свои собствени.

Повтаряйте ги, пейте ги, танцувайте ги. Изживявайте ги с любов, защото те подкрепят вашата любов към самите себе си.

Каквото и да се случи, не го приемайте като агресия на другите или на съдбата. Ако има агресия, тя е единствено нашата агресия към самите себе си.

Никой освен нас не се интересува от нас единствено заради самите нас. Каквото и да правят другите, те се занимават със себе си и със собствените си проблеми. Те обичат у нас това, което обичат у себе си. Те мразят у нас това, което мразят у себе си.

Единствените, които могат да ни обичат цялостно, такива, каквито сме, сме НИЕ. Обичайте се и откривайте във всичко, което ви се случва, само това, което вече сте поискали да ви се случи, за да научите уроците, за които сме дошли на тази Земя.

Ние сме единствено отговорни за всичко, което ни се случва и единствено от нас зависи какво ще ни се случва. Изберете да мислите за себе си с любов и тогава ще ви се случват единствено красиви неща, които ще ви подкрепят в тази любов.

В "Примерни комплекси" са предложени възможни умствени нагласи, които дават представа как сами си създаваме болестта.

Предложените нови мисловни модели и утвърждения се използват, за да се създаде нагласа за здраве.

Не всяко умствено съответствие е абсолютно вярно за всеки човек. То ни дава само отправната точка, от която да започнем търсенето на причините за състоянието си.

За да отстраните своя проблем:

1. Намерете умствената причина. Вижте дали това може да е вярно във вашия случай. Ако не е, седнете безмълвно и се запитайте: "Кои мисли биха могли да създадат това?"
2. Повторете си: "Желая да се освободя от нагласата, съществуваща в съзнанието ми, която е причинила това състояние."
3. Повторете новия мисловен модел колкото е необходимо.
4. Приемете, че процесът на лечение вече е започнал.

Когато отново се сетите за заболяването, повторете последователно тези 4 стъпки.

Предложените модели трябва да се осмислят, за да намерите своята причина за проблема. Дали ще използвате готово утвърждение или ще създадете свое, изборът е ваш. Трябва да вярвате в него, да го повтаряте непрекъснато, да го пеете в съзнанието си, да го танцувате, да го визуализирате, да медитирате върху него и всичко, каквото вие решите. Целта е да осмислите остарелия си начин на мислене и неговата нездравословност и да намерите своята пътека към изцелението.

Примерни утвърждения

- Любовта отстранява и освобождава всичко, различно от нея.
- С любов се вслушвам в съобщенията, идващи от моето тяло.
- Аз съм цялостен и завършен.
- Аз съм най-силен, когато съм най-уязвим.
- Аз съм благодарен за това, че все повече нараства способността ми да мисля, да съзнавам, да чувствам.
- Всеки ден, по някакъв начин, аз се чувствам все по-добре и по-добре.
- Аз уважавам себе си и другите.
- Аз уважавам собствената си независимост и суверенитет. Аз зачитам независимостта и суверенитета на другите.
- Моите граници са неприкосновени, защото не нарушавам границите на другите.
- С този, който заслужава моето доверие, мога да си позволя да бъда уязвим.
- Аз обичам и ценя своите чувства, своя ум, своето тяло.
- С обич си позволявам достатъчно свободно време.
- Прощавам си за това, че съм се наранил.
- Прощавам си за това, че съм наранил другите.
- Прощавам си за това, че съм позволил на другите да ме наранят.
- Аз привличам любов, удовлетвореност и щастливи отношения Тук и Сега.
- Аз имам всичко, от което се нуждая, за да се наслаждавам на живота Тук и Сега.
- Аз съм най-добрият си приятел.
- Аз съм изпълнен с живот и любов. Аз излъчвам любов и живот.
- Светлината в мен твори чудеса Тук и Сега.
- Аз имам правото да бъда точно това, което съм.
- Аз имам право да направя всичко, което искам да направя.
- Аз имам правото да се уча и израствам от собствените си грешки.
- Не ми е необходимо да толерирам тези, които ме нараняват.
- Миналото ми е необходимо, за да ме предпазва от болката на познанието, но самото минало не ми причинява болка.
- Освобождавам се от потребността да бъда слаб. Аз заслужавам най-доброто от живота и го приемам Сега.
- Аз съм подарък за тези, които ме познават. Във вселената има поне още един, освен мен.
- И т.н., и т.н., защото

АЗ МОГА ДА СЕ ИЗЛЕКУВАМ ОТ ВСЯКА БОЛЕСТ И ВЪВ ВСЯКО ОТНОШЕНИЕ

Изцелението означава да постигнеш цялост; изцелението означава да приемеш изцяло себе си - не само онова, което ти харесва, а наистина всичко; да приемеш целия себе си такъв, какъвто си.

Сега е време на състрадание и изцеление. Обърни се навътре в себе си и се свържи с учителя, която живее в теб. Това е напълно възможно.

Знай, че се намиращ в процес на изцеление и че този път ще откриеш способностите си на лечител. Тези способности са силни и могъщи. Ти притежаваш невероятни умения, за които досега не си подозирал. Затова бъди готов да стигнеш до ново ниво на съзнание и да откриеш способности и таланти, които не си подозирал.

Ти си напълно способен не само да излекуваш някаква си болест.
Ти си напълно способен да изцелиш себе си на всички възможни нива.
Ти си дух и затова си свободен да спасиш себе си.

Думата "Метафизичен" означава да се премине отвъд физическото и да се стигне до мисловната причина, стояща зад него.

Аз твърде често използвам понятията ЛЮБОВ, МИР, РАДОСТ и ОДОБРЯВАНЕ НА СЕБЕ СИ.

Когато наистина можем да живеем от наситеното с любов пространство на сърцето, одобрявайки себе си, с вяра, че Божествената Сила ще ни даде необходимото, тогава мир и радост ще изпълнят живота ни, а болестите и неприятните преживявания ще ни напуснат.

Целта ни е да живеем щастлив, здравословен живот, наслаждавайки се на собствената си компания.

Любовта разлага гнева, освобождава възмущението, премахва страха и създава чувство за сигурност.

Когато можете да се установите в онова пространство на абсолютна любов към себе си, тогава всичко във вашия живот протича леко, съпътствано от хармония, добро здраве, благоденствие и радост.

Каква е причината, според Луиз Хей за Шум в Ушите, кой е мисловния модел, от който то е породено?

ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА: Отказ да слушате. Не чувате вътрешния си глас. Инат.

НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ: Вярвам в моето Висше Аз. С любов се вслушвам във вътрешния си глас. Освобождавам се от всичко, което противодейства на любовта.

(Моят съвет е да повтаряте това убеждение поне 12 пъти на ден. Като задължително го правите всяка сутрин когато станете и всяка вечер преди да си легнете, трябва да „възпитате“ този нов мироглед усебе си!)

Силен имунитет за преодоляване на шума в ушите

Шумът в ушите е оплакване, което, макар и да не осъзнаваме, почти всички сме изпитвали. Той може да е временен, след концерт или престой в дискотеката. Понякога обаче, поради разбираема, а нерядко без категорична причина, се появява и остава постоянен, предизвиквайки изключителен дискомфорт. Описван е по различен начин – като бучене, свирене, пицене, свистене, съскане, тиктакане, щракане, шум на листа или вълни и т.н. В условията на абсолютна тишина винаги се установяват някакви звуци, но те са в рамките на нормата, трудно доловими са в обичайни обстоятелства. Понякога и патологичният шум е дискретен и се чува само при изключително тиха среда, особено преди заспиване. В друг случаи обаче той може да бъде толкова силен, че да се чува и в нормална, "замърсена" от шумове обстановка, и дори да пречи на ежедневните задължения.

Все още много лекари погрешно казват на своите пациенти, че за шума в ушите нищо не може да се направи и той ще продължи вечно. Повечето хора страдащи от този проблем се боят, че слухът им се е увредил.

Шумът в ушите е повече следствие от отслабване на слуха с напредването на възрастта, отколкото от увреден слух. Във всеки случай страшното при този проблем идва от отрицателните чувства и асоциации свързани с него, а не от физическите промени до които той води.

Шумът в ушите се лекува, но се лекува много трудно. За да го избегнем, още преди да се е появил, трябва преди всичко да имаме силна имунна система. За целта сме ви приготвили списък от храни и билки, които могат да направят имунитета ви силен.

Имунитетът е единствената преграда между организма ни и причиняващите различни болести микроорганизми в заобикалящата ни среда. Затова е добре да знаем, че не само специфични и редки билки, но дори някои от подправките, които има във всеки дом, могат да засилят имунната ни система, да ни предпазят и дори да повлияят симптомите, съпровождащи различни инфекции и заболявания.

5 храни за силен имунитет



Червено месо – едно от най-ефективните средства за укрепване на имунитета, но е необходимо да се знае мярката. На ден са достатъчни 100 г червено месо, което трябва да бъде постно, с минимално съдържание на мазнини. **Червеното месо е основен източник на цинк в организма.** Дефицитът на цинк увеличава риска от различни инфекции. Цинкът също отговаря за изработването на червените кръвни клетки в организма, необходими за борбата с бактериите и вирусите.

Картофи – съдържат много витамин А, който е необходим за здрава кожа, която е първата защита на имунната система в организма. Много вредни бактерии и вируси попадат в организма точно чрез кожата. **Затова здравата кожа ефективно пречи на проникването им.** Редовната употреба на картофи, моркови и други зеленчуци подобряват защитната функция на организма.

Гъби – подобно на месото те подпомагат изработването на бели кръвни телца в организма. **Последните изследвания доказват, че гъбите не само увеличават количеството бели кръвни телца, но и активизират борбата им с бактериите и вирусите.**



Чай – едно от най-добрите средства за профилактика на простудни заболявания.

Изследванията показват, че една чаша зелен или черен чай на ден засилва способността на организма да се противопоставя на простудата. Чаят съдържа полифеноли, които очистват свободните радикали, които увреждат ДНК и ускоряват стареенето. **Антиоксидантите в чая са повече отколкото в плодовете и зеленчуците.**

Кисело мляко – редовната консумация на кисело мляко също засилва защитната функция на организма. Киселото мляко е особено полезно след прием на антибиотици, които унищожават повечето бактерии в организма, включително и полезни. **Киселото мляко компенсира тези загуби.**

Ако приемате ежедневно тези храни и билки, имунната ви система ще е силна и няма да страдате толкова често от каквито и болести. А това означава и , че ще избегнете до някаква степен появата на шум в ушите.

Правилното Дишане Лекува Шума в Ушите

Ако веднъж седмично, например в неделя по време на разходка дълбоко вдишвате въздух, това не означава, че сте направили достатъчно за здравето си. За тази цел е необходимо всеки ден да бъдем на чист въздух. Той не може да се замени нито с лекарства, нито с масажи, вани, кремове и лосиони. Дори и старателно спазваната диета няма да способства за обновяването на организма, ако не е придружена с правилно дишане.

Правилното дишане може да излекува депресията, може да помогне за смъкването на килограми, а може да доведе дори и до лекуване на шума в ушите.

Истината за дишането



Много хора дишат неправилно, особено в стресови ситуации – твърде бързо и повърхностно. А именно когато обстоятелствата са напрегнати, трябва да дишаме дълбоко и да използваме целия си белодробен потенциал. Дълбокото дишане с участието на диафрагмата доставя кислород до всяка точка на тялото и ни помага да се отпуснем както умствено, така и физически.

Какво се случва, когато дишаме неправилно?

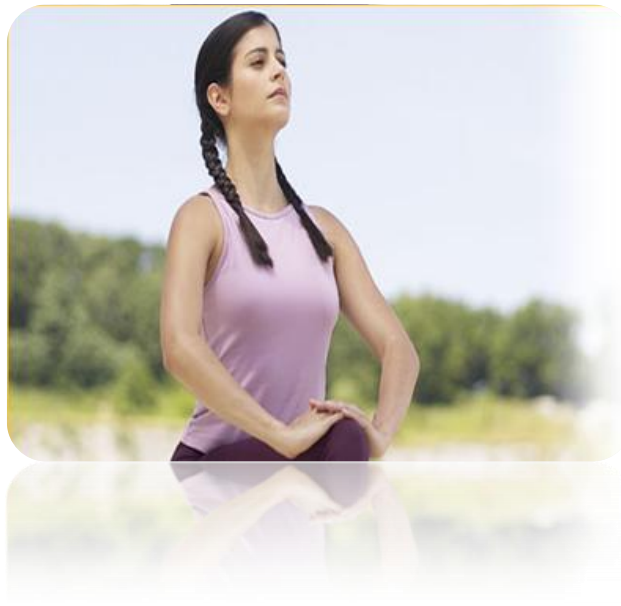
Искате да разберете дали дишате правилно, или не? Стомахът ви ще ви подсказва отговора. Ще разпознаете дълбокото, здравословно дишане, ако стомахът ви се издува навън. В случай че дишате повърхностно, използвайки само гръдния си кош или раменете си, стомахът обикновено се свива. Когато това се случва, ние приемаме по-малко кислород при всяко вдишване, и следователно се налага да дишаме учестено, за да снабдим организма си с нужното количество кислород. Сърцето също е подложено на натоварване – то трябва да изпомпва кръвта по-бързо, за да разпрати кислорода до всички части на тялото. В резултат от всичко това възникват следните симптоми: умора, отпадналост, напрегнатост, затруднения с концентрацията, депресия, бучене в ушите.

Предлагаме ви да тествате дихателния си капацитет. Поемете си дълбоко дъх и се опитайте да духнете запалена свещ. Какво е най-голямото разстояние, на което можете да се отдалечите, за да я угасите? Минималната дистанция трябва да е една ръка разстояние. Налага ли се да се приближавате повече от това, за да я духнете, значи дишате неправилно или се нуждаете от преглед на белите дробове; накарайте лекаря си да измери дихателния ви капацитет.

Как да дишаме правилно

Най-важният дихателен мускул е диафрагмата - тя разделя гръдния кош от стомаха. Ако дишате както трябва, ще забележите, че стомахът ви се издува и свива. Когато си поемате въздух,

диафрагмата се свива и се придвижва надолу, при което изтласква стомаха навън. Това кара гръдния кош да извлече въздух от белите дробове. Този процес се отразява добре и на сърцето – то се премества надолу, където може да се разшири и отпусне. Издишването отпуска диафрагмата и позволява на стомаха да се свие отново, което, на свой ред, изтласква използвания въздух от дробовете.



Дихателни тренировки

Следните упражнения ще ви помогнат да успокоите дишането си и да се отпуснете:

1. Легнете удобно по гръб и изпънете крака.
 2. Сключете ръце и ги положете на корема си, точно над пъпа.
 3. Издишайте и почувствайте как стомахът ви се свива.
 4. Бавно си поемете дъх и пребройте до две; докато вдишвате, трябва да усетите как стомахът ви се издига. Задръжте дъха си за една секунда.
 5. Сега бавно издишайте и почувствайте как коремната ви стена отново спада.
- Повторете упражнението, колкото пъти искате. Една или две минути са достатъчни да се отпуснете и да съберете нови сили.

ТАЙНАТА НА ЗДРАВЕТО

***Това е може би една от най-важните глави в този Наръчник!
Задължително я прочетете, опитайте се да я разберете. Тя има за
цел да ви послужи за мотивация по пътя на вашето лечение.
Връщайте се често към нея и я препрочитайте отново и отново!***

Важно е да разберем, че тялото ни е продукт на нашите мисли. Медицинската наука започва да разбира до каква степен естеството на мислите и емоциите определя

физическото ни състояние и функциите на тялото ни. В медицината е известен ефектът на плацебото. Както знаем, плацебото не оказва никакво въздействие върху организма, то е захарно хапче или нещо такова. Но вие казвате на пациента, че това е много ефективно лекарство. И става така, че то наистина действа! Може дори да бъде по-ефективно от истинското лекарство, което е необходимо за случая. Така открили, че човешкият ум е най-важният фактор в лечението. Понякога повече, отколкото самото лекарство.

Ако някой е болен и има възможност да избира дали да изследва какво създава това състояние в ума му или да използва лекарства, ако състоянието е толкова остро, че може да доведе до смърт, тогава, разбира се, е най-разумно да се вземе лекарство, докато се изследва ума. Не трябва да отричаме медицината - всяка форма на лечение си има своето място. Съществува само един поток на изобилие и благополучие и това е поток на чиста положителна енергия. И Вселената, и всичко, което познаваме, е изпълнено само с това изобилие.



Нашият свят е основан на доброто и благополучието. Доброто изобилства и преобладава. И когато позволите на този поток да протича в цялата си пълнота, се чувствате прекрасно. А когато го възпирате, не се чувствате добре. Има само един поток - на доброто, на благополучието, който вие допускате или не. А вашите чудесни емоции ви казват какво правите - дали допускате или отблъсквате това взаимодействие.

Знаете за хора със смъртоносни болести. Помислете за думата dis-ease (болест). На английски тя буквално означава „безпокойство“ или „неудобство“. Съществуват хиляди различни диагнози и болести. Те са поради нарушена връзка. Резултат са от едно нещо - Стресът. Ако подавате достатъчно стрес на веригата, достатъчно стрес за цялата система, едно от нейните звена се къса. Физиологията ни създава болестите, за да ни спре, да ни предупреди, че сме в дисбаланс, че не обичаме, че не сме благодарни. Затова сигналите на тялото не са нещо ужасно.

