

Значение слова «дышать» неразрывно связано со словом «дух» – это вдох и выдох.

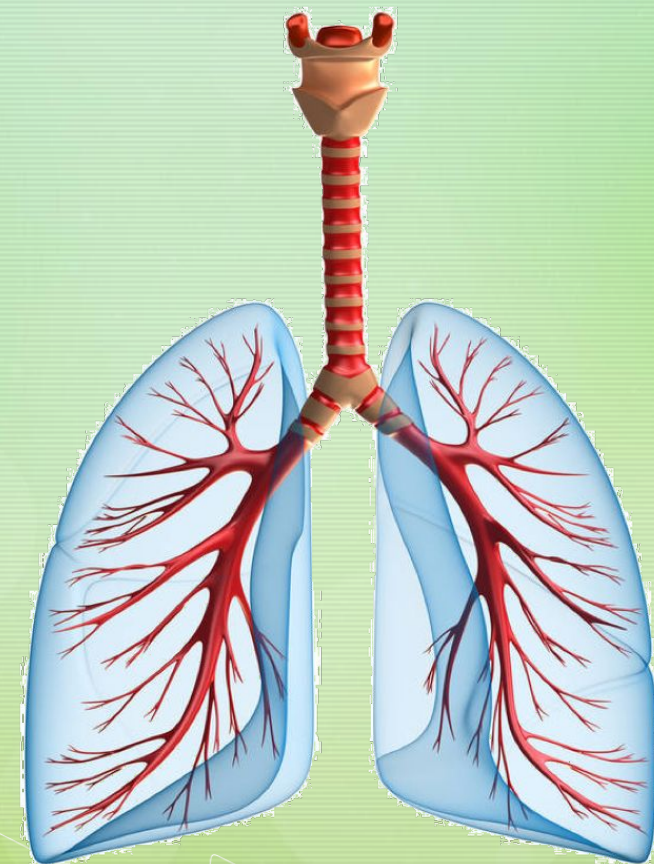
А «дух» – от латинского слова дуновение, можно предположить, что это тоже самое, что и дыхание.

Отсюда и понятия – дышать, бездыханный, удушить. Здесь появляется новое значение – «душа».

Отсюда вывод - что слово «дыхание» связано со словом «душа» и вот определение: душа - особая сила, обитающая в теле человека; Дыхание – это жизнь. Поэтому, становится понятно, почему во всех словарях слово «дыхание» определяется как - существовать, жить.

очищение

# Легкие



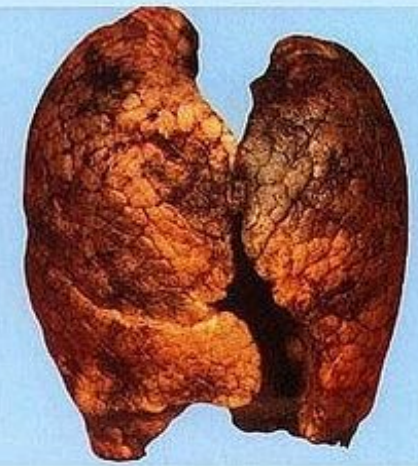
Люблю, пока дышу. Так значит дыхание – это язык души. Поэтому каждое дыхание что-то говорит.

## Легкие – основной орган дыхательной системы.

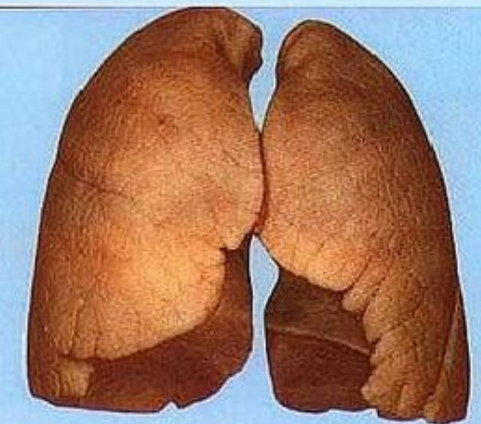
Они фильтруют воздух, которым мы дышим.

