

Внимание!



Перед Вами демонстрационный вариант книги. Полную версию можно приобрести в интернет-магазине tmorozova.ru

Татьяна Морозова и Юлия Матвеева

НЕТ инфекционным и иммунным заболеваниям!

Содержание:

Часть первая

- [Вступление](#)
 - [Слово Татьяне Морозовой](#)
 - [Слово Юлии Матвеевой](#)
- Глава первая. **Язык твоего тела. Зачем нам дана болезнь**
- Глава вторая. **Глубинные причины болезни**
- [Глава третья. Упражнение «Солнышко»](#)
- Глава четвертая. **Я ПРОЩАЮ**
- Глава пятая. **Самое ГЛАВНОЕ в самоисцелении – «Я МОГУ»**
- Глава шестая. **Как работать с этой книгой дальше**

Часть вторая

- Глава первая. **Взгляд ШСЗ на причину инфекционно-воспалительных заболеваний и простуды**
- Глава вторая. **Взгляд ШСЗ на причину иммунных заболеваний**
- [Глава третья. Простуда \(холод, озноб\)](#)
- Глава четвертая. **Острые инфекционные и иммунные заболевания в алфавитном порядке**
 - Адениг
 - Аденоиды
 - Аллергия
 - [Ангина \(тонзиллит\)](#)
 - Бактерии (вирусы, грибки)
 - Болезнь Лайма (бореллиоз)

- Бронхит
- Брюшной тиф
- Ветряная оспа (ветрянка)
- Вилочковая железа (иммунитет)
- Вирусы
- Воспаление легких (пневмония)
- Гепатит А, В, С
- Герпес (генитальный, опоясывающий, оральный)
- Головная боль (мигрень)
- Грибок
- Грипп
- Детские болезни
- Дизентерия
- Дифтерия (круп)
- Интоксикация
- Инфекционный мононуклеоз
- [Кашель](#)
- Клещевой энцефалит (см. энцефалит клещевой)
- Коклюш
- Конъюнктивит
- Корь
- Краснуха
- Ларингит (ларингоспазм)
- Лихорадка (см. повышение температуры)
- [Менингит](#)
- Мононуклеоз инфекционный (см. инфекционный мононуклеоз)
- Насморк (см. ринит)
- Недомогание
- Общее недомогание, разбитость, слабость (см. недомогание)
- Оспа ветряная (см. ветряная оспа)
- Отит
- Паразиты
- Паракоклюш
- Паротит (свинка)
- Плеврит
- Повышение температуры
- Полиомиелит
- Ринит
- Рожа
- Синусит (фронтит, гайморит)
- Скарлатина
- СПИД
- Столбняк
- Трахеит
- Фарингит
- Энцефалит клещевой
- Ячмень

Часть третья

- **Восстановление иммунитета**
- **Глава первая**
 - [Краткий месячный курс очищения](#)
 - Очищение кишечника
 - Техника постановки очистительной клизмы
 - Избавление от дисбактериоза
 - Прием чеснока
 - Кисель Изотова
 - Квас Болотова
 - Подпитка микроэлементами
 - Цветочная пыльца
 - Яблочный уксус и мед
 - Противопаразитарное лечение
 - противопаразитарное лечение для ослабленных людей
 - Чистка печени
 - Чистка почек
 - Чистка лимфатической системы
 - Сосание масла
 - Экспресс-чистка лимфатической системы
 - Чистка крови
 - Сводная таблица краткого курса по лунным дням
- **Глава вторая**
 - Индивидуальное естественное питание
 - Основы раздельного питания
 - Продукты, необходимые исключить из своего меню
 - Правила приготовления здоровой пищи
 - Питание согласно своей индивидуальной конституции
 - [Питание во время болезни](#)
- **Глава третья**
 - Водные процедуры
 - Водные процедуры согласно своей индивидуальной конституции
 - Баня, сауна
 - Влияние банных процедур на организм
 - Как паримся
 - Противопоказания для посещения бани
 - Лечебные ванны
- **Глава четвертая**
 - Физическая нагрузка и закаливание

Приложения

- Органы тела – метафизическое значение
- Индивидуальная конституция тела человека
- Доша-тест (определение индивидуальной конституции человека)
- Дополнительная таблица рекомендуемых продуктов

- Рецепты лечебных ванн
- Скипидарные ванны по Залманову
- Обертывания
- [Расчет доз лекарств, применяемых внутрь для детей разных возрастов](#)
- Противопоказания по некоторым травам
- Правила сбора лекарственных трав
- [Советы по приготовлению настоев, отваров, мазей](#)
- Список используемой литературы
- [Проекты портала Самооздоровление.ру](#)
- [Описание Курса Волшебного Превращения для женщин](#)
- [Интернет-магазин электронных товаров Татьяны Морозовой](#)

Часть первая

Вступление

Здравствуй, наш дорогой читатель!

Давай с тобой познакомимся. Нас, авторов этой книги, двое – Татьяна Морозова и Юлия Матвеева. Книгу мы написали для того, чтобы помочь тебе найти более короткий путь к своему здоровью.

Коротким он станет потому, что ты, прочитав книгу, и решив применить написанное в ней в своей жизни, будешь воздействовать не только на следствие – болезнь и ее симптомы, но и на самую глубинную причину своего заболевания – свой болезнетворный образ мышления.

Слово Татьяне Морозовой

Тут слово беру я, **Татьяна Морозова**.

Я всегда пыталась понять, почему одни люди богаты, здоровы и счастливы, а другие, бедны, больны и несчастны. В этом мне виделась какая-то «неправильность» мира.

Сейчас я точно знаю, что все свои несчастья и болезни мы придумываем себе сами.

Тебе это кажется неочевидным? Давай разберемся.

Будучи врачом, я убедилась в том, что традиционная медицина может снимать какие-то острые состояния: вырвать больной зуб, остановить кровотечение, но дать человеку здоровье, она, к сожалению, не может, если человек не прилагает сам к этому огромных усилий.

Прочитав большое количество книг по нетрадиционной медицине, в том числе испробовав многие методики на себе и видя их результаты на других людях, я пришла к тому же выводу – без желания самого человека ни одна методика не может быть для него действенной и эффективной.

И тогда я стала разбираться с тем, как формируется это желание **ЗДОРОВЬЯ** у больного человека.

Ведя беседы со многими больными, я поняла, что те, кто жаждут здоровья, создают в своей голове **ЖИВОЙ** образ себя здоровых. Этот образ для человека уже не некая нечеткая картинка из будущего, он для него реальность, в которую он верит всем своим сердцем.

И только в этом случае выздоровление идет стремительными темпами, как будто подгоняя настоящее к сотворенному человеком образу Здоровья. Образ, работает как шаблон, по которому идет равнение и корректировка настоящего.

Когда такого Образа человек у себя не создает, ожидая пассивно того, что его кто-то там вылечит, он остается хворым и больным.

Если это верно с выздоровлением, то я предположила, что это также верно и с болезнью. То есть для того, чтобы стать больным, человеку нужно создать образ болезни в своей голове.

И, к сожалению, образ себя больного, мы создаем значительно легче чем себя здорового.

Читая книги, где важное место отводится лечению мыслями, я обнаружила три ведущих мысли, что делают любой наш образ больным – это страх, чувство вины и злоба. Все многочисленные стрессы, которые испытывает человек, сводятся именно к этим трем, по истине болезнетворным мыслям.

Вращивая их в себе, здоровый человек постепенно становится все более и более больным, и в то же время больной человек, освобождаясь от них, становится здоровым.

Казалось, что в этом трудного, создай свой образ здоровья и стань здоровым, предварительно избавившись от страха, злобы и чувства вины.

Но на деле это оказывается непросто. Далеко не все самостоятельно могут увидеть конкретные причины, вызывающие именно их болезни.

Когда я поняла, что я вижу то, что другим не очевидно, и состояние людей, следующих моим рекомендациям, улучшается, то создала «Школу своего Здоровья».

Обучение в Школе начинается с 3-х месячного курса полного очищения тела, где человек достигает сразу несколько целей:

1. Освобождается от имеющейся грязи, завалов ненужных продуктов жизнедеятельности, шлаков и паразитов.
2. Налаживает питание, дыхание, движение, то есть приближает свой образ жизни к максимально здоровому.
3. Приходит в состояние душевного равновесия, в котором обнаружить истинную причину недомогания («образ – болезнь») становится намного проще.

Второй трехмесячный блок обучения направлен на выявление и устранение болезнетворного образа мышления, а также на создание мощного ЖИВОГО «образа – здоровья», который и будет заряжать человека силой и энергией для полного выздоровления.

В последнем, 3-х месячном блоке человек проводит заключительную чистку Души и Тела, ведомый **своим образом Здоровья, счастья и удачи**. Это помогает ему не только закрепить здоровый образ в своей жизни, но и полностью освободиться от следов бывшего нездоровья.

Через 9 месяцев - после завершения курса обучения, происходит **ПОЛНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ** тела человека, его **НОВОЕ РОЖДЕНИЕ!**

И это не случайно. 9 месяцев – это именно тот срок, что требуется для смены всех клеток в организме.

В рамках «Школы своего Здоровья» помимо основного курса обучения и трехмесячного полного курса очищения всех органов и систем, можно пройти одномесячный курс очищения тела.

Это более интенсивная чистка организма от шлаков и паразитов. Чистка завершается проведением трехдневного голодания, что закрепляет результат очищения, а также выполняет еще одну важную функцию – увеличивает силу Духа.

Стать учеником Школы может каждый желающий в любой точке земного шара. Так как обучение идет через интернет по электронной почте.

Эта система обучения позволяет мне индивидуально работать с каждым ее учеником.

Адрес Школы своего Здоровья в Интернете <http://shsz.prostosite.ru/>

Любой интересующий вопрос ты, наш дорогой читатель, можешь задать мне, написав письмо по адресу: t_a_morozova@atom.ru

Также в интернете я веду бесплатную рассылку «Школа своего Здоровья» (подписаться на нее может каждый желающий по адресу: <http://subscribe.ru/catalog/psychology.udovolstvie>). В рассылке я более подробно рассказываю о деятельности школы, о результатах, которые получают ученики, проходя в ней свое обучение.

Сейчас я слово передаю Юлии Матвеевой, представителю Школы своего Здоровья.

Слово Юлии Матвеевой

При написании этой книжки я отвечала за подбор рецептов.

«Ага» - скажет внимательный читатель. «Сначала говорят, что все болезни от неправильного мышления и, чтобы вылечиться, надо изменить свое восприятия мира. А сами простые материальные рецепты предлагают. Противоречие получается!»

С одной стороны, действительно, противоречие.

А с другой...

