

MENTȚINEREA SAU REDOBÂNDIREA SĂNĂTĂȚII

1. Relația cu Dumnezeu

Rugăciunea zilnică, în care cu bucurie să mulțumim pentru viața care ne-a fost dată, pentru pronia lui Dumnezeu, astfel omorând principala cauză a bolilor - Nemulțumirea.

Mărturisirea la un duhovnic și împlinirea canonului care ni se dă, la nivel psihic omul trebuie să plătească cumva, chiar dacă primim iertarea, trupul care e cauza neputințelor noastre sufletești trebuie să facă și el un canon (mătănnii).

Respectarea postului alimentar care însoțit de rugăciune, milostenie, binefaceri altruiste și mai ales de la postul cuvintelor aruncate fără judecată.

Iertând pe toți, iubind pe toți, abținându-ne de mai judeca pe alții.

2. Atitudinea optimistă bazându-ne pe ajutorul Domnului

„Fără mine nu puteți face nimic” Ioan 15.5

„Și tot ce va chema numele Domnului se va mântui” Fapte 2.22

Considerați ființa voastră ca o biserică în care mintea e preotul iar inima voastră e altarul, preotul aduce sfințenie lui Dumnezeu când se află în altar.

3. Rugăciunea se face cu mulțumire ca și cum deja am primit vindecarea.

„Bucurați-vă pururea, rugați-vă neîncetat. Dați mulțumire pentru toate, căci aceasta e voia lui Dumnezeu pentru voi” Tes 5.16,18

„Toate câte cereți rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea” Matei 11.24

Exemplu

- Îți mulțumesc Doamne pentru sănătate
- Îți mulțumesc Preasfântă Măicuță pentru sănătate
- Îți mulțumesc sfinte Nicolae pentru sănătate
- Îți mulțumesc sfinte înger a lui Hristos pentru sănătate
- Vă mulțumesc tuturor sfinților pentru sănătate.

4. Mediul înconjurător

Membrii familiei să se roage, să încurajeze eforturile persoanei respective și să fie optimiști.

idem și pentru persoanele cu care veniți în contact.

5. Aerul să fie cât mai curat.

Exerciții de respirație forțată.

Exemplu: un picior pe scaun, mâinile la ceafă, spatele drept, inspirație, apoi aplecare încercând să atingi cu fruntea rotula de la picior apoi de la celălalt cu expirație.

Apoi ridicare cu inspirație.

Respirație într-un loc liniștit având drept înțelegere că viața e distanța dintre o inspirație, nașterea și o expirație, moartea.

Imbogățind gândirea cu acest gând, stând undeva în pace, inspirați gândind ca primiți viață zicând în minte în acest timp „Doamne Iisus Hristoase” apoi expirând gândind miluește-mă și gândind astfel, când expirăm că dăruim lui Dumnezeu toată dragostea noastră și astfel se instalează starea de bucurie care vindecă orice.

- sărind coarda (chiar și imaginar)
- alergare ușoară 10-15 min dimineața și seara.

6. Apa cât mai curată dacă este posibil de la filtru, se poate adăuga zeamă de lămâie și puțin bicarbonat.

7. Somnul minim 8 ore pe zi,

În liniște fără muzică, înainte de adormire putem repeta afirmațiile pozitive de mai multe ori, acelea sub formă de mulțumire, la fel la trezire înainte de a ne ridica din pat.

Idem, în timpul zilei luăm o pauză de 3 -5 minute și repetăm afirmațiile cu mulțumire.

Observații:

Nu înlocuim rugăciunile cunoscute, exemplu, Tatăl nostru, Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, și niciun acatist pe care vrem să-l citim.

8. Alungarea oricărui gânduri negative

Dacă ne vin le gonim imediat, rugându-L pe Domnul să ne scape de ele.

Evident că nu avem voie să vorbim de rău pe nimeni și nici să ne gândim la ceva rău. Războaie, secetă, boli, lipsuri, etc.

Alimentația. Nici o boală nu se poate dezvolta dacă hrana este preponderent bazică și dacă corpul este puternic oxigenat.

Orice boală se dezvoltă în mediu acid și în lipsă de oxigen.

În mod normal corpul are nevoie de 80% hrană bazică și max 20 acidă.

