

Rețetele Medicinii Isihaste

—

Ierom. Ghelasie Gheorghe

© Ieromonah Ghelasie Gheorghe
ISBN

~
.

Rețetele Medicinii Isihaste

(pentru cei grav bolnavi și pentru cei ce vor să
prevină boala)

Timișoara, 2006

Introducere

“Bolnav am fost și m-ați căutat.”

*

La **“Rețetele Medicinii Isihaste”**¹, facem câteva **completări**.

Mulți cu greu se descurcă și nu știu să extragă partea esențială din “teorie”, de unde nevoia unor date directe. Mai ales bolnavul caută Rețeta, care de-i folosește, o va și înțelege apoi.

Relatarea noastră **se adresează în primul rând “bolnavilor”**, care au mare nevoie de “ajutor”. Doar cel bolnav știe ce mare preț are acest fapt. Dacă și cei ziși sănătoși se vor folosi, cu atât mai mult va fi “împlinirea” noastră.

Majoritatea Cărților de Rețete, se orientează în primul rând după satisfacerea *“gusturilor și diversităților culinare”*. Noi căutăm sensul **“remediilor”** bolilor și partea **“alinătoare și vindecătoare”**. Chiar dacă ne vom repeta, le oferim încă odată spre o mai mare accesibilitate.

**

Mâncarea zis **“naturală și vegetală”** este specific de **“hrană a dobitoacelor”**, a tuturor animalelor, dar care are **“avantajul”** că este **“neutră”**, nici constructivă, nici distructivă. Omul trebuie să **“Umanizeze”** Mâncarea prin **“FOCUL VIEȚII de SUS”**, al CHIPULUI DIVIN al VIEȚII. Păcatul a “adăugat și un *“foc demonic - luciferic” distructiv*, al “morții”. Tot ce distruge are “sămânța luciferică” și tot ce DĂRUIEȘTE VIAȚĂ are SĂMÂNȚA DIVINĂ”.

¹ Vezi Relatarea, “Rețetele Medicinii Isihaste”.

Mâncarea noastră este între “moarte” și VIAȚĂ.
DESCOPERĂ această Taină și vei Regăsi SĂNĂTATEA.

RUGĂCIUNEA VIETII

Medicina Isihastă fiind o Medicină de Orientare direct Creștină, începe astfel cu specificul Creștin: **RUGĂCIUNEA.**

“Rugăciunea VIETII”

În NUMELE TATĂLUI și al FIULUI și al SFÂNTUL DUH.

“VIAȚA este DARUL Tău DOAMNE. Noi prin păcat l-am rupt și distrus. Revarsă-L din nou, ca să mi piară CHIPUL Tău din Făpturile Tale.

Nu există moarte, ci doar VIAȚĂ.

Făptura noastră este ca un “Vas”, care dacă este spart nu mai poate ține DARUL VIETII în el. Noi încercăm să “reparăm” Vasul, dar fără o încă o Readucere a DARULUI Tău, VIATA ne lipsește.

DOAMNE Cel în TREIME IUBIRE și VIAȚĂ, Miliește Zidirea Ta cu Mângâierea PALMEI Tale. Binecuvintează-ne PĂRINTE DUMNEZEU, iartă-ne FIULE MÂNTUITOR și Tămăduiește-ne DUMNEZEULE DUHULE PREASFINTE.

Sfinții Tăi sunt Mărturia DARULUI VIETII. Fă-ne și pe noi Părtași acestora. Pentru Rugăciunile Preacuratei MAICII Tale în deosebi, dă-ne și nouă SĂNĂTATEA VIETII.

IUBIREA cea ÎNTREITĂ și absolută, Miluește-ne și pre noi păcătoșii, ca iarăși să căpătăm ASEMĂNAREA CHIPULUI Tău, care este VIAȚA cea nepieritoare. Amin.

Condiții preliminare

Ce este boala? Este efectul “păcatului”. Dar celui bolnav *nu i se mai impută direct păcatul*, că însăși boala este o **“Răstignire”**, cu tinderea spre **“ÎNVIERE - tămăduirea”**.

În boală trebuie să **“treci” prin “răstignire-suferință”**, dar cu **Nădejdea** nestrămutată a ÎNVIERII. Cine nu are această “Nădejde, este un “condamnat”...

A **“Nădăjdui” este o “PORUNCĂ”** a Lui DUMNEZEU, *“care nu vrea moartea păcătosului, ci întoarcerea lui ca să fie Viu”*.

Nu te speria de “suferință”, dar **caută alinarea și chiar vindecarea ei**. Pentru Creștini, **CRUCEA** este **“Biruința suferinței”**, nu însăși suferința.

**

Ca Medicină Isihastă, noi indicăm o **dublă terapie**, atât a Sufletului cât și a trupului, ca integralitate. Păcatul la Om s-a produs prin “mâncarea din pomul morții”. Aici noi vedem **“rădăcina” bolii**.

“Locul memoriilor păcatului” este **în “trup”** și Sufletul este doar “rănit” de acestea. Sufletul **“participă”** la “memoriile păcatului trupesc”, dar **“Firea de Suflet” este dincolo** de acestea.

Biblic, DUMNEZEU **face mai întâi “Trupul” și apoi Creează Sufletul** pe care îl **“Suflă” după “măsurile Trupului”**. Sufletul este Creat după “Memorialul-măsurile” Trupului. Anticii filosofi, consideră Spiritul -Sufletul ca “Informația” corpului, pe baza cărei se “formează Corpul.

Biblic, este tocmai invers. “Trupul” este “Informaționalul” Sufletului.

Marea importanță a Trupului din Creștinism, trebuie cu insistență evidențiată.

Omul nu este UNIREA Spiritului cu Trupul, ci tocmai în orientarea cealaltă, a UNIRII Trupului cu Spiritul.

Atenție la această distincție, ca “sens de la “Trup” spre Spirit (nu de la Spirit spre Trup cum zic anticii).

Omul nu este “Spirit întrupat”, ci este “Trup În - Spiritualizat”.

La antici, Spiritul se face și “materie”, pe când Biblic, “materia” nu se face și “Spirit”, ci “UNEȘTE “materia cu Spiritul” și face un “COMUN neamestecat”, adică se “face Trup”.

Atenție la accepțiunea Creștină a Trupului, care nu este “simpla materie”, ca la antici, ci este “UNIREA materiei cu Spiritul”.

Concepția că Spiritul se poate “face o manifestare materială” este tot așa de greșită ca și considerarea că “materia poate evolua și deveni și Spirit”.

Spiritul nu se face “manifestare materială”, ci “Participă” la “manifestarea materiei”. Și de asemenea, “materia” nu devine Spirit, ci “Participă” la cele Spirituale.

În sensul Creștin, nu se pune problema “Spirit și materie”, ci problema “Suflet și Corp”. Corpul este “întâlnirea” într-un “Comun” al Sufletului și al materiei. Ca Antropologie Creștină, Ființa Omului este „SUPRAFORMĂ - Asemănarea” CHIPULUI Lui DUMNEZEU, este Formă Creată ca Suflet și energii de Suflet ca materie și UNIREA acestora într-un “Comun”, ca Trup.

Trupul-corpul nostru nu este simpla materie, ci un “Memorial de Comun Ființial propriu”.

Paradoxal, “Centrarea Ființialului” nostru nu este în Suflet, ci în Trup, care devine astfel “Templul Sacru” al Ființei. Și păcatul a atins tocmai “SACRALITATEA”

Trupului, care l-a făcut *“casa păcatului și a morții”*. De aceea DOMNUL HRISTOS a ÎNVIAT cu TRUPUL și L-a RIDICAT la Cer, că TRUPUL este UNITATEA SACRĂ a Ființialului Propriu.

Încă odată menționăm, ca Trupul să nu se confunde cu simpla materie, ci să fie considerat “Comunul de Întâlnire” dintre Suflet și materie. **“HAINA de DUH”**, ca **“Trup înduhovnicit”**, este tocmai această SACRALITATE” a Trupului - UNITĂȚII, **ICONICUL** Creștin.

A reface **“Sacralitatea”** Trupului, este “metoda” **Medicinii** noastre Isihaste. Și Omul a stricat această Sacralitate prin “mâncarea păcătoasă”, deci **prin “Mâncarea ne-păcătoasă”** să se revină la Sacralitate.

Trupul fiind un “Comun” al Sufletului și al materiei, **deci trebuie** o Mâncare Sufletească Sfântă și o mâncare materială ne distructivă-sănătoasă. Să se treacă urgent la o “Mâncare Sufletească și materială” Sănătoasă, este condiția tratării bolilor.

Primul “desfrâu” al Omului *nu este “sexul”, ci “desfrâul mâncării”* și din acesta devine și cel al sexului. “Oprirea” desfrâului mâncării este condiția opririi desfrâului sexului. Aici este insuficiența medicinei psihanalizei, că inversează raportul dintre sex și mâncare și chiar uită de “libidoul de început” al mâncării.

Boala este o **afectare distructivă** a “Memorialului Comunului Suflet și materie”, deci a **Trupului**. În boală, Sufletul desfrânează pe seama materiei și materia desfrânează pe seama Sufletului și a propriei substanțe materiale.

Opriti urgent orice “lipire păcătoasă a Sufletului de materie” și totodată opriți **orice “lipire păcătoasă” a “materiei de materie”**, iată tot secretul **Medicinii** noastre Isihaste. “Mâncarea” este această lipire păcătoasă, cu reflectări

atât în Suflet cât și în corp. **Teologic** se vorbește de “**Post**”, iar **medical** se vorbește de “**Dietoterapie**”.

Boala se manifestă în **două direcții, cu o “accentuare”, sau o “diminuare”** a mâncării.

Cei ce mâncăți mult și fără nici-o alegere, opriți-vă, că altfel boala vă va ucide. Limitați-vă la strictul necesar și progresiv sa ajungeți la o Mâncare Sănătoasă. Cei cu **boli grave**, trebuie să treacă urgent la o “**selectare strictă**” a alimentelor. Cei ce nu mai pot mânca, trebuie o “silință” de a menține “hrănirea”, tot cu o “**selectare strictă**”.

Rețetele noastre vor fi în acest sens.

Hotărâți-vă să începeți tratamentul bolii. Nu mai întârziați căva fi “prea-târziu”.

Bucătăria

Pregătiți cele necesare Tratatului nostru. Este simplu. Faceți-vă rost de:

* **Mașina manuală de râșnit-măcinat** (sau electrică) să fie instalată permanent, că mereu va fi nevoie de ea.

* **Masina de tocat zarzavatul** (cea obișnuită folosită de cei ce macină carnea), la fel să nu lipsească. Pentru număr mai mare ar fi bun și un aparat electric de mestecat.

* **Zdrobitor de Usturoi**, mai rezistent (de obicei se rupe repede), că se poate zdrobi pentru 1-3 Persoane orice zarzavat crud, cât și Sâmburii de nucă. aiune etc.

* **Răzătoare** cu mai multe mărimi (sau mai multe Răzătoare pe mărimi), pe care se rad permanent toate ce se pot rade (chiar și sâmburii).

* **Strecurători și Site**, cu găuri foarte fine și mai mari. pentru strecuratul preparatelor noastre.

* **Tăvi de uscat**, indiferent că sunt de plastic, ideal ar fi de pământ (dar se sparg repede). Cine poate să aibă și Tăvi cu Sită dedesubt pentru uscarea mai rapidă.

* **O Piuă** (un vas adâncit în care se pot zdrobi cu un mic pisălog) de bronz, inoxidabil, sau de lemn. Adesea unele uscături trebuie în prealabil mărunțite, ca să poată fi apoi măcinate, cum sunt unele boabe mai mari.

* **Vase** (chiar și de plastic) în care se macină și se pun respectivele alimente, și de asemenea se face dospirea-pregătirea lor. Câteva Vase să fie și de Încălzit, mai rezistente, smălțuite.

* **Lingurița**, cea admisă bolnavilor, în locul Lingurii, ca să se mănânce încet și cu salivă bogată, digestia bolnavilor fiind trei sferturi în Gură. Obişnuţi-vă să mâncaţi astfel şi ciorbele şi toate preparatele noastre. Rezervaţi “timp pentru Sănătate”.

* **Linguri-furculițe** de lemn și inoxidabile pentru preparare.

* **Cuțit bun**, câteva pahare și micile recipiente ce ușurează bucătăria, după gusturile fiecăruia.

* **Pungi și Recipiente** de Păstrarea ingredientelor strict necesare și folosite permanent. Să aveți la îndemână cantități mici de cele mai des folosite, ca: Pâinea Pustnicească uscată; Boabele leguminoase dospite și uscate ca și câteva ce trebuie adesea să le râșniți zilnic, cu alternanțe; cojile liante; din toate câte puțin ce trebuie zilnic folosite, mai ales cele uscate-conservate. Noi indicăm chiar și Sticlele de plastic (în care nu se pot băga fluturi-găselnițe, ce vara sunt din plin și strică aproape totul)... dar cu condiția să le faceți o mică găurică pentru aer, altfel produc modificări electro-magnetice nocive. Tot ce uscați, mărunțiți-le cât să încapă și puneți-le în Sticle de Plastic (cu o mică găurică sus lângă dop) și apoi țineți-le pe rafturi ferite de umezeală. Se pot păstra și un An de Zile, neatinse de molii. Mai puteți ține și în Bidoane tot de Plastic,

mai ales Semințele, dar tot cu condiția să faceți câteva găurele în capac pentru aer, ca să nu se “asfixieze”.

Apoi Alimentele:

* **Indispensabile** să fie: Grâul, Orezul (chiar dacă este decorticat, este un bun diluant-liant ce moaie tăria mai ales a boabelor leguminoase); Soia, Lintea, Năutul, Mazărea, Porumbul, de este posibil Hrișcă, Orzul, Ovăzul, etc. Zarzavaturile obișnuite la fel. Baza este Varza murată, Morcovii (uscați de nu-i puteți avea mereu la îndemână), Ceapa, usturoiul, Prazul (crud și uscat) și adesea Sfecla roșie, Ridichea neagră.

După ce vă obișnuiți, veți vedea cât este de simplă această Bucătărie.

Veți rămâne mirați, constatând cât de simplă este de fapt
Hrănirea Omului și cât de puțină poate să satisfacă nevoile organice.

Meniuri de Tranzit

Mai întâi probează și apoi folosește.

A ieși din “obișnuința” proprie este un “*necunoscut*”
adesea periculos.

“Mai întâi probează și apoi folosește”.

Orice fapt “nou”, trebuie introdus ușor, dacă îți priește sau nu.

Semi-preparatele, fac **trecerea** la Alimentația naturală,
ce unora le este respingătoare.

PÂINEA, aliment-medicament

“PÂINEA noastră cea spre Ființă dăne-o nouă astăzi”.
CheiaTerapeutică a Medicinii Isihaste este “Chipul” PÂINII”.

- Rețetele noastre au ca orientare “trecerea” de la alimentația obișnuită, la **cea de “Taină”**, care duce la Sănătate.

Omul este îndeosebi **“Cerealier”**.

Cine mănâncă **peste 50% Cereale** acela va ști ce este adevărata Alimentație, **Împuținarea Cerealelor** și acestea degradate, duc la degenerarea și anomaliile “Hranei Omului”.

Cei bolnavi, dacă mai vreți Sănătate, luați aminte. Cerealele sunt „baza” Hranei. Siliți-vă să recâștigați hrana din Cereale și veți redescoperi ce înseamnă adevărata mâncare.

Începeți cu Grâu măcinat casnic, integral, fără cernere și fără falsificări de preparație. Folosiți apoi toate Cerealele: ovăz, secară, porumb, orz, hrișcă, mei, orez.

Pâinea albă și coaptă este doar o “umbră” a Pâinii adevărate. Trebuie să ajungeți la Pâinea Naturală Necoaptă².

Dar obișnuși cu Pâinea coaptă, greu se poate trece direct la cea Necoaptă, de aceea începeți cu Pâinea Semi-preparată.

1. Pâinea dietetică semi - preparată.

Noi am găsit o posibilitate de Preparat semi - degradat, ce o numim “Pâinea Dietetică - semi - preparată”.

Preparare:

Grâu, măcinat fin, cu puțin Mălai, se pune în Apă ce clocotește și se face un “Cir” (ce fierbe rapid). Atenție să nu fie prea gros, ca să mai puteți adăuga **“Praf de Pâine**

² Pâinea Pustnicească, pe care noi o redescoperim ca un adevărat aliment-medicament.

Pustnicească³ remăcinată cât mai mărunț, ca să se îngroașe mai mult (cât cuprinde îngroșarea Cirului). Acest Praf nu se pune imediat să se lase să se răcească de jumătate Cirul, ca să nu se degradeze partea naturală.

Este **înlocuirea cea mai bună a Pâinii coapte**. Este foarte gustoasă și digestibilă. Cei care trec la o alimentație Dietetică, trebuie să renunțe tot mai mult la Pâinea coaptă (foarte acidă) și înlocuită cu această Pâine Dietetică, ca apoi să se treacă la Pâinea necoaptă Pustnicească⁴.

2. Cirul de Mălai

Porumb făcut mălai, se pune în Apă ce clocotește, ca pe griș (mestecându-se mereu să nu se prindă), și se mai lasă la fiert câteva minute (atenție să nu fie gros, ci semilichid), se mai adaugă **“Praful de Pâine Pustnicească”** remăcinată cât mai mărunț, ca să se îngroașe mai mult (după ce s-a răcit de jumătate), apoi se lasă la rece. Este Mămăliga pripită, foarte dietetică și ușoară. Mai ales în perioadele de Tranzit, acest Cir - Mămăligă este cel mai Neutru, ce poate fi folosit de toți, în loc de pâine, care se leagă fără contrarietate cu toate Sortimentele alimentare.

3. Orez fierț la minut

Orezul este de o valoare deosebită; păcat că nu se găsește decât decorticat și degradat de jumătate. De aceea noi recomandăm ca la Orez să se adauge neapărat **“Praful de Pâine Pustnicească”** remăcinată cât mai mărunț, ca să se îngroașe

³ Vedeți Rețeta în continuare

⁴ Unii fac un fel de Lipii, cocă de Făină de Grâu și ușor coaptă pe plită, dar care sunt tot acide și indigeste. Cirul gros semifiert rapid este cel mai indicat, ca "trecere" de la Pâinea coaptă la cea necoaptă.

mai mult după fierberea Orezului, cam un sfert, față de Orezul folosit), să compenseze coaja Orezului

Noi recomandăm măcinarea Orezului și făcut ca pe Cir. în Apă clocotită, care fierbe astfel rapid, că fierberea îndelungată îl degradează și mai mult. O porție bună și pe săturate de acest Pilaf dietetic, este o mâncare excelentă pentru oricine și mai ales pentru cei bolnavi. Atenție, Orezul fiind un sortiment amidonos, nu se amestecă sub nicio formă cu Lactatele sau alte proteice. Este o nenorocire pentru bolnavi, Orezul cu Lapte sau cu Brânză, ca și Macaroanele, ca și Cartofii cu Brânzeturi. Se admite doar Zarul limpede, dar să fie proaspăt și din Lapte nefiert. Orezul cu puțină Miere, cu Prune Uscate, cu puține Fructe de sezon, de asemenea se leagă. Sa nu se mai mănânce în schimb și alta mâncare. Orezul cu Salate de Verdeturi este indicat, mai ales cu Urzici și Lăptuci, Spanac, Măcriș. Nu se asortează cu amidonoasele tari; nu se leagă și se respinge cu toate Cerealele și Cartofii. Nu se admit două Amidonoase tari, ci doar Unul.

Tot în aceste moduri, se poate face Cirul de alte Cereale, ca hrișcă, ovăz, secară, orz, etc., dar cu adaos de “Praful de Pâine Pustnicească”.

4. PÂINEA Pustnicească, medicamentul-aliment al Medicinii Isihaste

Din cele deja amintite, toată Dietoterapia noastră este pe baza **Pâinii Pustnicești**, pe care noi o redescoperim cu o *evidență deosebită și insistentă*.

Să o introduceți pe neobservatele ca *Terapia propriu zisă Isihastă*.

Se prepară simplu.

Grâul măcinat în două feluri, mai mare și foarte fin, pentru cei cu digestia tare și pentru cei mai slabi. Puteți macina pentru mai multe zile, dar pentru cei cu boli grave, să fie proaspăt. Nu se cerne, **se pune puțină Apă simplă** și se

face o **cocă tare** (atenție să fie tare) și se lasă la **dospit cel puțin 7-8 ore**, după care se poate folosi. Deci, **nu se coace, nu se fierbe, se lasă complect naturală**. Dacă faceți pentru mai multe zile, coca *întindeți-o subțire de im milimetru* și puneți-o la uscat ușor pe ceva întins, întorcând-o uneori (atenție să nu se usuce la temperatură mare, maxim 30 grade).

Noi mai indicăm să se pună și **puțin Mălai de Porumb**, că o face mai sfarmicioasă și mai digestibilă.

Pentru cei **diabetici**, este indicat să se pună jumătate Grâu și **jumătate Porumb**.

Se poate **adăuga si puțin Orez**, că o face mai suportabilă. **Nu se amestecă însă cu alte Cereale**, că o face indigestă și grea pentru bolnavi în special. De se folosește spre exemplu Secara sau Hrișca (sau Ovăzul, sau Meiul, sau Orzul), **să se procedeze ca și la prepararea Grâului** cu doze mici doar de Porumb și Orez.

Cei care nu au dinți buni, după uscare să o *remachine cât folosește*, și să o facă Pesmet, sau o moaie înainte în puțină Apă.

Pâinea Pustnicească din Grâu nu se Dospește decât puțin, ca să se folosească direct (că de se acrește prea tare nu se mai poate mânca goală). **Pentru Lapte si Supe - Ciorbe** ca și pentru Sosuri, e bine ca și **Pâinea Pustnicească să fie și mai tare Dospită-acrită**, ca **să nu se mai folosească altă acritură străină (ce strică)**.

Ca Dietoterapie Isihastă, noi excludem Lingura, <u>se admite doar Lingurița</u>, ca să se mănânce câte puțin, orice aliment să fie bine pătruns de sucurile salivare. Să se mestece în gură chiar și lichidele cel puțin un minut. Jumătate din digestie se face în Gură. Pentru bolnavi aceasta este esențial.

Începerea Tratamentului

Se începe **serios** Tratamentul.

Boala are câteva “supape” de ieșire, de unde simptomele specifice. Este supapa Gastro-Intestinală; Hepato-biliară; Rinichii; Plămânul. Prima este cea **Gastro-Intestinală**, care *se înfundă și totodată se alterează*, până la blocare, lăsând intoxicația bolii să năvălească în tot organismul.

Cu aceasta începem și noi Tratamentul Medicinii Isihaste.

“Curățirea Gastro-Intestinală” este adesea dificilă și anevoioasă. În Intestinele noastre sunt “stricăciunile alimentelor”, ce produc microbi și toxine foarte nocive. Și doar o “alimentație selectivă” mai poate face ceva. *Unii încearcă cu “clisme”*, dar degeaba, că prin alimentație, iar se refac la loc. Cei bolnavi ori sunt constipați, ori au diareei frecvente, ambele distructive.

Cei bolnavi să înceapă cu seriozitate o Alimentație care să refacă Sănătatea Gastro-Intestinală. Unii mănâncă ori prea mult și alimente îmbolnăvitoare, ori alții mănâncă insuficient și tot alimente stricate. Și unii și alți trebuie să treacă urgent pe o Alimentație Sănătoasă și strict selectivă.

Pentru ambele cazuri. **Cerealele sunt prima condiție** de tratament. Să se oprească carnea, lactatele, dulciurile, și să se pună **accent pe Cereale** și zarzavaturi. Dar încă odată menționăm. Cerealele sunt baza. Peste 50% să fie Cereale. Mai mult, Cerealele să fie tot mai naturale, că acestea fiind **prea amidonoase, pot de asemenea înfunda** digestivul și pot întreține o infecție intestinală. Cerealele fierte sunt acide-vătămătoare, pe când cele crude sunt neutre-alkaline constructive.

Iată de ce **noi indicăm ”Pâinea semi-preparată”, ca** început, ca se **treacă apoi la cea ne-coaptă-pustnicească** (cum o numim noi).

Toată stricăciunea bolilor noastre este în “burtă” și de aceia la moarte, putreziciunea începe de aici.