И очень многие продукты, которые мы употребляем в пищу способствуют накоплению слизи в области лёгких, это - **хлеб, масло, сладости, жиры.**

Очищение бронхов и легких можно проводить 2 р. в год, с периодичностью 3-4 месяца.



**Лёгкие  
курильщика**



**Лёгкие человека  
некурящего**

## ОЧИЩЕНИЕ ЛЁГКИХ

1 ст. цельных зёрен овса (лучше не лущенного),  
0,5 литрами молока } упаривают на медленном огне, помешивая,  
до половины объёма.

После того как овёс упарился, его протирают через сито.

В итоге получается примерно пол стакана жидкости ( цвета кофе с молоком)  
консистенции кашицы. Вкус сладковатый.

Получившиеся пол стакана этой смеси выпивают за один приём до еды.

Такой напиток надо пить три раза в день.

Принимать можно и жмых.

После употребления такого напитка на протяжении целой недели,  
начинается очищение лёгких от слизи.

Выглядит процесс очищения так: начинается кашель длительностью 20 иногда и 30 минут.

У людей, которые когда-либо, серьёзно болел пневмонией, может отходить мокрота зелёного  
цвета в виде спрессованных кусков.



## Очистительное дыхание для лёгких

- 1. Вдохнуть полной грудью.
- 2. Дыхание задержать на несколько секунд.
- 3. Губы плотно сжать, как для свистка, щёки не раздувать.
- 4. После выдохнуть со значительной силой немного воздуха.
- 5. Остановиться на секунду, не выпуская оставшийся воздух.
- 6. Затем выдохнуть ещё немного воздуха, задержать, так делать до тех пор пока весь воздух не выдохнете.

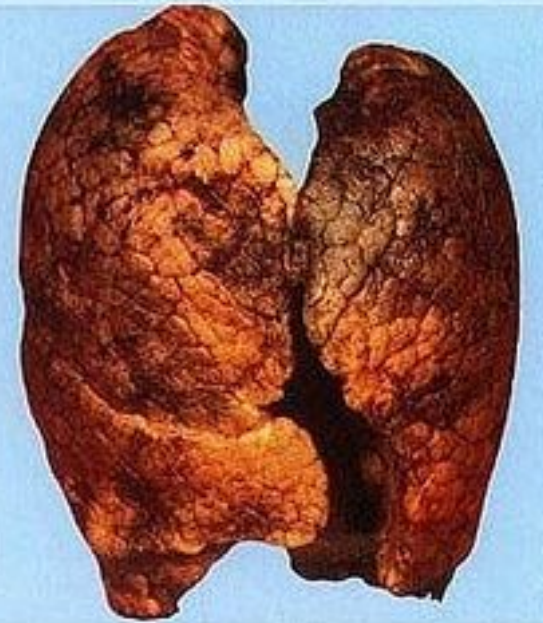
Если человек курил продолжительное время, лёгкие достаточно сильно засорены, в таком случае рекомендуется это дыхание практиковать 3 р. в день.

А для того, чтобы поддерживать хорошее самочувствие заниматься этой дыхательной гимнастикой рекомендуется систематически один раз в день, самое подходящее время, утро.

# Нагрузка на легкие в большом городе или при курении.

После длительной простуды избавиться от кашля бывает достаточно сложно. В лёгких остаются различного рода шлаки – гной, слизь, мокрота, известковые отложения.

Того же результата можно достигнуть, если курить. Но если вы не курите, а живёте в городе, то всё равно вдыхаете всевозможные, ядовитые выхлопы, которые здоровья нам не прибавляют. Как результат, это отхаркивания, сплёвывания, несвежее дыхание и т. д. наверно это очень многим знакомо. В ниже описанной системе очищения легких от табачных смол, рассказано как, используя травы можно вывести скопившиеся шлаки из бронхов и лёгких.



**Лёгкие  
курильщика**