В свое время я перечитала уйму газет с народными рецептами и всегда меня очень озадачивал один момент - все истории болезни и (или) излечения четко делились на 3 категории:

1. человек пишет, что 20 лет болел этой болезнью, и вдруг - бабушка на остановке посоветовала попить какую-то травку и все как рукой сняло. И вот уже 20 лет как эта болезнь не возвращается.
2. другой просит совета - вот уже 20 лет лечусь и все безуспешно, перепробовал все рецепты - ничего не помогает. Помогите, может, еще что-нибудь посоветуете.
3. Болею уже 20 лет, но вот во время обострения пользуюсь таким-то рецептом, очень помогает - все симптомы проходят быстро, но каждую весну и осень болезнь возвращается.

Почему же одним людям помогает первый попавшийся рецепт, другим ни один не помогает, а третьим только снимает симптомы, оставляя причины (поэтому, болезнь и возвращается),?

Конечно, можно рассуждать, что все люди разные, у одних иммунитет крепче, у другого условия жизни лучше. Все эти причины могут играть свою роль. Но, что, если на эту ситуацию посмотреть по-другому?

Если принять за основу, что болезнь дается человеку, чтобы он усвоил какой-то урок? И, от того, как быстро он его усваивает, зависит его выздоровление?

Когда я лечила своего сына от сильного диатеза, нам помог 11 или 12-й рецепт! Почему? Да потому, что та ситуация, из-за которой он заболел диатезом, разрешилась только ко времени опробования того самого счастливого рецепта.

«Зачем тогда нам эти рецепты?» – опять можете поинтересоваться вы.

На мой взгляд, рецепты народной медицины выполняют две очень важные задачи:

1. Эти рецепты – народные - они проверены годами и помогли не одной тысяче человек. Когда отвлекаешься от болезни, перестаешь жалеть себя и начинаешь готовить мазь или настоечку, когда думаешь, что вот и тете Маше это помогло - появляется уверенность, что получится и у тебя тоже. А уверенность в излечении – уже 95 % успеха.
2. Кроме того, мази, настойки, отвары помогают снять неприятные симптомы и дискомфорт – зуд, жжение и т.д.

А то, как быстро пройдет болезнь вообще, зависит только от тебя. Как только ты сможешь найти и устранить **первопричину** заболевания, болезнь пройдет бесследно.

И еще один совет – как выбрать рецепт, если в разделе их 30 штук.

Расскажу как это делаю я – сажусь и очень внимательно читаю рецепты. Читаю их несколько раз. Потом делаю перерыв. Через какое-то время опять читаю. Обычно, после одного-двух подходов от 30 штук рецептов остаются 1-2-3 симпатичных лично мне рецепта. С них я и начинаю.

[К содержанию](#)

Глава третья. Упражнение «Солнышко»

В этой главе мы решили дать тебе самое важное упражнение, которое направлено именно на освобождение от твоего самого большого страха – страха, что меня не любят.

Знаешь, в чем заключается вся проблема?

В том, что любовь можно получить только в одном случае – отдав ее сначала самому. При этом раскрывается твое сердце и ты становишься способным улавливать Любовь извне.

Вот именно этому мы и будем учиться в этом упражнении – учиться отдавать свою любовь, давать ей свободу, то есть жизнь.

Думаешь у тебя мало любви? Ошибаешься. У тебя ее столько, сколько ты сам захочешь, чтобы у тебя ее было. Все дело в том, что твоя внутренняя сущность соткана из этой самой Любви, она и есть Любовь. И мало того, она умеет эту Любовь производить. Нужно только дать ей выход, движение, то есть дать ей возможность жить, открыть ей дверь в наш физический мир. И это сделать совершенно в твоих силах.

Ведь пока ты сам дверь не откроешь, войти в нее никто не сможет. Также и с Любовью – пока свое сердце не распахнешь, войти извне, от других она к тебе не сможет.

Итак упражнение «Солнышко»

Устраиваешься удобно в кресло, или лежишься на кровать, то есть принимаешь расслабленную позу. Глаза можно оставить открытыми, но можно и закрыть.

Первое, что нужно сделать, это вспомнить в своей жизни такие эпизоды, когда тебе было очень хорошо, когда ты был полностью счастлив. Вспомнить то ощущение счастья, что наполняло тебя.

Это может быть и первое свидание и первый поцелуй, это могут быть твои ощущения от пребывания на природе, твой восторг оттого, что важное дело наконец-то с успехом завершено. Ситуаций, когда тебе было хорошо, если начать вспоминать, можно вспомнить очень много.

Моими "пусковыми" являются воспоминания, когда я знакомлюсь с мужем, а также рождение детей. Счастье тогда переполняло меня. Когда все это встает перед глазами, то и другие счастливые моменты начинают вспоминаться.

Итак, настроение свое приятными и радостными воспоминаниями мы подняли, создали фон для дальнейшей работы.

Следующий этап.

Начинаешь представлять, что в области твоего сердца, в области солнечного сплетения (обрати внимание на название!) находится маленькое золотое солнышко - это твоя Любовь.

Солнышко спрятано в сундучок, где оно находится за дверкой, которую нужно обязательно открыть и выпустить солнышко наружу.

Оно начинает освещать все внутри тебя, ты начинаешь весь светиться, наполняться светом, все клеточки твоего тела находятся в лучах Солнца, ты становишься сплошным светом, сияешь как большая электрическая лампочка. Ты - свет и свет яркий и любящий.

Затем представляешь своего любимого или того, кому как ты думаешь очень нужна твоя Любовь (общие контуры, без конкретных черт лица и фигуры) и посылаешь свет своего солнышка ему. Такой направленный пучок света - луч. Протягиваешь мостик между своим сердцем и его.

Очень хорошо представить как грусть у него в глазах уходит, на ее место приходит радость и счастье. Человек находится как бы внутри посланного тобой луча. Он весь в свете, купается в свете, дышит этим светом.

Этим светом ты можешь наполнить не только своего любимого, но и свой дом, свою работу, вообще любое место, любого человека, на которого ты направишь свой луч.

Чем ярче у тебя получится все это представить, тем больший эффект будет иметь это упражнение.

Все упражнение занимает порядка 20 минут. Тут все зависит от твоего начального уровня счастья и развитости воображения.

Но даже если в начале представить все ярко у тебя не получается, то не отчаивайся, все тренируется при определенной настойчивости. И уже через несколько дней при регулярном ежедневном выполнении упражнения ты заметишь, что представлять воображаемые картины тебе становится все легче и легче.

Выполнение этого упражнения приведет к тому, что тебя начнут любить люди, они станут к тебе тянуться, как источнику живительной силы, ты станешь для всех очень притягательным, магнетичным человеком.

[К содержанию](#)

Глава третья. Простуда (холод, озноб)

Здоровые люди не боятся холода. Мы называем это закаленностью. Те же дети могут бегать раздетыми по лужам и при этом отлично себя чувствовать. Почему одни люди при воздействии холода остаются совершенно здоровыми, а другие тут же простужаются и заболевают?

Терморегуляция тела – это процесс, который позволяет регулировать уровень злости в организме. Когда жарко, мы потеем – **злоба выходит наружу через поры тела**. Когда холодно, злоба загоняется внутрь и начинает там складироваться. У уравновешенного человека процессы терморегуляции регулируются автоматически и у него не возникает дискомфорта ни когда жарко, ни когда холодно. Дискомфорт возникает у тех, чей уровень злости не поддается автоматической регулировке.

Человек, который целенаправленно закаливает тело холодом, **становится спокойным, сильным и способным к борьбе**. Тем не менее в нем остается **скрытая агрессивность**. Если закаливание производится без исправления образа мыслей, только ради повышения жизнеспособности и боевой готовности, то у человека непомерно **возрастает потенциал злости**.

Чрезмерность всегда причиняет вред. Чрезмерная или быстро действующая жара приводит к тепловому или солнечному удару. Это означает, что если за раз вытекает слишком много злости, то физическое тело не в силах этого вынести.

Чрезмерный холод блокирует вытекание злости. Накопившаяся злоба грозит уничтожить человека изнутри. Это пугает тело. Человек пытается помочь телу извержением злости - возникает ощущение тепла.

Нормальная температура тела не означает отсутствия в человеке злости. **Она означает, что человек выпускает злобу посредством крика или ругани, либо не выпускает и выпускать не намерен**. Он хочет быть готовым к схватке и затаивает в себе злобу, чтобы позже через тяжелую болезнь усвоить то, что осталось еще не усвоенным.

Есть люди, не терпящие холода, которые объясняют свой недостаток тепличными условиями в детстве, и это правда. Наполненная злобой атмосфера в родительском доме привела к тому, что человек вынужден постоянно жить на грани кризиса. Небольшой сквозняк, и человек сразу заболевает. Другой может превратиться в сосульку и остаться здоровым. Простите своим родителям, делайте это неспешно и основательно, и постепенно Вы перестанете бояться холода.

Жара выводит из тела злобу.

Холод перекрывает выход злобе.

Заболевает то тело, в котором злоба скопилась до критической отметки.

Если в теле скопилось много злости, то **повышается температура - очистительный огонь тела**. При достижении критической черты начинается потоотделение, которое также помогает телу очиститься от всего ненужного, и температура падает. Так жар способствует выходу злости. Когда тело начинает потеть, это означает, что кризис миновал и тело находится на пути к выздоровлению. Потоотделение начинается сразу же, как только человек осознает причину своей болезни и попросит прощения у тела за ошибки.

Если ты постоянно простужаешься или испытываешь холод, озноб, то это говорит о том, что ты **постоянно оттягиваешь с принятием решения** и сдерживаешь себя, тем самым копишь в себе злобу.

Часто такой человек зачастую принимает решение, но потом его меняет и отступает, так как боится последствий этого решения. **Необходимо осознать, что в твоей жизни нет ошибок, а есть только опыт, который помогает тебе развиваться и расти.**

Если человек простудился и простудой ухудшил свое положение, то для стрессовой массы холод оказался последней каплей, переполнившей чашу. Будь причина в самом холоде, то от него болели бы все люди.

Тот, кто расценивает холод как фактор повышения выносливости, получает от холода закалку. Кто же видит в нем только плохое, тому холод отморозит нос, чтобы человек мог холод ненавидеть.

Определить свой уровень злобы помогает баня. Погляди на свое тело после того, как выйдешь из горячей ванны или бани. Оно в белых и красных пятнах. Белое - страх, красное - злоба. Жара контрастом выявляет твою злобу и страхи.

Чем больше ты паришься веником, тем меньше становятся белые пятна - страхи уменьшаются, поскольку злоба вытекает вместе с потом. Иной же участок тела никак не желает покраснеть. В качестве довода можно сказать, что жара не проникает в складки тела, под груди, в подмышки, но на самом деле это указывает на наличие соответствующего страха, который человек стесняется высказать и который поэтому не выходит из тела. Это наиболее скрытые страхи, о которых человек не смеет заикнуться, чтобы не стать посмешищем.

