

CALINIC ARGEȘEANUL

VREI SĂ FII SĂNĂTOS?

Ediție a doua, revizuită și adăugită

Editor: Mănăstirea Aninoasa

© Arhiepiscopia Argeșului și Muscelului, Mănăstirea Aninoasa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CALINIC, Arhiepiscop al Argeșului și Muscelului

Vrei să fii sănătos? / Calinic Argeșeanul. - Ed. a 2-a, rev.. -

Curtea de Argeș : Editura Arhiepiscopiei Argeșului și Muscelului,
2018

ISBN 978-606-8181-86-8

CALINIC ARGEŞEANUL

VREI SĂ FII
SĂNĂTOS?

Curtea de Argeş

2017



Cu bucurie mare și multă recu-
noștință, dedicăm această carte dom-
nului Profesor,

Dr. Victor Costache,

și echipei sale, la împlinirea unui
an, de când m-au operat de inimă,
la 3 Martie 2016, la Spitalul Polisano-
Sibiu. Dumnezeu să Vă binecuvânteze!

f. Calinic Urgeșeanu
- 1 Martie 2017 -
Curtea de Urgeș

Tablete medicale

Sunt de-a dreptul îndurerat de sănătatea destul de precară a românilor și de ce nu, a tuturor oamenilor de pe fața pământului! Am încercat și încerc mereu, în predici, în sfaturile pe care le dau, să atenționez pe oameni despre starea gravă în care se află, fără să conștientizeze acest lucru atât de important, din viața lor de zi cu zi.

M-am bucurat enorm când am dat peste o carte minunată: *Enzima miracol*, cum să ajungi la 100 de ani sănătos scrisă de Dr. Hiromi Shinya.



Acest medic celebru, Hiromi Shinya, din Țara Soarelui Răsare, foarte îndepărtata Japonia, este pionierul **chirurgiei colonoscopice**, tehnică inventată de el și care îi poartă numele, contribuind și la proiectarea instrumentului folosit, el fiind recunoscut, de bună seamă, drept unul dintre cei mai proeminenți doctori din lume.

Acest doctor celebru a practicat medicina de peste patru decenii, având sub tratamentul său președinți de state, prim-miniștrii, staruri de film, muzicieni și alți pacienți, examinând stomacul și intestinele la peste 300 de mii de persoane!

După o experiență vastă în care a supravegheat și experimentat personal, mii de pacienți, a inventat și testat clinic – deci, nu după ureche – o abordare medicală care are ca izvor rezerva de enzimă vitală pe care o deține trupul nostru, denumită de el „enzima minune”, care este secretul unei vieți lungi, și mai ales sănătoase!

El a dăruit întregii lumi cartea ***Enzima minune***, pentru toți acei oameni pe care, nu va avea ocazia să-i trateze personal niciodată. Dr. Hiromi Shinya, într-un stil lin curgător, dar și convingător, ne prezintă cu grijă și absolută competență, un **stil de viață nou**, care asigură o bună sănătate trupească și care aduce implicit, o bucurie sufletească, de care omul are atâta nevoie în viața aceasta.

Acest doctor minune, născut în Japonia, a avut dragostea să îmbie lumii un mijloc de salvare a sănătății umane, reunind cu înțelepciune științifică, concepțiile medicale orientale și occidentale.

Am citit pe nerăsuflăte această carte de peste două sute de pagini, scrisă în limba japoneză, tradusă în engleză și apoi și în românește, într-un stil elegant și cu o expresivă fluiditate de către Bogdan Chircea, căruia îi mulțumim din răspuțeri și cu prețuire și pe această cale.

Cartea Enzima Miracol, care doar în câteva luni de la apariție în Japonia, fiind o senzație editorială, s-a vândut într-un număr impresionant de exemplare, de peste 2 milioane, o recomand tuturor românilor de pretutindeni, denumind-o **Abecedarul Sănătății**.

O invitație din inimă: Să nu vă scape nici o tabletă medicală!

Omul minune, Dr. Hiromi Shinya

Înainte de a intra propriu-zis, cu prezentarea: *Tablete medicale*, doresc să facem împreună un popas de odihnă a minții și a inimii ca să auzim lucruri noi despre acest început salvator al sănătății noastre trupești și sufletești, pentru că se leagă dimpreună: trup și suflet!, potrivit și dictonului latin: mens sana, in corpore sano! (minte sănătoasă în corp sănătos) iar în traducere lărgită: suflet sănătos, în trup sănătos!



Dr. Hiromi Shinya, născut în Japonia, a ajuns după studii universitare, dimpreună cu soția sa, în New York, devenind rezident al programului de chirurgie de la Centrul Medical „Beth Israel”, asistând pe Dr. Leon Ginsburg, care dimpreună cu doctorii Burill Bernard Crohn și Gordon Oppenheimer, au descoperit boala Crohn.

Într-o zi, la o operație, lipsind doctorul rezident-șef, este chemat drept înlocuitor Dr. Hiromi Shinya, care cu o dexteritate mare și cu o viteză dublă, pentru că opera egal cu ambele mâini, a terminat operația într-un termen foarte scurt, spre uimirea doctorilor și asistentelor. Așa a început drumul lung și anevoios al muncii de chirurg în drum spre celebritate.

Soția sa, care a născut doi prunci, nu se putea adapta în SUA și nici pruncii nu se bucurau de o sănătate bună, dând de furcă mamei dar și doctorului-tată. Așadar, nu putea ușura suferința soției, dar nici a celor doi prunci, fetiță și băiat. Doctorii pe care-i aborda pentru soluții medicale se arătau neputincioși și nimeni nu-l ajuta, nefiind suficient să fii bun chirurg și nici să administrezi medicamente pentru simptomele apărute.

Atunci, medicul japonez, dorea cu încăpățănare să afle *cauza bolii!* Și de aici începutul salvator! Se caută *cauza* și nu *efectul*, pe care e mai ușor să îl vedem, că-l simțim toți cei atinși nemilos de boală.

Oprind consumul de lapte pentru hrana zilnică a soției și pruncilor, a constatat vindecarea rapidă, că *laptele de vacă* nu putea fi digerat din cauza particulelor care nu puteau să treacă din intestin în sânge.

Începând cu acest incident din familie, Dr. Hiromi Shinya, în toată viața, după aceea, a încercat să studieze și să înțeleagă organismul omului, sănătatea atacată de diferite boli, și să se concentreze asupra cauzelor bolilor care bântuie omul, schimbându-și modul de abordare a bolii în sine.

Deci era clar lucru, că trebuie să aibă în vedere, nu atât lupta împotriva bolilor, cât mai ales înțelegerea tainelor sănătății: „Ne naștem cu dreptul de a fi sănătoși! A fi sănătos este starea naturală a omului! Abia când am început să înțeleg ce este sănătatea, am început să lucrez asupra corpului uman, ajutându-l să scape de boală. Organismul nu poate fi vindecat decât prin el însuși. Ca doctor, eu creez un spațiu în care această vindecare să fie posibilă. Deci are început prin a încerca să înțeleg boala, dar în cele din urmă, căutările m-au dus spre ceea ce eu consider a fi *cheia drumului spre sănătate. Cheia este enzima minune, generată de propriul nostru organism.*”¹

În urma cercetărilor medicale, în corpul uman se găsesc 5.000 de enzime, care, la rândul lor creează 25.000 de reacții diferite, astfel că trupul nostru este controlat de enzime, despre care se știe foarte puține lucruri, ce sunt în sine. Este sigur că există o *enzimă bază*, sau o *enzimă-sursă*, dar care are limitele sale. Grijă cea mai mare pentru noi este să nu epuizăm această *enzimă-bază*. Când avem lipsă de enzime, celulele din organism sunt în pericol de distrugere. De aici pornește hoarda de boli, printre care cancerul și alte neputințe generative de care cu greu putem scăpa.

1 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 13.

Orice afecțiune, boală nedorită, care vine peste noi, dintre care cancerul, se vindecă prin „regim foarte strict”, bogat în enzime, alimente non-toxice și apă pură², pentru a ajuta **enzima-sursă** să repare celulele din trupul nostru. Enzima-sursă, nu trebuie pusă în primejdie ori risipită, iar noi o distrugem cu alimente nesănătoase, pe care din păcate, le folosim fără discernământ, cu stresul, oboseala și alte programe risipitoare de energie.

Chiar dacă s-a descoperit ADN-ul, noi nu știm mare lucru despre tainele pe care le ascunde și ce potențial mare cuprinde, pe care noi, încă, nu-l înțelegem deplin. Pentru ca ADN-ul fiecăruia dintre noi să producă un val de enzimă-sursă sau enzima-minune, după cercetările Dr. Hiromi Shinya, energia emoțională pozitivă, care izvorăște din iubire, râs, veselie, bucurie, trebuie să fie starea obișnuită și permanentă din viața noastră.

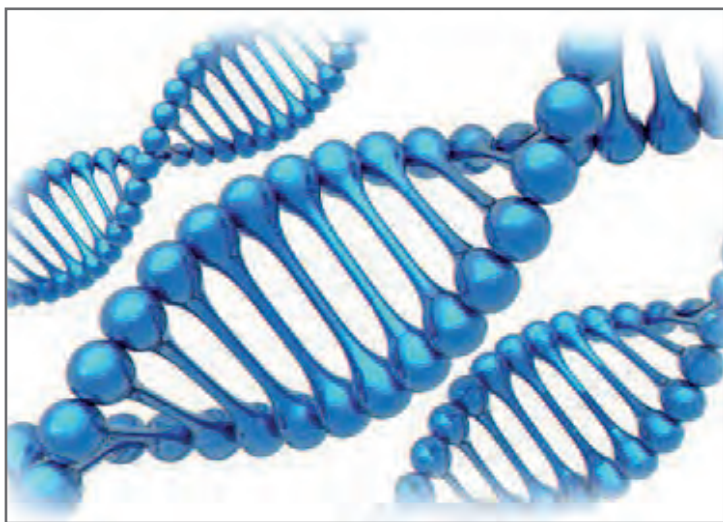
Orice activitate care-ți aduce bucurie: cântecul din inimă, cântarea la instrumente, pictura, călătoriile, cititul, arta sculpturii și a altor meserii, mersul la Biserică și în ospete la cei dragi, dansul, hora și multe alte bucurii ale vieții trăite cu dăruire, duc pe drumul natural către sănătatea prețioasă a omului.

Putem recomanda ca *meniu zilnic*: voia bună, veselie, râsul în hohote, cu gura până la urechi, numai să nu supărăm pe cineva, drumeția în natură, culcatul și sculatul devreme, **entuziasmul debordant** la lucrări fizice și intelectuale, ba și la cele duhovnicești, deopotrivă, alimentele ecologice, apă de izvor băută din belșug și fuga de locuri și oamenii care ne aduc supărări! Iar **rugăciunea** să fie cununa tuturor!

2 *Ibidem*, p.14.

Aceasta este metoda prin care, fiecare dintre noi, putem să punem în mișcare izvorul de unde se adapă Enzima-miracol, hrănitoarea celulelor care ne țin viața sănătoasă.

Toți cei care au trăit mult și trăiesc și acum, au avut permanent veselia umorului care zidește!



Enzime

Enzima minune: secretul codului vieții noastre

Trupul și sufletul nostru au o capacitate unică de a se vindeca dimpreună, atunci când suntem atacați fizic și spiritual. Forța vindecătoare vine din cooperarea omului cu Ziditorul său, Dumnezeu, care dă foarte repede, când este invocat în rugăciune, vindecarea de care avem mare nevoie.

Din cercetările și practica medicală intensă, Dr. Hiromi Shinya, a ajuns la concluzia, ca specialist în endoscopia gastrointestinală, că în momentul în care „sistemul gastrointestinal”³ al unei persoane nu este curat, atunci, acea persoană va suferi indiscutabil, mai devreme sau mai târziu, de anumite boli incurabile. Adică mai pe înțeles: o persoană care este sănătoasă, desigur având un *stomac bun* și *intestine sănătoase*, va avea deplina bucurie de a se manifesta în consecință; pe când, o persoană care are un stomac bolnav, intestinele de asemenea, va avea o problemă mentală sau fizică pe măsură.

Întrebarea se pune: Ce trebuie să facem noi pentru a avea un stomac bun, sănătos, precum și intestinele? Pentru a răspunde la această întrebare, Dr. Hiromi Shinya, a cerut pacienților săi să completeze un chestionar în care să arate programul alimentar zilnic, precum și alte multe obiceiuri din viața lor. Din răspunsurile primite de la subiecții chestionați,

3 *Ibidem*, p.18.

doctorul savant a ajuns la concluzia ca există o „puternică legătură între sănătate și anumite stiluri de *a trăi* și *a mânca*!”⁴

De la acest prag se deschide o ușă spre o viață sănătoasă și lungă, găsindu-se o *cheie unică*, prin singurul cuvânt: *enzima minune*! Enzima este produsă în interiorul celulelor vii, celule care stau la baza vieții noastre, știindu-se că oriunde există viață, există și enzimele din viața noastră, a animalelor și a plantelor: „Enzimele participă la toate acțiunile necesare pentru menținerea vieții, de pildă, *sinteza, descompunerea*, transportul, excreția, detoxifierea și furnizarea energiei. Ființele vii nu ar fi în stare să-și mențină viața fără ajutorul *enzimelor*.”⁵

După cum se știe, peste 5.000 de enzime se produc în celulele noastre, dar aceste enzime se produc și din acele alimente pe care le consumăm zilnic: „Enzimele sunt create ca reacție la necesitățile organismului, dar de fapt, nu este clar cum sunt ele produse în celule... și că sănătatea depinde de cât de bine menții - în loc să epuizezi - cantitatea de enzime „sursă” când numesc acești catalizatori... care dau naștere la mai bine de 5.000 de enzime care-și asumă anumite activități în organismul nostru... aceste enzime-minune, care joacă un rol esențial în capacitatea organismului de a se *auto-vindeca*.”⁶

În continuare va fi vorba despre *Stilul sănătos de viață* pe care medicul Hiromi l-a recomandat pacienților săi care au fost vindecați de-a lungul anilor, ca urmare a acestor practici, el însuși

4 *Ibidem*, p.18.

5 *Ibidem*, p. 19.

6 *Ibidem*, p. 20.

urmând acest stil de viață sănătos și nefiind bolnav, nici chiar la vârsta de peste 70 de ani, în schimb fiind plin de vitalitate.

De asemenea, pentru știința noastră, Dr. Hiromi ne arată că: „trupul nostru este o entitate unică, în care toate părțile sunt interdependente. De pildă, efectele unei singure carii netratate se vor răspândi în tot corpul. În mod similar, hrana care nu a fost mestecată suficient de bine, va solicita în plus stomacul și intestinale... și să conducă la boli foarte grave.”⁷

Ceea ce trebuie să ne îngrijoreze, este traiul nostru într-o societate așa-zisă modernă, care din păcate, ne consumă prețioasele noastre enzime: *tutunul, drogurile, alcoolul, aditivii alimentari, chimicalele din agricultură, poluarea aerului și stresul emoțional*, sunt doar o parte din factorii care distrug această enzimă-miracol.⁸

Ceea ce se impune, cu preponderență, este grija noastră de a ne apăra sănătatea și viața, cu orice preț!

Dr. Hiromi Shinya ne asigură că: „Din fericire, nu este deloc greu să o facem. Îndată ce am înțeles limpede ce epuizează enzimele-sursă și cum pot fi suplimentate acestea, un simplu efort zilnic va fi suficient pentru a trăi tot restul vieții **noastre fără a ne mai îmbolnăvi vreodată.**” Iar ca stil nou de viață ne avertizează: „Aș sugera înlocuirea vechii zicale: „mâncați, beți și veseliți-vă, pentru că mâine veți muri” cu „mănâncă și bea cu înțelepciune, ca să trăiești vesel, și azi și mâine!”⁹

7 *Ibidem*, p. 22.

8 *Ibidem*, p. 23.

9 *Ibidem*, p. 23.

Să ne îmbunătățim stilul de viață zilnic

După cum se știe din experiența zilnică, un doctor, oricât ar fi de bun și răbdător nu va putea singur să mențină sănătatea unui pacient, vreme mai îndelungată, prin vizite medicale, încurajare și tratarea bolilor de care suferă.

Din experimentele sale îndelungate, Dr. Hiromi Shinya ne reamintește că: „Sănătatea pe termen lung este rezultatul unor atitudini și obiceiuri sănătoase. Să-ți îmbunătățești stilul de viață zilnic este esențialmente mult mai important decât să te bazezi pe eficacitatea chirurgiei sau a medicamentelor.”¹⁰

Chiar dacă ni se pare aspru cuvântul, noi trebuie, singuri, să alegem drumul nostru viitor, între sănătate și boală și din păcate, tocmai noi suntem cei care ne dăm sentința hotărâtoare.

A venit vremea și acum este ca toți să ne asumăm răspunderea pentru propria sănătate, noi cei care sperăm că nu ne vom îmbolnăvi, de nicio boală, niciodată. Iar dacă se va întâmpla, ne dorim, așa cum doresc și eu mereu, de a ne vindeca grabnic și fără dureri insuportabile!