Pentru menținerea sau recâștigarea sănătății se recomandă renunțarea la:

- alcool, orice, inclusiv bere
- fumat, inclusiv electronice
- droguri, inclusiv ierbobotanice
- nopți nedormite
- renunțarea la certuri, acuzații, bârfe, stări conflictuale.

Se recomandă să avem o atitudine pozitivă în orice situație.

Să zâmbim de dimineață până seara, de câte ori ne aducem aminte.

Să ne amintim de momentele cele mai frumoase și mai relaxante din viața noastră.

Să evităm orice amintire rea.

Alimentele se recomandă a fi consumate într-un interval de maxim 8 ore pe zi, de preferat de dimineață până la prânz.

Apa se recomandă a se consuma mereu, cu înghițituri mici și dese, pentru alimentarea organelor în timpul zilei.

O cantitate de 0,75- 1,2 litri dimineața, într-un interval scurt, maxim 30 de minute, pentru a curăța intestinul gros.

Se recomandă apa ușor, bazică, adică să aibă pH peste 7,5, deoarece sângele nostru are pH între 7,42- 7,48. Ideal să fie peste 8.

Apa are memorie și păstrează toate lucrurile pozitive, dar și negative, de la izvor până la robinet.

Memoria se poate șterge prin schimbarea stării de agregare, sau prin congelare sau prin evaporare. Practic, apa curată o punem la congelator

într-un vas cu pereți înclinați la un unghi de 65 pentru a nu sparge recipientul când își crește volumul cu 10%.

Nu se folosesc recipiente din plastic. După congelarea apei, o punem la topit ușor și facem rugăciune pentru a o încălca pozitiv, benefic pentru noi. Apoi o consumăm.

Se recomandă că apa să fie la temperatura camerei, deci să nu fie caldă. Niciodată nu se recomandă apă fiartă, este moartă, căci nu întreține viața. Exemplu: dacă se pune apă fiartă și răcită într-un acvariu, peștii mor.

De aceea se recomandă ceaiurile la rece, adică temperatura să nu depășească 40 de grade.

Se poate îmbunătăți calitatea apei și prin magnetizare.

Exemplu: punem sub vasul cu apă un magnet, rezultă polarizarea moleculelor de apă.

Sau prin ionizare. Se pot pune două fire de metal, nobil, exemplu argint, aur etc.. alimentate la o baterie într-un pahar cu apă, după puțin timp, câteva ore, vedem schimbarea culorii și înegrirea firelor.

Așa obținem apa ionizată cu ioni de argint, aur, platina.

Prin punerea într-o piramidă care respectă proporțiile piramidei lui Cheops.

Vasul se pune în interiorul piramidei și se lasă 24 de ore și astfel se obține apa de piramidă.

Dacă piramida este de mari dimensiuni, vasul se pune la o 1/3 de bază, deci la 2/3 de vârf.

Notă:

Avantajul apei filtrate este că elimină impuritățile de pe conductă, dar și

ce se adaugă: flor, clor, iod contra infecțiilor posibile, dar și sodă caustică pentru protejarea conductelor.

Hrana necesară are:

- proteine,
- glucide (zahăruri)
- lipide (grăsimi)
- vitamine
- minerale
- antioxidanți

Ele se găsesc atât în hrana de origine animală cât și cea vegetală.

La persoane cu diverse afecțiuni se recomandă interzicerea oricui aliment de origine animală (procesarea lor de organismul slăbit necesită multă energie, în plus tranzitul intestinal este îngreuiat): Carne, slănină, brânză, lapte, ouă, fructe de mare, pește.

Hrana de origină vegetală:

și cantitatea de proteine vegetale la suta de grame:

- | | |
|---------------------|--------------|
| - spirulina | 58 gr/100 gr |
| - miez de nucă | 21 gr/100 gr |
| - mazăre uscată | 24 gr/100 gr |
| - drojdie de bere | 44 gr/100 gr |
| - semințe de cânepă | 30 gr/100 gr |
| - semințe de chia | 15 gr/100 gr |
| - fasole gătită | 9 gr/100 gr |
| - fulgi de ovăz | 13 gr/100 gr |

Se mai găsește și în semințe de mac, dovleac, migdale, năut, alune, nuci coji, floarea soarelui.

