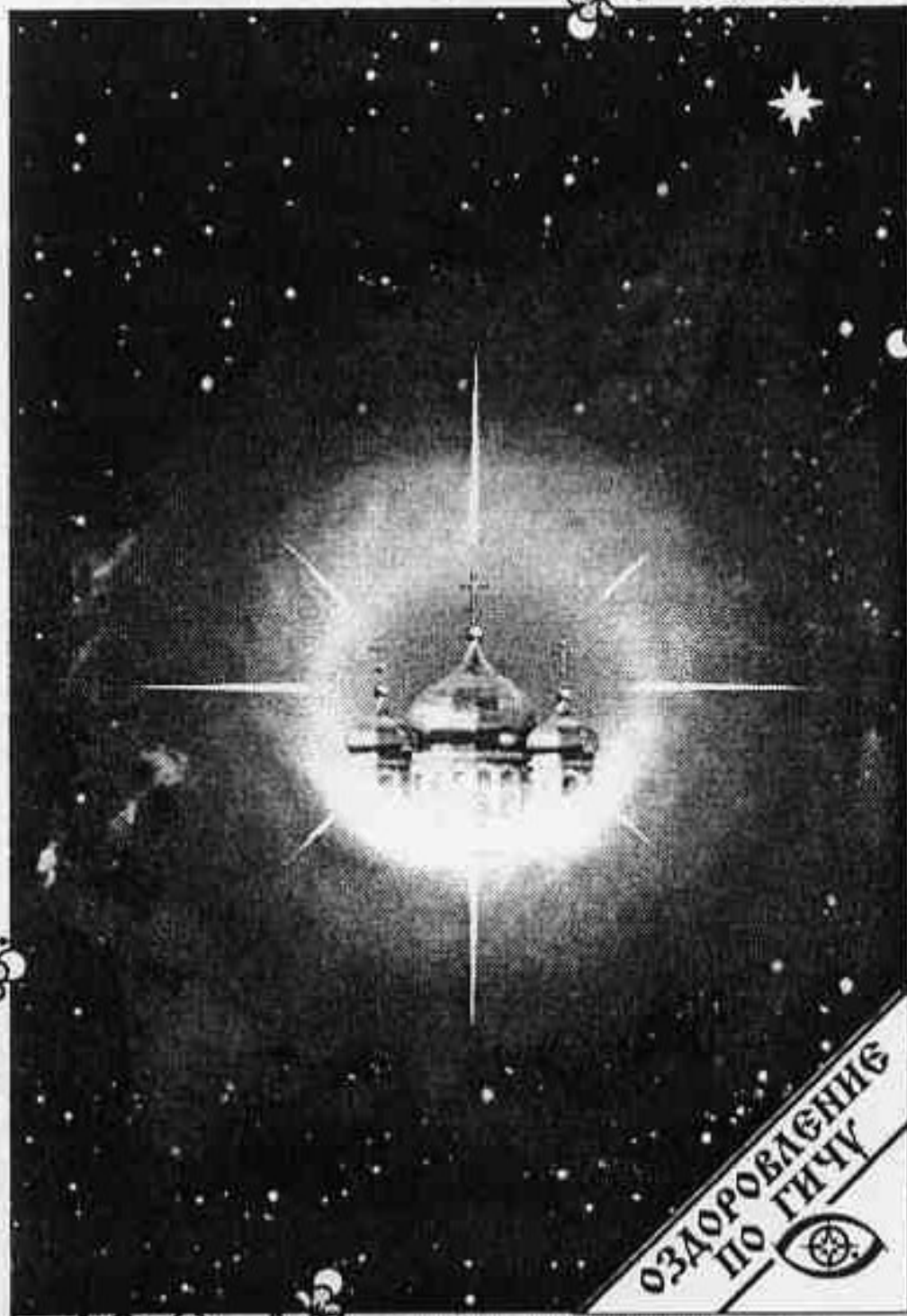
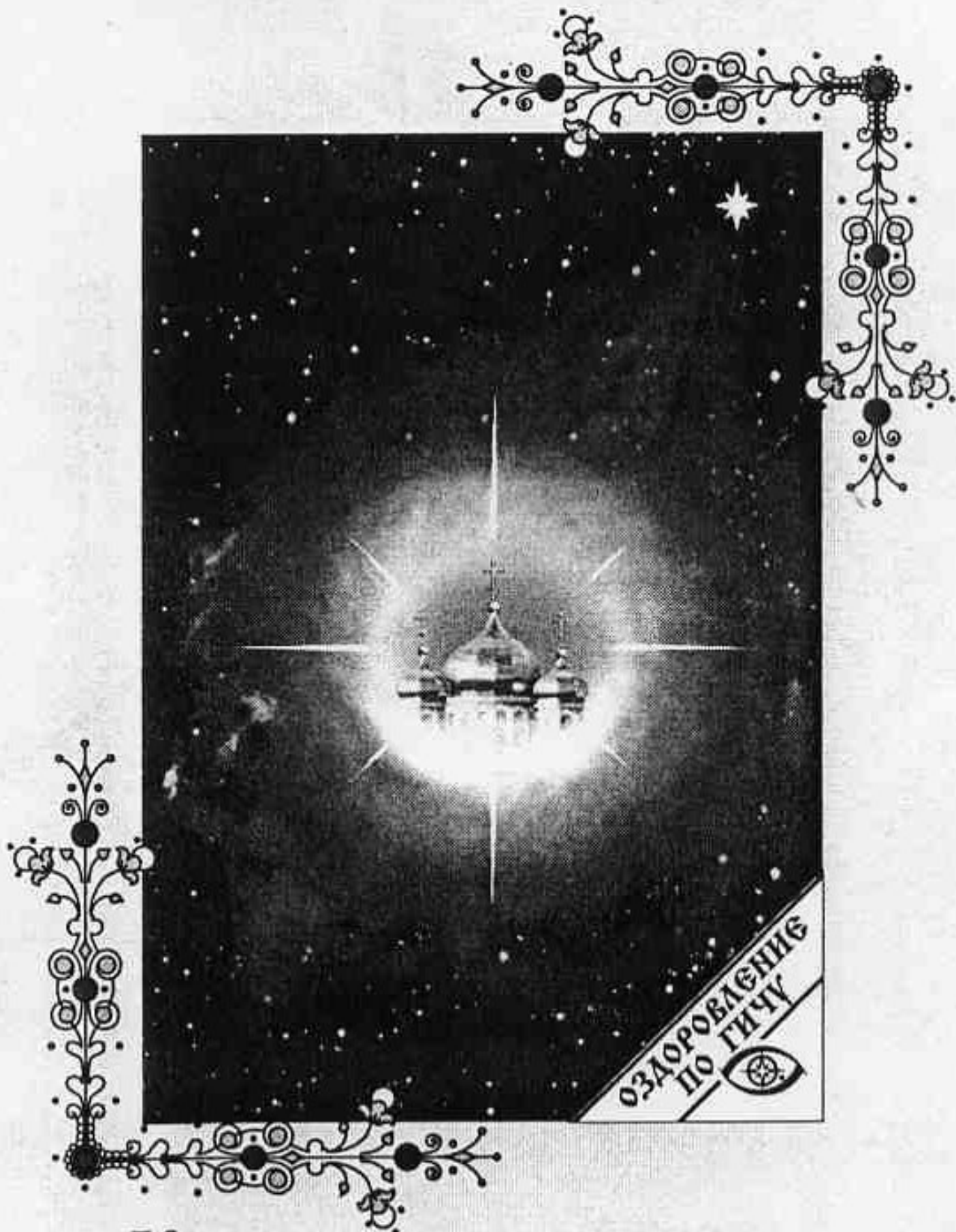


