**Вводная статья по системе питания "Семь Ангелов"**



**Полное восстановление организма по системе питания «7 Ангелов»**

**Вводная часть**

Питание — это фактическое топливо, на котором работает человеческий организм. От того, чем мы заправляемся и какую жидкость пьем, зависит наше здоровье.

Полностью привести в порядок своё тело без медикаментозного вмешательства не так уж и сложно. Единственное, что потребуется для достижения результата — приложить усилие и тщательно соблюдать правила семидневной системы питания. Система питания «7 Ангелов» основывается на базовых принципах человеческого существования — на 7-ми энергоинформационных центрах, которые люди называют «Чакрами».

**Предназначение «7 Ангелов»**

Человеческое тело — это биологическое устройство, функционирующее посредством электричества. Каждая живая клетка состоит из молекул, которые, в свою очередь, состоят из электронов и атомов.

По своей сути тела людей состоят из энергии, которая имеет определённые параметры. Здоровые клетки работают на конкретных частотных характеристиках. У каждой группы клеток человеческого организма свой диапазон референсных частот. Взаимодействие клеток человека с чужеродными бактериями (вирусами, грибами, паразитами) приводит к нарушению частот, изменяя их базовые характеристики. Противодействуя инфекции, клетка теряет свою энергию. Сопровождаются подобные изменения частот электрическими импульсами — программами, передающими в центр управления — мозг — сигнал о неисправности. Так возникает ощущение заболевания или — симптомы болезни.

**Основное назначение оздоровительной системы питания - восстановление энергетического потенциала 7-ми систем жизнеобеспечения организма.**

**Базовые алгоритмы мироздания**

Все объекты минерального, растительного и животного мира, в том числе и человек — энергетические конструкции.

Необходимо отметить, что цифра 7 соотносится с многими вещами, в нашей жизни. Например, с количеством дней в неделе, с 7-ми цветами радуги, 7-ми планетами в астрологии, 7-ми нотами в музыке. Все эти соответствия не являются случайностью. Это 7 базовых алгоритмов, сконструированных Творцом жизни — Архитектором Вселенной или если угодно - Программистом Мироздания. Всего базовых алгоритмов девять, соответственно количеству простых чисел. Все остальные значения состоят именно из них.

Все наблюдаемые нами объекты, имеющие свою форму, размер, цвет, плотность, температуру, состояние определяются математическими алгоритмами в едином поле энергии. Вселенная и все, содержащиеся в ней объекты — океан энергии.

Устройство нашего феноменального мира можно понять на примере компьютера: в процессоре, содержится только энергия, а видимые формы — это коды Программиста, проявленные на экране сознания в трёхмерном изображении.

Люди часть вселенского поля энергии и полностью подчинены базовым алгоритмам, которые определяют все физические законы материального мира. Архитектор запрограммировал множество других энергообъектов, имеющих целевое предназначение. В компьютерных играх помимо главного героя существует множество персонажей и предметов различного назначения.

Для удобства понимания воспользуемся принятыми концепциями. Учитывая сильное влияние 7-ми основных планет, в том числе, и астрологией. Сама жизнь человека иллюзия, но нам ничего не остаётся, как только принимать мир таким, каким мы его воспринимаем.

**Принцип излечения питанием**

Каждая планета имеет свою частотную характеристику, как и каждый из семи узлов (чакр, процессоров) организма. У каждого минерала, животного экстракта или растения есть своя частота. Соответствие частот между ними и органами определяет эффективность лечения.

**Излечение —**это приведение в гармоничное и энергетически стабильное состояние групп клеток, которые вышли за рамки заданного диапазона частот.

Потребляя в пищу продукты, мы насыщаем все группы клеток соответствующей им энергией. Во время болезни клеткам необходим дополнительный источник сил. Болезнь похожа на компьютерный вирус, поражающий операционные системы и заданные параметры работы. Система перенаправляет необходимые элементы в места поражения из других источников. Это объясняет, почему человека во время болезни тянет в сон. Сбой нормальной работы и «ремонт» требует снизить до минимума расход энергии, в результате организм «отключается».

Потребляя в пищу каждый день недели определённые продукты питания и напитки можно полностью восстановить каждую из семи систем обеспечения. Разумеется, если не произошли необратимые процессы, в том числе ампутация органов или необратимый некроз тканей. Могут потребоваться растительные препараты, чтобы многократно ускорить процесс выздоровления.

**Основные правила схемы питания**

Важным аспектом этой системы является строгое соответствие дня недели и продуктов питания. Небольшое отступление от схемы питание не даст ожидаемого результата. Неважно, какой по величине кусочек колбаски отправился в рот, важно, что это — продукт с другой частотной характеристикой. Поэтому, в стремлении стать здоровым, подумайте, готовы ли Вы отказаться от своих слабостей в потреблении тех продуктов, которые привели ваше тело в текущее состояние. Если есть твёрдое намерение улучшить своё состояние, то это получится даже у людей в преклонном возрасте.

Для сложных случаев, когда тело индивидуума поражено различными заболеваниями в совокупности – необходима коррекция и индивидуальный подход. Для этого необходимо записаться на прием к специалисту по [**ссылке**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/).

* Тем, кто болеет сахарным диабетом, необходимо исключить мёд, финики и чрезмерно сладкие фрукты, а также всю крахмалосодержащую пищу и ограничить глютеносодержащие продукты до 200 грамм в сутки до полного восстановления функций эндокринной системы что в среднем составляет от 6 до 12 месяцев.
* Тем, у кого проявляются аллергические реакции, следует исключить из схемы питания все продукты, вызывающие аллергию.
* Также исключить продукты, которые не по душе или не по физиологии.

**Внимание!!!** Исключение какого-либо продукта не означает, что его можно заменить по своему разумению, это значит:**исключить не заменяя.**

Следует соблюдать последовательность приёма продуктов и ни в коем случае не нарушать её.

Основа система питания — растительная пища, рыба, морепродукты, и некоторые продукты животноводства. Можно увеличить количество потребляемой пищи, не изменяя состава.

**Вода – основной компонент из которого состоит человеческое тело.**

Вода для приготовления пищи и употребления должна быть родниковой или колодезной. В этом случае ее не требуется замораживать и размораживать, для того чтобы убрать информационные программы, которые программируют торсионные генераторы на станциях водоснабжения больших городов. Если у Вас нет возможности потреблять чистую родниковую или колодезную воду, то необходимо озаботиться системой водоподготовки. Ниже на картинке показана иллюстрация функционирования засыпного фильтра для воды. Вы можете обратиться к специалистам в вашем регионе и заказать установку системы фильтрации, при которых не используются специальные картриджи, которые производят те же компании, которые сознательно отравляют питьевую воду в системах водоснабжения различных стран мира.

Именно поэтому необходимо использовать ЗАСЫПНЫЕ фильтры, где Вы сами покупаете и используете фильтрующие материалы – чаще всего это цеолит, антрацит или кварцевый песок, ионообменная смола и активированный уголь.

Фильтрующие загрузки для удаления механических примесей - специально предусмотренные вещества, задерживающие на своей поверхности более крупные включения (грязь, ил, остатки фильтрующих материалов и прочие соединения). Чаще всего применяют такие материалы как цеолит и антрацит. Первый широко используем для очищения воды в бытовых фильтрах, по эффективности он намного выше, нежели кварцевый песок. Цеолит отличается пористой поверхностью, обладает сорбционными свойствами. Кварцевый же песок - инертный материал. Еще важная особенность цеолита - термо- и кислотоустойчивость. Материал способен удалять из воды: нефтепродукты; нитраты; тяжелые металлы; аммоний; фенол; аммиак; пестициды и пр. Влияет на концентрацию фторид-ионов, хлорид-ионов, солей жесткости. Особенно популярна загрузка цеолит при повышенном содержании азотистых соединений, эффективна для очистки сточных вод. Антрацит используется для механической очистки, устранения мутности, взвешенных частиц в осветлительных фильтрах SF. За счет сорбционной емкости и хорошей химической стойкости фильтрующий материал может применяться в комплексе с загрузками с обезжелезивающими свойствами. В таком случае антрацит помещается поверх всех остальных слоев, допускает регенерацию (частота проведения промывки зависит от длительности работы фильтра и исходных качеств воды).

Ионообменные смолы служат для умягчения воды, при этом могут применяться как в бытовых, так и промышленных установках. Сам по себе материал - нерастворимые полиэлектролиты, могут быть искусственного и натурального происхождения. Гранулированный материал помещается в сам корпус фильтра, при соблюдении высоты слоя. Деминерализация, умягчение, обескремнивание - основные цели, которые достигаются при помощи ионообменной смолы в качестве фильтрующей засыпки. За основу взят принцип работы любого ионообменника - на каркасе расположены положительные и отрицательные заряды, подвижные противоионы. Происходит компенсация зарядов общего каркаса при необходимости, происходит обмен ионов того же заряда в воде. Например, при высоком содержании в жидкости солей жесткости (магния, калия) происходит замещение их на безопасные ионы натрия.

