**ПРИЁМ ПРЕПАРАТОВ**

 Все препараты храните в холодильнике.

 Порошки и настойки лучше всего запивать напитками, имеющими густоватую консистенцию. Это, например, апельсиновый сок Sandora. Приём производится следующим образом. В **50-100** гр. чашечку кладете дозу препарата, наливаете **15-20** мл. жидкости ( это **1-2** столовые ложки ). Перемешиваете и одним глотком выпиваете, запивая небольшим ( **50-70** мл ) количеством напитка. Старайтесь не оставлять остатки порошка на дне и стенках чашки.

 Делайте йодную сетку вечером. Ватной палочкой аптечный йод наносите на животе, на пояснице, на бёдрах или на крестце. За один раз делайте 1 сетку размером с Вашу ладонь и только на одном месте! Каждый вечер наносите на новое место. Если к следующему вечеру пятно исчезает, то делаете снова. Если к следующему вечеру будет ещё виден йод, то один день пропускаете. И так далее. При аллергии - прекращайте на **2-3** дня.

 Перед началом курса пропейте 5-дневный курс аптечных лекарств вермокс и декарис (или наш аналог декариса - левамизол) :

1-й и 5-й дни : по 1 шт. декариса после ужина (в 1 пачке-1 табл., т.е. на курс нужно 2 пачки)

2-й,3-й и 4-й дни : вермокс по 1 шт. утром и вечером после еды (всего 6 табл. за 3 дня-1 пачка)

 **Принимайте препараты только при нормальном самочувствии.** Принятие любого препарата

при плохом самочувствии может ухудшить состояние. При наличии температуры принимать препараты нельзя. При возникновении боли или спазмов можно выпить спазмалгон или

аспирин **UPSA** без витамина **С**.

 **Никогда не превышайте указанные дозы. Превышение дозы не ускоряет процесс лечения,**

**а только лишь тормозит его.**

**Завтрак 1**

**Порошок тёмно-зелёного цвета с жёлтыми вкраплениями**. Принимается по **­ 0,5** гр. через **10** - **15** мин. после завтрака **ежедневно, кроме воскресенья.**

**Завтрак 2**

**Коричнево-зеленоватый порошок.** Принимается по **2,0** гр. через **10** - **15** мин. после завтрака **ежедневно,** **кроме воскресенья**. Просто смешиваете оба завтрака и выпиваете их совместно.

|  |  |
| --- | --- |
| Как не имея весов определить количество порошка? Если взять прилагаемую кофейную ложечку, то в полной ложке без горки будет **1,0** гр. любого порошка. Горка убирается аккуратно ножом сверху по поверхности ложки.Т.е.0.5гр.,например,это будет ровно половина ложки без горки.  | лож |

 **Ужин 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­**

 **Темный порошок.** Принимается **ежедневно** через **10-15** мин. после ужина по **0,2-0,6** **гр**. От

этого препарата происходит утренний кашицевидный, лёгкий стул. Это нормально. Если стул

чрезмерно активен, т.е. продолжается и днем, то нужно уменьшить дозу этого порошка.  **Ужин 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Кислые капли.** Перед сном капаете в чайную ложку с водой **2-7** **капель** и выпиваете. Затем запиваете небольшим количеством воды. Количество капель вы определяете сами. При оптимальном количестве должен быть глубокий полноценный сон. Большинство людей пьют 3-4 капли, не более. Обычно к полнолунию нужно уменьшать на 1 каплю, а к новолунию – увеличивать

на 1 каплю. Принимается **ежедневно**.

**Ужин 3**

**Порошок белого цвета.** Принимается каждый деньпо **0.03 гр.** под язык на кончике ложки перед вечерней чисткой зубов.

**Ужин 4**

**Масляные капли.** Принимаются каждый деньпо **3 капли** под язык , через 5 мин. после приёма **ужина-3,** до вечерней чистки зубов.