Pentru a nu fi bântuiți de gândurile îmbolnăvirii, este necesar să ne „schimbăm complet obiceiurile alimentare și stilul de viață pe care l-am urmat până acum.”¹¹

10 *Ibidem*, p. 24.

11 *Ibidem*, p. 25.

Trebuie să ne eliberăm mintea de prejudecățile slăbănoage și să ne străduim să efectuăm grabnic aceste schimbări esențiale din arealul vieții noastre.

După cum avem obiceiul, când ne îmbolnăvim, gândul nostru se ridică la Dumnezeu zicând că ne-a pus la încercare. Poate fi și asta, dacă ne gândim la răbdătorul și dreptul Iov din Biblie. Însă, e bine să nu uităm, că la orice încercare prin boală nu-i de vină nimeni, în afară de noi înșine. Este rezultatul mării noastre neatenții din viață zilnică. Iar proverbul românilor este actual: fiecare dintre noi ne îmbolnăvim din abuzuri și pe deasupra ne săpăm cu proprii dinți, groapa noastră sigură!

Ne mai ajută și alții, asemenea nouă, când noi nu respingem ispitele de îmbuibare și dezordinea din viață!

Atenție la regimul alimentar!

Atenție la noul stil de viață!

Vârsta biblică, 120 de ani

De la o vârstă oarecare, cei care se întâlnesc, caută cu ochiul cât se poate cuprinde la prima vedere, observându-se reciproc, cu multă atenție:

- Vai, dar ce bine arăți!
- Arăt ca un om de vârsta mea! Câți ani îmi dai? întreabă cel agrăit prin surprindere.
- Arăți de 60, dar parcă ai avea, ceva peste 80 de ani, răspunde mucalitul, uitându-se ce strâmbătură face cel care dorea să știe măsura din priviri.
- Decât să mă întrebi câți ani am bătuți pe muchie, mai bine...
- A!? Să te întreb dacă ești sănătos?
- Ei! Da, așa mai merge. Sunt și nu sunt sănătos! Că a nu fi bolnav, nu înseamnă nicidecum, că ești sănătos deplin.

De aici înțelegem că omul, de obicei este într-un stadiu de „boală lentă”, adică, încă nu ești bolnav, dar nici absolut plin de sănătate, fiind uneori la un pas sigur de îmbolnăvire. Dacă am lua în considerare că anumite persoane suferă de constipație sau diaree cronică; altele de insomnie cronică și picioare, umeri, și mâini anchilozate, precum și gât înțepenit, cum mai am și eu adesea; toate acestea și altele pe care le simțiți fiecare, mai mult sau mai puțin, sunt semne vădite pe care ni le trimite organismul, că sănătatea noastră începe să scârțâie din țâțâni. Este o mare diferență între o persoană mai în vârstă, care duce o viață sănătoasă și o persoană de aceeași vârstă care zace în patul suferinței, așteptând binecuvântata izbăvire.

Fiecare dintre noi dorim să trăim o viață lungă, dar deplin sănătoasă. Personal, îmi doresc sfârșit creștinesc, fără durere. neînfruntat, în pace și răspuns bun la Înfricoșata Judecată a lui Hristos, cum bine se aude la Sfânta Liturghie, cererea pe care o face diaconul și preotul! O, Doamne, așa doresc tuturor, dar și mie, cu o singură excepție: să nu apar niciodată la Înfricoșata Judecată a lui Hristos, ci doar la milostivirea lui Dumnezeu! Dr. Hiromi ne arată ca urmare a cercetărilor sale: „Chiar dacă ai fost sănătos, starea corpului se deteriorează odată cu vârsta. Totuși, una e să ai parte de un declin natural și alta e să fii sănătos. Mama, care a urmat acest regim de viață, este sănătoasă și activă la cei 96 de ani ai ei”¹²

Și acum vine întrebarea: Ce îi face pe bătrâni, și nu numai pe ei să se îmbolnăvească? Dacă am spune foarte pe scurt cauza, am defini astfel: depinde de felul cum mănâncă și trăiesc zi de zi, adică ce mănâncă anume, apa pe care o beau, exercițiile fizice, munca și permanentul stres, care se ține de noi ca scaiul de oaie. Desigur, nu vom putea trăi unii 70, 80, 90 sau 120 de ani, cum a trăit Profetul Moise, fără ca să mai visăm la vârsta lui Matusalem de 969 de ani, sau 930 de ani cât a trăit Adam, protopărintele nostru. Credem că strămoșii noștri nu luau suplimente alimentare, cumpărându-le de pe rafturile pline cu produse destinate sănătății noastre „când reclamele Tv și cele din reviste îți spun ca produsul X e numai bun pentru tine, adesea produsul cu pricina va fi epuizat a doua zi de pe rafturi. Cu alte cuvinte, cei mai mulți dintre noi nu înțeleg ce este cu adevărat bun pentru organismul nostru

12 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 26.

și sunt adesea, manipulați cu ușurință de mass-media”¹³, cum se întâmplă adesea, iar noi știm foarte bine aceasta. Dr. Shinya recomandă că este mai potrivit pentru noi, ca să consumăm apă în loc de ceaiuri, pentru că, spune el, ceaiurile au acid tauric, iar acest acid subțiază mucoasa gastrică, adică acea căptușeală a stomacului, care fiind distrusă, creează premisele dezvoltării gastritelor cronice care pot evolua cu ușurință în cancer la stomac.¹⁴

De aceea, ilustrul medic japonez, este sigur că: „veți înțelege de ce recomand cu tărie să bem apă chioară în locul ceaiului”, și că totuși, pentru cine nu se poate abține, recomandă „beți ceaiul după masă, nu pe stomacul gol, ca să evitați solicitarea exagerată a mucoasei gastrice, și nu beți mai mult de 2-3 căni pe zi”.¹⁵

Toate aceste recomandări medicale sunt făcute de un om de știință, care a experimentat personal tot ceea ce recomandă în public și prin carte tipărită. Consumul laptelui de vacă, de asemenea, este nociv pentru copii și pentru adulți, pentru că el, cum ajunge în stomac, se încheagă și îngreunează procesul de absorbție intestinală. La fel este și cu iaurtul pe care noi îl iubim atât de mult și credem că face minuni! Ar fi de admis doar acel *chișleag* natural pe care-l făceau moșii și strămoșii noștri și care se mai face pe alocurea. **Lapte acru**, cum se mai spune **chișleagului**, poate acoperi consumul zilnic de iaurt fabricat și prefabricat. Prin procesare mecanică, laptele își pierde proprietățile nutritive și în loc ca el să clădească, dărâmă! Despre această problemă va mai veni vorba.

13 *Ibidem*, p. 27.

14 *Ibidem*, p. 30.

15 *Ibidem*.

Să consumăm carne?

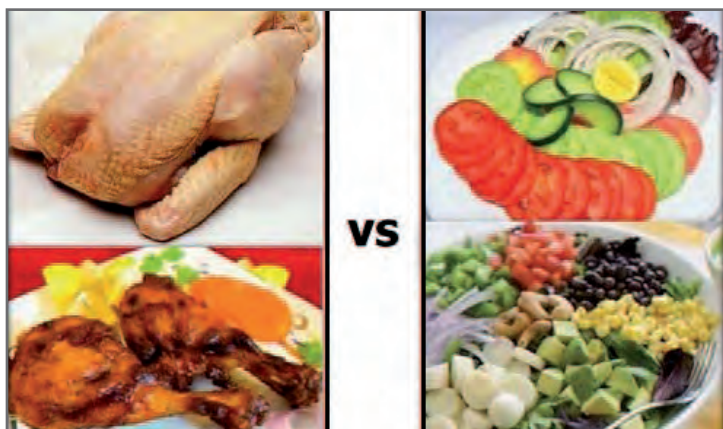
Cu toate progresele în viața medicinei și științei, numărul celor care se îmbolnăveau, mai ales de cancer și de boli cardiovasculare, continua să crească foarte îngrijorător. Doctorul Hiromi Shinya ne arată grija Americii în aflarea cauzei care macină sănătatea americanilor.

S-a constituit un Comitet General în cadrul Senatului american, care a fost prezidat de Senatorul George S. McGovern. Acel Comitet a fost alcătuit din cei mai buni specialiști în medicină din vremea aceea, adunând date privind **sănătatea și alimentația** din toată lumea, studiind cauzele sporite de îmbolnăviri, iar toate aceste date au fost adunate într-un volum de 5.200 de pagini, numit după senatorul prezident: Raportul McGovern.

Concluzia din raport este de folos s-o știm și să începem o nouă evaluare a vieții noastre. Cele mai multe boli, precum le avem și noi sunt „cauzate de **obiceiuri alimentare greșite**, iar publicarea lui a forțat americanii să ia o decizie foarte serioasă. Americanii nu vor deveni oameni sănătoși, dacă nu își vor schimba regimul alimentar.”¹⁶

Pe vremea aceea, în SUA, americanii obișnuiau să aibă o alimentație bogată în **proteine** și **grăsimi**, cum ar fi „partea grasă a unui biftec sau hamburgeri cu carne grasă la cină.

16 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, pag. 32



Carne, da sau nu?

Proteinele sunt cu adevărat prețioase, pentru că ele sunt elemente de bază în construcția trupului. Din acest motiv, se consideră că este bine să consumi alimente bogate în proteine animale, și asta nu numai pentru sportivi și pentru copiii aflați în creștere, dar și pentru persoanele slăbite fizic și pentru bătrâni. Chiar și în Japonia era o mare influență a obiceiurilor alimentare americane.”¹⁷

După cum era și firesc, Raportul Mc Govern a risipit această poveste alimentară, „recomand **alimentația ideală**, nu alta nouă, ci tocmai meniul japonez, lăsată posterității de către **Erei Genroku**(1688-1703), având ca aliment de bază: **cerealele!** ajutate de legume sezoniere, plante marine și mici cantități de pește, pentru sporul de proteine. Raportul acesta a fost însoțit de Senatul american, care, din fericire, a început să fie cunoscut în întreaga lume. La susținerea, că dacă nu se consu-

¹⁷ *Ibidem*, p. 32.

mă carne, nu ți se dezvoltă mușchii, este mai mult decât neconvingătoare, făcându-se și o demonstrație în acest sens: „se zice că lei, animalele carnivore, au niște mușchi extraordinari. Dar adevărul este că animalele erbivore, cum ar fi caii sau căprioarele, au mușchii mult mai bine dezvoltați decât ai leilor. Dovadă: lei și tigrii nu au destulă rezistență să-și urmărească prada pe o perioadă lungă. Ei zvâcnesc în acțiune și se folosesc de viteză pentru a prinde și a ucide prada cât mai repede. Fac asta deoarece știu că dacă se ajunge la o probă de duranță, nu vor avea nicio șansă în fața mușchilor mai bine dezvoltați ai erbivorelor.

Este de asemenea fals, că dacă nu mănânci carne, nu vei crește înalt. Elefanții și girafele sunt de câteva ori mai înalți decât lei și tigrii, și totuși, sunt erbivore.”¹⁸

Ceea ce se știe deja, este faptul că accelerarea creșterii și maturizării copiilor în ultima vreme, se datorează consumării greșite de proteine animale. Medicul japonez Hiromi, avertizează: „Totuși, consumul de carne conține o capcană periculoasă. După ce ai atins o anumită vârstă, creșterea corporală este înlocuită de un alt fenomen, numit îmbătrânire. Consumul de carne accelerează într-adevăr creșterea, dar el accelerează și procesul de îmbătrânire. Poate că nu ești dispus să renunți la carne. Dar asta nu schimbă adevărul: consumi carne, vei avea parte de efecte neplăcute asupra sănătății și vei îmbătrâni în mod accelerat. Înainte să închizi, indignat cartea, citește materialul care urmează”¹⁹, ne îndeamnă celebrul japonez.

18 *Ibidem*, p. 33.

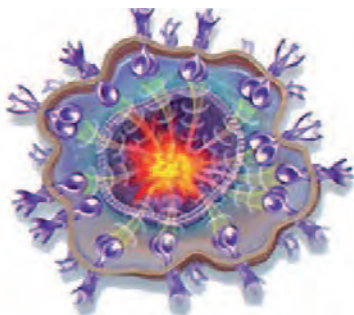
19 *Ibidem*, p. 33.

Crime împotriva sănătății

Este absolut necesar să știm, ce anume subminează sănătatea noastră zilnică. După multele cercetări și studii efectuate pe cei 300.000 de persoane-pacienți, Dr. Hiromi Shinya ne arată cele șase crime împotriva sănătății!



Celulă normală



Celulă canceroasă

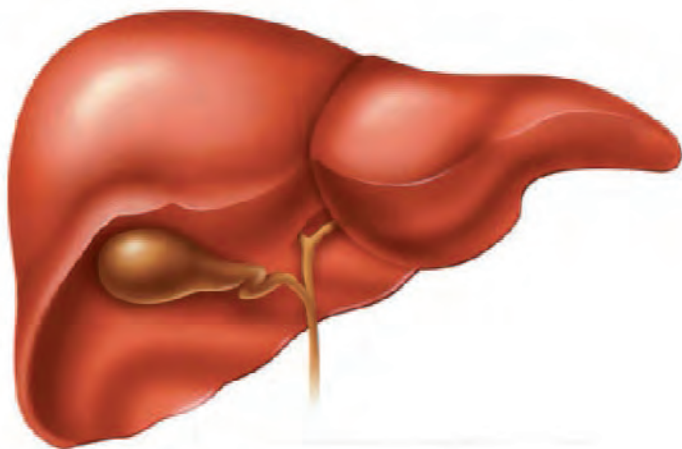
I. Toxinele din carne produc celule canceroase:

”Fiecare celulă conține acid dezoxiribonucleic, adică ADN, o substanță chimică în care sunt codificate forma și funcțiile corpului. **Reziduurile** destul de toxice ale digestiei alimentelor bogate în grăsimi și proteine pot distruge ADN-ul, iar celulele pot deveni canceroase. Celulele canceroase încep să se multiplice după un program propriu. Sângele nostru conține celule roșii, celule albe și limfocite. Celulele albe și limfocitele atacă inamicii, cum ar fi bacteriile și virusurile,

distrugându-le și neutralizându-le. Atunci când aceste celule sunt distruse, prima linie de apărare a organismului nu va mai funcționa, rezultatul probabil fiind infecțiile și apariția de celule anormale, canceroase.”²⁰

II. Proteinele pot cauza reacții alergice:

Proteinele trebuie să intre în fluxul sanguin prin pereții intestinului subțire, ca fiind substanțe străine, aceasta întâmplându-se la copii mici „corpul reacționează la introducerea unei substanțe străine prin crearea unei reacții alergice. Acest tip de alergie la proteine este, în principal, rezultatul consumului de **lapte sau ouă**”²¹, de aici ajungându-se la **dermatită atropică, erupții** și boli ca și colita ulcerativă și boala Crohn.



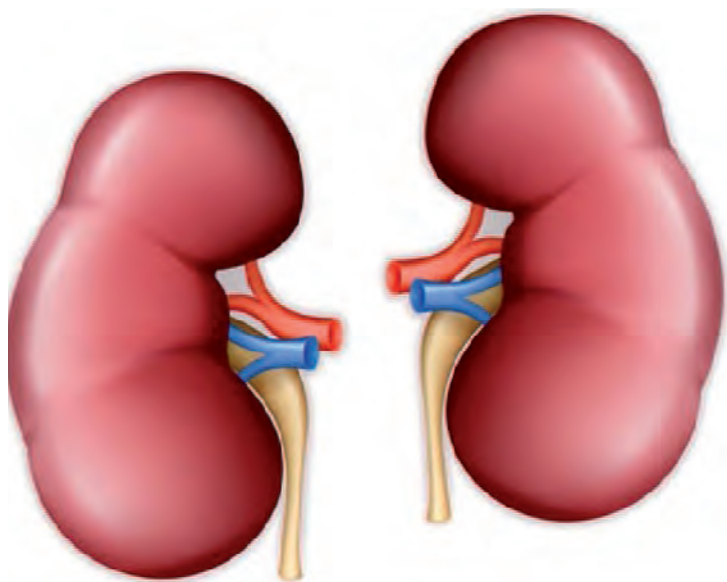
Ficat

20 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 34.

21 *Ibidem*, p. 34.

III. Proteinele în exces solicită ficatul și rinichi:

Dacă ne ghiftuim, nemâncând ordonat, la anumite ore fixe, ca la ceas, atunci proteinele în surplus din organism trebuie să fie descompuse și eliminate prin urină, ceea ce creează o sarcină imensă asupra ficatului și rinichilor,²² care încep să fabrice nisip și pietre, iar acestea ne dau de lucru, făcându-ne viața insuportabilă.