Често хората питат дали, ако се появи болест в тялото им или някакъв дискомфорт, чрез силата на правилното мислене ще могат да ги победят? Отговорът е твърдо "ДА"!

Кати Гудман: *На 23 ноември ми поставиха диагноза „рак на гърдата“. Но аз твърдо*

вярвах, дълбоко, от все сърце, че вече съм излекувана. Всеки ден си казвах: „Благодаря Ти за изцелението ми.“ Повтарях го непрекъснато. „Благодаря Ти за изцелението ми.“ Вярвах в сърцето си, че съм излекувана. Представях си, че никога не съм имала рак. Едно от нещата, които правех, за да оздравея, беше да гледам много комедии. Това е, което правехме - смях, смях, и само смях. Не можехме да си позволим никакъв стрес, защото знаехме, че стресът е едно от най-лошите неща, които можеш да правиш, докато се опитваш да оздравееш.

От 23 ноември, когато ми откриха рака, до времето, когато бях напълно излекувана, изминаха около 3 месеца. Без радиация или химиотерапия. Ние имаме основна програма, която се нарича „Себеизлекуване“. Получавах рана, тя заздравява. Получавах бактериална инфекция, имунната система се заема с бактериите и те излекува. Имунната система е създадена да лекува себе си.

Болестите не могат да живеят в тяло, което е в здравословно емоционално състояние. Тялото ви изхвърля милиони клетки всяка секунда, но и създава също така милиони нови клетки. Всеки ден части от тялото ви буквално се подменят с нови. При някои по-бързо, при други - по-бавно, но след няколко години имаме чисто ново физическо тяло. Ако имате някаква болест и се фокусирате върху нея, ако говорите на хората за нея, вие създавате още болни клетки. Представете си как живеете в съвършено здраво тяло. Позволете на лекаря да се грижи за болестта. Виждате ли разликата между това, да имате артритни болки и да се чувствате уплашени, и това да имате артритни болки и да чувствате надежда? Разликата между надеждата и страха, е разликата между оздравяването и болестта. Щастливите мисли водят до щастлива биохимия и до щастливо, здраво тяло. Негативните мисли, стресът, оказват лошо влияние върху тялото и мозъка, защото точно мислите и емоциите ни непрекъснато реорганизируют, пресъздават тялото ни. Премахнете физиологическия стрес и тялото ще направи това, за което е създадено. Ще се излекува! Виждал съм как бъбреци регенерират, как рак се стопява, зрението се подобрява и се възвръща. Винаги съм казвал, че неизлечимото отвън е излечимо отвътре. Можете да промените живота си и да се излекувате.

Моята история започна на 10 март 1981. Тя промени изцяло живота ми. Никога няма да забравя този ден. Самолетът ми катастрофира. Бях в болницата напълно парализиран. Гръбначния ми стълб бе счупен, първият и вторият ми прешлени бяха счупени, Рефлексът ми за гълтане не действаше, не можех да преглъщам, дори да пия, диафрагмата ми беше съсипана, не можех да дишам. Единствено можех да мигам. Лекарите казаха, че цял живот ще бъда така. Цял живот щях само да мигам. Така ме виждаха те, но нямаше значение какво мислех. Важното беше какво мисля аз: „До Коледа ще изляза оттук сам!“ Видях се като нормален човек, който излиза от болницата. Единственото, което трябваше да правя в болницата, бе да работя в ума си, а щом умът ти е на място, можеш да възстановиш нещата такива, каквито са били.

Бях закачен за респиратор и казаха, че никога няма да мога да дишам сам, защото диафрагмата ми беше разрушена. Но едно малко гласче ми казваше: „Дишай дълбоко, дишай дълбоко.“ И накрая успях без респиратор. Лекарите не можеха да си го обяснят. Не си позволявах да допускам в ума си нищо, което да ме отклони от главната ми цел. Амбицията ми беше за Коледа да изляза от болницата. Това беше целта ми. След осем месеца излязох от болницата - сам, на моите два крака. Те казаха, че е невъзможно. Това е ден, който никога няма да забравя.

Морис Гудман - човекът-чудо: За хората, които в момента изпитват силни болки, ще кажа: „Ако исках да обобщя живота си и да кажа на хората какво може да

направят в живота, бих го обобщил в шест думи: „Човек става това, за което мисли.“

Сега вече виждате и разбирате, че няма нищо невъзможно и няма нелечима болест! Надявам се историите на тези хора да ви вдъхновят и мотивират, така както стана с мен. Най-важното нещо е обаче да разберете, че силата на вашия ум е неограничена и само с негова помощ можете да се излекувате от всяко заболяване!

Йога срещу шум в ушите



Стресът влияе на качеството ни на живот и може да доведе до шум в ушите.

Това състояние се характеризира с бучене или шушнене в ушите. Понякога справянето с това състояние може да бъде изключително трудно. Част от сложността на проблема се крие в това, че само в 5% от случаите се открива някакво по-сложно заболяване. Всеки десети човек има проблеми със слуха, 85% от тези хора страдат от шум в ушите. Най-често заболяването се среща при възрастни хора, но може да се появи на всякаква възраст. Най-честите причина са увреждане на вътрешното ухо причинено от шум или загуба на слуха при възрастни хора. Факторите, които допринасят за появата на шума в ушите са тютюнопушенето, кофеинът, аспириинът, някои лекарства и стресът.

Шумът в ушите може да бъде признак на заболявания като Мениеров синдром и загуба на слух. Може да бъде признак на проблеми с циркулацията на вътрешното ухо, високо кръвно налягане, увеличена щитовидна жлеза, висок холестерол.

За регулиране на метаболизма се препоръчва по-често спортуване и правене на упражнения ,като най-добре да е гимнастика.

Установено е, че съществува връзка между стреса и шума в ушите. Намаляването на стреса чрез медитация и йога помага за премахването на шума в ушите в дългосрочен план.

Йогийският метод на справяне със стреса включва: физическото тяло чрез практики на асани, пробуждане на жизнената енергия чрез пранаяма – дихателни техники и релаксация с йога нидра – с преодоляването на стреса се преодолява и шума в ушите

Хранене - Начин на хранене.Храни,помагащи срещу шума в ушите



Храненето оказва голямо влияние върху шума в ушите.Здравословното хранене подпомага преборването с проблема на шума в ушите.

Хранене с повече растителни протеини,плодове или прясно изцедени сокове,или храни богати на въглехидрати:



Авокадо, Ананас,Аспержи,Бадеми,Банани,Боб Броколи,Бял дребнозърнест ориз,Бял дългозърнест ориз,Бял среднозърнест ориз,Бяло грозде,Грейпфрут ,Гъби, Гъби (консерва),Диви круш, Диня,Зелен грах,Зелен фасул ,Зелени маслини,Зимно къдраво зеле,Зрели маслини, Кайсии,Картофи, Карфио,Кафяв дългозърнест ориз,Кафяв среднозърнест ориз, Кашу,Киви,Китайско зел, Копъ, Краставица,Кромид лук,Круши, Кълнове от пшеница,Ленено семе, смяно,Лешниц, Леща,Лимон,Малки азиатски круши,Макаронени изделия, Манг, Мандарини,Маслини Класи, Мека бяла пшеница, Морков, Нар,Обикновено бяло зеле,Овесени трици,Овесени ядки,Оранжеви домати,Орехи ,Патладжан, Портокали,Праскови,Просо,Пшенични трици,Пъпеш ,Канталуп,Пъпеш

Касаба, Пъпеш Медена роса, Репички, Ръж , Розово грозде, Ряпа, Салатка, Сладка жълта чушка, Сладка зелена чушка, Сладка червена чушка, Сладки картофи, Слива , Смокини, Соя, Спана, Стрък праз , лук, Сусам, Сухари, Тиква , Тиквичка, Фъстъци, Фъстъчено масло, Хляб "Добруджа", Хляб "Софийски" (типов), Хляб "Стара Загора" Хляб (ръжен), Царевича, Целина , Цикория, Червен домати, Червеникавокафяви , картофи, Червено грозде, Червено зеле, Червено цвекло, Шам-фъстък, Ябълки, Ягоди.

При шум в ушите се препоръчва да се избягват богата на мазнини храна, холестерол и рафинирана захар, както и силните шумове и замърсители, доколкото това е възможно.



Детоксификация на Организма за Лечение на Шум в Ушите

1. Храни със зелени листа

Когато се подготвяте за детоксикираща програма, не пропускайте да напълните хладилника си със синьо-зелени водорасли, ечемик, маруля, декоративно зеле, спанак, люцерна или други подобни

органични храни, тъй като са много богати на хлорофил, а хлорофилът би трябвало да присъства в менюто ви. Той избавя тялото от вредните токсини, намиращи се в околната среда, от тежките метали и от хербицидите (вид пестициди, преназначени за унищожаване на тревисти плевели). Основната му роля е в пречистването на черния дроб.

2. Лимони и портокали.

Тези цитрусови чудеса на природата имат благотворно влияние върху храносмилателния тракт. Цитрусите нормализират процесите на усвояване на хранителни вещества и подпомагат за изхвърлянето на токсините от организма. За да улесните детоксикацията, всяка сутрин стартирайте деня с чаша прясно изцеден сок от лимон. Помнете, че витамин С е един от полезните витамини за този вид „лечение“.

3. Лук

Лукът стимулира черния дроб за производството на детоксикиращи ензими, които премахват напълно остатъците от вредни вещества в храносмилателната система. Добавяйте нарязан на кръгчета суров или готвен лук към всяко от любимите си ястия и ще усетите как за по-малко от седмица ще се почувствате много по-добре.

4. Броколи

Броколите са универсална, вкусна и нискокалорична храна с много високо съдържание на антиоксиданти. Те стимулират детоксикиращите ензими в храносмилателната система, както никоя друга храна не би могла. Много високо е и съдържанието на протеини, витамини и влакна. Затова нападайте смело!

5. Зелен чай

Познат на човечеството от хиляди години, зеленият чай има благоприятно влияние върху метаболизма, пречиства организма и засилва перисталтиката. Той е мощен антиоксидант-подобрява състоянието на органите и стимулира системата за детоксикация на черния дроб.

6. За черния дроб

В черния дроб непрекъснато се отлагат всякакви отпадъчни секрети, втвърдени и напластени слоеве шлаки, непреработени тежки вещества, токсини. Всичко това се съчетава със жлъчен сок и се напластява във вид на зеленикави жлъчни образувания в черния дроб и жлъчката. Не веднъж са ме питали *“Какво се е случило с черния ти дроб, че да имаш нужда да го чистиш?”*. Нищо особено – казвам аз. Просто се храня. А дори и да се храниш по най-добрия начин, замърсената храна все пак си дава своето оражение и в организма се натрупват всякакви нежелани вещества, които възпрепятстват доброто ни здраве. Вярвам ще се съгласите, че дори да ходите само по чистите планински върхове, пак се къпете, нали? Тялото ни се нуждае както от регулярни външни душове, така и от вътрешни такива.

Всеки от нас си носи няколко килограма от тези токсини и неприятни напластявания, не е нужно да сте имали болки, кризи и прочее проблеми с черния дроб и жлъчката. За да пристъпите към това пречистване. Уверявам ви, всеки от нас си ги има тези напластявания, които задръстват организма ни.

Пролетните месеци са най-подходящото време от годината за процедури за пречистване на организма. Винаги се започва от основата на здравето – дебелилото



черво.

Следват

черен дроб, жлъчка, лимфна система. Има и йогийски практики за изчистване на носоглътката. Има и варианти за дълбоко клетъчно почистване – които изсмукват токсините от дълбоките клетъчни депа навсякъде в тялото и почистват и наслагванията в дебелото черво. В нея се използват и ключови минерали като магнезий, цинк и селен, които подпомагат изхвърлянето на токсините. За всеки организъм, за всяко състояние и специфично състояние има варианти.

Пречистването на черния дроб не е поредната модна диета, макар и чрез нея да е възможно да се смъкнат килограми. Но те ще бъдат от освободените и изхвърлени токсини и наслагвания. Това е сериозна оздравителна процедура. Изключително важно е да пристъпите към нея отговорно, съзнателно и да изпълните подготовката без компромиси и шикалкаване, ако искате да има успех процедурата и да не ви причини дискомфорт. Ако имате сериозно заболяване на жлъчка или черен дроб, ако имате инфекция, възпаление, или каквото и да било друго по-сериозно оплакване – непременно се консултирайте с лекуващия ви лекар дали този метод е подходящ за вас.

Необходими продукти:

зелени кисели ябълки – около 10-15 кг

цвекло – 2-3 кг

лимонов сок /или сок от грейпфрут/ – до 300 мл

зехтин или друго студено пресовано масло

зеле и моркови – за 1 салата

2 пакета английска сол – ако това изберете за очистително

Подготовка за пречистването – в продължение на 6 дена се пие по минимум един литър сок от зелени кисели ябълки, малко цвекло и моркови. В ябълките има киселина, която омекотява камъните в жлъчката и черния дроб и това позволява безпрепятственото им преминаване през каналчетата. Ферментирацията ефект на ябълковия сок допринася за разширяването на каналчетата. Пийте ябълковия сок

бавно през целия ден, между храненията. Избягвайте да го пиете непосредствено преди хранене, в двата часа след основно хранене или вечер. Освен ябълковия сок пийте и вода – между литър и половина и два литра на ден. Можете да си изплаквате устата със сода за хляб или да си миете зъбите на няколко пъти през деня, за да не се повредят зъбите ви от ябълковата киселина.

В продължение на 6-те дена избягвайте студени храни и напитки – те изстудяват черния дроб и намаляват ефекта на прочистването. За да помогнете на черния дроб да се подготви за основната част на прочистването, **трябва да се изключат храни от животински произход** – месо, яйца, мляко, както и пържени храни.

Препоръчително е около 2 седмици преди пречистването да се премине на суровоядство (да не се приемат никакви храни с животински произход, да не се приема храна, в която има консерванти и изкуствени добавки, да се избягват тестени и нишестени храни, както и бързата храна тип макдоналдс, дори нищо в опаковка, да се изключат кафето и черния чай). **Всяка сутрин на гладно и вечер преди лягане може да се пие леко топла вода с мед.** Това допълнително омекотява камъните в черния дроб и ще се избегнат евентуални болезнени усещания. **Още – сутрин на гладно може да се пие 2-3 супени лъжици зехтин с малко лимонов сок – това ще предизвика отделяне на жлъчен сок от черния дроб и така ще го подготви за самото пречистване**, което доста ще го натовари. И още – за да се откъртят по-лесно камъните може да се бяга всеки ден около 30 мин или **да се правят аеробни упражнения с разтърсващ ефект.** Непосредствено 2 дена преди пречистването не трябва да се натоварва тялото, трябва да се избягват силните емоции, особено лошите и трябва много да се почива.

Старайте се да не приемате лекарства и витамини през 6-те дни на подготовка, освен такива, които са абсолютно необходими. Важно е да не се натоварва черният дроб с излишна работа. Препоръчително е на шестия ден да се направи клизма. Това осигурява безпрепятственото преминаване на камъните през отделителната система.

На 6-тия ден от подготовката изпийте цялото количество ябълков сок (един литър) сутринта. Ако усетите глад, хапнете нещо леко. Под леко се разбира плод или зеленчук и то пресни. Не яжте нищо (можете да пиете вода когато сте жадни) след 2 часа следобед, за да нямате трудности с изхвърлянето на камъните.

След 14 часа започнете да загревате областта на черния дроб с грейка (ел. възглавница). Около 16-17 часа си направете няколко клизми, с цел да освободите пътя на камъните, които ще се изхвърлят цяла нощ. Ако не можете да си правите клизми, изпийте предварително някаква билкова отвара или английска сол, с която да изчистите червата си /трябва със сигурност да знаете, че тези разхлабителни ще ви подействат преди 18 часа. След това започнете постоянно да нагривате черния дроб, топлината ще омекоти дроба и ще разшири каналчетата. Около 18-19 часа пригответе прясно изстискан лимонов сок и зехтин /равни количества от по 150-300 мл/, като е добре леко да ги загреете на водна баня до температурата на тялото. В 19 часа започнете да пиете на глътки лимон и зехтин докато изпиете цялото количество и легнете. Продължете да загревате дроба докато лежите неподвижно. Може или да

заспите или след час и половина да извършите няколко неща, за да помогнете на черния дроб да се изчисти по-добре. Седнете върху пети, запушете лявата си ноздра с памук и започнете да дишате през дясната. Върху езика сложете малко лют пипер. Опитайте се да дишате бавно и плавно, като съзнателно се опитвате да движите диафрагмата. Всичко това ще възбуди черния дроб и той по ефективно ще изхвърли камъните. Мислено може да си представите как излизат всички мръсотии и затлачвания. Между 1 и 3 през нощта може да усетите прилошаване и да ви се приходи до тоалетна или да ви се доповръща. Не се притеснявайте – това е защото в тези часове дробът ви работи най-усилено и всичките сили на организма са съсредоточени в него. За около максимум 1/2 час всичко ще отmine. Може пак да си сложите на езика лют



пипер и да подишате.