Способы применения Исцеляющих карточек.

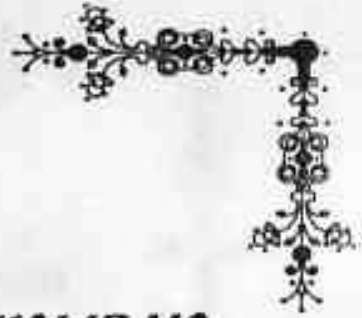


Уникальные рецепты.



Подарок для Вас!

*Цветной рисунок на обложке
коробки так же является
ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ КАРТОЧКОЙ.
Используйте 4-ю карточку для
своего здоровья и не забывайте
помогать Вашим родным.*



*Господь мой, лишь тебе открываю
сердце свое души моей*

*Исцели Господи мои раны-
души моей и тела моего*

*Услышь Господи
мольбы мои в покаянии*

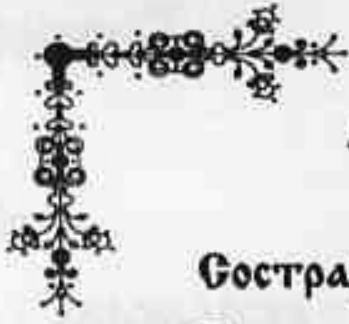
Дай силы мне Господи

Отверни темные силы от меня

*Воскреси Господи силы духа моего,
ибо верую истинно.*

АМИНЬ.

(Читать по 7 раз, трижды в день)



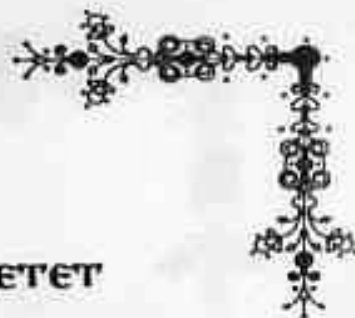
Моему милому другу посвящаю.

Гостраданья слезами я тебя обниму
Болн мира вмещая и твои заберу
Напою соком жизни, успокою тебя
Гостраданьем душевным омываю любя.

Все пройдет дорогая, растает печаль
Пусть душа зарыдает очищая тебя
Тихой радости светом наполню любя
Пусть улыбка сияет сердце мне веселя.

Я росой зоревою искупаю тебя,
Ножки белые омою, пусть минует беда
Все печали расстают, улетучится дым
Все пройдет дорогая и в душе стихнет крик.

Мы по радуге чистой вместе тихо пройдем
И в душе леденелой огонь разведем
Снова радости жизни наполнят любя,
А все горести мира минуют тебя.