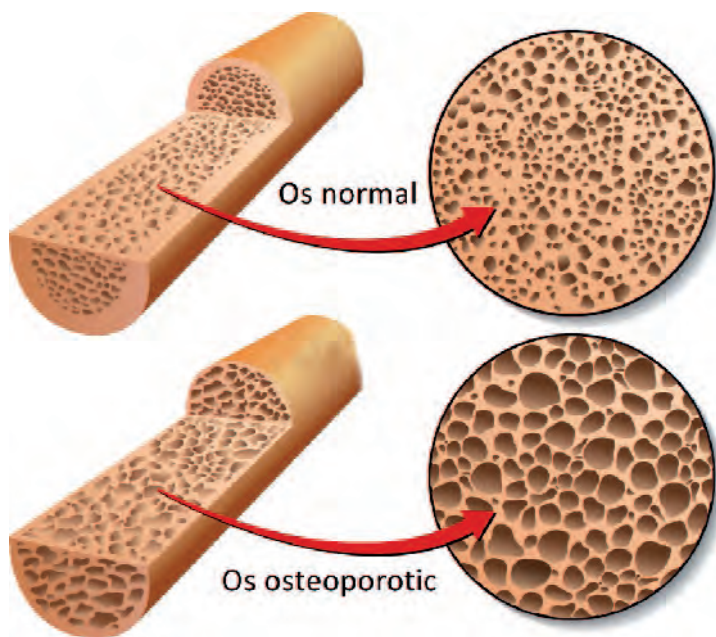


Rinichii

22 *Ibidem*, p. 34.

IV. Volumul mare de proteine produce deficiență de calciu și duce la osteoporoză:

Laboratorul uman este atât de bine pus la punct în funcțiunile lui, încât orice depășire a limitelor normale în alimentația zilnică, aduce organismului o gravă tulburare și amenințare a organismului. Spre exemplu: „Atunci când sunt create cantități mari de aminoacizi, sângele devine acid și are nevoie de calciu pentru a-l neutraliza. Astfel, un consum exagerat de proteine conduce la pierderi de calciu...”



În organismul nostru, Dumnezeu Creatorul a pus totul în ordine, toate funcțiunile organelor să răspundă corect la comenzile din creier. Drept exemplu, dacă din cauza abuzului de alimentație dezordonată, **fosforul** și **calciu**, fiind produși în cantități mult mai mari, vor crea legături chimice, producând **fosfat de calciu**, iar corpul neputând „absorbi acest compus, care va fi eliminat, prin excreție, mărinđ în acest mod deficitul de calciu și făcând corpul pasibil de **osteoporoză**.”²³

Dacă urmărim statisticile mondiale, vom vedea de bună seamă, că persoanele din țările cu alimentații bogate în proteine animale, suferă de osteoporoză, oasele poroase sunt rezultatul lipsei de calciu în organism.

V. Proteinele în exces pot conduce la pierderea energiei:

Noi uităm adesea, că după ce mănăcăm – și de ne-am aduce aminte înainte de a mânca – prin ingurgitarea unor cantități mari de alimente, pentru digerarea hranei este nevoie de cantități mari de energie: „Proteinele în exces nu sunt metabolizate și deci, nu sunt absorbite, ceea ce **produce putrefacție în intestine** și producția de elemente secundare toxice. Când se folosește foarte multă energie, o cantitate mare de **radicali liberi** va fi creată. Radicali liberi sunt responsabili pentru procesul de îmbătrânire, pentru cancer, boli cardiace și arteroscleroză.”²⁴

Iată unde duce lipsa de măsură!

23 *Ibidem*, p. 35.

24 *Ibidem*.

VI. Proteinele în exces pot contribui la sindromul deficitului de atenție la copii:

În ultimii ani se constată, după studiile efectuate, o creștere îngrijorătoare a cazurilor de deficit de atenție la copii - ADHD – și de izbucniri de mânie. Pentru ușurarea pregătirii meselor acasă, în familie, există o tendință „pronunțată în rândul copiilor de a consuma cantități mari de alimente cu înalt grad de prelucrare, fie acasă, fie la școală. Aceste alimente nu numai că au aditivi, dar au tendința de a mări aciditatea corpului. **Proteinele animale** și **zahărul rafinat** sunt și ele consumate în cantități mari, în timp ce **legumele** sunt adesea evitate.



Proteinele animale și zahărul, necesită cantități sporite de calciu și magneziu, conducând la o deficiență de calciu. Iar deficiența de calciu va irita sistemul nervos, contribuind la irascibilitate.”²⁵

Când eram prunc, mâncam permanent zahăr cu smântână și aveam o stare de bătăuș, doar gustând pentru a-i afla gustul. Cât despre starea intermediară de a servi „împăcarea” prin împărțirea de palme egale, să fie exclusă cu desăvârșire din relațiile interumane!

25 *Ibidem*, p. 36.

Ce ne grăiesc stomacul și intestinele

În România se obișnuiește, și parcă numai la noi, că atunci când vrei să cunoști starea ascunsă a unui om, poți să te uiți de-a dreptul, sau pe furiș, ca să-i vezi fața cum arată. Așa și în Japonia Soarelui-Răsare. Dar și în SUA este o zicală care sună astfel: „I se citește pe față”.

Celebrul Dr. Hiromi ne spune că: „Așa cum trăsăturile faciale ale cuiva pot să trădeze ca bun sau rău, în funcție de experiența și starea sufletească a omului, și stomacul și intestinele pot avea caracteristici rele sau bune, care ilustrează starea de sănătate a individului.”²⁶

Care sunt caracteristicile gastrointestinale ale unei persoane sănătoase? În lumina endoscopului, un stomac sănătos este acela a cărui mucoasă este de „un roz uniform, fără ridici, fără neregularități pe suprafață, iar sub mucoasă nu se văd vasele de sânge. Mai mult, mucoasa gastrică a unui om sănătos este transparentă și este deci strălucitoare în lumina endoscopului”, iar „intestinul unui om sănătos este roz, extrem de neted și are pliuri mari uniforme.”²⁷

Când suntem copii – când vom mai fi? – stomacul și intestinele noastre sunt curate, ele schimbându-se „în funcție de

26 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 36.

27 *Ibidem*, p. 36.

alimentația și stilul de viață cotidian adoptate. Stomacul unei persoane nesănătoase este plin de pete și, în anumite zone, roșu și umflat. În plus, când stomacul dezvoltă o inflamație cronică sau acută a membranei mucoase, situație care se întâlnește atât la americani, cât și la japonezi, căptușeala gastrică se subțiază și vasele de sânge devin vizibile sub membrană.”

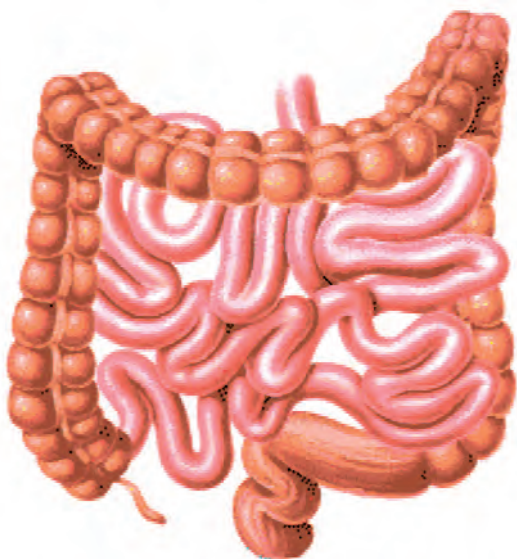
Mai mult, zice Dr. Shinya „când mucoasa gastrică începe să se atrofieze sau să se încrețească, celulele de la suprafață încearcă să compenseze, multiplicându-se în anumite regiuni și producând dereglări în peretele gastric. În acest moment, stomacul este la un pas de cancer.”²⁸



Endoscop

28 *Ibidem*, p. 36.

Atunci când noi nu ne plângem de dureri acute, în organismul nostru poate s-au instalat ca la ele acasă, boli latente, în stare de ațipire, am zice noi! Trebuie să renunțăm la carnea de orice fel! Unii spun că nu pot nici în ruptul capului, însă, dacă și-ar vedea propriul intestin, n-ar mai comenta, și ar scoate din meniu orice fel de carne. Ea putrezește, în general între pliurile intestinelor și afectează pereții unde se instalează cancerul. Ca semn știutor de către fiecare dintre noi, dacă avem putrefacții prin mațe sau colon, și dacă avem mirosul sănătos, vom afla atunci când ne ușurăm de excremente, sau când producem bășini puturoase, de ne mută nasul! Iată-ne și doctorii noștri care ne auto-diagnosticăm, fără bătaie de cap cu clinicile și doctorii de specialitate.

*Intestine*

Să ne exemplificăm mai riguros, ca să nu fie nimeni în neștiință, iar cei ce știu, să mai știe încă odată și s-o spună și altora pentru a salva fiecare dintre noi, barem pe cei din familie și încă vreo 10 inși doritori să scape de cancer, mai devreme sau mai târziu.

Așadar „principala cauză a distrugerilor provocate de carne în intestinalele noastre este faptul că în carne nu există fibre alimentare, existând în schimb o mare cantitate de colesterol și grăsimi. În plus, carnea face ca pereții colonului să devină treptat mai groși și mai rigizi. Aceasta se întâmplă din cauza lipsei de fibre alimentare din carne, care are ca efect o scădere pronunțată a scaunului din colon, aceasta ducând, ireversibil, la cantitatea de fecale, deja redusă, în colon și se acumulează scaun stagnant (fecale compresate), care rămâne mult timp acolo.”²⁹

Scaunul stagnant poate deveni umblător, făcând o diaree provocată de cel puțin două ori pe lună. Ar fi un remediu de a ne ușura de sarcini nedorite, și am evita astfel, formarea de polipi care cresc, iar în cele din urmă devin canceroși, lucru nedorit de nimeni.

Atenție la constipație! Să ne curățim intestinalele și colonul de reziduurile care putrezesc și ne fac răni canceroase și să evităm orice fel de carne, simplă sau în sânge, domestică sau de vânat, din porci cu mușchi fără slănină, sau din alte dihanii înotătoare, mărșăluitoare sau zburătoare sub cerul de azur!

Nu facem glume pe seama nimănui!

Așa ne grăiesc stomacul și intestinalele noastre!

Așa ne avertizează știința medicală!

29 *Ibidem*, p. 39.

Sănătatea intestinelor

Este bine să știm și să nu ne sfim a auzi că degradarea sănătății intestinelor oamenilor este principala cauză a tuturor bolilor de care ne plângem de la leagăn și până la mormânt.

Dr. Robert Morse a ținut cursuri 35 de ani despre menținerea sănătății colonului, iar prietenul lui, dr. Bernard Jensen, a predat cursuri pe aceeași temă, peste 60 de ani. Iată un secol de cursuri pe aceeași cauză, a îmbolnăvirii, dar și a vindecării colonului fără intervenție chirurgicală.

La ce concluzie ajunge savantul american dr. Bernard Jensen? Iată ce spune: să nu uităm ca „intestinul gros, colonul, este primul organ care trebuie să-l îngrijim în mod invariabil, înainte de a se produce efectiv o vindecare la nivelul întregului organism.”

Este o știință a îngrijirii intestinelor!

Tractul intestinal este vital pentru viața organismului pe care-l purtăm pe picioare.

Întrebarea absolută: „Cum putem salva și regenera tractul gastro-intestinal, care este la fel de important ca și inima?” Fără digestie, absorbție și eliminare, organismul moare. Acest canal - pe care Aristotel îl numea tub spart la ambele capete - de la gură până la evacuare, este calea prin care sunt introduse în organism energia și componentele chimice din alimente. Începând cu colonul se deschide calea de evacuare a deșeurilor, proces care asigură supraviețuirea organismului.

Așadar, e vorba despre eliminarea corespunzătoare a deșeurilor pornind de la digerarea alimentelor și metabo-lismul celular atât de important ca și ingerarea alimentelor pe care le consumăm.

Intestinele noastre au un rol vital. Intestinul subțire are o lungime de 6,60 m, iar colonul sau intestinul gros, are o lungime de 1,50 m. Importanța este mare, în faza embrionară, colonul și coloana vertebrală sunt primele care se formează în organism.

Așadar, să nu uităm ce îngurgităm (mâncăm) pentru că anumite alimente acționează asemenea cleiului, lipindu-se de pereții intestinelor, afectând tractul gastro-intestinal, nedigerându-se corect hrana și îngreunează asimilarea substanțelor nutritive.

Tractul gastro-intestinal are un rol absolut, în funcționarea sistemului limfatic, care este sistemul sanitar al organismului.

Care sunt organele prin care se evacuează deșeurile din organism? Rinichii, tractul gastro-intestinal și pielea sunt magistrale principale care permit eliminarea rezidurilor din organismul nostru. Dacă rinichii, pielea și mai ales, colonul, sunt lezate sau se înfundă, sistemul limfatic se va bloca la rândul lui. Ar fi exact cum s-ar bloca gheana de gunoi sau canalizarea. Canalele s-ar înfunda și toate gunoaiile ar refula, iar oamenii ar fugi din casă cu viteză mare. Numai că noi, nu putem fugi de noi înșine, pentru că purtăm în noi aceste canale o viață întreagă, până murim odată cu ele. De aceea se impune strict se menținem starea de curățenie și sănătate a tractului gastro-intestinal. Celulele care compun organismul nostru trebuie hrănite. Sunt miliarde de celule care așteaptă o asimilare corectă a substanțelor nutritive care se produc la nivelul intestinal.

Dacă deșeurile sunt menținute în colon, se formează toxinele care dau naștere la o materie cleioasă la nivel intestinal, denumită „placa mucoidă” care provoacă inflamațiile care descompun țesuturile din pereții intestinali.

De aceea trebuie să nu consumăm alimente care conțin amidon (cartofi) zaharuri și produse lactate. Blocajul acesta prin tencuirea pereților cu placa mucoidă va contribui la dezvoltarea culturilor de paraziți, care vor consuma toate substanțele nutritive rămase în tractul gastro-intestinal.

Pentru a se păstra flora intestinală, trebuie să consumăm numai alimente sănătoase, naturale, neprocesate, netoxice. Dacă vom consuma carne în exces se favorizează dezvoltarea tuturor tipurilor de viermi (cu aspect fusiform, de cârlig, plăți) care descompun proteinele cu care se hrănesc în deficitul sănătății organismului.

O dietă zilnică corectă și sănătoasă declanșează tranzitul intestinal în 30 de minute după masă, cu scaun de două trei ori pe zi. Dacă se întârzie procesele de fermentație și putrefacție se vor intensifica, iar toxinele vor trece în fluxul sangvin. Semnele de sănătate? Dureri de cap, balonare, lipsa clarității în gândire sau confuzie, dureri abdominale și chiar aritmie cardiacă.

Dr. Robert Morse spune că a întâlnit o persoană care nu a avut scaun 30 de zile. Nu trebuie să treacă o singură zi fără a avea scaun de evacuare. Diareea este, după constatarea dr. Robert Morse, tot așa de dăunătoare ca și constipația. Diareea nu permite descompunerea adecvată a alimentelor, având drept efect o slabă asimilare, iar constipația provoacă fermentarea și putrefacția alimentelor, producând alcool, acidoză, gaze și inflamații.

Ambele duc la înfometarea organismului, prin absența substanțelor nutritive, fapt constatat de cei doi medici savanți: Bernard Jensen și Robert Morse.

Să fim hotărâți pentru a porni la restaurarea templului Duhului Sfânt, care suntem noi toți, îngrijindu-ne trupul cu mare grijă, dar neuitând nici de suflet!

Despre intestinele americanilor, ale japonezilor... și românilor

Cu câtă bucurie am citit și recitit, cartea minunată a Dr. Hiromi Shinya – *Enzima miracol*. Și cât de mult îmi doresc să o citească fiecare om de pe pământ, și care trebuie să aibă responsabilitate asupra sănătății sale, aflată în mare primejdie, de câte ori mănâncă sau bea ceva! Ca să nu mai vorbim de noul stil de viață, strict, alimentar și spiritual!

Acest medic genial, a ajuns în anul 1963 la New York, ca rezident chirurg – americanii au geniu la strângerea celebrităților în varii domenii – unde, metoda tipică de analiză a colonului era prin clismă cu bariu, o procedură în cadrul căreia i se injecta în colon o soluție de bariu, după care colonul era examinat cu raze X.

”Metoda putea pune într-adevăr în evidență, existența unor polipi mari, dar nu putea oferi detalii intime și nici prezenta starea interioară a colonului. Mai mult, dacă detecta un polip, trebuia efectuată o laparotomie – o incizie mare în abdomen – pentru a-l scoate de acolo. Laparotomia înseamnă o solicitare serioasă pentru pacient, atât mentală, cât și fizică. În plus, această metodă de examinare nu putea deosebi un polip benign de unul canceros, decât atunci când chirurgul se uita efectiv, în colon, în timpul operației.”³⁰

30 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 40.