Понякога прилошаването е силно, но най-важното е да не се притеснявате. Всичко ще премине и просто трябва спокойно да изчакате, да полегнете и да останете в покой.

Ако не ви понася да пиете зехтин с лимон, може да ги замените с друго студено пресовано масло /ленено, конопено, слънчогледово, тиквено, сусамово.../ и със сок от грейпфрут. Действат еднакво добре. Но каквото и масло да изберете, няма да ви е особено приятно да го изпиете. Ако ви е трудно да пиете на глътки маслото, може да го смесите със сока в едно шише с капачка, да го разклатите и така смесено да го изпиете почти на веднъж. Но в този случай трябва след това да легнете и да стоите неподвижни поне 30 мин, за да може двете течности да се разделят на слоеве в стомаха.

На другия ден станете в 6-7 часа. Направете си няколко клизми с урина или вода с малко сол и най-накрая с чиста вода. Ако не искате с клизма тогава изпийте 1 пакет английска сол разтворен в 1 чаша вода. Може и друго разхлабително, с което сте свикнали и знаете, че със сигурност ще ви подейства. Целта е нито един камък да не остане заседнал в дебелото черво, защото той бързо се засмуква обратно и става лошо. Към 9-10 часа изпийте по-голямо количество сок от цвекло и ябълки, който допълнително ще измие черния дроб. След час може да хапнете плод, а по късно и салата Метличка (зеле, цвекло и моркови). През целия този ден трябва да ядете единствено растителна храна. Месо и яйца може да хапнете чак след 3-4 дни. Тези

храни изключително много затормозяват черния дроб. Също и кафето оказва много неблагоприятно влияние върху дроба. Не пийте кафе по време на подготовката и няколко дена след това.

Необходимо е да се изхвърлят всички камъни от черния дроб. Това изисква няколко прочиствания. Те могат да бъдат правени на интервал от един месец. Важно е да се знае, че щом започнете да прочиствате черния дроб и жлъчката, трябва да продължите с прочистванията докато при две последователни прочиствания не се изхвърлят никакви камъни. Ако оставите черния дроб наполовина изчистен за по-дълъг период (повече от три месеца), това може да доведе до по-голямо неразположение отколкото преди. Черният дроб ще започне да функционира по-ефективно скоро след първото прочистване. Болки ще намалеят, енергията ще се увеличи, мисловната дейност ще се подобри значително.

След известно време камъните от задната част на черния дроб ще се придвижат напред към двете главни чернодробни каналчета, което може да предизвика появата на всички предишни симптоми. Това показва, че още камъни са останали и са готови да бъдат изхвърлени със следващото прочистване.

Когато се направят няколко прочистващи процедури, ще усетите многобройни положителни промени: кожата ще ви се изчисти от акне, екземи, петна, почти няма да се разболявате, грипът и вирусите ще преминават през тялото ви незабелязано, мислите и настроението ще са по-положителни, ще имате повече енергия за работа и почивката ви ще е по-ефективна ... Какво чакате!

Билки,помагащи при лечението на шум в ушите



Билколечението е също много ефикасно при борбата с шума в ушите.

Следните билкови средства и хранителни добавки се използват за лечение на шума в ушите:

- екстракт от гинко билоба – подобрява кръвообръщението на вътрешното ухо;
- витамин В12 – 1 000 микрограма дневно, приемани с 400 микрограма фолиева киселина;
- цинк – 50 мг три пъти дневно в продължение на 12 до 24 часа.

Точни рецепти и указания за приготвянето билките и тяхното прилагане.

- Половин супена лъжица обикновен пелин, една супена лъжица пресни или сушени венцелистчета от червена роза и 3 супени лъжици пшенични трици се слагат в 250 мл тъмно червено вино и се загряват до кипване. Прецежда се , след което билковата смес се слага в кърпа и се налага върху ухото.
- 1 супена лъжица царевично брашно се смесва добре с 1 чаша вода и се оставя да престои през нощта. На сутринта се разбърква и се изпива на гладно. Прави се в продължение на 3 седмици. От менюто се изключва свинското месо и алкохолът. Да се пие по малко мляко и да не се консумира много хляб. За препоръчване е царевичния.
- Вечер преди лягане върху жар се слагат клончета от розмарин и главата се навежда над тях така, че пушекът да попадне в засегнатото ухо. После се увива в кърпа.
- В 500 мл вино се варят 400 грама трици от брашно, 150 грама цвят и листа от ружа и 1 чаена лъжица наситнен пелин. Получена та каша се размазва върху марля и с нея се правят компреси. Налагат се върху ушите вечер преди лягане. Ефектът е поразителен.



- По 1 шепа жълт кантарион, лайка и седеф се счукват и се слагат в 400 мл зехтин. Стои 20-30 дни на силно слънце. Капват се по 5-6 капки в ушите 20-30 вечери.

Значение на Физическата Активност за Лечението на Шум в Ушите

Ако имате шум в ушите, ще ви помогнат физическите упражнения, съветва професор Жерардо Алседо от университета в Маями. Ученият изучавал промените в слуха при 26 пациенти, които правели физически упражнения по 30 минути 2 пъти дневно 3 пъти седмично. Само след 2 месеца шумът в ушите им намалал до напълно поносимо ниво, а у една трета от пациентите той въобще изчезнал. И то – без да вземат лекарства.

Професор Алседо смята, че ефектът се дължи на увеличаване приток на кръв към вътрешното ухо, където най-често се ражда шумът. Подобрява се и подвижността на мембранката между средното и вътрешното ухо. А нейното втвърдяване също е източник на шумовете в ушите.



укрепите своя гръб.

При физическите упражнения натоварвате своите мускули и така кръвта Ви се разпределя равномерно из цялото тяло. По този начин кръвта стига да ушите Ви и шума в ушите намалява. При редовни тренировки и физическо натоварване шанса да преборите проблема с шума в ушите е 90 %.



Тренировките, освен че са отличен анти-депресант, помагат пълноценно да натоварите своите мускули, да заредите мозъка си с кислород, да накарате сърцето ви да работи по-добре, а също така и да

Упражнения Срещу Шум в Ушите

Според експерти най-ефикасните упражнения срещу шум в ушите са гимнастичните. Препоръчваме Ви 2 пъти през седмицата по 30 минути да правите следните гимнастични упражнения:

Упражнение 1

Застанете прави и разтворете ръце на нивото на раменете. Започнете да се въртите в кръг около оста си, докато не усетите леко главозамайване. Посоката на въртене – по часовниковата стрелка.

В началото ще усетите това след 10-тото завъртане. Затова в първите дни започнете с 3-4 завъртания и постепенно увеличавайте броя им.

Упражнение 2

Веднага след първото упражнение пристъпете към второто: не е необходима почивка.

Легнете по гръб, най-добре на постелка за йога. Това е важно, защото повърхността е твърда, но не студена. Отпуснете ръце до тялото и притиснете дланите към пода, леко придвижете главата към тялото. След това вдигнете крака вертикално нагоре. Не повдигайте таза от пода. Отново и тук започнете постепенно с 3-4 докато с времето увеличавате, като оптималния брой накрая е 21.

Упражнение 3



Сега преминаваме към третото упражнение от тибетската гимнастика. То също е добре да се изпълнява върху постелка за йога. Застанете на колене, поставете ги на ширината на таза. Ръцете до китките трябва да лежат под хълбоците

Наклонете главата напред, като наведете главата към гърдите. После наведете главата назад, изправете гръдния кой и изпънете гръбнака, като опирате ръцете на бедрата. Върнете се в изходно положение с прибрана към гърдите брадичка. И повторете всичко отначало.

Упражнение 4





За изпълнението на това тибетско упражнение, седнете на постелката и изпънете крака. Стъпалата са трябва да са на ширината на раменете. Изправете гръбнака, положете длани с отпуснати пръсти на пода от страни на хълбоците. Пръстите трябва да бъдат насочени напред.

Отпуснете глава надолу, като приберете брадичката към гърдите. После наведете главата, колкото можете по-назад. Повдигнете туловището напред и нагоре до хоризонтално положение. Накрая бедрата и туловището трябва да се намират на една хоризонтална плоскост, а колената и ръцете – разположени вертикално.

В това положение останете няколко секунди за напрегането на всички мускули. А после отпуснете и заемете изходна позиция с пробрана към гърдите брадичка.

Упражнение 5

Изходното положение в това упражнение е упорно лежане. Опрете се на длани и възглавничките на краката. Коленете и таза не бива да докосват пода. Китките са насочени напред, пръстите са сгънати. Разстоянието между дланите е не повече от ширината на раменете. Разстоянието между стъпалата трябва да е същото.

Наклонете главата максимално назад. После минете в положение, при което тялото напомня остър ъгъл, с върха нагоре. Приберете брадичката към гърдите. Старайте се да задържите краката изправени, а ръцете и туловището на една линия. Върнете се в упорно лежане.



Витамини и хранителни добавки,които помагат срещу шума в ушите

Шумът в ушите е разстройство, което се характеризира с хроничен шум, бучене, свирене, пищене, свистене, съскане, тиктакане, щракане, шум на листа или вълни и т.н. Симптомите му се срещат най-често при възрастните хора и често е свързан със загуба на слуха. Въпреки че причините са неизвестни, шумът в ушите може да е симптом на редица заболявания - инфекции /възпаление на средното ухо/, запушен ушен канал

или евстахиева тръба, свръхрастеж на костите на средното ухо и други. Може да бъде резултат на странични ефекти на някои лекарства /аспирин, антибиотици/.

Според Майкъл Сейдмън има специални хранителни добавки, които могат да се използват при шум в ушите. В-комплексът води тази категория, тъй като недостигът на витамини от В-групата доказано предизвиква шум в ушите. В-комплекс стабилизира нервите и изглежда дови до положителни резултати при някои пациенти. Някои учени са на мнение, че 100-500 мг витамин

B1 /тиамин/ дневно подобряват симптомите. Според проучване, направено през 1993 година, ниските нива на витамин B12 са свързани с шум в ушите при 47% от хората в напреднала възраст. Повишеният прием на омега-3 мастни киселини предпазва от старческа глухота.

В изследване, публикувано през 2010 година са изложени данни на австралийски изследователи за защитния ефект на омега-3 полиненаситените мастни киселини и консумацията на риба срещу развитието на така наречената старческа глухота.

Поп Мичъл от университета в Сидни и негови колеги оценяват данните от изследване, проведено за периода 1997-2004 година. Участниците преминават през специфичен тест на слуха. Направен е специален хранителен режим, който включва риба, дълговерижни омега-3 полиненаситени мастни киселини, ейкозапентенова киселина, докозахексенова киселина и докозапентенова киселина, както и омега-3 мастни киселини. Много богати на омега-3 киселини са маслото от съомга и маслото от ленено семе.

Наблюдава се, че общият прием на омега-3 мастните киселини в началото на изследването е свързан с по-малък риск от загуба на слуха. Увеличаването на приема на дълговерижни омега-3 мастни киселини намалява риска от развитие на заболявания, свързани със загуба на слуха, в края на изследването. Намаление се установява и при хора, които консумират поне две порции риба седмично - имат 42% по-малък риск за период от 5 години, в сравнение с тези, които приемат по една или по-малко порции. Намаляване на прогресията от загуба на слуха се наблюдава при консумация на 1-2 порции седмично.

Учените предполагат, че сърдечносъдовите ползи, които дава приемът на омега-3 мастни киселини и рибата, води до запазване и подобряване на притока на кръв до ушния охлюв и по този начин помага да се предотврати загубата на слух. Освен това омега-3 може да има пряко влияние върху притока на кръв или се повлиява от други механизми.

Резултатите от изследването са показали, че диета, включваща омега-3 мастни киселини може да намали загубата на слуха до 24%.

Стъпка по стъпка за отстраняване на шума в ушите



Това е най-важната част от този Наръчник. Тук са обобщени всички принципи и методи за лечение на шум в ушите, за които стана на въпрос преди това. Това е стъпка по стъпка Програма за лечение на шум в ушите. Много е важно да спазвате абсолютно всяка една от точките и методите за лечение, защото само когато всички те са комбинирани и ги спазвате едновременно и прощвявате ПОСТОЯНСТВО можете да постигнете успех!

Принципите на успешното лечение на шума в ушите:

1) Начин на живот

-Препоръчваме Ви да се преместите на по-спокойно място за живеене - като селото (поне докато не отстраните проблема с шума в ушите,понеже трафикът в градовете усилва шума в ушите)

-Ограничете работата онлайн.

-Отделяйте време за сън (поне 9 часа в денонощието)

-Спортувайте (поне 2 пъти седмично по 30 минути)

2) Аудиотерапия

-Слушайте Вашите любими песни със слушалки (12 часа седмично) - проучвания на германски учени дават резултат и наистина за отрицателно време шума в ушите намалява.



3) Начин на мислене

- Ограничете стреса, защото поражда шум в ушите (препоръчваме Ви йога курсове)
- Релаксирайте и се отпуснете, докато слушате Вашите любими песни.
- Мислете позитивно, че можете да преборите шума в ушите, че той несъществува, а е плод само на вашето въображение.
- Луиз Хей твърди, че всяко нещо в живота ни е една мисъл и ние можем да я контролираме и е важно силно да желаете шума в ушите Ви да изчезне, затова се ентусиазирайте и го желайте силно!
- Прочете отново главата посветена на

Луиз Хей и повтаряйте утвърдението за премахване на Шум в ушите по 12 пъти дневно!

- Според Луиз Хей това, което изберем да мислим, вярваме и казваме сега, създава изживяванията ни утре, следващия месец, догодина и т.н. . Затова се съсредоточете и мислите с позитивизъм как утре ще се събудите и шума в ушите вече няма да го има.
- Наистина осъзнайте, че вашият начина на мислене и живот е причината за бученето в ушите!
 - Обърнете още веднъж внимание на главата „Тайната На Здравето“ ...

4) Силен имунитет

За да преборите проблема с шума в ушите, организмът Ви трябва да разчита на силен имунитет, затова яжте следните храни поне веднъж седмицата!

- червено месо (печено)
- картофи (варени, соте)
 - гъби (задушени)
 - чай (по Ваш избор)
 - кисело мляко

5) Правилно дишане

Доказано е, че неправилното дишане може да бъде причинител на шум в ушите. За да дишате правилно правете следните упражнения 2 пъти седмично!

1. Легнете удобно по гръб и изпънете крака.
2. Сключете ръце и ги положете на корема си, точно над пъпа.
3. Издишайте и почувствайте как стомахът ви се свива.
4. Бавно си поемете дъх и пребройте до две; докато вдишвате, трябва да усетите как стомахът ви се издига. Задръжте дъха си за една секунда.

5. Сега бавно издишайте и почувствайте как коремната ви стена отново спада.

Повторете упражнението, колкото пъти искате. Една или две минути са достатъчни да се отпуснете и да съберете нови сили.



6) Йога

Стресът влияе на качеството ни на живот и води до шум в ушите. Установено е, че съществува връзка между стреса и шума в ушите. Намаляването на стреса чрез медитация и йога помага за премахването на шума в ушите в дългосрочен план. Затова ходете на йога, когато имате време. Най-добре е да посещавате курсове по йога поне 2 пъти седмично за по 1 час, това ще редуцира стреса Ви до минимум и така шумът в ушите също ще намалее.

7) Хранене

Хранете се здравословно! Строго определен начин на хранене няма, но се придържайте към растителните протеини, плодовете или прясно изцедените сокове, или храни богати на въглехидрати.

Препоръчваме ви да ядете следните храни, както Ви е удобно през седмицата:

Авокадо, Ананас, Аспержи, Бадеми, Банани, Боб, Броколи, Бялориз, Бялогрозде, Грейпфрут, Гъби, Ди
ви круши, Диня, Зелен грах, Зелен фасул, Зелени маслини, Зимно къдраво зеле, Зрели маслини,
Кайсии, Картофи, Карфиол, Кафяв дългозърнест ориз, Кафяв среднозърнест ориз,
Кашу, Киви, Китайско зел, Копъ, Краставица, Кромид лук, Круши, Кълнове от пшеница, Ленено
семе, смяно, Лешниц, Леща, Лимон, Малки азиатски круши, Макаронени изделия, Манг,
Мандарини, Маслини Класи, Мека бяла пшеница, Морков, Нар, Обикновено бяло зеле, Овесени
трици, Овесениядки, домати, Орехи, Патладжан, Портокали, Праскови, Просо, Пшенични

трици, Пъпеш, Канталуп, Пъпеш Касаба, Пъпеш Медена роса, Репички, Ръж, Розово грозде, Ряпа, Салатка, Сладка жълта чушка, Сладка зелена чушка, Сладка червена чушка, Сладки картофи, Слива, Смокини, Соя, Спана, Стрък праз, лук, Сусам, Сухари, Тиква, Тиквичка, Фъстъци, Фъстъчено масло, Хляб (типов), Хляб (ръжен), Царевичка, Целина, Цикория, Червен домат, Червеникавокафяви картофи, Червено грозде, Червено зеле, Червено цвекло, Шамфъстък, Ябълки, Ягоди

8) Детоксификация

Детоксификацията на организма при проблем с ушите, предимно намален слух или шум в ушите, е от голямо значение за справяне с проблема.