Участок тела, оставшийся белым после бани, является местом, которое подвержено заболеваниям. Зачастую это область вокруг крестца, указывающая на то, что человек не использует сексуальную энергию, а также страшится экономических проблем. Страсть и кошелек всегда ходят рука об руку. Белые груди означают накопившиеся обвинения. Белые руки и шея - проблемы с общением. Так баня ставит диагноз твоим болезням и предсказывает их. Прими ее помощь, тогда впоследствии не придется говорить: *"Если бы раньше знать"*.

Ляг в ванну с холодной водой так, чтобы на поверхности оставалось только лицо, и проследи за своими ощущениями. Мало кому это удастся - большинство с криком выскакивают из холодной воды. У одного особенно восприимчив к холоду живот, у другого - спина, в зависимости от места скопления злобы. Люди, в ком злобы мало, или если человек сильный и находится в ладах со своим внутренним миром, способны долго пробыть в холодной воде и при этом не заболеть.

Чтобы стать уравновешенным сильным человеком, нужно в равной мере приучаться к холоду и к жаре. Кто начинает освобождать злобу, тому не будет слишком холодно в стужу и слишком жарко под палящим солнцем пустыни. Он уже не заболеет от колебаний температуры.

[К содержанию](#)

Ангина

Ангина (Тонзиллит) ТОНЗИЛЛИТ (tonsillitis) - воспаление миндалина, вызванное бактериальной или вирусной инфекцией; в результате у человека появляется боль в горле, повышается температура и затруднено глотание. Если причиной развития тонзиллита является стрептококковая инфекция и вовремя не начато лечение данного заболевания антибиотиками, то у больного может развиваться ревматическая лихорадка или нефрит.

Взгляд на причину болезни в Школе своего Здоровья

Горлом мы обычно называем глотку. Наиболее распространенным заболеванием горла является **ангина** – воспаление небных миндалин.

Миндалины – это «уши горла», то есть уши самомнения. Они ловят как локаторы то, из-за чего можно было бы задрать нос. Чем сильнее человек считает себя умнее, тем сильнее он костерит себя и тем сильнее у него ангина. У него либо у его ребенка.

Вспомни хорошенько день, который предшествовал ангине. Что произошло в этот день, что вызвало твое унижение и твой гнев, что ты не можешь проглотить? Против чего ты внутренне взбунтовался?

Что тебе не удастся?

Если ты не можешь что-то проглотить, какая-то часть тебя настроена чересчур критично. Ты вынашиваешь идею бунта — против самого себя или кого-то другого. Ты абсолютно уверен в своей правоте.

В твоих интересах пережить эту ситуацию с большей любовью и пониманием. Скорее всего, это какая-то сильная эмоция или нежелание принять какого-то человека или новую идею и ситуацию. Это вызывает у человека гнев и агрессию, обращенных против него самого или на другого человека. Когда какой-то кусок не лезет в горло, человек ощущает себя жертвой и занимает позицию «какой я несчастный».

Приведу **пример типичного внезапного заболевания ангиной ребенка**, когда болезнь возникает как бы ниоткуда, поскольку ребенок нигде простудиться не мог.

Несколько дней, предшествующих болезни мама нахваливает сына и вдруг выясняется, что за ним числится какая-то провинность, которую он попытался скрыть от своих родителей. Обида матери, что не оправдались ее доверие, выплескивается на ребенка в виде обвинения. Его радостная мордашка меркнет, на лице появляется отчуждение. Но мать, не замечая этого, продолжает выплескивать гнев на маленькую ложь сына, которую он совершил, чтобы казаться лучше или из боязни чистосердечного признания. Мама его наказывает и отправляет спать. Он идет, не прекословя. И уже через несколько часов у ребенка начинает болеть горло и поднимается температура.

Осознание собственной глупости унижает чувство гордости. Унижение приводит к воспалению. **Чувство невыносимого унижения вызывает гнойное воспаление в глотке, что дает осложнение на сердце, почки или соединительную ткань.** Чем сильнее человек злится из-за собственной глупости и ее последствий, тем сильнее осложнения.

В детском возрасте воспаление вызывается обычно **вирусами**, начиная со школьного возраста постоянно увеличивается число **бактерий**.

Это означает, что маленький ребенок признает свою вину, то есть винит себя, вторя окружающим взрослым.

В школьном возрасте ребенок из чувства самозащиты отрешивается от вины либо обвиняет других.

Оперативное удаление миндалин показывает насколько оперативно принято решать проблемы в семье. Родительское желание, чтобы ребенок слушался больших и умных взрослых, приводит к тому, что у ребенка удаляют миндалины, ибо в каждом ребенке рано или поздно возникает протест против необходимости подлаживаться и угождать.

Угождая другим, человек унижает свое достоинство и лишается миндалин. То есть **лишается миндалин тот, кто угождает чужим желаниям в ущерб своих собственных интересов.**

Несуществующие уши слова уже не воспринимают. Отныне любая обида будет культивировать ваше сомнение или Эго. Вполне вероятно, что человек, лишившийся миндалин, услышит о себе «бессердечный». Замыкание в себе во имя выживания и впрямь делает человека гораздо менее чувствительным. Его уже не просто заставить плясать под чужую дудку.

Народные рецепты

Ромашка - 2 части; эвкалипт - 1 часть; ноготки, цветы - 1 часть. Все измельчить и хорошо смешать. 1 Столовую ложку смеси на 1,5 стакана кипятка. Кипятить 2 мин., Настоять укутав 30 мин., Процедить. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором с 26 градусов постепенно убавляя по 1 градусу в день до 16 градусов. Затем месяц полоскать при 15-16 град. Таким раствором. Такое полоскание позволяет снять воспаление горла и закалить его.

2. Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки и применять в виде компресса как противовоспалительное средство при ангине.

3. Хорошо отжать в приготовленную посуду 1 лист столетника (алоэ). Возраст растения должен быть не менее двух лет. Пить сок по 1 ч. л. один раз в день - утром натощак. Курс лечения 10 дней. Перерыв - 1 месяц. Если ангина повторится, провести еще один курс лечения.

4. Залить 100 мл спирта 10 г прополиса и настоять 7 дней в темном месте, после чего процедить. Смешать 1 ч. л. настойки с 3 ч. л. воды и этим составом смазывать горло 1 раз в сутки на ночь, ничем не запивая.

5. Проводить ингаляцию парами формалина 3-4 раза в день по 2 мин., производя по полвдоха, чтобы заполнить легкие и задержать пары во рту. Двух дней будет достаточно, чтобы почувствовать заметное улучшение. Если ангина не прекратится, лечение повторить.

6. Заварить стаканом кипятка 3-5 штук гвоздики, которая применяется для консервирования, настоять 2 часа. Настой выпить либо весь сразу, либо по 50 мл Процедуру можно повторять 1 раз в год в качестве лечения, а также с профилактическими целями.

7. Пить вместо чая теплый настой молодых побегов укропа. Заваривать их так же, как и чай.

8. Свекла тертая красная. Натереть на мелкой терке свеклы. Отжать сока 1 стакан. В стакан сока свеклы красной влить 1 столовую ложку уксуса (но не уксусной кислоты). Этим раствором полоскать горло 5-6 раз в день, можно по 1 глотку проглотить. Делать полоскание до полного выздоровления.

9. При хроническом тонзиллите: ежедневно смазывать нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, в течение двух недель. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется делать натощак.

10. При болях в горле: в стакан теплой кипяченой воды всыпать по половине чайной ложки соды и соли и несколько капель йода. Этим раствором полоскать горло. Боль может пройти после одного дня полоскания.

11. Для лечения тонзиллита и ангины: натереть 1 стакан свеклы, влить 1 ст. л. уксуса, настоять, сок с уксусом отжать и полоскать рот, горло и немного проглотить (1-2 ст. л.).

12. Заварить в 1 стакане кипятка 1 ст. л. высушенных цветов ромашки обыкновенной или дисковидной, после охлаждения профильтровать и добавить 1 ч. л. меда. Принимать как полоскание при стоматитах и ангинах. Это же средство можно с успехом использовать также в клизмах при колитах.

13. При воспалении горла: полоскать раствором нашатыря в 50 мл воды 1-2 раза в день.

14. Насыпать в кастрюлю на 2/3 овес или ячмень, долить молоко до уровня на 2 пальца ниже верхнего края кастрюли, закрыть крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром. Доливать молоко по мере его выкипания, пока зерно не разварится. Пить по 2-3 ст. л. 3 раза в день.

15. Добавить к 1 стакану отвара из цветов липы 5 г очищенной соды и этим составом полоскать горло несколько раз в день.

16. Заварить 1 стаканом кипятка 1-2 ст. л. зеленых корок плодов грецкого ореха и варить на малом огне 20 мин. с сахаром или медом. Принимать при ангине по 1 ч. л. на 1 чашку чая 3-4 раза в день.

17. Залить 0,5 л спирта 3 больших свежих измельченных листа фикуса и поставить в теплое место на 10 дней. Делать компресс на горло в начальной стадии болезни, а в более тяжелых случаях смазывать горло изнутри на ночь. Курс лечения 3-4 дня.

18. Прокипятить в эмалированной посуде с закрытой крышкой 0,5 стакана мёда и столько же клюквы в течение 2-3 мин. Остывший отвар принимать по 1-2 ч. л. 3-4 раза в день.

19. Прикладывать к больному горлу распаренную траву иван-чая с цветами.

При воспалении миндалин нужно сделать из теста ленту, чтобы ее можно было обернуть вокруг шеи. Мелко раздробить сухой корень чемерицы и обильно посыпать им ленту, после чего тщательно обернуть этой лентой горло, прикрыв сверху повязкой. Продолжительность процедуры от 1 до 8 ч.

В бутылку 0,5л из-под молока нарезать до половины листьев столетника и засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горло марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки до верха, завязать марлей снова настоять 3 дня, процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер. Принимать до полного выздоровления. Применяется при ангине, гландах и болезнях легких.

22. Одним из самых действенных средств для лечения ангины является следующее: налить в эмалированную посуду 100 г меда и 1 ст. л. малинового варенья, поставить на огонь и довести до закипания, постоянно помешивая. Немного остудить и выпить горячим все содержимое сразу. После этого лечь в постель и потеплее укутаться. Одного приема лекарства достаточно для излечения.

23. Разогреть керосин, смочить в нем ткань, отжать тщательно и обмотать им шею. Сверху наложить еще шерстяную ткань или шарф. Подержать этот компресс сколько можно. Одного сеанса порой достаточно, чтобы воспаление прошло. Детям этот способ противопоказан.

24. Ангина пройдет за сутки, если 10 или более раз в день полоскать горло настоем чайного гриба по 10-15 минут.

25. Очистить 5-6 зубчиков чеснока, мелко их истолочь и размешать в 1 стакане молока. Вскипятить и остудить. Пить по 1 ч. л. несколько раз в день.

