

# Март

**1 марта**

## Весенняя очистка – современный подход

Начинать курс очистки лучше в пятницу на убывающей Луне. 14-дневную процедуру начнем трехдневным голоданием. Это никому не повредит. Очистки противопоказаны детям, тяжело больным, беременным, тяжело физически работающим и пожилым людям. Во время голодания надо пить много минеральной воды, очищающего травяного чая, талую воду, сыворотку от молока.

Рекомендую такой чай: лист крапивы – 30 г, цвет зверобоя – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава полыни – 5 г, лист розмарина – 10 г, лист шалфея – 10 г, лист сенны – 10 г. Три столовые ложки смеси залить литром кипящей воды, настоять 30 мин, добавить 2 ст. ложки меда, процедить. Пить в течение дня глотками.

Можно добавлять в чай и иные травы: корень цикория, одуванчик, пырей, шандру, цвет шиповника, лист березы, плоды можжевельника.

Каждый вечер делаем клизмы (пока из кишечника не начнет вытекать чистая вода – это, как правило, до 7 клизм за одну процедуру): столовая ложка соли на литр воды. Можно использовать травяные настои: полыни или ромашки 1-2 ст. ложки на литр кипятка. Температура вода в клизме не должна превышать 34-36 градусов.

В понедельник вечером сделаем последнюю клизму и начнем следующий день с вегетарианских салатов. В это время разрешено употреблять: овощи, фрукты; кисломолочные продукты; отруби и хлеб из них; каши и семечки; квашеные овощи, особенно капусту и баклажаны.

На протяжении очистки не пьем алкоголь, не курим, не едим мяса, думаем о хорошем. Себастьян Кнейп рекомендовал в течение очистки посетить баню, сауну, парную или испытать действие «испанского плаща».

Любознательным читателям предлагаю цитату из первоисточника: Себастьян Кнейп «МОЁ ВОДОЛЕЧЕНИЕ, испытанное в продолжение более 40 лет и предлагаемое мною для излечения болезней и поддержания здоровья» (Москва, «Старклайт», 2012).

«Испанский плащ, или большое обёртывание, является таким же самостоятельным применением воды, как, например, полная ванна или короткое обёртывание, поскольку само по себе оказывает действие на весь организм. Впрочем, при опасных болезнях испанский плащ применяют также попеременно с другими способами применения воды.

В чём же заключается испанский плащ?

Из толстого грубого холста, известного в народе под именем рядна, шивают нечто вроде плаща, похожего на широкую рубаху с рукавами, спереди совершенно открытую и спускающуюся до полу или, если угодно, широкий и длинный холщовый халат.

Этот плащ намачивается в холодной воде (или в тёплой, если пациент малокровный, пожилой, слабый или боится холодной воды), выжимается и надевается подобно рубахе, причём края его спереди запахиваются друг за друга. Шерстяные одеяла должны быть уже приготовлены на постели. Лучше всего разостлать на тюфяк одно большое широкое одеяло или два поменьше. Пациент ложится на одеяло, плотно им укутывается, чтобы прекратить доступ воздуха, и накрывается сверху периной. Надевать мокрый плащ и укутываться в одеяла нужно как можно быстрее, чтобы возможно меньшее время подвергаться влиянию свежего воздуха.

Однажды явился ко мне больной, страдавший всевозможными болезнями: приливами крови, геморроем, вздутием живота и ожирением сердца, внушавшим серьёзные опасения. Он приучил себя надевать 1-2 раза в неделю испанский плащ и после продолжительного употребления освободился от всех перечисленных страданий. С тех пор этот господин применяет испанский плащ как универсальное средство и во избежание потери времени надевает его перед сном, а снимает, проснувшись, ночью или утром. Он сделал себе из толстой шерстяной материи другой такой же плащ, который, заменяя ему шерстяное одеяло, вместе с тем избавляет от посторонней помощи.

Продолжительность этого обёртывания полтора – два часа в

ВЕСНА .....	3	Святая царица Елена .....	33
<b>Март</b>		20 Особые дни года. Встречаем весеннее равноденствие	38
1 Весенняя очистка – современный подход .....	4	21 Встречасм вссеннее равноденствис (продолжение) .....	40
2 Худеем! .....	6	22 Специи: вкус+здоровье. Перец .....	41
3 Худеем! (продолжение) .....	8	23 Перец (продолжение) .....	43
4 Хочу у зеркала спросить... ..	9	24 Перец (продолжение) .....	44
5 Хочу у зеркала спросить... (продолжение) .....	10	25 Трещины на пятках .....	45
6 Демакияж по правилам .....	11	26 Рецепты св. Хильдегарды .....	47
7 Семь чудес природы. Морковь .....	13	27 Рецепты св. Хильдегарды (продолжение) .....	48
8 Афродизиаки .....	15	28 Влияние чисел на судьбу .....	50
9 Афродизиаки (продолжение) .....	17	29 Влияние чисел на судьбу (продолжение) .....	55
10 Духовные основы здоровья..	19	30 Привлекаем силу узлов .....	59
11 Духовные основы здоровья (продолжение) .....	20	<i>Геркулесов узел</i> .....	59
12 Духовные основы здоровья (продолжение) .....	21	<i>Узел «древо жизни»</i> .....	61
13 Духовные основы здоровья (продолжение) .....	23	<i>Узел удачи</i> .....	61
14 Самые доступные приправы: три в одном .....	25	<i>Узел «жозефина»</i> .....	63
15 Специи: вкус+здоровье. Горчица .....	26	31 Чистотел – тело чисто .....	64
16 Упражнения для обретения гармонии .....	28	<b>Апрель</b>	
17 Упражнения для обретения гармонии (продолжение) .....	30	1 Смейтесь на здоровье! .....	67
18 Упражнения для обретения гармонии (продолжение) .....	31	2 Гомеопатия .....	68
19 Семь тайных молитв .....	32	3 Скорлуполечение .....	72
Семь тайных молитв: понедельник .....	32	4 Вегето-сосудистая дистония: новый взгляд на старую проблему .....	73
		5 Остеопения – возрастная проблема .....	74
		6 Писанка – символ Вселенной .....	76
		7 Писанка – символ Вселенной (продолжение) .....	79
		8 Обновите свою косметичку	84