За детоксификация яжте ежедневно:

- 1) Храни със зелени листа, богати на хлорофил
- 2) Лимони и портокали
- 3) Лук
- 4) Броколи
- 5) Пийте зелен чай

9) Билки

Използвайте следните билкови средства и билкови рецепти за лечение на шума в ушите:

- екстракт от гинко билоба – подобрява кръвообращението на вътрешното ухо
- Половин супена лъжица обикновен пелин, една супена лъжица пресни или сушени венцелистчета от червена роза и 3 супени лъжици пшенични трици се слагат в 250 мл тъмно червено вино и се загряват до кипване. Прецежда се, след което билковата смес се слага в кърпа и се налага върху ухото.
- 1 супена лъжица царевично брашно се смесва добре с 1 чаша вода и се оставя да престои през нощта. На сутринта се разбърква и се изпива на гладно. Прави се в продължение на 3 седмици. От менюто се изключва свинското месо и алкохолът. Да се пие по малко мляко и да не се консумира много хляб. За препоръчване е царевичния.
- Вечер преди лягане върху жар се слагат клончета от розмарин и главата се навежда над тях така, че пушекът да попадне в засегнатото ухо. После се увива в кърпа.
- В 500 мл вино се варят 400 грама трици от брашно, 150 грама цвят и листа от ружа и 1 чаена лъжица наситнен пелин. Получена та каша се размазва върху марля и с нея се правят компреси. Налагат се върху ушите вечер преди лягане. Ефектът е поразителен.



- По 1 шепа жълт кантарион, лайка и седеф се счукват и се слагат в 400 мл зехтин. Стои 20-30 дни на силно слънце. Капват се по 5-6 капки в ушите 20-30 вечери.

10) Физическа активност и упражнения

Физическа активност е от голямо значение за премахване на шума в ушите. Препоръчваме Ви 2 пъти през седмицата по 30 минути да правите гимнастика, от по-горе посочените упражнения на страница 18 като:

- 1) Упражнение 1 - 2 серии по 3-4 завъртания
- 2) Упражнение 2 - 2 серии по 3-4 повдигания
- 3) Упражнение 3 - 1 серия по 10 накланяния
- 4) Упражнение 4 - 2 серии по 30 секунди (ако издържите повече, стойте максимум 2 минути в това положение)
- 5) Упражнение 5 - 2 серии (колкото секунди издържите, не се напъгайте повече от 2 минути)

11) Витамини и хранителни добавки

Използвайте следните витамини и хранителни добавки за лечение на шума в ушите:

- витамин B12 – 1 00 грама дневно, приемани с 40 грама фолиева киселина;
 - цинк – 50 мг три пъти дневно в продължение на 12 до 24
 - омега 3 мастни киселини - 1 път седмично (съдържат се в рибата)



За да постигнете успех и да преборите шума в ушите се изисква дисциплинираност, търпение и всеотдайност, както и силна воля. Следвайте инструкциите стъпка по стъпка, внимателно и вярвайте в успеха – не забравяйте, че позитивното мислене е 50 % постигнат резултат!

Разберете, че без труд, дисциплина, решителност, отдаденост и ПОСТОЯНСТВО от ваша страна няма как да постигнете успех.

Голото четене и равнодушното „оценяване“ на информация, на никой, никога не е донесло успех! Трябва да ДЕЙСТВАТЕ ! Искам от вас, още СЕГА, да си обещаете твърдо, че ще спазите абсолютно всичко, което сте прочели в това помагало. Поемете отговорност, заявете пред себе си, че ще положите необходимите усилия и труд, че ще демонстрирате необходимата ДИСЦИПЛИНА, ПОСТОЯНСТВО и ЖЕЛАНИЕ за успех!

Само тогава вашето лечение и успех ще са 100 % гарантирани!

Важно!!!

Този Наръчник и неговото съдържание са защитени от Закона за авторското право и сродните му права. АБСОЛЮТНО се забранява неговото копиране, променяне и/или разпространяване (чрез продажба или безплатно). Всяко продадено копие от Наръчника носи

www.шумвушите.net Всички Права Запазени ®

уникален идентификационен код пряко свързан с GSM номера, от който е изпратен SMS, с който сте получили този материал. Това е с цел предотвратяване разпространението на този материал.

Този Наръчник и неговото съдържание са защитени от Закона за авторското право. Нарушителите на горепосочените правила се санкционират спрямо глобите предвидени в закона.

Благодарим ви.

Бонуси



Бонус 1

От шести клас знаем, че водата е съединение на два атома водород и един атом кислород. Знаем също и, че при стайни условия представлява прозрачна безцветна течност без вкус и мирис. Наясно сме и че другите ѝ агрегатни състояния са твърдо /лед/ и газообразно /пара/. Знаем ли нещо за силата на тази стихия? Май не. Затова бързо свикнахме да пием студени кафета и чайове, псевдонатурални сокове и

разтворими напитки и забравихме вкуса на водата. Е, днес съм решила да ви го припомня. Защо ли? Ами просто защото водата е малко по-необикновена, отколкото изглежда...

От извора /на науката/

Едно от най-необикновените ѝ качества е, че има памет. Да, точно така!

Резултатите от експерименти, проведени в много държави, показват: водата възприема и запамята всичко, което става около нея. Достатъчно е само да се докосне до някое вещество, за да „разбере“ свойствата му и да ги съхрани в паметта си. И прадедите ни са се досещали за това, превръщайки обикновената вода в лековита, използвайки сребърни съдове. Излиза, че и до днес това е най-добрият естествено произведен антибиотик. Толкова добър, че войските на САЩ в Афганистан и Ирак ползват сребърна вода вместо познатия ни тип медикаменти.

Всъщност д-р Ф. Батманджелидж отдавна е открил лечебната сила на водата и я е описал в книгата си „Водата лекува, лекарствата убиват“. Там той представя революционна концепция за лечение на чернодробни, бъбречни, стомашни, сърдечно-съдови, ставни заболявания, както и диабет, високо кръвно налягане и наднормено тегло единствено чрез пиене на вода /студена!/. Освен това тя лекува безплодие при жените, цери от алкохолизъм, подобрява работоспособността и удължава творческия период на човек.

Друга причина да превърнете водата в любимата си напитка е и фактът, че пречистената вода лекува алергии и екземи, морската настилка при децата, а според пенсилванските учени топлата солена вода убива ракови клетки! Е, надявам се в момента да отпивате поредната глътка минерална *Acua nuda*. Наздраве!

Експериментите

А сега ще оставя фактите да говорят сами. Учените са правили какви ли не експерименти за влиянието на различни фактори върху водни проби – обекти, магнитни, електрически полета, а също и човешко присъствие, усещания. В резултат на тях станало ясно, че емоциите, положителни и отрицателни, въздействат най-силно на водата. В лабораторията на проф. Коротков били проведени многобройни експерименти за влиянието на човешките емоции върху водата. Например, помолили група хора да излъчат към колба с вода положителни емоции като любов, нежност, грижа. После сменили колбата и помолили да съсредоточат върху нея страх, агресия, ненавист. След което изследвали образците. Установили, че водата реагира по строго определен начин: т.е. любовта повишавала енергетиката ѝ и я стабилизирила, а агресията разко я понижавала.

Водата и музиката

Д-р Масару Ямото също се заел да доказва на хората, че водата има памет. Той изследвал вода, подложена на различни въздействия и съхранявал „впечатленията“ ѝ с мигновено замразяване в криогенна камера. Резултатът – кристалната решетка на водата, нагрята в микровълнова печка, на тази която е била в контакт с мобилен

телефон и на тази, на която са казвали „Ти си ми противна“ е с неправилна форма. А онази, на която шептяли „благодаря“ и „извинявай“ била с хармонична и дори красива форма. Предстоят изследвания за това, дали водата прави този избор „съзнателно“.

През 1995 година д-р Ямото за първи път успява да фиксира „музикалните впечатления“ на водата като ѝ пуска музика, а после шоково я замразява. С микроскоп ясно видели кристалите, които водата образувала в резултат на музиката. Тези, които „слушали“ Бах, Моцарт и Бетовен се отличавали с изящни форми, за разлика от онези, които са имали хардрок за музикален тон. Научните опити доказват също, че честотата на вибрациите при молитвите на всяко вероизповедание, на всеки език, е точно 8 херца. Това съответства на честотата на земното електромагнитно поле. Това е причината молитвата да формира във водата хармонична структура.



Водата и отношението

Ето и друг експеримент, направен от д-р Ямото. Сложил в три съда ориз и го залил с вода. В продължение на месец всеки ден казвал на единия съд „Благодаря!“, а на другия – „Ти си глупачка“. На третия не обръщал внимание. След месец оризът, на който благодарил, започнал да ферментира, изпускайки силен приятен аромат. Оризът от втория съд почернял, а този, на който не обръщал внимание, загнил. Д-р Ямото смята, че този експеримент ни дава много ценен урок. Безразличието, ревността, ненавистта, гневът действат разрушаващо не само върху другите хора. В духовен план този, който излъчва негативни мисли, замърсява собствената си вода, от която 70 до 90 % се състои неговият организъм. За нормална жизнена дейност човек ежедневно изпива до 2,5 литра. И още литър и половина се попива през кожата от душ или вана.

Водата и думите

С риск да ви дотегна ще ви разкажа още един интересен опит с водата, направен от японския изследовател Масару. На чашка вода нанесли йероглифи, означаващи думи и имена на известни хора – „любов”, „надежда”, „душа”, „Майка Тереза”, „Хитлер”. Целта на Ямото била да намери думата, пречистваща най-добре водата, която се замърсява в градовете, като всичко останало. Оказва се, че думата не е една, а съчетание от две – любов и благодарност.

Светът е създаден от Абсолюта и във всеки от нас има частица вода от първичния Океан. Ако разгледате човешките органи – Сърце, бели дробове, мускули, м о з ъ к, ще видите, че в тях има много вода. Главите ни, телата ни са пълни с вода. Всъщност, в тях няма нищо „особено” /70-90% вода/. Всяка наша дума е като водна капка – носител на мисли и информация. Любов и благодарност към Абсолюта и всички негови творения, без очаквания за отплата, или изключителност, би бил естественият развой на историята, ако схванем посланието, закодирано в капката.



Последствията

Във водопроводите на мегаполисите водата се движи в затворен цикъл. След агресивна химична обработка и филтри, тя пак се връща в домовете ни, съхранявайки спомена за химикалите и насилието над природата и същността й....Водата попива цялата злоба, завист и стрес, които таим в себе си. И когато попадне в организма ни, тя е почти мъртва. Ако Човекът се обръща към водата с добри мисли, качествата й се подобряват.

Най-чистата вода

Коя е тя?

По мнение на експерти, най-чистата вода се намира в планината Рорайма, Венецуела. Там водата никога не е била в пряк контакт с градския човек, а само с природните стихии. Макар те да оставят след себе си трупове на дървета и животни, макар тинята, торовете и жабуняците да присъстват навсякъде, природният цикъл „усвоява” без затруднение естествените отпадъци. В случай, че вече сте започнали да стягате багажа за това уникално място ще спомена, че то не е от най-леснодостъпните – върви се три дни пеш през ляносите и джунглата и се преодолява 80 метрова белезникава стена. И ако все пак има някой, който гледа скептично на „Майката на всички води” /това означава Рорайма на езика на местните индианци/ ще отбележа, че в лабораторията на професор Коротков, където е разработен прибор, определящ енергетиката на водата, сравнили проби взети от водата от плоската планина с тези на обикновена питейна вода. Оказало се, че първата е по-активна не два пъти, а 40 хиляди пъти, т.е. такава вода веднага активизира организма. С това се обяснява защо по рораймските места първичните /но не и примитивни/ хора са жизнени, щастливи и готови за противодействие на неблагоприятните обстоятелства; и не желаят при тях да идва цивилизацията.



Сега може би се питате как да използвате и приложите тази информация. Първото нещо, което трябва да разберете е, че нейното пълно възприемане и прилагане би ви помогнало не само да подобрите здравословното си състояние, но и да промените миогледа си като цяло!

1. Водата се влия от вибрациите на думите. Вие сте 70% вода. Старайте се да не използвате негативни думи в ежедневието и комуникацията с околните.
2. Водата се влияе и от музика. Подбирайте внимателно какво слушате. Д-р Масару Емото е направил експеримент с вода и различни видове музика. При пускане на „хеви метъл“ на водата, тя образува неформени, дори счупени и наранени кристали, докато при пускане на вечните класики на Бетовен и Моцарт водата оформя красиви и завършени кристали.
3. Вземете обикновено шише с минерална вода. Отлепете надписа и на негово място залепете листче с надпис **Любов и Благодарност** Пускайте на тази вода приятна и релаксираща музика и ѝ казвайте „Благодаря ти“ всеки ден. Ипивайте по 1 такова шише на ден и вечерта отново го пълнете. Това е начин за създаване на истински лечебна вода в домашни условия! Само след няколко дни пиене на такава вода ще се изненадате на положителните резултати...!



Бонус 2

Отдавна вярвам в следното: „Всичко, което ми е необходимо да зная, ми се разкрива.“ „Всичко, от което имам нужда, идва при мен.“ „Всичко в моя живот е наред.“

Няма нови познания. Всичко е древно и безкрайно. За мен е радост и удоволствие да събера мъдрост и знание заради онези, които са поели пътя на лечението. Предлагам това навсички вас, защото вие ми помогнахте да усвоя това, което зная: на всички мои клиенти, приятелите ми от това поприще, на моите учители на безкрайния божествен разум, изразил чрез мен това, което другите трябваше да узнаят.

"Животът не е система от капани,
а преподавател на ценни уроци,
които трябва да се изживеят,
за да бъдат разбрани."

Хелън Келър

Според Луиз Хей - един от най-ярките водачи на движението "Нова епоха", чиито психологически модели за причините на болестите се използват широко и в алтернативната, и в официалната медицина, ние сами създаваме всички т.нар. "болести" в тялото си. Тялото ни, като всичко останало в нашия живот, е огледало на нашите мисли и убеждения. Тялото винаги ни говори, необходимо е само да отделим време и да се вслушаме. Всяка клетка реагира на всяка наша мисъл, както и на всяка дума, която изричаме. Онова, което постоянно мислим и говорим, оформя поведението и позата на тялото, а също и начина, по който го усещаме. Човек, чието лице е непрестанно намръщено, не е станал такъв от

изпълнени с радост и любов мисли. Лицето на всеки човек показва съвсем ясно схемите на неговото мислене.

Болестите могат да бъдат победени чрез преодоляване на старите мисловни модели, а това е напълно в нашите възможности. Колкото и ужасно, колкото и трудно да изглежда положението, всеки може, ако пожелае, да извърши мисловната работа по освобождаването и опрощаването; всичко може да бъде излекувано.

Думата "Нелечим" просто означава, че състоянието не може да бъде излекувано чрез външни средства и методи, че трябва да навлезем навътре в себе си, за да постигнем изцелението.

Болестта е възникнала от нищото и ще се върне обратно в нищото.

Рядко поставяме под съмнение собствените си убежденията. Но мислите, които мислим в момента оформят нашето бъдеще. Искате ли тази мисъл да се превърне в истина за вас, да изживеете бъдещето, което тази истина ви подготвя? Ако мисълта носи укор, гняв, оскърбление, обида, отмъщение, тя ще се върне при вас точно като укор, гняв, оскърбление, обида, отмъщение.

Ако искаме живот, изпълнен с радост, трябва да мислим радостни мисли. Всичко, което изпраща навън от себе под формата на мисли или думи, се завръща рано или късно при нас в същата форма. Спрете и се вслушайте какво говорите. Ако се чуете да казвате едно и също нещо 3 пъти, запишете го. Това е модел на мислене. Само седмица по-късно погледнете записаното и ще видите, че думите ви са се сбъднали. Вие изживявате това, което сте казали или помислили преди няколко дни.

Променяйки думите и мислите, ще установите промяната в живота си. Пътят за упражняване на контрол над живота преминава през контрол над думите и мислите. Никой друг не мисли чрез нашия ум, освен ние самите.

И доброто, и злото в живота ни са резултат от мисловните модели, които създават нашите преживявания. Целта на работата с мисловните модели е да трансформираме болестта в съвършено здраве.

Всяко нещо в живота си има мисловен модел, който го предхожда и поддържа. Постоянните модели на мислите ни създават това, което преживяваме. Следователно, като променим тези мисловни модели, можем да променим и преживяванията си. Когато произнасяме положителни утвърждения, ние се разделяме с ролята си на жертва и признаваме собствената си сила.

За да можем завинаги да отстраним болестното състояние, най-напред трябва да положим усилия да премахнем мисловната причина. Но тъй като в повечето случаи не знаем каква е причината, за нас е трудно да проумеем откъде да започнем.

Всяко нещо в живота възниква поради нужда от него. В противен случай то не би се появило. Симптомът е само външната проява. Трябва да влезем навътре, за да отстраним мисловната причина. Ето защо Волята и Дисциплината не дават резултати. Чрез тях водим битка единствено с външните прояви на проблема. Все едно че режем плевелите, вместо да ги изкореняваме.

