

25 сентября 2022 г.

МидгасКаус о здоровье. Дух - Душа - Тело

Здоровье - это состояние идеальной гармонии между духом, эфирным полем и физическим телом. Среди земных людей среднего возраста идеально здоровых людей не более 0.5% от общей популяции.

Изначальное состояние человека, данное ему при рождении, обуславливается сочетанием личной и [родовой кармы](#). Каким бы оно не было, всегда реально его улучшить, если неустанно работать над его совершенствованием.

Потенциал здоровья человека практически безграничен, но проявление потенциала каждой конкретной личностью всегда индивидуален. Помните, что ваше здоровье в ваших руках, вы полностью отвечаете за своё тело и за всё что с ним происходит, начиная с достижения сознательного возраста.

Ниже вы найдёте несколько простых правил, выполнение которых поможет вам улучшить здоровье тела и духа, в каком бы состоянии изначально они не находились.

1. Всегда начинайте восстанавливать гармонию и здоровье своего духа, затем работайте над энергетикой (эфирным полем) и одновременно с этим или сразу после исцеляйте физическое тело.
2. Исцеляющие средства и инструменты для каждой грани человеческой личности соответствуют природе этих граней. Это означает, что дух мы исцеляем духовными методами, эфирное поле энергетическими, а физическое тело физическими инструментами.
3. Если у вас есть серьёзное заболевание, значительно снижающее уровень вашей жизни, вначале займитесь его исцелением. Определите и устраните духовные причины недуга, а затем специальными энергетическими методами доступными вам восстановите эфирную матрицу повреждённого органа тела и сразу же займитесь физическим исцелением органа с помощью лекарственных препаратов, растений, биологически активных добавок, гомеопатических препаратов, физиотерапии и иных методов в зависимости от ситуации. Уровень поражения физических органов бывает разный, поэтому время окончательного исцеления на физическом уровне одного и того же заболевания у разных людей отличается. В любом случае помните, что полное восстановление здоровья всегда возможно, за исключением кармически обусловленных случаев, о которых всегда можно уточнить у своей невоплощённой части духа, которую на Земле называют Высшее Я.
4. Если ваше здоровье в целом не вызывает опасений, займитесь общей профилактикой заболеваний и методами совершенствования здоровья, как гармонии тела и духа. Человек состоит из физического тела, эфирного поля и духовных структур, проявленных через материю: астрального поля, ментального поля, каузального поля, буддхического поля и Атмана. Для успешного совершенствования здоровья необходимо соблюдать правила профилактики и оздоровления на трёх уровнях одновременно: физическом, энергетическом и духовном; пренебрежение одним из них вызовет дисгармонию и нестабильность человеческой личности в целом.

5. Условия оздоровления **физического тела** и профилактики заболеваний физического тела:
- а) Отсутствие хронических инфекций и паразитозов.
 - б) Отсутствие хронических интоксикаций (употребления наркотиков, злоупотребления алкоголем, курения табака, а также максимальная защита при работе на вредных производствах и проживании в экологически неблагоприятных местностях).
 - в) Полноценный сон и отдых (7-8 часов сна в сутки для взрослого человека, а также физический и умственный отдых для восстановления после необходимой работы).
 - г) Полноценное питание (максимальное разнообразие продуктов, достаточное для всех нужд организма содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и клетчатки, отсутствие в пище токсичных искусственных добавок, особенно аспартама, глутамата натрия, нитрита натрия и искусственных красителей).
 - д) Полноценный питьевой режим (оптимальная суточная дозировка жидкости: 30 мл на килограмм веса тела. Кроме того, желательно каждое утро начинать с употребления 150-200 мл чистой воды, выпивать её необходимо за 30-40 минут до завтрака).
 - е) Полноценная физическая активность (ежедневная утренняя разминка для крупных суставов и позвоночника, а также достаточное количество движений в течение дня. Оптимальным видом движения для взрослых людей является ходьба, при этом для мужчин ежедневное количество шагов должно составлять не менее десяти тысяч, а для женщин не менее восьми тысяч. В случае плохого самочувствия или заболевания физическая активность уменьшается до хорошей переносимости).
 - ж) Полноценная гигиена и профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний (ежедневные, утренние и вечерние гигиенические процедуры, гигиена одежды и постельного белья, гигиена жилья, необходимые профилактические вакцинации в неблагоприятных по эпидемиологии районах, соблюдение гигиенических правил приготовления и употребления пищи и воды, соблюдение правил защиты от заболеваний, передающихся половым путём, сохранение индивидуально комфортного температурного режима, постепенное и аккуратное закаливание).
6. Методы оздоровления **эфирных матриц** в энергетическом поле:
- а) Растворение эфирно-астральных негативных блоков.
 - б) Ежедневная дыхательная гимнастика с визуализацией наполнения эфирного поля чистым белым светом.
 - в) Ежедневная мысленная благодарность органам физического тела и их наполнение светом Истинной Любви.
 - г) Мысленная благодарность до или после каждого приёма пищи, воды и лечебных препаратов всем Божественным Сущностям, которые участвовали в создании данных материальных элементов.
 - д) При желании и возможности используйте методы энергетического оздоровления: хатха-йогу, рейки, космоэнергетику и другие.

7. Методы оздоровления **духа** и повышения духовных вибраций:

- а) Ежедневное осознанное общение с невоплощённой частью духа (Высшим Я).
- б) Изменение негативных ментальных установок и убеждений на позитивные.
- в) Познание и исполнение личных задач воплощения, а также социальной и родовой задач.
- г) Принятие всех своих качеств как проявлений Божественных энергий, прощение своих ошибок, любовь к себе, как к любимому ребёнку Бога.
- д) Прощение обид, примирение с недоброжелателями, признание права других на любое поведение, мировоззрение и на любые поступки.
- е) Выставление корректных границ личной ответственности в любых отношениях с другими людьми, признание своей самостоятельности и независимости от желаний других людей с одновременным признанием их самостоятельности и независимости от ваших желаний.
- ж) Ежедневные медитации и молитвы, избранные вами в качестве духовных практик, очищающих духовное сердце и соединяющих с Богом, как Абсолютным Идеалом всех ваших представлений о самом Светлом, Чистом и Любящем Существо.
- з) Ежедневные по возможности практические дела любви и милосердия по отношению к людям, животным, природе в целом и к самому себе.

Исполнение этих простых правил, отражающих Космические Законы Света и Благополучия в Мироздании позволит вам быть максимально здоровыми, успешными и счастливыми людьми.

МидгасКаус - биолог, психолог, специалист по инопланетным цивилизациям, планета Эслер.

Сентябрь, 2022 г.

[АЛКОГОЛЬ. ОТКАЗ ОТ ЗАВИСИМОСТИ](#)

[ГОРМОНАЛЬНЫЙ СРОК ЖЕНЩИНЫ И МОЛОДОСТЬ](#)

[ДУХ И МАТЕРИЯ](#)

Яндекс.Дзен видео-канал «Кассиопея - Ирина Подзорова» https://zen.yandex.ru/cassiopeia_center
Рутубе видео-канал «КАССИОПЕЯ - Ирина Подзорова» <https://rutube.ru/channel/23349637/> youtub
youtube видео-канал «КАССИОПЕЯ — Ирина Подзорова. Контакты с внеземными цивилизациями»
<https://www.youtube.com/channel/UCGebHjxFIDL8kRNejhoDQRg>