Se amintea de pe vremea aceea și de un endoscop ce se numea proctoscop, un fel de tub, adică o țeavă metalică dreaptă, prin care doctorii examinatori nu vedeau mai adânc de 20 centimetrii, în interiorul omului, din partea de jos în sus!

Silit de neprevăzut, Dr. Hiromi, în anul 1969, a făcut rost de esofagoscop (folosit pentru cercetarea esofagului) produs în Japonia, folosindu-l, cu adaptări personale pentru prima oară în știința mondială ca și colonoscop, fiind ajutat tot de japonezi.

Având acest instrument ajutător a putut examina pacienții care năvăleau la clinicile unde lucra. Drept mărturie, Dr. Shinya zice: „Am văzut pentru prima oară colonul unui american și am fost surprins de starea jalnică în care se găsea. Colonul unui american consumator de carne, în mod evident, mai dur și mai scurt decât cel al unui japonez ... în anumite zone se formaseră umflături inelare, de parcă erau legate cu benzi de cauciuc... și dese acumulări de scaun stagnant.”³¹

Credem că este absolut necesar să ne facem timp să ne uităm din când în când, și în interiorul nostru, în partea nevăzută a organismului, pentru a ne schimba optica și mai ales stilul de viață pe care-l recomandă, cu precădere, genialul medic japonezo-american! Este absolut îngrijorător, că o asemenea constatare științifică, arătând deteriorarea intestinelor, *cele dinlăuntru ale noastre*, - cum citim în Sfânta Scriptură, duce la hipertensiune (tensiune înaltă a presiunii sanguine), arteroscleroză (întărirea arterelor), boli diverse de inimă, obezitatea, cancer la sân, la plămâni, prostată, sau diabet și câte cele.

31 *Ibidem*, p. 40.

Când ne simțim slăbiți, este unul dintre semnele că intestinele noastre nu sunt sănătoase sau încep să nu mai fie, iar organismul se moleșește, devenind tot mai slăbit din interiorul său.

Harnicul medic-cercetător american a constatat că: „mulți americani aveau probleme de colon încă de pe atunci; se spunea că o persoană din zece are polipi”³², iar o treime din totalul pacienților se operau de polipi cu dimensiuni de 1-2 centimetri.



Colonoscop

Știința medicală făcea progrese. Tot în Japonia, prin anul 1968 se folosea în practică operatorie un „fibroscop cu gastrocameră”, aparat construit din fibră de sticlă cu cameră în vârf. Genialul medic face o „cerere revoluționară”³³, producătorului japonez, recomandându-i să proiecteze un fir electric, care introdus într-un

32 *Ibidem*, p. 41.

33 *Ibidem*, pag. 41

colonoscop, să poată arde polipii, fără să mai fie nevoie să deschidă abdomenul pacientului. Pentru prima oară în lume, în anul 1969, Dr. Hiromi Shinya a efectuat o „polipectomie - adică înlăturarea unui polip prin folosirea unui fir flexibil introdus cu ajutorul unui colonoscop, fără deschiderea abdomenului.”³⁴

Această inovație inspirată de Dumnezeu, cu sânguință este aplicată pentru eliminarea polipilor din stomac, colon, esofag și intestinul subțire, iar din anul 1971 s-a înființat în SUA un nou domeniu al chirurgiei numit – *chirurgie endoscopică*³⁵.

Cum circulă toate valorile materiale și spirituale pe mapamond și fiecare țară împrumută printre altele și *meniuri noi*, Japonia își lasă stilul de viață tradițional și se introduce la masa de prânz, în școlile japonezilor, lactatele, cu precădere brânza și iaurtul, eliminându-se baza alimentației lor: pește și legume. Apoi s-a mers și mai departe, alimentația lor transformându-se în consum de proteine și grăsimi animale, cum sunt hamburgerii, fripturile de vită și carnea de pasăre.³⁶

După raportul Mc Govern, din anul 1977, populația Americii a învățat ceva foarte important: să-și schimbe stilul alimentar de viață!

Acum Dr. Hiromi Shinya a reușit să facă o comparație între intestinalele pacienților, atât din America, cât și din Japonia, constatând că: „intestinele japonezilor de pe vremuri, atât de curate și sănătoase, sunt într-un declin constant din cauza

34 *Ibidem*, p. 41.

35 *Ibidem*.

36 *Ibidem*.

schimbărilor din obiceiurile alimentare, și încep să semene mult cu cele ale americanilor, care au o alimentație bazată pe carne.”³⁷

Ceea ce este semnificativ de știut, o dată cu schimbarea stilului de viață al americanilor: „Drept rezultat, începând cu 1990, rata apariției polipilor și a cancerului la colon au scăzut în America – o dovadă clară, că poți obține sănătatea intestinelor prin îmbunătățirea anumitor obiceiuri alimentare!”³⁸

Care ar fi deosebirea intestinelor românilor, față de cele ale japonezilor, acum în declin, și față de cele ale americanilor, refăcute îmbucurător după Raportul Mc Govern?

Înainte de a se face o statistică – cine o mai poate face? - pentru a se vedea starea sănătății stomacului și a intestinelor românilor, este absolut necesar să reducem consumul de carne. Iar cine nu poate complet, să-l reducă la jumătate, urgent, folosind doar cerealele și peștele, și nici aici fără măsură, deoarece peștele conține metale, dăunătoare sănătății.

Iar noi recomandăm peștișorii mici: stavrizii, hamsii, guvizii, sardinele și tot soiul de fructe de mare: scoici, raci, creveți, languste, stridii, homari, crabi, calamari, sepii, caracatițe și de pe la noi românii... dulcii bibănași, crăpșori, șalăi și tot ce este din neamul păstrăvilor mici, heringi și scrumbii.

Să ne ferim de mercurul din aer, apă și alimente. Peștele este contaminat cu mercurul din apele unde se hrănește. De asemenea metilul - mercur afectează toate proteinele organismului uman, constituția omului, precum ar fi mușchii.

37 *Ibidem*, p. 42.

38 *Ibidem*.

Se știe că peștele răpitor (rechin, ton roșu, peștele spadă) au mercur în cantități enorme.

Există o seamă de soiuri de pește care au cantitatea de mercur redusă, cum ar fi: somonul, șalăul, crabul, heringul, macroul, scoicile, creveții, calamarii, homarii, stridiile, anșoa, escolarii, langustele, de preferat tot ce este mai tânăr, pentru că n-au reușit să se pricopsească din belșug cu vătămătorul mercur!

Deci atenție!

Să fie gătit la cuptor și nu prăjit!

De aceea trebuie un pahar cu vin alb, atunci când se servește, iar de nu, este bună și o cofă de apă din izvoarele munților!

Cancerul la stomac este de zece ori mai mare în Japonia decât în America! Dar la români?

După cum se vede, Dr. Hiromi Shinya trece cu știința medicală prin apele oceanelor, problematica sănătății, atât a stomacurilor cât și a intestinelor americanilor și japonezilor. Demersul lui de cercetător înrăit a scos la iveală situații care au îngrijorat lumea întreagă.

În cele din urmă, a ajuns la concluzia că „rata cancerului la stomac este de zece ori mai mare în Japonia decât în America.”

De asemenea face constatarea că: „La ora aceasta, **obezitatea** a devenit o problemă foarte serioasă atât în Japonia, cât și în America... Adevărul este că japonezii nu sunt capabili să se îngrașe atât de mult... japonezii nu pot deveni la fel de obezi ca americanii pentru că, înainte să apuce să se îngrașe atât de tare, vor avea probleme de stomac, fiind mult mai mic, iar aceasta îi va împiedica să mănânce mai mult. Cu alte cuvinte, motivul pentru care americanii pot deveni mult mai grei decât japonezii, este acela că au sisteme digestive mai rezistente”.³⁹

Diagnosticarea unică în istoria medicală a lumii, a celor peste 300.000 de pacienți, pe care a făcut-o și încă o mai face Dr. Hiromi, a ajuns la concluzii de luat aminte: „Examinând

39 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 43

stomacuri la endoscop am descoperit diferențe considerabile între japonezi și americani, când e vorba de simptome. Când examinez un japonez, chiar dacă situația nu este prea gravă, el mi se va plânge de dureri de stomac și de o stare generală de neplăcere și de arsuri. Interesant este că am descoperit că un american, chiar dacă are inflamații serioase ale mucoasei esofagului sau stomacului, rareori se va plânge de arsuri sau alte probleme. O altă cauză a deosebirilor, de bună seamă, constă în cantitatea de **vitamina A** din alimentația americanilor. **Vitamina A** protejează nu numai **mucoasa gastrică**, ci și toate celelalte membrane, cum ar fi cea oculară sau cea a traheii. Uleiurile conțin multă vitamina A. Este drept că alimentația japonezilor s-a occidentalizat, dar volumul unor alimente cum ar fi **uleiurile**, untul sau ouăle, consumate de japonezi, sunt încă mult sub cele ale americanilor. Dacă te gândești la sănătatea în ansamblu a organismului uman, aceste tipuri de alimente nu sunt bune. Dar dacă te gândești la protejarea **membranelor mucoase** din întreg organismul, aceste alimente au unele efecte pozitive.”⁴⁰

Cum s-ar zice... nici toate ale medicului, dar nici toate ale popii!... S-ar îngădui consumul de uleiuri crude, presate la rece și fără a fi prăjit ceva cu el, ci doar folosit la mâncăruri pregătite la cuptor și în salate de tot felul. Untul cu măsură, de dor numai! Și acela dacă este de vacă, oaie, soia și nu din petrol și alte surse. Cât despre ouă, tot cu măsură, fără abuz; să fie proaspete, făcute în apă și mâncate moi, evitându-se **omletele fulger**, ușor de făcut, dar... periculoase pentru organism, mai

40 *Ibidem*, p. 44.

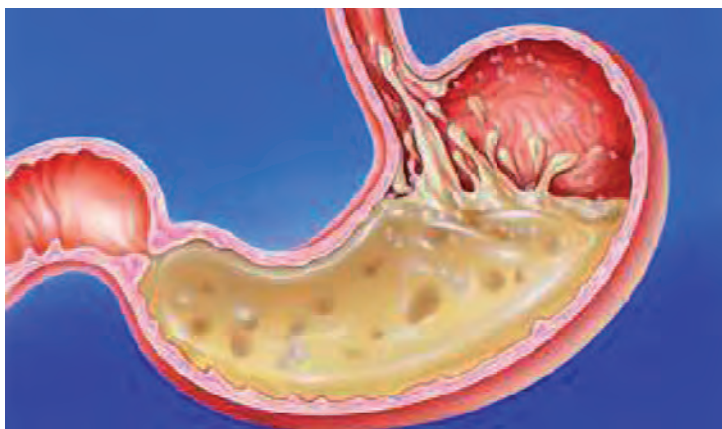
ales dacă însoțești omleta cu niscaiva metri de cârnați și carne conservată de la oală, în untură de purcel.

Când vorbim despre rezistența sistemului gastro – intestinal al americanilor, trebuie luat în calcul numărul de **enzime digestive** conținut de organismele lor mai rezistente: „Enzimele rezistente descompun alimentele și ajută corpul să absoarbă **nutrienții**. Numărul total al enzimelor digestive determină **digestia și absorbția** hranei. Digestia și absorbția se desfășoară pas cu pas, pe măsură ce alte enzime se eliberează în diverse etape ale digestiei. Aceste niveluri încep cu **saliva** și se deplasează spre stomac, duoden, pancreas și intestinul subțire. În aceste condiții, dacă fiecare organ secretă suficiente enzime digestive, atunci digestia și absorbția vor avansa fără probleme. Dar dacă este secretată o cantitate insuficientă de **enzime digestive**, atunci survine **indigestia**, iar celelalte organe vor fi solicitate suplimentar.”⁴¹



Enzime digestive

41 *Ibidem*, p. 44.



Stomac acidulat

Deci americanii iau suplimente de **enzime digestive**, ele fiind extrem de populare în America. Ele pot fi cumpărate cu ușurință de la **magazinele de alimentație sănătoasă** și de la supermarket, pe când japonezii bolnavi au mult mai puține enzime digestive decât populația din America pentru că, „aceste suplimente nu sunt disponibile pe piața japoneză, și se pot obține numai cu rețetă, atunci când doctorul consideră că este necesar.”⁴²

Trebuie să avem mare grijă de **moara fermecată**, care este stomacul nostru, pururea neodihnit, ca și celelalte organe puse în lucrare tainică de Dumnezeu Atoatecreatorul.

Multă lume se plânde că are acid la stomac. Suprimarea mecanică, prin medicamente, a acelor secreții acide stomacale, este un pericol care se agravează în timp: „Dacă suprimăm acidul gastric cu ajutorul medicamentelor, mucoasa stomacu-

42 *Ibidem*, p. 45.

lui se va atrofia, rezultatul va fi cel despre care a fost vorba mai sus: atrofia mucoasei gastrice evoluează, iar aceasta poate conduce la apariția cancerului la stomac.”⁴³

Cunosc mai multe persoane care au avut probleme cu sănătatea stomacului. Una dintre persoane a fost profesorul meu sibian, Mircea Păcurariu, academicianul savant de azi, care, având norocul de o soție doctor, l-a tratat cu atâta grijă încât acum este în vârstă de 84 de ani și cu un stomac perfect, care macină ca o roată de moară și fără nicio durere.



Preotul Mircea Păcurariu

43 *Ibidem*, p. 45.

Eu eram foarte îngrijorat de sănătatea magistrului meu! Credeam că va muri de tânăr. Iată ce a însemnat grija doamnei Mioara Păcurariu, dar ce a însemnat și ascultarea exemplară a severului profesor de Înaltă Teologie Ortodoxă și istoric renumit, Mircea Păcurariu, savantul și spaima celor cu lecția neînvățată!

Și-a schimbat stilul de viață și regimul alimentar!

Este și astăzi pe baricadele vieții!

Omul și medicamentele

Cunoscându-i la ei acasă, atât pe japonezi, cât și pe americani, dr. Hiromi Shinya, afirmă că „americani iau cu mare non-șalanță medicamente”⁴⁴. Desigur, „medicamentele sunt necesare pentru tratarea unor boli, fie ele cu rețetă sau fără, dar, în esență sunt dăunătoare pentru organism, pe termen lung”.⁴⁵

Orice am crede noi despre medicamente și folosirea lor, un lucru este cert, ca lumina zilei: „Fie că sunt chimicale, fie că sunt ierburi, medicamentele sunt, în general, străine organismului nostru.”⁴⁶



44 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 50.

45 *Ibidem*, pp. 50-51.

46 *Ibidem*, p. 51.

Însuși dr. Hiromi Shinya mărturisește: „Dat fiind că de câteva decenii bune *nu am luat niciun medicament*, că nu consum alcool și nici *tutun* și că mănânc doar *alimente care nu conțin aditivi sau chimicale agricole*, voi avea o reacție extremă și la o cantitate minusculă de medicamente. De exemplu, dacă voi consuma supă *miso*, pulsul îmi crește cu 20 de bătăi pe minut și efectiv simt cum mi se roșește fața. Chiar dacă beau o singură ceașcă de cafea sau de ceai, tensiunea mea sangvină crește cu 1 sau 2 puncte.”⁴⁷

Organismul a fost creat perfect în funcțiunile lui de către Dumnezeu Creatorul și el se comportă în starea lui naturală. Iar dacă, totuși, se mai recomandă medicamente pacienților „doctorii au datoria să aleagă, măcar, acele medicamente care vor solicita cel mai puțin organismul. De aceea, spune doctorul japonez, înainte de a prescrie un medicament nou, îl voi testa întotdeauna pe organismul meu, care este foarte sensibil la medicamente. Aceasta înseamnă că voi lua un sfert sau o optime din doza prescrisă, urmărind reacția propriului meu corp.

Verific agresivitatea medicamentului pe propria mea piele...Numai după ce înțeleg complet un medicament îl prescriu unui pacient. Totuși, în ultimii ani am încetat să folosesc propriul meu corp pentru a testa efectele medicamentelor, pentru că un anumit medicament încercat pe mine însumi m-a dus într-o stare în care am crezut că voi muri.”⁴⁸

Strașnică atitudine de medic conștiincios!

Se mai găsesc pe mapamond câteva cazuri?

47 *Ibidem*, p. 50.

48 *Ibidem*, pp. 50-51.

Ca să rămânem în zona recomandărilor dr. Hiromi Shinya, el ne avertizează: „Când alegeți un medicament, vă rog să nu uitați că un medicament eficient, care aduce ușurare imediată, va fi mult mai nociv pentru organism decât multe alte medicamente.”⁴⁹

Pentru a nu aluneca în această „patimă” a luării de medicamente, după recomandările „știutorilor” de toată mâna, este absolut necesar să ținem cont de sfatul medicului curant și să ne documentăm care sunt *efectele primare* și *cele secundare* ale medicamentelor pe care le luăm.

Să evităm riscurile!