Активированный уголь обладает сорбционными свойствами. Именно поэтому активно применяется для фильтрации воды от хлора, постороннего запаха, мутности, цветности, устранения различных органических соединений (гуминового вещества, хлораминов, сероводорода и т.д.). В качестве засыпки в основном используется активированный уголь в виде порошка (до 0,17 мм) или гранул (0,17 — 6 мм). У него пористая структура, большая площадь поверхности - причины применения в химической водоподготовке автономного водообеспечения. Это довольно простой и в то же время эффективный вид фильтрующего материала, применяемого для тонкой очистки воды. Актуальность удаления хлора из жидкости в наше время все так же высока, ведь метод хлорирования еще очень популярен за счет дешевизны



**Засыпные фильтрующие материалы необходимо покупать у поставщиков химически-чистых компонентов и реактивов для химических лабораторий!** Данные товары в торговых сетях с маркировкой «для фильтрации питьевой воды» с высокой степенью вероятности произведены транснациональными фармакологическими компаниями или подконтрольными им химическими предприятиями и как правило содержат медленнодействующие яды, поражающие нервную, сосудистую и эндокринную системы человека. После организации системы очитки воды необходимо очищенную воду из городской системы водоснабжения заморозить и дать растаять естественным образом в недоступном для лучей солнца месте. Это необходимо сделать для возвращения нейтрального состояния воды, то есть — очищения от информационных программ, накладываемых торсионными генераторами.

**Дни недели в соответствии с системами жизнеобеспечения человеческого организма**

**Воскресенье** **Солнце** лимфатическая система, включая кожные и слизистые покровы

**Понедельник** **Луна** центральная и периферическая нервные системы

**Вторник Марс** пищеварительно-выделительная система

**Среда** **Меркурий** сердечно сосудистая система, включая дыхательную

**Четверг** **Юпитер** эндокринная система, включая иммунную

**Пятница Венера** репродуктивная система

**Суббота** **Сатурн** опорно-двигательная (скелетно-мышечная) система

**Шафрановая вода и методика ее приготовления**

Для профилактики органов зрения излечения болезней глаз в составе аюрведической терапии, включая близорукость, дальнозоркость, синдром сухого глаза, глазную дистрофию и астигматизм необходимо взять 2 ватных диска смочить в приготовленной шафрановой воде и наложить их на глаза на 10-20 минут. Это удобно делать сразу после сна и вечером перед тем, как заснуть. При глаукоме и катаракте необходимы дополнительные компоненты, по назначениям натуропата к которому можно записаться на прием по [**ссылке**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/). Утром, после сна, на голодный желудок выпить стакан шафрановый воды включая находящиеся в ней рыльца. Второй стакан необходимо выпить непосредственно перед сном. Если вы принимаете аюрведические препараты, их можно запивать шафрановой водой, если назначено натуропатом и нет аллергии на шафран.

В 150 мл. чистой воды замочить на время (на 8-12 часов) 7 рыльцев шафрана и настаивать в обычной холодильной камере при температуре от +3 до +7 градусов цельсия.

Шафран с рынка не подойдёт, поскольку там продаётся уже экстрагированный цветок и большинство целебных компонентов в нём отсутствуют. У шафрана, который можно использовать цвет должен быть тёмно-багровым и при погружении в воду рыльца тонут. Такой лечебный шафран можно найти в специализированных магазинах: иранский, испанский или индийский шафран в упаковке от 0,07 до 1 грамма. Настоящий шафран не может стоить менее 16 долларов за грамм. На месяц использования достаточно 1 грамма рыльцев. По мере того, как рыльца отдают содержимое воде, они всплывают на поверхность. Частое применение шафрановой воды не вызывает ни привыкания, ни побочных эффектов, что позволят его принимать в повседневной жизни постоянно.

**Продукты питания**

В определенный день недели можно использовать ТОЛЬКО те продукты, которые соответствуют текущему дню недели. НЕЛЬЗЯ смешивать продукты питания разных дней между собой, однако исключение составляют продукты питания понедельника – их можно использовать в любой день и смешивать с продуктами, потребляемыми в другие дни недели. МОЖНО готовить любые блюда в любых сочетаниях из продуктов одного дня и потреблять приготовленные блюда на ваше усмотрение в течении для на завтрак, обед, ужин и полдник, если Вы привыкли принимать пищу 4 раза в день. Распространенной ошибкой является мнение о том, что небольшое количество потребления тех продуктов, которые НЕ СООТВЕТСТВУЮТ дню недели не влияют на результат системы питания 7 Ангелов. ВНИМАНИЕ! – не имеет значения сколько продукта Вы потребили, который не соответствует дню недели – один грамм или один килограмм – на энергетическом плане это несущественно – Вы положили внутрь своей программной оболочки с этим продуктом программный математический код. Один грамм и один килограмм содержат одинаковый программный код, и он или есть, или его нет.

**Внимание!** Можно использовать весь перечень продуктов, предназначенных для потребления в определенный день недели, однако Вы можете использовать один вид продукта (например, один вид каши или один вид фрукта или один вид овощей) для организации своего питания в определенный день недели – это зависит от региона вашего проживания, доступности тех или иных продуктов питания в торговых сетях и разумеется от ваших финансовых возможностей. Распространенные заявления умных диетологов о необходимости «рационального» и сбалансированного питания, необходимости приема витаминов или белка – являются ошибочными заявлениями не ведающих людей, совершенно или частично не понимающих, какие процессы происходят в организме человека и как организм синтезирует ВСЕ необходимые аминокислоты практически из любых видов продуктов, разумеется если эти продукты не отравлены химическими удобрениями, стероидами, антибиотиками и гербицидами.

Завтраки и ужины могут быть идентичны по своему содержанию. Например, каша с орехами и фруктами, молочная или на воде, с добавлением мёда или без меда. Можно приготовить одну большую порцию и разделить её на два приёма пищи.

Для приготовления каш используется чистая вода или молоко. При этом, следует знать, что, начиная с 12 лет взрослый организм перестаёт усваивать лактозу, и, если блюдо готовится для человека старше этого возраста, то лучше использовать воду, а молочные продукты употреблять в кисломолочном варианте. Большинство молочных продуктов, продаваемых в современных торговых сетях изготовлены из пальмового жира, который является ядом для любого человеческого организма. Если у Вас есть возможность брать фермерское молоко, то поинтересуйтесь какие корма используют фермеры, и если это промышленные корма, производимые с добавлением антибиотиков и стероидов, то такое молоко и изделия из него принесут больше вреда чем пользы. Если есть возможность, то лучше брать козье молоко у частников.

Посуда для готовки подойдёт любая: эмалированная, стеклянная, керамическая или с антипригарным покрытием, но не металлическая.

**Внимание!** В процессе приготовления исключить контакт приготовляемой пищи с металлами!

**Злаковые культуры**

Основа питания — растительная пища, включая различные злаковые культуры. Необходимо знать, особенно тем, кто страдает хроническими заболеваниями, в том числе и в первую очередь сахарным диабетом, что определенные группы фруктов и овощей содержат крахмал и глютен. Крахмалосодержащие продукты при сахарном диабете и большинстве заболеваний ЖКТ – строго противопоказаны на время исцеления от заболевания. Более подробную информацию можно получить на персональной консультации у натуропата, записаться на которую можно по [**ссылке**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/).

Высокая температура (выше 75 градусов Цельсия) делает пищу «мертвой» и уничтожает ценность продукта. Именно поэтому все блюда готовятся посредством щадящей термической обработки, либо методом долгосрочного замачивания.

**Внимание!** Перед употребление любых злаковых культур, сухофруктов, орехов и семян, купленных в распространенных торговых сетях СТРОГО НЕОБХОДИМО произвести замачивание продукта в чистой воде на 20-30 минут, воду обязательно слить. Это необходимо для удаления остатков бромистого метила CH3Br (бромметан, метил бромид). Официально в некоторых странах, в том числе в РФ запрещено использовать бромметил для обработки пищевых продуктов, но большинство производителей делают это дабы сохранить продукцию от вредителей, а при запросах отвечают, что эта продукция на экспорт и санэпиднормы не обязательны к исполнению. Краткая справка по метил бромиду:

…Сильнодействующий яд. Предельно допустимая концентрация в воздухе - 0,01 мг/м3. Метилбромид – фумигант, используемый для обеззараживания растительных материалов от щитовок, ложнощитовок и мучнистых червецов, а также для борьбы с вредителями запасов, в частности свежих и сухих овощей и фруктов, реже – для обработки зерна. Технический бромистый метил иногда имеет неприятный запах гниющих белковых веществ, который может сохраняться в воздухе помещений, подвергавшихся фумигации, в течение нескольких дней и после полного удаления паров метилбромида. Однако этот запах фумигированным зерну и зернопродуктам не передается. Пары бромистого метила обладают большой проникающей способностью, благодаря которой он легко и быстро распространяется в зерновой массе и проникает вглубь обрабатываемой продукции. В рассыпные комбикорма метилбромид проникает в летальных для вредителей концентрациях на глубину до 60 см. По сравнению с другими фумигантами он в малой степени сорбируется зерном и зернопродуктами и быстро дегазируется. Дегазация ускоряется при увлажнении и аэрации зерна.

Именно поэтому сухофрукты, орехи, зерновые культуры необходимо вымачивать в чистой воде, а со всех овощей и фруктов, купленных в торговых сетях в обязательном порядке удалять кожуру. Необходимо понимание, что в последнее время с самолетов производится распыление отравляющих веществ над территориями большинства стран. Эти яды содержат соли тяжелых металлов, в том числе алюминий, стронций, тантал, соединения ртути, в также споры Aspergillus и сложные биологические яды, поражающие нервную и сосудистую системы человека. Поэтому необходимо сельскохозяйственную продукцию, выращенную на своей земле, также перед употреблением очищать от кожуры. Исключение составляют некоторые регионы мира, где эти распыления не осуществляются.

**Масла**

Необходимо использовать масла холодного отжима, по возможности — не рафинированные. Покупая масло, следует убедиться, что масла не произведены из ГМО сырья, не содержат химические красители, усилители цвета и вкуса, ароматизаторы и консерванты. Если Вам не по вкусу определенное масло в блюде, можно принять ложку этого масла в чистом виде непосредственно перед едой. Необходимо понимание, что масла изготавливаются из различных семян и поэтому также распределяются по дням недели. Универсальным является кокосовое масло и масло фундука (продукты понедельника). Ежедневная норма потребления масла для взрослого человека — 14 грамм. Желательно утром и вечером, то есть в два приёма пищи. Можно использовать масло для приготовления блюд в обед и или полдник.