Cine are **grija curățirii permanente a Intestinelor**, deja face pe **jumatate tratamentul tuturor bolilor**. Mucoasele Intestinale sunt înfundate, inflamate, cu pojghițe de reziduuri putrede și toxice, cu microbi virulenți, încât nu mai pot îndeplini funcțiile normale de digestie și absorbirea hranei. Și **alimentele cele mai rele** pentru Intestine sunt **dulciurile și lactatele** (care sunt mediul microbilor), apoi **prăjelile și fierturile** (care prin sărurile anorganice blochează celulele intestinale și le face inapte funcțional). De aceia la mulți este o digestie proastă, fără asimilarea hranei, cu simptome gastrice (ulcere, gastrite, arsuri, grețuri și vome, intoleranțe la multe alimente), sau cu diareei și constipații. Lactatele și brânzeturile produc mult mucus lipicios și toxic, iar alimentele dulci, fierte, amidonoase, la fel se lipesc de mucoase și le distrug.

Prima grijă a bolnavului este **“igena Intestinală”**. Să fie o purgație zilnică; nici constipație. nici diaree. Dimineata după toaleta și spălarea obișnuită, beți înghițitura cu înghițitură Apă simplă (și cu puțină Apă Sfințită de este posibil), de la un pahar până la o jumătate de Kilogram (în timp ce vă îmbrăcați,ce vă pregătiți de lucru, sau cei imobilizați, din pat). Spălați Limba înainte de mucozitățile nocturne, cu mălai sau sare, sausimplu cu multă apă și Nasul trăgând Apă pe Nas pânămucoasele nazale devin libere pentru o respirație liberă.Dimineata este momentul prim al igienei generale. De aveți gaze, eliberați-vă de ele. Presați ușor chiar zona intestinală în dreptul buricului, ca să se desfacă circulația. După o jumătate de oră de pauză, mâncați ceva tot hidratant că organismul are mare nevoie de spălare și purgație până în Sânge și celule.

Dimineata mâncați ceva care să “măture” traiectul digestiv”, ca Fructe și vegetale, sau Cereale crude (dar ușor dospite; vezi rețetele respective). Este o nenorocire mâncarea dulciurilor și a lactatelor imediat dimineata sau a amidonoaselor fierte._

5. Fructe rase sau Morcovi sau dovlecel sau Varză crudă, sau o Salată de Vegetale de sezon sau Pâine Pustnicească (din diferite cereale, mai ales de grâu și secară sau hrișcă) cu un Fruct

Acestea să fie Meniul de Dimineată. Obișnuiți-vă să mâncați o porție bună de astfel de alimente naturale. Siliți-vă cu voință fermă, chiar dacă la început vi se va părea respingătoare. “Imprieteniti-vă” cu alimentele. Cei cu digestia foarte slăbită, sugeți aceste preparate și aruncați partea grosieră.

Noi nu prea indicăm “sucidurile”, că sunt prea directe, care adesea fac rău.

Zilnic, sugeti ca pe o bomboană, mici cantități de Pâine Pustnicească, ca să vă obișnuiți și să vă “împrieteniți” cu ea. până vi se va face agreabilă și chiar plăcută. Trebuie să pricepeți, că PÂINEA aceasta naturală este “Alimentul -Medicament” ce-l descoperim noi.

— —
Reduceti tot mai mult Pâinea obișnuită coaptă (și aceasta, atenție, să fie fără coaja anorganică). Pâinea – Cîr semipreparată s-o folosiți tot mai mult, până ajungeți la cea Pustnicească. Când veți ajunge să puteți mânca doar Pâine Pustnicească și Apă simplă (perioade mai mari), ați ajuns la Tratamentul maxim” al Medicinii Isihaste.

— —
Se mai poate folosi și o altă modalitate, ca Ciorbe - Supe din cele de mai sus.

6. Ciorbe - Supe, din Morcovi, sau dovlecel sau Varză crudă, sau o Salată de Vegetale de sezon, (câte un sortiment după posibilități, rase cât mai mărunț) cu Pâine Pustnicească (din diferite cereale, mai ales de grâu și secară, sau hrișcă).

Se rade un aliment de mai sus. cu puțină verdeață, cu puține semințe tot rase, care se amestecă bine cu Praful de Pâine Pustnicească (10%) și puțină acritură naturală și foarte puțină sare. Și puțin usturoi și ceapă(dar atenție, puțin, că acestea sunt excitante mai ales pentru tineri; prazul este mai bun). Separat se încălzește Apa, care pentru început să nu se facă diaree, se iasă să fiarbă până la primul clocot. Apoi ușor se pune peste cele pregătite, după diluția ce o vrei, mai zămoasă sau mai puțin. Îi mai dai gust cu acritura naturală (sau o

murătură, ca varză acrită, sau castraveți murați, sau borș, dar **atenție, fără roșii, ne care bolnavii trebuie să le evite**).

Bolnavi să evite solanaceele, adică roșiile, cartofi, ardei și vinetele. Siliți-vă să nu le folosiți; sau foarte rar, că produc dezechilibre între masa celulară și oase.

Dacă folosiți Varză mai multă și mai des, atenție, complectați “iodul”, pe care îl consumă aceasta. Lipsa de iod afectează Tiroida, cu efecte nocive. Iodul îl puteți compensa prin alte alimente cu iod mai mult, ca morcovi, napi, praz, pere, struguri. Adesea ungeți-vă Pielea cu tinctură de iod, care astfel se va absorbi ușor.

Cei care cu greu pot renunța la preparatele fierte, acestea să fie amestecate cu Preparatul nostru natural (un sfert fiert și trei sferturi natural), ca să fie o trecere ușoară. Astfel, se va trece tot mai mult la partea naturală. Pâinea Pustnicească să se evite a fi folosită cu fierturi, că produce fermentații.

Se mai pot folosi și alte sortimente, după sezon și posibilități.

Cei foarte slabi digestiv, și Ciorbele și supele să le sugă și să arunce partea grosieră. Atenție, să se mănânce cu “lingurița”, încet cu mestecare multă.

Nu vă complicați cu sortimente rare; cele mai la îndemână sunt și cele mai bune. Este chiar indicat să nu se folosească sortimente prea variate, ci perioade cât mai lungi să se fie dintr-un singur sortiment. Așa folosiți alternativ cel mai mult, Morcovii, Varza, Dovleceii, Verdețurile obișnuite și rar altele mai deosebite. Cerealele la fel, Grâul și Porumbul pe prim plan și apoi Orezul. Cei bolnavi să evite cartofii și roșiile, mai ales bulionul, care este foarte nociv la boală.

-

Noi mai recomandăm insistent, ca zilnic sa se folosească Semințe de Dovleac (crude, neprăjite), câte o mână, că deparazitează traectul digestiv și totodată hrănește, și de asemenea desfundă secreția biliară. La fel este Urzica, vegetală “minune”, crudă sau uscată.

- Fructele să nu fie prea dulci, dar nici acre. Să se evite dulciurile că sunt “otrava mascată” a bolilor, în boală este nevoie de o hrănire ușoară, dar dulciurile trec prea repede în sânge și adesea nedigerate și intoxică mai mult decât hrănesc. La fel lactatele și brânzeturile, care înfundă circulația digestivă și trec nedigerate în Sânge și se depun în organe.

Trebuie o alimentație cât mai naturală, pe care organismul bolnav cu puterile ultime, le mai poate digera. Și mai trebuie ca organismul să fie repus pe picioare să înceapă “digerarea”.

Copilul mic are special niște sucuri ce pot digera Laptele (dar natural de Mamă), dar adultul are doar “Sucuri pentru Pâine - Laptele vârstei a doua”. De aceia noi insistăm cu atâta evidență pe **Pâine, ca Arhememorial al Hranei noastre**. Pâinea (dar cea necoaptă, pustnicească) reface Memorialul digestiei și al hranei, de unde și efectul medicamentos.

7. Piureuri de Vegetale cu Pâine Pustnicească; sarmăluțe și chiftele cu Pâine Pustnicească.

Este Meniul pentru masa de Prânz.

Morcovi, sau dovlecel, sau Varză crudă, sau o Salată de Vegetale de sezon, (câte un sortiment după posibilități, rase cât mai mărunț), cu Pâine Pustnicească (din diferite cereale, mai ales de grâu și secară, sau hrișcă, 10%) și puțină acritură naturală și foarte puțină sare. Și puțin usturoi și ceapă (dar atenție, puțin, că acestea sunt excitante mai ales pentru tineri; prazul este mai bun). Se face astfel un Piureu ce se diluează

ori cu alte vegetale rase, sau cu puțină Apă (ușor încălzită sau fiartă pentru cei predispuși la diareei). Se mănâncă cu puțin Cir de Porumb. Se pot folosi și murături.

Dintr-o cantitate mică de acest Piureu se face și o ciorbiță, punându-se Apă încălzită sau fiartă și cu adaus de acritură-muraturi.

La fel, din cele mai de sus, se fac mici Sărmăluțe, care se învelesc în foi de Varză crudă sau acră, sau în foi de Viță. Tot la fel se fac Chiftelutele, dar mai tari, cu Pesmet de Pâine Pustnicească pe deasupra. Se mai face un “sos picant” din materialul respectiv, cu un adaus mai mare de acritură și ceva condimentat. Se mănâncă la fel cu puțin Cir de Porumb.

Din mici cantități din acestea se face și Supa. ca felul doi, ca mai sus.

Noi indicăm să se mănânce întâi mâncarea mai tare și apoi ciorbele zămoase. Supa să fie felul doi.

Aceste Meniuri naturale, sunt foarte hrănitoare, chiar dacă sunt în cantități mici. O “lingură” de mâncare naturală, face cât o farfurie mare de fierturi. Mai ales pentru bolnavi, “mâncarea cu picătura” este la fel cu cea cu farfuria.

Pentru masa de Seara, se poate folosi tot ca la Prânz, sau se repetă meniul de Dimineață. (Vezi rețeta 5).

Bolnavii să evite pe cât posibil Uleiul, ca și orice grăsime directă, ca unt, smântână, că acestea trec nedigerate în Sânge și produc înfundări circulatorii. Să se folosească Semințele Uleioase măcinate. Atenție și semințele trebuie ținute până la 10 ore în Apă, ca să se desfacă partea uleioasă și să se neutralizeze râncezeala datorită uscării.

Se indică și o selectare diurnă a mâncării. Dimineata să se mănânce Fructele și Hidricile, dar nu dulci, dar nici prea acre. Se pot folosi citricele și alimentele ușor acide. La Prânz să se folosească alimentele Proteice, puține lactate-brânzeturi (de unii chiar ouă și carne) și boabele leguminoase, ca fasolea, soia, lintea, mazărea. Seara să se folosească amidonoasele-glucidele, cele ușor dulci. Așa, să nu se amestece unele cualtele, că devin indigeste. Se poate folosi însă și un singur sortiment pe toată ziua, dar acesta să fie “amidonos”, nu proteic și acid. Bolnavi să fie atenți cu această selectare.

Se tot vorbește de o alimentație completă, vitaminoasă, calorică.

Pentru bolnav nu mai este important câte calorii, dar trebuie ținut cont de părțile celelalte.

Știința a descoperit importanța hranei complete, adică să fie deodată cele trei categorii, glucide, proteine și grăsime.

Meniurile noastre naturale satisfac aceste condiții. Fiind naturale, au toate vitaminele. Semințele au grăsimi și Proteine. Pâinea Pustnicească are din plin partea amidonoasă.

Problema mai delicată este cu așa zisele “Proteine esențiale”, ce nu se găsesc în vegetale. Nucile, Urzica, Hrișcă, Ovăzul, Lintea, și mai ales Soia, au și aceste ingrediente. De aceia este indicat ca totuși să se mai folosească de bolnavi și puține lactate-brânzeturi (dar tot ne-degradate termic), care au proteinele esențiale. Noi evităm carnea, ouăle și peștele, dar nu cu exclusivitate totală, mai ales pentru uni care cu greu pot trece la mâncarea direct naturală.

Laptele și brânzeturile să fie doar naturale, ne trecute prin foc, pasteurizare sau alte prefaceri. De asemenea, să fie în cantități minime, doar atât cât să completeze lipsurile proteice. O Lingură de caș dulce, până la 10 liguri de Lapte dulce sau iaurt, sunt suficiente. Mai mult, acestea să fie doar

pe stomacul gol și rară nimic altceva, și să se mănânce după o oră alte sortimente. Cei ce muncesc mai greu, pot folosi și cantități mai mari, dat tot în condiția de a fi singure. Timpul cel mai indicat este înainte cu o oră de masa de Prânz. De aveți posibilitatea de Lapte direct de la vacă, faceți cam o jumătate de Kg. Iaurt, care să se acrească foarte puțin și mâncați-l așa, trei zile pe Săptămână; ajută mult. Excludeți cașcavalul, brânza topită sau alte feluri de brânzeturi fermentate. Pentru holi grave, acestea sunt otrăvuri. Cașul dulce este cel mai accesibil, dar nu mult. Această cantitate minimă este suficientă. Baza alimentației este în verdețuri, în Boabele leguminoase și mai ales în Cereale. Fructele sunt deserturile. Cine nu înțelege aceasta, nu va beneficia de tratarea bolilor.

După mesele principale, nu vă grăbiți să mai mâncați, ci faceți o pauză, în care să beți doar Apă simplă, gură cu gură și la intervale de 10=15 minute, ca să se dizolve sucurile stricate după digestie, să se purgheze reziduurile digestiei și să se spele murdăriile digestiei. Țineți Apa într-o sticlă albastră la lumină câteva ore, ca să se dezinfecteze și eventual puneți un cățel de usturoi puțin zdrobit, sau în caz de diaree, fierbeți Apa și apoi lăsați-o la lumină câteva ore și așa folosiți-o. Apa este al doilea Medicament după Pâine, în Medicina Isihastă.

-
Semințele uleioase trebuiesc neapărat “muiate” 10 Ore (ușor zdrobite, dar nu măcinate, ca să nu încolțească, ce le dă o toxicitate de încolțire foarte distructivă pentru bolnavi).

Zilnic folosiți sâmburi de nucă, sau de alte Semințe (dovleac, floarea soarelui, alune, în prealabil muiate, cum s-a menționat mai sus), nu mai mult de o Lingură, pe care să le mestecați încet ca pe bomboane, înaintea meselor principale: sunt aliment-medicamentul de cea mai mare valoare. Cei fără dinți să le zdrobească foarte bine ca pe o pastă. Atenție, să fie

bine mestecate în gură, cel puțin trei minute la orice înghițitură.

Meniurile noastre sunt pentru cei bolnavi în primul rând.

Vă redăm câteva repere de Meniuri Săptămânale și Zilnice.
Mulți se plâng că nu știu ce să mănânce.

După cum am mai amintit, folosiți din plin doar câteva sortimente, ce sunt la îndemâna oricui, ca: Varza. Morcovul, Dovlecelului dovleacul), Sfecla (roșie și chiar cea furajeră, dar nu cea de zahăr); apoi verdețurile ca Salata, Urzicile, Loboda și Dragaveiul, frunzele crude de Ridichi, spanac etc. Apoi Boabele leguminoase, Soia, Mazărea, Lintea, Bobul, Năutul. Fasolea are o toxicitate, ce necesită preparatii speciale (vezi rețetele mai de la sfârșit).

De asemenea, menționăm că este bine ca să se folosească **doar un Sortiment cât mai mult timp**, ca Sucurile digestive să se obișnuiască tot mai mult cu astfel de alimente.

Săptămâna Întâi

Luni, Marți și Miercuri baza să fie Morcovul din care faceți Preparatele amintite (vezi Rețetele **5, 6, 7**). Joi, Vineri, să fie Varza crudă sau acrită-murată (tot în Rețetele **5, 6, 7**). Sâmbătă și Duminică iarăși Morcovul. Ca Fructe, ori doar Mere, ori doar alt Fruct de sezon.

Săptămâna a Doua

Luni, Marti si Miercuri, baza să fie Mazărea. Joi. Vineri, să fie Lintea. Sâmbătă și Duminică iarăși Mazărea, Ca Fructe, unul de sezon. (Vezi Rețetele respective cu boabele leguminoase)

Săptămâna a Treia

Luni, Marti și Miercuri, baza să fie o Verdeață, ca Salata (sau alta). Joi, Vineri să fie Urzica crudă (sau Spanacul sau loboda, sau alta la îndemână). Sâmbăta și Duminică iarăși Salata. Ca Fructe, unul de sezon. (Vezi Rețetele respective cu Verdețuri).

Săptămâna a Patra

Luni, Marti și Miercuri baza să fie o Cereală, ca Grâu (ori secară, ori hrișcă). Joi, Vineri să fie Orezul (sau altă cereală). Sâmbăta și Duminică iarăși Grâul. Ca Fructe, unul de sezon, (Vezi Rețetele respective cu Cereale).

Și așa se alternează pe Săptămâni cu reveniri și repetări.

Dați importanță “ritmului diurn”. Dimineața hidratați-vă bine, cu Apă simplă, cu Sucuri, cu Fructe, eventual cu Supe de Zarzavat. Mâncați la Prânz mai de vreme, chiar până în 12, că la bolnavi digestia se face mai greu. Seara să se mănânce până în ora 8 (20), ca după această oră să se facă pauză, eventual mai târziu să se mai folosească un Fruct sau o Bomboană Dietetică (vezi rețeta). Cei bolnavi să caute o respectare cât mai strictă în acest sens; să se găsească o modalitate de a mânca mai devreme.

Faceți tot posibilul și câștigați Alimentația de Cereale 50%. Repetăm mereu, Omul este Cerealier prin esență, începeți cu Cereale semifierte (vezi rețetele respective) și tindeți să ajungeți la cele ne-fierte și ne-coapte. Cerealele au în sine Arhememorialul Hranei Omului. Sănătate a este în acest Memorial de Origină.

Să se evite dulciurile cu Cerealele. Cerealele au ele suficiente Glucide, ce doar așa se pot asimila și folosi de organismul nostru.

Nu căutați “Medicamente pure”, că nu există. Orice Aliment este totodată și Medicament, dacă se știe cu să se folosească. Să nu fie amestecat, să nu fie degradat, să nu fie în contrarietate cu altul. Extractele tari, ca Ceaiuri și tincturi și pastile sunt trei sferturi otravă; trebuie cu mare atenție folosite.

În Terapia noastră pot apărea diferite reacții, dintre care, “diareea” este cea mai frecventă. Dar pe cât este de neplăcută, pe atât este de “folositoare”, că purghează natural toate reziduurile intestinale, ce sunt pietrificate pe digestivul nostru. Mâncarea naturală le dislocă, dar produce și o repulsie de asimilare, în caz de diaree, folosiți o Zi Mere, Ceai de Coadă Șoricelului, de Mentă, Cir de Orez, Teci de Fasole uscată bine măcinate și lichide puține, dar din jumătate în jumătate de oră. Evitați supele-ciorbele. Mâncați apoi multe preparate cu Cereale Semi-fierte sau ne-fierte. Nu uitați puțin Usturoi și Praful de Urzică uscată.

La început veți avea balonări și alte manifestări intestinale, dar acestea sunt mai mult o “curățire” a traectului digestiv Gazele de obicei trec în Sânge și-i intoxică. Cerealele fiind un pansament pe mucoase, nu mai lasă intrarea în Sânge și de aceia se acumulează în Intestine. Când gazele nu vor mai fi puturoase, este un semn că Intestinele s-au debarasat de focarele de putrefacție.

De mai folosiți Pâinea obișnuită coaptă, evitați coaja rumenită și arsă, că înfundă pliurile mucoaselor. Este o mare greșeală prăjirea Pâinii, că produce blocări de asimilare.

Încă un fapt de mare importanță. Viața este **Hrană, Mișcare și Dăruire.** De lipsește una se degradează celelalte.

De aici Terapia Medicinii Isihaste ca **SACROTERAPIE, Psihoterapie și Mobilo - Dietoterapic.**

Origina VIEȚII noastre este DIVINUL, față de care trebuie permanent să avem „REMEMORAREA și Actualizarea”. “HRANA din Origine este “ este astfel prima condiție a Sănătății. Prin RUGĂCIUNR și RITUAL Religios facem această “HRĂNIRE din Originea VIEȚII. Cine uită de RITUALUL DIVIN, este rupt de “Originea VIEȚII. După cum Zilnic trebuie să mâncăm, așa Zilnic trebuie să facem RITUALUL DIVIN, ca prima HRANĂ. Chiar dacă nu sunteți religioși, faceți totuși câteva “GESTURI RITUALICE DIVINE”, ca să Rememorați Origine VIEȚII, Ca Medicină Isihastă noi dăm **câteva “repere”** în acest sens.

Ridică Măinile în sus cu Rugăciune către DUMNEZEU Cel din “Înălțime”, din care “curge” Viața lumii. Pleacă în închinare Capul în jos, prin care “recunoști” pe DUMNEZEU ca DĂTĂTORUL Vieții. Pune Măinile la Piept în dreptul Inimii și fă-te ca un “ALTAR” propriu, pe care să VINĂ DUMNEZEU și la tine. Tot cu Măinile la Piept, dar cu Palmele în sus ca un “Vas” ce să întruchipeze toată Ființa ta Suflet și Corp ca un POTIR, în care să se “toarne” SÂNGELE Vieții (care pentru noi Creștini este SÂNGELE Lui HRISTOS). Desfă Bratele lateral, ce preînchipuie că DIVINUL Se “ÎNTRUPEAZĂ” în toată Ființa ta Suflet și Corp, și tu te faci un “TRUP al DIVINULUI (ce pentru noi Creștini este TRUPUL Lui HRISTOS Cel Liturgic - EUHARISTIC). Viața din tine este “PREZENȚA ÎNTRUPĂRII DIVINULUI”. Dacă “lipsește” și Viața din tine va lipsi. Unește Palmele iarăși la Piept ca o “ÎMPĂRTĂȘIRE” a ta cu DIVINUL-VIAȚA (HRISTOS EUHARISTIC). Cu Măinile în sus și Capul plecat, zi cu “frică și cutremur” MAREA RUGĂCIUNE pe care totodată o ZICE Însăși DOMNUL HRISTOS și SFÂNTUL DUH. “RUGĂCIUNEA TATĂL NOSTRU”, la care și “iadul” cade în genunchi. Acesta este RITUALUL SACRU LITURGIC al VIEȚII, fără de care VIAȚA se “oprește” din “CURGEREA” sa. Fiecare poate face o “Deschidere Pre-Liturgică”. Noi ca Medicină indicăm și aceste “GESTURI RITUALICE”, pentru că Medicina este ceva “*practic și concret*”, Minte bolnavilor este atinsă și incapabilă de efort, de aceea ca Medicină noi recomandăm un SACRU direct.

--- --
 Cei bolnavi să facă aceste *simple* “GESTURI SACRE” și “MEMORIILE SACRE” se vor “trezi” în Sufletul și Corpul lor. Viața fără MEMORIILE SACRE nu va “reveni” la Viață.

La fel **Psihoterapia, ca Rememorarea propriei Personalități** în care este “Potențialul” Vieții noastre de

Naștere. De pierdem Memorialul acesta de Naștere, se destramă însăși capacitatea de Viață a Ființei noastre. Noi ne Naștem cu un Anume Potențial de Viață care trebuie Deschis și manifestat și care este însăși “Trăirea Vieții proprii”. Atâta Trăim cât “Potențial de Viață avem”. Dăm și în acest sens câteva “repere”, de Rememorare, ca Psihoterapie.

Nu fii fixist (adică să faci doar ce crezi tu); cu voință ascultă și de alții. Astfel te vei vindeca de propriile iluzii și încăpățănare. Nu fii izolat și însingurat, ci în dialog cu toți și cu toate (păcatul demonic face tocmai un gol de dialog). Viața este Comunicabilitate. Fii comunicabil chiar dacă te forțezi. Fii Vesel chiar dacă nu te simți bine. pentru că fondul Vieții este Bucuria - Lumina. Impuneți un zâmbet permanent. Suportă și ce nu-ți place la alții și treci peste toate defectele lor (care sunt legate de caracterul propriu). Nu muștra direct, nu spune greșelile, fi delicat când faci totuși câte o observație. Nu te enerva că alții nu sunt ca tine și-ți stau chiar în potrivă. Astfel te vei vindeca de contrarietate și te vei bucura de conviețuire în tot momentul, încearcă să ai afecțiunea mai tare decât respingerea. Nu admite frica, timorarea, grija zilei de mâine; nu-ți fă iluzii, lasă totul la momentele lor. Timorarea este slăbănogirea Sufletului. Fii optimist, chiar de lucrurile par total încurcate; crezi în rezolvarea miraculoasă. Toate simptomele de boală, toate certurile, toate contradicțiile, greșelile tale și ale altora, consideră-le trecătoare și tu astfel vei rămâne neatins. Chiar dacă ai avut și mai ai crize violente, toate vor trece. Nu admite teama că va fi mai rău, ci mai bine. Nu admite tristețea după greșeli și conflicte, lasă-le la momentul când te vei analiza pe tine (la spovedanie mai ales). Nu fă o scrupulozitate patologică. Nu abandona activitatea, chiar dacă nu te simți bine și dai randament puțin. Cât ai fi de bolnav, nu renunța la un ceva activ, cât de cât. Este ODIHNA a toate. Bucură-te chiar dacă ți se pare că nu ai progresat nimic. Viața are o Supralege, a ODIHNEI SACRE, indiferent de stare. În această ODIHNĂ nu mai contează nici-o evaluare,

este DARUL Lui DUMNEZEU peste toate considerentele. Bucură-te și tu cu adevărat de acest miracol.