Mama a fost bolnavă multă vreme, în urma unui accident din tinerețe. Cumpăram medicamente după rețetă și cu regimul aferent. Când veneam cu traista de medicamente, îmi spunea scurt, fără să audă tata, care avea urechi sprintene și muzicale:

- Mergi, sapă o groapă în grădină și îngroapă-le, fără să te vadă cineva. Mama a ajuns, totuși, la 74 de ani, fără să asculte de medic, de regimul alimentar și fără să ia niciun medicament. N-avea încredere. Organismul său refuza, din capul locului, orice medicație!

Așa este construit fiecare trup pe care-l purtăm cu noi, de la naștere până la mormânt!

49 *Ibidem*, p. 51.

Arsura la stomac

Este de mare importanță, ca un medic savant, ca dr. Hiromi Shinya, să facă din viața sa un experiment medical unic și să ne arate, după zeci de ani de studiu, originea bolilor, deci *cauza* și nu *efectul*, recomandând să se trateze de unde a început boala pentru a se elimina izvorul răului.

Ceea ce este greu de crezut, dar cercetat chimic: „De-a lungul anilor, am remarcat că pacienții mele cu cancer la sân au caracteristici intestinale rele, cum ar fi *diverticuloza* sau *scaun stagnant*. Părerea generală este că nu există nicio legătură între cancerul la sân și cel la colon. Din ce am văzut în anii mei de practică, aceste două tipuri de cancer sunt, de fapt, foarte înrudite.”⁵⁰



Arsuri la stomac

Trecând la arsura din stomac, de care lumea se plânge pe de-a rândul este limpede, că: „acidul din stomac este produs pentru că este necesar pentru menținerea echilibrului și sănătății pe ansamblu. Dacă vei anihila aceste mecanisme naturale ale organismului cu medicamente, cred că rezultatul va fi scurtarea vieții.”⁵¹

Când unii își fac operație la stomac, în sensul că intervin și-și aplică un *inel* pentru a micșora volumul, ca să nu mai încapă hrană, este un început de rău pentru întregul organism. Se micșorează stomacul, dar se micșorează și potențialul stomacului de a fabrica acidul gastric, necesar pentru menținerea sănătății, reducându-se acest potențial la jumătate sau pe sfert.

Nu știm dacă medicii chirurghi au prevăzut la ce primejdii se expune pacientul care, bineînțeles, vrea să scape de kilogramele în plus. Soluția însă nu este să umbli la „gâtuirea” stomacului cu inel, să-l operezi că este prea mare, ci să te abții cu *voință sporită* de a te burduși cu hrană. Nu este o problemă de *stomac* ci de *cap*...de voința de a pună pavăză gurii, cum spune psalmistul „pune, Doamne, pază gurii mele”, dar mai înainte, pune Doamne pază minții mele!

Este o nenorocire pentru organism să umbli la laboratorul unde se primește și se pregătește hrana pentru viața noastră, apărând trupul de primejdia dărmării.

Cine a făcut operație pentru strangularea stomacului, să-l readucă la starea normală și să mănânce cu porția dată de medicul nutriționist. Deci, înainte de a merge la chirurg, mergeți la medicul specialist ca să vă facă meniul zilnic de slăbire!

51 *Ibidem*, p. 53.

Cred că au înțeles cei supraponderali, că nu este potrivit să apeleze la proceduri extreme, când e vorba de slăbit prin regim alimentar asistat, cu răbdare de medicul curant.

Iar cine recomandă *inel stomacal*, să nu o mai facă, pentru că trupul nostru este un sistem foarte complex și cu un echilibru delicat și complicat, el funcționând în interiorul său prin lucrarea celor 60 de trilioane de celule care constituie corpul uman: „Dacă te preocupă serios sănătatea proprie, gândește-te că organismul pornește de la nivelul celular. Celulele noastre sunt permanent înlocuite de celule noi. Celulele din anumite zone ale corpului sunt complet înlocuite cu altele noi în decurs de doar câteva zile....și în cele din urmă toate celulele sunt înlocuite.”⁵²

Ceea ce trebuie să știm și să luăm aminte cu grijă, că aceste celule sunt create din *apa* și *hrana* pe care le consumăm zilnic, și putem spune „că sănătatea noastră este determinată de *calitatea apei* și a *hranei* consumate de noi. Sistemul nostru gastrointestinal, care absoarbe hrana și apa, este deci partea fundamentală a corpului nostru. O calitate proastă a apei și a hranei, va face ca sistemul gastrointestinal să fie primul care suferă. Mai târziu, elementele rele care sunt absorbite trec în sânge și sunt transportate de acesta la toate celulele din organism. Oricât de slabe calitativ ar fi ingredientele, celulele trebuie să folosească ce au la dispoziție pentru a construi noi celule. Astfel, calitatea hranei și a apei ne determină sănătatea.”⁵³

Un dicton german, spune: Omul este, întotdeauna ceea ce mănâncă!

52 *Ibidem*, p. 53.

53 *Ibidem*, p. 54.

Iar noi spunem: Omul este nu numai ce mănâncă, ci și cât și cum mănâncă!

Aici se revine mereu la ceea ce s-a spus: Să avem grijă la stilul de viață și la alimentație: apă și hrană, cu măsură și curate de adaosurile chimicale și alte fabricații tehnice.

Când pe câine îl doare stomacul și are indigestie, nu mai mănâncă și ia medicament ecologic: mănâncă iarbă!

De unde știe medicină naturistă?

Oare, omul nu-i mai presus de câine?

Stomacul în primejdie!

Auzim mereu vorbindu-se despre bacterii! Știința zilelor noastre, care se ocupă cu studierea bacteriilor se numește bacteriologie sau microbiologie.

Bacteriile sunt microorganisme monocelulare care formează domeniul Bacteria. Principalele forme de bacterii sunt: sferică, cilindrică, spirală sau formă de filament.

Ce dimensiune au?

Bacteriile se împart în mici, sub 1μ (un om), mijloc $1-3\mu$ și mari, peste 3μ . Structura celulei bacteriene: un cromozom principal ce conține segmentele circulare de ADN, numite plasmide.

Bacteriile sunt primele forme de viață care au apărut pe pământ acum 3,8 miliarde de ani! Cine o fi fost pe atunci? Bacteriile sunt extrem de diverse și trăiesc aproape oriunde pe pământ, începând de la fundul oceanului și până în interiorul intestinelor noastre. Animalele în special servesc drept gazde pentru bacterii, unele trăiesc alături de animale iar altele interacționează cu acestea.

Trebuie spus că bacteriile fac parte dintre cele mai mici microorganisme microscopice și sunt răspândite în mii de specii pe tot pământul. Bacteriile au capacitate uriașă de a se înmulți și răspândi. Aceste organisme au un rol foarte important în descompunerea substanțelor organice, până la mineralizarea acestora. Avem așadar chiar în interiorul nostru „vampiri” sub forma bacteriilor care ne „papă” de nu ne rămân decât picioarele!

Bacteriile sunt de două feluri: bacterii folositoare și bacterii dăunătoare!

Folositoare: acele bacterii intestinale, „prietenoase” acidophilus, lactococcus și lactobacillus, toate având un rol important în menținerea sănătății florei tubului digestiv, fiind esențiale pentru funcționarea întregului organism.

Dăunătoare: bacteriile se înmulțesc foarte rapid în organismul uman și în alimente. În doar 9 ore o bacterie dă naștere la alte 100 de milioane de bacterii. Acest grup de bacterii nefolositoare pot cauza boli: scarlatină, tuberculoză.

Poarta de intrare a bacteriilor este gura omului și la femei locurile pe unde acestea nasc. Când mâncăm, bacteriile intră în stomac într-un număr uimitor de mare... se estimează la 3-400 de milioane de bacterii. Pofțiți de numărați! Dar aceste bacterii își găsesc nașul: „puternicul acid gastric omoară majoritatea acestor bacterii. Adesea, atunci când suprimă producția de acizi gastrici, indispensabili pentru protecția organismului, bacteriile care produc toxine puternice, trec mai departe, în intestine, unde conduc la diaree și diverse alte boli”.⁵⁴

Ceea ce este mai grav și nu ne dăm seama de primejdie, este faptul că suprimarea acidului gastric distruge echilibrul bacterian din intestin, rezultatul fiind o slăbire a sistemului imunitar. Se spune că în intestinul uman trăiesc aproximativ un trilion de bacterii din 300 de specii diferite. Între acestea se găsesc așa-zisele bacterii bune, cum ar fi lactobacillus bifidus și bacteriile rele, cum ar fi bacteria galeză.

54 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 46

Între bacteriile rele și cele bune se dă o luptă continuă, ele înmulțindu-se uimitor de repede. Noi purtăm în pânțelele noastre, așa cum ne poartă pământul pe noi toți, un adevărat război. Modul în care balanța va înclina, între bacteriile bune și cele rele, va determina sănătatea pe ansamblu a mediului intestinal!⁵⁵



Bacterii

De reținut, este că atunci când secrețiile acide ale stomacului sunt și insuficiente, enzimele digestive nu-și pot face lucrarea, iar ca rezultat, hrana nedigerată, în loc să treacă prin digestia primară și să fie absorbită de intestin, va ajunge direct în colon: „Temperatura din interiorul colonului este de 37 de grade celsius, echivalentă cu o zi toridă de miez de vară. Mânca nedigerată se descompune și apare o fermentație anormală. Prin urmare numărul de bacterii rele din colon ajunge la cote nefirești slăbind sistemul imunitar.”⁵⁶

⁵⁵ *Ibidem*, p. 47.

⁵⁶ *Ibidem*, p. 47.

Luând medicamente pentru a potoli aciditatea din stomac, provocăm distrugerii în trupul nostru. Pentru a lua măsuri împotriva degradărilor corporale, trebuie să prevenim „arsurile de stomac sau senzațiile de balonare, care te determină să iei antacizi,⁵⁷ adică medicamente pentru potolirea arsurilor și balonării. Pentru a preveni aceste inconveniente trebuie să știm cauza arsurilor din stomac și balonările intestinale.

Așadar, „arsurile survin atunci când acidul din stomac urcă în esofag. Esofagul este foarte sensibil la acid, pentru că în mod normal, el este un mediu alcalin. Astfel, când acidul gastric urcă până în esofag, persoana afectată își înghite instinctiv saliva, care este alcalină, spălând acidul refulat. Totuși, atunci când mănânci prea mult sau când ai o indigestie, situații care determină ca acidul să se acumuleze, devenind greu de spălat cu saliva, rezultatul sunt niște iritații ale esofagului care seamănă cu niște zgârieturi, numite eroziuni esofagiene. În această situație, dacă acidul gastric refulează în esofag, e ca și cum ai pune alcool pe rană, simptomele fiind durere sau neplăcere și cunoscute ca arsuri.”⁵⁸

Pentru a scăpa de arsurile stomacale, în primul rând trebuie să ne abținem de la mâncare și de a bea prea mult, să reducem consumul de tutun alcool și cafea⁵⁹. Iar ceea ce trebuie să nu uităm, în fiecare zi, să terminăm masa de seară cu patru, cinci ore înainte de culcare, pentru ca stomacul se fie gol când dormim.

57 *Ibidem.*

58 *Ibidem*, pag. 48

59 *Ibidem.*

Să facem un calcul simplu, de care să ne ținem, pentru a scăpa de chinuri, dacă ne culcăm la ora 10 seara, cina trebuie să fie încheiată la ora 5 seara, pentru a rămâne 5 ore de relaxare stomacală și intestinală.

Altcum, vom face gastrită atrofică, stomacul astfel împodobit, devine cu ușurință un focar de infecție cu *helicobacter pylori* „și cu alte multe tipuri de bacterii, care vor înrăutății permanent inflamațiile la stomac, rezultatul fiind cancerul la stomac.”⁶⁰

Pentru a se evita îmbolnăvirea de stomac, se impune cu acuitate: un nou mod de alimentație și un nou stil de viață. Burdușirea cu mese copioase ziua și mai ales seara târziu, trebuie evitate precum și băutura de orice fel, cu excepția apei, borșului crud, limonadei făcută în casă și îndulcită cu miere de albine. Cât despre cafea și tutun, se înțelege că nu au ce căuta în viața noastră cotidiană!

60 Ibidem, pag. 48

Câte enzime avem, atât de sănătoși suntem!

După numeroasele cercetări medicale ale dr. Hiromi Shinya, și în urma mai multor chestionare cu diverse date clinice, a ajuns la o concluzie surprinzătoare: că factorul unic și central în menținerea sănătății unei persoane este *factorul enzimatic*⁶¹.

Ce trebuie să înțelegem prin *enzimă*? Enzima se definește prin „Catalizator proteic produs în celulele unei entități vii”, iar mai pe scurt, este un element, absolut necesar, unei entități vii (celula) pentru a exista. Unde există *enzima*? Oriunde este viață, fie ea animală și vegetală, vei găsi enzime.

O exemplificare simplă: „Un lăstar apare, după cum știe toată lumea, dintr-o sămânță de plantă pentru că acolo acționează enzimele: „Enzimele funcționează și când un mugur se transformă în frunză. Activitățile organismului nostru sunt susținute și ele de un mare număr de enzime. *Digestia* și *absorbția*, mecanisme metabolice prin care *celulele vechi sunt înlocuite de celule noi*, descompunerea toxinelor și detoxifierea sunt, toate, rezultate ale acțiunii enzimelor.”⁶²

După cercetările chimice, sunt peste 5.000 de tipuri de enzime care lucrează în trupul nostru și ele se împart în două grupe: *cele care se produc în interiorul trupului nostru* și cele

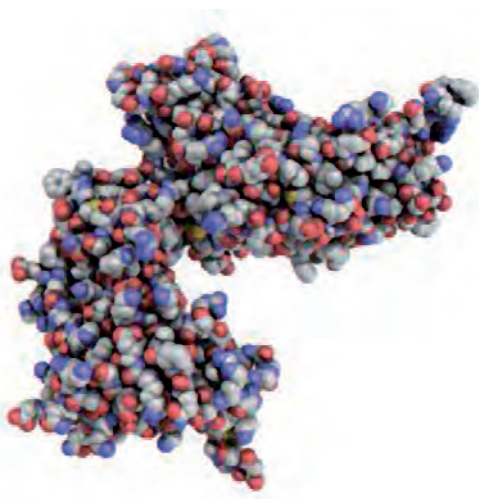
61 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 54.

62 *Ibidem*, p. 55.

care vin din afară, sub formă de hrană, cele 3.000 de tipuri de enzime fiind produse de bacteriile intestinale.⁶³

Ceea ce ne pândește pe noi este ***epuizarea enzimelor!***

Cum se întâmplă? „Consumul curent de ***alcool și tutun, mâncatul excesiv, consumul de alimente cu aditivi, medii stresante, și administrarea de medicamente***, vor epuiza o bună parte din enzime. Alte obiceiuri care distrug cantități importante de enzime includ consumul de ***alimente rele, care produc toxine în colon, expunerea la raze ultraviolete și alte unde electromagnetice***, care produc radicali liberi, care, la rândul lor, necesită detoxificarea cu ajutorul enzimelor și expunerea la ***stresul emoțional***”⁶⁴.



Enzime

63 Ibidem, pag. 55.

64 Ibidem, pag. 55.

Și mai pe scurt, ca să nu uităm: „Învățătura este că trebuie să ducem o viață care mărește cantitatea de enzime din corp, în loc să o diminueze. Această învățătură este **Programul de stil de viață** și de alimentație bazat pe factorul enzimatic!”⁶⁵

Trebuie să evităm epuizarea enzimelor corporale și să menținem un nivel suficient al enzimelor pentru ca trupul nostru să se bucure de sănătate robustă. Până în momentul de față nimeni nu poate crea enzime, decât numai organismul viu.

De aceea, dr. Hiromi Shinya, insistă pentru a ne programa un nou stil de viață și un program alimentar bazat pe factorul enzimatic, subliniind foarte mult **importanța hranei**, consumul măsurat de alimente care conțin enzime, creează un mediu intestinal care permite **bacteriilor intestinale să producă enzime** necesare pentru ca trupul nostru să reziste și să trăiască.

Cu cât viața noastră va fi cruțată și apărută, cu un program bine pregătit pentru hrană ecologică și stil nou de viață apărută și înduhovnicită, cu atât ne vom prelungi șansa de a ne bucura cât mai mult în frumusețea acestei lumi văzute.

În primul rând depinde de noi, să voim aceasta!

Să nu uităm ce trebuie să mâncăm!

Să avem grijă ce bem!

Să avem în vedere evitarea tuturor factorilor emoționali și să ne îndepărtăm de cei care ne distrug liniștea și viața în sine!

65 Ibidem, pag. 55.

Enzima-minune

Reamintim că este nevoie de peste 5.000 de tipuri de *enzi-me* pentru ca un om să fie capabil să trăiască și să lucreze zi de zi. Se știe că există mai multe tipuri de enzimă și fiecare are o funcție unică. Enzima-sursă sau enzima miracol, așa cum a botezat-o dr. Hiromi Shinya, deși este descoperită, până acum știința medicală încă n-a aflat tainele acestei enzime atât de necesară existenței noastre în această viață.