В сердце тихая радость цветком расцветет
Ароматом наполнит, все в тебе оживет
И умчатся печали, словно утра туман
Светом чистым наполнив, судьбу поменял.

Пусть растаят заботы, исчезнет беда,
Мне ведь много не надо, только счастье в глазах,
Искупаться в улыбке - твоих губ звонкий смех
И в душе переливы, струн гитарных распева.

Гостраданья слезамн я тебя обниму
Боли мира вмещаю и твою заберу
Напою соком жизни, успокою тебя
Гостраданьем душевным омываю любя.

Пусть все горести мира мнущют тебя
Все что гадко и плохо, забираю любя
Мне сиянье и радость увидеть в глазах,
А спасибо не надо, я ведь счастлив и ТАК.



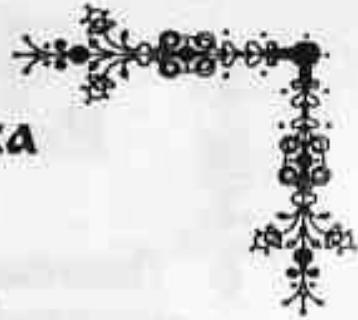
Исцеляющая карточка (большая)

Предназначена для восстановления здоровья человека.

Как пользоваться исцеляющей карточкой.

1. Поставить на рабочий стол цветной стороной к себе (быстрое восстановление сил).
2. Положить на пол под кровать или под матрац в области поясницы цветной стороной к телу на всю ночь (снимает усталость, дает спокойный сон).
3. Приложить днем на час и более к больному месту. (быстро снимает боли). Для быстрого восстановления сил положить на живот.
4. Повесить сбоку или в ногах на стену у места сна на расстоянии от 1 до 3 метров направить цветным изображением строго на спящего (для восстановления жизненных сил организма).
5. Прикрепить на панель автомобиля жестко, направить на водителя (восстанавливаются силы и улучшается реакция водителя).
6. Прислонить к емкости с некипяченой водой на сутки и более. Придает энергонасыщенность, убирает внутреннее воспаление, выводит шлаки. Прислонить к кремам, лосьонам на сутки и более. Чистка кожи, восстановление эпителиального слоя.

Исцеляющая карточка (средняя)



Предназначена для восстановления здоровья человека: снимает боли, воспаление, усталость, успокаивает нервы, дает спокойный сон, быстро восстанавливает силы.

Как пользоваться исцеляющей карточкой.

1. Прикрепить лейкопластырем на больное место, цветным изображением к телу на 12 часов и более. Снимает боли, убирает воспалительные процессы.

2. Носить в нагрудном кармане изображением к телу или портмоне. Восстанавливает силы, успокаивает нервную систему.

3. Прикрепить на ладонь лейкопластырем цветным изображением от ладони и медленно водить в течение 10-30 минут по часовой стрелке над больным местом на расстоянии 5 см. от тела. Быстро снимает боли, воспаления.

Исцеляющая карточка (Маленькая)

Прикрепить (положить) под батарею питания мобильного телефона лицом к клавиатуре.

Результат: ясность мышления, снижается отрицательное воздействие частот телефона.



Работа с обложкой упаковки.

Поставить на стол перед собой, зажечь свечу, смотреть на обложку, читать молитву, периодически закрывать глаза на несколько секунд. Вся работа продолжается 15-20 мин. На ночь поставить обложку на ночной столик или повесить на стену не далее 2-х метров от места сна и направить строго на спящего изображением.

Результаты работы:

успокоение нервной системы, спокойный сон, целительство по организму.

Точно так же можно работать с любыми исцеляющими карточками.

Прибор Лилия

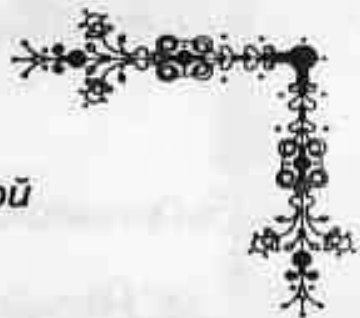
Предназначен для восстановления покоя в доме. Убираются аномалии, исчезает негативная энергетика.

Применение:

приборы повесить на стены, строго напротив друг друга, через весь дом (один прибор "Лилия" вешаем на первой стене, а второй на последней). Промежуточные стены - не помеха для прибора. Рабочая площадь для "Лилий" - один этаж до 100 кв.м.

ВОЛШЕБНОЕ МАСЛО

(растительное масло с высокой энергонасыщенностью)



Возьмите в магазине 1 литр растительного масла (лучше взять растительное масло, у которого нет стойкого запаха и цвета) и перелейте в широкую стеклянную или керамическую емкость.

По бокам емкости поставьте большие Исцеляющие карточки, можно также поставить сверху и снизу.

Поставить приборы карточки нужно лицевой стороной к маслу и не менее 2-х карточек, расположенных друг против друга.

Оставьте масло с карточками на двое суток и более.

У вас получится 1 литр энергетически насыщенного растительного масла.

Применение: нанести пальцем на место боли, воспаления, а также по длине - на весь позвоночник, органы, суставы, так чтобы не текло, но было влажно (втирать не надо) на 40-60 минут, затем вытереть хлопчатобумажной тканью.