Igiena corporală și a locuinței este obligatorie: la fel Igiena Mobiloterapiei în Corpul nostru. Unii din zis motiv religios, opresc orice mișcare a corpului, ca să nu facă “magia organelor”. Într-adevăr, mare atenție în acest sens. Sportul este folositor și admis? Copii trebuie să se joace, să se miște cât mai mult. Mobiloterapia noastră este în acest sens, fară concentrarea pe Organe sau funcții (cum fac alte practici oculte). Fă doar mișcare și nu te gânde la ea. Nu asocia mișcarea cu Mintea, ci din contră trece Mintea în mișcare. Mișcarea noi o considerăm mai “puternică” decât Mintea și care poate să domine Mintea. Mișcarea este Voință nu gândire și Volutivul este și dincolo de Minte. Viața este mai întâi Voință și apoi Gândire-structurare. DUMNEZEU întâi a VOIT și apoi a Gândit Făpturile. Armonia dintre Voință și Gândire este necesară, dar Voința trebuie să miște Gândirea.

Mobiloterapia, sau circulația liberă a mișcărilor de Viață, este tot așa de importantă. Boala blochează mișcarea și de aceia trebuie s-o restabilim. Degeaba mănânci dacă nu va circula armonios în tot Organismul. Mișcarea aceasta să nu fie confundată cu spoitul sau alte practici oculte. Este o mișcare normală a funcțiunilor Organice, ce trebuie mereu restabilită, păcatul fiind acela care adaugă mișcări negative și distructive. După cum te speli și faci toaleta normală, așa trebuie să devină și Mobiloterapia - mișcarea. Cine nu se spală se împute și cine nu se mișcă la fel se “strică”. Dăm și în acest sens câteva indicații sumare, minim de folosire.

-

Cei slabi să facă o Mobiloterapie ușoară, legănări ale capului pe pernă, strângeri de pumni și tălpilor; legănări dinculcat ale trunchiului, rotirea ochilor; frecționarea Urechilor și a zonelor dureroase; ușoare frecții. Pentru cei bolnavi Mobiloterapia este aproape mai importantă decât mâncarea, că fără Mobiloterapia nici mâncarea nu mai ajută. Nu uitați închinăciunile chiar din culcat, până la câteva sute.

Să se facă zilnic mișcări. Cei foarte bolnavi să facă aceste mișcări culcați și chiar pe pernă. În boli *“mișcarea este egală cu hrana”*, spune un proverb. Vă indicăm și noi câteva „repere” de “Mobilitate”, ce se pot face Zilnic și cu accent pe Zilele Săptămânii (într-o Zi cu accentul pe o Zonă, în cealaltăpe altă Zonă). Sunt Trei Zone principale, ce trebuie avute în atenție: – Cap-gât; – Trunchi-viscere; – Membre-piele. Dimineața se fac “presările”; Seara se fac “întinderile”; noaptea se fac acumulările - creșterile.

Pentru Cap - Gât: Bărbia cu încordarea zonei Tiroidice a Gâtului din față, se apleacă cu presare, până ajunge la Piept. Se revine și iar se face aplecarea, începeți ușor și progresiv; măriți numărul de la 10 la 20, apoi la mai mult, până faceți chiar câteva sute. Desfundă circulația spre Creier și în tot Capul. Ridicarea Bărbiei cu Capul pe Spate și “Întinderea” Gâtului tot din zona Tiroidică. Tot atâtea cicluri progresive. Trageți-vă de Urechi, în jos, în sus, lateral, ; frecați-le până se încălzesc și se roșesc. Revigorează tot Capul. Intelectualii și cei ce stau mult în Picioare și au amețeli, să facă mai des aceasta, în răceli, când se stă în curent și vânt, trageți-vă de Urechi și nu veți mai răci. Obiceiul de a lua de Urechi pe Copii, prin care se cumințesc, este o realitate, că restabilește Activul Creierului. Ochii, sunt tot așa de importanți. Închideți-i, deschideți-i mari, priviți în sus, în jos, lateral, cruciș, dar atenție, ușor și progresiv ca număr. Aplecați-vă cu Fruntea la podea, și stați așa un timp; sau cu Capul atârând în jos, sau

într-o poziție cât mai aplecată. Face o irigare mărită a Creierului. Atenție, să fie încet și să nu exagerați, mai ales cei predispuși la tensiune. A “moțai” cu Capul aplecat în Piept, este o “Odihnă” bine știută. “Ciocăniți-vă” Capul cu nodurile pumnului, ușor, dar numai partea superioară până la Tâmpă, desfundă Creierul. (Unii Profesori au obiceiul de a face aceasta la elevii greu de Cap). Se mai pot face și rotiri ale Gâtului și tot felul de mișcări, ce depind de fiecare și de timpul rezervat.

Pentru Trunchi-viscere. Încordează zona Diafragmatică și Umerii, ca o “stoarcere” și iar revin-o și iar încordează, în număr progresiv, de la 10-20 la o sută și chiar mai mult. Respirația să fie de voie. Dilată Diafragma și desfă Umerii cu Pieptul în afară, la fel ca număr. Rotește Pieptul cu Umerii și zona Diafragmatică în dreapta și în stânga, cu Presarea sau dilatarea în Plămâni și în tot Abdomenul. Ca număr la fel. Inspiră adânc (cât poți de mult) și apoi expiră aerul încet cu încordarea Pieptului și Zonei Abdominale, a Membrelor, a întregului Corp, cu o “stoarcere totală”, ca să “iasă” toate toxinele; sau cu Dilatarea acestor Zone. Bateți-vă cu “Pumnul în Piept”, pe tot Sternul (mai ales în zona epigastrică-capul Sternului) ușor și progresați. La fel, bateți zona costală din dreptul Stomacului, Splinei ca și din dreptul Ficatului. Bateți și zona Intestinală. Desfundă Organele Interne și Măduva Osoasă și stimulează imunitatea. În boli imunitatea (sistemul de rezistență și autoapărare) este în deficit, întinde încet și foarte lent Măinile și Picioarele, Coloana Vertebrală cu aplecarea ușor în față; dilată-lărgeste toate Organele din Corp (și Creierul), inspirând adânc și stai un timp în această “dilatare generală”.

— — — — —
Puteți diversifica în mai multe forme, dar acestea sunt de bază. În boli, Zona Abdominală este cea mai afectată, ca și Zona Plămânilor.

Cei emotivi și cu simptome de amețeli, de tremurături energetice, de “scurgere de energie”, de timorări și frică prin fiori în tot corpul, de blocări respiratorii și motorii, sau alte simptome psiho-organice să facă Mobiloterapie cu “intensificare și mutare în părțile corporale cele mai puternice, în aceste cazuri, trageți-vă de Urechi, frecționați-le; strângeți puternic Pumnii și degetele Picioarele, absorbind orice simptom în aceste locuri; presați degetul mic în podul palmei și dilatați Fruntea cu Ochii mari; mutați atenția din Minte în aceste Zone cu mișcările respective și păstrați poziția lor cât mai mult timp.

Pentru Membre - Pilele. Măinile și Picioarele ca și Pielea (Organele Externe), sunt tot așa de importante, ca și Capul și Trunchiul cu Organele Interne. Strânge Pumnii și Tălpile Picioarelor, cât de mult, cu rotirea lor. cu încordarea Măinilor până la Umeri și a Picioarelor până sus, presându-le. De nu puteți face ambele Zone deodată, faceți separat. Înțindeți Măinile și Picioarele cu desfacerea Umerilor și Pieptului. Ca număr cât puteți de mult, dar ușor și progresivezi. Sprijiniți Măinile și Picioarele (deodată sau separat) de ceva și “împingeți” cât de tare. Cei mai tari să facă și “flotări”. Degetele de la Măini și Picioare, presați-le, înțindeți-le, înșcați-le în toate sensurile, roțiți-le, că sunt la fel de importante, în acestea sunt “terminațiile nervoase” ale circuitelor Organice. Cei cu amețeli să preseze “degetul mic”. Măinile și Picioarele să fie permanent “calde”, de aceia bolnavi să aibă la îndemână “cărămida fierbinte” întotdeauna, mai ales la culcare și când se mănâncă. Aceste “mici operații” sunt de o valoare decisivă în boli. Frecționați-vă Pielea cu Ungھیile (atenție, nu cu degetele direct, că se produc electrizări negative și scoate și distruge energia din Organe). Zisele “frecții - masaje” sunt în majoritate “greșite”, că se fac cu “frecarea Pielii”. Doar cele cu presare, ciupire , batere,

zgâriere, sunt eficace. Cei cu “răni” și foarte sensibili la Piele, să se mulțumească doar cu “baterea cu nodurile pumnului”, foarte ușor și progresivezi Diferitele unguente sunt mai mult nocive, ca înfundă respirația Pielii, care în boli este foarte deficitară. Starea în Aer liber. Spălările cu Apă dau rezultate bune. Zisul “masaj bioenergetic” la fel este “nociv”, că se face cu “energii scoase din Organe” (și așa dereglate).

Pielea este un Organ foarte “miraculos”, Se zice că Pielea este “Creierul Personalității - Individualității”. Zisa “HAINĂ” este “Pielea”. Adam a rămas “gol” (după păcătuirea din Rai), pierzând „HAINA Pielii”, rămânând doar cu “Pielea goală”. Acupunctura (confirmată de știință), susține că pe Piele sunt toate “circuitul Organice”, ca o “Rețea similară Creierului”. Pielea este “Organul de Comunicare” cu Mediu și totodată “Răspunsul propriu” la acesta. “Magia energetică” pe Piele este periculoasă, de aceea noi nu admitem decât stricta “menținere a funcționalității”, ca o “Igienă a Pielii”. Se pot folosi compresii cu plante, mai ales cu Foi de Varză.

Cine nu face această Integralitate Terapeutică, nu va obține rezultatele dorite. Mulți se plâng de “eșecuri”, tocmai datorită acestui fapt.

Mobiloterapia puteți să o faceți permanent, chiar când mergeți sau stați sau lucrați. Doar Zona Diafragmatică să fie pe stomacul gol. Când citiți chiar, faceți câte o Mobilitate din cele indicate.

Atenție. Sacroterapia, Psihoterapia și Mobiioterapia, nu se fac în “văzul lumii”, ci intim și strict particular. Unii caută zise “practici în comun”, ce nu sunt creștinești. În sens Creștin doar în Biserică se face “RITUALUL COMUN”, în restul este o “proprie intimitate”.

În această Perioadă de Tranzit, trebuie să vă obișnuieți cu un “Mod de Viață” mai disciplinat, dar fără fixisme patologice.

Nu faceți treceri bruște, dar insistați pe câștigarea și “noii orientări”. Cei cu boii grave și serioase, nu au ce mai alege, trebuie să treacă direct la o “Selectare” strictă. Nu vă pierdeți Nădejdea, faceți-vă “Datoria” de a mai “Salva” și “minimumul” de posibilitate. Prin păcat noi am distrus Viața, tot nouă ni se cere și o “refacere” a ei. DUMNEZEU VREA să ne AJUTE, să Vrem și noi să o “Recăpătăm”.

În perioada de Tranzit, aveți în vedere obișnuirea cu Cerealele în special. Medicina noastră Isihastă insistă pe această Taină a Cerealelor, care mai păstrează ARHEMEMORIILE unei Hrane de Viață.

Zilnic mestecați în gură câteva boabe de Grâu. de Porumb, așa uscate, ca să vă obișnuiți Sucurile cu acestea. Ostașii Romani în lungile lor marșuri, mâncau Boabe de Grâu și erau scutiți de ulcer și gastrite acestea fiind un adevărat “pansament” gastric.

Noi ca Medicină Isihastă punem mai mare accent pe “MIȘCARE”. Respirația și relaxarea fac o detașare de Corp. Medicina noastră vede Realitatea ca o ICONARE de “oprire” în Corp, dar nu ca “materializarea” lui, ci ca “Templu Sacru” al Spiritualului. Sufletul nu se preface în cele Corporale, se “Odihnește în Corp”, dar atenție. Sufletul se Odihnește doar dacă Trupul se Mișcă. Concepția obișnuită este că Mișcarea Corpului agită și Sufletul și trebuie o liniștire a Corpului pentru a se liniști și Sufletul. Noi altfel vedem lucrurile, într-adevăr din cauza mișcărilor Corpului se uită de Suflet și chiar îl contrazice... dar noi facem din Mișcare un “Gest Sacru” în care Corpul Rememorează tocmai Sufletul. Noi nu facem “dematerializarea” corpului în principiile Sufletului, ci “Sacralizarea corpului” cu cele ale Sufletului. Fă din orice Mișcare o “RUGĂCIUNE” este idealul nostru. A te RUGA direct cu Mișcarea, nu cu Mintea, este specificul Medicinii noastre. Relaxarea de asemenea tot pe un Gest-mișcare, nu prin meditații mentale.

Nu folosiți condimente artificiale si nici acrituri tari.
Noi indicăm o Rețetă la îndemâna oricui.

8. Borș pentru acrit

Mălai, Grâu măcinat, puțină Miere (sau sfeclă roșie) și puțină Varză tocată, toate într-un borcan cu Apă caldă (trei sferturi Apă), se ține la cald până se acrește. Cantitatea să fie după necesarul propriu (să nu fie vasul prea mare, ca să nu se învechească). După ce s-a acrit bine, scoateți-l în alt borcan și puneți. Sare mai multă și ceva verdeață. Orice Preparat Dietetic să-l acriți și sărați potrivit cu acesta. Când se termină se oprește puțină acritură ca “maia” și se repetă cu altă tura ca mai sus.

Nu mâncați nici prea acru nici prea sărat. Evitați acriturile rafinate și directe ca oțetul și citricele tari. Lămâia este într-un fel bună, dar să nu se folosească mereu, ci faceți-vă Borșul de Tarate, care are și elemente hrănitoare. Este bine să nu puneți acritura în tot Preparatul, ci atunci la mâncare, că uneori simți nevoia de mai puțin acru, sau mai mult. Preparatul de bază e bine să fie fără sare și acrituri, și pe lângă aceasta o Salată sau un Sos mai condimentat cu sare și acritură. Când mâncați le amestecați câte puțin de fiecare dată. după gust.

Cei care nu pot să treacă repede la o Alimentație naturală, pot folosi cu precauție și niște Preparate ușor fierțe. Atenție, să fie în cantități mici și doar la masa de Prânz și doar de două ori pe Săptămână.

9. Soia fiartă la minut

Se macină fin Soia și se face un Cir rapid în Apă ce clocotește și se fierbe câteva minute până se îngroașă. Separat

se face un “Sos” din puțină Ceapă (praz, usturoi, hrean, muștar, la alegere), la care se mai adaugă un condiment verde sau uscat, puțină nucă în loc de ulei, chiar câteva măsline, varză murată, sau castraveți murați. Se mănâncă amestecând la fiecare ingerare după gustul propriu cu Iahnia respectivă. Este un preparat energetic. Soia arc toți Aminoacizii esențiali; este un aliment de mare valoare, pe care bolnavii ar trebui să-l aibă în vedere. Va trebui însă să se treacă și la “Soia dospită”, ce nu este degradată prin fierbere. Atenție, pentru cei necăsătoriți și tineri, căroră le produce explozii hormonale. Să fie o cantitate mică și nu prea des. Cei care muncesc greu, o poate folosi.

10. Iahnie de Fasole boabe (sau mazăre, sau Năut, sau Linte, sau Bob etc.) **semi - fiartă la minut**

Ca la rețeta precedentă, dar cu sortimentele respective, separate și neamestecate.

11. Legume fierte rapid

Toate Legumele se pretează la diferite Preparate, deja folosite în mod obișnuit. În sensul Medicinii noastre, noi indicăm la fel o “fierbere” rapidă și cât mai scurtă. Așa se toacă-rad, cât mai fin, se zdrobesc, și cu foarte puțină Apă se fierb câteva minute doar. Atenție, să nu fie decât maxim Trei Sortimente, și acestea de aceeași categorie, legume cu legume, rădăcinoase cu rădăcinoase. Semințele Uleioase se pun doar după fierbere, precum și condimentele. Se adaugă 10% Pesmet de Pâine Pustnicească. Se mănâncă încet cu Cir gros de Porumb (mămăliguța pripită; vezi rețeta 2).

12. Varză dulce sau murată semi - călită, cu Nucă (sau semințe de dovleac, floarea soarelui, alune de pădure, ce au fost mai întâi muiate).

Se toacă bine varza și se freacă în puțină sare (de este cea duice) și se fierbe în propriu suc(eventual cu foarte puțină Apă), doar câteva minute, peste care se adaugă un condiment, puțin usturoi și uleioasele respective. Se mănâncă fără alt ceva, cu puțină Pâine Pustnicească sau obișnuită, sau cu Pâinea semipreparată. La uni varza crudă (nu cea murată) le produce balonări neplăcute, de aceea să fie în cantitate mică.

13. Salată sau Spanac, sau Dovlecei, sau Fasole Verde, Mazăre crudă, Bob crud, etc. câte un Sortiment, bine zdrobite, cu puțin Morcov se fierb rapid și se adaugă după gust ingredientele respective (condiment. puțin usturoi și uleioasele).

14. Ciorbe-borșuri

Cei obișnuți cu Ciorbe să le facă pe cele de mai sus mai zemoase. cu adaus de Apă, cu o fierbere scurtă și drese după gust. Se pun și Verdețuri de sezon. Se îngroașe cu miez de Pâine obișnuită, sau cea Pustnicească de preferat; nu se admit rântășurile. De asemenea noi excludem Roșiile și bulionul, că produc la cei bolnavi în special multe dereglări. Acreala să fie cu Borș sau Zeamă de Varză, sau puțin Oțet natural, sau puțină Lămâie. Să aveți la îndemână întotdeauna “Acreală naturală”.

Se pot folosi toate Preparatele deja știute, dar cu indicația noastră strictă, de selectare și excluderea prăjelilor, uleiurilor și acriturilor cu roșii. Cât mai simplu, fără sortimente exotice. Gospodinele experte fac tot felul de delicatese și în acest sens. Preparatele cu Fidea, macaroane.

Cei ce mai mănâncă ouă și carne, să fie doar o dată sau maxim de două ori pe săptămână.

Foamea nervoasă, este o mare pacoste. Siliți-vă să faceți pauze între mese. Nu mâncați prea mult și dacă simțiți încă o foame nebună, mestecați ceva uscat, semințele de Dovleac fiind cele mai indicate.

Cojile de struguri, de mere ca și păstăiile de fasole și alte coji, uscați-le: măcinați-le fin și adăugați-le în toate Preparatele, ca sursă de Săruri minerale de mare valoare. Cojile sunt “informaticul de bază” al oricărui sortiment.

**PÂINEA Pustnicească, Medicamentul-
aliment**

al Medicinii Isihaste

Din cele deja amintite, toată Dietoterapia noastră este pe baza **Pâini Pustnicești**, pe care noi o *redescoperim cu o evidență deosebită și insistentă*.

Este momentul ca să o introduceți în mod serios ca Terapia propriu zisă Isihastă.

Este momentul totodată să treceți pe o alimentație cât mai naturală, cu evitarea fierturilor. Cei cu boli grave, au doar această șansă, a MILEI DOMNULUI și a străduinței proprii.

Recitiți încă odată partea întâi și fixați-vă bine Rețeta Pâini Pustnicești (**Reteta 4**).

15. Pâinea Pustnicească în diferite combinații

În loc de Apă se pot folosi variate preparate, ce-i dau mai multă agreabilitate; cu legume, cu semințe, cu fructe.

Atenționăm aici o adevărată “lege” a Dietoterapiei noastre, ce este **“proportia de 10% si 90%”**, a unui Sortiment față de altul. Adică, de vrem Pâine Pustnicească pe prim plan, să fie aceasta de 90% față de toate celelalte ce se adaugă (acestea doar de 10%). De vrem celelalte Sortimente pe prim plan, acestea să fie de 90% față de 10% Pâine Pustnicească.

16. Pâinea Pustnicească în amestec cu Morcovi

Morcovi rași 10% cu Grâu măcinat 90%, bine amestecat și **lăsat la dospit minim 10 ore**, care se poate usca sub formă de Pesmet sau se mănâncă direct ca un Piureu adăugându-se câteva ingrediente (nuci, ceapă, puțină murătură pentru gust, un mic condiment, etc.) și cu un Sos (de diferite sortimente, dar din aceeași categorie de leguminoase) sau se face Supă - Ciorbă sau Suc - Lapte.

Mai poate fi și proporția de **90% Morcovi și 10%** Grâu măcinat (sau Pâine Pustnicească gata făcută simplă și uscată), din care se fac Preparatele ca la Rețeta anterioară.

17. Pâinea Pustnicească în amestec cu Varză crudă sau murală, **în amestec cu Sfeclă roșie, cu Ridiche** sau Gulie sau Păstărnac rădăcină sau Țelină rădăcină sau cu alte Legume

La fel ca la Rețeta precedentă, dar cu respectivele legume, fiecare separat. Pentru că se cam amărăște aceasta se folosește doar la Sosuri și Ciorbe.

18. Pâinea Pustnicească în amestec cu Verdețuri (salată, spanac, frunze verzi de diferite plante trifoi roșu, păpădie, tătâneasa, lucerna, etc.)

Verdețuri le respective bine zdrobite-mărunțite cu puțină Pâine Pustnicească pesmet ca să nu se oxideze, și în rest ca la procedurile anterioare, cu ambele proporții de 10-90% și sub toate formele de Preparate (simplă. piureuri, salate, ciorbe, sucuri-lapte).

Cei slabi digestiv să facă Supa acestora, cu un adaus de acritură murată și Pâine Pustnicească.

Cei mai tari digestivi, pot mânca câte o porție zdravănă de Murături cu Pâine Pustnicească necoptă, care este foarte valoroasă ca vitamine și restabilirea digestiei. Atenție cei cu ulcer sau gastrite.

Cei care au făcut proba că pot suporta bine Pâinea Pustnicească, o pot folosi din plin. cu efecte deosebite.

19. Pâine Pustnicească Ghiveci

Cerealele măcinate cu tot felul de Legume și Verdeturi, se face o Cocă tare și se usucă. La folosire se remăcină și se prepară tot felul de Rețete, mai ales Supe - Ciorbe.

Nu se fac Preparate Cerealiere cu Proteicile (nuci și alte semințe în cantitate mare, sau boabele proteice ca soia, bob, linte, năut, fasole etc.) și nici cu amidonoasele (cartofi, Napi, castane), și nici cu dulciurile.

Se pot face totuși niște combinați cu Fructe și dulciuri, dar care se folosesc ca “delicatese” și doar singure și pe stomacul gol, printre mese sau în Posturi de repaus alimentar.

20. Pâine Pustnicească preparată cu diferite Fructe

Fructele de sezon (mere, prune, caise, căpșuni, zmeură, struguri, etc. se rad și se zdrobesc direct cu Pâine Pustnicească simplă, în cele două proporții, de 10-90% ori Fructe, ori Pâine Pustnicească și cu un mic aromant de coajă de lămâie, scorțișoară, mentă, salvie, cimbru, chimen.

Se mănâncă imediat, sau se usucă, sau se face Suc-lapte. Acestea sunt foarte gustoase și bine tolerate de toți.

Să se evite amestecul Fructelor acre cu cele dulci, să fie de aceeași categorie și singure, nu mai multe sortimente, alternându-le. Fructele prea acre ca și prea dulci fac rău, să fie proporția de 10% dulce sau 10% acru.

21. Pâine Pustnicească cu mici adausuri de semințe uleioase și fructe

Ca cele precedente.

