

**"Путь исцеления души, духа и тела, с чего начать? Оковы бытия, как их распознать? Пути и варианты к выздоровлению."**

1. [Закисление и защелачивание организма- статья.](http://www.koshcheev.ru/2011/11/12/kislyj-pora-k-vrachu/)

<http://www.koshcheev.ru/2011/11/12/kislyj-pora-k-vrachu/>

2. [Отто Варбург. Биохимическая теория рака.](http://www.koshcheev.ru/2012/03/25/otto-varburg/)

<http://www.koshcheev.ru/2012/03/25/otto-varburg/>

**Ситуации в жизни, что делать, консолидация?**

<https://youtu.be/BIHXJZApUvw>



**Вся информация и дополнения в телеграмм канале.**

Telegram канал [https://t.me/ННО\\_AMRITA](https://t.me/ННО_AMRITA)

О себе Полупанов Сергей Анатольевич

Видеоблог <https://www.youtube.com/user/polupanovsa82>

«АМРИТА» канал по Водороду, здоровью

<https://www.youtube.com/channel/UCehhtuBYFMRrIAUYDv0ZtXQ>

**ФАКТЫ о Водородном генераторе «АМРИТА»**

<https://drive.google.com/file/d/1xzeNr0HLExzNrsOhNKxJ97CNQEKk-nYW/view?usp=sharing>

Статьи, документы, видео по Водороду

<https://drive.google.com/drive/folders/1EEDeNLMP9LRH5UjsDu-HPj5cC78I-uCc?usp=sharing>

-чем я занимался с2010г. Видео строительная тематика,

-бл. производство утеплителя, изготовление разного оборудования 10лет)

- сейчас производим Водородные ингаляторы «Амрита» плейлист

<https://youtube.com/playlist?list=PLFYs2vAoTuyqNq8Hr1i4DskL6EnJcyw2x>

Плей лист по Здоровью моя подборка

[https://youtube.com/playlist?list=PLlclYYqEg9iO\\_fF9\\_dP1ocVG0n45QIUmW](https://youtube.com/playlist?list=PLlclYYqEg9iO_fF9_dP1ocVG0n45QIUmW)

- в теме здоровья 10лет
- веганил 9-10 лет
- голодал 3 дня в мес. на воде
- чистка кишечника перед голодовкой
- чем питался: проростки подсолнуха, гречихи, салаты, минимум варёнки. плей лист

<https://youtube.com/playlist?list=PLlclYYqEg9iPzszfP1zTS iq3UdS1EKUI>

- протеин не пил, не знаю как жил без белка, БЖУ не соблюдал баланс.

<https://www.brosko.ru/blog/post/195#:~:text=БЖУ%20-%20это%20белки%2C%20жиры%2C,после%20тяжелых%20тренировок%2C%20нужен%20белок.>

- переломный момент, поездка в тропики 2 мес.

- после смены диеты стал весить 105кг, сейчас 89.8кг

<https://youtu.be/LvABPNU3K7M>

- алкоголь 10 лет не употребляю, сигареты не пробовал.

<https://youtu.be/2exB-Nftqpg>

**Я повествую свой путь к профилактики здоровья.**

**Не к чему не принуждаю, это просто рассказ из моей жизни мой опыт.**

**Информация - ее восприятие.**

- доверие к источнику, основывается на личном опыте личности, повествующей о чем либо.
- информация при общении передается 3-5% остальная словами, 95% информации между полями общение происходит.
- ответственность к полученной информации.
- «Стакан на половину пуст»
- личность накладывает знак полярности на информацию, +/-
- открываются знания, когда сам человек жаждет их обрести своими усилиями.
- вектор, который его вовлек в изучения, все остальное человек воспринимает с позиции ученика.
- повествование общей информации со стороны лектора: вызывает отчуждение и двойные чувства слушателя.
- личная позиция опыта лектора и рассказ о своем опыте, увлекает слушателя,
- вовлекая в процесс познания слушателем.

**Предыстория здоровья каждого человека:**

- предпосылки, рандом в чем ваша уникальность!
- врожденная наследственность

- карма с прошлой жизни: <https://youtu.be/xN13SRxt85I>
- гороскоп, энергии, которые на вас воздействуют, европейский, ведический.
- здоровье родителей
- алкоголь, сигареты в жизни родителей
- запланированное зачатие? Или случайность
- любовь в семье родителей между собой и к своему чаду
- питание, витамины, воспитание
- прививки, их количество и случае, которые станут фатальными для вас.
- подростковые пороки – алкоголь, сигареты?
- настроение, эмоции с семье подробнее ниже.

**Профилактика здоровья, ежедневные действия. Компоненты здоровья взрослого человека из чего состоят:**

- Сон - шторы, мелатонин, L-триптофан аминокислота, бируши.
  - Стакан воды с утра.
  - Туалет...не предназначен по правильному опорожнению кишечника.
  - каши медленные углеводы. Свой пример.
  - Питание, виды питания, веганство, всеядность
  - пальмовое масло оно везде. <https://youtu.be/8L-cP3Pvf34>
  - проростки подсолнуха, видграс.
- <https://youtube.com/playlist?list=PLlclYYqEg9iPzszfP1zTS iq3UdS1EKUI>
- белок в пищи. Яйца амлет, в пачке творога (200 г) содержится около 35 граммов белка, что составляет треть дневной нормы., протеин 3гр на кг веса,
  - белки перерабатываются в печени на аминокислоты и собираются новые белки
  - зелень – хлорофилл, Водород – производится в кишечники.
  - хлорелла донная, что это и для чего?