Эту процедуру желательно проводить 2 раза в день.

Назначение: при болях головы, горла, при давлении, при заболеваниях нервной системы, поясницы, суставов, сердца, щитовидной железы, при заболеваниях крови, простудах, при гинекологических заболеваниях, при глубоких ранах, ушибах и т.д.

Добавьте в крем для лица, рук, тела 10 капель и тщательно перемешайте деревянной или стеклянной палочкой.



ВОЛШЕБНАЯ ВОДА

Готовится также, как масло.

1. Налейте проточной (не кипяченой) воды 3 литра в стеклянную или керамическую посуду, прислоните по бокам или снизу и сверху Исцеляющие карточки, лицом к емкости с водой на одни сутки и более. После этого отлейте 0,5 литра воды в банку и капните туда 10-15 капель энергетически насыщенного приготовленного масла. Пусть эта вода постоит 1 час.

Применение:

пейте эту воду (0,5 литра) по глоточкам в течение дня. На следующий день сделайте еще 0,5 литра воды с маслом- и так в течение 30 дней.

После приготовления воды с "Волшебным маслом" (через час) масло можно убрать из банки салфеткой или деревянной ложкой.

2. На "Волшебной воде" из 3-х литровой банки делайте компрессы, умывайтесь и прочее.

Назначение: повышение иммунитета, чистка крови, уходят боли, внутренние воспаления в организме, чистка кожи лица, очистка организма от шлаков.

Чистка организма.



1. Соленые ванны.

Налейте в ванну воду (40 градусов), отдельно в 3-х литровую кастрюлю налить очень горячую воду и развести 0,5 пачки соли (лучше крупной) и вылить в приготовленную ванну. Еще раз в кастрюльке, в горячей воде развести вторую половину пачки соли и вылить в ванну. Лечь в ванну на 20-30 минут. Обязательно после принятия ванны ополоснуться.

Второй рецепт:

1 пачка соли и пачка пищевой соды.
Приготовление то же, что и в первом рецепте.
(Восстановление нервной системы).

2. Синий йод.

В 50 мл теплой воды развести 10 граммов (1 чайную ложку с верхом) картофельного крахмала, размешать, добавить 10 граммов сахарного песка и несколько кристалликов (0,4 грамма) лимонной кислоты. Вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, т.е. Заварить его. Только после охлаждения полученной смеси влить в нее 1 чайную ложку 5% спиртового раствора йода. Синий йод готов. Выпить приготовленный раствор в течение дня. Курс-7-10 дней.

Назначение: чистка крови, желудочно-кишечного тракта, применяется при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.



3. Чистка кишечника.

Лучшая поза для процедуры-лежа на спине, согнув ноги в коленях и приподняв на стену, но выбирать Вам.

Итак, клизмы: делать на ночь или с утра - решать Вам. Можно добавлять в приготовленную воду 10-20 капель "Волшебного масла".

1-й день: 2 стакана горячей воды из-под крана.

Температура горячей воды такая, как приятно руке.

2-й день: 4 стакана;

3-й день: 6 стаканов;

4-й день: перерыв;

5-й день: 8 стаканов;

6-й день: 8 стаканов;

7-й день: 8 стаканов;

8-й день: 8 стаканов;

9-й день: 8 стаканов.

1 раз в год проделывать процедуры по чистке кишечника и крови. Если Вы употребляете много мяса и молока, то эти процедуры необходимо проделывать 3-4 раза в год.

4. Чистка печени.

Не ужинать. Сделать очистительную клизму - 1 литр теплой воды. На следующий день с 6 до 9 утра сделать 3 литровых клизмы. Затем лечь на правый бок на 3 часа. Положить на область печени грелку в полотенце и при остывании быстро менять грелку.

Выпить крепкий кофе (100 граммов).

Переодеться в сухую одежду.



Скушать полную тарелку заранее приготовленного отварного риса как можно скорее (примерно за 10-15 минут). Через 15 минут выпить оливковое масло (100 граммов), а через 15 минут еще 50-100 граммов и еще 50-100 граммов, через следующие 15 минут. Итого: 250-300 граммов оливкового масла за 2-3 приема. Масло можно закусить долькой лимона. Затем-спать. Утром-2 яйца всмятку и чай. Сделать очистительную клизму.

Эффективный, но более щадящий способ очистки печени: три стакана не протравленного овса с кожурой, хорошо промытого теплой водой, высыпать в 5-литровую эмалированную кастрюлю, добавить в нее 3 столовые ложки березовых почек и 2 столовые ложки листа брусники, залить 4 литрами холодной воды и настоять в прохладном месте 1 сутки. В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 литр воды, высыпать стакан сухих плодов шиповника, вымытых холодной водой и размятых. Кипятить не более 10 минут, настоять 1 сутки в прохладном месте.

Настой овса с березовыми почками и брусничным листом поставить на огонь, плотно закрыть крышкой прокипятить 15 минут на маленьком огне. Затем, помешивая, добавить туда 3 столовые ложки кукурузных рылец. Все это прокипятить еще 15 минут. Снять с огня и дать настояться 45 минут. Оба настоя, не взбалтывая, профильтровать отдельно через марлю в один слой в дуршлаге. Затем соединить их. Получится 3-3,5 литра отвара, который хранится в холодильнике не более 5 суток в бутылках темного цвета. Принимать в теплом виде по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.



