

Привет!

В этом файле вы найдёте всю самую важную информацию для избавления от НЯК.

Важно понимать, что как бы то ни было основными аспектами улучшения здоровья в нашем случае будет восполнение ЦИ и крови, общей энергетике организма и лечение травами. Определённая диета лишь ускорит процесс, но и тестировать свой организм на “вредные” продукты рано или поздно придётся.

1. Травоцелитель (Телефон даю лично)

звонить днём во вторник и Четверг.

2. Чистую воду пейте много и обязательно её кипятите. Для заказа воды на пробу звоните мне

Егор Попов 8 926 362 77 62

Относитесь к приёму воды как к лекарству. Вот например таблетки надо пить 5 штук в день, вот и эту воду надо пить чистой и кипячёной минимум 2,5 литров.

3. Диета. Самый спорный пункт, но не буду описывать плюсы и минусы, просто меню.

3.1. На завтрак после лекарств и двух стаканчиков тёплой чистой воды делаем себе самостоятельно жареную картошечку с мясом. К картошечке жарим лучок, добавляем куркуму. Пока режем лук, полезно поплакать. Организму высвободиться от адреналина проще всего через слёзы, так просто режа лук, вы скидываете напряжение с печени и негативные эмоции. Можно немного майонеза. Колбасу или ветчину не едим. Исключение ветчина Папа Может, только от неё у меня не было ухудшения. Я питаюсь только этой ветчиной и мясо особо не покупаю. С утра сам себя правильно не накормишь — никто не накормит. Далее не крепкий чай. Сахар можно, но чуть-чуть, печенье можно, но чуть-чуть. Хлебушек можно, но чуть-чуть. Соль тоже можно, но чуть-чуть. Жарим на подсолнечном, оливковом или кокосовом маслах

Как-то раз я сидел с друзьями в кафе. Когда пришло время заказывать еду, я заметил, что всё что есть в меню мне нельзя, поэтому заказал самое безобидное, но вредное — картошку с жареной свининой. Я ожидал под вечер увидеть плохой стул в связи с этим, но стул наоборот улучшился. Вот так, методом тыка я нашёл оптимальную еду для нас.

3.2 Второй пункт того, что можно — пельмени. Пельмени перевариваются в желудке и кишечник не травмируют.

Всё! Только на пельменях с жареной картошкой можно снять обострение, попробуйте, и через 2-3 дня вы увидите, что стул потихоньку нормализуется.

Потом можно добавлять гречку, рис и пшено.

Все остальные продукты, особенно пищевые добавки из айхерба, витамины и другие таблетки кушать запрещено!

Для железа колим в попу с помощью шприца-пистолета Феррум-Лек.

Можно колоть допинг российских спортсменов — мильдоний или милдронат. Стоит он копейки, но хорошо помогает добывать энергию из углеводов, коими является картошечка, которую вы съели на завтрак.

4. Важно сильно фильтровать информацию, которая поступает на нас отовсюду.

категорически важно ложиться спать раньше 11 вечера, ведь с 11 до 01 ночи вырабатывается новая кровь!

5. Откажитесь от социальных сетей после 18:00, только книги и спокойная обстановка. Наш мозг не успевает переварить всю информацию, которую мы закидываем в него с вечера

6. Физические упражнения и обливание холодной водой ускорят микроциркуляцию и выздоровление. Рекомендую цигун. Из-за низкой энергетике собственную энергетике вначале почувствовать будет сложно, но к этому надо стремиться. Перед сном, чтобы быстро заснуть делайте цигун и принимайте душ. Ваш ранний отход ко сну — это инвестиция в завтрашний день, любите себя.

7. Используйте принципы самопрограммирования и дневниковой терапии для того, чтобы разобраться со своими тараканами.

8. Договоритесь с близкими о том, чтобы они не лезли в ваше личное пространство в какое-то время.

9. Чтобы улучшить микроциркуляцию надо обливаться холодной водой. Делайте это в середине приёма душа, чтобы потом постоять под тёплой. Во время самого обливания можно сказать “прости меня Господи” и представляйте, как ваша энергетика очищается и холодная вода просто смывает весь негатив и даёт вам здоровье. Это микрошок, полезно сильно выдохнуть или резко издать какой-нибудь звук. Важно сделать это резко, чтобы мобилизовать силы организма. Не стоит обливаться когда уже есть небольшая простуда или недомогание.

Начинаем медленно, но верно самостоятельно заштопывать дыры в своей энергетике, не позволяйте “вампирам” бесить и выводить из себя.

По Всем вопросам пишите, а лучше звоните мне +7 926 362 77 62 Егор.

Попробуйте неукоснительно соблюдать эти правила хотя бы дней 10 и вы однозначно почувствуете результат. Ловите саботаж мозга к самоуничтожению, например уловки лечь попозже или покушать вредного, посидеть в контакте до позна, посмотреть интересный фильм ночью и т.д. Будьте здоровы.