26. Если вы внезапно охрипли, вскипятите молоко, снимите пенку и дышите над кастрюлей, делая глубокие вдохи, пока идет пар.

27. При охриплости: принимать 3-4 раза в день (по 1-1,5 стакана) отвар душицы. Заварить 1 л кипятка 30 г травы, настоять 1 ч. и процедить. (Можно и не процеживать.)

28. Налить в посуду 400 г молока (дневная норма) и положить туда 2-3 веточки травы любисток. Молоко вскипятить и полученный отвар немного настоять. Пить в горячем виде (но не обжигаясь) 7-10 дней.

29. Для лечения болезней горла и устранения плохого запаха изо рта: сварить в небольшом количестве старого вина 20 листьев плюща с небольшим количеством соли и полоскать горло этим отваром в горячем виде.

30. Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды на ночь 1 ст. л. корня девясила. Утром хорошо размешать, дать отстояться и пить по 1 глотку через каждый час. Курс лечения 6-7 дней.

31. Смазывать гланды ваткой, пропитанной пихтовым маслом, 4-5 раз в сутки (через каждые 5-6 часов). Курс лечения 2-3 дня. Эффект усилится, если одновременно со смазыванием гланд и натиранием пихтовым маслом закапывать в каждую ноздрю по 1 капле масла. Могут быть неприятные ощущения, но они пройдут через 5-10 мин.

32. Смешать 2 ст. л. мать-и-мачехи, 2 ст. л. алтея, 1 ст. л. душицы, заварить их 1 л кипятка, остудить, предварительно укутав, и добавить по вкусу мед. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

33. Смешать 1 часть цветов липы и 2 части дубовой коры или 2 части цветов липы и 3 части цветов ромашки. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, подержать на слабом огне 5 мин., настоять 1 ч. и процедить. Полоскать горло, разбавив отвар медом.

34. Смешать 1 стакан сока тысячелистника с 1 л горячего пива и принимать эту смесь по 1 стакану 3 раза в день. После приема смеси необходимо каждый раз тепло укутаться. Хорошее средство от ангины.

35. Разбить в 1 стакане теплой воды 1 куриное яйцо и размешать. Полоскать горло этим составом 5-6 раз в день. Если это средство не поможет, можно попробовать другое. Натереть хрен и плотно закрыть его в банке. Через 15-20 мин. открыть крышку, вдохнуть через рот запах хрена, задержать дыхание и на счет 1, 2, 3, 4 выдохнуть через нос.

36. Сварить картошку "в мундире" и дышать над ней 5-10 мин., а затем из слитой после варки картофеля воды сделать теплый компресс на горло. Подошвы нужно натереть чесноком и надеть шерстяные носки.

37. Смешать 1/2 стакана лукового сока и 2 ст. л. меда и тщательно смазать этим составом горло 2-3 раза подряд. Одновременно смочить в этом составе 2-3 горчичника и поставить их на подошвы на 1 ч., после чего обернуть ноги шерстяной тряпочкой или надеть шерстяные носки и пить настой липового цвета или цвета черной бузины, завариваемый как чай.

38. Залить 0,5 л холодной воды 2 ст. л. травы иван-чая, поставить на огонь, довести до кипения и настоять 1 ч. Принимать при воспалении горла по 1/3 стакана 3-4 раза в день перед едой.

39. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. коры ивы, кипятить ее на малом огне 30 мин., настоять немного и процедить. Полоскать несколько раз в день.

40. Приготовить медовую воду, взяв для этого доброкачественный мед и добавив в него вдвое большее по объему количество воды. Перемешать воду и мед и кипятить на малом огне, постепенно снимая пенку, пока не прекратится ее образование. На 1 часть меда берут 6 частей воды. Применяется при *различных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также для разжижения крови и ее очищения.*

41. Проводить ингаляцию высокосортным прополисом. В алюминиевую посуду емкостью 400 мл положить 60 г прополиса и 40 г воска и поставить в другую посуду большего размера с кипящей водой. Испаряющиеся при этом ароматические составляющие прополиса оказывают лечебное действие. Когда аромат исчезнет, нужно положить новую порцию воска и прополиса. Такие ингаляции следует проводить по 10-15 мин. утром и вечером в течение двух месяцев.

42. При ангине: приготовить настойку из 30 г травы зверобоя и 100 мл спирта (или на 1 стакан водки). Пить по 50 капель 3 раза в день после еды и 40 капель разбавить в 1/2 стакана воды для полоскания горла.

43. Размешать в 0,5 л теплой воды 1 ч. л. облепихового масладо получения эмульсии и полоскать горло каждые 30 мин. до прекращения боли. Одновременно следует делать на горло компрессы из этого состава.

44. Смешать яблочный уксус пополам с теплой кипяченой водой и полоскать горло этим составом через каждый час.

45. При ангине помогают горячие ножные ванны. В бак с горячей водой (40-42 °С) опустить ноги и держать их там 15-20 мин. По мере остывания воды подливать горячую. Для усиления действия ванны можно добавить в воду 1-2 ст. л. сухой горчицы. После процедуры необходимо насухо вытереть ноги, надеть шерстяные носки и лечь в постель, накрывшись одеялом.

46. При высокой температуре и сильной ангине рекомендуется выполнить полное обертывание мокрой простыней: постелить на постель махровую простыню или старое байковое одеяло и застелить ее сверху клеенкой. Залить в ведро на 3/4 его объема горячую воду (50-60 °С), влить туда бутылку столового уксуса, намочить в этой воде мягкую простыню, быстро ее выжать и обернуть тело. Сверху обернуться клеенкой с махровой простыней так, чтобы только нос выглядывал, лечь в постель и накрыться сверху одеялом на 20 мин. Затем насухо обтереться и надеть теплое белье, на голову - шерстяную шапочку, на ноги - шерстяные носки. Напитаться теплого настоя из травы зверобоя и лечь спать. Настой готовить следующим образом: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы и настоять 2 ч. Выпивать по 1 стакану на ночь.

47. При ангине, тонзиллите, фарингите с успехом можно применять упражнения йогов: сначала почистить зубы, потом прополоскать горло подсоленной водой (на 1 стакан воды, подогретой до 37-38

°С, положить 1/2 ч. л. поваренной соли). Это снимает все налеты с миндалин и укрепляет их. Потом принять "позудьва": опуститься на колени, развести пятки в стороны, большие пальцы ног вместе. Сесть между пяток, сохраняя спину прямой, смотреть вперед. Ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе. После спокойного выдоха через нос задержать дыхание и одновременно выполнить следующие действия:

- 1) открыть рот как можно шире, высунуть язык и стараться его кончиком достать подбородок;
- 2) расширить глаза как можно больше;
- 3) выпрямить руки и продвинуть их вперед, чтобы запястья касались коленей;
- 4) пальцы рук раздвинуть и согнуть, как бы образовать когти.

Локти выпрямить и сильно напрячь кисти.

В таком положении следует оставаться, пока длится пауза после выдоха, на сколько удастся задержать дыхание. Внимание при этом должно быть сосредоточено на горле.

Затем нужно вернуть руки в исходное положение, расслабить их, убрать язык, закрыть рот, снять напряжение с глаз и сделать спокойный медленный вдох через нос. Терапевтические эффекты кроме ангины, излечиваются болезни голосовых связок.

48. В качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства при ангине и бронхите залить 0,5 л холодной воды 15 г корня алтея и настоять в течение суток. Пить по десертной ложке 4-5 раз в день. Можно заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов алтея, настоять 30 мин. и процедить. Принимать по глотку через каждый час. Через 4-5 дней болезнь пройдет.

49. Для лечения острых и хронических заболеваний дыхательных путей взять небольшой заварной чайник (эмалированный или фарфоровый), приготовить отрезок бинта или марли, терку и фитонцидосодержащие растительные вещества: лук, чеснок, редька, хрен, почки тополя и сосны, хвоя сосны, может, пригодиться и бальзам "Золотая звезда". Приготовьте марлю размером 40x40 см. Натрите на терке 3-8 долек чеснока и, не дожидаясь, когда улетучатся фитонциды, смажьте кашицей всю поверхность бинта. Затем быстро опустите бинт на дно пустого чайника и закройте чайник крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите ноздри пальцами и медленно вдыхайте чесночный "аромат" в течение 8-10 минут. Выдохи делайте через нос (в чайник выдыхаемый воздух попадать не должен)

При повторных ингаляциях потребуются новый отрезок бинта и свежая порция фитонцидной кашицы. Естественно, чайник должен быть чистым и сухим. Проводя по 5-6 ингаляций за день, вы избавитесь от таких недугов как насморк, кашель, ангина, бронхит и даже пневмония. "Пахучее" вещество подбирайте индивидуально, по возможности меняйте. Многим при ангине помогут фитонциды лука, а чеснок более эффективен при заболеваниях легких.

Редька и хрен - универсальные целители - показаны почти всем.

Зато измельченные в ступке почки или хвоя, обладая сильными бактерицидными свойствами, могут и усугубить состояние больных с склонностями к аллергии. Если под рукой нет растений, попробуйте вдыхать пары эфирных масел бальзама "Золотая звезда".

Для этого слегка смажьте бальзамом кусочек бинта и положите его на дно чайника. Этот несложный способ ингаляции предлагает специалист по народной медицине А. И. Астапенко.

50. Приложить к горлу на ночь компресс из свежей молодой травы (сантиметров 10-15 от земли) полыни. Одного раза будет достаточно, чтобы болезнь отступила.

51. Залить 0,5 л кипятка мелко нарезанную головку лука, подержать на малом огне 5 мин. и настоять 2 ч. Полоскать горло луковым отваром или соком лука в смеси с медом.

52. При начавшейся ангине: полоскать горло теплым щелочным раствором (1 ч. л. пищевой соды на стакан кипяченой воды) 4-5 раз в день и пить теплое молоко.

53. Делать на горло компрессы: на 0,5 л водки 10 г сухой камфары.

54. Жевать соты с медом в течение нескольких часов с перерывами.

55. При злокачественной ангине, *дифтерит* и *скарлатине*: полоскать горло через каждый час в течение дня 30%-м раствором лимонной кислоты, откинув голову назад и вдыхая воздух, чтобы раствор клокотал в горле. Раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла в начальной стадии.

56. Для улучшения кровоснабжения утром, почистив зубы и прополоскав горло, сесть и сильно напрячь мышцы шеи, после чего расслабить их. При напряжении мышц должна ощущаться прохлада, а при расслаблении - тепло в них. Повторить эту процедуру 3-5 раз. После этого 20-30 раз спокойно поворачивать голову вправо-влево, стараясь как можно дальше тянуть шею. Затем спокойно поднимать и опускать голову вверх-вниз. Затем опять повороты головы влево-вправо и вращения головой по кругу от 10 до 50 раз. После каждого упражнения расслабиться 1-2 мин., ощущая тепло в мышцах. Эти упражнения улучшают капиллярное кровоснабжение мышц шей и снимают спазмы.