Последний прием - не позднее 19 часов. Курс лечения 10 дней. Курс проводить каждые 3 месяца в течение года. После каждого курса некоторое время пить овощные соки и провести медотерапию. Правил приема отвара придерживаться строго.
ПЕЧЕНЬ: употреблять жмых из корня петрушки.

5. Чистка лимфосистемы.

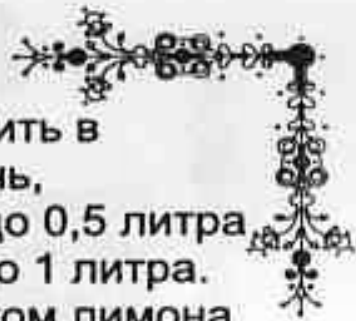
Эту чистку необходимо проводить 3 раза с промежутком в один месяц.

Утром натощак выпить стакан холодной воды, одну столовую ложку глауберовой соли и пол-литра воды. Вечером (накануне) сделать 2-литровую очистительную клизму. Вводить в организм 2 литра талой воды, 900 граммов апельсинового натурального сока, 900 граммов сока грейпфрута, 200 граммов сока лимона. Эту смесь пить сразу с начала потуг с периодичностью в 20 минут. Ничего не есть день или немного апельсинового сока и сока грейпфрута. Перед сном обязательно сделать очистительные клизмы (2 литра) с добавкой сока лимона (1-2 штуки). Поцедуру проводить 3 дня подряд, на 4-й день пить овощные соки, есть овощи и фрукты (только сырые), пить талую воду.

Чай для лимфы и крови:

4 столовые ложки измельченных иголок сосны (можно молодые кончики сосны длиной 10 см), 2 столовые ложки измельченных диких плодов шиповника, 4 столовые ложки измельченной

дикой маслины. 1 стакан сырья поместить в термос, залить кипятком и настоять ночь, процедить и в течение дня принимать до 0,5 литра вместо воды. Постепенно наращивая до 1 литра. Пить 3-6 месяцев, можно с медом и соком лимона.



Почки - камни, шлаки, соли:

1. стакан овса залить 5-ю стаканами воды, кипятить один час на медленном огне, процедить и пить.
2. Льняное семя растолочь в порошок. Употреблять три раза в день: 1 чайную ложку в суп.
3. Две столовые ложки спорыша, листьев березы и ягод шиповника на одну литровую банку, залить кипятком и поставить на паровую баню на 20 мин. 2 стакана - пить чай, а в остальном растворить 1 столовую ложку и пятую часть чайной ложки сока лимона, лимонной кислоты. Замочить шерсть, отжать в полотенце, положить на почки, живот, а высушенная шерсть - на лоб и суставы. Шерсть ежедневно полоскать. Накладываем - марля пропитанная раствором или мочей, сверху - шерсть, сверху - целлофан, потом шарф - на ночь. Днем носить сухую повязку. Очищение - клизмы (утром и вечером) - неделю. Затем компресс на печень и живот. Выпить 5 таблеток сенны или маленькую клизму: 50 мл, 4 таблетки сенны. Полежать. Затем - компресс на спину, сверху грелку на всю ночь. Есть ежедневно по 1-й растолченной скорлупе яйца. При болях упражнение - наклоняться вперед, завести назад руки и с силой, но медленно разводить в стороны и вверх.



Соли, шлаки.

Желчь индейки, куриная (не петушиная) семь мешочков, добавлять ежедневно по 2 капли, до 10 и обратно - в мякиш хлеба, в ложку с медом, в кусок сахара, или желатиновые капсулы - 1 раз в день после еды.

Желчь можно приобрести на рынке, в отделе продажи птицы.

6. Очистка от солей.

2 столовые ложки риса залить водой и настаивать в течение суток, утром сварить (после закипания варить 5 минут) и есть натощак, после чего желательно не есть в течение 6 часов. Есть рис 2 недели дважды в год.

Соли.

5 граммов лаврового листа (20 шт) залить 300 мл холодной воды. Кипятить 5 минут на медленном огне, затем залить в термос на ночь. Вытащить листья, пить по глотку 12 часов. На следующий день новый раствор. Это необходимо проделывать 3 дня. Обязательно принимать вегетарианскую пищу (морковь, капуста, фрукты).

10 дней перерыв и повторить трижды.

7. Соли позвоночника, суставов.

Компресс из сырой рыбы: из озерной или речной рыбы только один кусочек рыбы, в одну процедуру. Прикладывать его нужно на уровне плеч или ниже,



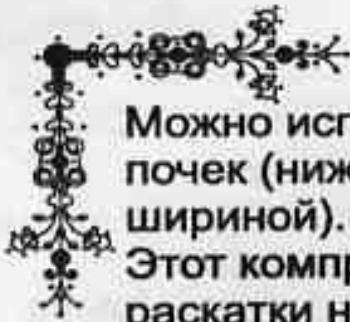
там где активное отложение солей. Сделать филе, приложить к позвоночнику, мясом к телу, прикрепив ее лейкопластырем. Рыбу закрыть целлофаном и прикрепить лейкопластырем. Постелить на подушку старенькую тряпочку (рыба может подтекать) и спать с компрессом всю ночь. Утром рыбу выбросить, участок тела вымыть. Таких компрессов нужно сделать 10 раз на ночь, пять дней - перерыв и еще сделать от 5 до 10 компрессов на одном месте тела.