Proteine din legume:

- | | |
|---------------|---|
| - spanac | 49 gr/100 gr |
| - brocoli | 45 gr/100 gr |
| - ciuperci | 38 gr/100 gr |
| - castraveți | 20 gr/100 gr |
| - varză albă | 45 gr/100 gr |
| - varză roșie | 20 gr/100 gr |
| - conopidă | 40 gr/100 gr |
| - pătrunjel | 34 gr/100 gr |
| - ardei verde | 22 gr/100 gr |
| - roșii | 18 gr/100 gr, gr/100 gr gr/100 gr gr/100 gr |

Lipide (grăsimi) se găsesc în:

Semințe de floarea soarelui, dovleac, in, nuci, cânepă, avocado, migdale.

Nu se recomandă consumul de ulei extras de nici o sursă dacă nu este extras la rece (Măsline, in, cânepă, nuci, alune)

Deoarece cel extras la cald prin coacerea semințelor este lipsit de micronutrienți și de vitamine (care la temperaturi de peste 40 grade se pierd) aflați în restul seminței și din acest motiv este greu asimilabil.

Glucide sau zaharuri

- ardei gras	4,4 gr/100 gr
- anghinare	7,3 gr/100 gr
- ceapă	6 gr/100 gr
- dovleac	7,5 gr/100 gr
- morcov	8,9 gr/100 gr
- pastarnac	11 gr/100 gr
- porumb	20 gr/100 gr
- sfeclă	8,5 gr/100 gr
- usturoi	31 gr/100 gr
- fasole	12 gr/100 gr
- năut	51 gr/100 gr
- soia	18 gr/100 gr
- miere de albine	82 gr/100 gr
- vișine	12 gr/100 gr
- struguri	16 gr/100 gr
- prune	10 gr/100 gr
- nectarine	11 gr/100 gr
- măr	12 gr/100 gr
- lămâie	7 gr/100 gr
- kiwi	10 gr/100 gr
- cireșe	16 gr/100 gr
- banane	22 gr/100 gr
- ananas	16 gr/100 gr
- quinoa	58 gr/100 gr
- orez nefiert	76 gr/100 gr
- paste nefierte	50 gr/100 gr
- cereale mic dejun	88 gr/100 gr

Ordine de consum

- după anafură și ageazmă
- apă 0,75-1,2l pentru evacuarea intestinului gros
- după min o oră fructe dulci
- după min o oră legume

Toate se consumă ca atare fără nici un tratament termic (chimic sau conservanți) iar semințele pot fi mărunțite prin mixer sau blender.

Practic toate alimentele se consumă în stare naturală sau uscată, nimic fiert, copt, prăjit, etc.

Dacă temperatura este mai mare de 42 de grade, se rupe enzimele care sunt niște lanțuri de polipeptide sensibile la temperaturi în afara intervalului plus +5 -42 de grade. Ruperea lanțurilor de enzime este ireversibilă, nu se mai refac după ce este adus în intervalul menționat.

Rolul enzimelor este esențial, deoarece ele au rolul de dirijare a elementelor utile doar la celulele sănătoase. Este mecanismul lăsat de Dumnezeu pentru a ne însănătoși.

Practic, prin înfometarea celulele bonlave, împreună cu procesul de fagocitoză, celulele sănătoase mănâncă celulele bonlave, recăpătând starea de sănătate la nivel alimentar.

În rest, credință fermă, convingerea în ajutorul Domnului,

- afirmațiile pozitive și rugăciuni

- respirația forțată

Obs.

Fagocitoza apare după minim trei zile de post cu apă.

Surse de vitamine

Vitaminele sunt A, C, D, E, K, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), acidul pantotenic (B5), biotina(B7), metilcobolamina (B12), acidul folic (B9).

Vitaminele pot fi liposolubile A, D, E, K și hidrosolubile C, P, B, excepție face B12.

Vitamina A sau carotenul, se găsește în morcov, dovleac, pepene galben, papaya, salată verde, ardei, tomate, cireșe, caise, prune. este transformat de ficat în vitamina A.

Vitamina C se găsește în coacăzele negre, ardei grași, kiwi, citrice, căpșuni, ananas, broccoli, conopidă, pătrunjel, tomate.

Vitamina D se găsește în cereale, portocale, ciuperci, fructe uscate, ciuperci albe, portobello, mastake crude. skiitake uscate.

