

<https://youtu.be/yIk37p5Q7ik>

## **#71 Инопланетянин о любви, воспитании детей и правильном питании. Как сохранить молодость?**

Опубликовано 29 апреля 2020 г.

Участники:

Ирина Подзорова - контактер с внеземными цивилизациями;

Наталья – гость;

МидгасКаус - представитель планеты Эслер, биолог, психолог и специалист по инопланетным цивилизациям.

**01:30**

**Наталья:** Как вы понимаете, какой ребёнок родился, для чего он создан? Есть же склонности какие-то у детей. Как происходит образование у вас? Как вы выясняете, какой ребёнок вырастет, в кого? Как его лучше развивать?

**Ирина:** Мы выясняем это свыше. Во-первых, через Духовный мир мы можем входить. Большинство эслеровцев связываются со своим Высшим Я, мы называем его Внутренний Свет – это наш термин. Внутренний Свет, он же светит и в душе этого ребёнка. Ещё до беременности женщины мы представляем, какой ребёнок у нас родится. Т.е. женщина до известной степени может управлять этим процессом. Её Дух в астральном путешествии может встретиться с Духом ребёнка, который выбрал её для воплощения.

**02:48**

**Наталья:** А у вас есть любовь?

**Ирина:** Да. У нас любовь есть. У нас притяжение не только тел, но это притяжение, прежде всего, Душ. А тела только отражают это соединение Душ, отражают соединение тел. Здесь всё очень похоже на землян, только есть одно коренное отличие – ни у мужчины, ни у женщины нашей расы невозможно влечение к другому полу без любви к этой Душе. Наша энергетика и наше тело настроены на то, чтобы влюбиться в женщину или в мужчину один раз. И если это взаимная любовь, мы чувствуем, как наши Души сливаются в единое, мы становимся единым существом во многом, и только тогда мы можем испытать влечение телесное. А без этой любви

телесное влечение мы даже не можем испытать.

**Наталья:** А это происходит с каждым на планете?

**Ирина:** Да. У нас наша гормональная система нашего тела выстроена таким образом, что она зависит от возбуждения Духа. Не от инстинктов тела, а побуждения Духа. Она уже перестроена таким образом.

**04:18**

**Наталья:** А как найти вот эту свою Духовную часть, половинку эту свою?

**Ирина:** Как найти половинку души? По сходным вибрациям. Вот, например, сходные вибрации бывают у многих людей. Ты с Ириной, когда находишься, чувствуешь, что у вас сходные вибрации с ней?

**Наталья:** Ну, да.

**Ирина:** А было такое, что они были, например, в общении с мужчиной ещё более сходны? Что ты, когда увидела его, как бы понимала, что вот он, твой родной человек. Что тебе всегда с ним хочется находиться, хочется о нём думать и т.д.?

**Наталья:** Влюблённость была. А на счёт вибраций, я, честно говоря, не думала.

**Ирина:** У вас нет приборов, чтобы измерить. Вы это чувствуете Душой своей.

**Наталья:** Ну, да, это влюблённость такая. Ты понимаешь, что этот человек отличается чем-то от всех остальных, и ты его начинаешь отличать.

**Ирина:** И если это чувство взаимно, если потом это чувство люди не отвергнут из-за каких-то своих установок и из-за каких-то своих моментов внутренней жизни, инстинктивных или разного воспитания, то эта любовь будет только расти и укрепляться, и даже у землян никто больше не будет нужен в этой семье. Имеется в виду, что если тот, кто истинно любит, он уже не способен изменить, потому что у него эта любовь даже сохраняется на расстоянии, даже в разлуке.

**06:17**

**Наталья:** А вот эти две половинки Души, они как-то усиливают друг друга тем, что они соединяются? Что происходит?

**Ирина:** Они соединяются в энергетике. Личности остаются уникальны. У них такая объединённая аура получается. Конечно, они друг друга усиливают. Это как универсальный закон для Вселенной – и для вас, и для нас. Если есть истинная любовь, то всё, что происходит с одним партнёром, отражается на другом. Если один физически заболевает, другому тоже станет плохо. Он может на себя часть взять и

переработать. Если один из них будет, например, понижать свои вибрации, будет как-то злиться, будет пугать, всячески понижать свои вибрации, завидовать, даже ничего не говорить второй, то второй тоже почувствует понижение своих вибраций. Если она не будет их искусственно поддерживать высокими, т.е. она почувствует, что у неё настроение плохое, что-то ещё... Т.е. они влияют друг на друга. И, естественно, это влияние распространяется на их детей, т.е. на тех, кто уже появился через них, воплотился. У них, вообще, общая аура с родителями, до 14 лет земных.