8. Камни, шлаки.

Отвар корней шиповника.
Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме применяют отвар корней шиповника. Две столовые ложки измельченных корней шиповника залить одним стаканом воды, кипятить 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2-х недель (отвар плодов шиповника также применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря; отвар должен быть темного цвета).

9. Компресс из муки.

Мука ржаная, но можно, в крайнем случае, применять и белую. Делаем раскатку толщиной 1 см, тесто должно быть посуше, как для лапши. Наложить на воспаленное место. Применяется при простудах или заболеваниях щитовидной железы, лимфосистемы, трахеи. Накладываем на грудь и горло одним блином.



Можно использовать этот компресс на область почек (нижняя часть лопаток спины и вниз 20 см шириной).

Этот компресс можно усилить, используя для раскатки не воду, а мочу. И еще одно усиление - в раскатку (уже приготовленную) вкатать равномерно 1 столовую ложку крупной соли, кристаллов.

Компресс из муки делаем на ночь, желательно регулярно - 10-15 ночей, через неделю повторить весь курс.

Места на теле для компресса с мукой - бронхи, легкие, низ живота, горло, почки, суставы, поясница.

Гайморит.

Компресс из муки с сухой горчицей
(говорят, медицинскими средствами не лечится. Ерунда! Убедитесь сами).

Из муки высшего сорта, воды и сухой горчицы (мука - 3 столовые ложки, горчица сухая - 1 чайная ложка) замесить кашницу, как густую манку. Взять хлопчатобумажную тряпочку размером с носовой платок и выложить на него кашницу. Сложить его конвертом. На глаза положить ватные тампоны, сверху - целлофановые кружочки и только потом приложить компресс гладкой стороной к лицу, а у крыльев носа - прижать. Накрыть все это целлофаном и укутать лицо с компрессом чем-нибудь теплым. Лежать с таким компрессом не менее 2-3-х часов, но можно и больше. Слушайте свой пульс, если он усилился в 2 раза, то лучше процедуру прекратить. Повторять процедуру нужно не ранее, чем через



3-4 дня. Всего таких процедур нужно сделать от 3 до 7 раз в зависимости от результата. Не старайтесь положить горчицы больше - нам надо, чтобы компресс прогревал, а не жег кожу, поэтому регулируйте количество горчицы самостоятельно, в зависимости от силы жжения кожи. Нестерпимо жечь не должно.

После проделанной процедуры лицо умыть теплой водой и смазать жирным кремом для лица.

Компресс из соленой шерсти.

При воспалительных процессах, болях в суставах, простудах, болях в пояснице.

Чистую шерсть - собачью, овечью, шерстяной носок, старый шарф и пр. - замочить в крепком растворе соли - на 1 стакан горячей воды 1 столовая ложка крупной соли, пропитать, периодически сжимая, шерсть в растворе, затем отжать сначала руками, а потом в полотенце.

Теперь готовим хлопчатобумажную тряпочку - старая простынь, наволочка и пр. Смочить мочей, отжать, наложить на воспаленное место, а сверху накладываем отжатую, просоленную шерсть.

Закрываем целлофаном, а чтобы не мерзнуть - прикладываем грелку. Компресс оставляем на всю ночь. Утром тщательно прополоскать тряпочки, а тело вымыть. Процедуру повторять до 10 и более раз.

Днем можно использовать похожий компресс - замочить с вечера шерсть, отжать и повесить на батарею высушить. Утром положить на голое тело, на низ живота и промежность, прижать трусиками.

Вечером шерсть тщательно прополоскать и приготовить в растворе на следующий день.



Простудные заболевания.

1. Очень горячий чай - капнуть 3 капли керосина, помешать. Пить 5 раз в день.
2. Горячий чай - 2 спичечных головки китайского бальзама "Звездочка" на стакан, размешать. Пить 3-5 раз в день.
3. Парить ноги в приятно горячей воде с 1 столовой ложкой сухой горчицы, завернувшись с головой в одеяло, до первого пота на лбу - 1 раз в день.

Бронхо-легочные заболевания.

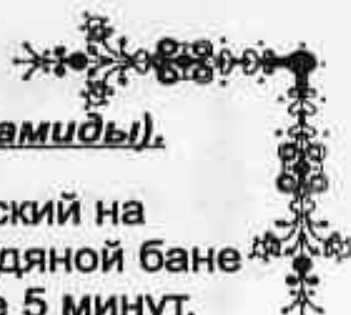
Потереть на средней терке сырую неочищенную картошку, положить на хлопчатобумажную ткань, сбрызнуть водкой, приложить в районе груди - горла (привязать на ночь).

При необходимости повторить.