22. Pâine Pustnicească din celelalte Cereale (orez. ovăz, orz. secară, mei, hrișcă)

Se face simplu ca și la prepararea Pâinii Pustnicești de Grâu (vezi anterior). Atenție, **pentru acestea se indică o Dospire-acrire mai mare** ca să nu se mai folosească alte acidifleri străine. Laptele, Supele - Ciorbele - Sosurile din această Pâine de diferite Cereale sunt o gamă întreagă de Preparate - Rețete.

Cu acestea se pot face **de asemenea toate Rețetele respective**, ca și cu Pâinea de Grâu (vezi cele anterioare).

23. LAPTELE de Pâine Pustnicească

Menționăm și accentuăm aici pe **“Laptele de Pâine Pustnicească”**, ce noi îl considerăm tot așa de **Valoros** ca și Laptele propriu zis. Pentru bolnavi, Copii, Bătrâni, Laptele Vegetal este singurul Lapte accesibil. Laptele obișnuit în general se găsește greu și apoi este prefăcut și degradat, ca și Untul și alte preparate Lactate. Ce a mai rămas este Cașul și Telemeaua, ca Brânzeturi din Lapte direct.

Laptele Vegetal indicat de Medicina noastră este cu Valori asemănătoare.

Am adăugat la fiecare Rețetă cu Pâine Pustnicească, mențiunea că se poate face și **Lapte - Suc - Ciorbe**.

Așa noi nu mai repetăm Rețetele, recitiți cu atenție fiecare Rețetă precedentă cu Pâinea Pustnicească și **faceți Laptele respectiv, după fiecare împarte**.

Pentru Lapte - Sucuri - Ciorbe - Sosuri, **Pâinea Pustnicească să fie mai mult Pospită-acrită**, ca să nu se mai folosească alte acidifleri străine.

24. Laptele de Pâinea Pustnicească simplă

– Trei linguri de Pâine Pustnicească se zdrobesc bine și se pun într-un pahar cu Apă și se amestecă bine și mult, până se face ca un Lapte. Se lasă foarte puțin până se lasă partea grosieră și se toarnă partea lăptoasă într-un alt pahar, care se

bea încet după indicațiile de mai sus. Peste ce a rămas în primul pahar, se mai pune altă Apă și se lasă câteva ore și iar se mai face un Lapte mai diluat, ce se poate bea printre mese, sau se pune la supe-ciorbe, sau *se lasă până a doua zi să se facă puțin acrișor, ca un Borș.*

Începeți cu puțin, ținând mult în Gură, până veți câștiga “Gustul savuros” al Pâinii necoapte. Laptele din Pâinea Pustnicească Simplă este cel mai indicat la început și mai ales Dimineața. Nu-l faceți prea concentrat.

25. Laptele de Pâinea Pustnicească de Mălai-porumb

Să nu se uite Mălaiul de Porumb, din care se face o Pâine Pustnicească foarte valoroasă, mai ales pentru cei cu boli direct energetice (porumbul fiind **sortimentul Galben direct pentru energiile vitale**).

Se prepară ca și cea din Grâu. Atenție să fie cât mai fin măcinat Mălaiul, și din Boabe integrale (nu din Mălaiul grișat din comerț, din care se scoate tocmai partea lăptoasă). Măcinați d-voastră boabele de porumb, faceți o pastă tare, cu un foarte mic adaus de Grâu (ce ajută la dospire) și lăsați la Dospit mai mult (să se acrească mai bine. că Mălaiul crud are o tărie grețoasă și prin dospire se neutralizează). După Dospire la fei se pune în Apă, se freacă bine și se separă partea lăptoasă, ce este puțin acrișoară. Se începe cu puțin și progresiv să mărește doza. Noi **indicăm** o Zi **Lapte de Grâu** și **cealaltă** Zi de **Mălai - Porumb**.

26. Laptele de Pâinea Pustnicească cu diferite combinații

Vezi Rețetele cu Pâine Pustnicească în diferite combinații, din care se poate face **câte un “Sortiment de Lapte”**.

Lichidul este “sângele” biologicului. Fără sânge nu este circulația hranei. **Dați mare importanță hranei lichide.**

Dar trebuie să știți cum s-o folosiți.

Nu amestecați Hrana lichidă cu cea consistentă.

În boli ori se mănâncă la o masă *numai lichid, ori numai consistent*, sau foarte puțin una față de cealaltă. *Dimineața este indicată cea lichidă, la prânz cea concentrată și seara cea semilichidă.*

Acestea sunt **Mâncarea proprie bolnavilor gravi și debili digestivezi.**

Atenție, Supele - Ciorbele ca și Laptele din aceste Rețete să fie folosite cu ingerare lentă, chiar dacă sunt lichide să fie “mestecate-ținute mult timp în Gură”, ca să se impregneze suficient de sucurile salivare. Să nu fie cantități mari, mai ales până se face obișnuirea. Orice reacție neplăcută să nu vă sperie și nici să renunțați la Dietoterapia lor.

Atât Laptele cât și Ciorbele respective, alternați-le pe Zile, dar nu le amestecați. Va depinde și de boala respectivă, cu un accent pe ceva. Important este să vă **găsiți Sortimentul ce vă place** cel mai mult, care să vă fie **“Prietenul Alimentar”**. (Vezi și Cap. Laptele Vegetal din Semințele Uleioase).

Nu vă speriați de unele reacții neplăcute, ca balonări, grețuri și chiar vărsături, ce înseamnă că se face cu adevărat “măturarea” și curățirea. După acestea vă veți simți ușurați ca după o baie.

În intestine trebuie să fie peste 50% Cereale, altfel vorfi bolnave 47 sursă de auto intoxicare”.

Mâncați încet și cu lingurița, ca să se impregneze cu sucurile salivare cât mai mult⁵.

⁵ Cei bolnavi nu au voie să mănânce cu lingura, ci cu lingurița, că digestia este la aceștia în gură, nu mai este în stomac.

Sunt unii care fac imediat diaree la ne-fierturi. Până se reglează digestia se pot face “Supe - Ciorbe” după indicațiile de mai sus, dar înainte se fierbe o cantitate de Apă (ce nu mai produce diaree) și apoi se amestecă după o ușoară răcire, cu Pâinea Pustnicească și respectivele adaosuri.

Începeți cu puțin, până se restabilește Memorialul de Pâine. Insistați, chiar dacă aparent aveți rezistență și repulsie, este “bariera” pe care trebuie s-o treceți. Noi mai recomandăm o modalitate de introducere pe neobservate, în amestec cu Cirul de Porumb, cu Cirul de Orez, care sunt “liantul” cel mai neutru și care se poate folosi din plin.

O perioadă folosiți Pâine Seminaturală (rețeta 1), evitând tot mai mult Pâinea obișnuită coaptă. Cu timpul măriți doza de Pesmet de Pâine Pustnicească, la 20% și apoi la 30%, până la 50%, și în sfârșit treceți total la Pâinea Pustnicească. Gustul începe să devină tot mai plăcut și agreabil și o Hrană Sănătoasă va fi de acum mâncarea D-voastră. Mâncând Cerealele semifierate și Pâinea Seminaturală, vi se va deschide gustul și pentru Fructe (de obicei respinse de bolnavi mai ales). Fructele sunt a “doua Hrană” după Cereale. Fructele de sezon cu Pesmet 10% de Cereale dospite, va fi o Masă de Dimineață, sau de Seara.

27. Pesmet de Pâine Pustnicească (din diferitele Cereale, dar una singură în folosire) cu Fructe de sezon

Fructele de sezon rase sau tăiate se combină cu Pesmet 10% Pâine Pustnicească. Dimineața sau Seara, sau printre Mese, aceasta va fi o Hrană consistentă și Sănătoasă. Să se evite Dulciurile Dimineața, spre Seară să fie Fructele mai dulci.

Dospirea este autobucătarul alimentelor. Preparatele Medicinii noastre au la bază “DOSPIREA”, care înlocuiește

“fierberea”, care și mai mult face “predigerarea”, (atât de necesară), care încă odată mai mult. face “îndrojdirea - fermentarea lactică”, ce înseamnă o acidifiere directă și proprie-naturală. cu o „îmbogățire” de “fermenți și enzime” știute în “drojdii” (cele mai bogate în acest sens). Prin Dospire se face o “Uniformizare” a întregului amestec, care prin preparare-mărunțire se fac separări contrare între părțile externe-coajă și miez; prin Dospire se dizolvă coaja în conținut și conținutul se pătrunde cu părțile din coajă. Așa, chiar dacă se face zisul “Lapte”, în acesta este totuși o “integralitate”, datorită Dospiri. Sucurile și extractele direct din Sortimentele ne-dospite sunt “fragmentare, cu lipsuri și contrare”. Cel mai important este “echilibru” între Aciditate și Alcalinitate, ca și “trecerea directă” dintr-o parte în alta. Chimia consideră că acidul face distrugerea totală a părții alcaline și invers, alcalinul transformă total acidul în alcalin, în boli se pare că într-adevăr esle și acest proces extremist. “Fierberea” face tocmai acest fapt de transformare, până la “blocarea” oricărei flexibilități dintre acid și alcalin. lipsa de “trecere una în alta” fără “autodistrugere” și fără “distrugerea celeilalte părți”.

Și de aici în boli, procese “acide” ce distrug toate procesele alcaline.

Se vorbește de “selectarea dintre acid și alcalin” a alimentelor (cu zisele incompatibilități). Noi considerăm mai mult, și anume faptul de distrugerea “MEMORALULUI” dintre acid și alcalin. Când un “acid” nu mai are “Memorialul complementar al alcalinului”, este un “acid distructiv” și când un “alcalin” nu mai are “Memorialul complementar” al acidului, se face un “alcalin distructiv”. Să nu se confunde această “acidifiere - alcalinizare” cu “putrefacția”. Când se “termină” “Dospirea - autofermentarea” se trece într-o scurtă “autoalcalinizare”, care de nu “trece iarăși în acidifiere”. Se produce „putrezirea-stricarea”.

Drojdiile sunt “Dospiri cu capacități” de a trece alcalinul iarăși în acidifiere. De aceea, folosirea trebuie făcută doar în starea dintre “Dospire și Îndrojdire”, altfel apare “putrezirea-omorârea”. Drojdiile se pot „Uscă”, păstrându-se “capacitatea de Re-Dospire”. Așa Uscarea Preparatelor noastre Dospite este Modalitatea optimă de Păstrare.

În boli se degradează tocmai acest “Memorial”. La fel, fierberea, rafinarea, oțetirea chimică și anorganizarea oricărei substanțe. Noi definim “Biologicul” tocmai ca “MEMORIAL”. Noi mai consemnăm ca Medicină Isihastă, un fapt “fericit” de “REMEMORAREA Memorialului de Comunicare reciprocă”, care este “DOSPIREA”. Mare atenție la “Modul de Dospire”, care nu trebuie să fie o “substanță rafinată” (ca oțetul-acidul direct, ci o “Autoacidifiere-alcalinitate”. Acirea cu Oțet sau alte aciduri rafinate este o adevărată “nenorocire” alimentară. Mai mult o “acidifiere străină de propria acidifiere”, este la fel de contrară și distructivă.

DOSPIREA de care vorbim noi este tocmai “Autoacidifierea - alcalinitatea propriului Sortiment și Preparat alimentar” fără adaos de o “aciditate străină”. De aici insistența și recomandarea în Rețetele noastre, de “Preparare cu Dospire”, adică mai înainte cu câteva ore, timp în care să se facă tocmai această “Dospire - autoacidifiere - alcalinitate”.

Orice “amestec” de Alimente, ori cât ar fi de apropiate, au o oarecare “contrarieitate-incompatibilitate”. Dar “amestecându-le și lăsându-le să se Dospească”, le lași timp să se “împrietenească-comune”, ca o “predigerare”, care le neutralizează astfel contrar i etatea. Să nu se confunde “alimentele cât mai proaspete” cu “mâncarea” lor “imediat”. Se poate mânca “imediat” ceva proaspăt doar dacă nu se mai amestecă absolut cu nimic, dar orice amestec are nevoie de “Dospire - recunoaștere -comunicare reciprocă”. Așa este greșit ca Salatele să fie mâncate imediat cum se prepară, ci

trebuie lăsate cum se prepară, ci trebuie lăsate un timp la “Dospit” (ce nu le distruge enzimele și vitaminele”, ci din contră le “îmbogățește”. Trebuie avut în vedere însă, ca să nu se “oxideze”, încă o problemă grea în Preparatele Alimentare.

Orice Aliment care își distruge “Forma”, începe să “moară”, proces prin zisa “oxidare - înnegrire”, care dă tocmai distrugerea “enzimelor vitale”. De aici grija ca să se “oprească oxidarea”. Uleiul face întru-câtva această oprire. Făina de Grâu (cereale în general) și de Semințe Uleioase, ca și de Boabele Leguminoase, împiedică foarte mult oxidarea, care și mai mult “înlesnește” procesul “Dospirii”, care face încă o dată mai mult, o “Re-vitalizare”. Recomandăm ca la orice amestec să se pună imediat puțină “Făină integrală” și “Semințe uleioase” (nuci, alune, de dovleac, rășnite proaspăt).

DOSPIREA se face foarte simplu.

Orice Sortiment, ca și orice amestec, după mărunțire-preparare, se lasă un timp la “autofermentare-alkalinizare”. Căldura favorizează acest proces.

Cerealele și Legumele să nu fie prea mult “Dospite”, dar “Boabele leguminoase”(soia, fasolea, mazărea, năutul, bobul, lintea) trebuie intenționat mai mult dospite, că au o “tărie toxic-contrară” (ce doar prin fierbere și dospire - autofermentare mai mare. se neutralizează).

Boabele Leguminoase de nu se “acresc bine” prin Dospire, să mai fie lăsate încă un timp și apoi mâncate. Se începe cu mici cantități, mărindu-se progresiv după suportarea fiecăruia.

Pâinea Pustnicească din Grâu nu se Dospește decât puțin, ca să se folosească direct (că de se acrește prea tare nu se mai poate mâncată goală). Pentru Lapte și Supe - Ciorbe ca și pentru Sosuri, e bine ca și Pâinea Pustnicească să fie și mai tare Dospită-acrită, ca să nu se mai folosească altă acritură străină (ce strică). Din celelalte Cereale să se facă mai dospită-

acrită, că se folosește doar ca Lapte și Preparate cu amestecuri. La fel din Boabele Leguminoase.

Proteicele sunt cele mai pretențioase. În Dietoterapia Medicini noastre folosim ca Proteice Boabele Leguminoase uzuale, care fiind **ne-fierțe, dar Dospite** (în locul fierberii), au o **“super - concentrare”** ce necesită câteva indicații speciale.

În primul rând, Proteicele noastre Dospite se consumă **în cantitate foarte mică**, având “puterea hrănitoare” suficientă în această evaluare. O “lingură” de Soia Dospită (sau de celelalte) face mai mult ca o jumătate de Kg. de carne. De asemenea se folosesc mai ales la început **în proporție de 10%** față de un “liant-auxiliar”, sau un al doilea Sortiment. Nu trebuie să vă lăcomiți în cantități mari, că mai mult strică. Proteicele Dospite au toate valorile naturale (fiind fără fierbere) și sunt tolerabile în totalitate, condiția fiind însă “cantitatea și proporția mică”, altfel se fac incompatibile.

28. Soia dospită

O lingură de Boabe de Soia (sau mai mult, după necesar, dar nici prea mare cantitate, că Soia este foarte concentrată și energetică), se macină cât mai fin cu totodată o linguriță de Grâu cu puțină Apă făcându-se un mic cocoloș, care se pune într-un vas la cald, de obicei de Seara, ca pe timpul nopți să aibă timp să se dospească, până la o ușoară acrire-murare (să nu se mănânce dacă nu s-a acrit puțin). Această dospire este asemenea “fierberii” că îi neutralizează gustul neplăcut și semi - toxic și o face digestibilă.

La folosire, se adaugă puțină Nucă rășnită, un mic condiment-verdeăț, puțină Ceapă sau usturoi și se face o Pastă foarte Hrănitoare, mai mult decât carnea și orice preparat Proteic. Soia are toate Proteinele esențiale, de aceia se consideră “carnea vegetală prin excelență”. Este o cantitate mică, dar care face cât o mare cantitate de alte preparate. Se mănâncă încet, cu Verdețuri, mestecând bine, savurând Gustul

plăcut. De ți se pare prea tare la gust, mai diluează cu un zarzavat {dar nu dulce, varza fiind cea mai indicată}. Cei care nu sunt obișnuiți, li se va părea grețoasă. Să se înceapă cu puțin și să se scoată întâi partea Lăptoasă (din care să se facă apoi Ciorbă).

Noi insistăm pe Soia, că este Alimentul cel mai complet pentru Postitori și pentru bolnavii care trebuie să evite carnea și lactatele. Soia după dospire să se usuce în strat foarte subțire, sau mărunțită. ca să nu mucegăiască. Uscată, deși este puțin acrișoară este totuși tolerabilă. Se remacină foarte fin și se face la folosire Pesmet. O Lingură de Pesmet de Soia face mai mult decât o farfurie cu alt ceva fiert, în timpul Postului și bolnavii slăbiți Zilnic Dimineata să mănânce o Lingură de Pesmet de Soia, cu puține Seminte de dovleac(sau altă uleioasă), ținând cât mai mult în gură. Eventual se poate asocia și cu un Măr sau altă Fructă de sezon (dar să nu fie dulci, că dulciurile cu proteicele sunt contrare).

Chiar dacă vi se pare respingătoare, insistați pe Soia. Cu timpul o veți agreea. Este cel mai Hrănitor aliment, care nu trebuie în cantitate mare. Soia de este fiartă, toată Hrana esențială se pierde și rămâne doar o parte energetică mecanică și pentru bolnavi intoxicanta. O Lingură de Pesmet de Soia cu un Măr, face o “masă puternică” pentru a începe o Zi ele lucru. Mai puteți folosi apoi și mai multe Fructe de sezon, dar să nu fie dulci, sau amidonoase. Altă mâncare să fie după cel puțin o oră jumătate.

29. Linte dospită

Ca la Rețeta de mai sus, dar în loc de Soia se folosește Lintea, care la fel este foarte hrănitoare. Atenție la dospire, să fie până la o ușoară acrire, altfel mai bine mai așteptați, sau mâncați altceva și preparatul respectiv puneți-l după dospire la uscat și-l aveți la îndemână pentru a doua Zi. Preparatul acesta uscat se mai moaie cu puțină Apă și se folosește după

indicațiile precedente, cu adausul de condiment și eventual diluarea cu verdețuri. Să se înceapă cu puțin.

30. Fasolea boabe dospită

Fasolea boabe este de asemenea “carnea vegetală”, foarte concentrată, energetică și hrănitoare. Dar cum se face obișnuit, cu o fierbere de ore întregi, îi distruge mai mult de trei sferturi din valoare și o face grea și cu efecte explozive și toxice. Fasolea boabe însă nu se poate mânca direct, că are o toxină, “fasolina” ce se neutralizează prin fierbere și prin “dospire - acrire - murare”. Noi alegem dospirea, care nu o degradează. Atenție, Fasolea este și mai pretențioasă ca Soia, trebuie dospită și mai mult, până la o acrire mai accentuată, că astfel este toxică.

Prepararea ca la Rețeta precedentă, doar că se folosește Fasolea dospită. La fel, recitiți indicațiile de la Soia dospită. Pesmetul de Fasole dospită să fie folosit ca și cel de Soia. cu precauțiile respective. Fasolea boabe are cel mai mult Potasiu: de se fierbe acest Potasiu devine “mort”.

Să nu fie cantitate prea mare, că este foarte energetică, ce produce la tineri și necăsătoriți efecte prea energizante.

31. Mazărea boabe, dospită, Năut dospit, Bob dospit, Sâmburi de Nucă (sau de dovleac, sau de Floarea Soarelui, sau Alune de pădure) **dospiti**

Semințele uleioase sunt și foarte Proteice, o alimentație de valoare pentru Dietoterapie. Se zdrobesc în două Sâmburii și se pun în Apă să se moaie 10 ore (ca să nu încolțească) și apoi se macină sau se râșnesc, sau se dau pe o răzătoare foarte fină, se mai adaugă puțin Grâu măcinat și se face o cocă moale și se lasă la dospit până la o ușoară acrire. Se folosesc ca și cele precedente, cu Verdețuri, la Sosuri și Ciorbe.

Copii, Tineri și toți cei necăsătoriți, atenție! - dulciurile sunt otrava-drogul care ucid Creșterea și dezvoltarea Organelor. Dulciurile să fie ca “Medicament”, nu ca aliment. Copii, Tineri și toți cei necăsătoriți, atenție! - Nu mâncați alimente explozive, care vă explodează și toate “rezervele energetice”. Toate alimentele fierte și proteice, dulciurile, sunt explozive. Cerealele și zarzavaturile sunt cele constructive. Mâncați Cereale peste 50% și veți fi Sănătoși. Nu fiți însă fixiști, mâncați de toate dar cu precauție și după împrejurări. In munci mai grele folosiți o hrană mai consistentă.

Sosurile sunt un Preparat Alimentar de mare folos, pentru agreabilitate și apetit.

Ca și Laptele și Supele - Ciorbele, Sosurile se fac din toate și pentru toate Rețetele.

32. MODEL de Sos simplu

Sosul simplu este doar din: Ceapă (sau praz, sau usturoi, care la cei cu afecțiuni grave digestive se exclud; sau ridiche, sau hrean), cu puțin condiment (verde sau uscat), cu puține semințe uleioase (nuci, sau alune, sau de dovleac, floarea soarelui), cu puține măsline și Ciuperci sărate sau murate, sau uscate (de este posibil), cu puține murături-acritură (varză sau castraveți murați, borș, alte verdețuri murate în sare, și doar în caz excepțional Lămâie ce nu este prea compatibilă, ne fiind autohtonă), ce se amestecă bine până se face o Pastă (chiar ca Untul Vegetal, ce poate fi folosit ca atare), ce se diluează după dorință cu “zeama murată”. Se pune și puțin Pesmet de Pâine Pustnicească 10%.

Acest Sos poate fi făcut și pentru mai multe Zile, mai ales Iarna (nu prea este bine să stea la frigider).

Cu Sos se prepară toate Meniurile noastre, de la cele semipreparate la cele ne-fierte.

Recitiți toate Retetele cu Pâine Pustnicească și **la fiecare** este indicația și pentru **Sosuri**.

Aceste Sosuri se mănâncă doar cu Alimentele de Verdețuri (salată, lobodă, spanac, frunze de bob, frunze de păpădie, de tătăneasă etc.) sau Legume (morcovi, păstârnac, țelină, dovleac, sfeclă roșie, ridiche etc.), ca Piureuri sau alte moduri de preparare. Cu preparate Proteice se exclud Cerealele și se pun cele proteice.

33. Sosuri cu Leguminoase Proteice

La Sosul simplu (Rețeta de mai sus) se mai **adaugă 10%** câte un Sortiment de Boabe Leguminoase Proteice Dospite (soia, linte, bob, mazăre, fasole, năut, nuci, arahide, alune de pădure, semințe de dovleac sau floarea soarelui). Acest Sos se mănâncă doar tot cu Alimentele Proteice, ca Piureuri sau alte moduri de preparare. Singurul Cir de Mămăligă este compatibil. Cu Salatele de Verdețuri neamidonoase, la fel se combină bine.

34. Sosuri cu Legume sau Verdețuri

La sosul simplu (Rețeta de mai sus) se mai **adaugă 10%** câte un Sortiment de Verdețuri sau Legume (salată, lobodă, spanac, frunze de bob, frunze de păpădie, frunze de tătăneasă etc.) sau Legume (morcovi, păstârnac, țelină, dovleac, sfeclă roșie, ridiche, cartof crud, gulie etc.), ca Piureuri sau alte moduri de preparare.

La Prânz să fie folosite Sosurile Proteice, Seara celelalte.

Noi excludem roșiile, bulionul, maionezele, ardeiul, untul, uleiul direct, că acestea mai ales pentru bolnavii grav trebuiesc evitate.

Aceste diverse Preparate cu Sosuri **se mănâncă cu Lingurița, amestecând câte puțin apoi cu Sosul Simplu** mai zemos sau mai concentrat la fiecare ingerare, mai mult sau mai puțin după gust și după preferință. Din acestea se poate face și o mică **Porție de Supă-ciorbă**, adăugându-se **Apă simplă, cu puțină murătură-acritură** pentru gust și încă puțin condiment, care se încălzește puțin (să nu ajungă la fierbere).