**Наталья:** Мы говорим с вами сейчас о наших детях, да?

**Ирина:** Да.

**Наталья:** А у них так же?

**Ирина:** У нас общая аура с родителями. Она сохраняется чуть меньше, лет до 10 примерно ваших.

**07:59**

**Наталья:** А продолжительность жизни эслеровца?

**Ирина:** Вашими 430-470 лет.

**08:07**

**Наталья:** Ого, а почему мы так мало живём?

**Ирина:** Вы жили больше до войны, 600-700 лет жизнь у вас была, в 10 раз дольше, чем сейчас. Но сейчас у вас изменилось положение Земли на орбите, и на орбите вокруг Солнца ваша планета приобрела Луну. Единый континент раскололся, стало совсем другое магнитное поле, излучения ядра и т.д. Вы, ваши тела, приспособлены теперь только к такому сроку жизни.

**08:42**

**Наталья:** А как нам сохранить наши тела хотя бы молодыми в течение этих 80 лет, или сколько нам отпущено?

**Ирина:** Тело здесь всегда следует за Душой, т.е., в любом случае, как душа себя будет чувствовать, она будет давать сигнал телу. Например, у тебя, раз у тебя Душа такая молодая, она уже даёт на гормональном уровне сигнал телу, чтобы он продолжал ускорять метаболизм как у молодой, например. Т.е. у тебя работают все органы системы. Твой возраст не дашь тебе по твоему телу. Если сравнить с показателями твоего возраста, то они у тебя будут выше. Скорость старения организма зависит от

генетических особенностей, у каждого по-разному это происходит - обмен веществ, от питания, от образа жизни, от стрессов, от отношения вообще к жизни, к старости, к молодости. Т.е. если для человека это не имеет никакого значения, то у него процесс этот пойдёт быстрее. Если имеет значение, то он будет замедлять. Бывает, что если человек медленно стареет, то это бывает признаком того, что в его роду были долгожители. Бывает такое. Но это не значит, что если он быстро стареет, что у него в роду мало жили. Это может вообще от других факторов зависеть.

**10:45**

**Наталья:** Может быть, есть какая-то специальная диета или нужно какую-то правильную воду делать, или заряжать? Может быть, какие-нибудь советы по питанию?

**Ирина:** Диеты... Я уже говорил, что диета без специальных назначений, какие-то ограничения себе в питании, они не имеют смысла. Потому что они должны быть назначены, если это требует ваш организм, это должно быть назначено врачом, либо я могу посмотреть и по вибрациям подобрать, что подходит в пищу. Единственное, что полезно всем, что полезно всем людям – это разнообразное питание. Это питание, как мы называем, дробное. Т.е. в любом случае, лучше часто есть и понемногу, потому что это полезнее для органов пищеварения, чем, если вы будете несколько раз в день сразу много съедать. Это перегрузка органов пищеварения. Они не успевают, если много сразу съесть землянину. Да, вы наелись, вы чувствуете сытость и т.д., но ваши органы пищеварения не могут сразу столько ферментов выделить, сколько требуется для перерабатывания этой пищи, для усвоения микроэлементов и витаминов и т.д., и т.п. Тогда больше половины пищи не переработанная уйдёт в кишечник, где будет разлагаться от микробов ваших, отчего интоксикация может быть. Плюс ещё те микроэлементы, витамины, белки и т.д., которые должны были стать вашей частью, раз вы это купили, съели, должны быть вашей частью, пойти вам на пользу, а вы, вместо этого, из-за недостаточности ферментов, кормите микробов.

**Наталья:** Вот это интересно.

**Ирина:** А микробы есть практически у каждого в кишечнике. У каждого землянина около двух килограмм бактерий.

**13:07**

**Наталья:** А вот интересно, у вас животную пищу употребляют вообще?

**Ирина:** Эслеровцы - нет, не употребляют.

**13:17**

**Наталья:** А человеку? Человеку это вообще полезно, есть животные белки?

**Ирина:** Я же сказал, разнообразной пищей. В любом случае, если умеренное употребление, если не питаться только животными белкам. Да, полезно.

**Наталья:** И мясо?

**Ирина:** И мясо для человека, оно должно быть. Я бы советовал (если вы едите мясо, по крайней мере, после 40 лет, красное мясо животных – свиньи, коровы) есть мясо 2-3 раза в неделю, не каждый день. Это достаточно для пополнения белка. А остальные дни, если вы привыкли к животной пище, можно кушать птицу. Хорошо бы раз-два в неделю кушать рыбу морскую, т.е. там много полезных веществ. Одним мясом вредно питаться... Большее количество вашего рациона должна всё равно занимать растительная пища. Сюда входят фрукты, овощи, зелень обязательно. Очень полезно вам зелень разнообразную кушать, и даже зимой покупать. Вообще, где находятся зелёные листья, в любой зелени, там находится хлорофилл. В хлорофилле много меди, необходимой для работы вашего мозга и, вообще, даже для настройки на контакт.

**Наталья:** Серьёзно? Может мне перейти на зелёные листья.

**Ирина:** Даже если вы едите мясо, очень хорошо сопровождать это зеленью. Она улучшает переваривание, стимулирует выработку ваших ферментов. Сам хлорофилл переносит очень много кислорода в своих листьях, и когда вы едите, вы этим насыщаете свой организм кислородом, и вы имеете и другие соединения, которые находятся в растениях, витамины и т.д. Они как раз способствуют омоложению организма, по-вашему - регенерации.