[К содержанию](#)

Кашель

КАШЕЛЬ (coughing, tussis) - внезапный взрывной толчок воздуха через голосовую щель, возникающий спонтанно при открытии ранее закрытой голосовой щели и способствующий удалению из дыхательных путей раздражающих их частиц. Стимуляция кашлевого рефлекса происходит в результате оказываемого раздражающего воздействия на закрытую голосовую щель, когда под действием повышенного экспираторного давления она открывается и человек кашляет.

Взгляд на причину болезни в Школе своего Здоровья

Чихание является попыткой тела резко выплеснуть из себя обиды, включая обиды, нанесенные другим. Чихают люди с так называемой кратковременной злобой. Долговременная злоба притягивает к себе долгую болезнь. Никогда из вежливости не сдерживайте позыв чихнуть. Раз энергия обиды хочет выплеснуться, то позвольте ей сделать это. Иначе Вы заработаете насморк.

Если чихание связано с тем, что происходит во внешнем мире, то кашель – с тем, что происходит внутри человека.

А внутри человека идет постоянная внутренняя критика, которая мешает жить полной жизнью, так, как хочется. Осознав внутреннее раздражение нужно стать более терпимым к самому себе, то есть отнестись к себе так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе другие и тогда все проблемы у тебя отпадут.

То, что ты думаешь о себе, является результатом того опыта, который ты испытал за свою жизнь, но это не значит что ты есть то, что ты думаешь о себе: ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАКИМ СЕБЕ КАЖЕШЬСЯ. ТЫ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ.

Увидев внутреннее раздражение, постарайся принять себя и ситуацию такими, какие они есть. А для этого задай себе вопросы: чему меня учит эта ситуация? Какой урок мне нужно из нее извлечь?

Народные рецепты

1. Нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю, посыпать сахаром, печь в духовке 2 часа. Процедить, пить жидкость 2 л 3-4 р в день перед едой и на ночь.
2. Излечивает застарелый кашель отвар корней дягиля, выпиваемый по утрам натощак: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. корней, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 30 мин. на слабом огне.
3. Вскипятить 1 л воды. Отдельно пережечь, перемешивая, 2-3 ст. л. сахара (не в эмалированной посуде). Когда сахар станет коричневым, смешать его с приготовленной кипяченой водой. Пить в горячем виде по 150 г. 3-4 раза в день. Курс лечения 5-10 дней.
4. Растертыми семенами просвирника лечат самый тяжелый кашель: 1 ч. л. порошка из семян на 1/2 стакана воды настаивают и пьют в течение дня.
5. 1 смесь: Сосновые почки, корень девясила, лист мать-и-мачехи, фиалка трехцветная, багульник, шалфей, ромашка по 1 ст.л каждой травы и по 1 ст на каждую ст. ложку. Кипятить 10 мин, остудить, процедить.
6. 2 смесь: сахарный сироп: 3 ст.л сахара +столько же воды, вскипятить, процедить.
7. 3 смесь: 1 ст.л эвкалиптового листа на 1 ст. воды, 10 мин кипятить, настоять, процедить. В стакан налить 1 ст.л 1-й смеси, и по 1/2 ст.л 2-й и 3-й. Выпить за 1 прием, пить 5 раз в день.
8. Смешать в равных количествах сок моркови и непастеризованное молоко. Пить по 1 ст. л. 6 раз в день.
9. Смешать 2 ст. л. свежего непастеризованного сливочного масла. 2 желтка свежих куриных яиц, 1 ч. л. пшеничной муки и 2 ч. л. чистого меда. Принимать по 1 ч. л. как можно чаще.
10. Полезно пить свежий березовый сок или сок клена с молоком (в равных количествах).
11. Уриновые носочки. Смочить носочки в урине, одеть на ноги, потом целлофан, другие носки.
12. Застарелый кашель - Варить 10 мин лимон, выжать сок, добавить 2 ст.л очищенного глицерина, размешать, добавить до полного стакана жидкого меда. Принимать по 1 ч.л в день. Если кашель сильный, то еще на ночь и ночью.
13. Приклеить к спине между лопатками тряпочку величиной с ладонь, обильно смазанную дегтем. Менять тряпочку следует каждые 2-3 дня.
14. Смешать 25 г багульника, 15 г мелкой жгучей крапивы, заварить их 1 л кипятка и настоять, укутав, 1-1.5 ч. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день за 30 мин. до еды.
15. Для отделения мокроты: смешать 10 частей багульника, 20 частей корней алтея и 20 частей травы мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. смеси, держать на малом огне 5 мин. и настоять 30 мин Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день за 20 мин. до еды.
16. Лепешки – 1-1,5 ст.л муки, 1 ст. л горчицы, 1 ст.л подсолнечного масла. Все смешать, намазать на х/б тряпочку. Тело помазать медом или жиром, положить лепешку на спину и грудь (кроме сердца и позвоночника), сверху п/эт и укутать.
17. Яблоко и луковицу помыть, разрезать на 6-8 ч. Опустить в 1 л холодной воды, довести до кипения, убавить, варить пока не станет мягкой луковица. Процедить, залить в термос. Выпить в течение дня.
18. Втирать в грудь смесь двух частей оливкового масла и одной части нашатырного спирта.

19. Для облегчения отделения мокроты полезно принимать сироп брусничного сока с сахаром или медом. Сироп нужно принимать как можно чаще по 1 ст. л. на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.
20. Смешать 4 раздробленных вместе со скорлупой грецких ореха, 1 ст. л. цветов бузины и столько же меда, залить 0,5 л кипятка и варить 30 мин. Процеженный отвар пить по 1 ст. л. 3 раза в день.
21. Девясил (корень). 20 Гр. Измельченных корней отварить на малом огне 10 мин. В стакане воды. Настоять, укутав 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 20 мин до еды. Применяется как отхаркивающее средство.
22. Подорожник (лист). 1 Столовую ложку сухих листьев подорожника на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав на 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 мин. До еды и при приступах кашля.
23. Тщательно перемешать 1 стакан сока репы и 1 ст. л. меда, подержать на огне до закипания и снять с огня. Пить по 3 глотка 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.
24. 3 Столовых ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ложками сахарного порошка или меда. В закрытом сосуде поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 мин. До еды.
25. Сахарный песок. 2 Столовых ложки сахарного песку расплавить на сковороде. Как только расплавится песок выключить газ и налить в песок 1/2 стакана кипящей воды. Наливать осторожно, издали, т. К. Образуется сильное кипение и брызги. Тот час же хорошо размешать этот состав, снять с плиты. Детям давать по 1 чайной ложке во время приступа кашля и перед сном на ночь. Дневная доза 4-5 чайных ложек. Хорошо помогает и взрослым.
26. Сосновые почки. 1 Столовую ложку почек на 1 стакан крутого кипятка. Настоять, укутав на 30-40 мин., Процедить. Принимать по 1-2 глотка при позывах на кашель, сейчас же поможет.
27. Бузина черная (цветы). 1 Столовую ложку сухих цветов на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав на 30-40 мин., Процедить. Делать вечером. Пить на ночь по 1-2 чашки тепленьким, не горячим, с сахаром или медом, с добавлением молока. Помогает неплохо.
28. Накрошить на мелкие кусочки 10 головок лука и 1 головку чеснока и кипятить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока будры и меда. Принимать по 1 ст. л. через каждый час в течение дня.
29. Взбить с сахаром и ромом яичные желтки: 3 желтка, 50 мл рома и 2 ч. л. сахара. Принимать 4-5 раз в день до еды по 1 ст. л.
30. Вырезать в вымытой редьке (сорт зимняя круглая черная ми гайворонская) отверстие и влить в него 2 ст. л. жидкого меда. Редьку повесить вертикально в какую-нибудь посуду и прикрыть сверху плотной бумагой на 3-4 ч. При сильном кашле принимать по 1 ч. л. образовавшейся в отверстии редьки жидкости 3-4 раза в день до еды и перед сном.
31. Протереть спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой в пропорции: 2 банана на 1 стакан воды с сахаром, подогреть и пить эту смесь
32. 2 Столовые ложки сливочного масла; 2 желтка свежих диетических яиц; 1 чайную ложку пшеничной муки; 2 чайной ложки меда. Все хорошо смешать. Принимать при кашле по 1 чайной ложке много раз в день. Очень хорошо, если к этому составу прибавить 1 чайную ложку порошка корня солодки. Эффект будет лучше.
33. Бадраенец камнеломка (корни).
34. Нарезать очень тонкими ломтиками 6-8 штук редьки, посыпать каждый ломтик обильно сахаром и настоять 6 ч. Принимать по 1 ст. л. сока редьки каждый час.
35. Картофель. Отварить в мундире 4-5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разрезанный пополам картофель. Сверху укутать. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Делать вечером. Уже на другой день человек получает облегчение.

36. Смешать в равных пропорциях сахар с живицей (соком сосны), скатать из смеси шарики размером с горошину и высушить их. Принимать (сосать) по 1 шарик 3 раза в день после еды.
37. Смешать равные части ржи, овса и ячменя, добавить цикорий и 2 г очищенного горького миндаля и пить это как обыкновенный кофе, можно с горячим топленым молоком.
38. Сварить в 1 л воды комочек смолы белой черешни величиной с орех. Отвар процедить, добавить к нему 200 г меда, 3 гвоздичных семени и на кончике ножа имбирь. Принимать до еды по 1 ст. л. утром и вечером.
39. Детям давать Зраза в день по 1 ч. л. смеси: 100 г меда, столько же свежего масла и 0,2 г ванилина.
40. В качестве легкого потогонного и отхаркивающего средства используется настой мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка 10-15 г травы, настоять 0,5-1 ч. и процедить. Пить по 1/3 стакана Зраза в день.
41. В качестве отхаркивающего средства принимать отвар корней первоцвета. Заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. (с верхом) корней, держать на малом огне 20 мин., настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.
42. Грудной сбор: 20 частей листьев мать-и-мачехи, 10 частей цветков коровяка, 10 частей плодов аниса, 40 частей корня алтея, 15 частей корня солодки, 5 частей корневища касатика или фиалкового корня. Сбор заваривают как чай по 1 ст. л. смеси на 2-3 стакана воды. Назначают как отхаркивающее и дезинфицирующее средство по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

[К содержанию](#)

Менингит

МЕНИНГИТ (meningitis) - воспаление оболочек мозга, вызванное вирусной или бактериальной инфекцией. Симптомами менингита являются сильная головная боль, повышение температуры, потеря аппетита, непереносимость световых и звуковых раздражителей, ригидность мышц, особенно шейных (мышцы не сокращаются и не дают шее согнуться), а в очень тяжелых случаях судороги, рвота и бред, в результате чего может наступить смерть.