Încă o dată **atentionăm**, ca **Preparatele: cu Alimente Proteice, să nu fie amestecate** cu dulciurile și amidonoasele, că sunt incompatibile. În Dietoterapia noastră, cele **Proteice** sunt cele din **Boabele Leguminoase și Semințele Uleioase** în cantitate marc. Lactatele și Brânzeturile sunt complet dincolo de orice amestec.

Cei care nu pot mânca Piureul de Boabe Leguminoase Dospite, fiind prea tari la gust, pot trece direct la o Supă - Ciorbă mai concentrată (suportându-se mai bine), cu toată cantitatea respectivă și se mănâncă așa, încălzindu-se puțin.

Sunt unii care fac imediat diaree la ne-fierturi. Până se reglează digestia se pot face “Supe - Ciorbe” după indicațiile de mai sus, dar înainte **se fierbe o cantitate de Apă** (ce nu mai produce diaree) și apoi se amestecă după o ușoară răcire, cu respectivele adausuri.

Sosurile se pot folosi și cu Fructe, dar se mănâncă doar cu Fructe și pe stomacul gol. Cei ingenioși și mai ales bucătăreșele găsesc Rețete diferite și în acest sens. Important este să se respecte “separarea strictă” dintre sortimentele incompatibile.

35. Sos simplu din Cereale pentru Fructe de sezon

Sortimentele de Cereale (doar câte unul) dospite în prealabil, **se fac un “Lapte gros-concentrat”**, prin diluare cu Apă simplă, la care se adaugă mentă sau cimbru etc., puțină coajă de lămâie, de nucă de cocos, de scorțișoară, puțină nucă

(sau alune, sau de dovleac, floarea soarelui), puțină miere (dacă Fructele nu sunt dulci), puțină Pulbere de Măceșe uscate.

Separat se face Piureul de Fructe și se mănâncă cu Lingurița amestecând cu sosul după gust la fiecare ingerare. Nu e bine să se amestece Sosul tot cu Fructele, că ori este prea diluat, ori prea concentrat, ce împiedică agreabilitatea.

Găsiți-vă un “Sos propriu”, care vă este cel mai agreabil și folosiți-l pe acesta permanent, schimbându-l din când în când cu un altul. Nu vă complicați cu multe forme, că sunt laborioase și obositoare. La fel și cu toate felurile de Preparete.

36. Sos simplu din Boabele leguminoase Proteice pentru Fructe de sezon

Deși Proteicile sunt incompatibile cu Fructele și mai ales cu cele dulci. Sosurile Proteice în cantitate de 10% devin “tolerabile” și foarte hrănitoare.

Sosul de Soia dospită (sau din celelalte, linte, Mazăre, Năut, Bob) cu Fructe de sezon, este un Preparat de bază pentru cei foarte slabi și debili digestivi.

Prepararea și folosirea ca în Rețeta precedentă.

Sosul de Legume (morcovi, dovleac, gulie, etc.), la fel.

37. Sos de Mentă (sau chimen, cimbru, coajă de lămâie. de nucă de cocos, scorțișoară, etc.) puțină nucă (sau alune sau de dovleac sau floarea soarelui), puțină miere (dacă Fructele nu sunt dulci), puțină Pulbere de Măceșe uscate.

Se subțiază cu o Fructă mai zămoasă.

Separat se face Piureul de Fructe și se mănâncă cu Lingurița amestecând cu sosul după gust la fiecare ingerare.

Nu e bine să se amestece Sosul întreg cu Fructele, că ori este prea diluat, ori prea concentrat, ce împiedică agreabilitatea.

38. Sosul din Castane comestibile este o adevărată comoară alimentară. Se face ca la rețetele precedente, dar cu Castane. Din Castanele comestibile se face și o adevărată Pâine (ca la Rețeta Pâinii Pustnicești).

39. Sosul din Pulbere de Măceș este cel mai valoros ca Vitaminic. Se face ca la rețetele precedente, dar cu Măceș (uscate simplu sau cu Faina de grâu).

40. Sos cu Plante Medicinale

La fel, dar cu Plantele medicinale dorite (câte un sortiment).

Sosurile respective se fac **separat** și Preparatele de diferitele sortimente, ca Piureuri sau alte forme, tot separat și doar la folosire **se “îmbină” cu “legea”** Dietoterapiei noastre, ca Sosul să fie **10%** față de Preparatul de bază.

Rețete cu LEGUME – Verdețuri

Verdețurile și Legumele sunt **tot așa de importante** ca și Cerealele și Proteicile.

41. Piureu de Ridiche rasă cu Pesmet de Pâine Pustnicească sau Grâu măcinat

Ridiche rasă (cât crezi că poți mânca) și câteva linguri de Pesmet de Pâine Pustnicească, sau Grâu măcinat, și amestecate bine cu ingredientele (*sâmburi de Nucă, Ceapă* sau praz, sau usturoi, cu 2-3 *Măsline*, cu puțină *Varză murată, sau Castraveți murați*), ce se lasă la “dospit” mai multe ore, ca să

se neutralizeze “tăria-usturimea” Ridichi, ce majoritatea bolnavilor nu o suportă.

Cei slabi digestiv pot face din aceasta după dospire, o Supă. mai adăugându-se eventual puțină Varză murată, sau Castraveți murați, care și mai mult se strecoară de partea grosieră. Se mai îngroașă eventual cu Pesmet de Pâine Pustnicească, sau puțin miez de Pâine obișnuită (pentru cei nu prea grav bolnavi).

42. Piureu de Sfeclă roșie rasă

Aceleași Ingredientele (*sâmburi de Nucă, Ceapă sau praz, sau usturoi, cu 2-3 Măsline, cu puțină Varză murală, sau Castraveți murați etc.*, dar în loc de Amidon de Cartofi se pun câteva Linguri de Grâu măcinat și Sfeclă Roșie rasă (cât crezi că poți mânca). Se lasă la dospit mai mult timp, ca să se neutralizeze tăria Sfeclei. Se mănâncă direct, sau pentru cei slabi digestiv se suge și se aruncă partea grosieră, sau se face Supă ca la Rețeta precedentă și se strecoară.

43. Piureu de Gulie rasă, de Morcov ras, Piureu de Napi, Păstârnac rași, Telină rasă, Piureu de Urzici crude (zdrobite rapid cu puțină Pâine Pustnicească pentru a nu se oxida - înnegri), **Piureu de Salată Verde, Piureu de Spanac, de Dovleac, de Varză murată, de Castraveți murați.** La fel.

Nu uitați Zilnic Sacroterapia, Mobiloterapia și Psihoterapia. Medicina complexă este DIVIN. Suflet și Corp. Vezi Indicațiile respective anterioare. Ființa noastră Creată este “PECETE de CHIP DIVIN” și Persoana respectivă Creată, care la rândul ei este ca Suflet și Corp. Baza este în CHIPUL DIVIN, fără de care Sufletul și Corpul se destramă. Nu uita astfel Sacroterapia.

Zilnic, Dimineața după toaletă și toate celelate, mestecați puțină Pâine Pustnicească ca pe o bomboană, ca să faceți “obișnuirea”. Chiar de vi se pare fără gust, nu renunțați, cu timpul veți descoperi cât de plăcută este. La fel, în altă Zi, mestecați puțin Boabe Proteice dospite (Soia în special). Astfel faceți și “toleranța” lor. Trebuie încet-încet să ajungeți la Hrana naturală. Idealul este ca Dimineața să mâncați o porție zdravănă de Pâine Pustnicească sau de Boabe Proteice dospite, cu Fructe de sezon.

44. Lapte de Semințe uleioase

— *Se râșnesc cât mai fin Semințele* de Floarea Soarelui, de Dovleac, Nuci sau Alune, înmuiate și Dospite înainte, reteta 36, (doar câte un sortiment) și se pun într-un pahar cu Apă și se bate lichidul bine până se face ca Laptele. *Se separă partea lăptoasă*, care se bea încet.

45. Unt de Semințe uleioase

Semințele pregătite ca mai sus se fac ca o Pastă cât mai groasă, frecându-se bine, adăugându-se puțin praz, usturoi, câteva măsline, o verdeață uscată sau proaspătă, puțină varză murată, sau castraveți murați, sau ciuperci la sare și murate. Toate bine amestecate, să fie ca un Unt, ce se poate folosi la Sosuri, Ciorbe, sau direct pe Pâine.

Viu și omorât. DUMNEZEU a Creat doar ce este viu. Păcatul a “adăugat” anormalitatea neviuii - morții. De aceea primul fapt al Sănătății noastre este legătura cu VIUL, în Rai se mânca tară să se omoare, *doar partea Vie*, care miraculos *se detașa de cea interioară*, fără a rupe sau distruge, ca o “Dăruire fără consumare”. De aici se zice că de fapt noi nu asimilăm din mâncare decât această “parte VIE”, restul o

prefacem în reziduuri intestinale, ce le aruncăm. Hrana este deci o “Memorie” a VIULUI.

Cum să mâncăm fără să “omorâm”? Se consemnează științific, că prin omorâre se secretă o “toxină” ce nu dispare, cimentând totul cu aceasta. Da-ți mare importanță acestui fapt, de a nu “omorî” alimentele, în primul rând de la “recoltare”, Legumele nu le rupeți, ci luați în așa fel ca Planta respectivă să-și poată menține Viața, să crească din nou. Tot ce crește pe câmp fără cultivare, de nu i se scoate rădăcina, se reface, deci se poate folosi partea aeriană. De se folosește și Rădăcina, atenție, se smulge Planta cu totul și se taie un centimetru de Rădăcină cu partea aeriană (care se folosește doar după ce a început să se usuce, sa “adoarmă” ea de la sine) și se folosește doar partea rămasă. Morcovii. Cartofii și toate Rădăcinoasele, nu le mâncați decât după ce le separați deci “un centimetru” din partea unde se unește cu partea frunzelor (care de se recultivă se regenerează).

La praz, ceapă și cele ce au “mustăți”, separați-le cu un centimetru de materie respectivă și doar după o uscare le puteți folosi și pe acestea. “Mustățile-rădăcinile” sunt foarte hrănitoare, dar nu imediat, că altfel se omoară cu secretarea “toxinei morții”. Hreanul și toate Rădăcinoasele, au Viul în partea de Unire dintre Rădăcină și Frunze, care nu se consumă decât după uscare. Salata verde, spanacul, nu se rupe, ci se folosește doar luând Frunzele de pe lături (nu inima, că nu mai crește), iar de se ia toată Planta, se scoate direct cu Rădăcină și se separă partea aeriană cu un centimetru de rădăcină și apoi se “tunde” frunzele mai de sus puțin de Rădăcină (și așa se pot mânca și Frunzele, iar ce a rămas să se usuce, sau se aruncă).

Noi consemnăm că este o **nenorocire** folosirea semințelor și frunzelor direct din **“încoltire și creștere tânără”**, că prin rupere și preparare se secretă tocmai “toxina omorârii” (încât degeaba au zisele enzime și vitamine, că sunt

cu memoriile morții, nu ale Viului). Orice substanță cât de valoroasă ar fi, de are “toxina morții”, se “negativizează”.

Prin “încolțire” ca și Frunzele foarte tinere, se îmbogățește într-adevăr “vitalitatea”, dar trebuie făcut ceva care să nu le negativizeze cu toxina morții. Se poate folosi acestea, doar după o “re-uscare” ca să “adoarmă”. Mai mult prin încolțire, masa celulară este pentru propria regenerare, nu pentru “dăruire”, încât digestia noastră trebuie să tacă un efort înzecit pentru a-i forța asimilarea. Verdețurile foarte tinere-crude, nu le folosiți imediat, (zis proaspete), ci după o scurtă uscare, ca să se oprească procesul creșterii proprii(și așa devin digestibile). Orice aliment “Matur” are toate elementele” spre “Dăruire” (ce sunt astfel ușor digerabile și asimilabile). De aceea, în specificul Medicinii noastre Isihaste, indicăm cu insistență “Metoda punerii la dospit”, fără încolțire” (mărunțindu-se alimentul și cu puțină Apă se lasă la dospit cam 10 ore, timp în care se face o prefacere spre Dăruire-asimilare). Orice aliment “cedează” greu să fie consumat, dar prin “dospire-ușoara autofermentare”, se face o “deschidere și o cedare”. Folosirea de condimente tari și aciduri, mai mult le “închistează”, de aceia alimentele ce au nevoie de “aciduri și condimente” să fie “dospite -autoacidificate” prin propriu proces.

Deci două fapte de mare importanță: ne-omorârea și autoacidifierea - dospirea - activarea în sine.

Atenție să nu fie lăsate alimentele să fermenteze mult, că devin acide. “Ușoara dospire” este un echilibru dintre acid și alcalin, ce dă digestiei tocmai flexibilitatea de a-și regla după specificitate aciditatea și alcalinitatea.

Nu “omorî” nici moral, că se face o declanșare de “autotoxicitate”, foarte vătămătoare. Multe boli se declanșează după un zis “șoc moral”, tocmai prin propria “autotoxina morții”. Orice păcat produce în noi o “mâhnire de moarte”, ce secretă otrava morții, de unde suportul multor boli.

A mânca direct “proaspăt” are valoare doar dacă se are în vedere “ne-omorârea”. Este bine să vă obișnuiți și cu “gustul direct” al fiecărui aliment, dar multe fiind “intolerante” au nevoie de “dospire”. Fructele au capacitatea de Asimilare directă și Verdețurile-condimente aeriene (dar în cantitate mică).

Atenție la acest “fond de auto-toxicitate” pe care medicina o consideră “fond psihic”, dar care are și o prelungire fiziologică fizico-chimică. A nu ține supărare, a nu dușmăni, a avea Credință în Binele DIVIN, a ierta, a nu mai face fapte ce vătăma pe alții, etc. nu sunt simple “formule” Psihoterapeutice, ci reale “dezintoxicări” atât Sufletești cât și Biologice.

Fiert, semifiert, nefiert. Omul *după căderea din Rai* are o condiție mai mult “energetică și corporală”, de unde specificul Omului de “mâncăcios”. Omul a căzut în păcat prin “modalitatea mâncări” (din pomul morții), îngeri au căzut prin modalitatea Spirituală și au devenit “întunecați”. Noi ca Medicină de orientare Creștină, considerăm “originea memoriilor boli” (păcatului) “în mâncare”.

Mâncarea zis “vie - naturală - biologică” și cea “moartă -nebiologică”, sunt două componente ale noastre după păcatul Adamic. În Rai se zice că se “mânca fără a se omorî”, iar noi după păcat “mâncăm omorând”. De aici sunt două posibilități de mâncare, doar “părțile exterioare” ce nu omoară planta sau alimentul respectiv, sau consumând-omorând tot alimentul. Orice Aliment însă nu “eliberează hrană” nici prin “omorâre”, încât este nevoie de o “forțare”. Se zice că “*focul este o astfel de siluire-posedare*”, de aceia “alimentele devin mai “consumabile” prin fierbere la foc. Dar acest “exces” de consum produce un alt efect nociv, odată șterge aproape complet “Memorialul primordial al Viului” și încă o dată “adaugă” un “memorial de distrugere-consum”, ce cu timpul se răsfrânge ca “autodistrugere” (de unde boala și moartea).

De aici Dietoterapia. ca “regăsirea” Memorialului Primordial și atenuarea “memorialului distructiv”.

Noi indicăm o Dietoterapie printr-o “trecere” ușoară și progresivă, de la alimentația fiartă, la cea semi - fiartă, până la cea ne-fiartă. *Pentru boli grave* care necesită ceva special, trebuie “sărit” direct la cea nefiartă, chiar dacă este o “siluire”.

Trebuie o obișnuire de a trece astfel și spre o mâncare cât mai naturală, tară prefaceri ce vor deveni distructive.

Începeți cu jumătate-jumătate, apoi opriți doar la Prânz un aliment fiert, dimineața și seara nefiert, ca să ajunge-ți ca jumătate din Zilele Săptămâni să !e mâncați nefiert. Postit! Religios Creștin Ortodox mai păstrează acest Memorial al mâncări doar cu legume și fructe de trei ori pe săptămână (luni, miercuri și vineri și anumite perioade mai dulci, ca cele Patru Posturi anuale).

Noi consumăm mai multe “energii mecanice-moarte”, de aceea trebuie să redeșteptăm în noi și un “Memorial de “energii Vii”.

Noi evidențiem Trei modalități de “Rememorarea Viului” nostru, ca: – VIUL, de CHIP DIVIN, prin CHIPUL RITUALULUI SACRU Religios (*Hrană Cerească*), ca Sacroterapie; – Viul Sufletesc Ființial propriu, prin chipul Autoconștiinței Personale a Sănătăți și *Binelui (hrana Spirituala)*, ca Psihoterapie: – Viul Biologic Corporal, prin chipul “Disciplinei-legilor materiale” (*hrana trupească*), ca Dietoterapie. Mai consemnăm și Mobiloterapia, ca facilitarea între Psihoterapie și Dietoterapie

Nu vă complicați cu prea multe Rețete sofisticate și nici cu sortimente exotice și rare-costisitoare. Noi suntem obișnuiți cu cele de baștină, Varză, boabele Leguminoase uzuale, Verdețuri le cele mai la îndemână, etc. Așa noi vom reduce la minimul necesar gama Rețetelor. Cine mănâncă des un anume Sortiment, acesta devine mai asimilabil și mai hrănitor, că sestabilește un “relațional reciproc”, cu un “Memorial de Comunicare”.

Cele Trei Sortimente majore, Proteice. Giucidice și Verdețuri, să nu se amestece, și să se mănânce doar câte unul pe saturate (la câte o masa, sau câteva Zile la rând). De aceia Meniurile noastre vor fi “Săptămânale”, cu câte două Zile pentru câte un Sortiment, iar Duminica la preferință (două Zile doar Verdețuri, două zile doar Proteice și două Zile doar amidonoase - glucidice. Fructele sunt în afară, folosindu-se Zilnic, cu selectarea celor acre pentru Dimineața și cele mai dulci pentru Seara). Pot fi și cu alternanța pe mesele zilnice, la Prânz un sortiment și Seara altul.

La prepararea Sortimentelor respective, atenție, lăsați-le “gustul” lor „natural” și nu puneți condimentele (ceapa, verdeța, murăturile, etc.) decât după dospire și separat, ca o minimă salată. Să fie deodată Sacroterapie, Psihoterapie, Mobiloterapie și Dietoterapie, în legătură, orice “gol” de una, producând deficiența celorlalte. Rețetele noastre vor fi în Trei Forme: pentru cei care vor să ducă o Viață Sănătoasă, cu prevenirea boli, care deci nu necesită o Dietoterapie intensivă și selectivă, care pot mânca obișnuit și câte o Mâncare preparată-fiartă. Pentru cei care mai pot folosi și câte o Alimentație “semipreparată – semifiartă, în boli cronice și nu prea grave. Pentru cei cu boli grave ce necesită o selecție strictă, care trebuie să treacă pe o Alimentație complet nefiartă și naturală.

E bine să fie niște Meniuri fixe și în selectare pe boli de “informație - mentale”, de Mobilitate-circulație și de

Acumulare-depunere. *Atenție, mâncați întâi ceva natural și ne fiert, ca să treziți “Memorialul pur” de Hrănire și apoi mâncați Alimentul mai tare și apoi Ciorba și la sfârșit puține Semințe neprăjite, sau o bucățică foarte mică de ceva tot natural, ca să “sfârșească digestia” cu un “informațional Viu”.*

Dulciurile. Atenție la Copii, tineri și necăsătoriți, că sunt foarte explozive. Să fie folosite în cantități mici și dese, cu pauze. Preparate cât mai naturale și niciodată direct cele trecute prin foc... Sedentarii, cei imobilizați, intelectuali, folosiți puține Dulciuri, dar să fie celelalte alimente cu partea glucidică bogată, care se digeră încet, ce nu necesită pericolul unor dereglări. Unii simt nevoia să folosească Dulciuri ca “bomboane”... să folosiți semipreparate Dulci, cât mai naturale. Dulciurile se mănâncă doar goale și pe stomacul gol; nu dimineața, ci spre seară, când sucurile digestive sunt mai alcaline. Dulciurile sunt un energetic direct, de aceea *le fac neliniștit* și agitat. Folosiți dulciuri *când faceți un efort*, în restul evitați-le. Cei grav bolnavi, care nu mai pot mânca decât foarte puțin, dulciurile mai sunt o sursă de hrănire, dar atenție, să fie în cantități mici și cu pauze și naturale (mai ales din Fructe, care se rad și se “sug”, ca pe un suc, aruncând partea grosieră). Mierea, cel mai valoros “dulce” să fie în cantitate mică, cât o boabă de porumb o dată, din oră în oră (pentru cei foarte stabi).

Proteinele. Atenție de asemenea pentru tineri și necăsătoriți, că sunt la fel explozive. Selectați Proteinele esențiale vegetale și animale. Nu amestecați la aceiași masă Dulciurile cu Proteinele, că sunt net contrare, cu efecte toxice și explozive foarte distructive... o nenorocire a zisei “arte culinare”. Să se consune Dimineața și până la Prânz, când Sucurile digestive sunt mai tari și mai acide.

Verdeturile, de asemenea să nu fie amestecate, considerați-le tot așa de hrănitoare și valoroase ca Proteinele și Amidon oasele - glucidele. Faceți din Verdeturi o Masă - Meniu pe saturate (doar un sortiment). Doar *Frunzele verzi-condimente (pătrunjel, mărar, leuștean, etc.)* se pot folosi la orice preparat.

LEGILE Dietoterapiei Medicinii Isihaste

Concretizăm Reperele stricte ale Dietoterapiei noastre, ca zise “Legi”.

– **Proporția de 10% și 90% a unui Sortiment față de altul**, fiecare putând fi în ambele cazuri, schimbându-se raportul (atât pentru fierturi cât și pentru ne-fierte).

– **Orice “amestec”** să fie doar din **“Două” Sortimente** cu legea proporției reciproce de 10-90% (atât pentru fierturi cât și pentru ne-fierte), altfel apar incompatibilități. Așa se **“tolerează”** Cerealele cu Fructele și cu Legumele - Verdeturile și dulciurile concentrate (smochine, curmale, miere și toate dulciurile tari). **Nu se “tolerează”** Cerealele cu Proteicele (soia, fasolea, năutul, bobul, linte, mazărea etc.) și cu amidonoasele tari (cartoful, napi, castane, banane).

– **Zisele “Salate”**, să nu fie decât din “Două Sortimente” și acestea în proporție de 10-90%, unul față de altul; mai bine se alternează de la o masă la alta cu celelalte.

Proteicele sunt cele mai pretențioase. În Dietoterapia Medicinii noastre folosim ca Proteice Boabele Leguminoase uzuale, care fiind **ne-fierte, dar Dospite** (în locul fierberii), au o **“super, - concentrare”** ce necesită câteva indicații speciale.

În primul rând, Proteicele noastre Dospite se consumă **în cantitate foarte mică**, având “puterea hrănitoare” suficientă în această evaluare. O **“lingură” de Soia Dospită** (sau de celelalte) face mai mult ca o **Jumătate de Kg. de carne**.

De asemenea se folosesc mai ales la început **în proporție de 10%** față de un “liant-auxiliar”, sau un al doilea Sortiment. **Nu trebuie să vă lăcomiți în cantități mari**, că mai mult strică. Proteicele Dospite au toate valorile naturale (fiind fără fierbere) și sunt tolerabile în totalitate, condiția fiind însă **“cantitatea și proporția mică”**, altfel se fac incompatibile.

Aceste “Legi” ar fi bine să fie respectate **de fiecare în parte**, și de **Bucătăriile familiilor mari și cantine**, pentru Sănătatea tuturor. Chiar dacă se mai folosesc și Preparate fierte, tot pe baza acestor repere ar trebui făcute.

Noi **indicăm** în bolile grave o **micșorare** până la **excluderea Lactatelor și Dulciurilor**, ca să se oprească “focarele distructive”. Hrana va fi în aceste cazuri din metabolizarea Pâinii Pustnicești (cu diferitele sale combinații) și a celorlalte Alimente naturale și vegetale.

Mulți nu știu cum să mănânce Lactatele și Brânzeturile. Unii se plâng că le face rău și au o respingere. Nu mâncați decât Lactate netrecute prin foc și nepasteurizate (sterilizate), mai ales cei cu boli speciale. Mai bine *renunțați total la Lapte* și înlocuiți-l cu *Laptele Vegetal* (vezi cap. respectiv). Brânzeturile să fie la fel ne trecute prin foc și sterilizare. *Cașul și telemeaua* sunt bune, dar cu o condiție să *nu fie prea proaspete*, că sunt indigeste la majoritatea. Mai mult, *sfârâmați Brânza în Apă multă* și lăsați-o până se desărează (și chiar de este nesărată), că *Apa mai extrage din cheag* (cu ce a fost făcută, care produce tocmai repulsia la brânzeturi). Nu vă speriați că se pierde câteva grăsimi (care sunt amestecate cu cheag toxic), chiar este bine să fie în acest tei.