Преди да започнете работа с утвържденията, с новите мисловни модели, трябва да поработите върху готовността да се променят, да се освободите от потребността от цигарите, главоболието, наднорменото тегло или каквото е във вашия случай. Когато потребността изчезне, външната проява отпада от само себе си. Никое растение не може да съществува, ако коренът е отрязан.

Мисловните модели, причиняващи най-много болести в тялото, са Критичността, Гневът, Възмущението и Чувството за вина.

Критичността се изражда в артрит.

Гневът се превръща в неща, които кипват, изгарят и инфектират тялото.

Дълго задържаното възмущение се разлага и изяжда човека, превръщайки се в тумори и рак.

Чувството за вина търси наказание и води до болка.

Започнете работата с утвържденията, докато не е късно. Стигне ли се до скалпела на хирурга, ще трябва да се справяте и с паниката.

Използвайте предложените позитивни утвърждения или създайте свои собствени. Повтаряйте ги, пейте ги, танцувайте ги. Изживявайте ги с любов, защото те подкрепят вашата любов към самите себе си.

Каквото и да се случи, не го приемайте като агресия на другите или на съдбата. Ако има агресия, тя е единствено нашата агресия към самите себе си.

Никой освен нас не се интересува от нас единствено заради самите нас. Каквото и да правят другите, те се занимават със себе си и със собствените си проблеми. Те обичат у нас това, което обичат у себе си. Те мразят у нас това, което мразят у себе си.

Единствените, които могат да ни обичат цялостно, такива, каквито сме, сме НИЕ. Обичайте се и откривайте във всичко, което ви се случва, само това, което вече сте поискали да ви се случи, за да научите уроците, за които сме дошли на тази Земя.

Ние сме единствено отговорни за всичко, което ни се случва и единствено от нас зависи какво ще ни се случва. Изберете да мислите за себе си с любов и тогава ще ви се случват единствено красиви неща, които ще ви подкрепят в тази любов.

В "Примерни комплекси" са предложени възможни умствени нагласи, които дават представа как сами си създаваме болестта.

Предложените нови мисловни модели и утвърждения се използват, за да се създаде нагласа за здраве.

Не всяко умствено съответствие е абсолютно вярно за всеки човек. То ни дава само отправната точка, от която да започнем търсенето на причините за състоянието си.

За да отстраните своя проблем:

1. Намерете умствената причина. Вижте дали това може да е вярно във вашия случай. Ако не е, седнете безмълвно и се запитайте: "Кои мисли биха могли да създадат това?"
2. Повторете си: "Желая да се освободя от нагласата, съществуваща в съзнанието ми, която е причинила това състояние."
3. Повторете новия мисловен модел колкото е необходимо.
4. Приемете, че процесът на лечение вече е започнал.

Когато отново се сетите за заболяването, повторете последователно тези 4 стъпки.

Предложените модели трябва да се осмислят, за да намерите своята причина за проблема.

Дали ще използвате готово утвърждение или ще създадете свое, изборът е ваш. Трябва да вярвате в него, да го повтаряте непрекъснато, да го пеете в съзнанието си, да го танцувате, да го визуализирате, да медитирате върху него и всичко, каквото вие решите. Целта е да осмислите остарелия си начин на мислене и неговата нездравословност и да намерите своята пътека към изцелението.

Примерни утвърждения

- Любавта отстранява и освобождава всичко, различно от нея.
- С любов се вслушвам в съобщенията, идващи от моето тяло.
- Аз съм цялостен и завършен.
- Аз съм най-силен, когато съм най-уязвим.
- Аз съм благодарен за това, че все повече нараства способността ми да мисля, да съзнавам, да чувствам.
- Всеки ден, по някакъв начин, аз се чувствам все по-добре и по-добре.
- Аз уважавам себе си и другите.
- Аз уважавам собствената си независимост и суверенитет. Аз зачитам независимостта и суверенитета на другите.
- Моите граници са неприкосновени, защото не нарушавам границите на другите.
- С този, който заслужава моето доверие, мога да си позволя да бъда уязвим.
- Аз обичам и ценя своите чувства, своя ум, своето тяло.
- С обич си позволявам достатъчно свободно време.
- Прощавам си за това, че съм се наранил.
- Прощавам си за това, че съм наранил другите.
- Прощавам си за това, че съм позволил на другите да ме наранят.
- Аз привличам любов, удовлетвореност и щастливи отношения Тук и Сега.
- Аз имам всичко, от което се нуждая, за да се наслаждавам на живота Тук и Сега.
- Аз съм най-добрият си приятел.
- Аз съм изпълнен с живот и любов. Аз излъчвам любов и живот.
- Светлината в мен твори чудеса Тук и Сега.
- Аз имам правото да бъда точно това, което съм.
- Аз имам право да направя всичко, което искам да направя.
- Аз имам правото да се уча и израствам от собствените си грешки.
- Не ми е необходимо да толерирам тези, които ме нараняват.
- Миналото ми е необходимо, за да ме предпазва от болката на познанието, но самото минало не ми причинява болка.
- Освобождавам се от потребността да бъда слаб. Аз заслужавам най-доброто от живота и го приемам Сега.
- Аз съм подарък за тези, които ме познават. Във вселената има поне още един, освен мен.
- И т.н., и т.н., защото

АЗ МОГА ДА СЕ ИЗЛЕКУВАМ ОТ ВСЯКА БОЛЕСТ

И

ВЪВ ВСЯКО ОТНОШЕНИЕ

Изцелението означава да постигнеш цялост; изцелението означава да приемеш изцяло себе си - не само онова, което ти харесва, а наистина всичко; да приемеш целия себе си такъв, какъвто си.

Сега е време на състрадание и изцеление. Обърни се навътре в себе си и се свържи с лечителя, която живее в теб. Това е напълно възможно.

Знай, че се намираш в процес на изцеление и че този път ще откриеш способностите си на лечител. Тези способности са силни и могъщи. Ти притежаваш невероятни умения, за които досега не си подозирал. Затова бъди готов да стигнеш до ново ниво на съзнание и да откриеш способности и таланти, които не си подозирал.

Ти си напълно способен не само да излекуваш някаква си болест.

Ти си напълно способен да изцелиш себе си на всички възможни нива.

Ти си дух и затова си свободен да спасиш себе си.

Думата "Метафизичен" означава да се премине отвъд физическото и да се стигне до мисловната причина, стояща зад него.

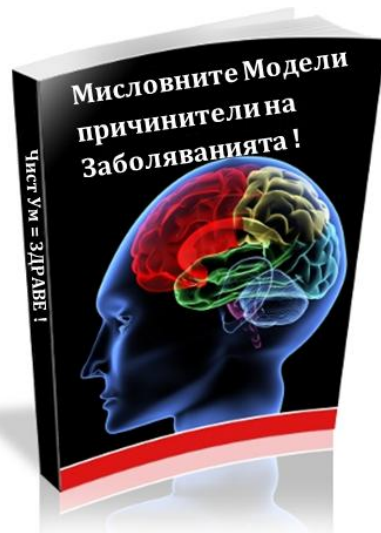
Аз твърде често използвам понятията ЛЮБОВ, МИР, РАДОСТ и ОДОБРЯВАНЕ НА СЕБЕ СИ.

Когато наистина можем да живеем от наситеното с любов пространство на сърцето, одобрявайки себе си, с вяра, че Божествената Сила ще ни даде необходимото, тогава мир и радост ще изпълнят живота ни, а болестите и неприятните преживявания ще ни напуснат. Целта ни е да живеем щастлив, здравословен живот, наслаждавайки се на собствената си компания.

Любовта разлага гнева, освобождава възмущението, премахва страха и създава чувство за сигурност.

Когато можете да се установите в онова пространство на абсолютна любов към себе си, тогава всичко във вашия живот протича леко, съпътствано от хармония, добро здраве, благоденствие и радост.

УСПЕХ ПО ПЪТЯ КЪМ ИЗЦЕЛЕНИЕТО !



Бонус 3

Луиз Хей. Психологически модели за вероятните причини на заболяванията:

<http://xn--d1abbaaobcygrfa1a5ezb.net/luizhei.pdf>

Последвайте горния линк, за да изтеглите един **ИЗКЛЮЧИТЕЛНО** полезен материал !



Бонус 4

Петър Дънов - хранене и плодове и зеленчуци

Хранене

Природата е създавала всевъзможни храни и всеки трябва да се храни със специална за своя организъм храна. Всеки човек , всеки народ, всяко общество трябва да си избере подходяща храна, която да дава най-добри резултати.

Съвременните учени говорят за месото като за по-силна храна, но по-вредна. Тя съдържа повече отрови и прави човека груб, жесток. Тревопасните, като вегетарианци, са дошли до по-високо съзнание от месоядните животни. Като ги колят , те изпитват особен страх, който образува в организма им известни токсини.

Яденето е наука за трансформиране на енергиите от едно състояние в друго.

Яденето е трансформиране на грубата енергия в умствена. След като се наядеш, ще започнеш да пееш, по този начин ще превърнеш умствената енергия в духовна.

А що се отнася до молитвата , тя е закон за трансформиране на умствените енергии.

Абсолютно не се позволява на ученика да преяжда. Като усети, че му е най-приятно яденето, да спре там. Здравият яде умерено и с разположение и стомахът му винаги е в изправност.

Дъвченето да е спокойно, енергично, да се смеля храната на кашица и тогава да се изпраща в стомаха.

Като дъвчете храната, животворната енергия минава през езика и се складира в нервната система. Колкото повече дъвчете храната, толкова повече енергия внасяте в нервната система.

Чрез езика енергията се предава в мозъка , а оттам в сърцето.

Правила за хранене

**Всичко , в което има еднообразие е опасно.
Еднообразието в храненето също е опасно.**

Ще се храниш вечерно време преди да е залязло слънцето, а сутрин никога няма да ядеш преди да е изгряло .

Силата на храната е в качеството , а не в количеството.

Яж най-здравословните храни и никога не преяждай.

Хубави храни са тези , които най-лесно се смилат и от които остават по възможност най-малките излишъци.

Никакво бързане при ядене.

Храната трябва да бъде винаги прясна.

Не яжте много гореща храна, нито пък много студена.

Добре е , когато човек се храни да слуша музика. По време на ядене човек се нуждае от весела, но не игрива музика.

Човек трябва да яде точно навреме, не определен час, но когато силите в неговия организъм се проявяват, т.е. когато усеща вътрешен глад.

Никога не яж при неразположение. Ще ядеш само, ако си гладен.

Здравословно е да се яде с разположение, т.е. да чувстваш удоволствие при ядене.

Многото ядене изтощава човешкия организъм.

Колкото повече яде човек , толкова по-малко помни.
Стомахът мели много , но паметта се обременява и отслабва.

Когато човек претоварва стомаха си повече отколкото трябва, в стомаха и в червата остава необработена част от храната, която започва да се разлага и образува отровни газове.

Никога не допускай един болен човек да ви готви. Когато една жена готви трябва да пее, тогава яденето ще бъде много по-вкусно и здравословно.

Имате някакъв плод, круша например. Не почвайте веднага да я ядете.

Спрете се , разгледайте я, помислете си малко за нея. Онези същества, които са създали плода, са събрали слънчеви лъчи, кондензирали са слънчева енергия в този плод. Вие имате за задача да извадите тази светлина и да я внесете в тялото си.

След плодове никога не пий нито студенена , нито топла вода. Преди ядене можеш да пиеш вода, но веднага след ядене не се позволява.

Спазвайки тези правила ще бъдете здрави, бодри и силни.

Плодове и зеленчуци

Ако искате да подобрите кръвообращението яжте **череш**.

Черешите внасят радост и веселие в човека .

За да бъдете красиви яжте най-хубавите **ябълки**.

Ябълката внася мекота. Прави човека благ , мек , снизходителен .

Сините сливи се отглеждат за усиляване на вярата .

Прасковите се ядат за лекуване на стомаха .

Кайсиите се ядат за анемия и за чернодробни заболявания .

Смокините носят здраве .

Захарното цвекло лекува очите .

Пъпешът развива у човека внимание , маниер , обхода .

Динята чисти стомаха и червата, дава настроение и действа на ума.

Тиква да се яде при безпокойство.

Ръж - дава успокоение.

Грах - за неврестения, за хубат тен на кожата.

Леща - за очите.

Патладжани - за мощ, за успокоение.

Магданозът действа лечебно на стомаха.

Ориз - при медитация и съзерцание.

Коприва - за почерняване на косата.

Доматите подобряват кръвообращението.

При малокръвие яжте **краставици**.

Ако искаш да си благ, яж **грозде**.

Ако дробовете ви са слаби и умът ви не работи, яжте **грозде**. То лекува дробовете.

Картофите придават доволство.

Който иска да стане интелигентен и разумен да яде

круши -

с правилна крушообразна форма, с хубав жълт цвят.

Който иска да поправи бъбреците си, да яде **зрял боб**.

Като ядете **дренки**, придобивате устойчивост и издръжливост в характера. Те доставят желязо в кръвта.

Киселините на **лимона** дават активност на човека

Орехите развиват ума на човека.

Бонус 5



ПЕТЪР ДЪНОВ - Билки и лечение
313 рецепти за 101 болести

В този сборник с рецепти ще намерите уникални методи за лечение с билки, водни компреси, мед, зеленчукови и плодове отвари и др. Всички приложени методи за лечение са взети от словото на Учителя Петър Дънов и са предадени автентично. Няма по универсална аптека от Природата – основния, неизчерпаем източник, от който черпим енергия, здраве и сили!

ВЪВЕДЕНИЕ

Коя е причината за болестите? Отслабването на жизнената енергия в човека, при което тя се превръща в потенциална или пасивна. Следователно лекуването на болния има предвид, превръщане на потенциалната енергия в кинетична. Това се постига чрез различни билки или действия! През май и юни в хубави слънчеви дни, сутрин рано събирайте билки. Сушете ги и после ги поставяйте в стъклени бурканчета. Запушени да постоят още малко на слънце. Ще ги съхранявате на сухо. Лечебността им, не е всякога еднаква - зависи от времето, от месеца, от деня и от часа, в който се берат. Най-добре е билките да се берат сутрин рано при зори, при изгрева на слънцето. Денят не трябва да е мъглив, не трябва и да има нито едно облаче на небето, ако има дори и едно облаче, лекарството се разваля. Който не

познава билките, страда. Затова казваме, че хората страдат поради своето невежество.

Истински лекар е само този, който разбира причината за всяка болест и помага на хората. Той е асистент на Природата и работи съобразно нейните закони. При лекуването на болния има три фактора, които взимат участие в оздравяването му: Природата, лекарят и самия болен. Природата дава на човека помощ 50%, лекарят 25% и болният 25%. Последен има думата болния. Не вземе ли участие в лекуването си, усилията на Природата и на лекаря ще пропаднат. За да бъде човек здрав, трябва да разчита на себе си и на непосредствения контакт с Природата. Ако в някои отношения самата Природа ви противодейства, тя ще ви покаже и изходен път от това положение. Създаде ли ви известна болест, същевременно ще ви покаже и пътищата, по които можете да се излекувате. Не всички болезнени състояния са болести. Например хремата, треската не са болести, но състояния за пречистване. Чрез тези състояния организмът се чисти от излишните утайки и наслоявания.

Във всеки човек има скрити сили, които трябва да се събудят. Събудите ли тези сили, положението на болния се подобрява естествено. Когато сам се лекува, човек придобива увереност в себе си, в своите сили. Можете да се излекувате, но ако отгоре, от невидимия свят светлите същества вземат участие. Билките са само проводник. Искате ли да се лекувате по природосъобразен начин, използвайте главно месеците април и май, когато природата е богата на жизнена енергия. И накрая не забравяйте, че лекуването не се състои в това, да освобождаваме хората от техните болести, но да им дадем начини, методи, да запазят своето здраве.

РЕЦЕПТИ

за конкретни заболявания

АБЦЕС

1. Вземете цъфнал бъз и си направете баня с него, на гнойното място.
2. При гноен абцес вземете мед и брашно. Смесват се с вода и полученото се поставя на гнойното място да изсмуче гнойта.
3. Наложете абцеса с парче хляб и го оставете да постои върху раната.
4. Вари се царевично брашно с мляко. Полученото се налага върху гнойното място да го изсмуче.
5. Всяка сутрин да се правят слънчеви бани. След това да се нареже 1 домати, да се наложи на болното място и да се бинтова.

АЛКОХОЛИЗЪМ

Заставете човека консумиращ прекалено много спиртни питиета

да изпива но 2-3 литра вода на ден. В процеса на лекуване трябва да започнете от малко количество и постепенно да увеличавате. Първия ден 1 чаша вода, втория ден - 2 чаши, третия ден - 3 чаши, после 4, 5, 6, чаши, докато стигне до 15-20 чаши на ден.

