Postul ca terapie ÃŽn colaborare cu Gheorghe Onoaia sÃ¢mbÄƒtÄƒ, 05 decembrie 2009 DeÅŸi biserica ortodoxÄƒ nu se aratÄƒ prea încântatÄƒ de o abordare dieteticÄƒ a dogmei - postul are o importanÅ£Äƒ doveditÄ De fapt se dovedeÅŸte încÄƒ o data indisolubila legaturÄƒ dintre corp, minte ÅŸi suflet prin aceste multiple posibilitÄƒÅ£i de abo CreÅŸtinii nu sunt singurii care iau serios în considereare curÄƒÅ£area fiinÅ£ei fizice în scopul înÄƒlÅ£Äƒrii fiinÅ£ei spirituale. Ex Poate tocmai ca rezultatÄƒ a inflexibilitÄƒÅ£ii tipic dogmaticului “crede ÅŸi nu cerceta”, existÄƒ mulÅ£i creÅŸtini ca Înainte cu 12 zile de CrÄƒciun, timp de 10 zile o parte dintre românii creÅŸtini Å£in la unison, în toate colÅ£urile Å£Äƒrii, o perioa Cu toate cÄƒ este foarte sever, este totodatÄƒ ÅŸi cel mai eficient dintre regimurile indicate de dr. George Oshawa, având însÄƒ Celebritate ÅŸcolii Oshawa a luat amploare în urma bombardamentelor atomice. Atunci s-a constatat cu surprindere cÄƒ adepÅ£ Rezultatele cele mai notabile s-au obÅ£inut în tratarea cancerelor prin oferirea unui aport de energie superioarÄƒ organismului Å Pentru cei care sunt dependenÅ£i de anumite substanÅ£e toxice sau droguri (alcool, tutun, cafea heroinÄƒ, cocainÄƒ, opiu, haÅŸ Este o metodÄƒ excelentÄƒ pentru a ne regla greutatea, fÄƒrÄƒ a fi nevoiÅ£i sÄƒ recurgem la înfometare. Putem mânca oricât d Regimul prevede ca pe o duratÄƒ de zece zile sÄƒ se consume exclusiv urmÄƒtoarele cereale: grâu, orez, mei ÅŸi hriÅŸcÄƒ, în CondiÅ£ia succesului acestui regim este evitarea infometarii. Astfel, regimul Oshawa va fi uÅŸor de parcurs ÅŸi, în plus, ne vom Acest regim este compus din doar patru cereale: grâu, orez, mei ÅŸi hriÅŸcÄƒ - fierte în apa sau coapte, cu puÅ£ina sare ÅŸi at AceastÄƒ purificare generalÄƒ are drept efect imediat o limpezire ÅŸi claritate considerabilÄƒ a minÅ£ii; digestia devine mai bunÄ Retete: 1. Grâu copt: Se spalÄƒ foarte bine grâul ÅŸi se pune în tigaie cu sare ÅŸi apÄƒ, atât cât sÄƒ-l acopere. Se lasÄƒ la foc tare pân 2. HriÅŸcÄƒ ÅŸi mei copt: Se procedeaza analog, cu precizarea cÄƒ trebuie coapte fÄƒrÄƒ a fi umezite în prealabil. 3. SupÄƒ de orez cu gÄƒluÅŸte de grâu: Dintr-o cantitate micÄƒ de fÄƒinÄƒ de grâu integral, apÄƒ ÅŸi sare se face o cocÄƒ mo Din aceasta se fac gÄƒluÅŸtele de mÄƒrime micÄƒ, ce se pun în apa clocotitÄƒ cu sare. Se fierb circa 10 minute, dupÄƒ care se 4.Terci de grâu ÅŸi orez: Se pune apa cu sare la fiert. când clocoteÅŸte se toarnÄƒ, în ploaie, fÄƒinÄƒ din grâu integral ÅŸi fÄƒin AtenÅ£ie! Åži grâul ÅŸi orezul se umflÄƒ la fiert, astfel încât va trebui sÄƒ lÄƒsaÅ£i compoziÅ£ia mai moale. Se fierbe circa 20-3 5.TurtiÅ£e sau batoane din grâu: Este varianta cea mai uÅŸor de folosit (se pot face mai multe ÅŸi se pot lua la pachet) ÅŸi cea Se recomandÄƒ ca turtiÅ£ele sÄƒ fie cât mai subÅ£iri. Se procedeazÄƒ analog pentru hriÅŸcÄƒ. De asemenea, se pot face turtiÅ SugerÄƒm ÅŸi urmatoarele combinaÅ£ii: orez fiert cu fÄƒinÄƒ de grâu copt, grâu fiert cu fÄƒinÄƒ de orez copt ÅŸi hriÅŸcÄƒ fiart Majoritatea alimentelor preferate actuale sunt yin, placute la gust – dulci, acriÅŸoare, uÅŸor de masticat, trecute prin num De exemplu, în timpul postulului ne vom orienta spre alimente vegetale tip yang pentru stocarea unei cantitÄƒÅ£i cât mai mari de Desigur, hrana spiritualÄƒ primeazÄƒ ca importanÅ£Äƒ atât în religiile asiatice, la fel ca ÅŸi în creÅŸtinism - aceasta este credinÅ Clasificarea alimentelor în funcÅ£ie de predominanÅ£a lor energeticÄƒ. Legenda: â–²â–²â–² = triplu, extrem YANG; â–²â–² = dublu, accentuat YANG; â–² = simplu, obiÅŸnuit YANG. â–¼â–¼â–¼ = triplu, extrem YIN; â–¼â–¼ = dublu, accentuat YIN; â–¼ = simplu, obiÅŸnuit YIN. Cereale ÅŸi produse din cereale â–² grâu integral, orez integral, orz integral, ovÄƒz integral, porumb integral, secarÄƒ integralÄƒ, grâu bulgÄƒresc, griÅŸ din grâu â–²â–² hriÅŸcÄƒ, mei, orez Basmati, orez semidecorticat, amarant, sorg â–²â–²â–² germeni de cereale, orez sÄƒlbatic â–¼ porumb dulce, porumb zaharat â–¼â–¼â–¼ cereale germinate, fÄƒinÄƒ albÄƒ de grâu, pâinea albÄƒ cu drojdie, paste fÄƒinoase din fÄƒinÄƒ albÄƒ, produse de Fructe, oleaginoase â–² fragi, gutui, mÄƒceÅŸe, mure negre, stafide, afine vineÅ£ii, agriÅŸe, coacÄƒze negre, rÄƒchiÅ£ele, rodii; mÄƒsline negre, ca â–²â–² afine negre, dracilÄƒ, mere, zmeurÄƒ, coacÄƒze roÅŸii, meriÅŸor, mure roÅŸii; alune, nuci, nuci de Cajou â–²â–²â–² mere pÄƒdureÅ£e, mere pitice; fistic, migdale â–¼ cÄƒpÅŸuni, cÄƒtinÄƒ albÄƒ, caise, struguri, afine mari (cultivate), coarne, dude, pÄƒpÄƒlÄƒu, pere pÄƒdureÅ£e, roÅŸcove, â–¼â–¼ cireÅŸe, grapefruit, lÄƒmâi, pÄƒducel, pepene galben, prune, viÅŸine, corcoduÅŸe, curmale, kiwi, nectarine, nucÄƒ de â–¼â–¼â–¼ pepene verde, pere, piersici, portocale, ananas, banane, mandarine, mango, papaia, arahide Legume, leguminoase â–²Å£elinÄƒ (rÄƒdÄƒcina), ceapÄƒ albÄƒ, ceapÄƒ verde, dovlecel, dovleac de copt, fasole verde, pÄƒpÄƒdie, ridiche albÄƒ, ridic â–²â–² andive, ceapÄƒ roÅŸie, conopidÄƒ, morcov, pÄƒtrunjel (rÄƒdÄƒcina), praz, urzicÄƒ, barba caprei (salsifi), broccoli, haÅŸm â–²â–²â–² varzÄƒ roÅŸie (cÄƒpÄƒÅ£âna) â–¼ ardei Capia, ardei gras, lobodÄƒ de grÄƒdinÄƒ, pÄƒstârnac, salatÄƒ verde, ÅŸtevie, Å£elinÄƒ (peÅ£iolul), untiÅŸor; linte ve â–¼â–¼ gogoÅŸar, sfeclÄƒ roÅŸie, sparanghel, baraboi, revent; fasole albÄƒ, linte roÅŸie, fasole Lima â–¼â–¼â–¼ cartofi, castravete, roÅŸii, vinete, avocado, bambus, bame; leguminoase germinate Produse lactate â–² lapte de caprÄƒ â–²â–² brânzÄƒ de caprÄƒ, unt clarifiat (GHEE) â–¼ lapte dulce de vacÄƒ, chefir, iaurt, lapte acru, lapte bÄƒtut, sana, zer â–¼â–¼ brânzÄƒ de vacÄƒ, caÅŸcaval tare, lapte de oaie, smântânÄƒ fermentatÄƒ, brânzÄƒ de bivoliÅ£Äƒ, caÅŸ dulce, lapte d â–¼â–¼â–¼ caÅŸcaval moale, lapte pasteurizat, smântânÄƒ, unt, brânzÄƒ de burduf, brânzÄƒ topitÄƒ Diverse â–² ou de Å£arÄƒ, brânzÄƒ de soia, ou de prepeliÅ£Äƒ, icre de orice fel; ulei de mÄƒsline, ulei de porumb, ulei de migdale â–²â–² ou fecundat, mânÄƒtarcÄƒ, pastÄƒ de susan; ulei de soia, ulei de muÅŸtar, ulei de rÄƒpiÅ£Äƒ, ulei de ricin â–²â–²â–² polen, sare; ulei de floarea soarelui, ulei de susan â–¼ ciuperci Pleurotus, drojdie, miere, apÄƒ, apÄƒ platÄƒ, apÄƒ mineralÄƒ; ulei de sofrÄƒnel â–¼â–¼ argila, borÅŸ, ciuperci albe de culturÄƒ, ciuperci comestibile, oÅ£et de mere, halva preparatÄƒ cu zahÄƒr, ou de raÅ£Ä â–¼â–¼â–¼ albuÅŸ de ou, bomboane, cacao, ciocolatÄƒ, margarinÄƒ, zahÄƒr alb, conserve, friÅŸcÄƒ, jeleuri, magiun, marmel Condimente â–² Å£elinÄƒ (frunze), anason, hrean, mÄƒrar, mentÄƒ, mentÄƒ de grÄƒdinÄƒ, muÅŸtar alb, pÄƒtrunjel (frunze), tarhon, turmeric â–²â–² ardei iute, busuioc, cimbru de culturÄƒ, chimen, coriandru, dafin, ghimbir, hrean, mÄƒrar, muÅŸtar negru, piper negru, sco â–²â–²â–² cimbru de grÄƒdinÄƒ, ghimbir, rozmarin, sovârf, cuiÅŸoare â–¼ fenicul (seminÅ£e), mÄƒghiran, ÅŸofrÄƒnel, mÄƒcriÅŸ, sumac â–¼â–¼ fenicul (frunze), roiniÅ£Äƒ, vanilie â–¼â–¼â–¼ mac Energobiologie

http://www.energobiologie.ro Powered by Joomla! Generat: 10 September, 2010, 14:42