Enzimele se fabrică prin hrană, pe de o parte și bacteriile din intestine produc enzime, pe de altă parte. Deci avem două surse clare: „Cele mai multe enzime din alimente sunt descompuse în cadrul procesului de digestie și absorbite prin intestin sub formă de peptide sau aminoacizi.”⁶⁶

Spre exemplu, unele enzime, cum ar fi cele din *ridicibile daikon* sau din *cartofii dulci*, acționează direct în organele digestive, cum ar fi gura și stomacul.⁶⁷

Dar ce se întâmplă în trupul nostru? Cum se produc aceste enzime, se întreabă, pentru noi, dr. Hiromi Shinya? „De aici încolo, voi explica teoria mea bazată pe mai mult de patruzeci de ani de practică medicală zilnică, în care am examinat sute de mii de tracturi digestive. Observând datele mele clinice, am creat o

66 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 57.

67 *Ibidem*, p. 57.

ipoteză, conform căreia trebuie să existe o *enzimă – prototip* - o *enzimă sursă* – pe care eu o numesc *enzima minune*.⁶⁸

Așadar, *enzimele* sunt necesare și responsabile pentru „toate funcțiile unui organism viu”⁶⁹: mișcările degetelor, respirația, bățile inimii, întregul metabolism, toate acestea sunt posibile datorită enzimelor care reacționează în funcție de trebuințele organismului în desele și surprinzătoarele schimbări! „De exemplu, dacă bei alcool, acesta este absorbit în stomac și în intestin, se acumulează în ficat și este descompus de enzimele specifice alcoolului. Există mai multe tipuri de enzime care acționează în ficat, în exact acest scop. Totuși, rata de descompunere a alcoolului diferă considerabil de la o persoană la alta. Oamenii cu *metabolism rapid* al alcoolului posedă multe enzime care sunt în măsură să rupă molecula în ficat. Asemenea, unele persoane au o toleranță ridicată la alcool. Pe de altă parte, persoanele cu o toleranță scăzută la alcool au prea puține enzime disponibile pentru descompunerea moleculelor de alcool.”⁷⁰

Ceea ce trebuie să înțelegem, mai pe scurt, după cercetările dr. Hiromi Shinya este faptul că trebuie să existe un loc unde se stochează *enzime-sursă*, care sunt dirijate ca să fie „folosite la nevoie.”⁷¹ Chiar dacă suntem la *stadiu de ipoteză*, există dovezi în sprijinul existenței *enzimei-sursă*. Și eu cred

68 *Ibidem*.

69 *Ibidem*.

70 *Ibidem*, p. 59.

71 *Ibidem*.

aceasta, mai ales că organismul uman „viază și se mișcă” după un program perfect hotărât de Atotștiința lui Dumnezeu!

Să nu uităm importanța *enzimelor*, care repară și susțin sistemele: nervos, endocrin și imunitar, care atunci când lipsesc aceste enzime, sursa epuizându-se, vom avea un declin în acele zone și de aici apropiata îmbolnăvire.



Chimioterapie

Cancer și anti-cancer

În general medicamentele, după cum se știe, au un rol distructiv în organismul uman. Medicamentele pe care noi le luăm, din păcate, consumă și un mare număr de *enzime-sursă*. Medicamentele avizate sunt cele care se iau împotriva cancerului, chimioterapia folosită o vreme după operație, pentru a opri răspândirea cancerului, chiar dacă bolnavul nu ar acuza intrarea în metastază. Substanțele folosite otrăvesc multe celule normale, dar și maligne, în speranța că organismul ar regenera celulele normale, lăsându-le pe cele maligne să moară. Chimioterapia nu se folosește decât în cazuri absolut rare, unii pacienți refuzând aceasta, pentru că știu că iau otrăvuri mortale, să zicem pentru cancer, dar ele au repercursiuni asupra întregului organism uman.

Ceea ce este îmbucurător, dr. Hiromi Shinya, a făcut recomandare ca să se știe „înlăturarea chirurgicală a părții invadate de cancer; după ce cancerul vizibil este înlăturat, încep a elimina ceea ce cred eu a fi *cauza cancerului* la pacientul respectiv. Evident, mai întâi îi recomand pacientului să *renunțe la tutun și alcool, să renunțe total la consumul de carne, de lapte și de produse lactate*. Pe lângă recomandarea de a urma *programul de alimentație și stilul de viață, bazat pe factorul enzimatic*, pacienții sunt îndemnați *să-și ajusteze perspectiva mentală*, antrenându-și mintea să invoce cât mai multe *gânduri și sentimente de fericire*.”⁷²

72 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 60.

Așadar, celebrul chirurg japonezo-american a folosit mereu procedura de întărire a imunității organismului, prin „promovarea unei mai bune sănătăți fizice și psihice”⁷³.

Enzimele au menirea de a repara și regenera celulele din corpul uman pentru a deveni imun la atacurile dinlăuntru și dinafară.

Pacientul bolnav de cancer acceptă medicația recomandată, cu gândul bun, că tratamentul prescris omoară celulele canceroase din organism. Și așa este! Numai că nu se pot delimita zonele sănătoase de cele nesănătoase și astfel medicația anti-cancer, omoară de-a valma: celulele canceroase, dar și o parte din cele necanceroase, celule sănătoase. Iar organismul luptă din răspuțeri și cum poate el mai bine pentru a neutraliza primejdia.

Ceea ce este exact și bine de reținut ar fi recomandarea pe care o face celebrul medic chirurg Hiromi Shinya: „Să nu fiu înțeles greșit, mulți au reușit să se vindece de cancer folosind chimioterapia, dar mulți din acești oameni sunt tineri și probabil avem la dispoziție cea mai mare parte din resursele *enzime-sursă*. Nivelul enzimei sursă, descrește cu vârsta. Evident, există și diferențe de la individ la individ, dar *chimioterapia*, va reuși cel mai probabil la tineri, pentru că aceștia încă au suficiente enzime-sursă capabile să ajute organismul să-și revină după stresul tratamentului.”⁷⁴

Efectele văzute ale chimioterapiei sunt: pierderea poftei de mâncare, greață și căderea părului, pentru că se folosește o cantitate mare de enzime pentru detoxificarea organismului.

73 *Ibidem*, p. 60.

74 *Ibidem*, p. 61.

Unde se duce deficiența de enzime digestive? Mai întâi **se pierde pofta de mâncare**, metabolismul celular se diminuează, din cauza lipsei de enzime metabolice care duc la „căderea părului, la pielea descuamată (strat superficial al pielii), la ruperea unghiilor”.⁷⁵

Dacă nu s-a știut până acum, putem să ne lămurim că apariția cancerului este o „boală legată de **stilul de viață**”⁷⁶.

Trebuie știut, că o tumoră nu se formează în scurt timp. Dacă, din păcate, cancerul apare într-o anumită parte a corpului uman, înseamnă că există celule canceroase și în alte părți ale corpului care încă nu au ajuns să evolueze în tumori canceroase.

Dr. Hiromi Shinya vorbește de niște „bombe”. Să le arătăm pe fiecare în parte și ce potențial au de distrugere:

1.**Bombă cu explozie întârziată**: celule canceroase care duc la formarea tumorilor;

2.**Bombă ereditară**: boli care se moștenesc în familie;

3.**Bomba de mediu**: mediul în care trăim fiecare. Consum de alimente care conțin *aditivi*; substanțe chimice în agricultură;

4.**Bombă în ficat**: ficatul care răspunde de controlul de detoxificare: evitarea alcoolului, tutunul și cafeaua;

5.**Bomba din stomac**: ore neregulate ale meselor zilnice care beau ceai sau iau medicamente pentru stomacurile acidulate. Această bombă ar putea să explodeze prima.

Cam multe **bombe!** „Cu alte cuvinte, cancerul nu este o boală localizată care invadează doar o zonă a corpului.

⁷⁵ *Ibidem*.

⁷⁶ *Ibidem*, p. 63.

Este o *boală globală* a întregului corp care afectează corpul ca un întreg”⁷⁷.

Înainte de orice operație de cancer, trebuie să se știe în ce stadiu se află boala și dacă a ajuns în *metastază*: „pentru că înălțurarea va accelera procesul de creștere a cancerului metastatic din alte regiuni ale corpului”⁷⁸, deoarece, după cum se știe, cancerul este o boală a întregului organism și nu doar a unei părți.

Pentru a birui cancerul și alte diverse boli este absolut necesar ca noi să avem mare grijă de a ne întări *sistemul imunitar* prin *programul de stil de viață* și alimentație bazată pe factorul enzimatic, prin alimentație ecologică și un orar adecvat al meselor.

⁷⁷ *Ibidem*, p. 63.

⁷⁸ *Ibidem*, p. 63.

Să nu abuzăm de medicamente!

Spunem direct, și reamintim doar, că medicamentele, de cele mai multe ori, nu vindecă ci doar întrețin starea sănătății, pentru că ele nu tratează *cauza bolii* ci doar efectul. Doctorul Hiromi Shinya afirmă, după studii îndelungate: „Medicamentele pot fi utile atunci când avem o durere sau o hemoragie serioasă sau în caz că trebuie să suprimăm de urgență niște simptome care trebuie alinate.

Până și eu prescriu uneori antiacide de blocare H2 unor pacienți care se plâng de sângerări sau dureri la ulcerul de stomac. Dar îmi avertizez pacienții că nu e bine să ia asemenea medicamente o perioadă mai lungă de două-trei săptămâni. E drept că medicamentele atenuează durerea, dar cauza ulcerului trebuie îndepărtată. Ulcerul este provocat de câțiva factori, cum ar fi *stresul și cantitatea, calitatea și timpul meselor*. Dacă nu se tratează cauzele de la rădăcină, nicio cantitate de medicamente nu va reuși să vindece boala. Chiar dacă, aparent, ulcerul a fost vindecat pentru o vreme, cu ajutorul medicamentelor, el va izbucni din nou, cu siguranță. Singura cale autentică spre vindecare, pentru orice boală, constă în stilul nostru cotidian de viață. Prin urmare, îndată ce cauza este înlăturată și ulcerul la stomac este vindecat, pentru a împiedica ulcerul să reapară este important să urmezi cu regularitate anumite obiceiuri alimentare.”⁷⁹

79 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 66.

Am apreciat întotdeauna pe cei care se respectă și în *programul meselor* și cu o alimentație îngrijită, personal, încălcând, fără voie, orice oră fixă când a fost vorba de servirea meselor sau orele fixe de odihnă. Aici pot spune că am fost cel mai dezordonat. Când maica Teofilia de la palat, sau mai târziu Filoteia și Teofana de la Corbeni, „porunceau” respectarea orelor de masă, era un adevărat „război”. Cel învins eram, întotdeauna, eu, cel care nu respectam nicio rânduială în privința celui mai obișnuit program alimentar.



Ceea ce recomand tuturor și deci și mie, este să avem o minimă grijă de viața noastră, pentru că, *enzimele-sursă* nu se produc la comandă și nici în mod automat „când ai grijă, ce și cum mănânci, când duci o viață sănătoasă, care nu epuizează enzimele, atunci viața însăși va produce energia necesară or-

ganismului tău. Secretul vindecării boilor și al unei vieți sănătoase și lungi, constă în a ști cum să limitezi epuizarea inutilă a prețioaselor tale *enzime-sursă*⁸⁰, care se refac mereu prin *viață alimentară îngrijită*, lepădarea de alcool, tutun, stres și petrecerea în mediu cu aer curat și în bucurie zilnică, alături de cei care ne binedispun, fugind de încruntare, supărări și alte stări care indispon și deprimă.

O bucurie permanentă duce la o sănătate deplină pentru viața noastră sufletească și trupească!

Porunca lui Iisus, după slăvita Sa înviere, a fost un imperativ: Bucurați-vă!

Vom fi aspru judecați dacă nu ne bucurăm și mai mult, supărăm și pe alții din jurul nostru!

80 *Ibidem*, p. 66.

Mestecați fiecare îmbucătură de 30-50 de ori

În modul nostru de a ne alimenta, zi de zi, trebuie să primeze o anumită eleganță! Adică, atunci când ne este foame, să nu ne prea arătăm, dar nici să ne repezim hulpavi asupra bucatelor pe care le îngurgităm rapid și le înghițim cu zgomot de parcă ne-ar pocni găștirea!

Să ne imaginăm ce ar spune stomacul când se trezește cu valuri de mâncare și torente de băuturi, fără a mai băga în seamă....vorbăria care însoțește așa-zisa masă cu „bun-simț”!

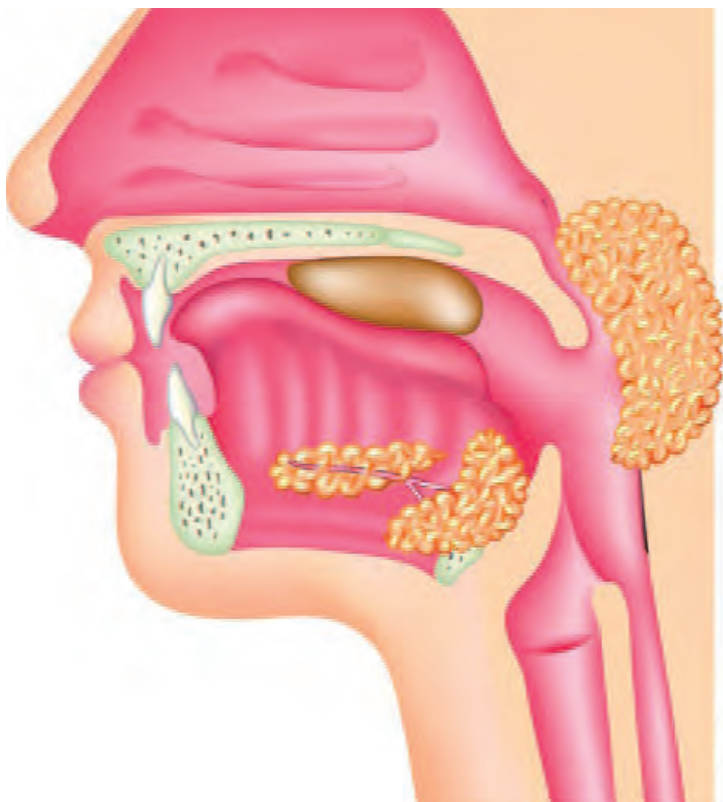
Înainte de a începe cu mestecatul, să vedem ce înseamnă *energia alimentelor*, pentru că noi suntem foarte puțin preocupati de „încărcătura energetică a hranei, care reflectă, de altfel suma proprietăților chimice ale alimentelor”⁸¹. De la capul locului trebuie să subliniem că suplimentele nutritive nu vindecă niciodată. Să nu uităm că, în natură, absolut totul, funcționează în armonie desăvârșită și cu precizie de ceasornic, deși nouă ne scapă din vedere acest lucru de importanță majoră.

Așadar, natura nu ne înșală nici pe noi și nici pe ea însăși!

Când ne aflăm în fața mesei cu bucatele așezate cu artă pe deasupra, trebuie să ne întrebăm rapid, înainte de a ne apuca de înfulecat: „Alimentele pe care le consum sunt încărcate cu

81 Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 157.

energie sau le-am distrus valorile energetice și nutritive prin preparare sau altă metodă ce a dus la modificarea proprietăților lor?”⁸² Aceasta este prima și cea mai urgentă întrebare pe care trebuie să și-o pună fiecare ins care prețuiește sănătatea sa trupească și sufletească, știindu-se că doar atât cât este de mare valoarea energetică a alimentelor, cu atât va crește și capacitatea de a vindeca organismul cuprins de neputința bolilor.



Mâncarea trebuie mestecată bine

Se spune că nu numai oamenii au conștiința de sine, dar chiar și hrana are, oarecare, conștiință de sine, fiecare fel de hrană „are propria sa individualitate și un caracter unic ca și propria rațiune de a exista. Nimic din ceea ce a creat Dumnezeu nu există fără un motiv precis. În vindecare și regenerare, înțelegerea acestui aspect este de un real ajutor.”⁸³

Medicina poate măsura exact nivelul energiei care are o importantă încărcătură electrică în centrul sistemului nervos și cerebral și că „*fructele* contribuie la regenerarea țesutului nervos și cerebral, jucând rolul de agenți de purificare a țesuturilor organismului, în timp *ce legumele sunt constructorii*, fiind mult mai adecvate pentru țesutul muscular și țesutul osos. Iar *nucile* și *semințele* sunt *alimente de structură*, având o acțiune de tonifiere a organismului, în ansamblul său.”⁸⁴

Pentru a putea analiza energia electromagnetică a diverselor tipuri de alimente „lungimea de undă a radiațiilor electromagnetice se exprimă în unități de măsură care se numesc angstromi”⁸⁵, și cu cât este mai ridicată valoarea energetică a alimentului respectiv, cu atât crește numărul angstromilor. Și, atunci, „când consumăm *fructe* sau *legume*, proaspete culese din natură, adică le mâncăm fără a le supune unor procese de preparare *la foc* sau de *prelucrare*, întreaga energie electromagnetică ridicată, prezentă în acele alimente, va fi transferată organismului, până la nivel celular.”⁸⁶

83 *Ibidem*, p. 159.