Vitamina E se găsește în nuci, miez, sâmburi, migdale, semințe de floarea soarelui, arahide, avocado, cereale integrale, spanac, broccoli, sfeclă, kiwi, mango, alune, roșii, grâu încolțit.

Vitamina K se găsește în varză, kale, spanac, frunze de nap, broccoli, sparanghel, sarată verde, soia, dovleac, semințe, afine, fasole verde, prune, kiwi, avocado, mazăre, pătrunjel.

Vitamina B1 se găsește în ovăz, fasole, mazăre, soia.

Vitamina B2 se găsește în legume cu frunze verzi mari, nuci, cereale, fasole, spanac, midale, quinoa, linte, ciuperci.

Vitamina B6 se găsește în drojdie de bere, năut, polen, morcovi, alune de pădure, soia, avocado, cartofi dulci.

Vitamina B12 se găsește în drojdie de bere.

Vitamina B9 se găsește în acid folic se găsește în brocoli, sparanghel, varză albă, roșie. de Bruxelles, conopidă, mazăre, sfeclă, roșii, banane,

Pseudo vitamine:

Vitamina F se găsește în nuci, alune, caju, migdale, chia, floarea soarelui,

Vitamina T se găsește în orez,

Vitamina U se găsește în crucifere, toate verzele albe, roșii, de Bruxelles, cale, grâu încolțit, sparanghel,

Coenzima Q10 (ubichinonă) se găsește în soia, linte, arahide, căpșuni, nuci, portocale, alune, spanac, brocoli. susan, fistic.

Vitamina B15 se găsește în drojdia de bere, orez, grâu, dovleac, susan.

Vitamina B17 (laetrile sau amigdalina) se găsește în sâmburi de caise, migdale,

Flavonoizii:

Vitamina P se găsește în cojile de lămâie, mandarine, portocale, salată, tomate, ceapă, varză, kale, mere, soia, sâmburi de struguri.

Vitamina B4 (colina sau adenina) se găsește în soia, germenii de grâu și quinoa, boabe încolțite, conopidă, brocoli, varză de Bruxelles, mazăre, migdale, nuci, pecan, cartofi, roșii, semințe de in, tărâțe de ovăz.

Vitamina B8 se găsește în drojdia de bere, cereale, porumb, melasă, păpădie, ciuperci, nuci, spanac, roșii, morcovi.

Minerale

se împart în:

1. minerale esențiale (macrominerale): Calciu, Magneziu, Sodiu, Potasiu, Fosforul și Clorul.

2. microminerale (oligoelemente):

- absolut necesare : Fier, Crom, Cobalt, Cupru, Fluor, Iod, Mangan, Seleniu, Molibdiu, Potasiu, Siliciu, Zinc.

- posibil necesare: Aluminiu , Arsen, Bor, Cobalt, Litiu, Nichel, Staniu

Surse de minerale:

Calciu se găsește în semințe, susan, fara soarelui, portocale, căpșuni, migdale, smochine, curmale, brocoli, caise, papaya, legume.

Fosfor se găsește în nuci de cocos, mere, pere, piersici, caise, avocado, brocoli, curmale, smochine, morcovi, varză, dovlecel, legume, soia.

Potasiu se găsește în caise, piersici, banane, nectarine, morcovi,

stafide, migdale, smochine, curmale, avocado, papaya, pepene, floarea soarelui, salata, varza, sfecla rosie.

Sulf se găsește în castraveti, salata, rosie, morcovi, crucifere, toate verzele, ananas, avocado, piersici, pepene verde, capsuni, portocale, mere,

Clor se găsește în roșii, țelină, napi, în salată verde, nuci de cocos, banane, ananas, stafide, mango, căpșuni, pepene verde,

Sodiu se găsește în stafide, persici, susan, semințe de floarea soarelui, țelină, brocoli, morcovi, varză, salată verde, sfeclă roșie.

Flor se găsește în migdale, morcovi, legume.

Magneziu se găsește în migdale, cireșe, curmale, banane, nuci, avocado, stafide, pere, zmeură, brocoli, mango, pepene galben, legume, sfeclă roșie.

Fier se găsește în susan, smochine, curmale, stafide, caise, persici, nuci, brocoli, migdale, cireșe, toate fructele de pădure, legume.