Se consumă astfel doar goale și pe stomacul gol.

Respectați aceste indicații de vreți o adevărată Dietoterapie.

Cura cu Lapte și Brânză este pentru cei *deficitari proteic*. *Atenție Tinerii și necăsătoriți*, că produce hiperfuncție hormonală ce va face o *scurgere și mai mare de proteine* din organism (mai ales prin cele sexuale, cu patologii ca masturbăție sau alte perversiuni).

Nu este nevoie să mâncați mult, ci puțin și cu adevărat hrănitor. Mâncați încet ca să se facă trei sferturi digestia prin sucurile salivare din gură. Să nu înghițiți Lactatele până nu se fac pastă în gură. Brânza sfărâmați-o bine cu dosul linguri, până se face ca untul și câte puțin și des mai țineți-o încă în gură, să se impregneze mult cu sucurile salivare.

În Ziua când mâncați Lactate - Brânzeturi, considerați-o Ziua acestora, de Dimineața până Seara. Pentru cei ce muncesc mai greu se poate adăuga puțină Pâine, cea mai indicată Pâinea Pustnicească, întrucât Lactatele cu orice alt aliment ne-natural - fiert sau copt, produc un amestec foarte lipicios și indigest, ce intoxică intestinalele.

Iaurtul, adică Laptele nefiert lăsat să se acrească, este foarte valoros, dar atenție, să se mănânce cu lingurița, și puțin la început (2-3 lingurițe), și după o jumătate de oră să se mărească doza, cu pauze de un sfert de oră. ca să se absoarbă încet, altfel trece repede în intestine și produce diaree. Din Iaurt să facă și "Brânza crudă", scurgându-se ușor partea zămoasă. de o valoare deosebită. Cei foarte slăbiți, cu Ficatul în deficit, să facă adesea câte o "cură de Brânză crudă", dar atenție, să nu fie în cantitate mare și să se facă pauze, adică 1-2 Zile Brânză crudă și 1-2 Zile pauză, ca să lase Intestinelor un timp de "curățire a lactatelor" care sunt sursa de toxicitate și infestare parazitară, în această cură, noi indicăm câte o Zi doar astfel de Brânză, fără alte alimente, în doze mici și cu pauze. Seara după ce a trecut cel puțin 3 ore de la ultima ingerare de Brânză să se mănânce 1-2 Merei (ne dulci) și să se bea câte puțin Suc de Mere cu Morcov diluat cu Apă, pentru Hidratare (complectarea de Hidratare, că Iaurtul este și foarte diuretic). Atenție, Iaurtul să fie făcut casnic, din Lapte ne-fiery sigur, și acrit și închegat cu puțină "maia de grâu și porumb"(grâu măcinat cu mălai lăsat la dospit până se acrește) că cel din comerț este cu chimicale și din Lapte pasteurizat și adesea amestecat cu Lapte praf-artificial.

Fructele sunt **“Mâncarea celor din Rai”**, de aceea *Copii și Bairam* au nevoie în mod special de Fructe. Tinerii și cei ce muncesc greu, au nevoie de cele proteice și uleioase. Cei bolnavi de asemenea prin Fructe își remediază Sănătatea.

– Copii, tineri și cei necăsătoriți, să evite pe cele dulci, că sunt *“explozive hormonal* (ce produc patimi), iar la bătrâni din cauza sedentarismului *produc fermentații intestinale* nocive, în cantități foarte mici sunt bune însă.

– Evitați amestecul de fructe, mâncați doar câte un sortiment.

– Nu mâncați mult deodată, ci fracționat și cu pauze. Cei grav bolnavi să le mănânce rase și câte *o linguriță* din cinci-cinci minute (sau un sfert de oră). Și cei mai sănătoși să nu depășească atât cât se *“umple gura odată”* (repetând cu pauze).

– Mulți par să nu tolereze Fructele crude, de aceea medicina obișnuită le indică fierte în compoturi. *Noi nu admitem decât pe cele crude*, dar în cantități foarte mici, ce astfel nu mai fac rău. Câte o boabă, câte o felioară, câte o linguriță, des și mestecat bine.

– Fructele nu se consumă decât **strict pe “stomacul gol”**, nu cu alte alimente sau după masă. Este un obicei rău și nociv, Fructele ca desert.

– Merele sunt cele mai valoroase. La mulți Merele produc greutate în stomac și baionări și alte intoleranțe... dar nu renunțați, folosiți-le în *cantități mici și des (câte o felie)* și așa vor fi tolerate.

– Strugurii sunt de asemenea foarte buni, dar atenție, fiind foarte glucidici, pot declanșa crize diabetice, de aceea să se mănânce doar câte *6-7 boabe cu pauze de cinci-cinci minute* și să nu se depășească un ciorchine.

– La fel procedați cu toate celelalte Fructe, cu selectările de mai sus.

– Curele doar cu Fructe sunt bune, dar la mulți trecerea bruscă doar la fructe, produce o reacție intestinală și umorală explozivă. De aceia testați mai întâi toleranța. La fel curele cu sucuri. Noi indicăm mai bine tot o folosire a unor cantități foarte mici.

– Evitați pe cele conservate și preparate.

– Sucurile de Fructe de asemenea au nevoie de o selectare strictă.

Cei slabi digestiv nu pot folosi nici Fructele nici Sucurile direct. ci **“diluuate” cu Apă**. Noi indicăm în mod special această “diluție”, că dă o accesibilitate mai mare. Așa radeti cât mai fin Fructele, sau le zdrobiți și diluați aceasta cu Apă, până aproape de jumătate. Cu Lingura beți încet și cu pauze partea lichidă, peste ce rămâne mai punând încă odată Apă. care după un timp iar se face un suc (chiar dacă este mai diluat).

Fructele nu se admit cu Lactatele și Brânzeturile.

46. Sucul de Mere cu Morcov, cu 10% Mazăre dospită

Este “Salvarea” celor gravi bolnavi și celor foarte slăbiți. Mazărea este valoroasă atât ca hrănire, cât și ca Medicament, că are o substanță ce reface Măduva osoasă și ajută la regenerarea Sângelui în anemii.

Se rad 2-3 Mere cu un Morcov potrivit, se diluează cu Apă jumătate, și se scurge Lichidul ca Suc, ce apoi se amestecă bine cu 10% Mazăre dospită (dospită și uscată, sau dospită proaspăt). Se bea cu lingurița, cu pauze de 10-15 minute, amestecându-se la fiecare ingerare. Se bea mai ales Dimineața, Seara ne fiind indicate Boabele Proteice. Doza va fi după necesar, de la un sfert de Kg. la 1 kg., dar atenție pe Stomacul gol și doar după o Oră să se mănânce o Mâncare obișnuită.

47. Sucul de Mere (cu puțină Ridiche), cu 10% alte Boabe Leguminoase dospite, ca Soia, Linte, Bob, fasole: sau cu Cereale, mai ales cu Hrișcă și Mei

Prepararea și folosirea ca la Rețeta precedentă. Este un Suc - Lapte foarte hrănitor. Atenție Boabele Proteice să fie bine dospite, ca să li se atenueze gustul toxic, mai ales la Fasole și Soia. Fasolea este foarte valoroasă, este cea mai energetică din toate Boabele. Nu vă lacomiți cu o cantitate mare, respectați 10%.

48. Sucul de alte Fructe de Sezon cu 10% Verdețuri și Leguminoase.

La fei ca mai sus, dar cu respectivele sortimente.

Se poate adăuga și foarte puține semințe uleioase râșnite.

Acest Suc se poate lua într-o Sticlă la Serviciu și printre pauze se poate folosi. Da-ți importanță acestei Hidratări - Hrană. Mulți au o Circulație proastă a Sângelui și a Umorilor din Organism, tocmai datorită acestei deficiențe, mai ales la Intelectuali și sedentari (care se plâng de amețeli, de oboseală, de incapacitate de concentrare). Cea mai mare deficiență la lumea de astăzi pe linie Alimentară este “lipsa de Hidratare și mobiloterapie”.

Pentru Sucuri nu este nevoie neapărat de un Storcător. Raderea și mărunțirea manuală sau mecanică cu diluția cu Apă este de ajuns, că se presează cu dosul Lingurii să se decanteze Sucul, sau respectivele Preparate se “sug” fără să se înghită partea grosieră.

Cu Fructele mai dulci se pot face **delicatesele-bomboanele Dietoterapeutice**.

Repetăm mereu, că noi evităm folosirea Dulciurilor concentrate, că fac rău Pancreasului slăbit la majoritatea lumii

de astăzi, și datorită faptului că Dulciurile sunt “drogul nr. unul” al civilizației, de unde “explozivitatea” exagerată, mai ales a Tineretului.

În Natură rar sunt Dulciuri concentrate. Așa doar cele Naturale să fie folosite. Și cele concentrate au încă și alte ingrediente ce le atenuează nocivitatea. Copii, Tinerii și Bătrânii să evite Dulciurile concentrate. Doar cei foarte slăbiți să le folosească în doze foarte mici și cu selectare strictă.

Mai mult. Dulciurile să nu fie consumate Dimineața, ci doar spre Seară și Seara și cu precauția să fie pe Stomacul gol și fără alte amestecuri.

49. Bomboane cu Fructe Dulci

Fructele Dulci, Prune, Struguri. Smochine, Curmale. Miere, etc. (separat) se amestecă bine cu Pesmet uscat de Cereale Dospite (vezi cap. respectiv) și cu Semințe Uleioase, cu puțin Chimen sau alt condiment aromatic (cimbru, scorișoară, coajă de lămâie, Nucă de Cocos, etc.) până se face o Pastă groasă, apoi în bobite-bomboane, mai adăugându-se Pesmet de Pâine Pustnicească ca să nu fie lipicioase. În mijloc se mai poate pune câte un Sâmbure de Nucă, de Alună. De vrei să fie mai dulci, se adaugă în plus Miere zaharisită (mai ales de Floarea Soarelui), dar e bine să nu fie un Dulce prea concentrat.

Aceste Bomboane sunt foarte energetice, de aceea să fie folosite câte una-două și cu pauze de câteva ore. Cei ce muncesc mult fizic pot folosi mat multe. Când ți-e sete, poți lua o Bomboană și apoi să bei Apa. Ca Desert, să fie folosite doar una singură.

Aceste Bomboane se pot face mai multe și folosite la alte Preparate delicatese, cu Fructe de sezon, mai zămoase, mai ales cu Căpșuni, Zmeură, Caise. etc.

A “găsi” COMUNICABILITATEA din Alimente este secretul Dietoterapiei noastre. “Digestia de Rai” era prin această “Comunicabilitate directă”; după păcat, apare o “digestie prin rupere, ardere și distrugere-prefacere”.

Tot ce este “omorât, fiert” sunt alimente “rupte în negativuri”, pe care “digestia” trebuie să le asimileze și să le prefacă în “ceva bun” și nereușind decât foarte puțin, le lasă ca reziduuri. Aproape trei sferturi din ce mâncăm noi aruncăm afară.

Secretul Dietoterapiei noastre este deci, nu de a “rupe” alimentele, ci de a le “Desface Memorialul de Comunicabilitate”. A “întâlni negativurile și ale împrietenii”, iată condiția de bază a Dietoterapiei noastre.

În Rai era “POMUL VIETII”, apoi erau Fructele și Verdețurile. Se zice că POMUL VIETII avea un “FOC DIVIN”, care constitua “HRANA DIVINĂ” iar Fructele și Verdețurile de Rai aveau un “Foc Natural”, ca Hrana din Natură. După izgonirea din Rai, HRĂNIREA din TOCUL DIVIN este “întrerupt” și a rămas Hrana din “Focul Natural”, care și acesta se degradează și dispare prin procesul morții. Și iată o “încercare de compensare” a “Focului Vieții”, ca “focul-fierberea”, focul artificial. S-a observat că prin “fierbere se fac desfaceri”, mai ales că multe Alimente după păcat devin “inaccesibile altfel”. Multe sunt “indigeste” fără “fierbere-rupere prin focul artificial. Nenorocirea este însă că “focul artificial” produce o “desfacere tot negativă”, care încet-încet distruge. Iată Taina Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste, o “Regăsire” a “FOCULUI DIVIN, a “Focului Natural”, a “Desfacerii MEMORIILOR de COMUNICABILITATE necontrare”.

Se zice că “Umbra” Memoriei FOCULUI DIVIN este Chipul PÂINII (prelungirea în afara Raiului a POMULUI VIETII) și al “Focului Natural” este ne-fierberea. De aici insistența Dietoterapiei noastre pe Hrana cu CHIPUL PÂINII

și apoi pe al unei Alimentații Naturale, cu reducerea treptată a “focului artificial”. De aici “împărțirea-selectarea” Medicinii noastre ca **Alimente cu MEMORIAL de DIVIN, ORIGINEA VIETII** (Chipul Pâinii), cu Memorial Natural (ne-fierberea) și memorial artificial (fierberea). De unde și Terapia Medicinii Isihaste ca **Sacroterapie** (HRANA DIVINĂ), ca Mobilo - Dieto - terapie (hrana Naturală) și Psihoterapie (ca UNIREA lor).

Mulți “postesc” greșit, că folosesc alimente nocive după “pauza alimentară”, cu dulciuri rafinate, cu amestecuri alimentare contrare. S-a pierdut “Tradiția Alimentației de Post”, care este “Sănătoasă”, nu distructivă. A “Posti” înseamnă în primul rând, a nu mânca nimic fiert și preparat-denaturat. După un Post de o Zi sau mai multe, de mănânci fiert și ne-natural, ai stricat tot Postul. Mulți după Post mănâncă dulcețuri cu Pâine coaptă, cu fasole bătută și prăjită, cu uleiuri rafinate, cu fierturi diferite și preparate prăjite, cu exces apoi de Lactate-brânzeturi, cu cămării, ca să se re-facă zisul energetic. Mai ales “Asceții mistici” să fie foarte atenți cu “Modul de Alimentație”, altfel fac “tulburări de Sănătate” incurabile.

Post cu “Lapte de Fructe cu Cereale si Boabe Proteice dospite”: post cu Lactate-brânzeturi doar; post doar cu Fructe; post doar cu Salate de Legume-verdețuri; post doar cu dulciuri și Apă. Dar aceste moduri de postire să se facă alternativ pe perioade Zilnice, Săptămânale și așa devin și un adevărat “Tratament”. La fel Meniuri în aceste Selectări, cu Preparate ne-amestecate. Doar un astfel de “Tratament” va ajuta pe cei bolnavi în special. Cei foarte slabi și vârstnici să nu uite “cărămida fierbinte” atât pentru Mâini cât și pentru Picioare, mai ales la culcare.

Fiti tot mai conștienți de seriozitatea Tratatului, pe care trebuie să-l respectați. Repetăm mereu, să pricepeți, că cheia Medicinii noastre Isihaste este **Pâinea Pustnicească, Medicamentul - Hrană**.

Preparați Zilnic Porția de Pâine Pustnicească, ca și Dospirile Boabelor Leguminoase în zilele destinate lor. Faceți cantități mici, să fie proaspete; eventual pentru trei zile.

Atenție la Prepararea Pâinii Pustnicești. Măcinați cu râșnița Grâul (sau alte cereale) și faceți cu puțină Apă o **cocă foarte tare** (nu zămoasă) și lăsați-o la dospit 10 ore (de seara până dimineața). Făina măcinată să fie și mai mare și mai mărunță. Cine are dinți buni să o facă mai mare, ca să se poată mesteca. Atenție, **mestecatul are mare valoare**. Chiar dacă nu aveți dinți, mestecați în gură ore în șir Pâine Pustnicească uscată. La fel cantități mici de Boabe leguminoase dospite. Boabe de Porumb zdrobite doar mestecați-le în gură până se topesc; au un efect miraculos. Măriți cantitatea de Pâine Pustnicească, dacă vreți un rezultat real.

Legumele, Verdețurile, mărunțiți-le cât mai mult. Noi zdrobim Salata, Foile de Varză, de Pădărie, frunzele de Pătrunjel, mărar, cu “zdrobitorul de usturoi” (ușor ca să nu se rupă). Rădăcinoasele radeți-le pe o Râzătoare fină.

Încet-încet, vă obișnuiți și cu noul mod de Alimentație. Vi se va deschide un “altfel” de “gust”, care vi se va părea apoi tot așa de natural, insistați astfel, ca să învingeți boala. PreaBunul DUMNEZEU să vă Ajute.

Repere și Meniuri Terapeutice

Deși Tratatul nostru este același pentru toate bolile, anumite boli totuși au nevoie de unele evidențe.

Boile noastre sunt între **DESTIN SACRU și păcatele proprii**.

Noi suntem **Creați de DUMNEZEU ca Suflet** și ne **Naștem din Părinți ca “Memorial Psiho-energetic - corporal”**, în sens Creștin **Sufletul nostru este Creat doar de DUMNEZEU**, care însă ține “cont” de “**Memorialul Psiho-corporal**” al Părinților, prin care ne Naștem. Sufletul nostru **nu “preexistă”**, este însă **“scris” în “CARTEA de Creație”** a Lui DUMNEZEU, care a “**CREAT Lumea din veșnicie**” și o **ÎNFĂPTUIEȘTE** în **“Timpul și vremea Creșterii Creației”**.

În sensul Revelației Creștine. DUMNEZEU Creează Lumea din CHIPUL Său într-o “înrupare prin Chipul Lumii”, încât noi Fiecare avem deodată și “Asemănarea” DIVINULUI și “**asemănarea**” Lumii. Această “întâlnire - îmbinare - întrepătrundere” de “**MEMORIAL DIVIN și Memorial de Creație**”, ne configurează pe noi ca Ființe Proprii și Individuale.

Noi ca Suflet **nu suntem din însăși FIINȚA DIVINĂ**, ci suntem Creați pe baza **“MEMORIALULUI CHIPULUI DIVIN”**. Zisa “Scânție de DIVIN” din noi este acest “**MEMORIAL DIVIN**”, care este **Arhitectura -Modelul** prin care ne Naștem noi ca Suflet.

*“Un ANUME CUVÂNT al Tău
A Creat un Anume Suflet al meu”⁶.*

CUVÂNTUL-MEMORIALUL DIVIN, nu este doar o simplă “informație”, ci este Taina **“PREZENTEI reale”** a DIVINULUI în Suflet, ce ne **“Înrudește”** cu DIVINUL. Acest CHIP-MEMORIAL DIVIN, concretizat printr-un “ANUME CUVÂNT-MODEL se Pecetluiește și se întrepătrunde Ființial în Sufletul nostru și ne face “Plini de DIVIN”, ce ne dă “Asemănarea” cu DIVINUL.

Dar DUMNEZEU ne dă “**MEMORIALUL DIVIN** ținând cont de **“Memorialul de Creație al Părinților”** prin care se va

⁶ Ghelasie Gheorghe - Din Memoriile Originilor

“întrupa” Sufletul nostru. Noi nu ne naștem din însăși Sufletul și Corpul Părinților, ci din “Memorialul total” al lor, prin care ne “Înrudim - Întrepătrundem” cu ei⁷. Noi ne Naștem astfel ca “SACRU - DESTIN - Zestre” de MEMORIAL DIVIN în întrepătrundere cu un Memorial de Creație, încât noi “Creștem și Deschidem în noi “Revărsarea” DIVINULUI și totodată “ÎNTÂLNIREA” DIVINULUI cu Ființialitatea de Creație.

DESTINUL nostru SACRU este să “ÎNTÂLNIM” prin Individualitatea noastră DIVINUL cu Ființa de Creație. Acesta este “fondul și menirea” Fiecăruia.

Trebuie să înțelegem ca Substanța Ființială a noastră este “Substanță de Memorial” și însăși “Memorialul este Substanța Ființială”. Memorialul nu este un “principiu informativ”, ci este însăși “Substanța – baza - esența” oricărei Informații. Informația în “gol” de Substanța Memorială, își pierde propria Informație. De aici configurația noastră de “Supraformă - Suprasubstanță (Chipul - Informația în sine); Forma -Substanța - Memorialul (Duhul - Firea - Conținutul); Individualitatea -Reproducerea (atât a Supraformei cât și a Memorialului).

DESTINUL nostru SACRU este să REPRODUCEM în Individualitate Proprie MEMORIALUL DIVIN în ÎNTÂLNIRE cu Memorialul de Creație și să facem acea TAINĂ de “ÎMPĂRTĂȘIRE - COMUNUL - COMUNICAREA” - întrepătrunderea⁸.

Și acest DESTIN se traduce în specific propriu, după “planurile” Ființialității noastre. Prin SACRU direct cu DIVINUL {Religiosul RITUALIC): prin Suflet-psihic (Moralul Spiritualității proprii); prin Psiho-fiziologic (Psihologicul energetic); prin Fizio - somatic (Organicul Corporal).

⁷ Aici se încurcă cei care vorbesc de zisa “reîncarnare și metempsihoză”.

⁸ Pe larg în “în căutarea unei Antropologi și Psihologi Creștine”.

În sensul nostru, noi le vedem ca “Memorial UNIC” în deschidere de sine”, cu propriile lor “concretizări-planuri”, fiecare cu “substanțializarea” sa. Sufletul este “Substanțializarea creată” a CUVÂNTULUI DIVIN CREATOR: Psiho-fiziologicul este substanțializarea energiilor Sufletului și Organicul este substanțializarea substanțializărilor energetice. Acestea nu sunt “produse” succesive”, ci Memorial UNIC Ființial, în traduceri de manifestare proprie. Orice Memorial este “complet” în toate planurile sale și se au în “Reproducere” reciprocă. “Ruperea și oprirea” Reprodusei reciproce, face distructivitatea în primul rând a Memorialului UNIC. și de aici afectarea Memorialului inegal pe diferitele planuri, cu efecte diferite. Păcatul face tocmai afectarea “Reprodusei reciproce”, cu o “auto-reproducere închisă”, sau cu o “pierdere-sterilitate” și de autoreproducere sau cu o “hiper autoreproducere” prin vampirarea - furarea - consumarea - distrugerea Memorialului unui plan sau a mai multor.

Noi ne Naștem din ACTUL CREATIV direct al Lui DUMNEZEU, ca Suflet, într-o împletire cu un Memorial Ființial al Părinților. **DUMNEZEU ne Investește** cu “DARURI Sufletești” ce să “corecteze - îndrepte” negativurile păcătoase ale Memorialului de Moștenire de la Părinți.

Noi toți ne Naștem cu **DESTIN SACRU Messianic** (Asemenea Lui HRISTOS), de Mântuirea păcatelor Părinților noștri, care n-au putut face propria Mântuire.

Viața noastră are o “împletire” de “dublă Lucrare”, de a **Regenera în noi MEMORIALUL DIVIN** și de a **Regenera Memorialul Părinților** cu îndreptarea respectivă.

Zisele boli de DESTIN, sunt concretizate în “CRUCEA” noastră proprie, pe care trebuie să ne Jertfim și să înviem, ca și HRISTOS. Cine nu-și duce Crucea sa, nu va Trăi Viața adevărată.

Așa, **nu te speria de “bolile din naștere”**, că acestea sunt “implacabile, dar și vindecătoare”. Cine trece prin “bolile

de moștenire” face totodată o “Însănătoșire”. Este o datorie să creăm toate condițiile de a “trece cu bine” prin “bolile Mântuitoare de DESTIN”. Accentuarea pe Sacroterapie și chiar pe Dietoterapie, sunt “ajutătoare”.

Bolile de DESTIN sunt cele mai suportabile și mai îndelungate. Și Sfinții au avut astfel de boli, prin care au “înving păcatul și moartea”.

Cele **mai grave** boli sunt însă bolile ce ni le adăugăm noi, prin “păcatele” ce le facem peste “moștenirea păcatelor Părinților”.

“Golul” de DIVIN ne afectează Memorialul Psihic și “amnezia” de Psihic ne dă pierderea de Memorial în Fiziologicul și Organicul nostru.