84 *Ibidem*.

85 *Ibidem*.

86 *Ibidem*.

Și acum, vom vedea felul cum stăm în privința *angstromilor* și a *energiei* pe care o primim din consumul de *fructe* și *legume proaspete* și din unele *alimente*.

Deci, *Energia Hranei Benefice*:

Fructe proaspete: între 8.000 și 10.000 de angstromi;

Legume proaspete, în stare pură: între 8.000 și 9.000 de angstromi;

Lapte proaspăt, neprelucrat, numai pentru copii sub doi ani: 8.500 de angstromi;

Legume(preparate la foc): între 4.000 și 6.500 de angstromi;

Energia Hranei Nocive:

Lapte (pasteurizat): 2.000 de angstromi;

Brânză: 1.800 de angstromi;

Făină albă rafinată: 1.500 de angstromi;

Carne preparată: 0 (zero) angstromi.

Frecvențe electrice la nivelul organismului:

Oameni (medie): 6.500 de angstromi;

Bolnavi de cancer: 4.875 de angstromi.

Să luăm aminte, fără să ne îndoim de informațiile prezentate în tabelul de mai sus, știind, potrivit calculelor științei medicale „că oamenii au permanent nevoie de o energie sistematică echivalentă cuprinsă între 6.000 și 7.000 de angstromi, pentru a se simți fericiți și sănătoși”.⁸⁷

Iar atunci când organismul nostru, rezonază la o frecvență cuprinsă între 4.500 și 5.200 de angstromi, va fi mai

87 *Ibidem*, p. 160.

predispus la boli grave și mai ales la cancerul, de care se înfri-coșează întreaga lume.

Trebuie să precizăm că „fructele și legumele care au fost **congelate în stare proaspătă**, vor reveni la același nivel de radiație (energie electromagnetică) atunci când sunt decongelate, dar cu condiția expresă, de a nu fi recongelate, pentru că devin nocive pentru organism.”⁸⁸

Aceasta cu congelarea, spre deosebire de alimentele păstrate la **frigider**, care vor trece printr-un proces lent de degradare, bananele fiind singurele fructe care își măresc puterea nutritivă după ce au fost culese, încă necoapte, dar care, lăsate să se înnegrească (învelișul), devin mult mai hrănitoare.

Una dintre legile fizice, care guvernează Universul în care trăim este **legea echilibrului**, numită în termeni medicali: „homeostazia”⁸⁹, știindu-se, de bună seamă că: „cu cât este mai ridicat nivelul energetic al alimentelor pe care la consumăm, fiind obligatoriu mestecate de cel puțin 30-50 de ori, cu atât va fi organismul sănătos și mai încărcat de vibrații energetice”.⁹⁰

Fructele proaspăt consumate, au între 8.000 și 10.000 de angstromi, laptele pasteurizat 2.000 de angstromi, pe lângă laptele proaspăt, cum e muls de la vacă, între 8.000 și 9.000 de angstromi, iar cu totul descurajator, adică mâncăm fără folos, carne preparată, care are, zero angstromi!

Cred că este pe înțelesul tuturor!

88 *Ibidem*, p. 160.

89 *Ibidem*.

90 *Ibidem*.

Ceea ce este remarcabil de știut este faptul că: „Celulele sistemului nervos și cerebral sunt centrii cu cea mai mare încărcătură energetică din tot organismul. Neuronii au nevoie de mai multă energie decât o celulă obișnuită. De aceea, pentru regenerarea celulară, este vital să înțelegem care sunt alimentele cu cel mai mare aport energetic.”⁹¹

Și acum, putem vorbi despre *conștiința de sine* și despre substanțele nutritive? Se afirmă, cu hotărâre, că orice *formă de viață* are conștiința de sine la propriul său nivel de evoluție. Faptul că oamenii nu pot vorbi cu plantele sau cu animalele – unii vorbesc cu animalele, eu cunosc mai mulți bărbați și femei, care au avut dar de pricepere – nu înseamnă că ele nu sunt conștiente. Sunt persoane care și-au dezvoltat capacitatea de comunicare cu alte forme de viață. Ce putem spune despre leul care slujea pe Sfântul Gherasim și căruia i-a săpat groapa, după ce a murit și l-a îngropat, și a jelit deasupra mormântului până a și murit de durere!

Acel leu a fost mare om! Devotat până la moarte și după moarte! Să îndrăznim să spunem că și hrana are conștiință de sine? Tot ce a creat Dumnezeu, precum a fost vorba la început, este cu un rost precis, noi, doar, să încercăm să pricepem acest lucru.

Ce legături tainice în laboratorul acesta imens în care Dumnezeu lucrează cu cea mai mare și sigură știință!

Să nu uităm, când mâncăm să nu molfăim mâncarea, ci să o mestecăm de 30-50 de ori pentru ca să se producă acea energie necesară din alimente pentru organismul nostru!

91 *Ibidem*, p. 158.

Să învățăm de la animale

Repetăm mereu, că repetiția este mama studiului! Trupul nostru fizic este o creație a Preabunului Dumnezeu, perfect, fiind gândit și zidit pentru a consuma *brănă în stare crudă*, iar acest lucru se va repeta mereu până vom înțelege și ne vom hotărî la un nou Stil de viață și Program de alimentație zilnică.

Dacă nu gândim să începem o lucrare specială și urgentă asupra noastră înșine, vom participa, cu voia noastră, la distrugerea organismului nostru.

Și acum vine întrebarea *cheie*: „Dacă animalele nu-și prepară hrana, omul de ce ar trebui să o facă?”⁹²

Sperăm să nu treacă prea multă vreme până ce se va înțelege, că „*mâncarea preparată este brănă moartă*, deoarece, proprietățile nutritive ale hranei se modifică în urma reacțiilor chimice – uneori în mod radical – distrugând, astfel, *energia*.”⁹³

Pentru a avea *vitalitate și robustețe*, înseamnă starea de sănătate dobândită numai consumând, *fructe proaspete, legume proaspete, nuci și semințe în stare crudă*, coapte și proaspete, precum și alte cereale, dintre care grâul germinat, să nu lipsească nicio zi din meniul nostru.

Trebuie să insistăm, că este necesar să trecem pe dietă care să fie compusă din toate alimentele în stare crudă, iar

92 Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 161.

93 *Ibidem*, p. 161.

fructele, din nou fructele proaspete și neprocesate, sunt cei mai buni factori de regenerare a țesuturilor nervoase și cerebrale și mai ales de eliminarea cancerului din organismul nostru.

Ca să nu se sperie cineva, credem că o dietă compusă din 80% hrană crudă și 20% hrană preparată, conține suficientă energie încât să ajute la reconstruirea și curățarea organismului de toxine, până la un anumit nivel.”⁹⁴

Chiar dacă nu ne vine a crede, totuși, prin *prăjirea, coacerea, încălzirea* și *prelucrarea* în orice fel a alimentelor, *radicalii liberi* își vor modifica formula chimică și nivelul de *energie electromagnetică*, prin astfel de procedee de pregătire a hranei, se transformă în otravă sau în aglomerări de toxine, împotriva cărora organismul trebuie să lupte până cade în brânci.

Dacă noi nu avem grijă de sănătatea noastră, împingem, cu bunăvoie organismul la moarte inevitabilă, însă înainte de vreme. De aceea este necesar să ne schimbăm modul de gândire și de abordare: „Și cum este vorba de autodisciplină, vă va fi ușor să vă regăsiți și să reveniți la viață. Fixați-vă drept obiectiv viața și sănătatea robustă. Schimbați-vă! Evluați! Însă nu vă complicați. Și nu permiteți nimănui să vă abată de la drumul pe care l-ați ales. Debarasați-vă de boală!”⁹⁵

Trebuie o atitudine hotărâtă!

Dacă noi dorim, și este bine să dorim mereu, să fim sănătoși....și zicem, din când în când, la rugăciunea Tatăl nostru.....sănătatea noastră cea de toată zilele, dă-ne-o nouă

94 *Ibidem*, p. 162.

95 *Ibidem*, p. 162.

astăzi.....trebuie să ne hrănim sănătos, să ducem o viață sănătoasă, să respirăm aer curat, să gândim sănătos și mai ales – aici e cheia de boltă – „să fim convinși că suntem sănătoși”⁹⁶.

Este necesar să medităm, cu grijă, la acest aspect, pentru că „a ști” că ești bolnav și trebuie să fii sănătos, are mai mare forță decât „a crede” că ești sănătos, pentru că atunci: „Când omul se îmbolnăvește grav, convingerea că este sănătos constituie forța cea mai puternică cu care trebuie să se înarmeze pentru a începe procesul de vindecare. Faceți din călătoria pentru *dobândirea sănătății și atingerea spiritualității*, o experiență plăcută. Aceasta este cea mai măreață aventură pe care o poate trăi omul!”⁹⁷

Ce poate fi mai frumos și mai optimist? Credința în mutarea munților, o putem folosi în mutarea bolilor și eliberarea noastră de spaimele neputințelor care ne asaltează!

Ceea ce nu trebuie să uităm, în culcare și în scolare, este aducerea aminte, că pentru *regenerarea și purificarea organismului* nostru, prin detoxifiere, trebuie să consumăm alimente în stare pură, *proaspete* și *vii*, alimente care nu au fost modificate prin intervenția omului, și vom găsi cheia care ne deschide porțile sănătății și a vitalității organismului nostru.

De ce nu trebuie să prăjim, să încălzim și să reîncălzim alimentele? Pentru că ajutăm, fără să știm – dar acum știm! – ca substanțele acrilamide să apară și să distrugă prin efectele care duc la cancer.

96 *Ibidem*, p. 162.

97 *Ibidem*, p. 163.

Deci, *prăjirea, reîncălzirea, conservarea, prelucrarea, pasteurizarea* și alte metode tehnice și mecanice, cer imperios *detoxifierea*, care este „un sistem și nu un tratament. Este o știință din care face parte Chimia și care demonstrează modul cum interacționează chimia cu ea însăși. Ea mai cuprinde Fizica și Energiile Universului și modul în care trupul omenesc devine o parte componentă a întregului. Cu aceasta încercăm să cuprindem pe Dumnezeu și felul în care spiritualitatea noastră, gândurile și emoțiile noastre reprezintă instrumentele care fac posibilă funcționarea corpului fizic”⁹⁸ în toată plenitudinea lui. Să ne gândim că trebuie să ne aplicăm, fiecare în parte, cu sârguință *detoxifierea organismului*, cuprins în ghearele otrăvirii atunci când nu suntem atenți, grăbiți sau mai rău, indiferenți față de sănătatea noastră.



Hrană sănătoasă

Detoxifierea nu este un proces simplu, cum s-ar crede! Prin această metodă, „organismul se curăță, iar omul se conectează și se înalță din nou la Dumnezeu și la natură”⁹⁹. Ce se reușește prin detoxifiere? Se scapă mai repede de **toxine**, substanțe chimice „mucozități și paraziți nocivi. Mai mult, ea curăță mintea de gândurile nedorite și elimină stările de furie și emoțiile negative din viața noastră.”¹⁰⁰

Până azi nu s-a descoperit un **supliment nutritiv**, capabil să înlocuiască hrana pe care ne-o oferă natura din belșug. Cosmonauții care merg în cosmos se hrănesc cu pastile alimentare pe toată durata cercetărilor științifice și vin sănătoși pe pământ, fără tigăi, prăjeli și alte fripturi.

Științele, precum fizica, fiziologia și chimia, ne demonstrează mereu că „fructele, legumele, nucile și semințele sunt hrana ideală pentru om. Ne aducem aminte de posturile celebre ale Sfinților Părinți, ale creștinilor, ale sfinților români, care, spre exemplu: Sfântul Calinic, folosea numai fructele, iar Chiriac din munții Bisericanilor din Carpații Moldovei, peste 60 de ani s-a hrănit numai cu fructe de pădure. A nu se înțelege vânatul sălbatic, cumva!

Ne bucurăm să încheiem această tabletă medicală cu îndemnul optimist dar și radical al doctorului. Robert Morse: „Simplificați-vă viața! **Detoxifierea** este cheia de aur. Folosiți-o, dacă vreți să aveți acces la Împărăția Adevărului, adică la Dumnezeu și să trăiți o viață în care boala a dispărut!”¹⁰¹

99 *Ibidem*.

100 *Ibidem*.

101 *Ibidem*, p. 165.

Toate posturile ortodoxe de peste an, miercurile și vineturile, aproape o jumătate de an de ***abstinență*** și ***detoxifiere***, răspund pe deplin tuturor cărților de medicină și doctorilor savanți, care ne recomandă ceea ce, de fapt, noi facem de milenii!

Să folosim detoxifierea prin post, însănătoșindu-ne trupul și îngrijirea vieții duhovnicești, însănătoșindu-ne sufletul, care merg mână în mână spre zărilor de lumină!

Bunul-simț alimentar

Să vedem împreună un început de *bun simț* și în domeniul alimentar. În SUA, alimentația considerată bună pentru bolnavi, ca și la români, este *supa de pui*, deși proverbul zice, la obraz, că găina bătrână face supa bună! Pentru cei care au ulcer se consideră că este bună pâinea albă prăjită, iar dacă ești bolnav într-un spital japonez, indiferent de boală, ai parte de orez fiert, ca să nu fie stresate intestinalele.

Dr. Hiromi Shinya, din propria experiență spune că a oferit pacienților *mese obișnuite*, chiar dacă au avut operații la stomac, mese din alimente neprelucrate, adică trecute prin foc și alte mijloace mecanice. Aceste alimente sunt mai bune ca fierturile pentru că ești obligat să *mesteci mai mult* și să nu vorbești la masă.

În procesul de masticatie, 30-50 de ori, orice bucățiță de mâncare, îmbunătățește *digestia* și *absorbția*, pentru că: „descompunerea moleculelor din alimente are loc mai lin”¹⁰², în timp ce fierturile nu se digeră corespunzător pentru că *enzimile digestive din salivă*, prin masticatie puțină, nu vor digera bine mâncarea îngurgitată. Doctorul Hiromi recomandă mereu pacienților să mestece fiecare îmbucătură de 70 de ori!

Această recomandare, o făcea medicul americano-japonez pentru toată lumea bolnavă și sănătoasă, iar pe cei care nu aveau probleme gastrointestinale, îi sfătuia ca să mestece cu grijă fi-

102 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima Miracol*, București: Lifestyle, 2013, p. 67.

ecare îmbucătură de 30-50 de ori. Ne convine, nu ne convine, moara trebuie să lucreze non-stop ca la cai și la animalele rumegătoare. Ați privit cum animalele rumegă? Tocmai pentru a folosi enzimele din saliva care se află în cavitatea bucală.

Spre surprinderea noastră, **laptele** este considerat ca fiind un **aliment** greu de digerat: „Laptele este o substanță lichidă și sunt destui cei care-l beau ca pe apă, atunci când le este sete; dar aceștia comit o greșală uriașă.”¹⁰³ Din ce cauză, vine imediat întrebarea: „Cazeina, care constituie cam 80% din cantitatea proteinelor din lapte, se încheagă îndată ce a intrat în stomac, făcând digestia foarte dificilă. Mai mult, laptele din comerțul cu amănuntul este omogenizat.”¹⁰⁴

Așadar, laptele devine oxidant prin agitare, iar în procesul de pasteurizare la o temperatură de peste o sută de grade Celsius, laptele devine cel mai prost aliment posibil.”¹⁰⁵



103 *Ibidem*, p. 68.

104 *Ibidem*.

105 *Ibidem*.

S-a dus obiceiul de a bea laptele proaspăt muls de la animale: vaci, oi, capre, iepe, măgărițe, cerboaițe, astăzi folosind toate mijloacele tehnice de procesare. Întoarcerea la obiceiurile străbune este imperios necesară, pentru a păstra în alimente energia lor prin enzimele care nu trebuie distruse prin procesare.

Se spune că dacă am da lapte la un vițel, din magazin, pasteurizat, înlocuind laptele de la vaca-mamă, acesta ar muri în 4-5 zile, drept dovadă că: „viața nu poate fi menținută cu alimente care nu conțin enzime”¹⁰⁶, distruse prin procesare și fierbere.

Noi auzim mereu spunându-se: „Bea lapte dacă vrei să ai calciu”¹⁰⁷.

Doctorul Robert Morse afirmă că: „Laptele de vacă este pentru vaci”¹⁰⁸, și că: „Nu este nimic rău în a bea lapte de la naștere, de când deschidem pentru prima oară ochii și până la vârsta de doi ani. Cu singura condiție ca laptele să fie *lapte matern*, adică proaspăt, neprelucrat și natural. În situația ideală, viitoarea mamă ar trebui să adopte o dietă compusă din alimente crude, bogate în substanțe nutritive și cu valoare energetică ridicată, înaintea perioadei de sarcină și pe toată durata acesteia. Cu toate acestea, în civilizația modernă se manifestă ideea de a nu mai alăpta sugarii. Mulți dintre copii sunt trecuți pe lapte de vacă sau pe formule artificiale, care sunt aproape de douăzeci de ori mai concentrate decât laptele de vacă.”¹⁰⁹

106 *Ibidem*.