**Орехи**

Орехи необходимо покупать только свежие, термически не обработанные, без соли и каких-либо специй. Свежесть орехов поможет определить запах. Если он прогорклый, значит — орехи старые. Наличие мелких жучков хороший признак того, что продукт химически не обработан. Смело покупайте такие орехи, от жучков вреда не будет.

**Фрукты и овощи**

Фрукты и овощи можно ежедневно добавлять в рацион питания. Можно использовать как свежие, так и сушёные фрукты, и овощи, в том числе замороженные или сублимированные. При условии отсутствия в них консервантов, красителей и особенно (!) — сахара.

**Внимание!** Картофель и его производные ЗАПРЕЩЕНЫ к употреблению, как и большинство видов кукурузы, кроме НЕ ГЕНОМОДИФИЦИРОВАННЫХ сортов.

**Специи**

Подсаливать пищу можно только красной, розовой или черной (гималайской) каменной солью, которая добывается открытым способом на соляных копях в Гималаях. Необходимо понимать, что специи также являются растениями и каждый вид специи соотносится с определенным днем потребления и может быть использован ТОЛЬКО в определенный день недели.

**Внимание!** Сахар запрещено использовать во всех видах!

Вместо сахара используется мёд, а также подсластитель, получаемый из цветков кокоса – так называемый кокосовый сахар, который можно употреблять в любой из 7 дней недели (продукт понедельника), кроме тех, кто болеет сахарным диабетом. Необходимо понимание, что на каждый день свой сорт меда, поскольку пчёлы добывают его из разных растений. Для некоторых регионов сложно достать все семь видов мёда. В этом случае липовый мёд ежедневно. Это продукт понедельника. Подойдёт мёд диких пчёл — луговое разнотравье. Мёд не является обязательным компонентом в оздоровительном питании.

**Внимание!** Сухофрукты, орехи мед и кокосовый сахар добавляются после приготовления пищи, когда температура пищи понизится!

**Обед**

Это время основного приёма пищи. За 30 минут до приёма пищи необходимо выпить столько воды, сколько хочется, но не менее 150 мл. Если вы этого не сделаете, то приём жидкости возможен только спустя 2 часа после еды. Вместо воды можно выпить напиток, приготовленный на этот день.

Приготовления блюд на пару идеальный вариант. Отваривать не желательно, поскольку при отваривании часть полезных веществ попадают в воду. Допускается приготовление пищи на углях, а также можно запекать, без употребления масел – лучше всего в глине.

**Внимание!** Нельзя пищу коптить, мариновать или жарить на сковороде!

Обед может состоять из одного составного блюда. Блюдо можно готовить из всех ингредиентов, определённых днём недели. Это может быть суп, горячее блюдо салат. В обед не допускается приём фруктов. Фрукты лучше всего съесть в полдник, так же без совмещения с жидкостью. Если нет привычки полдничать, достаточно трёхразового приёма пищи. Система допускает двухразовое питание, состоящее из завтраков и ужинов, в этом случае порцию необходимо увеличить.

**Приём жидкости**

Пищеварительная система человека подготавливается к приёму пищи. Ферменты, переваривающие «топливо», собираются в определенном соотношении, а вода разбавляет их концентрацию. В этом случае еда не полностью переваривается. Не обработанные остатки пищи гниют в тонкой кишке, выделяя токсины и отравляя организм. Это основная причина большинства проблем желудочно-кишечного тракта. Поэтому употребление жидкостей не стоит совмещать с приемом твердой пищи. Пейте за полчаса до еды и не ранее 2-х часов после приема пищи.

**Внимание!** Не допускается запивать пищу напитками!

Кроме зелёного чая не рекомендуется пить обычный чай. Наилучший вариант — это **Иван-чай**. В зависимости от дня недели к нему добавляются различные травы и растения. Нельзя пить кофе из супермаркетов, поскольку на сегодняшний день практически все продаваемые сорта, в том числе известных дорогих марок обработаны специальными химическими препаратами, предназначенными для поражения ЦНС и сосудистой системы человека. Зелёные зёрна кофе можно обжарить самостоятельно или приобрести кофе из маленьких, независимых стран типа Таиланда, Камбоджи и Африканских стран. Употреблять его можно только по вторникам. Вместо кофе можно употреблять Кэроб (плоды рожкового дерева), а также органический какао – тоже по вторникам.

**Советы для удобного приёма пищи и экология закупок**

При покупке продуктов рыбы, овощей, фруктов необходимо использовать специальный прибор, который позволяет произвести замер содержания нитратов и радиации. Портативные эко-аппараты измеряют так же жёсткость воды и фоновое электромагнитное излучение. Хорошо зарекомендовал себя прибор Greentest ECO 5 и Greentest ECO 6 которые отличаются сенсорным или аналоговым дисплеем. Их можно купить в интернет магазинах Aliexpress, Amazon и других.

Если порядок жизнедеятельности не позволяет готовить в одно и то же время, то необходимо приобрести портативные контейнеры (желательно стеклянные) и брать приготовленную пищу с собой.

Чтобы соблюдать расписание приёма пищи, можно использовать на смартфоне специальную программу или настроить штатный будильник на прием пищи в заданное время. Четкое расписание приема пищи существенно ускорит процесс оздоровления организма.

**Оборудование**

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре не выше 75-80 градусов Цельсия. Для этого удобнее всего использовать современные мультиварки, которые позволяют задать температуру приготовления пищи. Кроме того, при выборе мультиварки желательно учесть наличие следующих функций:

1. Таймер, позволяющий задать время приготовления блюда.

2. Режим подогрева пищи после готовности.

3. Таймер, позволяющий установить начало приготовления пищи (отложенный старт).

Эти функции существенно упрощают задачу организации питания по системе 7 Ангелов, поскольку мультиварка сама включится ночью в назначенное время (отложенный старт) и к вашему завтраку блюдо будет в полной готовности. Для тех, кто готовит одно блюдо для потребления в течении текущего дня весьма полезна функция поддержания пищи в разогретом состоянии (режим подогрева). Различные виды злаковых требует весьма длительного томления при температуре 75 градусов Цельсия, поэтому функция обратного таймера приготовления блюда весьма существенна. В настоящее время существуют мультиварки которыми можно управлять дистанционно посредством технологии Bluethooth и все функции можно контролировать дистанционно и даже вне дома. При выборе мультиварки желательно отдать предпочтение керамическому покрытию. Для тех кто не пользуется мультиварками можно посоветовать длительное замачивание, приготовление пищи на пару, в духовке с возможностью установить нужную температуру а также при наличии русской печи – томить в казанке.

**Воскресенье**



**Воскресенье – Система питания 7 Ангелов.**

**Система жизнеобеспечения**: ЛИМФАТИЧЕСКАЯ, ВКЛЮЧАЯ КОЖНЫЕ И СЛИЗИСТЫЕ ПОКРОВЫ

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Воскресенье. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение. Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. **Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.**

**Примечание**: *полезнее всего для биологического организма –***монопитание***– то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта*.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре **не выше 75-80** градусов Цельсия.

**Напоминание!** Выпить на голодный желудок [шафрановой воды](https://asiabiopharm.com/chafran/) (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

**Разрешено!** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедельника: в том числе Шафран, Кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

**Внимание!** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний ЗАПРЕЩЕНО потребление ЛЮБОЙ животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ЗАПРЕЩЕНО потребление жареной пищи.

**Овощи и фрукты**

* Салат «Мизуна»
* Салат «Романо»
* Укроп
* Репа
* Апельсин
* Физалис
* Подсолнечник
* Финики
* Инжир
* Карамбола
* Киви
* Личи
* Маракуйя
* Облепиха
* Рожь
* Рамбутан
* Тамаринд
* Пак кеб (Таиланд)

**Семена, орехи, масла**

* Овес цельный
* Киноа
* Подсолнечник
* Грецкий орех
* Жожоба

**Напитки, специи**

* Цикорий
* Акация
* Аккурай
* Календула
* Корица
* Розмарин
* Ромашка
* Белокопытник
* Клевер
* Дягиль
* Карри
* Лавровый лист
* Донник

**Сорта мёда на воскресенье**

* дягилевый мёд;
* аккураевый мёд;
* мёд цветков Донника;
* мёд с клевера;
* молочайный мёд;
* акациевый мёд;
* **мёд лесных пчёл** (универсальный, на каждый день подходит)

**Завтрак и ужин (в качестве примера)**

Расчёт продуктов в граммах на одну порцию каши:

* 20-25 граммов орехов,
* 20-25 граммов сухофруктов или от 50 до 100 грамм свежих фруктов,
* 7 мл растительного масла, соответствующего дню (примерно 1 столовая ложка),
* 1 столовая ложка мёда.

На 1 порцию необходимо:

* 60 грамм крупы из цельного овса
* 30 грамм семян киноа.

Для приготовления каши смешать 2/3 части овса с 1/3 частью семян киноа.

* 90 грамм овса, если кашу готовить без семян.
* 100 грамм грецких орехов
* 1 столовая ложка масла облепиховой косточки
* В конце приготовления в кашу добавить: фрукты свежие, замороженные или сушеные.

Под закрытой крышкой дать каше настоятся 15-20 минут. Свежие фрукты добавляют перед приготовлением.

* 20 грамм мёда.

Мёд добавляется непосредственно перед употреблением.

**Приготовление на водяной бане:**промытую крупу необходимо промыть и замочить в холодной воде на 5 часов. Готовить на водяной бане 60 минут без соли.