Ингаляция при кашле: 2-2,5 литра воды вскипятить, добавить 5 капель йода, 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку пищевой соды. Закрыться плотным одеялом и дышать глубоко то носом, то ртом над кастрюлей. Эту воду можно использовать повторно, добавляя лишь соду. Ингаляцию делать по 2 раза в день в течение 2-3 дней.

Луковая ингаляция.

Взять небольшую луковицу, терку, тарелку и, укрывшись покрывалом, тереть луковицу, наклонившись над тарелкой, при этом делая глубокий вдох попеременно то ртом, то носом, пока не появятся слезы из закрытых глаз (3-5 мин.). При сильной простуде, гриппе эту процедуру нужно делать через каждые 2 часа первые 3 дня болезни.



Гинекология (миомы, фибромы, хламиды).

Готовим раствор: 20 мл мочи, мед майский на кончике чайной ложки нагреваем на водяной бане при температуре 40 градусов в течение 5 минут. В 10 мл воды добавляем 5-6 капель "Волшебного масла", настаиваем 20 минут, выливаем в общий раствор и добавляем 3-5 капель лимонного сока. В полученной жидкости промачиваем тампон и закладываем во влагалище на ночь. Одновременно на низ живота прикладываем лепешки из ржаного теста.

Фибромы, миомы, фибромиомы

Кузнечная вода.

Нагреть на газе железку 7-9 раз, опуская в воду. Процедить, спринцеваться до рассасывания воспалений и пить, готовить чай.

При спазмах во время менструаций - 1-2 чайные ложки сока алоэ и щепоть черного перца.

Половая слабость - в пищу часто употреблять молодые побеги растений, зеленые побеги с семенниками, коробочками, завязями соцветий.

Геморрой.

1. На дровах развести костер, отваренные и высушенные говяжьи кости. Окурить, одымить узлы.

2. Встать на колени и сесть на пятки. После вдоха втянуть анус, задержать дыхание и выдохнуть воздух, расслабиться. Повторять ежедневно 96 раз.

Великолепное средство и при половой слабости.



Запоры.

Чай Александрийского листа или на ночь стакан горячей воды с чайной ложкой льняного семени.

Лук - тонизирует сердце.

Полчашки свежего сока с двумя чайными ложками меда - облегчает астму, спазмы, кашель, тошноту, рвоту, разрушает червей в кишечнике.

Корень Аура - улучшает память.

Принимать 2 раза в день щепоть порошка с половиной чайной ложки меда.

Помогает при хроническом кашле, астме, от эпилепсии - воздействие на высшие центры головного мозга. Дает ясность сознания.

Восстановление сил, иммунитета, уходят: психическое напряжение, зашлаковка всех сосудов организма, поднимается жизненный тонус.

Дыхание.

Медленный вдох, но с усилием, носом и сразу же выдох, трубочкой, ртом, тоже медленно и с усилием. Практиковать сидя, стоя, при медленной ходьбе. По 5-15 минут. За день постепенно набрать до 1 часа такого дыхания. Это упражнение должно стать нормой жизни.

Трава Люцерна - противовоспалительное средство.

Люцерновый чай при следующих заболеваниях: артриты, ревматизм, очищение кишечника, колиты, язвы, анемия. Щепоть соды, чашка воды, сок 0,5 лимона - кислотность, газы, расстройство желудка.

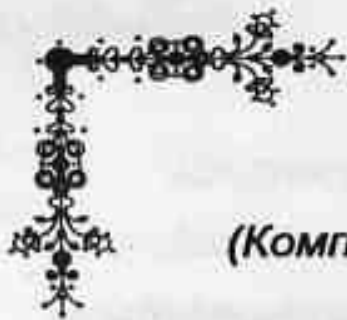


Если Вы решили привести свой организм в порядок, то придерживайтесь последовательности в рецептах и делайте по возможности все сразу, не ограничивайтесь только одним или двумя рецептами.

Дополнительные материалы, не вошедшие в комплект, Вы можете заказать.

*Это - ЭНЕРГОКАРТЫ, БУКЛЕТЫ,
ВОЛШЕБНОЕ МАСЛО.*

А также по фотографии паспортного размера я помогу Вам сделать диагностику физического, психического, энергетического состояния организма, помогу найти выход.



5 ТИБЕТЦЕВ.

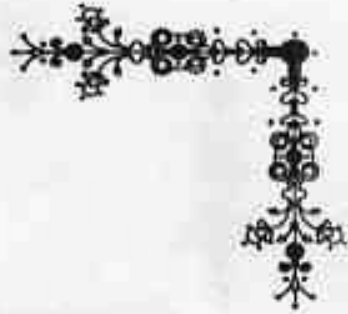
*(Комплекс упражнений тибетских лам
"Око возрождения")*

Начните все упражнения с 3 раз и каждую неделю добавляйте по одному и постепенно наберите до 21 раза каждое упражнение.

Упражнение 1.

Вращение по часовой стрелке, 3 круга. Затем голову опустить, смотрим на животик, вдох носом медленно, выдох трубочкой ртом 2-3 раза. Теперь голова не кружится? Молодец!

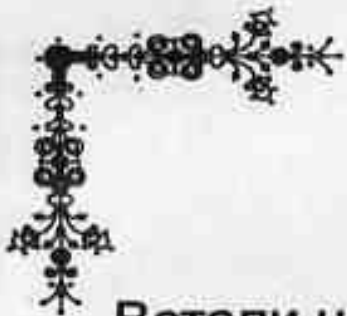




Упражнение 2.