Mangan se găsește în banane, legume, semințe de floare a soarelui, bostan, nuci, alune, sfeclă roșie, morcov, țelină, castravete.

Siliciu se găsește în salata verde, sfeclă, morcovi, roșii, varză, castravete, țelină, floarea soarelui, smochine, struguri, căpșuni, pepene verde, cireșe, mere, banane, caise, pere.

Cupru se găsește în oleaginoase, floarea soarelui, susan, stafide, bostan, nuci, alune.

Iod se găsește în căpșuni, persici, pepene verde, banane, ananas, struguri, roșii, spanac, castraveți, morcovi, salată verde, muștar, stevie, dovlecel.

Zinc se găsește în oleaginoase, în special dovleac, grâu încolțit.

Cobalt se găsește în soia, salată, varză, spanac, smochine, leguminoase.

Seleniu, se găsește în semințe de floarea soarelui, la dovleac.

Moliden se găsește în coacăze negre, cereale nedecorticate, mazăre, fasole, semințe de floarea soarelui.

Antioxidanți se găsesc în:

Extract din coajă și sâmburi de struguri negri.

Q10 coenzima, brocoli, spanac, nuci, susan

Axantină în alge roșii

Bakuchiol în semințe de bakuchi (Psoralea corylifolia)

Acid elagic în zmeură, căpșuni, struguri

Resveratrol în fructele roșii, afine, sâmburii și coaja de la strugurii roșii.

Vitamina C în lămâie

Acid alfa lipoic în brocoli, spanac, varză de Bruxelles

Licopen în grapefruit, caise, pepene verde, papaya.

Se mai găsesc antioxidanți și în extract de scoarță de pin, în merișoare, ceai verde, afine, căpșuni, cireșe, coaja merelor roșii.

Cea mai bogată sursă de minerale și vitamine este polenul, urmată de drojdia de bere.

Despre POST.

Prin clisme, fără mâncare, cu apă băută.

După 3 zile începe procesul de fagocitoză, eficient ar fi 21 de zile, maxim 40 de zile.

Ieșirea din post, stingerea postului se face după o perioadă minimă egală cu durata postului efectiv ținut.

În timpul postului sunt obligatorii exerciții de respirație forțată.

Se recomandă și alte exerciții fizice ușoare, exemplu alergarea ușoară. Se consumă apă caldă sau caldă.

Dacă simți că nu poți continua, se poate opri postul orișicând.

Postul se poate relua de la capat, după o pauză, în timpul postului de regula apar efecte secundare, ameteli, greata, senzație de a varsa mâncărimi ale pielii, pot apărea chiar bubițe.

Toate aceste simptome sunt normale, deoarece crește brusc cantitatea de toxine care este dusa de sange de la diverse locuri unde au fost depozitate spre evacuare.

De aceea este de preferat varianta cu clisme, fiind mai eficientă, dar este buna și varianta cu apa băută.

La ieșirea din post se acceptă, creșterea treptată a vâscozității hranei, adică să fie treptat din ce în ce mai vascoasă până la asemanarea cu smântana.

Legumele și fructele trase la blender, toate alimentele să fie vegetale și naturale, fără nici un tratament termic, fiert, copt, prajit. semințele încolțite se pun doar la sfârșitul perioadei de revenire din post și trase prin blender.

Încolțirea semințelor

Este necesară pentru că să crește foarte mult cantitatea de minerale și vitamine în organism.

Se pun semințele pe o sită și sita pe o tavă apoi se pune apă caldă.

Apa se schimbă des. După câteva zile semințele încep să încolțească și schimbarea apei se face ridicând sita cu semințele încolțite pentru a nu se rupe vârful sau rădăcinile fragile.

Se pot consuma când ajung vârfurile sau rădăcinile la minim 2 -3 mm.

Se pun la încolțit mai multe site cu tăvi pentru a avea zilnic o porție.

Se poate păstra la frigider într-un borcan dacă este o cantitate mai mare.

Notă:

Dacă se optează pentru postul cu clisme, cu cât se fac mai multe clisme pe zi, cu atât crește eficiența.

S-au făcut experiențe cu clisme din jumătate în jumătate de oră și în trei zile a dispărut cancerul terminal la voluntari.