**В мульти-варке:** промытую крупу замочить на 10-15 минут. Слить воду. Заложить в мульти-варку. Добавить воду или молоко. Установить температуру на 70 градусов, а таймер на 3 часа.

Температура воды не должна превышать 75 градусов (!) Лучше всего использовать мульти-варку, где помимо температуры можно устанавливать таймер, готовить на пару и подогревать кашу на ужин.

* ***Овёс****с давних времён использовали в целебных целях официальная и аюроведическая медицина, для лечения себорейного дерматита, аллергической сыпи и множества других кожных заболеваний, а также проблем желудочно-кишечного тракта. Посредством воздействия на лимфатическую и иммунную систему овёс незаменим в косметике, в послеоперационных диетах, при тяжелых заболеваниях.*
* ***Семена киноа****содержат высокий процент легкоусвояемого белка, что делает кашу более энергоёмкой. Киноа с успехом заменяет любой мясной продукт, рыбу и яйца. Не содержит глютен и подходит для аллергиков. Снижает уровень сахара и холестерина в крови. Нормализует деятельность нервной системы. С древних времён семена киноа использовали для лечения ран, ушибов, повреждения кожных покровов и слизистых оболочек. Плоды киноа, хотя и похоже внешне на зерно, таковым не являются. Ботаники относят их к… фруктам.*

**Растения для настоя**(применяется в профилактических и целебных целях)

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедельника)

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется **для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии**.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды. Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

**Важно!** Растения используются в минимальном количестве в профилактических целях. Все нижеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как **«ЯДОВИТО»** Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату нажав на эту [ссылку](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/). Специалист составит для Вас персональный курс аюрведической терапии - в процессе персональной консультации. Также можно записаться на прием по WhatsApp +74996383184

* **Белокопытник лекарственный**. Используют при аллергических дерматитах и кожных воспалениях. Белокопытник известен человечеству в качестве лекарственного средства с древнейших времен. В средние века растением пытались лечить чуму. Так как бубонные язвы, из-за содержащихся в растении веществ, действительно не так кровоточили и несколько меньше болели, то белокопытник казался действенным средством и даже получил название «чумной корень».
* **Донник лекарственный**. При абсцессах, фурункулах, воспалении молочных желез, болезненных менструациях. Наружно накладывают компресс при гнойных ранах и язвах, фурункулах, ревматизме, принимают ванны при воспалении яичников.
* **Клевер лугово**й. При ожогах, кровотечениях, в том числе и маточных. Но при варикозном расширении вен и склонности к инсультам противопоказан (!). Клевер обладает отхаркивающими, мо­чегонными, желчегонными, потогонными, противовоспалительными, противосклеротическими, антитоксическими, кровоос­танавливающими, ранозаживляющими, болеутоляющими, а также противоопухолевыми свойствами.
* **Розмарин обыкновенный**. Средства на основе розмарина (отвары и спиртовые настои, эфирное масло) успешно применяются в народной медицине при лечении малокровия, стоматитов и гингивитов, фарингитов, трудно заживающих язв. С лечебной целью используют настои, отвары, эфирное масло растения.
* **Ромашка аптечная**. При хронических ангинах, тонзиллите, спазмах кишечника, метеоризме, хроническом колите, язве желудка 12-ти перстной кишки, оказывает противовоспалительное и дезодорирующее действие и применяется для полосканий полости рта, промываний наружного уха, при уретритах, циститах, трофических язвах.
* **Ноготки или Календула**. При стоматите, неприятном запахе изо рта, парадонтите, ангине, хроническом тонзиллите, язве желудка, колите. В Закарпатье настойку цветков успешно применяли для лечения ран и язв.

Травяной настой приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов. Профилактический настой должен быть употреблён до наступления рассвета Понедельника. В настой можно добавлять мёд Воскресенья.

Начало формы

Конец формы

**Ароматерапия, фимиамы**

Сандарак

Ладан красный

Лиметт

Нейроли

Розовое дерево

Корица

Розмарин

Пачули

Агаровое дерево

[**Купить\_Ароматические палочки**](https://asiabiopharm.com/aromaticheskie-palochki/)

**Основные параметры:**



Цвет свечи: желтый **купить**

Металл: золото

Нота и частота: МИ (324 Гц)

Стихия: Огонь

Планета: Солнце

Чакра: Манипура

Медитация утро: RAM

Медитация ночь: OH

[**Скачать\_Медитации 7 Ангелов**](https://asiabiopharm.com/duhovnye-praktiki/mantry-dnyam-nedeli/)

**Ангел дня недели:**



Католицизм: Михаэль

Православие: Михаил

Ислам: Микаил

Иудаизм: Михаэль

Ведичество: Сурья

Индуизм: Сурья

Тайские веды: Phra A Thit

**Понедельник**



**Понедельник – Система питания 7 Ангелов.**

**Система жизнеобеспечения**: ЦЕНТРАЛЬНАЯ И ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Понедельник. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение. Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. **Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.**

**Примечание**: *полезнее всего для биологического организма –***монопитание***– то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта*.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре **не выше 75-80** градусов Цельсия.

**Напоминание!** Выпить на голодный желудок [шафрановой воды](https://asiabiopharm.com/chafran/) (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

**Разрешено!** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедельника: в том числе Шафран, Кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

**Внимание!** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний ЗАПРЕЩЕНО потребление ЛЮБОЙ животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ЗАПРЕЩЕНО потребление жареной пищи.

**Овощи и фрукты**

* Зеленое яблоко
* Бамбук
* Брюссельская капуста
* Ламинария (Морская капуста)
* Гуава
* Капуста
* Кокос
* Лимон
* Молоко
* Огурец
* Нут
* Пак кхом (Таиланд)
* Салат Айсберг
* Сантол
* Сахарное яблоко (Анно́на чешу́йчатая)
* Свити (гибрид помело и белого грейпфрута)
* Слива
* Томат
* Турнепс
* Тыква
* Ряска болотная (лат. Lémna)
* Шпинат
* Алоэ

**Семена, орехи, масла**

* Рис красный
* Дикий чёрный рис
* Фундук
* Кокос
* Масло рисовых зародышей

**Животные продукты**

* Рыба
* Раки
* Молоко и производные

**Напитки, специи**

* Чай
* Арника
* Алоэ сухой
* Липа лист
* Зверобой
* Мята
* Шафран
* Иван-чай
* Алоэ
* Арника
* Дудник
* Ива белая
* Рута душистая
* Лист березы
* Аир болотный
* Мать и Мачеха
* клитория

**Сорта мёда на Понедельник**

* **мёд лесных пчёл** (универсальный, на каждый день подходит);
* липовый мед (универсальный, на каждый день подходит);

**Завтрак и ужин (в качестве примера)**

Для нервной системы, управляющей всеми органами — рисовая каша. Из цельных зёрен красного или черного (дикого) нешлифованного риса. Второе название риса — сарацинское зерно.

**Внимание!** Рис не должен быть пропаренным. Покупая красный рис в магазине, обратите внимание на цвет. Насыщенный красный оттенок говорит о том, что рис подкрашен. Такой рис покупать не целесообразно. Органический красный и черный рис можно заказать по [**ссылку**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/)

Расчёт продуктов в граммах на одну порцию каши:

* 90 грамм **красного риса** или **черного риса**.
* 20-40 грамм ореха «фундук».
* 1 столовая ложка «липового» мёда или **мёда «лесных пчел»**(по желанию)
* 1 столовая ложка **масла тыквенных семечек**, масла**фундука** или **рисовых зародышей**.
* Фрукты или сухофрукты (количество по желанию).
* ***Дикий рис****. Яркий цвет злака объясняется большим количеством пигмента, содержащегося в оболочке. Именно в ней и содержатся все полезные вещества. Красный и черный рис являются особо ценным лекарственными растениями среди других сортов этой культуры. Нешлифованный рис сохраняет большое количество клетчатки, минералов, аминокислот и витаминов группы В (йод, фосфор, калий, магний, медь, кальций и железо). Магний оказывает терапевтический эффект при головных болях, бронхиальной астме, удерживает мышцы в тонусе и укрепляет нервную систему. Снижает вероятность сердечных приступов, регулирует артериальное давление. Калий помогает выводить из суставов соль и снижает воспаление. Железо в рисе дополнительный источник железа, необходимого для предотвращения анемии. Красный и черный рис являются антиоксидантами. При периодическом, но регулярном его потреблении в организме снижается уровень свободных радикалов, что уменьшает рис онкологических заболеваний.*
* **Водяника сибирская.** Древнее средство для восстановления нервной системы. Шикша (второе название травы) входит в рацион саамов и мануитов. Ягоды, листья и корни растения применяются для лечения: мигрени, хронической усталости, эпилепсии, судорог, недержания мочи, параличей, тремора (нервные тики), шизофрении и катаракты.
* **Пустырник сибирский.** Применяется в Европейской медицине как препарат против панических атак, тревожности, спонтанных страхов, невралгии, истерических состояний. Растение оказывает спазмолитическое и противосудорожное действие. Замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений. Обладает выраженным капотезивным и кардиологическим действием. Пустырник регулирует углеводный и жировой обмен. Снижает уровень глюкозы, молочной и поливиноградной кислот, холестерина. Нормализует показатель белкового обмена.
* **Синюха лазурная.** В ауроведической медицине применяется как успокаивающее средство, против бессонницы. Снижает нервную рефлекторную возбудимость, двигательную активность, нервный тик. Используется при эпилепсии, депрессии, мигренях, испуге и истерии. Входит в состав сборов для псориазов.
* **Дудник лекарственный**. Применяется при бессоннице, истощении нервной системы, острой и хронических невралгиях, при бронхиальной астме. Добавлять Дудник для профилактических целей более одной ложки нельзя. Передозировка повлечёт тошноту и аллергические реакции.
* **Мята болотная**. На крайний случай можно взять мяту перечную. Используют для снятия спонтанных страхов и тревожности. Оказывает благоприятное воздействие в целом на нервную систему. Ведающими людьми используется для достижения ясности ума и понимания аспектов земного существования.