Лечь на пол на спину. Выдох вверх.
Плечи и бедра не отрывать от пола.
Вдох носом, голову на грудь поднять
и ноги поднять одновременно.
Опустили все части тела на пол,
выдох вверх ртом, трубочкой.

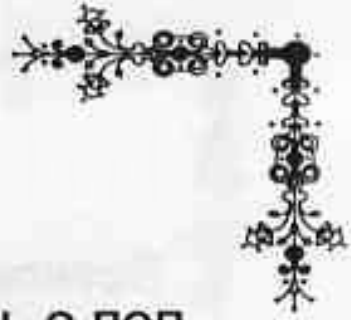




Упражнение 3.

Встали на коленочки, руки на ягодицах.
Резко опустили голову на грудь.
Выдох ртом трубочкой, медленный
вдох носом, поднимаем голову,
прогиб назад, на спину до упора
и снова голова на грудь, резко выдох.





Упражнение 4.

Сели на пол, ладонями оперлись о пол у бедер. Приподняли себя на руках и протянули тело вперед к ногам. Прогибаясь делаем вдох носом, голову запрокинули назад. Затем возвращаемся в исходное положение, выдох вниз, голову на грудь, резко.



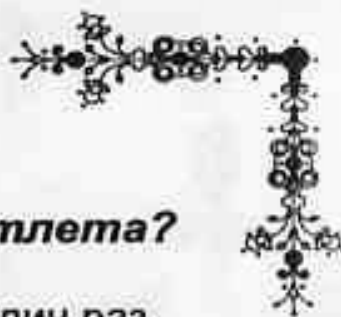


Упражнение 5.

Встали в стойку (фото). Прогибаемся
внутри, голову на грудь. Вдох носом.
Прогиб в обратную сторону, коснуться
лобковой частью пола (колени на весу).
Выдох ртом, затем снова вдох.



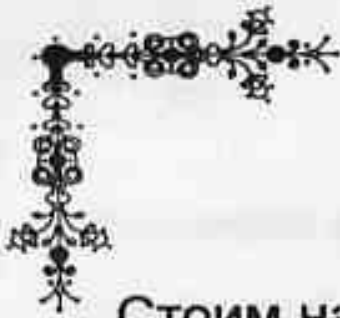
*Хотите иметь потенцию?
Хотите убрать лишний вес?
Хотите иметь мышцы и сердце атлета?
Тогда работаем дальше.
Все последующие упражнения делаются один раз.*



Упражнение 6.

Сели на пяточки, руки на колени. Голову резко вниз, выдох ртом, медленно поднимаем дыхание. Втягиваем анальное отверстие внутрь и держим несколько секунд (15-20 сек., По возможности). Затем опустили голову на грудь, расслабились и выдох (отработайте синхронность). Упражнение делается постоянно 5-7 раз.

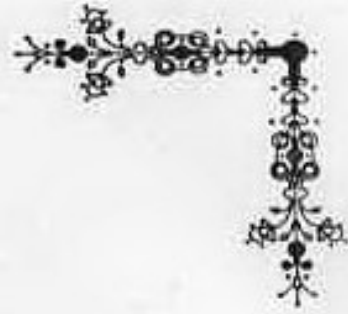




Упражнение 7.

Стоим на кулачках. Спинка и бедра на одной линии. Шея вытянута вперед. От 30 секунд до 1 минуты. Затем как можно медленнее опуститься на руках к полу (30 сек) и затем выпрямиться тоже за 30 сек 1 раз.





Упражнение 8.

Приседание.

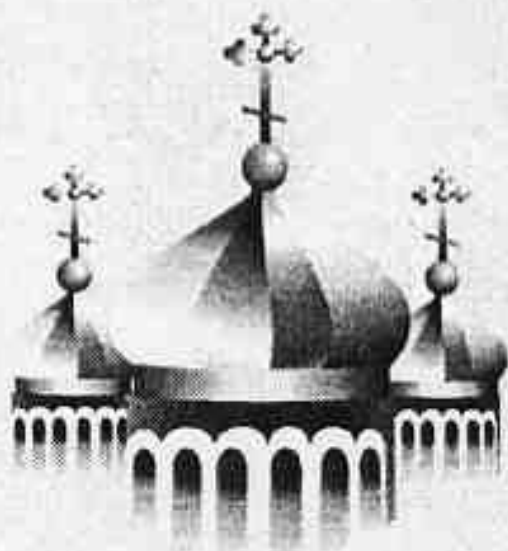
Ноги шире плеч, пятки не отрывать.
Спина ровная. Руки впереди немного
в стороны. Начали! Опускаемся за 15
секунд и без фиксации поднимаемся
за 15 секунд 1 раз медленно.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



Храни Вас Господь.



**Специалист по аномальным
явлениям, целитель.
Гич Кирилл Сергеевич.**

Адрес: 394080, г.Воронеж,
Краснолесный, ул.К.Маркса, 51.
Телефон: (0732) 56-92-44



www.svetvsem.com