Terapia Medicinii noastre este astfel în “REMEMORAREA” Memorialului Integral, prin refacerea “Legăturilor” dintre Memoriile planurilor și restabilirea capacității de “Reproducere reciprocă”. Dacă **Sufletul** nostru nu mai are capacitatea de a Reproduce MEMORIALUL DIVIN, pierde și Reproducerea de Memorial energetic, încât energiile la rândul lor pierd Reproducerea de Memorial Fiziologic, cu repercusiuni pe pierderea Memorialului direct al masei organice.

Dietoterapia este refacerea Memorialului Organic; Mobiloterapia este refacerea Memorialului energetic; Psihoterapia reface Memorialul de Suflet și Sacroterapia pe cel DIVIN. Toate sunt în “Legătură” și în egalitate, încât niciunul nu poate fi neglijat.

Pentru orice boală, indiferent de localizare și simpatologie, totul este în “Memorialul general” al Propriei noastre Ființialități. De aceea noi indicăm Terapia noastră isihastă în acest sens.

**

Organismul nostru are **patru “Porți”** de Sănătate și totodată de boală, ca **Traiectul Digestiv, Ficatul, Rinichiul și Plămânii**.

Ca specific, **Digestivul** are nevoie de o “Purgație sănătoasă”; **Ficatul** are nevoie de o “Hrană fină și foarte curată-naturală „netoxică, aleasă și selectivă””; **Rinichiul** are nevoie de o “Hidratare susținută” și **Plămânii** au nevoie de o “Hrană puternică și foarte consistentă”.

Atenție, toate sunt în “corelație”, dar și în “contrarietate” și distructivitate. Un digestiv prea excesiv intoxică Ficatul și un Ficat bolnav tulbură Digestivul. De la Ficatul și Digestivul bolnavi, se trece la afectarea Rinichiului și apoi la Plămâni; de la acestea totodată în “Organele anexe”, cu depuneri și leziuni toxice”.

Să se insiste pe Cereale, mai ales Pâinea Pustnicească. Varza și Morcovul, Salata, dovlecelul, sunt baza vegetală; Semințele de Dovleac la fel. Atenție la acrituri și condimente. Vedeți care sortimente pot fi mai bine tolerate. Dulciurile și Lactatele să fie în cantitate minimă, pe stomacul gol și ne amestecate cu altceva. Să nu fie Fructe iritante. Faceți Mobiloterapia cu insistență. (vezi Mobiloterapia în cele anterioare). Mâncarea Selectivă este însă tot secretul. Meniurile să fie ca cele ce “spală Intestinele”, în deosebi Morcovul ras și Varza (fie ea și murată). Să nu lipsească Praful de Urzică uscată sau crudă (bine zdrobită). Recitiți cele anterioare, laptele nu mult, ci puțin și natural. Să se evite uleiul, fie el de măsline, sau crud... măcinați Semințe Uleioase și așa folosiți-le. Uleiul rafinat ca și orice grăsime directă (unt, untură, margarina) aparent “ung”, dar “ard și distrug”.

Să aveți la îndemână cele necesare. “**Cămara - Magazie**” să fie cu acestea nelipsită. Nu toți au aceleași posibilități. De aveți sortimente proaspete e bine, dar ceilalți să

le aibă “conservate natural” (chimical este total interzis). Majoritatea nu au unde păstra Varza, Morcovul etc., de aceea să fie “uscate” din timp, apoi măcinate la întrebuințare.

Evaluati după trebuința proprie și a celor ce sunt în familie sau comunitatea în care sunteți (spitale, azile, cantine, mănăstiri).

Să aveți:

– **Sacul** cu Urzici, Păpădie, Cicoare, Trifoi roșu, lucerna, Frunze de Orz. Frunze de Podbal. de Dragavei, toate bine uscate.

– **Sacul** cu Varză crudă. Morcov. Dovlecel, Napi, Cartofi. Gulie, Sfeclă roșie. Ridiche, Lobodă, Conopidă, Castraveți, Saiată, Spanac. Toate bine uscare. Felii subțiri, care se macină la întrebuințare și înlocuiesc pe cele proaspete.

– **Sacul** cu Frunze de Pătrunjel de Leuștean, de Țelină, de Mărar; cimbru, tarhon, chimen, măciulii de Mărar, de Salată îmbătrânită etc., la fel uscate.

- **Sacul** cu Plante Medicinale
- Sacul cu Boabe Leguminoase
- Sacul cu Semințe Uleioase
- Sacul cu Bureți
- Sacul cu Cereale
- Sacul cu Fructe uscate
- Sacul cu Praz, Ceapă, Usturoi, uscate
- Sacul cu Murături uscate.
- Sacul cu Măceșe, Castane, uscate.
- Sacul cu Teci de Fasole după ce s-a scos Boabele, care se macină și Pulberea se poate folosi cu mari efecte terapeutice.
- Sacul cu Brânză uscată.

Pe câteva rafturi, veți avea tot necesarul.

Cartofi, Napi, Sfecla, Ridichea, care oxidează, atenție la uscat. Se taie în felii subțiri și se pun în “oțet tare” câteva

minute (dar nu grămadă, ci ca să se umețeze orice felie cu oțet; sau se tăvălesc feliile în ulei) și așa se pun la uscat mai la cald, dar să nu treacă de 40 (tot răsfirate, nu grămadă).

Brânza-cașul nesărat și proaspăt, se taie felii subțiri și se pun la uscat. La folosire, se pun câteva Felii în Apă mai multe ore și se desface ca aproape proaspătă.

Bureți se usucă după ce au fost ținuți o oră în Oțet tare. ca să nu facă viermi și să nu se strice în timpul uscării.

Atenție la “depozitare”. Să fie în Pungi de Hârtie și apoi în cele de Plastic și-n Pungi să puneți Usturoi tăiat cu coajă cu tot, la fel Țelină, Mărar, Leuștean, Cimbru, uscate, ca să fugă moliile ce se fac repede. Controlați Pungile și imediat faceți curățirea, în Saci cu Cereale la fel, puneți la gură Usturoi tăiat și alte condimente. Să nu le țineți la prea mare căldură, dar feriți-le în special de umezeală. Cele ușor umezite să le mai reușeați, ca să se poată râșni mai bine. Cele mucegăite să le aruncați, că sunt toxice.

Varza acră și Castraveți murați se fac Felii și de asemenea se usucă și se pot macină apoi, având la îndemână o “acritură”, că mulți nu pot mânca decât cu un astfel de adaus.

Zeama de Varză murată se pune la Sticle bine înfundate și se poate păstra la rece mult timp; este foarte bună pentru ciorbe.

Când preparați Meniurile, condimentele și acriturile nu le amestecați direct cu celelalte, ci **doar la urmă câte puțin și probând**, că pot da un gust ori prea tare. ori prea amar, ce strică tot preparatul respectivezi.

50. Apa de Zarzavat *să fie permanent pregătită. Puțin Morcov ras, puțină sfeclă roșie, puțină varză, și de aveți puțină gulie, frunze de felină, un cățel de usturoi, toate rase, peste care se pune Apă și se lasă 10 ore și **se bea sură cu gură lichidul limpede**. Se mai poate adăuga și a doua oară Apă. Se poate folosi și la ciorbe. Este cea mai curățitoare și dizolventă a tuturor toxinelor.*

51. Apa de Fructe, la fel. Mere rase, și alte fructe de sezon, nici prea dulci nici prea acre, bine amestecate și zdrobite-rase, peste care se pune Apa și se bea lichidul limpede. Este mai bun ca “Sucul”, că este mai diluat și mai digerabil. Dar să fie pe stomacul gol, și să nu se mănânce cel puțin o oră. Se mai pune și a doua oară Apă și se lasă să se acrească ușor, apoi se strecoară și lichidul se pune peste alte Fructe proaspăt rase, dându-le astfel un gust mai bun. La această Apă de Fructe se mai poate adăuga Castane rase și strecurate (ca să se folosească doar partea lăptoasă), sau alte Semințe bine rășnite și strecurate de partea grosieră, care se usucă și se folosesc la Preparatele diverse, îmbunătățindu-le compoziția.

Apa de Mere, de Gutui, de Prune, de Caise sau Piersici, de Zmeură sau afine, de Mure, de Struguri etc. sunt o diversitate.

Hidratarea este esențială, dar gură cu gură. Să fie până la 2 Kg. zilnic; mai ales dimineața și spre seară.

Unii când mănâncă se gândesc la tot felul de “fantasmagorii”, cu tendințe contrare, negative. Nu admiteți decât gânduri pozitive, vesele și fără nimic contrar. Orice contrar este o “distrugere” și când mâncați trebuie să aveți “construcție” nu distrugere. Gândiți-vă la DARUL Lui DUMNEZEU și iertăți totul tuturor.

Cei grav bolnavi, cei care nu mai aveți poftă de mâncare, cei care nu vă mai primește Stomacul aproape nimic, încă nu disperați. Hrana cu “picătura” face cât cu “îmbucătura”, zice proverbul. Insistați pe Meniurile expuse, în cantități foarte mici, dar des. Dacă este de la DUMNEZEU încă Viață, cu Rugăciunea proprie, lucrurile se pot schimba.

Trebuie consemnat încă un fapt de mare importanță, mai ales pentru cei cu boli grave și anume, **“selectarea pe sezoane, zone geografice”**, cu totodată **“selectarea pe Lunile anului”**, cât și **“selectarea pe Zilele Săptămânii”**, pe lângă **“selectarea pe “Orele Zilei”**.

Fiecare Zonă geografică are specificul său, cu Sortimentele specifice. Siliți-vă să vă “armonizați” Zonei respective, folosind Alimentele din acest “Mediu”. Contează foarte mult “Mediul”, pentru că el este “suportul Memorial” de menținere, creștere și stabilizare“. Alimentele sunt cele ce “stochează” cel mai fidel Memorialul Mediului și totodată face “armonizarea între diversitățile” respective. Sortimentele Alimentare din aceeași Zonă - Mediu, au o “oarecare înrudire și Comunicabilitate”. neutralizând “incompatibilitățile”. “Viul Natural” este primul care se “poluează” și totodată primul care formează “sistemul de apărare și rezistență”. Cine nu mănâncă cele ale “Locului”, Alimentele sunt “iară apărarea și rezistența nocivităților Mediului în care trăiește”.

Viața noastră modernă ne-a rupt de Mediu și suntem obligați să folosim majoritatea Alimentelor din alte Zone chiar straine (din altă Țară). Noi recomandăm, neapărat folosirea acestora și cu un “strict-minim” de Alimente din Zona în care Vițuțiți. Nu uitați la fiecare Masă un minim de “ceva de lângă Casă” (zice proverbul), o verdeață, o plantă, o frunză barem. În acest “minim” este “Baza Mediului”.

Sunt Sortimentele de Munte, de Pădure, de Deal și de Șes. ca și de Apă.

Aliniază-le acestor specificări și folosește cu precădere pe cele respective (chiar dacă sunt din alte Zone).

Adesea folosește și Sortimentele de “regiunea în care te-ai născut și ai crescut primii Ani”, că în acestea este “Memorialul cel mai puternic”. De te-ai născut la Munte, folosește Sortimentele de Munte uneori (dacă trăiești acum spre exemplu

la Șes și mănânci cele specifice ale Șesului). Nu contrariați “Memoriile Mediului”.

O Armonizare importantă este pe “Anotimpurile și Lunile Anului”: **Primăvara** (Martie, Aprilie, Mai) – **Regenerarea**; – **Vara** (Iunie, Iulie, August) – **Creșterea**; — – **Toamna** (Septembrie, Octombrie, Noiembrie) – **Rodirea**; – **Iarna** (Decembrie, Ianuarie, Februarie) – **Acumularea-stabilizarea**.

Așa se recomandă în aceste perioade să măncați cu precădere Alimentele Sezoanelor respective.

Specificul Primăverii sunt **Verdețurile**, deci folosiți din plin toate Sortimentele de Verdețuri, cu grija să fie și din Mediul - Regiunea în care locuiți.

Specificul **Verii** sunt **Cerealele**, Păstăile Verzi și Legumele, în special Fasolea Verde, Varza. Dovleceii. Mazărea Verde, Frunzele de Bob. Urzicile etc. Vara să fie o Alimentație axată cel mai mult pe Cereale, cu insistență pe Pâinea Pustnicească. Vara este anotimpul cel mai ACTIV și Cerealele sunt “rezistența” oricărui Activ intensivezi Amidonoasele și dulciurile totuși să nu fie prea abundente. Vara este nevoie de multă Apă-lichide. Supele și Ciorbele să fie pe prim plan.

Toamna are specificul “**Rodurilor Pline**”, cu o Alimentație din tot Rodul ce este la suprafață, “aerian”. Primăvara este Anotimpul Verdeții ușoare și **Toamna este Anotimpul “conținuturilor grele”**. Așa **Toamna să se mănânce multe Seminte**, Boabe Leguminoase și Proteice, ca Alimente de “Acumulare - Depunere”.

Iarna are specificul de “**Odihnă și relaxare**”, de unde o Alimentație de multe **Rădăcinoase și Fructe**.

De aici și Armonizarea cu Sacroterapia. Psihoterapia și Mobiloterapia, cu accentul pe “specificul Orientării respective”.

Primăvara este un RITUAL cu evidență pe ORIGINI. Acum este momentul - REMEMORĂRILOR ORIGINILOR”, începutul

Vieții noastre, prin care să facem “Reîmprospătarea și Actualizarea Deplinei noastre Vitalități”.

Vara este “Rememorarea Răspunsului” față de LEGĂTURA propriei Ființialități cu DIVINUL, de a fi într-o Creștere de Asemănare, nu de contrarictate.

Toamna este “Rodirea de Memorii Proprii” ce-ți dau Forma de Adult- Individualitate - Personalitate.

Iarna este “Odihna - Actualizarea” ÎNTREGULUI Memorial într-o INTEGRALITĂȚI: Deplină.

Atenție, bolile de Plămâni sunt mai ales ale Tineretului, care își pierde energia, mai ales prin desfrâuri și distrugerii sentimentale. Ouăle, cărnăria și dulciurile mai mult strică, producând “explozii” în plus, ce și mai mult extenuază. Ceaiurile să fie simple, mai ales de Soc, de Coadă Șoricelului. Să se folosească Apa de Mălai de Porumb, că întărește în deosebi Plămânii. *Se macină câteva Unguri de Boabe de Porumb cu puțin Orez, se pune o Cană cu Apă și se lasă la dospit 10 ore: se mesteca și se bea lichidul lăptos, gura cu gura; potolește și tușea.*

Bolile de Ficat sunt ale celor ce **mănâncă fără alegere**, cu tot felul de toxicități, mai ales prăjeli și conservările, ca și alcool; de asemenea ale celor ce-și consumă și suprasolicită energia.

Bolile de Rinichi sunt ale celor prea **senzuali și materialişti**.

Dietoterapia noastră are în vedere:

- Meniuri Test semi-fierte (semi-naturale. pentru cei care trec ușor la o Dietoterapie selectivă);
- Meniuri Selective pe Zilele Săptămânii (Zile cu lactate-brânzeturi, cu cereale, cu legume, cu fructe și dulciuri);

- Meniuri **Selective Lunare** (săptămâna și cura de lactate; (săptămâna și cura de zarzavaturi; (săptămâna și cura de Cereale; săptămâna și cura de boabe proteice; săptămâna și cura de fructe-dulciuri;)
- Meniuri **Selective de sezon** (săptămâna Urzicilor; săptămâna Salatei sau Spanacului, sau altor Verdețuri; săptămâna rădăcinoaselor);
- Meniuri **de mijloc** (cu zile alternative după posibilități și după agreabilitatea proprie).

Dimineața:

- toaleta cu spălarea; hidratarea cu înghițituri repetate de Apă (cei religioși pot bea înainte puțină Apă Sfințită);
- Sacroterapia proprie; -Psihoterapie; --Mobiloterapie.

La Prânz:

Un Preparat mai consistent, semi - fiert sau ne-fiert, după necesar. La Prânz să se mănânce ca piureu (sarmale, chiftele), ca sos, ca ciorbă.(vezi Rețetele.)

Seara:

Spre Seară, se pot folosi câteva Bomboane Dietetice. Seara propriu zis să fie folosite Preparatele de Cereale, amidonoase, semi - dulci și Salatele Leguminoase, mai rar cele Proteice. Se poate folosi Iaurtul, dar nu Brânza închegată, care este prea concentrată.

Este indicat ca Seara să se mănânce cât mai selectiv, ori doar Fructe, ori doar Iaurt, ori doar Salată, ori doar Cereale, de preferat în Preparate cât mai naturale. Vezi anterior Rețetele cu Cereale, cu Legume.

Trebuie trecut urgent la o Alimentatie “selectivă”, în primul rând o mâncare pe bază de Cereale și Vegetale, ca să “măture” traectul digestivezi Scoase un timp toate lactatele și brânzeturile, ca și carnea. Iaurtul câte puțin cu Usturoi (ținut

câteva Zile cu Miez de Nucă la macerat). Trecere ușoară de la fierturi la ne-fierte. Scoasă cât mai mult Pâinea coaptă și evitarea cojilor arse. Insistența pe Cereale în special. Sucuri multe cu puțin Lapte Vegetal. Indiferent de simptome, diaree, balonări, vărsături, să se insiste pe această Dietoterapie și cu surprindere se va vedea ameliorarea mult așteptată.

Nu uitați Usturoiul, care are multiple acțiuni terapeutice. Din când în când, zdrobiți o Căpățână de Usturoi și amestecați-o cu Măsline și Nucă râșnită și faceți o pastă concentrată (care stând fa macerat câteva Zile își va pierde usturimea) și la fiecare mâncare puneți câte un vârf de cuțit. Și în Iaurt puneți puțin Usturoi, ca să nu faceți paraziți.

Nu uitați Semințele de Dovleac, Zilnic, ne-prăjite, câte o mână. De asemenea Zilnic zdrobiți mai mare câteva Boabe de Porumb (până la 10) și mestecați-le încet în Gură; ajuta la întărirea imunității. La fel nu uitați Urzica, miracolul Vegetal.

Meniuri orientative

52. Condimentul universal

Să-1 aveți la îndemână;

– mai picant; mai ușor picant; mai blând.

Strângeți mărar, țelina, chimen și piper măcinat, usturoi uscat și măcinat, ceapă uscată și măcinată, cimbru, leuștean, frunze de morcov uscate, urzică uscată, acrituri uscate, hrean uscat măcinat, etc. și bine măcinate toate, se țin într-un borcan bine închis; se pune în orice Preparat Alimentar după suportare și preferință, dar atenție fără exces. Cei sensibili la stomac să facă un condiment cu mai puțin usturoi și piper. La ciorbe, la sosuri este indispensabil. Să nu fie decât pentru maxim o lună de zile și apoi faceți altă tură. De sunt proaspete, este și mai bine.

53. Acritura universală

Este la fel indispensabilă. Bolnavii să evite oțetul și acriturile în oțet; sunt bune cele murate în sare. Varza și castraveți murați sunt pe prim plan, direct sau uscate (vezi la *Cămara-magazie*). Noi indicăm, ori un Borș nu prea acrit (rețeta 8) și apoi pus Sare multă ca să nu mai fermenteze, din care se folosește câte o linguriță (după gust); ori câteva Fructe mai acre (struguri necopți, gutuie, mure, zmeură, zarzăr, prune necoapte, măceșe cu precădere), peste care se pune Sare multă să nu fermenteze și se folosește câte puțin. Pentru mărirea vitaminelor se poate storce și câteva lămâi. Se mai poate face o acritură bună din amestec de măcriș, pădărie, bureți, cicoare, boabe de Soia sau boabe de fasole. Hrean ras, peste care se pune multă Sare și după ce s-au macerat (cam după o lună) se pune puțină Apă din care se folosește ca acritură. Atenție să nu fermenteze.

Mai este o Acritură foarte nutritivă din Fasole boabe. Soia, măcinate (jumătate borcanul), câteva verdețuri, țelină și pătrunjel, puțină Varză și Sfeclă roșie, Hrean ras, cotoare de Mere, Semințe de Mărar și Cimbru, peste care se pune Sare multă și se lasă la macerat-acrit peste o lună și apoi se pune Apă nu prea multă și se folosește după preferință. O altă preparatie este din Cereale, în special Porumb și Ovăz, măcinate, cu ceva verdețuri, mai ales Hrean ras, peste care se pune Sare multă și după o lună de macerare se pune puțină Apă. Se va folosi câte puțin. Noi nu admitem acrituri din Roșii, că produc dezechilibre osoase. Mai este o Acritură, cu Plante Medicinale, în special cu Pătlagină, Măcriș, Busuioc, Pelin și Țintaură, Coada Șoricelului, cu Porumb măcinat, peste care se pune Sare multă și după macerare se mai pune Apă, și se folosește câte puțin la mâncare.

Mâncați cât mai puțin sărat și acru; lăsați orice Aliment în gustul său natural. Faceți separat o porție mică mai acrită și condimentată și doar câte puțin folosiți cu partea naturală.

Nu vă speriați; boala are momente mai acute sau de acalmie. Insistați cu răbdare, Credință și Nădejde, și veți vedea tot mai mult rezultatele bune.

54. Boabele Leguminoase acrite

Boabele Leguminoase sunt marea sursă de Proteine Vegetale. Proteinele animale sunt greu de procurat și în general nu mai sunt naturale, ci degradate și artificializate. Bolnavi au nevoie de ceva natural, cum a lăsat DUMNEZEU. Fasolea și Soia simt “carnea vegetală”, ca și Nucile, și dintre Cereale Hrișca și Ovăzul, acestea având și toți ziși “aminoacizi esențiali”, indispensabili unei Hrane Sănătoase. Celelalte Cereale și Boabe și Legume, au insuficiente componente. Pâinea de Grâu, dar nu coaptă ci doar dospită, ca Pâine Pustnicească(după modul folosit cu precădere de Pustnici), prin dospire își fabrică acești “aminoacizi”. Dospirea-ușoara îndrojdire, se știe că transformă mult compoziția. Noi nu admitem “încolțirea”, că are o “explozivitate distructivă”.

Pâinea Pustnicească pe care o evidențiem noi cu insistență, are “Memoriile Arhetipale de Hrănire”, dar aceasta mai mult “deschide hrănirea” celorlalte, de aceia se indică Pâinea cu Apă, cu Verdețuri și cu celelalte Preparate. Fără “Memorialul Arhetipal”, toate celelalte Alimente nu se pot “acumula” de organism, că nu au “tiparul-modelul hranei”, care este tocmai în “Arhememorialul Pâinii”. Nu “codul genetic” este “stanța alimentației”, ci “Arhememorialul Pâinii”, pe care îl are “codul genetic” și fără Pâine și geneticul își pierde memorialul de adevărată Hrănire. Ziși “aminoacizi esențiali” fără “Arhememorialul Pâinii”, de asemenea devin ne-asimilabili și inactivi. CHIPUL PÂINII este “URMA și

PECETEA DARULUI HRANEI VIETII” ce DUMNEZEU le-a pus în Creația Sa.

Noi am găsit o **modalitate de a “acri” Boabele Proteice**, ca să păstreze neatinse principiile de bază. Pe lângă metoda de Dospire (vezi rețeta **28-31**), se mai poate și modalitatea **de a ține Boabele respective în Oțet de Casă mai tare, cel puțin 24 Ore**, apoi se scurg și se mai țin în Apă simplă încă o Zi. Se scurg și se Usucă și se rășnesc-macină după trebuință, la Meniurile respective. Ținerea în Oțet, **neutralizează** mai ales ta Soia și Fasole **acea toxicitate** și totodată le “frăgezește” și le deschide accesibilitatea digestivă.

55. Orez, Boabe de Porumb, acrite

Ca mai sus. Orezul și Porumbul chiar dospit, rămân grunjoși, dar acrirea în Oțet le ia aceasta. Pilaful de Orez acrit, va fi un Preparat de bază. Se macină Orezul acrit și cu puțină ceapă sau praz, cu puțin usturoi, cu Măsline și câteva Seminte uleioase, cu puțin condiment (vezi pag. **52**) și verdeață, cu eventuală Acritură (vezi **53**). Se servește eventual cu puțină Mămăliguță prăjită semi - fiartă (vezi **2**). Acest Orez acrit se mai poate folosi la “Sărmăluțele” dietetice (vezi **7**).

Recitiți de mai multe ori “indicațiile” anterioare. La prima citire cu greu se rețin toate amănuntele. **Unii grăbiți, fac greșeli mari, cu falsificări grosolane.** Chiar și după zeci de citiri, tot mai rămân anumite lucruri ce s-au neglijat, sau s-au interpretat contrar.