**Способы приготовления**

**Внимание!** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

**Приготовление на водяной бане: к**рупу слегка промыть (что бы не вымыть ценные вещества). Замочить в холодной воде на 7-10 часов. Готовить на водяной бане 30 минут. После варки риса добавить масло, орех, сухофрукты и дать настояться под крышкой 10-15 минут.

**Приготовление в мульти-варке: к**рупу слегка промыть. Заложить в чашу мульти-варки. Добавить воду или молоко подходящей жирности. Установить температуру на 80-90 градусов. Таймер выставить на 9-10 часов. Удобнее всего кашу заложить на ночь, что бы утром она была уже готова.

**Растения для настоя**(применяется в профилактических и целебных целях)

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедельника)

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется **для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии**.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды. Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

**Важно!** Растения используются в минимальном количестве в профилактических целях. Все нижеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как **«ЯДОВИТО»** Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату нажав на эту [**ссылку**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/). Специалист составит для Вас персональный курс аюрведической терапии - в процессе персональной консультации. Также можно записаться на прием по WhatsApp +74996383184

Если имеются, какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблён до наступления рассвета Вторника.

Конец формы

**Ароматерапия, фимиамы, эфирные масла**

* Ладан (босвеллия)
* Ваниль
* Плюмерия
* Сандал белый
* Плюмерия рубра
* Бензоин
* Даммар
* Лимон
* Мята
* Кокос
* Дыня
* Смола Алоэ

[**Купить\_Ароматические палочки**](https://asiabiopharm.com/aromaticheskie-palochki/)

**Основные параметры**



* Цвет свечи: синий **купить**
* Металл: серебро, платина
* Нота и частота: ЛЯ (432 Гц)
* Стихия: Вода
* Планета: Луна
* Чакра: Аджна
* Медитация утро: EH
* Медитация ночь: SHAM

[**Скачать\_Медитации 7 Ангелов**](https://asiabiopharm.com/duhovnye-praktiki/mantry-dnyam-nedeli/)

**Ангел дня недели:**



* Католицизм: Габриэль
* Православие: Гавриил
* Ислам: Джибриль
* Иудаизм: Габриэль
* Ведичество: Чандра
* Индуизм: Шива
* Тайские веды: Phra Jan

**Вторник**



**Вторник – Система питания 7 Ангелов.**

**Система жизнеобеспечения**: ПИЩЕВАРИТЕЛЬНО-ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Вторник. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение. Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. **Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.**

**Примечание**: *полезнее всего для биологического организма –***монопитание***– то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта*.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре **не выше 75-80** градусов Цельсия.

**Напоминание!** Выпить на голодный желудок [шафрановой воды](https://asiabiopharm.com/chafran/) (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

**Разрешено!** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедельника: в том числе Шафран, Кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

**Внимание!** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний ЗАПРЕЩЕНО потребление ЛЮБОЙ животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ЗАПРЕЩЕНО потребление жареной пищи.

**Овощи и фрукты**

* Малина
* Вишня
* Барбарис
* Грейпфрут красный
* Мандарин красный
* Гранат
* Питахайя
* Саподилла
* Агава
* Какао
* Имбирь
* Салат Дуболистный
* Салат Руккола
* Редис
* Все виды лука
* Крапива
* Перцы
* Годжи
* Черешня
* Гранадилла
* Патиссон
* Хрен
* Розовое яблоко (Chom-poo)
* Чеснок
* Питахайя

**Семена, орехи, масла**

* Пекан
* Чечевица
* Фасоль
* Гречиха
* Масло горчичного семени
* Рыжик посевной
* Роза

**Животные продукты**

* Осьминог

**Напитки, специи**

* Кэроб
* Кофе
* Какао
* Боярышник
* Кумин тминовый
* Горчица
* Пижма
* Лист малины
* Все виды перца
* Рыжик посевной
* Чертополох
* Фенхель
* Полынь горькая

**Сорта мёда на втроник**

* Барбарисовый мед
* Гречишный мед
* Померанцевый мед
* Сосновый мед
* **мёд лесных пчёл** (универсальный, на каждый день подходит);
* липовый мед (универсальный, на каждый день подходит);

**Завтрак и ужин (в качестве примера)**

Во вторник употребляется гречневая каша, или пророщенная крупа гречихи зеленой. Оптимально для ЖКТ использовать «зеленую» гречку.

**Внимание!** Перед покупкой гречихи необходимо поинтересоваться у производителя обработана крупа **«метил бромидом»** или нет. Коричневая обычная крупа прошла термическую обработку и потеряла основные ценные вещества. Органическую «живую» гречиху можно заказать по **ссылке**

Расчёт продуктов в граммах на одну порцию каши:

* 90 грамм гречихи зелёной.
* 20-40 грамм ореха «пекан».
* 1 столовая ложка **«Рыжикового»** масла, **«Горчичного»** или **«Чесночного»** масла.
* 1 столовая ложка мёда вторника или мёда **«лесных пчёл»**(по желанию)
* Сухофрукты или свежие фрукты (количество по желанию).
* Имбирь (по желанию).

**Способы приготовления**

**Внимание!** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

**Приготовление стандартным способом:** крупу промыть до чистой воды. В холодной воде замочить на один час и воду слить. Свежую воду или молоко, в зависимости от личного предпочтения, довести до закипания (около 90 градусов). Заложить крупу так, чтобы жидкость была выше зёрен выше на 1 см. Парить до готовности. По окончанию варки добавить масло, орехи, сухофрукты, и дать настояться под крышкой 10-15 минут. Свежие фрукты добавляют перед едой. Перед едой добавить мёд. **Помните**! Мёд нельзя нагревать.

**Приготовление в мульти-варке:**крупу промыть до чистой воды, заложить в чашу мульти-варки. Добавить воду или молоко. Установить температуру на 80 градусов, а таймер на 3 часа.

* **Гречиха** особенно эффективно воздействует на желудочно-кишечный тракт при язве желудка, гастрите, заболеваниях печени (цирроз, жировой или токсический гипатоз). С древних пор она рекомендовалась врачами людям с самыми разными заболеваниями, в том числе и при больших потерях крови. В настоящее время она включена в диету для людей, перенёсших тяжелые заболевания, пожилых людей, страдающих диабетом. Это полноценная замена хлебу и картофелю.

**Растения для настоя**(применяется в профилактических и целебных целях)

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедельника)

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется **для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии**.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды. Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

**Важно!** Растения используются в минимальном количестве в профилактических целях. Все нижеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как **«ЯДОВИТО»** Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату нажав на эту [**ссылку**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/). Специалист составит для Вас персональный курс аюрведической терапии - в процессе персональной консультации. Также можно записаться на прием по WhatsApp +74996383184

* **Барбарис обыкновенный.** Известен целительным воздействием с глубокой древности. Упоминается как средство очищающее кровь. Настойки из барбариса применяются при самых разнообразных кровотечениях. В качестве желчегонного средства, при гепатите, холецистите, желчекаменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей, обострения хронических холециститах.
* **Имбирь лекарственный**. В Аюрведической медицине используется для лечения метеоризма. В народной медицине многих стран корневище имбиря применяют при расстройствах пищеварения, анорексии, плохом аппетите, задержке мочеотделения, хроническом энтерите, отёках тела. При ангинах и тонзиллитах имбирём полощут горло. Горло тоже относится к системе пищеварения — это верхняя её часть. Имбирь входит в состав препаратов бронхолёгочных заболеваний, как дополнительный элемент.
* **Полынь горькая.** Применяется для повышения аппетита и улучшения работы ЖКТ, особенно при: хроническом холецистите, различных гастритах, запорах, диарее, дискинезии желчевыводящих путей. Наружно применяется для удаления «дурного» запаха изо рта. На Руси полынь использовали во время праздников и обрядов, как приворотное средство. Девушка, хлестнув избранника полынью, давала знать, что имеет на него виды. Полынью окуривали дома от нечистой силы и колдунов.
* **Пижма обыкновенная.** В народной медицине настой цветков пижмы очень популярен как противоглистное средство. Его применяют при круглых глистах — аскаридах и острицах, а также при лямблиозе и энтеробиозе. В качестве желчегонного средства применяют при хроническом не калькулёзном холецистите, гипомоторной дискинезии желчевыводящих путей. В дерматологии пижму применяют при экземе и псориазе. В немецкой медицине настой цветков употребляют при различных заболеваниях пищеварительных органов (дизентерии, кишечных коликах, метеоризме, запорах).

Если имеются, какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблён до наступления рассвета Среды.

Конец формы

**Ароматерапия, фимиамы**

* Кровь дракона **купить**
* Роза **купить**
* Сосна
* Опопонакс
* Фенхель
* Полынь

[**Купить\_Ароматические палочки**](https://asiabiopharm.com/aromaticheskie-palochki/)

**Основные параметры**

****

* Цвет свечи: красный **купить**
* Металл: железо, сталь
* Нота и частота: ДО (259 Гц)
* Стихия: Земля + Огонь
* Планета: Марс
* Чакра: Муладхара
* Медитация утро: UR
* Медитация ночь: LAM

[**Скачать\_Медитации 7 Ангелов**](https://asiabiopharm.com/duhovnye-praktiki/mantry-dnyam-nedeli/)

**Ангел дня недели**



* Католицизм: Камаэль
* Православие: Варахиил
* Ислам: Калькаил
* Иудаизм: Самаэль
* Ведичество: Мангал
* Индуизм: Ханумана
* Тайские веды: Phra Ang Kharn

**Среда**



**Среда – Система питания 7 Ангелов.**

**Система жизнеобеспечения**: СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ, ВКЛЮЧАЯ ДЫХАТЕЛЬНУЮ

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Среда. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение. Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. **Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.**

**Примечание**: *полезнее всего для биологического организма –***монопитание***– то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта*.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре **не выше 75-80** градусов Цельсия.