9 Обновите свою косметичку (продолжение).....	85	29 Учимся правильно просыпаться.....	124
10 Что мы пьем.....	86	30 Малоизвестная трава – зюзник .....	125
11 Магия мандалы.....	88	<b>Май</b>	
12 Магия мандалы (продолжение) .....	91	1 Активное долголетие.....	127
13 Магия мандалы (продолжение) .....	93	2 Активное долголетие (продолжение) .....	128
14 Семь тайных молитв: вторник.....	95	3 Активное долголетие (продолжение) .....	129
Икона Божьей Матери «Живоносный Источник».....	96	4 Свежая зелень на страже здоровья.....	131
15 Рецепты для здоровья.....	98	5 Свежая зелень на страже здоровья (продолжение) ...	132
16 Поговорим о важном. Любовь телесная.....	100	6 Металлы на службе здоровья.....	132
17 Его величество Хронос .....	103	7 Металлы на службе здоровья (продолжение) .....	134
18 Его величество Хронос (продолжение).....	104	8 Металлы на службе здоровья (продолжение) .....	136
19 Упражнения для развития гибкости .....	106	9 Металлы на службе здоровья (продолжение) .....	137
20 Омолаживающая медитация «Капля росы на весеннем цветке».....	108	10 Металлы на службе здоровья (продолжение) .....	138
21 Огуречная трава, или Огуречник.....	109	11 Ешь одуванчики, листики жуй.....	139
22 Терапия с помощью увлечений .....	110	12 Правила сбора и заготовки дикорастущих трав.....	140
23 Ванночки при аллергии у детей.....	112	13 Полезные вещества дикорастущих трав .....	141
24 Медицинская астрология. Луна и биоритмы.....	115	14 Места сбора трав .....	143
25 Медицинская астрология. Луна без курса.....	117	15 Аптека на огороде. Заживление ран .....	146
26 Растения на службе любви	119	16 Болит живот? Выпей валидол!.....	149
27 Лечим ревматизм .....	121	17 Болит живот? (продолжение) .....	150
28 Лечим ревматизм (продолжение).....	122		

18	Семь чудес природы. Капуста ..... 151 Икона Божьей Матери «Неупиваемая Чаша»..... 153	26	Очанка лекарственная ..... 170
19	Случай из практики..... 155	27	Рецепты и упражнения для улучшения зрения ..... 171
20	Онкология и питание ..... 155	28	Рецепты и упражнения для улучшения зрения (продолжение)..... 172
21	Онкология и питание (продолжение)..... 157	29	Рецепты и упражнения для улучшения зрения (продолжение)..... 173
22	День Николы Вешнего..... 158 Святой Христофор ..... 162	30	Супы-пюре ..... 174
23	Как улучшить зрение ..... 166	31	Лопух..... 175
24	Как улучшить зрение (про- должение) ..... 167		Электронные ресурсы ..... 177
25	Индийские йоги лечат гла- за, глядя на солнце, звезды и луну ..... 168 Упражнения хатха-йоги для укрепления и улучшения зрения ..... 169		Об авторе ..... 178
			Книги Е.В.Свитко ..... 179

---

НАУКОВО-ПОПУЛЯРНЕ ВИДАННЯ

СВІТКО Олена Віталіївна

**365 кроків до гармонії: поради на кожен день. ВЕСНА**

(Російською мовою)

Редактор-упорядник О.В.Сергієвська

Редактор О.В.Гашенко

Коректор О.В.Попова

Оригінал-макет, обкладинка О.В.Гашенко

Підписано до друку 9.03.2014. Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Умовн. друк. арк. 10,7. Тираж 700 пр. Зам. № 22.

ТОВ НВП «Ніка-Центр». 01135, Київ-135, а/с 192;

т./ф. (044) 39-011-39; e-mail:psyhea@i.com.ua; psyhea9@gmail.com;

servic57@i.com.ua; www.nika-centre.kiev.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів

видавничої справи ДК №1399 від 18.06.2003

Віддруковано у ТОВ «Зеніт». 21100, м. Вінниця, вул. 1 Травня, буд.30а.

Свідоцтво №34213919 від 15.08.2005