56. Semintele de Măceș, măcinate

Sunt de mare valoare nutritivă și medicamentoasă. Măceșele se desfac în două, se scot ușor Sâmburi și împreună cu Pulpă se pun pentru un sfert de oră în Oțet tare de Casă, ca

să se moaie “puful țepos” (ce face rău). Apoi se scurg și Pulpa se folosește, fără fierbere, în Apa de Fructe (sau se usucă și se macină), iar Semințele se usucă și se râșnesc, cu valoare de hrănire și totodată de topirea pietrelor la Rinichi și Ficat.

Cartofi sunt foarte valoroși, dar bolnavilor le face rău. De aceia în loc de Cartofi procurați mai mult Orez, ce se acrește (vezi Rețeta 55) și se face Pilaf nefiert, un Preparat de bază.

57. Piureul de Cartofi uscați

Totuși odată pe Săptămână se poate folosi Piureul de Cartofi uscați (vezi cămara - magazia - conservarea, pag. 66), care se macină fin cu Râșnița. și cu puțin Praz, usturoi, puțin condiment. Semințe uleioase și zeamă de Varză (eventual Apă simplă), cu puțină Acritură (vezi 53), ce se fac un Preparat delicios. Piureul să fie mai nesărat și mai dulce, eventual se mai folosește o murătură. Se mănâncă la masa de Seară, pe săturate, tară altceva.

Meniuri pe Zile, Luni, Săptămâni

Începem cu Toamna. Septembrie. Octombrie. Noiembrie. Anotimpul Rodurilor. Să se folosească **toate Sortimentele în stare proaspătă (nu uscate).**

Săptămâna Întâi

– **Luni:**

Dimineața: toaleta, Sacro - Psiho - mobilo - Terapia; hidratarea-spălarea Stomacului. După o pauză de cel puțin o

Oră, Măturarea Stomacului cu o Porție de “ceva ras și natural”. Varză, sau Morcov, sau Salată Verde, sau Fructe (ne iritante, citricele bine coapte, eventual cu foarte puțină Miere). De vă mai este sete. beți Apa de Fructe sau Apa de Zarzavat (ce să nu lipsească Zilnic: vezi rețeta **50-51**). Se mănâncă totodată o Mână de **Semințe de Dovleac (ce nu trebuie să lipsească din nici-o Zi)**.

Apa de băut țineți-o într-o Sticlă fără dop, de culoare albastră, câteva Ore la Lumină, să se îmbroscăteze și să se dezinfecteze.

Prânz: Piureu de Salată Verde sau de Varză crudă cu 10% Soia dospită sau acrită (vezi **28; 54**), cu *Sos și Ciorba* tot din acesta(cu adausurile respective (vezi **33**). Mămăliguță semi-fiartă (vezi **2**).

Spre Seară, Apa de Fructe sau de Zarzavat (vezi **50, 51**)

Seara: Piureu tot cu Salată sau Varză, dar în loc de Soia să fie 10% Praf de Pâine Pustnicească (vezi **18**).

De mai vreți Fructe, să fie printre mese și pe stomacul gol și să se mănânce după o pauză de cel puțin o Ora.

Cantitățile după necesar și membrii respectivi. La Cantine vor fi cantități mari.

– **Marti:**

Dimineața la fel.

La Prânz de nu este în Post, Piureul de Luni, dar cu 10% Iaurt sau Brânză nesărată. De este Post, se folosește 10% Orez acrit (vezi **55**).

Spre Seară la fel.

Seara, la fel ca Luni, dar cu altă Cereală, Hrișcă sau Secară sau Orz (pe care să le aveți dinainte uscate și preparate; de nu, folosiți tot Pâinea Pustnicească de Grâu.

– **Miercuri:**

Dimineața la fel.

La Prânz, tot ca Luni, dar schimbat sortimentele și cu 10% Fasole dospită sau acrită (vezi **30, 54**).

Spre Seară la fel.

Seara, la fel ca la Prânz, dar cu altă Cereală.

– **Joi:**

Dimineața la fel

La Prânz de nu este Post, 10% Iaurt sau Brânză cu un Piureu de Zarzavat; de este Post, un preparat cu Soia sau Linte. În restul ca anterior, dar cu Sortimente schimbate (vezi și alege Rețetele preferabile).

– **Vineri și Sâmbătă**, după modelul celorlalte, dar cu alte Rețete, după posibilități și preferințe.

– **Duminică** să fie *Ziua Delicateselor*. Faceți *Meniuri mai diverse* și mai plăcute.

Săptămânile Celelalte vor avea Meniuri cu Sortimente schimbate între ele. Atenție la principiile de bază. La Prânz să fie Preparatele Proteice și Seara cele Amidonoasele. În rest la fel.

Iarna, o Alimentație de *Odihnă și Acumulare*. Sunt Lunile Decembrie, Ianuarie și Februarie. După Calendarul Creștin, Decembrie este **Luna de Post** pentru Crăciun, când se face o “**dezintoxicare**”, ca Ianuarie și Februarie să poată fi o *Alimentație mai abundentă, mai grasă*.

În **Luna Decembrie** Mâncați multe Legume Rădăcinoase. ca Morcovi, Gulii, Țelină, Păstârnac, Napi, Cartofi și Varza acră să nu lipsească. Folosiți Pâine Pustnicească, care să nu lipsească Zilnic la câte o Masă, mai ales Seara. Să intrați în Iarnă “dezintoxicați”, că vin răcelile și gripele, care vă vor da altfel multe complicații. “Postul”

dinaintea Iernii este strict **trebuitor**; fiți **conștienți** de acest fapt. În Ianuarie și Februarie se pot folosi Alimente mai grase și mai concentrate. Zilnic să nu lipsească Boabele Proteice, Lintea, Soia, Fasolea, ca și Brânza (dar în proporțiile de 10%). Să măriți Nucile și Semințele de Floarea Soarelui, ce au grăsimile cele mai bune. Nu faceți exces la Dulciuri, dar să le folosiți.

Selectați-vă după posibilități și preferințe Meniurile.
Respectați însă cele indicate.

Primăvara. Lunile, *Martie, Aprilie și Mai.* Creștinește începe tot cu un “Post” al Paștelui. Tot Martie și jumătate Aprilie să se folosească tot Rădăcinoasele și Boabele de Soia, Linte, Fasole, Bob, dar să se insiste pe Pâinea Pustnicească (de diferite Cereale) ce Zilnic să fie la o Masă, mai ales Seara. Odată cu apariția Verdețurilor, mai ales Urzicile și Salata, se începe Luna “Regenerării Vieții”. Insistați atunci pe Verdețuri, chiar Zile și Săptămâni la rând, cu Pâine Pustnicească.

Alegeți Meniurile după preferință. Vedeți și recitiți Rețetele noastre cu respectivele Preparate.

Zilnic respectați modelul de Alimentație, după cum s-a expus la Săptămâna întâi din Toamnă (vezi anterior).

Va fi mai greu la început până învățați să Preparați respectivele Meniuri. Atenție la Rețetele indicate, cu materialele propuse, Încet-încet vă veți obișnui și veți deveni experți, în a da chiar “gusturi delicate” diferitelor combinații.

Nu va lăcomiți să puneți Lactatele și Boabele Proteice mai mult de proporția de 10%, că vor face Preparatele indigeste și neasimilabile. Mai bine mâncați mai des și o cantitate mai mare de Preparat, dar respectați proporția 10%.

Vara. Lunile Iunie, Iulie și August. Acum apar alte Sortimente. Insistați pe Salate leguminoase, și pe Tecile de Fasole Verde în special, pe Mazăre, pe Dovlecei.

Stabiliți-vă Orarul Meniurilor după împrejurări. Fiecare va avea unul Personal.

Rețete diverse

Sunt bolnavi care nu mai pot mânca aproape nimic. Săse insiste cu diferite preparate, câte puțin.

Piureu de Salată cu pulbere de Ciuperci. (Ca la rețeta. 7)
Sâmburi de Nucă (mai înainte muiați 10 Ore) cu usturoi.
(Ca la rețeta 45)
Pastă de Țelină cu Dovleac. (Ca la rețeta 7, 60)
Pastă de Țelină cu Brânză sau Iaurt. (Ca la rețeta 7, 60)
Piureu de Urzici tinere cu Pâine Pustnicească de Hrișcă. (7, 60)
Salată de Varză acră cu Sâmburi de Nucă (muiați 10 Ore). (60)
Cremă de Țelină cu Castraveți murați. (Ca la rețeta 7, 60)
Piureu de Spanac cu Iaurt (*nu cu Brânză, că se respinge cu Spanacul*).
Pireu de Lucerna cu Castraveți murați. (Ca la rețeta 7; 60)
Varză murată cu Ciuperci pulbere. (Ca la rețeta 7, 60)
Salată de Ridichi cu Brânză sau Iaurt. (60)
Salată de Varză cu Dovleac și Măsline. (60)
Piureu de Dovleac cu Pulbere de Ciuperci. (Ca la rețeta 7, 60)
Dovleac cu Praz. (Ca la rețeta 7, 60)
Sărmăluțe cu Semințe de Dovleac (*Floarea Soarelui*). (Ca la rețeta 7, 60)
Pilaf de Orez acrit cu Măsline. (Ca la rețeta 55, 60)
Pilaf de Orez acrit cu Prime uscate. (60)

Mămăliguță neutră (vezi) cu Iaurt, sau cu Brânză. (60)

Piureu de Amidon de Cartofi cu Praz. (60)

Piureuri diferite cu Pulbere de Semințe de Măces. (60)

Piureu de Castane uscate. (Ca la rețeta 57, 60)

La toate aceste Rețete, folosiți amestecuri de condimente și alte adaosuri, după preferința și gust. Respectați însă principiile indicate la toate Rețelele.

58. Amidonul concentrat de Cartofi și de Cereale
(Făina rafinată Pustnicească)

Se spală Cartofii și se rad cu coajă cu tot în Apă mai multă ca să nu se oxideze. Apoi se amestecă bine și se strecoară printr-o sită, și se lasă Lichidul Lăptos să se decanteze cel puțin o jumătate de oră. Se va depune la fund o Pastă albicioasă. Se aruncă lichidul și Pasta se ia și se usucă la cald (dar să nu treacă de 40 grade). Este un Amidon ultraconcentrat ce se poate folosi la Bomboane și la cei ce nu mai suportă nici-o mâncare grosieră. O Lingură de Piureu de Amidon de Cartofi face cât un Kg. de Cartofi fierți. Să nu se folosească decât odată pe Săptămână, că pentru bolnavi Cartofii sunt semi - toxici (ca și roșiile, ardeii și vinetele),

Amidonul de Cereale este la fel un ultraconcentrat. Se face mai întâi Pâinea dospită Pustnicească (din diferite Cereale). Se macină din nou foarte fin și se pune Apă mai multă și se amestecă bine și se separă partea Lăptoasă, care se iasă să se limpezească. Se va lăsa o Pastă albicioasă. Se scurge ușor să nu se tulbure, lichidul limpede și Pasta se usucă, care se face o Făină ce se poate folosi la cei foarte bolnavi.

59. Mămăliguța Neutră

Noi am căutat mult o modalitate de Mămăliguța cât mai naturală pentru bolnavi grav în special. Cirul fiert rapid (rețeta

2) are încă deficiența unei fierberi, interzisă la boli grave. Mălaiul de Porumb este mai indicat la boli, fără să se renunțe însă la Pâinea Pustnicească de Grâu, care este “Miracolul Terapeuticii” noastre. Mălaiul ca și Orezul chiar dacă este muiat și dospit, tot rămâne grunjos și greu de suportat. Acrirea în Oțet, dă o posibilitate (Vezi rețeta 55). Boabe de Porumb se găsesc și nu sunt prea scumpe. Acriți (vezi 55) o cantitate cam pentru 2 Săptămâni și măcinați cât vă trebuie. Faceți o Făină din acestea cât mai fină, fără să o cerneți (cu râșnița, chiar o măcinare de mai multe ori) și cu Putină Apă încălzită (pentru cei cu diaree fiartă și apoi ușor răcită) și mestecând ca și la Cir. se face o Pastă mai moale sau mai tare, după preferință, ca o Mămăliguta. E bine să mai stea cel puțin o jumătate de oră să se pătrundă bine Apa cu Mălaiul. Această Mămăliguta Neutră cum o numim noi (că se poate folosi cu orice mâncare) este “liantul” cel mai bun pentru toate Preparatele. Pâinea Pustnicească este prea tare pentru mulți și nu se poate mânca prea multă, mai ales că mulți sunt și diabetici (chiar diabet mascat). Această Mămăliguta este o posibilitate de compensare. Porumbul este “Cereala de rezistență”; țăranii cu Mămăligă munceau din greu. S-a descoperit că Boabele de Porumb măresc Imunitatea.

După un timp de această Alimentație, vă veți mirasinguri, cum așa de ușor ați putut renunța la “prăjeli”, lafierturi și coaceri excesive, ca și la carne și lactatele abundente, precum și la dulciuri și cocării diferite.

Portocale și Citricele în general, să se folosească doar Dimineața și până la Ora Doi la Prânz. Spre Seară și Seara sunt “otravă” pentru bolnavi, că schimbă “Ph-ul” Sângelui.

Famiiliile mici și cei ce nu au posibilități spațiale, aprovizionați-vă din limp cu Alimentele Uscate (vezi conservarea-magazie). Să aveți totuși Zilnic și o “Verdeață proaspătă”, într-o Lădiță cu Pământ la Lumina Ferestre, puneți

din când în când câteva Cepe și udați-le și ele vor înfrunzi și Zilnic doar câte o “Foiță Verde” este suficient (să nu luați Inima, ci Frunzele de pe lături, că nu mai dă și altele). De asemenea în altă Lădiță sau Cutii de conserve, de plastic, semănați câteva Semințe de Grâu si mai ales de Orz, chiar de Soia si Fasole și după ce Cresc cam de 3-5 centimetri, “tundeți partea Verde, fără să smulgeți, care după un timp iar cresc. Să le udați mai des și să fie mai spre căldură și Lumină. După ce nu mai cresc, reafânați Pământul și semănați alte Semințe. Puteți avea mai multe Cutii alternative (unele deja crescute și altele ce se pun la crescut). Această “VERDEATĂ” de Iarnă este foarte Hrănitoare, care întreține Vitalitatea.

Repere de Meniuri pentru Familii mari și Cantine (ca și pentru Individuali)

Acestea au posibilități de depozitare. Așa vor avea Varză, Morcovi și alte Rădăcinoase în nisip și pe timpul Iernii. Cei ce au “beciuri” sunt avantajați. Așa, sunt condiții pentru Meniuri diverse și în Cantități mari, cum sunt Cantinele de Azile, Mănăstiri și chiar Spitale.

De obicei se fac mari greșeli în prepararea Mâncărilor la acestea.

În primul rând, Ciorbele să fie din aceleași Sortiment
cu felul doi. Nu se admite o Ciorbă de Amidonoase cu un felul doi proteic, că se combat și produc indigestii si intoxicații. Nu se “leagă” Ciorba de Cartofi cu Fasolea boabe, sau cu Brânză, ci cu un Piureu tot de amidonoase, sau de Zarzavاتفvarză, salată ele). Pilaful de Orez nu se leagă bine cu Pește și carne si nici cu lactate, că Orezul este amidonos și celelalte sunt proteice. “Liantul” (partea de balastu și de cantitate mare) să fie Neutru (toate verdețurile frunze, nu rădăcinoase și Mămăliguta și grăsimile). Nu se admit “făinoasele” cu proteicile. Macaroanele cu brânză, Cartofi cu brânză, Pâinea cu orice lactat, mai ales pentru cei bolnavi. Nu se admit

“deserturi” dulci după o masă proteică și nici Fructe, ci tot un preparat de același caracter.

Bucătarii trebuie să aibă Conștiința bine întemeiată, altfel se fac “ucigași”.

Câteva Repere de Meniuri compatibile

Bolnavi mai ale să se obișnuiască să mănânce întâi “felul doi” și apoi Ciorba.

Luni:

La Prânz, Pilaf de Orez cu Măsline și Ciorbă tot din Orez cu un zarzavat frunze. Se admite Pâinea ca și Mămăliguța. (Pentru Medicina noastră, vedeți Rețetele noastre, cu aceleași sortimente). Ca desert, o mică Plăcintuță tot din Orez.

Seara, Musaca de Orez cu Varză și Castraveți murați. (Pentru noi, Orez acrit nefiert, rețeta 55).

Marți:

La Prânz de nu este în Post, Brânză cu Mămăliguță și Ciorbă de Zarzavat-frunze cu Mălai de Porumb, dreasă tot cu puțină brânză. Desert, Plăcintuță de Brânză în foite de Mălai.

Dacă este Post, o Ciulama de Ciuperci cu Castraveți murați și Mămăliguță. Ciorbă de Zarzavat tot cu Ciuperci și îngroșată cu Făină de Mălai. (Vezi Rețetele ciorbilor). Desert, Plăcintă cu Ciuperci. **Miercuri și celelalte Zile, ale Săptămânii cu Rețetele de la capitolul Meniuri pe Zile, Săptămâni și Luni, pag. 92.**

Vedeți și **Rețetele Diverse** (pag. 96), din cele anterioare. Puteți multiplica la infinit tot felul de combinații, dar respectând principiile expuse.

60. Orice Piureu, de Zarzavat, de Rădăcinoase, de Boabe Proteice, cu Pâine Pustnicească de Cereale, sau cu

Semințe uleioase, cu Lactate - Brânzeturi, să păstreze proporția de 90% partea Cantitativă și 10% partea “valoroasă de Hrană”.

Așa, Zarzavat 90% și 10% Pesmet de Cereale: 90% zarzavat și 10% Boabe Proteice, ca și 10% Lactate. Faceți o cantitate de Zarzavat zdravănă, cu toate ingredientele (praz, usturoi, condiment, acritura, partea uleioasă, după gust) **dar Amidonoasele și Proteicile doar 10%**.

Pilaful de Orez. Sărmăluțele, Chiftelele, la fel. Ciorbele la fel. Cu Fructe, la fel.

Cei foarte “fometoși”. Zilnic să mănânce Pilaf sau Piureu pe săturate sau Fructe rase cu 10% amidonoase sau Proteice.

Atenție la Alimentația Copiilor; mâncărurile incompatibile le agravează bolile de moștenire și le adaugă și altele. Nu vă jucați cu Sănătatea Urmașilor D-voastră. Bătrânilor la fel, oferiți-le o Viață fără complicații. Feriți-i de Sucuri artificiale; Apa de Fructe să nu lipsească..

Nu uitați **Tecile** după ce se desface Fasolea Boabe; uscați-le și mai bine (dar nu la temperatură mare) și faceți-le Praf și puneți câte un vârf de lingurița la toate Preparatele. Ajută la mineralizare, întărește Oasele, ameliorează Diabetul, întărește Inima. **Praful Forte**: *Praf de Teci de Fasole, Praf de Urzică uscată, Praf de Pădărie frunze uscate*, în părți egale. Se pune la fiecare mâncare un vârf de linguriță.

Mai ales **Tinerii mănâncă “mult”** și des. Viața agitată a Zilelor noastre impune aceasta. Nenorocirea cea mare este mâncarea toxică. **Găsiți** fiecare un Sortiment ce poate fi folosit cât de mult și ne-toxic. Axați-vă ori pe o Cereală (Orez, Hrișcă, Grâu, Secară) ori pe Soia și Fasole, Linte (ca proteice), ori pe un Zarzavat, Dovlecei, Salată verde, Gulie, Morcov, Varză. Combinați-le și schimbați-le pe Zile, Săptămâni. Faceți adesea

“cure” de Săptămâni cu o anume Cereală, sau Zarzavat, sau Boabă proteică, respectând proporțiile de folosire 10% și 90%. Cei ce muncesc mai greu și mai ales Iarna, puteți mânca în toate Zilele o Masă cu Soia, sau Fasole, sau Mazăre și altă Masă cu aceleași Cereale (Seara). Cura cu Varză cruda, cu Dovlecel, cu Morcovi etc. Când aveți la îndemână un Sortiment din plin, profitați de ocazie și folosiți-l până la terminare. Când sunt Castanele comestibile, faceți o cură zdravănă și chiar mai uscați-le să le nuli aveți din când în când. La fel cu Fructele de sezon. Majoritatea mănâncă toata Ziua biscuiți și alte produse de făinoase cu margarina și dulciuri artificiale, și beau băuturi sucuri din extracte chimice... Faceți flecare Biscuiți de Casă cu Pâine Pustnicească, cu Semințe uleioase, cu Fructe proaspete de sezon (vezi Rețetele anterioare). Mestecați Semințe de Dovleac și de Floarea Soarelui, dar neprăjite, ca și Boabe de Porumb acrite Soia acrită.

Medicina Isihastă insistă pe Taina Terapeutică a Pâinii Pustnicești, ce are în sine capacități speciale de însănătoșire. Siliți-vă să o folosiți cât de des, Zilnic chiar la câte o Masă, Deobicei la Meniurile de Seara, sau Dimineața pe Stomacul gol. Cei cu boli grave se indică chiar câte o Zi-două pe Săptămână doar Pâine Pustnicească sub toate formele, uscată și mestecată încet în gură, sau ca Lapte, sau în Apa de Fructe, sau ca o Ciorbă simplă cu puțină Verdeță. Chipul PÂINII este Taina Vieții, de aceia o Cerem Lui DUMNEZEU în Rugăciunea Zilnică “TATĂL Nostru”. Fă o Zi-două de Post cu Pâine Pustnicească. Descopere această Tainică Mâncare și nu-ți vapărea rău.

Nu uita Sfecla Roșie și Sfecla Furajeră, care ca și Morcovul pot “îndulci” Apa de Fructe și de Zarzavat, ca și

Preparatele Delicatese. Mierea să fie folosită simplă, altfel este vătămătoare. Nu uitați nici Ridichea de toamnă.

Evitați Alcoolul. Este permis în câteva Tincturi medicamentoase, de Pelin, de Tintaură, de Teci de Fasole Verzi foarte tinere, de Boabe de Păducel și de Soc. de Cicoare, de Gălbenele, de Hrean, Coadă Șoricelului. De le aveți pe acestea aveți toată Farmacia Casei. *În câte o Sticlă se pun separat fiecare Planta (bine zdrobite și cam jumătate, peste care se completează cu Alcool sau Țuică tare și se lasă să se plămădească două săptămâni, agitându-se din când în când; apoi se strecoară.* Pentru Stomac, este Pelinul și Tintaură: pentru răceli Socul și Hreanul; pentru inimă este Păducelui și Fasolea Teci; pentru Ficat și Sânge Cicoarea și pentru răni Gălbenelele și Coadă Șoricelului. Freștiile să le faceți cu aceste Tincturi diluate cu Oțet și Apă în părți egale. Pe locuri dureroase să puneți mai bine compresii cu acestea în diluțiile menționate.

Înțelegeți însă că orice boală are originea în păcat și păcatul are ca instrument “mâncarea” și mâncarea generează “patimile” și patimile dau distrugerile prin toate formele de boli. Sufletul “participă” la păcatul Trupului și așa devine și el “păcătos”. Sufletul ce vrea să se “Curețe”, trebuie tot prin Trup să facă “despățimirea”. Revenirea la o “Mâncare Sănătoasă” este prima condiție a “despățimirii”. Dacă Rugăciunea este “deșteptarea”, “Mâncarea” este “mersul”. Fără “Post” Rugăciunea este în “gol”. **“Postul medical”** este și el totuși un “Post al căutării Sănătății”. **Sănătatea este însă doar CHIPUL Lui DUMNEZEU din Viața noastră.**

Repetăm: nu faceți din “mâncare” Religie, dar Religia are o “legătură” cu “Mâncarea SACRĂ”. Condiția de Făpturi Create este

să fim mereu în “COMUNICARE” cu DUMNEZEU
CREATORUL, ce se face deodată Spiritual și Trupește, Sufletește
ne “**HRĂNIM**” din Cele DUMNEZEIEȘTI prin **CHIPUL**
CUVÂNTULUI și **DUHULUI**, iar Trupește prin chipul Măncării.
VIAȚA este Taina CHIPULUI Lui DUMNEZEU, care se
“Actualizează” totodată material și dincolo de acesta.

Cuprins

Introducere.....	
.....pag. 5	
Rugăciunea	
Vieții.....	
pag. 6	
Condiții	
preliminare.....	
.....pag. 7	
Începerea	
Tratamentului.....	
pag. 17	
Pâinea Pustnicească, Medicamentul -	
Aliment.....pag. 41	
Repere și Meniuri	
Terapeutice.....pag. 76	