**Напоминание!** Выпить на голодный желудок [шафрановой воды](https://asiabiopharm.com/chafran/) (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

**Разрешено!** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедельника: в том числе Шафран, Кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

**Внимание!** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний ЗАПРЕЩЕНО потребление ЛЮБОЙ животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ЗАПРЕЩЕНО потребление жареной пищи.

**Овощи и фрукты**

* Авокадо
* Ананас
* Базилик
* Бамия
* Лимонная трава
* Брокколи
* Виноград
* Крыжовник
* Горох посевной
* Груша
* Калина
* Кориандр
* Фейхоа
* Лонгконг
* Люфа
* Мангостин
* Петрушка
* Салат Латук
* Топинамбур
* Тамарилло
* Черемша
* Щавель
* Капуста болотная (Пекинская капуста)
* Ламинария пальчаторассеченная

**Семена, орехи, масла**

* Пшено
* Маш
* Расторопша
* Кунжут черный
* Кунжут белый
* Мускатный орех
* Орегано
* Пажитник (Хельба)
* Черный тмин
* Фисташки

**Животные продукты**

* Креветки

**Напитки, специи**

* Базилик
* Галангал
* Ирис разноцветный
* Кленовый лист
* Кориандр

**Сорта мёда на среду**

* **мёд лесных пчёл** (универсальный, на каждый день подходит);
* луговое разнотравье
* Мед с цветков расторопши

**Завтрак и ужин (в качестве примера)**

Для сердечно-сосудистой системы — пшенная каша. Пшено следует выбирать свежее, ибо хранится не очень долго. Второе название пшена — просо.

Расчёт продуктов в граммах на одну порцию каши:

* 90 грамм пшена
* 20-40 грамм сырого очищенного ореха «фисташка».
* 1 столовая ложка «расторопши» мёда или **мёда «лесных пчел»**(по желанию)
* 1 столовая ложка **масла «расторопши»**, «**кунжутного**» масла или масла**«авокадо»**.
* Фрукты или сухофрукты (количество по желанию).
* ***Просо****. Растение широко используется в народной медицине, в том числе в гомеопатии. По содержанию растительного белка пшено уступает только киноа. На Европейском континенте это безусловный лидер. Вторую позицию занимает рис и ячмень. Термически необработанное зерно является целебным продуктом при артериальной гипертензии, атеросклерозе и множества сердечно-сосудистых заболеваний. Пшено выводит токсины, антибиотики (последствия после приёма антибиотиков) и соли тяжелых металлов. Нормализует функционирование почек. Поскольку пшено является щелочной крупой и богато калием, его рекомендуют больным псориазом. Прогретым зерном прогревают гайморовы пазухи при гайморите.*
* **Анис обыкновенный.** Обладает противовоспалительными, спазмолитическими бактерицидными и отхаркивающими свойствами. Ускоряет вывод мокроты и продуктов воспаления слизистой оболочки из верхних дыхательных путей. Эффективен при нарушении бактериальной флоры в дыхательной системе. Древние египтяне и греки использовали анис как ценное лекарственное и пищевое растение от ночных кошмаров и укусах змей.
* **Груша обыкновенная.** Эффективно применение вареных и печеных плодов при сильном и удушливом кашле (чахотка и пневмония). Отвар из сушеных груш полезен при заболевании верхних дыхательных путей простудного типа. Лист и нарезанные плоды применяют при бронхолегочных заболеваниях и ОРЗ.
* **Лемонграсс (Цимбопогон**). Стимулирует кровообращение лимфотока. Содержит множество ценных веществ для организма и обладает обезболивающим, вяжущим, бактерицидным, ветрогонным, седативным и противовоспалительным действием. Врачеватели используют его при мышечных болях, слабости, головокружении, насморке и гайморите.
* **Мускатный орех** (Миристика Душистая). Используется при варикозном расширении вен, заболевании органов кроветворения (в частности - селезенки). Полезен для больных с сердечной недостаточностью, ишемической болезнью сердца, при стенокардии, ипохондрии, неврозах. **Внимание!** Применять с осторожностью, поскольку в высоких дозах мускатный орех токсичен.
* **Орегано (Душица).** Внутрь настой травы Душица применяют в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях верхних дыхательных путей (бронхиты, ОРЗ).
* **Хмель обыкновенный**. При кардионеврозе, тахикардии, аритмии, болезненной эрекции, сердечной слабости, гриппе, коклюше, кашле, туберкулезе легких, острых респираторных заболеваниях. Соплодия хмеля оказывают успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное, спазмолитическое, бактерицидное действие. Основные вещества, обуславливающие лечебный эффект являются горечи, уникальные соединения и эфирные масла.

**Способы приготовления**

**Внимание!** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

**Приготовление на водяной бане:**крупу промыть в чистой воде и замочить на 20 минут. Воду слить. Залить молоко (или свежую воду) на 2 см выше разбухшей крупы. Довести кашу до температуры не более 88 градусов.

**Приготовление в мульти-варке:**крупу промыть и положить в чашу мульти-варки. Залить молоком или водой. Выставить температуру на 80 градусов, а таймер на 2 часа.

**Растения для настоя**(применяется в профилактических и целебных целях)

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедельника)

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется **для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии**.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды. Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

**Важно!** Растения используются в минимальном количестве в профилактических целях. Все нижеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как **«ЯДОВИТО»** Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату нажав на эту [**ссылку**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/). Специалист составит для Вас персональный курс аюрведической терапии - в процессе персональной консультации. Также можно записаться на прием по WhatsApp +74996383184

Если имеются, какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблён до наступления рассвета Вторника.

Конец формы

**Ароматерапия, фимиамы**

* Белый копал
* Серый копал
* Черный копал
* Стиракс
* Цитронелла
* Элеми
* Базилик священный
* Лемонграсс
* Мускатный орех
* Жасмин
* Орегано
* Пало-Санто

[**Купить\_Ароматические палочки**](https://asiabiopharm.com/duhovnye-praktiki/mantry-dnyam-nedeli/)

**Основные параметры**



* Цвет свечи: зеленый **купить**
* Металл: ртуть
* Нота и частота: ФА (346 Гц)
* Стихия: Воздух
* Планета: Меркурий
* Чакра: Анахата
* Медитация утро: AH
* Медитация ночь: YAM

[**Скачать\_Медитации 7 Ангелов**](https://disk.yandex.ru/d/QwO-ATJhj_49Ew)

**Ангел дня недели:**



* Католицизм: Рафаэль
* Православие: Рафаил
* Ислам: Исрафил
* Иудаизм: Рафаэль
* Ведичество: Буддха
* Индуизм: Ганеша
* Тайские веды: Phra Ra Hoo

**Четверг**



**Четверг – Система питания 7 Ангелов.**

**Система жизнеобеспечения**: ЭНДОКРИННАЯ, ВКЛЮЧАЯ ИММУННУЮ

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Четверг. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение. Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. **Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.**

**Примечание**: *полезнее всего для биологического организма –***монопитание***– то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта*.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре **не выше 75-80** градусов Цельсия.

**Напоминание!** Выпить на голодный желудок [шафрановой воды](https://asiabiopharm.com/chafran/) (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

**Разрешено!** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедельника: в том числе Шафран, Кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

**Внимание!** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний ЗАПРЕЩЕНО потребление ЛЮБОЙ животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ЗАПРЕЩЕНО потребление жареной пищи.

**Овощи и фрукты**

* Артишок
* Дайкон
* Джекфрут
* Китайская капуста (Пак Чой)
* Карамбола
* Крессалат
* Оливки
* Салат Кейн
* Смородина
* Пшеница
* Помело
* Кус-Кус
* Сельдерей
* Таро корнеплод
* Цветная капуста
* Якон
* Китайский Лимонник

**Семена, орехи, масла**

* Полба
* Пшеница
* Бразильский орех
* Кедровый орех
* Макадамия
* Оливковое масло
* Семена Чиа
* Анис
* Бадьян
* Мелисса
* Лопух
* Очанка
* Подорожник
* Тимьян (Чабрец)
* Васильки

**Животные продукты**

* Молюски любые
* Морской Ёж
* Трепанг
* Устрицы

**Напитки, специи**

 Солодка

**Сорта мёда на Четверг**

* Лопуховый мед (репейный)
* Шалфейный мед
* Иссопный мед
* **мёд лесных пчёл** (универсальный, на каждый день подходит);
* липовый мед (универсальный, на каждый день подходит);

**Завтрак и ужин (в качестве примера)**

Каша из дикой пшеницы (полба)

Расчёт продуктов в граммах на одну порцию каши:

* 30-70 грамм крупы полбы.
* 20-40 грамм орехов (макадамия, бразильский, кедровый).
* 1 столовая ложка оливкового или авокадо, или кедрового масла
* 1 столовая ложка мёда.
* Фрукты или сухофрукты (количество по желанию).
* Полезные свойства полбы. Клинически подтверждено, что употребление полбы выравнивают гликемическую кривую. Это особенно эффективно действие при эндокринных заболеваниях, включая сахарный диабет и ожирение. Полба нормализует гормональный фон, ускоряет метаболизм обменных процессов. Прямое воздействие оказывается на иммунную систему, что выражается ощущением полноты энергии, сопротивляемости стрессам, более стабильному функционированию нервной системы. Вещества в пленочной оболочке зерна стабилизируют работу желудочно-кишечного тракта и снижают уровень холестерина в крови.