АНЕМИЯ

1. При анемия се препоръчва, по всякакво време, да се излиза сутрин рано преди изгрев слънце за половин час, да се възприемат ранните слънчеви лъчи.
2. Анемичния да отглежда червени цветя в дома си и да ги наблюдава, да се облича в червено.
3. Да пие по една чаша червено вино на ден.
4. да се ядат червени плодеше: череша, вишни, ягоди, малини, дини и т.н.
5. Да се пие гореща вода на гълтки.
6. Всяка вечер да се измиват краката с топла вода до над коленете. Дръжте краката си във вода 4-5 мин.
7. Препоръчват се разходки в планината придружени с дълбоко дишане. Да се задържа въздуха колкото се може повече.
8. Лятото да се прекара на палатка на билото на Стара планина.

АПАНДИСИТ

1. Вземете очистително - рицинова масло, да се очистят хубаво червата.
2. Направете пълен пост за 4 дена, без храна и вода. По време на поста, ще лежите по гръб.
3. Ще налагате с топли компреси от топли трици или тухлички, мястото на сляпото черво. Дори и след поста продължавайте да ходите с топла превръзка на корема.
4. Първия ден след поста, се хранете с картофена или спаначена супа, но без картофите и спанака, само с чорбата и никакъв хляб. На втория ден ще ядете пак картофена супа, но вече с картофите и пак без хляб. Третия ден ще хапнете вече и хляб. Можете да хапнете и меки храни: бамя, праз, картофи. Постепенно ще преминавате към обикновена храна.
5. Налагайте болното място с млечен компрес от биволско или овче мляко, (компреса се приготвя както при гърлобол).
6. Мийте си краката с гореща вода, колкото можете да търпите. Да се измиват слабините с топла вода и тогава да се ляга за спане.
7. Да не се яде месо в продължение на 1 месец.

АСТМА

1. За тези които страдат от Астма се препоръчва да се качват по върховете. Това предизвиква дълбоко дишане.

АТЕРОСКЛЕРОЗА

1. При атеросклерозата яжте малко, проста и чиста храна. Препоръчва се варено жито и варен ориз. Също така пийте много гореща вода. Яжте орехи. За известно време, минете на суровоядство.
2. Вземете 3-4 скилидки чесън, счукайте ги и ги смесете с дървено масло, по 1 супена лъжица на ден. Можете да използвате и чеснова есенция.
3. Всяка вечер, измивайте краката си с топла вода.
4. Никакви спиртни напитки.
5. Спокойствие, никакви тревоги.

БЕЗСЪНИЕ

1. Против безсъние яжте чесън в малки количества.
2. Измийте тялото си с хладка вода. След това го забършете, като го оставите леко влажно.
3. Ранно лягане.
4. Леглото не е място за мечти. Като легнете никакво мечтание. Там сметките трябва да са на чисто.

БЕЛИ ПЕТНА ПО НОКТИТЕ

1. Обливайте в продължение на 1 месец тялото с слънчева вода.
2. Печете се на слънце 1 ч. или 1 и 1/2 ч., сутрин от 7:30 до 9:00. Главата ви да бъде на сянка.

БЪБРЕЦИ

За болни бъбреци яжте боб. Задължително е първата вода на боба да се изхвърля.

БУЧЕНЕ НА УШИТЕ

1. Бученето на ушите идва от кръвообращението. Пийте по 6 чаши гореща вода на ден, по 2 чаши сутрин, 2 на обед и 2 вечер.
2. 10 дена поред да се пие по 1 кафена чашка сварена дребна лайка, сутрин. След това 10 дена почивка, да не се пие и после пак 10 дена пийте. Това да се прави 3 пъти по 10 дена, общо 90 дни.

БЯЛ ДРОБ

1. Яжте грозде, то спомага за усилване на дробовете.
2. Болния от гръдни заболявания да яде пържен лук.
3. Ако имате слаби гърди, подложете се от 1-3 месеца на житен режим. През това време не трябва да употребявате никаква друга храна. Дъвчете житото сурово, добре изчистено и измито. Ако ви се вижда много 1 месец, направете опита за 1 седмица. Накиснете от вечерта 100 гр. жито с вода. Разделете го на три равни части - първата сдъвчете сутринта, втората на обед и третата вечерта. Вода можете да пиете колкото искате.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА БЪБРЕЦИТЕ

1. Пиене на много гореща вода.
2. Лека, лесно смилаема храна, за пред-

почитане растителна. Да се избягват киселите, солените и лютите храни. Да се набляга повече на плодовете: ябълки, круши, варени сливи и т.н.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ВЕНЦИТЕ

Да се измиват редовно венците с отвара от лайка.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА НОСА

Сварете малко дребна лайка. Смъркайте от отварата и измивайте носа отвътре в продължение на 10 дни, сутрин и вечер. После 10 дена почивка и пак 10 дена промивки.

Едновременно лайката да се употребява и вътрешно - Пийте я топла, всяка сутрин, по 1 малка чашка, без захар. Това също 10 дена, после 10 дена почивка и пак 10 дена пиене.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ОЧИТЕ

1. Вземете сурови картофи и ги нарежете на ситни резенчета. Наложете ги върху слепоочията и ги превържете. Дръжте ги около 1 час. Вместо картофи, можете да използвате и селски квас.

2. Вечер при лягане да се покриват очите с топъл компрес.

3. Да се измиват очите с отвара от лайка.

4. Сварете сухи дренки на компот, без захар и пийте от тях докато е горещо.

5. Отрежете лозови пръчки и докато лозата сълзи, съберете лозовата вода и с нея си мийте очите.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХОТО

1. Изцедете сок от печен праз и още докато е топъл, капнете няколко капки в ухото.

2. Налагайте ухото със селски квас.

3. Да се пече гърба от 1/2 час до 1 час и 30 мин. на слънце. Така да се направят 40 слънчеви бани.

ГАСТРИТ

1. За гастрит първо вземете очистително-рициново масло. После ще пиете топла вода на малки глътки. След това ще пиете отвара от лайка, 3 пъти дневно, по 1 кафена чашка, преди ядене, вечер. Хубаво е да пиете житена и царевична вода. Яжте препечен хляб и обикновена картофена супа, без подправки.

2. Да се пие по 1 чаена лъжичка зехтин на гладно.

3. Сок от прясно зеле.

ГЛАВОБОЛИЕ

1. Когато ви боли главата или очите, сложете на слепоочията си прясно приготвен топъл квас. Първо намажете мястото с малко зехтин и след това наложете кваса. Според степента на болката можете да го държите на слепоочията си от 10 до 14 часа., и от 3 до 5 пъти седмично.

2. Изпийте 3 чаши гореща вода на малки глътки. След това

вземете очистително. Като освободите стомаха си, направете една топла баня и си легнете. В банята ще стоите малко.

3. Вземете 1 шепа ягодови листа, сложете ги да киснат във вряла вода 5 мин. Тази вода да се пие от болния.

ГНОЕН КОЛИТ

1. Яжте в продължение на 10 дена, само боровинки, без нищо друго.

2. Правете сутрин, слънчеви бани на корема.

3. Да се правят обливни бани със слънчева вода.

ГНОЙНО ТЕЧЕНИЕ В УШИТЕ

1. Сварете малко дребна лайка. Промивайте ушите в продължение на 10 дни, сутрин и вечер. После 10 дена почивка и пак 10 дена промивки.

2. Да се пече гръбнакът на слънце.

ГРЪДНА ЖАБА

1. Пийте отвара от външните, червени листа на лука. Сутрин, обед и вечер преди лягане по 1 кафена чашка.

2. Дълбоко дишане по 6 пъти сутрин, на обед и вечер.

3. Разходки и екскурзии по магнетични планини, като Родопите например.

ГУША

Варят се орехови листа и се пие отварата. За предпочитане са млади, пролетни орехови листа.

ГЪРБА

При болки в гърба правете си слънчеви бани. Излизайте да се печете на слънце по 2 часа, между 7 и 11 ч. След 11 ч. не стойте на слънце.

ГЪРЛОБОЛ

1. Млечен компрес. Сварете 1 литър мляко и щом се свали от огъня, изцедете в него 1 лимон, да се пресече. Ако нямате подръка лимони, вземете оцет. После, докато е още горещо, прецедете млякото през марля. Вземете гъстата, пресечена маса и я наложете както е обвита в марлята на болното място. Върху марлята поставете пластир, а върху него - вълнен плат, завит няколко пъти. Всичко това се бинтова. Тук най-важното е да се сложи пластирът и вълненият плат така, че да не влиза въздух под тях. Така, ще се запази пресеченото, горещо мляко, по-дълго време. Компресът се поставя вечерта, да стои 12 часа върху болното място. Ще го направите 3-4 дена поред, докато болката отмине.

2. Компрес от маслини. Компресът се прави по същия начин както при компреса с мляко, само, че маслините се нарязват на ситно в кърпата и тогава се увиват около врата.

3. Вземете квас и направете от него тархана. Сложете вътре

обилно черен пипер. Като ядете тарханата, пиперът ще образува голямо сгорещаване на гърлото, вследствие на което болките ще престанат. Тарханата ще я ядете топла.

ДИАБЕТ (ЗАХАРНА БОЛЕСТ)

1. Да се яде варено жито, като житото да е вряло 1 час. Да се дъвче бавно и добре. Когато житото узрее, да се вземат по 50гр. сурово жито на ден.
2. Да се свари царевица. Зърната да се ядат, а сока да се пие.
3. Да се правят слънчеви бани.
4. Всяка вечер да се мият краката с топла вода.
5. Никакви захарни храни, никакви тлъстини. Като се яде да не се преяжда, ще ставате от масата леко гладни.
6. Да се употребява по 100-150 гр. хляб на ден.
7. Повече зеленчуци да се ядат: спанак, салатата, пиперки, домати, моркови и т.н. Боб да не се яде. Да се набляга на киселите плодове.
8. Да се употребява тархана.
9. Да се намалят киселините, като оцета например, но лимони може да се ядат.
10. Мляко и млечни продукти: сирене, кашкавал и т.н., да не се употребяват. Може само по съвсем малко прясно мляко. Солено също да не се яде много.
11. Да се правят екскурзии на чист въздух, сред природата.

ДИСКОМФОРТ

Вземете си малко чиста пепел от изгорели клекове. След това я пресейте фино. Вземете малко пепел на върха на един нож и я изсипете в чаша гореща вода. След като се утаи, изпийте водата на малки глътки.

ДУШЕВНИ БОЛЕСТИ

1. Вземете чесън, счукайте го и го смесете с чисто сурово дървено масло. Вземайте по 1 лъжица 3 пъти дневно.
2. През лятото правете бани със слънчева вода.
3. Есента болния да прекарва горе, високо в планината.

ДУШЕВНО СТРАДАНИЕ

Вземете с три пръста малко цвят от пелин, сложете го в едно джезве с вода и го дръжте около 5 мин. да заври. Пийте всеки ден по 1 чашка без захар, в продължение на 10 дни.

ЕКЗЕМА НА КРАКА

1. При екзема по крака, сварете вода в една тенекия, сложете повече листа от тетра и да се вари по-дълго време. Когато водата поизстине, накиснете крака вътре в тенекията.
2. Поставете 1/4 вода в джезве да заври. Махнете го от огъня и сложете след това вътре 3 листа от тетра. Захлупете го и го оставете така да се задуши. Пие се по една кафена чашка,

сутрин, обед и вечер.

ЕКЗЕМА НА РЪКАТА

1. При екзема по ръцете да се свари вода в по-голяма тенджера, да се сложат вътре 5-10 шепи, листа от тетра и да се вари по-дълго време. Сложете водата в леген и си киснете ръката вътре.
2. Екземата по ръцете показва, че кръвта е нечиста, затова яжте сурова храна. Суровата храна пречиства кръвта. Яжте основно ябълки, круши, домати, чушки и др. сурови, не готвени. Никакъв хляб.

ЕПИЛЕПСИЯ

1. Дълбоко дишане.
2. Вечер преди лягане измивайте, изтърквайте слабините. Това измиване да обхваща цялата област от диафрагмата до 25 см. над коленете. Това измиване да продължава 4 месеца.
3. Измиване на краката с топла вода преди лягане.
4. Яжте растителна храна. Да не се употребяват възбудителни ястия. Да се вечеря рано, преди залез слънце.
5. Всяка вечер да се изяжда по 1 -2 скилидки чесън.
6. Пийте много гореща вода.
7. Всеки ден разходки сред Природата, на чист въздух.
8. На дете болно от епилепсия, 40 дена да му се разтрива пъпа, под лъжичката при слънчевия възел и малко над пъпа. Разтривките да стават с дървено масло.

ЕЧЕМИК

При ечемик на окоето се препоръчва компрес от лайка. Сварете лайката, сложете я в торбичка и наложете окоето. Отгоре поставете мушамичка, после вълнен плат, като при съгреваещ компрес. Всичко това се бинтова.

ЖЪЛТЕНИЦА

1. При жълтеница яжте много лимони, яжте ги с корите, без захар.
2. Вегетарианска храна, никакви мазнини.

ЖЛЪЧКА

1. За жлъчка пийте сок от ряпа, по 1 чашка, 3 пъти дневно, 1/2 час преди ядене. Към сока можете да прибавите малко захар на вкус.
2. При болести в жлъчката са полезни киселите храни, особено лимоните. Избягвайте тлъстите, мазните храни. Изобщо яжте полека храна.

ЗАЕКВАНЕ

Тези които заекват, обичат да говорят бързо, затова се препоръчват следните методи на лечение:

1. Този който заеква, да поема дълбоко въздух, да направи дълбоко дишане, преди да започне да говори.

2. Когато говорите, говорете много бавно.

3. Всяка вечер си мийте краката с топла вода, много бавно.

Съвсем бавно си движете ръцете по краката, за да се научите на бавни движения.

4. Когато нареждате някои предмети, например по масата, или когато си подреждате леглото, или стаята, трябва да местите предметите съвсем бавно. За да калите волята си правете бавни движения. Щом калите волята си на бавни движения, тя ще се кали и на бавно говорене.

5. Направете една дълбока вдишка и при вдишването изговорете съвсем бавно една дума, например „благодост“. Това упражнение ще повтаряте по няколко пъти на ден. Друг път при вдишване ще изговаряте думата „мир“ и т.н. При издишване ще изговаряте по 2 думи, например „благодост и мир“ или „радост и светлина“.

ЗАПЕК

1. Чай от трендафил с мед.

2. Да се ядат много дини.

3. Яжте тричен хляб - житото с всичко, без да се отделят триците.

4. Да се пие по 1 чаша с гореща вода, 1/2 ч. преди ядене, сутрин, обед и вечер.

ЗЪБОБОЛ

При зъбобол сварете орехови листа и жабурете венците с тази вода.

ИЗГАРЯНЕ

При изгаряне, първата ви работа е да се намажете с кисело мляко.

ИЗМРЪЗВАНЕ

Измръзнали ръце и крака се лекуват с дървено масло.

Дървеното масло поглъща топлината в себе си и по този начин освобождава организма от излишната енергия, която е приел чрез изгарянето.

ИНФЕКЦИЯ

1. Ако инфекцията е вътрешна, не се вижда и мястото се подува, вземете 1л. мляко и го сварете. После го пресечете с един лимон. Вземете пресеченото мляко като поизстине и от него правете компреси, като налагате болното място.

2. При външна инфекция, например на пръста, ако започне да бере, вземете една смокиня, сдъвчете я и увийте хубаво с нея пръста си. Или сварете няколко смокини във вода, направете лапа от тях и с нея увийте болното място.

3. При инфекция на ръката вследствие на рана, направете си компрес от ленено семе.

ИНФЛУЕНЦА

1. Вземете очистително - рициново масло.
2. Всеки ден, сутрин, обед и вечер, пийте най-малко, по 3 чаши гореща вода.
3. За храна яжте само варени картофи или печени картофи с малко сол. Никакъв хляб, никаква захар и никакво мляко.

ИПОХОНДРИЯ

При ипохондрия яжте много жито.

ИШИАС

За ишиас се препоръчва, както и при ревматизма, ужилване от пчели.

КАМЪНИ И ПЯСЪК В БЪБРЕЦИТЕ

1. Отвара от върбови листа. Вземете 10 върбови листа и ги сварете в 1 л. вода. Като заври водата, пуснете листата да поврят 10-15 мин. От тази вода взимайте по 1 чаена чаша, сутрин, обед и вечер, или само сутрин и вечер. Водата ще ви стигне за 2 дни, така, че след 2 дни сварете нова вода. След 10 дни ще направите почивка от 15-20 дни и пак ще пиете 10 дена. Тази отвара спомага за изхвърлянето на пясъка и камъните от бъбреците.
2. Горещи памучни компреси.
3. Една стиска трескот се пуска в една тенджерка с вряща вода, да поври 3-4 мин. Да се прецеди и пие като чай. Пийте 2 пъти дневно, сутрин и вечер по 1 чаша.
4. Да се употребяват плодове и да се пие топла вода.

КАМЪНИ И ПЯСЪК В ЖЛЪЧКАТА

Правят се същите процедури, както при камъни и пясък в бъбреците.