Чаще всего причиной развития бактериального менингита у маленьких детей являются бактерии видов *Haemophilus influenzae* и *Neisseria meningitidis* (относящиеся к менингококкам); в настоящее время имеется возможность проведения иммунизации против менингита, вызываемого бактериями рода *Haemophilus*.

При менингококковом менингите (meningococcal meningitis) (также по-другому он называется цереброспинальным менингитом (cerebrospinal fever) или пятнистой лихорадкой (spotted fever)) симптомы болезни проявляются внезапно, а попавшие в организм бактерии могут вызвать обширную менингококковую инфекцию, достигающую своей высшей точки во время менингококковой септицемии (meningococcal septicaemia), для которой характерно появление геморрагической сыпи на любом участке тела человека. Если своевременно не поставлен диагноз и не начато лечение, то в течение недели оно может закончиться смертью больного.

Взгляд на причину болезни в Школе своего Здоровья

Менингит — это воспаление оболочек головного и спинного мозга. Как правило, менингит начинается остро, с внезапного недомогания, озноба, рвоты и высокой температуры. Помимо перечисленных обычных симптомов, может также возникать боль и напряженность в затылке.

Если эту болезнь вовремя не остановить, она может закончиться смертью, поэтому ее метафизическое значение связано с Жизнью и смертью. Она начинается у того, кто переживает какое-то совершенно неожиданное неприятное событие и испытывает при этом сильный гнев. Такой человек находится в состоянии эмоционального шока; его мозг перенапрягается, так как он изо всех сил старается понять смысл того, что произошло. Он испытывает огромный страх перед той ответственностью, которая, как ему кажется, легла на его плечи.

Для больного характерно воспалённое мышление и гнев на жизнь. Как правило, у таких больных в семье постоянные ссоры и разногласия. Он живет в атмосфере гнева и страха и не чувствует поддержки и опоры. В голове у него сплошной хаос.

Смысл этой болезни очень важен для тебя: ты должен понять, что какое-то из твоих убеждений сильно вредит тебе в данный момент. Чрезмерный гнев и, возможно, вина, которую ты чувствуешь из-за того, что сам мешаешь себе наслаждаться жизнью, способны тебя убить. Твое тело хочет, чтобы ты позволил себе жить полной жизнью. Ты оказался на этой планете с какой-то целью, и если эта цель не будет достигнута, ты не сможешь стать по-настоящему счастливым. Ты, как и все живое на этой планете, имеешь право жить. В этом мире каждый может отвечать лишь за себя. Жизнь других людей ему не подвластна. Поэтому та ответственность, которая как тебе кажется у тебя есть ограничивается масштабом лишь твоей жизни. Вот за нее ты несешь полную и безоговорочную ответственность.

Народные рецепты

1. При энцефалите, менингите и воспалении паутинной оболочки мозга (арахноидите) следует пить водный настой корня валерианы, а на пораженное место с внешней стороны втирать в кожу головы 2-3 раза в день концентрированный экстракт корня кровохлебки (измельченные корни залить спиртом или водкой на 21 день, чтобы корни разбухли и приобрели вид жидкой кашицы, после чего корни отжать, а настойку процедить). Лечение длительное, но эффективное.

Эти процедуры нужно чередовать с приемом настойки пиона уклоняющегося (марьяна корня). Залить 100 мл водки 1 ст. л. растертого корня и настоять 9 дней. Пить в течение месяца по 40-50 капель 3 раза в день, После двухнедельного перерыва курс лечения повторить. В качестве вспомогательного средства следует пить настой сухой травы зимолюбки зонтичной. Заварить 1/2 стакана кипятка 1 ч. л. травы и настоять, укутав, 2 ч. Пить по глотку 3-4 раза в день. Весной нужно пить сок одуванчика (по 1 ст. л. за 30 мин. до еды). Курс лечения 2 года.

2. Если инфекция внесена сравнительно недавно (до полугода) и никаких острых осложнений до сих пор не вызвала, то рекомендуемым методом можно почти со 100-процентной вероятностью добиться полного очищения крови от привнесенной клещом инфекции. (Подтверждено многолетним опытом автора и врачебными анализами крови до и после исцеления). Почти во всех случаях применение рекомендуемого метода ведет к заметному улучшению состояния больного и исключает побочные действия при переносимости предлагаемых лекарственных средств.

Курс исцеления — 1-1,5 года. Советую начинать лечение, не дожидаясь анализов крови. Как только заметили появление расходящихся красных кольцеобразных покраснений на коже в местах укусов, так и начинайте. Если сомневаетесь в своих оценках, предположениях, догадках, можете провести профилактическое лечение предлагаемым методом в течение 3-4 месяцев. Итак, в чем же состоит предлагаемый метод? Первое. Нужно принимать 30-процентную спиртовую (на 90-95-процентном спирте) настойку прополиса (3x10 капель с водой перед едой).

Второе. Пить по 1-2 чашки травяного чая в день из следующих 4 растений, стараясь их не смешивать:

- ноготки (цвет)
- одуванчики (трава)
- таволга вязолистная (цвет и трава)
- шалфей (листья).

Чай из первых 3 растений нужно заваривать крутым кипятком из расчета 1-1,5 чайных ложки травяного сырья на стакан кипятка, настаивать 30 минут при комнатной температуре. Шалфей же следует сначала обязательно 3 минуты кипятить, потом 10 минут настоять; в остальном дозировка та же.

Глава первая

Краткий курс очищения

Он рассчитан на три месяца. Начинать его лучше в двадцать первый лунный день. Этот день можно определить по любому отрывному лунному календарю.

В курсе будет очищение кишечника, печени, почек, устранение дисбактериоза, противопаразитарное лечение и очищение лимфатической и кровеносных систем

Итак, первый этап – очищение кишечника, которое будет сочетаться с противопаразитарным лечением, чисткой основных фильтров тела: печени и почек и всеми остальными пунктами, которые необходимо внедрять в свою жизнь для восстановления иммунитета:

- Налаживание питания, с исключением из него всего того, что ослабляет естественные защитные силы организма (перечень продуктов, необходимых навсегда и полностью исключить из своего меню, дан в конце книги)
- Закаливающие водные процедуры (контрастный душ, обливания, купания, парная)
- Регулярная физическая нагрузка не меньше 30 минут в день с пульсом от 100 до 140 ударов в минуту.
- Дыхательная гимнастика Стрельниковой, очищающей легкие от трупов паразитов.

[К содержанию](#)

Питание во время болезни

При остром заболевании надо исключить мясные и молочные продукты. Насчет мяса уже много сломано копий. Тут уже решать в каждом конкретном случае. Но с молоком.. Ведь ферменты, позволяющие полноценно усваивать материнское (заметьте, не коровье, козье и т.д.) молоко, прекращают свою деятельность к 3-х летнему возрасту. А мы продолжаем употреблять молоко, причем, в самых несочетаемых вариантах – каши на молоке, например.

Но, вернемся, к больному. Главное - его не перекормить. Во время острого заболевания при нелекарственной терапии из питания исключают мясные и молочные продукты (но не грудное молоко). Если это ребенок на искусственном вскармливании, то оставляют те молочные смеси, к которым он адаптирован.

Как правило, люди во время болезни сами отказываются от еды. Это защитная реакция, так как молочная и мясная пища требуют для переваривания большой ферментативной активности, которая всегда снижается при болезни.

В таких условиях пища полностью не переваривается, появляются неполностью расщепленные продукты обмена. Они раздражают нижние отделы кишечника, усиливают явления дисбактериоза, могут стать аллергенами, вызывая различные аллергические состояния. Если больной отказывается от еды при высокой температуре тела, его не надо заставлять есть, лучше часто поить, так, чтобы губы все время были смочены, не засыхали и не покрывались корочками.

Начинать есть надо ТОЛЬКО при возникновении чувства голода.

Расчет доз лекарств, применяемых внутрь для людей разных возрастов

Дозы в зависимости от возраста

- для больных в возрасте от 25 до 60 лет \approx полная доза;
- от 14 до 25 лет $\approx 2/3$ дозы;
- от 7 до 14 лет $\approx 1/2$ дозы;
- от 4 до 7 лет $\approx 1/3$ дозы;
- от 3 до 4 лет $\approx 1/6-1/4$ дозы;
- от 2 до 3 лет $\approx 1/8-1/4$ дозы;
- до 1 года $\approx 1/12-1/8$ дозы.

Дозы в зависимости от веса.

1. Дети с весом от 10 кг и выше (в норме это дети в возрасте 12-15 месяцев) \approx применяется коэффициент $1/6$ относительно применяемой за основу взрослой дозировки.
2. От 20 кг (соответствует возрасту около 6, лет) применяется коэффициент $1/3$ относительно взрослой дозировки.
3. От 30 кг (около 10 лет) \approx дозировка ограничивается половиной взрослой нормы.
4. От 40 до 50 кг \approx применяется коэффициент $3/4$ относительно взрослой дозировки.
5. Людям с весом тела от 80 до 100 кг не нужно бояться увеличивать на четверть основную взрослую дозу.

Советы по приготовлению настоев, отваров, мазей

1. Когда готовим любое лекарство (мазь, настой, отвар), представляем, как оно поможет нам - представьте себя здоровым, веселым и с чистой кожей. Чем ярче будет образ, тем быстрее наступит исцеление.

2. Все настои и отвары надо готовить на хорошей воде. Поэтому, предлагаем вам **способы улучшения качеств воды:**

- Выставить на солнышко на несколько часов, чтобы вода зарядилась энергией Солнца. Кстати, ВОЗ обратила пристальное внимание на такой дешевый способ обеззараживания воды, как выдержка ее на солнце в течение 5 часов в пластиковых бутылках. За это время ультрафиолетовые лучи полностью уничтожают бактерии в воде.

- Положить в нее несколько кристаллов кремния, чтобы потом здоровье было кремниевое. Или напитать серебром, опустив в сосуд серебряную вещь.

- Еще можно омагнитить, пропустив через магнитную воронку или на некоторое время положив магнит рядом. Омагниченная вода обладает удивительными свойствами. Она становится словно более текучей, легче всасываясь в кровь и проникая по мельчайшим капиллярам, растворяя отложения солей и выводя их прочь. Проверить очень легко: накипь на чайнике при использовании омагниченной воды почти не образуется.

- Можно, наконец, гармонизировать воду классической музыкой, пением птиц, шумом прибоя, записанными на кассету. Исследователи утверждают, что информация хорошо "записывается" на водных структурах, сливаясь потом с организмом. И он зазвучит мощно, словно океанский прибой; слаженно, словно хороший оркестр; гармонично и гибко, как скрипка.

