

ОЗОНОВОЕ ПИТАНИЕ



- ✓ Зачем человеку нужны легкие и сердечно-сосудистая система?
- ✓ Зачем мы делаем около 20 000 вдохов и вдыхаем 10 кубометров воздуха в сутки?
- ✓ Зачем сердце сокращается около 100 000 раз и прокачивает 7 тонн крови в сутки?
- ✓ Зачем нужна эта титаническая работа?

Да вы же знаете: для **насыщения артериальной крови кислородом.**

Кислород – главная еда для крови, и если лишить ее этого питания, то

кровь снимает с себя ответственность

не только за здоровье организма, но и за его жизнь.

Сейчас большая мода на «витаминизацию организма», и благодаря этой моде мы страстно полюбили БАДы.

Не стану комментировать эту моду – пусть себе процветает, - однако и вот от этого не получится отвернуться: БАДы при слабых окислительных процессах приносят пользу, очень близкую к нулю.

Да и вообще:

ничто, даже колоссально полезное,

не способно приносить пользу в отсутствие кислорода.

В Курсе Королевы есть 2 способа озонowego питания:

- Озоновый завтрак
- И озоновый ужин

Эти способы умножают результативность всех приемов Курса как минимум на два. И ваши самочувствие и отражение в зеркале не оставят в этом никаких сомнений. Ни у кого.

Озоновый завтрак

Эта мощная терапевтическая процедура принимается рано утром. На воздухе нужно провести 10 минут (как минимум).

Озоновый завтрак – не простая прогулка, а весьма целенаправленная.

- Перед выходом на прогулку откройте Расписание Королевы и прочтите (лучше вслух) аффирмацию текущего дня;
- Закройте глаза и мысленно повторите аффирмацию три раза
- Оденьтесь по погоде, наденьте удобную обувь и выйдите на улицу

- Сделайте полное дыхательное движение, а потом
- несколько секунд подышите по-собачьи (это короткие и частые вдохи и выдохи, где вы контролируете только выдох – вдох регулируется автоматически)
- Поскольку на озоновый завтрак отведено всего 10 минут (если вы располагаете временем, продлите его до 20 минут), то первые 5 минут вы идете в направлении от дома, а вторые 5 минут – к дому.
- У озонowego завтрака 2 цели, и вы их легко достигнете: напитаете кровь кислородом и сконцентрируетесь на девизе своего дня. Для этого
- сосредоточьтесь на аффирмации дня и повторяйте ее про себя все время прогулки.

Готовьтесь к тому, что поверх повторяемой аффирмации станут наслаиваться посторонние мысли. Не считайте эти мысли за досадные помехи, не раздражайтесь, а просто увильвайте от них – и возвращайтесь к концентрации на аффирмации.

Со временем вы станете делать это просто мастерски – потому что умение концентрироваться **легко тренируется**. И вы получите это умение именно в процессе озоновых завтраков.

Зачем, спросите, вам нужно умение концентрации? Да это как раз понятно: без умения концентрироваться невозможно исполнять свои желания.

И своей жизнью управлять тоже не получится. Человеком, не умеющим концентрироваться на своих желаниях, управляет кто и что угодно, только не он сам. Надо ли говорить, что именно в этом и состоит причина разочарований? (единственная, к слову, причина) .

Озоновый ужин

Вы это отлично знаете, и поэтому моя задача простая – сконцентрировать вас на этом знании: прогулка перед сном делает ночной отдых полноценным и по-настоящему восстанавливающим ваш организм.

Поскольку эта процедура (а это невероятная по целебному эффекту терапевтическая процедура) проводится после ужина, то она значительно помогает в сложнейшей работе переваривания пищи – потому что кислород, который вы пьете во время озонowego ужина, ускоряет окислительные процессы, и пища становится тем, чем и призвана быть – чистой энергией.

Озоновый ужин тоже имеет конкретную цель: проводить уходящий день и поблагодарить его.

- **Равномерно шагая по выбранному маршруту, насчитайте 5 поводов быть благодарной уходящему дню (меньше 5-ти нельзя, больше – очень приветствуется)**
- **Вспомнив очередной повод, остановитесь и начертите на земле (асфальте, песке, снегу) символ того обстоятельства, за которое вы благодарны дню (совсем не обязательно рисовать что-то сложное. Это может быть простая закорючка, которую вы назовете, к примеру, «заинтересованный взгляд мужчины в утреннем автобусе» или «закончила отчет», или просто «я большая молодец и умница»)**
- **На протяжении прогулки должно быть не меньше пяти остановок – и на каждой вы оставляете символ своей благодарности.**

Эту процедуру просто и переоценить нельзя. Процесс «Благодарность» - один из самых могущественных процессов, управляющих жизнью человека.

На каком механизме действует этот процесс , почему благодаря ему люди вытаскивают себя из больничных кроватей и финансовых ям, пока и не знают точно – ищут и пытаются объяснить. И пусть ищут, пусть расшифровывают – а вы поставьте громадную силу Благодарности себе на службу.

И станете получать ее невероятно щедрые плоды.