КАШЛИЦА

1. Взимате сухите люспи на 10 глави лук и ги сварете вода, все едно варите чай. Прецедете водата през фина цедка и в нея сложете 1/2кг. пчелен мед, 1-2 лъжички счукан синап и 1-2 лъжички ленено семе. Взимайте по 1 лъжичка от тази смес 3 пъти дневно: сутрин, обед и вечер.
2. Вземете една стиска трескот и да го варите 15 мин. Сутрин, обед и вечер изпивайте по една чаша от отварата. Тя е хранителна, а и от друга страна действа и лечебно. Успоредно с това си намажете гърлото със зехтин и вътрешно вземайте по малко от него.
3. Против кашлица също се препоръчва и чай от синя тинтява с мед или чай от мащерка, бял и жълт равнец, дребна лайкучка и зелени листа от ягода.
4. За силна кашлица вземете и настържете черна ряпа. След това я изцедете хубаво и всяка вечер ще изпивате по една кафена чашка.
5. Ето една лесна и ефикасна рецепта: вземете мед, черен

пипер, ленено семе и индийско орехче. Всичко това се счуква и смесва много добре. Взима се на всеки час по една кафена лъжичка.

6. При кашлица си пригответе индийско орехче, мед и черен пипер. Стопете медът и счукайте индийското орехче и черния пипер. Разбъркайте трите елемента, докато получите еднородна маса, сходна на маджуна. След това си слагайте от него по малко в устата и го смучете.

7. При магарешка кашлица сварете листа от див кестен на чай и пийте водата.

КИСЕЛИНИ

1. За киселини в стомаха се препоръчва: мляко с кафе, цветно зеле, варен ориз, без подправки, варен червен лук, варен праз, варени моркови, варено цвекло и лесно смилаеми храни. Също и варена бамя, като салата. Бамята ще я ядете, като я махнете от водата с лимон и дървено масло.

2. Препоръчва се люти чушки, чесън и червен лук.

3. Миене на краката всяка вечер до коленете с топла вода.

Няколко пъти седмично -измиване на слабините с топла вода.

КОЖА

Искате ли да имате хубав тен на кожата, яжте грах.

КОПРИВНА ТРЕСКА

1. Първо вземете очистително.

2. Пийте гореща вода на малки глътки или по-добре с чаена лъжичка.

3. Мажете пъпките с чисто дървено масло.

4. Всяка вечер си мийте краката с топла вода.

5. Преминете изключително на млечна диета: прясно и кисело мляко.

6. Можете да използвате и следната диета: печен лук, варени картофи, картофена чорба.

КОРЕМ

1. При болки в корема пийте сутрин по 10 глътки гореща вода на всеки 5 мин., в продължение на 35 мин.

2. За коремоболие, всяка сутрин изпивайте по 1 супена лъжица зехтин. Дъвчето храната добре.

КОСА

1. Ако косата ви е побеляла, яжте редовно спанак и коприва и за една година тя ще почернее. Копривата да се употребява леко попарена и поръсена със зехтин и лимон. През зимата може да се употребява и сушена.

2. При косопад: Мийте косата си със сапун само веднъж в месеца. Използвайте сапун в който няма животински мазнини. През останалото време я мийте с вода или с хума. Ще опечете

добре хумата, ще я залеете с малко оцет и ще я размиете с малко оцет. С тази каша ще измиете няколко пъти главата си и ще я изплакнете с много вода.

Косата да се мие с леко топла вода.

3. Хубаво е да излизате при дъждовно време от 22 март до 22 юни, без шапка, за да можете да приемете от енергията на водните капки.

4. Отправяйте мисълта си към корените на косата си. Мислете как с всеки изминат ден те стават все по-здрави и все по-здрави.

5. За косопад се препоръчва също, да се мокри косата с хладка вода 3 пъти на ден.

6. При окапване, да се търка косата с отвара от корени на репей.

КРЪВТА

1. При малокръвие яжте много круши, но крушите трябва да са пресни. Дъвчето ги бавно.

2. Също за малокръвие, яжте краставици. Малокръвието се явява и тогава, когато кръвта не се окислява добре, дишането не е правилно, не се приема достатъчно въздух.

3. Ако искате да подобрите кръвообращението си, яжте много череши.

КРЪВНО НАЛЯГАНЕ - ВИСОКО

1. Всяка вечер измивайте краката си с топла вода, за по-добро кръвообращение.

2. Яжте малко храна и пийте малко вода. Водата да бъде дестилирана, на ден по 300-400 гр. Изобщо по-малко течности и течни храни.

3. Минете изцяло към вегетарианска храна, а периодично и към суровоядство.

4. Избягвайте кисели, люти и солени храни. Храната да бъде съвсем слабо осолена.

5. Яжте сурови стъргани моркови с малко лимон и дървено масло, варено цвекло с лимон и дървено масло, прясна коприва, само попарена с лимон и дървено масло. Ще ядете варено жито вместо хляб, докато трая този режим.

КРЪВНО НАЛЯГАНЕ - НИСКО

1. Да се засили храната, яжте масло, яйца. Повече супи-течни храни и гореща вода. Супите да бъдат силни. Наблегнете на копривата.

2. Смесете 200 гр. прясно краве масло с 200 гр. мед. Всяка сутрин взимайте по 1 супена лъжица. Или какао, 50 гр. масло и 50 гр. мед, за една доза. Тази захранка ще я взимате 12 дена поред, през май и септември.

КРЪВОИЗЛИВ

Вземете 1 стиска вълна и я изгорете да стане на пепел. Вземете

от пепелта, на върха на една лъжичка и посипете мястото на кръвоизлива. За вътрешен кръвоизлив пепелта се изпива.

КРЪВОТЕЧЕНИЕ

При кръвотечение от носа или от друга част от тялото, вземете серлива, непрана вълна и я изгорете в една чиния. Вземете малко от пепелта, на върха на ножа, и я сложете в устата.

Дръжте я там докато се стопи и изчезне с плюнката ви в стомаха.

Правете го 2 пъти дневно, сутрин и вечер, всеки ден в продължение на 5 дена, докато спре кръвоизлива. Спре ли, да не се взема повече пенел. Пепелта да се взема на гладно.

ЛИШЕИ

Печете се сутрин до 11 ч. на слънце, главно гръбначния стълб.

МЕНИНГИТ

Най-често от менингит боледуват децата. За целта обръснете главата на детето, пригответе пресен топъл квас и го поставете на слепоочията му. Като сложите няколко пъти подред топъл квас на главата на детето, то ще оздравее.

НАТЪРТЕНО

1. Наложете болното място с печен лук и малко масло или счукан лук и сол. Лукът смекчава болката и отнема температурата.

2. Потопете парче памук в гореща вода и го сложете върху удареното място около 2 мин. После пак го потопете и така 10 пъти, докато болката отmine. Можете да наложете мястото и със селски квас.

НЕВРАЛГИЯ

1. Вземете гореща дъбова пепел и я намокнете с малко вода, да стане на рядка кал. Сложете получената смес в кърпа и наложете мястото на лицето, където чувствате болка. Да се държи така компреса 5-10 мин. След това махнете компреса и намажете мястото с чисто дървено масло. После вземете вощина (това, което остава след като се изтегли медът и се изкара восъка). Стоплете вощината, сложете го в кърпа и налагайте мястото. Вощината трябва да е прясна. След това намажете пак мястото с дървено масло.

2. Всяка сутрин разбивайте по 1 прясно яйце с жълтъка и белтъка, сложете му малко захар и го изпийте.

3. Яжте много ябълки и круши.

4. Измивайте краката от коленете надолу всяка вечер с топла вода, преди лягане. Разтрийте внимателно всеки един пръст от крака поотделно. Цялата процедура да трае, около 5 мин. Като си измиете краката си сложете топли чорапи.

5. Измийте областта от диафрагмата до мястото, което е 25 см. над коленете. Това място се измива с гъба и топла вода.

6. В продължение на 10 дена си мийте слабините, след това 5 дена почивка, после пак 10 дена миене. През това време краката ги мийте всяка вечер, без прекъсване.
7. Всяка сутрин, в продължение на 40 дена, изпивайте по 1 чаша, 150 гр., студена вода на глътки. Като глътнете 1 глътка вода, ще я задържате в устата. Ще я размествате из цялата уста и след това ще я глътнете. Водата трябва да е прясна.
8. Да се прави памучен компрес с гореща вода. Вземете един леген с гореща вода и дебел слой памук. С канче излейте горещата вода върху памука и докато е още горещ, без да го изстисквате, го поставете на болното място. Ако памука е много горещ, изчакайте няколко секунди, докато лицето вече може да изтърпи. Върху памука се поставя марля, а отгоре дебел вълнен плат. Този компрес се държи 3-4 мин., след което го свалете, изстискайте водата от памука и отново го напоете с гореща вода и го наложете. Компресът ще го правите всяка вечер, по 6 пъти. Всяка вечер ще взимате нов, чист памук.
9. След свършване на компресите, болното място се намазва с дървено масло и се обвива добре с вълнен плат, за да се запази топлината.
10. Пийте гореща вода. На 1 мин. ще взимате по 1 лъжица гореща вода, общо 1/2 час или 30 лъжици. Да се прави 1 седмица, вечер преди лягане.

НЕВРАСТЕНИЯ

1. Сложете някакъв златен предмет в чиста вода, в съотношение 1:10 - 1гр. злато в 10 гр. вода, за 48 часа да престои на слънце. Микроскопичните частици на златото ще се разтворят във водата и тя ще стане лековита. Пийте един път дневно по 10 капки от нея. Златото ще регулира нервната ви система.
2. За всички нервни заболявания яжте много ябълки, круши, орехи.
3. Неврастеникът трябва да яде по 3 кюфтета, направени от праз - сутрин, обед и вечер, в продължение на 10 дни. Рецептата се състои от: праз, малко брашно или галета, масло и яйца.
4. При неврастения е много добре да се подложите на грахова диета.
5. Вечер преди сън, изяждайте по една глава лук за тониране на нервната система.
6. Краставицата също действа благотворно върху нервната система; но тя трябва да се яде сутрин и на обяд. Вечер след залез слънце, да не се яде.
7. Сутрин, обед и вечер по 2 чаши гореща вода на глътки.
8. За обяд се препоръчва бамя и стъргана ряпа с малко лимон и зехтин.

9. Царевична вода - 1 кг. царевича да ври в 1,75 литра вода, докато остане 1 литър вода. Да се пие 3 пъти на ден, сутрин, обед и вечер. Ще варите царевичната вода ден за ден.

10. Смущава ли ви нещо, чувствате ли се нервен, раздразнителен, сварете си оризова вода. По 3 супени лъжици 3 пъти на ден в продължение на 1 седмица. Втората седмица вземете 1 кг. грах, сварете го хубаво на супа и го взимайте по 10 супени лъжици 2 пъти дневно, на обед и вечер. Третата седмица ще вземете и ще си омесите хляб сами. Цяла седмица ще ядете хляб, който сам сте си омесили.

11. За неврастенията и всички нервни болести препоръчвам април, май и юни, разходки в планината. Ще се разхождате сутрин, докато слънцето още не е изгряло и малко след изгряването му, ще вървите от изток на запад, така че слънцето да пече гърба ви.

12. За успокоение на нервната система отглеждайте сини цветя.
НЕРАЗПОЛОЖЕНИЕ

1. Който е неразположен, да мирише роза. Да натърка с листенцата на розата носа, ушите, устата и ръцете си.

2. Имате някакво неразположение на духа -отглеждайте карамфили, като ги помирисвате често. Отглеждайте и здравец със същата цел.

НЕСПОКОЙСТВИЕ

За да се освободите от неспокойствието отидете да се разходите в гората сред дърветата. Изберете си едно дърво и се опрете с гръб в него. Стойте така между 5 - 30 мин. по ваша преценка.

Главата ви да бъде леко наклонена.

НОЩНО НАПИКАВАНЕ

1. Да се пече гръбначният стълб на слънце, сутрин рано.

2. Да се правят топли компреси на корема.

3. Да се разтрива гърба и по-специално гръбначният стълб.

ОТПАДНАЛОСТ

Ако сте физически или душевно отпаднали, лекът за това се крие в дъбът. Отидете при някой стар дъб, който не е изгнил и опрете гърба си в него. Така ще стоите 5-10-15 мин. или най-много половин час. Дъбът ще отнеме част от вашите дисхармонични енергии и вие ще се възстановите и ще си тръгнете здрави.

ОХЛУЗЕНА КОЖА

Няма по-добър лек за охлузената кожа от зехтина. Щом кожата ви се охлузи, намажете я с малко зехтин.

ОХТИКА

В някои случаи, ако човек е охтичав се препоръчва да се пушат цигари и да се гълта дима, като лечебна средство.

ОЧИ

1. За очите, яжте леща.
2. Искате ли да усилите зрението си, излизайте вънка след полунощ от 12 до 1 ч., когато небето е звездно, да наблюдавате звездите. А същото излизайте и по време на буря, да наблюдавате светкавиците.
3. Друг метод да се засили зрението ви е да режете лук.
4. Ако очите ви се зачервяват често, всеки ден яжте по 100 гр. сурово жито в продължение на 10 дни. И тук се препоръчва рязането на лук.
5. Използвайте и друг метод за усилване на зрението - методът на концентрация в точка. Започнете от 1 мин. и постепенно увеличавайте. Като правите упражнението, съзнанието ви трябва да бъде съсредоточено.
6. Правете упражнения на очите си да отправите повече кръв към тях: Повдигнете очите си нагоре към небето, след това надолу към земята, после надясно и накрая на ляво. Това упражнение ще изпълнявате без да движите главата си, да става само от очите. Изобщо правилото е: когато искаш да видиш нещо, да не въртиш главата си на една или на друга страна, а да движиш очите си.
7. За добро зрение трябва да консумирате: за деца и юноши по 700-800гр. чисто масло на месец, за възрастни 400-500гр. Маслото да е прясно и да се държи на сухо и тъмно.
8. Ако очите ви са отслабнали, вглеждайте се в жълти цветя.

ПАРАЛИЗА

1. Разтривайте гръбначния стълб с дървено масло от горе на долу.
2. Правете дихателни упражнения. Дълбоко дишане сутрин, обед и вечер по 7 вдишки. Задържайте въздуха колкото можете повече.
3. Всяка сутрин по изгрев слънце правете слънчеви бани на гръбнака. При печене на гръбнака, главата да бъде на сянка. Започнете от 1/2 ч. и постепенно увеличете до 1 и 1/2 ч. Най ползотворното време е около 7 ч. сутринта.
4. Минете към вегетарианство.
5. Вечер мийте краката си с топла вода.
6. Жива вода
7. Три пъти седмично измивайте слабните си с топла вода.

ПАРОДОНТОЗА

1. Жабурете устата си с вино.
2. Яжте прясно и изкиснато сирене.

ПЛЕВРИТ

1. Да се приложат млечни компреси и дълбоко дишане.
2. При срстване се препоръчва селски квас с мед и населен

нишадър. Наложете отварата на мястото на срастването.

ПНЕВМОНИЯ

1. При пневмония използвайте млечни компреси.

2. Правете си вендузи.

ПОЛОВА ПАСИВНОСТ

Вечер преди лягане изяждайте по една глава лук, без обработка и подправки.

ПРОСТУДА

1. При простуда първата мярка е да вземете очистително, да се изчисти стомахът и червата ви от всички ненужни вещества. Един два дни се въздържайте от ядене, яжте по две паници супа от картофи. Изпивайте и по 2 чаши спаначен сок със сол и по 3-4 чаши гореща вода.

2. Ако някой от вас е простуден, нека се качи два-три пъти на някой връх, да се изпоти добре. След това да изпие 2-3 чаши гореща вода и да се преоблече.

3. При силна простуда вземете една ябълка и я обелете. Дъвчете корите й дълго време и след това ги изплюйте. После си сварете синя тинтява, цветове от пелин и подбел и пийте по 1 кафена чашка на ден.

4. Разтрийте гърба си, за да подобрите кръвообращението, да разширите капилярните съдове.

5. Синаповото семе има свойството да изтегля простудата от организма.

6. При силна простуда, вземете първо очистително - рициново масло. После изпийте няколко чаши с гореща вода докато се изпотите няколко пъти. Яжте топла храна и стойте завит добре, на топло.

РАЗШИРЕНИ ВЕНИ

1. Приготвя се отвара от дъбови кори. Дъбовите кори се поставят да врят, дотогава, докато водата стане кафяво-червена.

Дъбовите кори да бъдат от вида „Бяло мишле“ при дъба.

Вземете плътни чорапи, намокрете ги в отварата, обуйте ги докато са мокри и ги бинтовайте плътно.

2. При разширени вени, болният да употребява лимони. Да изяжда по 1 лимон на ден.

3. Правете всяка сутрин гимнастически упражнения и масажи.

4. А също и всяка сутрин правете слънчеви бани и упражнения за дълбоко дишане.

5. Всяка вечер измиване на краката с топла вода, а през вечер, измиване на слабините.

РАК

1. Когато чувствата на хората станат противоположни на ума, влизат в стълкновение, когато мислите станат егоистични, се

образува ракът - индивидуализира се клетката, не се подчинява на общия закон на организма, иска да води самостоятелен живот - това са раковите образувания. Първо трябва да внесете хармония между мислите и чувствата си. Понеже чувствата ви са подтиснати, ще ги освободите първо тях. Ще обикнете хората. Ще им вярвате, ще посещавате болни, ще обиквате чужди деца, като свои.