- Протиевая вода. **Делается это так:**

Воду в эмалированной посуде поставить в морозильную камеру холодильника или на мороз. Через полтора - три часа, в зависимости от объёма замораживаемой воды и места где вода замораживается, на стенках посуды и сверху образуется ледок. Это первая замерзшая вода, которая является "тяжёлой". Тяжёлая вода имеет более высокую точку кипения и замерзания. Она первой замерзает и последней испаряется. В одном из трудов по геронтологии, утверждалось, что тяжёлая вода оказывает довольно ощутимое состаривающее действие на организмы подопытных животных. Этот образовавшийся ледок следует удалить. И продолжить замораживание воды. В момент, когда в ёмкости заморозится примерно две трети объёма воды, замораживание прекращается.

Незамёрзшую воду, содержащую растворы солей, сливают и не используют. Оставшийся в кастрюле лед и есть протиевая вода в замерзшем виде. Ее размораживают перед употреблением только при комнатной температуре. **Ни в коем случае нельзя ее нагревать, так как потеряются ее лечебные свойства!** И употреблять ее, конечно, лучше в чистом виде.

«Оживление воды» Для этого потребуется два стакана или чашки (металлическая посуда не подойдет). Наливаем в один из них воду, примерно до половины, и начинаем переливать ее из стакана в стакан, поднимая верхний повыше, создавая маленький водопад. И так примерно 40-50 раз. Падающая с высоты вода насытится кислородом, заиграет искрами и словно улыбнется. Это уже будет почти настоящая целебная вода горной реки.

Кстати, водой можно лечиться! Не пить горстями таблетки, а чистую воду! Это древний способ йогов. При должной настойчивости и регулярности, поддаются лечению почти все заболевания. Итак, берете стакан чистой, прохладной воды, лучше протиевой. Ставите его на левую ладонь, а правой сверху прикрываете стакан. И тихонечко начинаете покачивать стакан, чтобы вода в нем начала вращаться. Попробуйте ощутить воду, ее прохладу, движение. Почувствовали? Прекрасно! Вода восприняла Ваш добрый настрой и благожелательность. Словно сроднилась с Вами. Теперь она стала целебной. Выпейте ее маленькими глоточками, смачивая каждый глоток слюной. Представьте, как вода заполняет Вас волнами света, очищает от шлаков и токсинов. Максимально сосредоточьтесь на больном органе, почувствуйте радость, что он наполнился энергией, стал здоровее.

[К содержанию](#)

Самооздоровление.ру - <http://samoozdorovlenie.ru/>

Портал Самооздоровление.ру - это интерактивная дистанционная практическая система обучения ведению здорового образа жизни в таких сферах человеческой деятельности, как здоровье, психология, финансы, воспитание детей.

Аудитория портала составляет более 80 000 человек. Именно столько людей подписаны на еженедельные бесплатные интернет-издания, которые ведут консультанты портала.

Проекты портала <http://samoozdorovlenie.ru/>

«Школа своего Здоровья» Татьяны Морозовой <http://shsz.ru/>

Школа своего Здоровья Татьяны Морозовой (ШСЗ) - это интерактивная дистанционная практическая система обучения ведению здорового образа жизни.

Татьяна Морозова - автор и руководитель Школы своего Здоровья, врач по образованию, автор и ведущая электронных изданий с суммарным тиражом более 80000 человек, автор и соавтор более 25 книг по ведению здорового образа жизни, воспитанию детей и психологии. Имеет многолетний опыт собственной практики восстановления организма. Ею глубоко изучен на практике широкий спектр материалов, книг по оздоровительной тематике, разработана уникально простая, и в тоже время, универсальная программа самовосстановления здоровья любого человека. Замужем, мать 4 детей.

Дистанционные курсы (с сопровождением):

- **Курс Волшебного Превращения для женщин** – 4-х месячный курс обретения внутренней гармонии и внешней привлекательности. На курсе мы вылечим тело, уберем из него все лишнее, вернем ему гибкость и легкость. Мы избавимся от сомнений и познакомимся с собой. С собой настоящей, а не той, которая играет роль жены, матери, подруги, дочери, невестки или коллеги. Мы опять начнем мечтать, как умели это делать в детстве. И мы снова научимся **ПРОСЫПАТЬСЯ** каждый день с предвкушением волшебства и ожиданием счастья!

Обучение на наших курсах строится на двух основных постулатах:

1. Причиной, приводящей к неблагополучию является образ мыслей самого человека.
2. Изменить себя человек может только сам.

Курсантом может стать любой человек, имеющий намерение пройти практическое обучение созданию своего Здоровья, принимающий основные постулаты Школы, согласный с условиями обучения - <http://samoozdorovlenie.ru/uslov.shtml>, и оплативший получение авторских материалов.

Подробную **информацию о стоимости и дате начала ближайших курсов** можно найти по адресам:

- <http://samoozdorovlenie.ru/oplata.shtml>

- <http://samoozdorovlenie.ru/kurs.shtml>

Подать заявку на обучение можно по адресу: tmorozova@tmorozova.ru

Описание Курса Волшебного Превращения для женщин

Предвкушение праздника Помнишь как это было в детстве? Ты ждала с радостным нетерпением каждый новый день, без конца спрашивая у мамы сколько еще дней осталось ждать до твоего Дня Рождения или Нового года. Ты хотела каждый вечер быстрее заснуть и каждое утро быстрее проснуться так как этот новый день приближал тебя к счастливому событию.

Хочешь ощутить это снова?

Да, знаю, у тебя семья, работа, дом, ни на что нет времени и ты просто хочешь хорошенько отдохнуть и выспаться.

А если я научу тебя жить так, что тебе захочется не спать, а быстрее **ПРОСНУТЬСЯ**, готова ли ты к такому повороту событий?

Если да, то мой курс как раз для тебя. **Я научу тебя ПРОСЫПАТЬСЯ каждый день с предвкушением волшебства и ожиданием счастья!**

Если ничего не делать, то можно всю свою жизнь прожить вот по этому сценарию:

"У меня ни на что не хватает сил! Я устала! Я так больше не могу!!! Утром рано встать, поднять детей в сад и школу, их покормить, самой успеть накраситься, выпить стакан чая и что-нибудь забросить в рот, и бегом на работу! Бегом, это, конечно, сильно сказано. Когда тебя сдавливают со всех сторон в метро как кильку в бочке, особо не разбежишься.

На работе суицид кошмар - коллеги плетут интриги, начальник меня недолюбливает (еще бы - ведь я с ним не сплю!) Если честно, я вообще ни с кем не сплю. Я уже забыла когда у меня был секс в последний раз. Мужу, похоже, тоже ничего не хочется. Он свои носки подобрать не в силах - вся квартира ими завалена! Я как прислуга должна ходить и все за ним убирать. Еще бы! Ведь он деньги зарабатывает! А я что? Как будто за бесплатно работаю!

Хотя, дура, сама виновата. Я пашу как негр на плантации, а повышают зарплату не мне, а Светке - а всего-то и делов трахнулась с кем надо. И зачем я такая правильная? Изменить нормально мужу и то не могу! Мне секса вообще как такового не хочется ни с кем. Дайте мне сейчас Бреда Питта и его пошлю куда подальше, ну может быть поцелую на прощание, хотя не уверена. Все мужики для меня сейчас как манекены и мне пофиг как они на меня смотрят, особенно учитывая, что они и не смотрят.

Так, о чем это я? Ах, да о своей тяжелой жизни!

Итак, на работе полная безнадега, одна радость в инете по форумам полазить, но глаза стали подводить и голова болит, если долго за компом сижу. И вообще все тело стало на части разваливаться, то тут кольнет, то там заболит. Про гинекологию вообще молчу. Я уже постоянный клиент женской консультации, меня там все в лицо знают.

С работы бегом забрать детей из сада. Воспитательницы - хабалки, подарки требуют открытым текстом. Задолбали уже своими требованиями, а что делать - надо давать иначе на

детях срываться будут, а старшая и так - чуть что писаться начинает. Если не задобришь, то проблем будет выше крыши. И где я сейчас другой сад искать буду? Ведь в них еще до рождения записываются! Да и денег я туда уже достаточно втюхала, чтобы все так и бросить.

Из сада бегом по магазинам - купить продукты к ужину и домой. а там мужнины носки! Ненавижу!!! Убила бы!

Готовлю еду, слежу чтобы дети не передрались и ничего не испортили - блин, все в папашу, хоть и дочки растут. Так, всех покормить, посуду помыть, комнату убрать, белье в стиралку закинуть! И где муж, спрашивается?! Опять с друзьями после работы задержался! Ух, урод! Сейчас позвоню узнаю где шляется - Скотина, трубку отключил. Вот зараза - как будто я одна все должна делать!

Зато маман его позвонила - дура старая - лучше меня знает как мужа нужно содержать. То-то и оно, от самой все мужики бегут, а еще меня учить надумала. Воспитала козла, а мне мучайся. Правильно мне мама говорила, что не будет мне с ним счастья. Вот и сбылось предсказание, как в воду смотрела. Кстати, о маме. Забыла ей позвонить и отчитаться как день прошел. Хотя, чего отчитываться - все всегда одно и то же каждый день.

Сил моих больше нет и завтра опять этот кошмар по новой повторится! Не хочу так жить! Лучше повеситься сразу!"

А каким может стать твой день, если ты вплотную займешься изменением своей жизни?

Вот что пишет курсантка Школы своего Здоровья о своем дне:

"Лучший День Моей Жизни – сегодня.

Просыпаюсь. Потягиваюсь. Встаю тихо-тихо, иду на кухню, чтобы не разбудить дочек. Рано утром я люблю побыть одна. Смотрю в окно, на улице - тишина. Солнышко поднимается. В доме напротив проснулись немногие.

Готовлю завтрак.

Просыпается муж. Нырять обратно в постель. Потягиваемся, обнимаемся. Провожая мужа на работу: «Пока, мой любимый, до вечера!» У меня еще есть полчаса – зарядка, души.

Просыпаются мои девчонки. «Мама, а ты знаешь, что мне присни-и-лось?!» Моей старшей крошке (ей 6 лет) снятся балы и принцы. Пьем чай или сок. Кушаем кашку. Вопросов о том, как заполнить свое свободное время, у детей не возникает. Старшая быстренько организывает лодку из подручного материала – младшая – (ей 3 года) с готовностью поддерживает. Тащит еще с собой «пассажиров» - кукол, мягких игрушек.

Пока мои крохи в свободном плавании, я готовлю обед. Когда они «приплывают» ко мне на кухню – предлагаю им порисовать или полепить. Чаще всего – соглашаются. Я получаю огромное удовольствие, когда я рисую или леплю из пластилина вместе с ними. Иногда обнаруживаю, что рисую-леплю-то я уже одна Я.

Идем гулять. Катаемся с горки, которая в нашем дворе. Младшая дочка часто просит меня покататься вместе. Долго меня уговаривать ей не приходится. Общаюсь с мамами-соседками.