**Зелёная мазь**. Антицеллюлитная мазь. Можно также использовать при воспалениях кожи, а так же при ушибах, синяках, суставных болях. Наносите очень тонким слоем, буквально плёнкой.

**Крем ночной для лица .**Оказывает омолаживающее действие. Разглаживает морщинки,

увлажняет, питает кожу, улучшает цвет лица. Нельзя наносить на область вокруг глаз.

Храните крем строго в холодильнике.

**Масло для волос.** Набираете в ладонь шампунь, капаете в него 5 капель масла и этой смесью моете голову. Потом смываете водой. Применяется при каждом мытье волос.

**Ушная белая мазь.** Мажете ватной палочкой в обоих ушах, оставляя в самой глубине уха по
**1** спичечной головке мази. Мажете **10** дней подряд. Потом только по средам и воскресеньям.

**Ушное жёлтое масло.** Можно начинать капать масло только спустя **4-6** месяцев от начала курса лечения. Капаете (предварительно встряхнув флакончик) вечером, лучше перед выходными. В каждое ухо - по **4-5** капель (пока масло не перекроет слух). Вероятно возникновение достаточно сильной боли, проходящей в течении **2-3** мин. Сначала капаете в одно ухо, после прохождения

 боли закладываете в это ухо ватку. Потом так же поступаете и со вторым ухом. Затем для профилактики проделывайте аналогичную процедуру **2** раза в месяц.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ И ДЫХАНИЮ**

 Человек на **100%** состоит из белков - твердых, мягких или жидких. Поэтому и основа питания -разнообразные белки. Это яйца, мясо, рыба, орехи, семечки. Лучше всего морепродукты, даже после заморозки. По качеству аминокислотного состава морские продукты более всего подходят человеку. Очень полезны зародыши пшеницы, по **1** столовой ложке через **10** мин. после завтрака и ужина, размешивая с водой.

 **Белковые продукты всегда нужно есть вместе с зелёными листовыми овощами**. Белки не всасываются, если в пищеварительном тракте слабая полезная флора. А **зелень - лучшая пища для полезных бактерий организма**! Это шпинат, укроп, петрушка , рока , кинза , листовой салат и т.д. Так же очень полезны различные специи, совсем необязательно острые. В выборе специй ориентируйтесь, пожалуйста, на свой вкус.

 **Важно употреблять жидкости + жидкие продукты не более 1 кг. в день.** От избытка жидкости опускаются почки, из них вымывается энергия ( в человеческом организме аэроионы аккуму-лируются именно в почках).Твердые продукты проходят по пищеварительному тракту, на всем своем протяжении являющемуся по сути полой трубкой. Жидкости же продавливаются через плотные органы - это стенки желудка, селезенка, почки, кожа. Основная нагрузка ложится на

сердце, и если оно хоть немного ослаблено, то вода остается в организме, и человек полнеет. По химическим свойствам жир- это невыведенная моча с белком. Чтобы похудеть безвозвратно, нужно научиться употреблять то количество жидкости, которое организм в состоянии вывести.

 Человек дышит воздухом, и хотя **воздух легкий, но в день получается около 15 кг**, а это зна-чительно больше **2-3** кг пищи и жидкостей, получаемых человеком. И это в спокойном состоянии!

А при физической нагрузке или стрессе это количество возрастает в **1,5-2** раза. Всегда оставляйте приоткрытой форточку в помещении, в котором вы находитесь! Спустя **2** часа нахождения одного человека в закрытой комнате площадью **20-25** кв.м., в этом помещении не остается энергии. Аэроионы воздуха ( прана ) не проходят сквозь фильтры кондиционеров, поэтому в закрытых кондиционированных офисах так часто недомогают люди. Нехватку энергии современный человек восполняет чаще кофеином - «официально» разрешённым наркотиком, находящимся в чае, кофе, некоторых спиртных и газированных напитках. Пейте чаи из мелиссы, черники и фиалки, - они полезны для легких и почек, усиливают энергетику человека, но при этом не содержат кофеин.  **Питайтесь и дышите на здоровье !**