**Наталья:** Всё, переходим на зелень. А кто-то же вообще не ест мясо. Это хорошо? Вот я не ем мясо уже много лет.

**Ирина:** Если просто не нравится – нормально. Есть люди, которые его не любят. Если, например, человек, который любит мясо, не будет есть гречку, бананы, фрукты какие-то, ему же никто не скажет: «Что с тобой, почему ты не ешь фрукты?» Или: «Почему ты не ешь ананасы?» А если ты его не любишь, а любишь мясо. Я скажу: «А я его не люблю». Таких людей много. Так же вы можете любить его, просто на вкус.

Если смотреть с точки зрения медицины, то соотношение растительной и

животной пищи должно быть примерно 70/30, т.е. 70% растительной пищи, но туда входят овощи, фрукты, зелень и крупы. Крупы должны быть обязательно в рационе, разнообразные, не одна там гречка, не один овёс. И сюда же входят углеводы, то, что называют сладостями. Этого должно быть 10-15% от рациона, сладости, которые вы привыкли есть. А 30% - животной пищи, но туда входят и молочные продукты.

### **17:18**

**Наталья:** Молочные – это хорошо?

**Ирина:** Молочные, яйца, мясо, рыба. В принципе, если такое будет соотношение рациона, то это самое оптимальное для вашего вида. Если вы будете больше животной пищи употреблять, каждый день есть мясо помногу или молоко, сыр и т.д., то это не принесёт такого вреда. Но животная пища считается концентрированная, т.е. эти животные тоже ели растения в любом случае. Всё равно это пищевая цепочка. Даже если вы едите хищника какого-то, этот хищник ел других животных, которые ели те же растения, поэтому в его мясе, в его молоке и т.д. находятся те же самые растительные вещества в концентрированном виде. Поэтому, если у вас будет больше, чем 30% процентов мясной пищи, вы наедитесь, насытитесь, и вам не захочется растительной пищи много есть.

В животной пище не содержатся все вещества, которые нужны человеку, поэтому нужна растительная. И пример этого состоит в том, что древние мореплаватели брали с собой консервы, вяленое мясо, консервированное мясо, ловили рыбу, но от длительного плавания, потому что много месяцев не видели растительной пищи, у них всё равно начиналась цинга от недостатка витамина С, потому что в животной пище, тем более в обработанной, в молоке, в мясе практически нет витамина С.

### **19:12**

Ещё полезно пить много жидкости, чтобы не было обезвоживания. Обезвоженный организм человек не замечает. И от этого он тоже быстро стареет. Он может нормально питаться, может всё есть, может заниматься спортом, не нервничать, но если у него будет недостаточно жидкости, у него, во-первых, будет склонность к запорам, во-вторых у него будет слабость, захочется больше есть, и, в-третьих, у него будет сухая кожа.

**Наталья:** А сколько воды надо пить?

**Ирина:** Я Ирине рекомендовал 2,5 литра.

**Наталья:** А она пьёт?

**Ирина:** Я никогда столько не выпью... Но вообще жидкостью считается и чай.

**20:03**

**Наталья:** А то, что там сахар, хорошо ли это?

**Ирина:** Чай, например, без сахара. Но сахар индивидуально, я думаю грамм 30, т.е. это примерно 2 столовые ложки, сахара в день – это норма для человека.

**Наталья:** Имеется в виду белый сахар? Говорят, что он вредный для человека.

**Ирина:** Ещё который содержится в сладостях. Дело в том, что если хочется сладкого, то это признак того, что из других веществ, которые должны поступать разнообразно, уже что-то не хватает в организме. Например, если с утра съесть ту же самую овсяную кашу с мёдом, то вам уже меньше захочется шоколада и т.д. Потому что эта каша с мёдом, с небольшим количеством натурального мёда, она будет долго перевариваться, и будет долго насыщать ваш организм глюкозой, энергией. А сахара хочется от недостатка энергии. Значит, вы не съели именно того, что долго переваривается и насыщает ваш организм, потому что если вы будете есть сладости часто, то у вас будет быстро подниматься уровень сахара в крови, а на это будет как реакция, инсулин будет подниматься и этот сахар выводить из организма. И от того, что сахар у вас опять упадёт от инсулина, вам опять захочется кушать сладкого. Вот такие будут скачки. А если вы будете есть каши, крупы, которые содержат много сложных углеводов, для переваривания которых требуется время, то вы будете долго чувствовать себя сытым, и вам не захочется в таких количествах уже есть сладкое. Это опять от того, что вы неправильно распределили рацион.

**Наталья:** А он пробовал земную еду, ты его угощала?

**Ирина:** Нет, его не угощала. Кирхитона хотела пивом угостить. Правда, я с собой пиво взяла.

**Наталья:** Да ты что? Вот это история!