**Способы приготовления**

**Приготовление обычным способом: п**ромыть крупу до чистой воды. Замочить на 30 часов. Свежую воду или молоко нагреть до 70 градусов и горячей жидкостью залить разбухшие зерна. Заправить кашу маслом, добавить орехи и сухофрукты. Дать настояться в течение 15-20 минут под крышкой кастрюли.

**Приготовление в мульти-варке:**промыть крупу до чистой воды. Заложить в чашу мульти-варки. Залить чистой водой или молоком. Выставить температуру на 80 градусов. Таймер поставить на 7 часов. После готовки заложить масло, орехи и сухофрукты и дать настояться каше в режиме “подогрев” 15-20 минут.

**Внимание!** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

**Растения для настоя**(применяется в профилактических и целебных целях)

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедельника)

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется **для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии**.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды. Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

**Важно!** Растения используются в минимальном количестве в профилактических целях. Все нижеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как **«ЯДОВИТО»** Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату нажав на эту [**ссылку**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/). Специалист составит для Вас персональный курс аюрведической терапии - в процессе персональной консультации. Также можно записаться на прием по WhatsApp +74996383184

* **Иссоп.** Использовался древними медиками как препарат широкого действия на все системы организма через иммунную систему организма. В книгах царя Соломона занимало место как священное растение, и по сей день его используют для очищения тела и духа.
* Василёк синий. Воздействует на лимфатическую систему человека.С давних времён используется перрорально и наружно для нарушения функций лимфатической системы, в том числе: экзема, угревая сыпь, фурункулез.
* **Мелисса лекарственная**. Применялась древними врачевателями при аллергиях, нейродермитах, кожном зуде. Стимулирует функции надпочечников. Обладает успокаивающими нервную систему свойствами.
* **Шалфей.** Используется при лечение себорейной и микробной экземе, эритродермии, диффузном токсическом зобе, и многих других эндокринных патологиях. Так же при незаживающих ранах, причиной которых являются нарушения в лимфатической системе.
* **Тимьян ползучий - Чабрец**. Используют в качестве кровоочистительное препарата при малокровии, раке желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечника. Тимьян посредством стимуляции лимфатической системы усиливает выработку секрета бронхиальных желез и желудочного секрета, влияя на микрофлору кишечника.

*Настоявшийся настой необходимо употребить в течение четверга в любое время суток до утра пятницы. Пить за полчаса до еды, или два часа спустя после еды.*

Конец формы

**Ароматерапия, фимиамы**

* Иссоп
* Кедр
* Шалфей белый
* Ятоба
* Уд
* Мускус

[**Купить\_Ароматические палочки**](https://asiabiopharm.com/aromaticheskie-palochki/)

**Основные параметры**



* Цвет свечи: голубой **купить**
* Металл: олово
* Нота и частота: СОЛЬ (389 Гц)
* Стихия: Вода + Огонь
* Планета: Юпитер
* Чакра: Вишуддха
* Медитация утро: AYE
* Медитация ночь: HAM

[**Скачать\_Медитации 7 Ангелов**](https://asiabiopharm.com/duhovnye-praktiki/mantry-dnyam-nedeli/)

**Ангел дня недели:**



* Католицизм: Сашиэль
* Православие: Сихаил
* Ислам: Самкхаил
* Иудаизм: Задкиэль
* Ведичество: Гуру
* Индуизм: Вишну
* Тайские веды: Phra Pha-Rue-Hat-Sa-Boy-Dee

**Пятница**



**Пятница – Система питания 7 Ангелов.**

**Система жизнеобеспечения**: РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Пятница. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение. Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. **Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.**

**Примечание**: *полезнее всего для биологического организма –***монопитание***– то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта*.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре **не выше 75-80** градусов Цельсия.

**Напоминание!** Выпить на голодный желудок [шафрановой воды](https://asiabiopharm.com/chafran/) (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

**Разрешено!** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедельника: в том числе Шафран, Кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

**Внимание!** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний ЗАПРЕЩЕНО потребление ЛЮБОЙ животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ЗАПРЕЩЕНО потребление жареной пищи.

**Овощи и фрукты**

* Абрикос
* Арбуз
* Банан
* Дыня
* Жимолость
* Земляника
* Кабачок
* Клубника
* Каштан
* Клюква
* Кукуруза
* Манго
* Морковь
* Персик
* Рябина
* Салак
* Салат Фриллис
* Хурма
* Папайя

**Семена, орехи, масла**

* Кешью
* Миндаль
* Лен
* Хлопковое масло
* Кукурузное масло
* Масло абрикосовых косточек

**Животные продукты**

* Кальмар

**Напитки, специи**

* Вербена
* Кардамон
* Копеечник простой
* Фиалка
* Эспарцет

**Сорта мёда на Пятницу**

* Каштановый мед
* Девясиловый мед
* Эспарцетовый мед
* **мёд лесных пчёл** (универсальный, на каждый день подходит);
* липовый мед (универсальный, на каждый день подходит);

**Завтрак и ужин (в качестве примера)**

В пятницу готовят кашу из семян льна обыкновенного. В 2007 году группа ученых опубликовала результаты, свидетельствующие о том, что льняное семя может помочь уменьшить частоту или тяжесть приливов жара у женщин, не использующих эстрогеновую терапию в период менопаузы.

**Расчёт продуктов в граммах на одну порцию каши:**

* 90 грамм семян льна
* 20-40 грамм ореха «кешью» или «миндаль».
* 1 столовая ложка «каштанового, эспарцетового, девясилового» мёда или **мёда «лесных пчел»**(по желанию)
* 1 столовая ложка **масла абрикосовых косточек** или **хлопкового масла**.
* Фрукты или сухофрукты (количество по желанию).

**Способы приготовления**

**Внимание!** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

**Приготовление на водяной бане:**Семена льна промыть до чистой воды и замочить на 12 часов. Пересыпать в чашу блендера и взбить. Можно подогреть кашу на водяной бане 10 минут. Самым сложным будет проконтролировать температуру подогрева. Взбитая каше не должна закипеть! Иначе ценность продукта будет утеряна более, чем на 80%. По готовности добавить орех, масло, сухофрукты. Непосредственно перед едой кашу можно подсластить мёдом.

**Приготовление в мульти-варке:**Семя промыть и замочить на 15 минут. Ещё раз промыть и заложить в чашу мульти-варки. Залить свежей водой или молоком. Установить температуру готовки на 80 градусов. Таймер на -1 час. Готовые семена перемолоть в блендере. По готовности заложить орех, масло, сухофрукты и дать настояться каше. Перед едой в кашу добавляют мед.

Мед нельзя подвергать тепловой обработке свыше 40 градусов.

**Растения для настоя**(применяется в профилактических и целебных целях)

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедельника)

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется **для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии**.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды. Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

**Важно!** Растения используются в минимальном количестве в профилактических целях. Все нижеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как **«ЯДОВИТО»** Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату нажав на эту [**ссылку**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/). Специалист составит для Вас персональный курс аюрведической терапии - в процессе персональной консультации. Также можно записаться на прием по WhatsApp +74996383184

* **Вербена аптечная.** В китайской и корейской медицине применяется как противоопухолевое половых органов. В индии это растение используют как контрацептив. Вербену назначают при различных заболеваниях репродуктивной системы организма, в том числе, в период климакса. скудных менструациях и зуда во влагалище у женщин астенического телосложения, а также - для стимуляции лактаций и сокращений матки и нормализации половых функций у мужчин.
* **Девясил высокий.** Назначается при женских недомоганиях: болезненных менструациях их отсутствии и опущении матки. При заболеваниях почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни. Девясил используют при импотенции, простатите, аденоме простаты, снижении эрекции и лечении бесплодия у мужчин.
* **Кардамон.** В Тибетской медицине используют при любых почечных заболеваниях. Это сильнейший афродизиак для мужского пола, именно поэтому его рекомендуют добавлять в пищу тем, кто влюблён или собирается спариваться, и многие мужчины из Азии жуют семена кардамона как жвачку.
* **Кислица, или Заячья капуста.** Болгарские натуропаты применяют как мочегонное, желчегонное, регулирующее, укрепляющее средство. Русские знахари использовали кислицу при маточных кровотечениях.
* **Эспарцет песчаный, Донской**. Добавляют в препараты, улучшающие выработку тестостерона и эрекцию у мужчин. В народной медицине применяют отвар травы эспарцета или настойку при лечении импотенции и различных мужских заболеваниях, в том числе предстательной железы.

Если имеются, какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем. Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблён до наступления рассвета Субботы.

Конец формы

**Ароматерапия, фимиамы**

* Иланг-Иланг
* Мирт
* Нейроли
* Пачули
* Цвет свечи: оранжевый

[**Купить\_Ароматические палочки**](https://asiabiopharm.com/aromaticheskie-palochki/)

**Основные параметры**



* Металл: медь, латунь
* Нота и частота: РЕ (292 Гц)
* Стихия: Воздух + Земля
* Планета: Венера
* Чакра: Свадхистхана
* Медитация утро: OO
* Медитация ночь: VAM

[**Скачать\_Медитации 7 Ангелов**](https://asiabiopharm.com/duhovnye-praktiki/mantry-dnyam-nedeli/)

**Ангел дня недели:**



* Католицизм: Анаэль
* Православие: Уриил
* Ислам: Сайид
* Иудаизм: Ханиэль
* Ведичество: Шукра
* Индуизм: Дурга
* Тайские веды: Phra Sook

**Суббота**



**Суббота – Система питания 7 Ангелов.**

**Система жизнеобеспечения**: СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

Приведенный ниже список продуктов предназначен для употребления в день недели Суббота. Вы можете использовать приведенные ниже ингредиенты для составления любых блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина на ваше усмотрение. Список содержит продукты питания для всех стран и регионов мира. Некоторые виды продуктов могут оказаться недоступными к покупке в вашем регионе или неприемлемы по стоимости относительно вашего бюджета. Выбирайте из нижеприведенного списка продукты, приемлемые для Вас по стоимости и наличию в торговых сетях. **Если выберете только один вид продукта – этого вполне достаточно.**

**Примечание**: *полезнее всего для биологического организма –***монопитание***– то есть потребление за один прием пищи – одного вида продукта*.