**"Путь исцеления души, духа и тела, с чего начать? Оковы бытия, как их распознать? Пути и варианты к выздоровлению."**

**Профилактика здоровья, ежедневные действия. Компоненты здоровья взрослого человека из чего состоят: Новый доклад 13.05.21**

- сахар закисляет наш организм, требуется его уменьшить в рационе и перейти на: финик, заменитель сахара, мед, фруктоза в природном виде сухофрукты, фруктов, Стевия 250-300раз слаще сахара
- <https://market.yandex.ru/journal/goodsstory/5-zameniteley-sahara-s-kotorimi-mozhno-ne-otkazivatsja-ot-sladkogo>, Фильм сахар -
- <https://youtu.be/SzvCuqWD 4A> <https://tass.ru/sci/6823076>
- <https://youtu.be/O-yM-FxsBEQ>
- сахар стимулирует выработку дофамина, чем выше уровень дофамина — тем ярче ощущения.
  - жидкий сахар, рынок сахара оценивается в 50 миллиардов \$
- <https://youtu.be/8xhiEDrh4Gw>

- **ИТОГИ ФИЛИМА САХАР** калории обще принятый способ расчета калорий, нужно срочно пересмотреть, дело не в калориях, а источниках (с какими продуктами поступают калории) в начале эксперимента продукты были с полезными жирами, во время эксперимента, заменили на сахара содержащие продукты.

-почему калории из сахара хуже калорий из других продуктов? Дело не в калориях, а в том, что сахар прицельно убивает печень. Она жиреет и перестает реагировать на инсулин, который откладывает поступающий сахар, поджелудочная железа производитель инсулина, производит еще больше инсулина и это называется метаболический синдром, который приводит к диабету второго типа, инсультам, слабоумию.

- ИТОГ шестидесяти дневного эксперимента проведенного в фильме: прибавка в весе, без изменения количества приема с пищей калорий 2300ккал, +10см в объеме талии, +8кг прибавка в весе (висцеральный жир), ожирение печени, что ведет к циррозу печени, инсулину резистентности (инсулинозависимость, на пути к диабету) Анализ крови были ужасные.

-ИТОГИ через два месяца отказа от сахара (требуется убрать фруктозу из своего рациона питания— сахар в любом виде)

-появление «ломки», возникшей вследствие отказа от сахара

-результатом стало возвращение энергии жизни, кожа лица и тела улучшилась (угри, прыщи) выровнялось настроение, прояснился ум, потеря бкг при переходе на прежнее питание, без особой физ. нагрузки, все анализы крови опять в норме, пейте ВОДУ.

-Употребление заменителя сахара решает проблему калорий, но не решает проблему выработки инсулина - сокращайте употребление сахара.

### **ЭКСПЕРИМЕНТ НА 5 ДНЕЙ убрать из рациона питания.**

-белый сахар

-конфеты

-торт

-мороженное

-выпечку, сдобу

-напитки, соки

**Рекомендация диетологов и врачей 9л /36гр сахара мужчинам, 6л /20гр женщинам в день.**

-сахар, добавляется во все продукты питания, консерватор, улучшители вкуса

-дрожжевой хлеб на термофильных дрожжах, Я ем хлеб на хмелевой закваске, кефире, молочных заквасках, история 3 рейх

[https://youtu.be/bOcU15C91\\_Y](https://youtu.be/bOcU15C91_Y)

-дрожжи и раковые клетки в крови деление. <https://youtu.be/iqaqU3lxsNA>  
<https://youtu.be/cprbD5H2-uU>

- из картофеля делают крахмал, а из крахмала делают клейстер, о чем хочу сказать картофель принадлежит к семейству пасленовых, помидоры, перцы/ заменить на репу <https://youtu.be/cvr3R-CxVgs>

-семечки подсолнуха, орехи, арахис, жарят в микроволновке конвейер, 100гр- 600/калл <https://youtu.be/v8NNJNFmjiA>

-БЖУ – это белки, жиры, углеводы в рамках суточной калорийности.

-соль нужно употреблять 1,5гр в сутки, в России употребление доходит по оценки ученых до 12-15гр в сутки.

-соль копится в мышцах и коже, задерживается и не выводится с мочой, подтвердили на переоборудованном томографе в Германии, что дальше происходит с солью? Иммунные клетки подходят к этой накопленной соли и пытаются с ней что-то сделать, и не могут, происходит процесс воспаления, с перевозбуждением нервной системы.

Возникает например гипертония, не от того что соль задерживает воду в организме, а от того, что эти мелкие сосуды воспалены, через них сердцу трудно проталкивать кровь. <https://youtu.be/2RBU1-SRVo4>

-избыток соли вымывает кальций из костей, в последствие камни в почках и остео пороз.

**-РЕШЕНИЕ** по уменьшению соль в рационе человека: постепенное снижение соли ведет к очистки рецепторов, которые перенастраиваются под меньшее количество соли, тем самым вы не ощущаете дискомфорта в рационе питания.

-как принимать соль мой опыт, размешать в воде и добавлять соленую воду в блюдо.

-солевые ванны, солевые пещеры на здоровье./но я не рекомендую, чтобы кожу почистить лучше обычную воду использовать.

-витамин Д3,цинк, омега-3 рыбий жир <https://ru.iherb.com/pr/21st-Century-Sentry-Adults-Multivitamin-Multimineral-Supplement-130-Tablets/37356>

<https://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-High-Potency-Vitamin-D-3-5-000-IU-240-Softgels/22335> <https://ru.iherb.com/pr/California-Gold-Nutrition-Omega-3-Premium-Fish-Oil-100-Fish-Gelatin-Softgels/62118>

<https://youtu.be/41KsfDQES9k>