Возвращаемся. Обедаем. Укладываю младшую дочку спать. Иногда старшая составляет ей компанию. Во время «тихого часа» мы читаем, делаем задания-развивалки – потом - мультфильмы. А я «ухожу в свободное плавание». Плаваю по Интернет-сети.

После тихого часа – (иногда двух) у нас полдник. Потом идем на занятия в Детскую школу искусств. Пробежка в быстром темпе с двумя детьми на саночках заменяет мне шейпинг.

Возвращаемся.

Готовлю ужин. Убираю в квартире. Приходит наш любимый папочка. Девчонки визжат и прыгают. Я тоже. Ужинаем. Общаемся. Общаемся. Общаемся.

Смотрим «Спокойной ночи, малыши». Часто всей семьей. Папа наш любит мультики, он знает их все наизусть. И меня зовет: «Иди скорее, это же мультик, в котором мальчик спрашивает: «А вы что, и есть за меня будете?». Так я восполняю пробелы в знаниях мультфильмов.

Купаемся. Укладываю малышей спать. Сочиняю сказку. Волшебную. Чтобы мечты сбывались. Остается еще час для себя. Я читаю. Думаю о прожитом дне. Делюсь с мужем своими мыслями и идеями. О том, как сделать завтрашний день счастливым. Засыпаю. Завтра – Самый Лучший День Моей Жизни."

И еще одно описание обычного дня от курсантки:

"Открываю глаза.

Доброе утро самая мудрая, самая любящая, само Ее Совершенство Елена - Прекрасная! Улыбка до ушей, представляю себя Совершенной (с суперфигурой, супер волосами, юной, привлекательной, спокойной), просыпающейся в поле с огромными белыми, светло-сиреневыми и светло-розовыми цветами. Посылаю Доброе утро и потягушечки всем клеточкам тела, они прям вибрируют в ответ!

Плавню возвращаюсь в комнату, встаю. Я - Уже чистый сосуд, мое дело теперь за малым - поддерживать это состояние, я-то знаю КАК.

Я не иду на РАБоту - я ее просто вычеркнула, как все то, что я НЕ Желаю видеть в своей жизни. Я - свободна! Я делаю все, что хочу и у меня сегодня полно Желаемых мною дел - я Желаю сделать завтрак мужу, я Желаю его видеть любим - обиженным, спокойным, злым, раздраженным, меня это не задевает и не вызывает негативных эмоций в ответ - у меня нет НЭ (негативных эмоций Татьяна Морозова), ведь я же Совершенство, я создана чтобы мужа вернуть в совершенное состояние из любого.

Я желаю видеть своего сына - тоже любим, он Растет и учится у меня Совершенству. Я горжусь своим Совершенством, но я не ставлю себя выше кого-то, просто я излучаю ЭТО бессознательно и люди чувствуют эту вибрацию.

Я люблю деньги и чувства, вызывающиеся их наличием. Они дарят уверенность, защищенность, комфорт, красоту. Я беру сначала Красоту - Я одарена Талантом ее создавать - я создаю красоту своими руками и она ко мне возвращается, я позволяю себе иметь все что мне помогает быть красивой; я создаю комфорт в доме и в чувствах мужа ко мне, и комфорт ко мне возвращается - мы отдыхаем в лучших отелях каждые выходные, пусть даже 2 дня!

Я способна защитить мужа от любого удара, он всегда может найти укрытие у меня в сердце, я его всегда выслушаю и успокою. Это защита возвращается ко мне, я знаю что защищена от любой ситуации идущей от материального мира. Я даю мужу уверенность во мне, в себе самом.

Я готовлю только, то что Люблю, это и вкусно и полезно. Я читаю и слушаю только то, что я хочу. Я - такая как я Хочу, я хочу Совершенства и я есть Совершенство. Это Лучший день, Каждый день."

Так как - ты готова к изменениям? Если да, то жду тебя на своём курсе

Превращение начинается!

Ты снова станешь ЖИВОЙ! Тебе станет интересна твоя жизнь, твоя семья, твоя работа, твой дом! Ты увидишь все это совсем другими глазами. Не глазами замотанной и уставшей тётки неизвестного возраста, а глазами уверенной в себе, любящей и любимой молодой и красивой Женщины!

Ты станешь ЗДОРОВОЙ! Тебя перестанут мучить болезни, ты избавишься от своей хронической усталости и затяжной депрессии. Ты снова начнешь чувствовать каждую клеточку своего тела молодой и полной сил!

Ты станешь МУДРОЙ! Ты разберешься в причинах своих жизненных неудач, научишься прощать и отпускать. В твою голову перестанут лезть негативные мысли. Ты станешь той, с кем можно посоветоваться и получить ценный совет.

Ты станешь ПРИТЯГАТЕЛЬНОЙ! Мужчины, дети, животные - все начнут чувствовать к тебе необъяснимую любовь. Ты станешь магнитом, притягивающим к себе людей.

Ты станешь РАСКОВАННОЙ и СВОБОДНОЙ! Ты раскроешь тайны своего тела и тайны себя настоящей! Тебе захочется жить полной жизнью, легко преодолевая все жизненные трудности и невзгоды.

Ты станешь ЛЮБЯЩЕЙ и ЛЮБИМОЙ! Твои близкие и родные вскоре заметят в тебе значительные перемены. Из вечно недовольной и уставшей женщины как бабочка из кокона родится Женщина, которой хочется дарить не только цветы и конфеты, но и Любовь, и Нежность, и Страсть. Ты сама научишься Любить. Любить без условий только потому, что ты Женщина.

Что из себя представляет курс?

Это четырехмесячное погружение в себя. Мы будем творить себя заново!

Мы вылечим тело, уберем из него все лишнее, вернем ему гибкость и легкость. Мы избавимся от сомнений и познакомимся с собой. С собой настоящей, а не той, которая играет роль жены, матери, подруги, дочери, невестки или коллеги. Мы опять начнем мечтать, как умели это делать в детстве. И мы научимся тому, что я тебе обещала: **Мы научимся ПРОСЫПАТЬСЯ каждый день с предвкушением волшебства и ожиданием счастья!**

Курс **Волшебное Превращение** состоит из двух этапов, каждый из которых длится по два месяца. Так как Превращение подразумевает под собой полную смену образа, то наиболее близким по смыслу к тому, что происходит на курсе, я бы назвала Превращение Гусеницы в Бабочку. Это превращение проходит промежуточную стадию Куколки, которая и является разделом двух этапов Превращения.

I этап - Из Гусеницы в Куколку

Обучение на курсе «Волшебного Превращения» начинается с программы для начинающих Фей, которая длится 1 месяц. В этом месяце начинается щадящий трехмесячный курс очищения тела, идет выстраивание наиболее оптимальных режимов дня, питания, движения. И, конечно, много времени уделяется самому Волшебному Превращению.

Второй месяц курса – программа для опытных Фей – продолжает трехмесячный курс очищения и закрепляет все полученные навыки первого месяца, плюс идет более углубленная работа по дальнейшему изменению своего умонастроения, способствующая расцвету женственности.

II этап - Из Куколки в Бабочку

После успешного завершения первого этапа ты получаешь пропуск на второй. В течение первого месяца второго этапа идет завершение трехмесячного курса очищения - программа для Фей-мастериц. Плюс во время всего этапа идет освоение новых знаний и умений по обустройству жизни Феи в семье с родными и близкими людьми, и на работе с коллегами, начальниками и подчиненными. Особое внимание мы уделим созданию гармонии в интимной жизни. Также большой кусок курса будет посвящен написанию ясной картины твоей жизни после курса на ближайшие три года.

Подробное содержание двух этапов превращения

- [Прочитать полное содержание первого этапа курса >>>](#)
- [Прочитать полное содержание второго этапа курса >>>](#)
- [Прочитать содержание приложения к курсу >>>](#)

Где сие Волшебное Превращение будет происходить?

В наш век высоких технологий, когда находясь в любой точке земного шара, ты можешь общаться со всем миром, мы не будем изобретать велосипед и воспользуемся тем, что нам предлагает передовая научная мысль. Мы воспользуемся самым прогрессивным изобретением человечества - **интернетом!**

Курс будет проходить на специальном закрытом форуме, где ты и другие участницы твоей группы будут выкладывать домашние задания в свои дневники "Волшебного Превращения", задавать вопросы, получать ответы и переживать инсайты. Ну а выполнять все рекомендованные мною упражнения ты будешь там, где сейчас живешь - у себя дома.

Сколько времени ты будешь тратить на курс?

В среднем получается, что участницы программы тратят на курс около 1,5-2 часов в день. Сюда входит время утренних и вечерних процедур, написание дневника и твоя дневная прогулка. Часть этого времени ты и так тратила на схожие процедуры, только теперь мы их будем делать с чувством, толком и расстановкой. Чтобы каждая потраченная тобой минутка приносила тебе ощутимый положительный результат.

Что тебе потребуется для того, чтобы присоединиться к нашему Волшебному Превращению?

Компьютер, доступ в интернет и желание изменений!

А о том, что нужно приобрести для успешного выполнения программы ты можешь прочитать ниже, в конце странички. Не удивляйся, там будут травы, продукты и кое-что еще. Ведь для каждого волшебства нужно не только желание, но и волшебная палочка.

Сколько стоит участие в программе?

Программу ты можешь проходить либо под моим наблюдением, либо самостоятельно, без моего сопровождения. И в том и в другом случае у тебя будет доступ ко всем дневникам участниц программы. О стоимости материалов и сопровождения ты можешь узнать на странице [оплаты](#).

Когда ты можешь приступить к занятиям?

Я бы с радостью сказала, что прямо сейчас! Но, к сожалению, это не так. Для начала курса мы должны **выбрать самый подходящий момент!** А что может быть лучше определения этого момента, чем наиболее благоприятное положение Луны и Солнца?

Такой момент наступает **в 20 лунный день**. Именно в этот день мы и начнем наш курс. Узнать о том, когда наступит ближайший 20 лунный день ты можешь из таблички ниже.

[К содержанию](#)

Интернет-магазин электронных товаров Татьяны Морозовой - <http://tmorozova.ru>

Товары, выставленные в интернет-магазине Татьяны Морозовой, прошли строгий отбор и получили знак качества. В них Вы найдете много полезной и интересной информации, советов и рекомендации в таких областях жизни как:

- *здоровье;*
- *психология;*
- *финансы;*
- *воспитание детей.*

А также узнаете:

- как определить и устранить причину имеющихся болезней;
- как очистить свой организм от шлаков и продуктов жизнедеятельности паразитов;
- как стать здоровым человеком, используя простые и доступные средства;
- как укрепить веру в себя и свои силы;
- как найти свое жизненное предназначение;
- как вырастить здоровых и счастливых детей;
- как заинтересовать ребенка в учебе;
- как наладить гармоничные отношения с родными и близкими;
- как организовать здоровое питание в семье;
- как оздоровить свои личные финансы;
- и многое другое.

[К содержанию](#)