2. Ще се излагате на слънце, ще правите сутрин слънчеви бани до 11 ч. на обед. Пийте само гореща вода и слънчева вода, т.е. вода топлена на слънце.

3. Да не се яде месо. Ще ядете всеки ден сутрин, обед и вечер печен или суров кромид лук. Суровия лук също и предпазва от рак.

4. Вземат се корени от кукуряк, набождат се в една леко издълбана ябълка и така заедно се изпичат в фурната. След това корените се изваждат от ябълката, варят се и тази отвара да се пие 3 пъти дневно.

5. Дишайте дълбоко.

6. Виолетовият цвят действа лечебно при рака. Ето защо, човек трябва да има в стаята си виолетови цветя и предмети.

Например си сложете виолетови завеси, носете виолетов шал, виолетови украшения и т.н.

РАНИ

Забъркайте брашно, зехтин и жълтък от яйце. Омесете ги на питка и наложете мястото на раната.

РЕВМАТИЗЪМ

1. Вземете внимателно 3-4 пчели и ги сложете да ви ужилят по мястото където е ревматизма. Правете този метод 10 дни и ревматизмът ви ще изчезне благодарение на свойствата на киселината, която отделя пчелата.

2. Вземете 7 глави червен лук, нарежете ги и ги счукайте ситно. Сложете в тях 25 гр. сол. Сложете лука на стъпалата на краката си и го дръжте така 10-12 часа докато спите. Може да усетите лек сърбеж през това време, което не бива да ви безпокои. Още след 3-4 опит ще усетите подобрение в краката си.

3. Ако ревматизмът е на коляното, всяка сутрин ще налагате мястото с китка коприва. Тази процедура ще изпълнявате между 4-10 пъти на ден.

4. Правете горещи памучни компреси на болното място.

5. В хубав, горещ слънчев ден ще сложите една диня на слънце да се пече и след това ще я изядете.

6. Правете слънчеви бани.

СКАРЛАТИНА

1. Пийте за понижаване на температурата по 4-5 чаши гореща

вода наведнъж.

2. Болният да не яде хляб, мляко и т.н. Да мине само на варени картофи.

СКРОФУЛИ

Правете слънчеви бани до обед, до 11 ч. Докато се печете главата ви да бъде на сянка. Ще започнете с 15 мин. на ден и постепенно ще увеличавате времето на слънчевите бани.

СЛИВИЦИ

1. Когато имате болки в сливиците, взимайте лют чесън. Това е един добър начин за лекуване на сливиците и добра дезинфекция на гърлото.

2. При възпаление на сливиците, отвън се налага с компрес от селски квас.

3. В 1/4 л. вряла вода се кипват 3 листа от тетра. Ще пиете от водата по 1 кафена чашка 3 пъти на ден - сутрин, обед и вечер.

4. При гнойни сливици освен тетрата се прави и гаргара на гърлото с отвара от лайка.

СТАВНИ БОЛКИ

Намажете болното място с печен лук и малко масло. Лукът смекчава болката и отнема температурата.

СТЕСНЯВАНЕ НА ПИЛОРУСА

Сутрин, обед и вечер, 1 час преди ядене, да се взема дървено масло, по 1 кафена чашка, за да може да се разшири и омекне отвора на пилоруса.

СТОМАХ

1. Ако ви боли стомах, сварете си чай от бял или жълт равнец с мед. Пийте го три пъти на ден горещ.

2. Когато човек иска да подобри състоянието на стомаха си, трябва да яде чесън.

3. Ако стомахът ви е разстроен, сварете си ряпа и пийте сока й. По 3 супени лъжици, сутрин, обед и вечер, в продължение на 10 дни.

4. При разстроен стомах също помага и дренки - сварете ги или ги яжте пресни.

5. За нервен стомах яжте портокали.

6. За стегнат стомах използвайте следния метод: В продължение на 40 дни, всяка сутрин преди закуска, ще изпивате по една чаша студена вода на глътки. Ще пиете бавно, съсредоточено, спокойно, без да бързате. При този метод, ще имате резултат, ако не го прекъсвате. Ако сте постоянни, след 40 дни стомахът ви ще се регулира.

7. За стомашно-чревни смущения пийте сок от прясно зеле.

8. Захарното цвекло е отлична храна и лекарство за цялата храносмилателна система.

9. Боровинките също са много полезни за стомаха. Те регулират енергиите му.

10. При слаб стомах, яжте черници. Пийте по 1 чаша домашно вино на ден.

11. Черешите действат разслабително за стомаха, когато се ядат на гладно.

12. Пийте отвара от дребна лайка. Вместо лайка, може да вземете пелин - по 1 кафена чашка сутрин на малки глътки.

13. При много силни стомашни болки, вземете първо очистително, след това си направете млечен компрес. Пийте отвара от равнец и много гореща вода.

14. При слаб стомах яжте препечен хляб, като преди ядене го натопите във вода.

СТРАХОВА НЕВРОЗА

1. При страхува невроза отглеждайте жълти цветя в дома си. Отглеждайте ги и ги съзерцавайте.

2. Препоръчва се дълбоко дишане. При дълбокото дишане става разширяване на капилярите, които при страха се свиват.

СХВАНАТ ГРЪБНАК

1. Да се пече на слънце, главно в сутрешните часове до 11 ч., следобедните от 17:00 до залез слънце.

2. Да се правят разтривки на гърба с дървено масло. Разтривките да вървят от горе на долу. Болното място на гръбнака да се маже с дървено място и да стои така.

СЪРЦЕБИЕНЕ

1. Една от причините за сърцебиенето е в диафрагмата, която се е издигнала много нагоре и притиска сърцето. Тук се препоръчва дълбоко дишане, като задържате въздуха колкото можете по дълго. Бавно вдишване, задържане, бавно издишване. Чрез дълбокото дишане белият дроб се разширява и бута диафрагмата надолу, така се освобождава сърцето. Можете да тренирате дълбоко дишане, като седите по турски на земята. При криза, достатъчно е да направите 5-6 дълбоки вдишки и сърцебиенето минава.

2. Да се пие топла вода.

3. Миене на краката с топла вода до коленете, всяка вечер преди лягане. Миене на слабините с топла вода, през вечер.

4. Кратки слънчеви бани, като сърдечната област да се покрива.

ТЕМПЕРАТУРА

1. При температура, ще пиете гореща вода, докато се изпотите няколко пъти, като след всяко изпотяване се преобличате.

2. Сварете си няколко големи -100 грамови картофи, но с корите, и ги изяжте, като ги дъвчете добре.

ТЕНИЯ

При тения в стомаха, изпържете и изпечете тиквено семе и го изяжте. Така главата на тенията се отлепва от стените на червата. След това взимате очистително и я изхвърляте.

ТРЕСКА

1. За треска пийте по 100гр. пелин сутрин, обед и вечер. Между треската и пелинът се създава връзка-реакция, и щом те се свържат помежду си, човек оздравява.
2. Изпийте 1, 2, 3, 4, 5, 6, чаши гореща вода или чай, докато във вас се образува реакция на изпотяване. След това се преоблечете и отново изпийте няколко чаши. Вземете малко дървено масло, намажете си краката и ръцете, и си легнете.
3. Яжте люти чушки.
4. Кафето стимулира организма при треска.

ТУБЕРКУЛОЗА

1. Излизайте всеки ден в планината, на височина най-малко 1500 метра. След три месеца ще имате 75% подобрение, след 1 година 85%, а след 2-3 години ще бъдете съвършено здрави. Ще ходите в планината добре облечени и зиме и лете, задължително ще носите манерка с гореща вода, от която ще отпивате от време на време.
2. Болният от туберкулоза трябва да яде кисело мляко, най-малко 3 години по три пъти на ден, но 100 гр. на всяко ядене.
3. Яжте кори на кисели ябълки. Корите ще ги дъвчете бавно и след като изстискате всичкия сок от тях, ще ги плюете.
4. Яжте сладък, червен кромид, най-малко по една глава на ден. Като го ядете го дъвчете хубаво.
5. Да се измиват слабините всяка вечер с топла вода, в която ще слагате по малко сол.
6. Да се употребяват по 1 -2 лимона на ден.
7. Преминете изцяло на вегетарианска храна.
8. През месец май, съберете 100 връхчета от малки борчета, сложете ги във вода да поврят 1-2 часа, докато омекнат. След това сложете 1 кг. захар и го оставете да поври още малко, докато се разтопи захарта и смолата на боровите иглички излезе във водата. От тази смола ще ядете по 1 супена лъжица сутрин, обед и вечер, преди ядене, заедно с боровите връхчета.
9. Яжте суров чесън.
10. Пийте житена и царевична вода. След като се свари житото или царевичната, да се пие водата им. Ще ги варите около 1 ч.
11. Всяка сутрин и вечер, преди лягане, да се взима по 1 лъжица чисто дървено масло.

УРОЧАСВАНЕ

Причината за урочасването се дължи на силния поглед на определен човек, чиято сила от своя страна се дължи на

натрупаното електричество, което излиза чрез очите му. Ако не можете да го асимилирате, това електричество отправено към вас може да произведе известна дисхармония, която ще се отрази на състоянието на организма ви. Намерете човек, който е добър проводник на това електричество, чийто организъм може да издържи на влиянията, които се отделят от болния. Вземете едно здраво яйце и накарайте човекът срещу вас да чукне яйцето в челото ви и в скоро време ще се почувствате добре. Яйцето лекува, като поглъща излишната енергия, която се е натрупала в организма на човека, и по този начин той се освобождава от своето болезнено състояние.

УХАПВАНЕ ОТ КОМАР

При ухапване от комар, наплюнчете пръста си и намажете с плюнката ухапаното място.

ФИЗИЧЕСКО НЕРАЗПОЛОЖЕНИЕ

Ако изпаднете във физическо неразположение, изпийте сока на 2-3 лимона със захар. След това изцедете и изпийте сока на 2-3 портокала.

ХЕМОРОИДИ

1. Хемороидите се засилват през май, затова преди да дойде месец май, ще пиете отвара от подъбиче. По 1/2 чаена чаша, 3 пъти на ден. Може да се засилят и през останалите месеци от годината, тогава пак ще пиете отвара от подъбиче.
2. Когато хемороидите се проявяват и с външни цицки, налагайте мястото с печен праз. Празът да се пече на фурна. Като го наложете, мястото да се превърже. Ще го слагате вечерно време.
3. При всяко изхождане, да се измива мястото с хладка вода.

ХРЕМА

1. Сутринта, стоплете малко вода, сложете в нея сол и смръкнете няколко пъти от солената вода. След 2-3 дена, хремата ви ще мине. Солената вода препятства за размножаването на микробите, които причиняват хремата.
2. Изпийте 2-3 чаши гореща вода да се изпотите и след това се преоблечете.
3. По една чашка кафе на ден.
4. Яжте суров праз, като най-витаминозните му части са външните зелени листа.

ХЪЛЦАНЕ

При хълцане изпийте 1-2 чаши гореща вода и дишайте дълбоко.

ЦИРЕИ

1. Вземете ленено семе и го сварете с мляко и захар. Наложете с получената смес болното място.
2. Можете да се наложите и със следната рецепта: бамя,

сварена с мляко и захар.

ЧЕРЕН ДРОБ

1. Ако имате разстроен черен дроб, ще изяждате по 2 лимона на ден и ще пиете сутрин, обед и вечер по литър и половина гореща вода.
2. За разстроен черен дроб се препоръчва да се обградите със зелени цветя.
3. Яжте повече сирене, но да е изкиснато, да не е солено.
4. При увеличен черен дроб пийте отвара от цикория. Вземете цялото растение: корен, стебло, листа.

ШАРКА

1. Вземете очистително.
2. Пийте гореща вода 3 пъти на ден по 3 чаши. Стойте на топло.
3. Храната ви трябва да се състои само от варени картофи с малко сол и понякога картофена супа.

ЯЗВА

1. Всеки ден ще пиете по една чаша зехтин.
2. Вземате 150 гр. чист зехтин и го размесвате със ситно счукан чесън, така че да се получи гъста каша. Вземайте по една чаена лъжица три пъти дневно.
3. Постене един път седмично. Един ден от седмицата без храна, като през този ден взимайте по една кафена чашка зехтин.
4. През лятото ще се печете, ще излагате корема си на слънце.
5. Сок от прясно зеле, по 1 чаша дневно.
6. Вземете цветовете на жълтия кантарион и ги сложете в дървено масло, да стоят на слънце 40 дена. След това взимайте от кантариона по 1 супена лъжица, сутрин и вечер преди ядене.
7. Не яжте кисело, люто, солено, а също и боб, леща, грах.
8. Сложете 3 листа от смрадлика в 1/4 вряща вода и веднага я махнете от печката. Захлупете тенджерата да се задуши и я оставете да изстине. Ще пиете от тази вода по 3 пъти на ден, по 1 кафена чашка, 1/2 ч. преди ядене. Същото можете да го направите и с тетра, на тетрата се употребяват листата. Най-добре е да берете тетрата докато цъфти.
9. Можете да използвате и следния метод:
Първия ден, сутринта изпийте няколко чаши гореща вода, за промиване на стомаха и червата. След това 1 чаша дървено масло преди лягане. 1-2 часа след дървеното масло вземете житена вода.
Втория ден, същото по отношение на горещата вода и дървеното масло, но вместо житена вода, вземете овесена каша.
Третия ден, също като при втория, но вместо овесена каша вземете картофена супа.
Четвъртия ден, както при третия, но вместо картофена супа,

вземете смокинена чорба, но без твърдите части.

Петия ден, повтаряте първия и т.н., в продължение на 10 дена.

След 10 ден, спирате дървеното масло и на болния се дава чай със сухари и краве масло.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приготвяне на Тархана

Продукти:

1/2 литра вода, 10 люти чушки, 1 средна голяма чиния с нарязана червена капия, 1 парче (15/15) тиква, 2 ябълки, 2 средно големи моркова, 1 кг. нарязани и изцедени домати.

Приготвяне:

1. Всички продукти, с изключение на домати, се слагат в тенджерата под налягане и се варят 10 мин. Ако е останала вода след сваряването, тя се изхвърля.
2. В сварените продукти се слагат домати, кваса и подправките: 1 чаена лъжичка черен пипер, 1 чаена лъжичка джинджирил, 3 смлени зърна карамфил, 1 чаена лъжичка копър. Всичко това се омесва с бяло брашно и се прави на твърдо тесто. Последното се поставя в голям съд (тава или тенджерата), поръсва се отгоре с брашно и се оставя да втаса при стайна температура.
3. Между 3-7 дни поред, тестото се премесва, докато престане да се надига. След това се прави на хапки и се оставя да съхне върху плат. Полуизсъхнали, хапките се стриват с ръце, за да станат на едри гранули, които се оставят да съхнат 4 часа, след което се стриват отново на по-ситно. Накрая полученото се оставя да изсъхне напълно, за да не мухлясва.
4. Тарханата се накисва предварително няколко часа. Вари се на тих огън, като се бърка непрекъснато, докато се получи рядка каша. Яде се със сирене, краве масло и хапки хляб.

Доза за един човек:

2 супени лъжици тархана, на една чаена чаша вода.

Приготовление на кваса:

В 250 гр. боза се слагат 1 чаена лъжичка сол и 1 чаена лъжичка захар. Сместа се разбърква и се оставя да ферментира за 2-3 дни. След което се прибавят 3 супени лъжици брашно. Разбърква се до получаването на гъста каша, която престоява до пълно втасване

Бонус 6-ИЗНЕНАДА:

Полезни Материали-Литература, Филми и др. ГАРАНТИРАНО ще помогнат! задължително погледнете този бонус!

1. Филми, които задължително трябва да изгледате:

„Тайната“ (The Secret) – лесно можете да я изтеглите от Интернет, като напишете едно от 2те заглавия в Google или Zamunda.bg, има я и във Vbox7.com

Този филм наистина ще промени живота ви и 100 % ще допринесе за вашето успешно лечение на шум в ушите!

„Излекувай Живота Си“ на Луиз Хей. Отново ако напишете във Vbox7.com: Луиз Хей ще ви излезне филма на части със субтитри. Това е нещо, което задължително трябва да гледате, ако наистина сте твърдо решени да преодолеете шума в ушите!

2. Книги, които трябва да прочетете:

Луиз Хей- „Излекувай Живота Си“

Луиз Хей- „Излекувай Тялото Си“

И двете можете да изтеглите безплатно (електронен вариант) от Интернет, като напишете заглавията в Google !

Важно!!!

Този Наръчник и неговото съдържание са защитени от Закона за авторското право и сродните му права. АБСОЛЮТНО се забранява неговото копиране, променяне и/или разпространяване (чрез продажба или безплатно). Всяко продадено копие от Наръчника носи уникален идентификационен код пряко свързан с GSM номера, от който е изпратен SMS, с който сте получили този материал. Това е с цел предотвратяване разпространението на този материал.

Този Наръчник и неговото съдържание са защитени от Закона за авторското право. Нарушителите на горепосочените правила се санкционират спрямо глобите предвидени в закона.

Благодарим ви.