Необходимым условием является способ приготовления, при котором растительная пища, включая злаковые культуры готовится при температуре **не выше 75-80** градусов Цельсия.

**Напоминание!** Выпить на голодный желудок [шафрановой воды](https://asiabiopharm.com/chafran/) (настоять с вечера 7 рыльцев в 150 мл. воды)

**Разрешено!** Во все дни недели можно использовать некоторые продукты Понедельника: в том числе Шафран, Кокосовая вода, натуральное молоко и кисломолочные продукты без каких-либо добавок в том числе и травы в сырах – только для тех, кто прошел курс аюрведической терапии или не имеет хронических заболеваний.

**Внимание!** Тем, кто проходит курсы Аюрведической терапии хронических заболеваний ЗАПРЕЩЕНО потребление ЛЮБОЙ животной пищи и ее производной в течении всего курса терапии. В том числе яйцо, рыба, морепродукты, животные жиры, любые виды молочной продукции и производственных консервов с использованием консервантов и или минеральных масел. Также ЗАПРЕЩЕНО потребление жареной пищи.

**Овощи и фрукты**

* Айва
* Баклажан
* Батат
* Брюква
* Восковая дыня
* Голубика
* Грибы
* Дуриан
* Каперс
* Редька
* Свекла
* Спаржа
* Тамариск
* Черноплодная рябина
* Черника
* Шелковица
* Ежевика
* Соя
* Ежевика

**Семена, орехи, масла**

* Амарант
* Арахис
* Мак
* Перловка
* Ячневая крупа
* Масло семян Конопли
* Масло семян Амаранта
* Масло Шиповника

**Животные продукты**

* Крабы

**Напитки, специи**

* Вереск
* Бархатцы
* Момордика харанция
* Осина
* Шиповник
* Лабазник
* Окопник
* Пырей
* Репешок

**Сорта мёда на Субботу**

* Черничный мед
* Вересковый мед
* Эвкалиптовый мед
* **мёд лесных пчёл** (универсальный, на каждый день подходит);

**Завтрак и ужин (в качестве примера)**

В субботу готовят ячневую кашу. Из ячменного зерна производят два вида крупы - перловую и ячневую. Рекомендуется к употреблению ячневая, поскольку она не подвергается шлифовке, сохраняя все свои ценные качества и наибольшее содержание клетчатки.

**Расчёт продуктов в граммах на одну порцию каши:**

* 70-90 грамм ячневой или перловой крупы.
* 20-40 грамм орехов «арахис».
* 1 столовая ложка масла «амаранта» или масла семян «конопли посевной».
* Сухофрукты или свежие фрукты.
* 1 столовая ложка «верескового, черничного» меда или **меда «диких пчел».**

**Способы приготовления**

**Внимание!** Для полного сохранения целебных микроэлементов приготовление должно производиться не более 88 градусов. Кашу не солить! Свежие или размороженные фрукты добавляются непосредственно перед едой, вместе с мёдом (если к нему нет противопоказаний).

**Приготовление обычным способом:**крупу промыть и замочить в чистой воде на 48 часов! Готовим на водяной бане 30 минут. Самое сложное в этом способе - контроль температуры. Не нагревайте кашу выше 100 градус, иначе все ценные вещества ячменя будут утеряны. По готовности каши добавить орехи, масло и сухофрукты. Непосредственно перед едой кашу подсластить медом, если нет противопоказаний к этому продукту.

**Приготовление в мульти-варке:** Крупу промыть и замочить на 30 минут. Еще раз промыть и заложить в чашу мульти-варки. Температура готовки - 80 градусов. Таймер выставить на 5 часов. По готовности заложить орехи, масло, сухофрукты и дать настояться под крышкой 10-15 минут. Перед едой добавить мед.

* **Целебные свойства ячменя:** благодаря лизину, входящему в состав ячневой крупы, продукт замедляет процесс старения и предотвращает появление морщин. Способствует выработке коллагена. Ретинол в сочетании с аскорбиновой кислотой положительно сказывается на состоянии волосяных фолликул, ногтевых пластин, эпидермиса. Прием каши устраняет выпадение волос, делая их более шелковистыми и предотвращает появление перхоти. Так же препятствует расслоению ногтей. Белок этой крупы очень кстати для тех, кто ведет активный образ жизни, поскольку быстро усваивается, наращивая мышечную массу. После приема каши человек надолго сохраняет чувство сытости, улучшается общее состояние организма и повышается энергетический потенциал - работоспособность.

**Растения для настоя**(применяется в профилактических и целебных целях)

Иван-чай (Кипрей узколистный) — базовая основа настоя (Растение Понедельника)

Растение оказывает целенаправленное влияние на нервную систему человека. С давних времён используется **для лечения неврозов, алкогольных психозов, истерии, депрессии, эпилепсии**.

4 чайные ложки Иван-чая на литр воды. Все системы жизнедеятельности управляются нервной системой, именно поэтому необходимо в первую очередь заниматься исцелением и профилактикой заболеваний центральной и периферической нервной систем. Нижеприведенные растения могут применяться как перорально в виде профилактического настоя, так и в целях интенсивной терапии.

**Важно!** Растения используются в минимальном количестве в профилактических целях. Все нижеперечисленные растения можно добавлять по 1 чайной ложке на 1 литр настоя, за исключением тех растений, которые помечены как **«ЯДОВИТО»** Если Вы имеете неприятность болеть хроническим заболеванием и не уверены какие именно растения и как применять для исцеления недугов тела, как по отдельности, так и в совокупности – рекомендуем Вам записаться на прием к натуропату нажав на эту [**ссылку**](https://asiabiopharm.com/category/konsultatsii/). Специалист составит для Вас персональный курс аюрведической терапии - в процессе персональной консультации. Также можно записаться на прием по WhatsApp +74996383184

* **Лабазник вязолистный (или Таволга).** Применяется для лечения суставов, диабета ( в том числе и беременным), заболеваниях щитовидки, онкологических болезней. Издавна траву добавляли в салаты, супы, окрошки, чаи.
* **Окопник лекарственный.** Широко используется в народной медицине, особенно при костных заболеваниях, папилломах, ушибах, вывихах, болезненных ампутированных конечностях. В Болгарии, сваренные корни Окопника и растертые в кашицу, назначали в качестве компрессов и припарок при долго незаживающих ранах, фурункулах, переломах. В старой немецкой медицине водный настой растения применяли при переломах костей, вывихах, болях в суставах, ампутационной культе и остеомиелите.
* **Осина (в том числе кора и почки).** Таёжные охотники используют осиновую кору в пищу, поскольку содержащиеся в осиновой коре вещества снижают усталость, повышают выносливость при длительных и тяжелых переходах. Молодые листья используют при подагре, ревматизме, отложении солей в суставах.
* **Пырей ползучий.** Отвар высушенных корней пырея применяют при ревматизме и подагре. Незаменимое растение при нарушении солевого обмена, метаболических артритах и остеохондрозах.
* **Репешок обыкновенный.** Это растение было хорошо известно в древние времена целителям и по-разному именовали его: грудник, земляничник, королевская трава, сороканедужник и так далее. Его сила, считалось, способна справиться с многими заболеваниями. Настоями лечили ушибы, открытые раны, вывихи. Ванные на основе отвара помогают снять усталость. Применяют при лечении детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Кроме всего прочего, растение действует на ВПЧ человека.

**Примечание!** Для наибольшего эффекта в достижении энергетических сил все перечисленные растения, кроме Иван-чая, можно использовать для принятия вечерних ванн.

Если имеются, какие-либо из перечисленных заболеваний, то необходимо увеличить дозу соответствующего растения до 2-3 чайных ложек в общий термос с настоем.

Травяной чай приготавливают с вечера предыдущего дня и настаивают не менее 6 часов и должен быть употреблён до наступления рассвета Воскресенья.

Конец формы

**Ароматерапия, фимиамы**

* Артыш
* Бергамот
* Вереск
* Дурман
* Ель
* Кипарис
* Конопля
* Лабданум
* Мирр
* Цибетт
* Чайное дерево
* Черный ладан
* Шизандра
* Эвкалипт
* Лаванда

[**Купить\_Ароматические палочки**](https://asiabiopharm.com/aromaticheskie-palochki/)

**Основные параметры**



* Цвет свечи: фиолетовый **купить**
* Металл: свинец
* Нота и частота: СИ (486 Гц)
* Стихия: Земля
* Планета: Сатурн
* Чакра: Сахасрара
* Медитация утро: EE
* Медитация ночь: OM

[**Скачать\_Медитации 7 Ангелов**](https://asiabiopharm.com/duhovnye-praktiki/mantry-dnyam-nedeli/)

**Ангел дня недели:**



* Католицизм: Кассиэль
* Православие: Селафиил
* Ислам: Азраил
* Иудаизм: Тзафкиэль
* Ведичество: Шани
* Индуизм: Шани
* Тайские веды: Phra Sao