107 Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 166.

108 *Ibidem*, p. 167.

109 *Ibidem*, p. 167.

Se știe că laptele de vacă are proteine de patru ori mai multe decât laptele uman, iar concentrația de minerale, de peste șase ori mai mare, acest lapte fiind foarte greu de digerat, față de laptele matern.

S-a constatat că „adulții nu pot digera deloc laptele, astfel încât vor dezvolta probleme inflamatorii pe măsură ce vor înainta în vârstă.”¹¹⁰ Se poate aminti de John Wayne și de raportul de deces în care medicii au menționat că actorul a murit având o cantitate de aproape 22 kg de fecale în intestine¹¹¹, iar chirurgul C. Everett Koop, lansa următoarea afirmație: „Produsele lactate nu sunt bune pentru oameni”¹¹².

Pe lângă laptele și derivatele lui se mai adaugă și **zahărul rafinat**, aceste două „tipuri de alimente vor genera formarea de inflamații excesive la nivelul tuturor țesuturilor¹¹³, provocând tumori și diferite forme de cancer.

La acestea, mai apare și **diabetul**, colitele ulcerose, osteoporoza și distrugerea **florei intestinale**. Să nu uităm! O dată cu schimbarea dietei alimentare, se modifică și flora intestinală.

Se pune întrebarea firească: Dar ce să mai mâncăm, dacă și laptele și derivatele lui, precum și carnea, nu au proteine suficiente și primejduiesc sănătatea? Dr. Hiromi Shinya a recomandat fructele, legumele, peștele și mai ales cel mic, precum crevetele, algele marine, neprăjite cu uleiuri sau alte unturi, pre-

110 *Ibidem*, p. 168.

111 *Ibidem*.

112 *Ibidem*.

113 *Ibidem*.

cum și evitarea fierturilor, spre exemplu: între un cartof fiert și unul copt, e de preferat cel copt; între un porumb fiert și unul copt, se preferă cel copt; între o omletă și un ou fiert, moale, sau făcut în apă, se preferă cel din urmă, iar între grâul fiert și cel pus la încolțit, se preferă cel încolțit, iar între laptele covăsit, proaspăt muls și orânduit ca pe vremuri, fără mecanizarea lui, este de preferat laptele proaspăt muls și servit natural.



Ce lapte proaspăt și bun mulgeam acum 60 de ani la Cracăul Negru. În doniță de lemn! Ce lapte acru (iaurt) se făcea în oale de lut, înalte și cu gâtul lung! Ce unt de vacă bătut în putinei! Ce urdă proaspătă! Ce unt de oaie! Ce câmpii îngrășate natural!

Și-n ce groapă de insecticide și alte *chimicării* am ajuns!

Când vom ajunge la îngrășămintele naturale, ca pe timpurile bătrâne?

Carnea: hrană moartă!

Adevărul despre proteine

Proteina¹¹⁴ este un termen care se poate traduce și cu „structură”, proteină construită din diverse materiale, numite aminoacizi, de care are nevoie organismul și pe care le folosește pentru a se **construi** (creștere), întreține și reface.

Este vorba despre **aminoacizi esențiali** care sunt obligatorii pentru creșterea și regenerarea organismului. Acești aminoacizi se regăsesc din abundență în legume și nuci. Doctorul Robert Morse spune că izvorul proteinelor din carne este „proteină la mâna a doua”¹¹⁵, recomandând consumul de fructe, legume și nuci, pentru că sunt mult mai simplu de descompus în organism, deci o dietă vegetariană, cu precădere.

Excesul de carne sub toate formele, de la cârnat, șuncă, răcitură, mușchi, tochitură, sarmale, până la bunătățile porcești din garniță, orice galiță zburătoare, indiferent de soi: „carnea ingerată va împrumuta organismului mirosul specific al cărnii intrate în putrefacție (descompunere) în interiorul organismului. Carnea se poate lipi de pereții intestinali provocând intrarea în putrefacție a mucoasei și învelișului intestinal. Este important de notat că putrefacția transformă proteinele în

114 Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 171.

115 *Ibidem*, p. 172.

produși chimici secundari toxici. Pe de altă parte, fructele și legumele nu imprimă corpului un miros neplăcut.”¹¹⁶

Probabil, atunci când cineva miroase a bou sau a porc, ori altă pocitanie mâncată, ar putea unii să exclame: Măi, animalule! Mai în glumă, mai în serios, povestea cineva că a mâncat usturoi cu fărâșul, adică mult, încât, atunci când apărea în public mirosea de la o poștă a usturoi, nu doar din gură, ci și din tot organismul, plin acum de damful usturoiului.



Exces de carne

Cu alte cuvinte, dr. Robert Morse, revine cu sublinierea că este bine să se consume calitativ conținutul de proteine, folosind dietele bogate în *nuci, fructe* și *legume* pentru că: „fortifică organismul conferindu-i sănătate, hrănindu-l cu cantități abundente de aminoacizi”¹¹⁷, deci, încă o dată atenționându-ne că trebuie să fim prudenți în utilizarea proteinelor de tip carne.”

116 *Ibidem*, p. 173.

117 *Ibidem*, p. 174.

Auzim despre carne că are rolul de a încărca cu energie organismul nostru: „Cum această energie este furnizată în special de adrenalina prezentă în țesuturile organice, este vorba doar de o energie simulată, nu de energie dinamică. Dacă ați merge vreodată la un *abator*, ați vedea și simți groaza prin care trec aceste biete ființe înainte de a fi sacrificate”¹¹⁸, adrenalina fiind cauzatoare de boli ce mănâncă produse animale, de diferite boli asupra tensiunii, scleroză multiplă, boala Parkinson, boala Addison și alte afecțiuni neurologice.

Oricum, suntem îndemnați să ne schimbăm stilul de viață și regimul alimentar: „Încercați timp de șase săptămâni un regim fără carne și produse din carne și veți constata diferența pe propria piele. Una este să citești despre un subiect și să-ți formezi o opinie, pornind de la o anumită condiționare în gândire și alta este să treci tu însuși prin experiența respectivă.”¹¹⁹

Încercarea unui *regim alimentar vegetal*, cum fac monahii din toată lumea, excluzând total carnea din meniul zilnic, ne va duce la bucuria de a înțelege că atunci când noi consumăm carne în exces, proteinele din carne sunt asociate cu *cancerul de colon*, care este cel mai răspândit în lumea consumatorilor de cărnuri animale.

Așadar, repetăm: din cauza consumului exagerat de carne, vor fi distruse: ficatul, pancreasul, rinichii, intestinele, cantitatea zilnică necesară fiind de la 20 până la 40 de grame de proteine și nu consumul la majoritatea oamenilor, zilnic, între

118 *Ibidem*, p. 175.

119 *Ibidem*.

150 și 200 de grame, de patru ori, peste limita admisă.

Natura are multe enigme care așteaptă ca noi să ne bucurăm de descoperirea lor pe termen nelimitat. Minteia noastră și inima îl caută pe Dumnezeu în care nădăjduim să descoperim, atunci când El hotărăște, tot adevărul, deși se află sub nasul nostru, ținut prea pe sus ca să priceapă lucrarea lui Dumnezeu din lume.

Sufletul nostru și inima, știu cum sunt întrupate lucrurile de Preabunul Dumnezeu. Iată cum sună îndemnul dr. Robert Morse, la care să luăm aminte: „Eliberați-vă de pretențiile intelectualiste și bucurați-vă de simplitatea naturii și a lui Dumnezeu. Transformați-vă într-un consumator de hrană crudă, hrană vie, și vă veți bucura de vitalitate și de o sănătate robustă. Din acest motiv veți fi mult mai fericiți.”¹²⁰

Să începem cu o nouă dietă alimentară și un nou stil de viață! Așa ne vom salva!

120 *Ibidem*, p. 176.

Dieta bogată în proteine animale poate provoca moartea

Multiplele cercetări din cadrul medical, din centrele universitare din lume, au scos în evidență și au demonstrat că toate proteinele rezultate din carne sunt extrem de toxice pentru organismul uman, dacă, spre exemplu, se absorb prin pereții intestinali, așa cum s-a mai spus.

Revenim, poate învățăm să punem în practică: *o nouă dietă alimentară și un nou stil de viață.*

Repetăm, fără ca cineva să se sperie: „Proteinele animale putrezesc în interiorul organismului, imprimând corpului un miros specific. Acești produși de putrefacție formează o adevărată hazna încărcată cu toxine, care se acumulează - din păcate - în intestine și în țesuturile organismului...produce inflamație care blochează respirația celulară, conducând în final, la moartea celulei.”¹²¹

Proteinele formate din consumul de carne, generează o mare aciditate care provoacă inflamații ale țesuturilor și degradarea lor, conducând la moartea acestora¹²², consumul de carne nefiind adecvat speciei umane și nici sănătos din punct de vedere fiziologic.¹²³

121 Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 177.

122 *Ibidem*, p. 176.

123 *Ibidem*, p. 177.

Ceea ce trebuie să nu se uite: „S-a demonstrat că excesul de carne provoacă apariția cancerului la colon, precum și cancerul hepatic și pancreatic.

Mai mult, s-a constatat că acolo unde se consumă carne în exces, durata de viață este mai scurtă. Iar ca exemplu pot fi date populația din Alaska de Nord și Canada, în „rândul căreia media de viață este de aproximativ cincizeci de ani!”¹²⁴

Ceea ce trebuie să ținem minte, după cercetările medicale: **„Carnea nu este altceva decât o concentrare de celule moarte sau agonizante, trăind într-o hazna de sânge stricat, intrat în putrefacție. Iar oamenii numesc această hazna alimentație benefică.”**¹²⁵

Te cutremuri aflând aceste lucruri! E greu de învins *ispita cărnii*, de orice fel ar fi, dar trebuie să ne salvăm!



Carne injectată

124 *Ibidem*, p. 178.

125 *Ibidem*.

Știm cu toții că: „În prezent, carnea animalelor de consum este încărcată cu *hormoni de creștere, antibiotice, pesticide, erbicide, deșeuri nucleare, nivel crescut de adrenalină* și alte substanțe toxice preluate din poluarea atmosferică și a solului. Toate aceste elemente sunt considerate cancerigene. La vaci, porci și găini, incidența formelor de cancer este mai mare ca niciodată. Iar oamenii se hrănesc cu acestea. Unii producători de carne (fermieri sau crescători de animale) și-au pierdut orice urmă de integritate morală și de decență și dau la tocat vacile, porcii și găinile bolnave și agonizante, amestecând această carne moartă, adeseori „bolnavă”, în hrana obișnuită a animalelor.”¹²⁶

Într-o zi, Părintele Caliopie mi-a arătat cum se pregătesc crenvurștii, atât de gustoși.



Am rămas uimit! De atunci m-am lecut de a mai servi și recomanda asemenea podoabe culinare. Se spune uneori că-s făcuți în casă de oameni cumsecade, și că sunt și ecologici! Fie și așa! Dar nu-i obligatoriu să servești! Fiecare dorește să aibă proteine complete pentru organismul său!

Dr. Robert Morse dă răspunsul științific: „În ce constă alimentația unui cal, a unui elefant sau a unei vaci? Sunt animale erbivore, iar forța lor este binecunoscută. Regimul lor alimentar constă în exclusivitate din iarbă și masă vegetală. Dacă ar avea nevoie de atât de promovată proteină completă, probabil că și-o procură din plante!”¹²⁷ Fără îndoială! Să privim mai atent la viața regnului animal și vom putea învăța cum să ne orânduim viața, constatându-se, că organismul uman n-a fost conceput pentru a consuma carne. Așa a fost dintru început, când Dumnezeu a zis: „Iată, vă dau vouă toată iarba dătătoare de sămânță pe fața întregului pământ și tot pomul purtător de rod cu sămânță de pom într-însul, *acestea vă vor fi vouă spre hrană.*”¹²⁸

Indiscutabil!

Dumnezeu a delimitat hrana oamenilor de hrana animalelor, cărora le-a dat: „toată iarba verde spre hrană.”¹²⁹

Iată, că după mii de ani, după cercetările științifice, de-a lungul timpului, s-a ajuns tot la ceea ce a hotărât Dumnezeu, așa încât, dr. Robert Morse, spune: „Adeptii consumului de alimente crude – fructe și legume – care au o dietă echilibrată

127 *Ibidem*, p. 180.

128 *Facere* 1, 29.

129 *Facere* 1, 29.

constând din fructe, legume și nuci, nu suferă niciodată de carențe de aminoacizi necesari pentru menținerea sănătății. Dimpotrivă, aminoacizii de proveniență vegetală sunt încărcati cu mai multă energie și mai ușor de descompus și de utilizat de organismul uman¹³⁰, Dumnezeu creând un organism potrivit ca să se hrănească vegetal și nu animal.

Insistăm: Organismul nostru are nevoie doar de hrană vie, neprocesată pentru a fi viu, iar noi să învățăm un nou stil de viață și dietă alimentară, consumând fructe proaspete, legume organice, crescute fără compuși chimici, nuci proaspete și uscate, turtițe din făină neagră (integrală din grâu, orz, secară), lapte proaspăt și derivatele din gospodăria românească autentică și să ne ferim cu grijă de a mânca alimente alterate, putrede și moarte – inclusiv celule moarte ale sângelui intrat în descompunere – carnea în sânge! Moft culinar primejdios, cartofii prăjiți în ulei, omletele...tot ce este prăjit, optând pentru mâncărurile la cuptor, unde fasolea, cartoful, varza, conopida, leușteanul, pătrunjelul, mărarul, ardeiul, roșiile, ridichile, sfecla, ceapa, prazul și alte legume care împodobesc pământurile noastre, sunt date de Dumnezeu spre bucuria noastră de hrănire a organismului.

Ceapa și măămăliga erau pe vremuri meniul cel mai folosit. Strămoșii știau ce le prierște pentru organism. Roșiile cu brânză? Prunele cu pâine! Cireșele și vișinile cu măămăligă! Untul de oaie făcut în casă.

Ce meniu aveam noi la Cracăul Negru și ce bucate găteam când am fost bucătar cinci ani! Iată meniul, fără să inventez:

130 Robert Morse, *Să trăim...*, p. 80.

- Mămăligă făcută cu unt de vacă și de oaie! O minune!
Dreasă cu urdă, brânză, lapte acru – chișleag, caș de oaie, câte
un ou rătit, toate după gust;

- Borșuri de cartofi, fasole, dovlecei, mazăre, bob, năut,
ștevie, bibănași – peștișori mici înăbușiți în pătrunjel și mărar
și câte alte născociri de-ale mele;

- De câteva ori pe an (Crăciun, Paști, Rusalii), zeamă
de găină, sarmale cu varză și câte o zdreanță de purcel, fierte
într-o treime borș de tărațe, cu două treimi de apă de izvor, nu
cu Clor de la robinet!

- Lapte proaspăt cu tăiței de casă și altă oală cu lapte împo-
dobit cu orez la care se adăugau puține cuișoare și scorțișoară;

- Pâine pe vatră, cozonac, plăcinte și miel la cuptor, odihnin-
du-se între șite de brad ca să se isprăvească grăsimea grea la ficat.

- Cafea și ceaiuri? Pentru bolnavi!

- Țuică și vin? Gustat, nu băut!

Am fost un bucătar lăudat, mai ales de tata!

O, Doamne! Dar câte bunătăți, de care să ne aducem
aminte și să le folosim cu dragoste pentru sănătatea noastră.

Să nu turnăm tot felul de otrăvuri în stomacul nostru!

Să ne curățăm organele interne și externe!

Piperul și apa carbogazoasă

Condimentele au avut și mai au un rol mare din punct de vedere economic. Comerțul din vremurile de demult cu condimente din Orientul Îndepărtat era înfloritor. În medicină, condimentele sunt clasate ca și substanțe *iritante* și *stimulatoare*: „Câteva dintre substanțele *iritante* pe care la consumă oamenii zilnic, *conștient* sau *inconștient*, sunt *piperul negru*, *cofeina*, *sarea*, *conservanții*, *zahărul artificial sau rafinat*”¹³¹, și lista poate continua cu multe alte produse, pe care fiecare dintre noi le știm și le mai și folosim.

Ce provoacă substanțele iritante și stimulatoare în organismul nostru?



Piperul

131 Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 181.

În cele mai multe cazuri irită mucoasa tractului gastro-intestinal și provoacă inflamații la nivelul întregului organism. Dacă piperul este dat cu capul de pereți, boiaua de ardei iute – ca să țin cu ardelenii mei dragi! – este larg folosită atât în tratarea hipertensiunii arteriale, cât și în accelerarea circulației sangvine. Boiaua nu este la fel de iritantă ca piperul negru. Totuși, folosirea în exces provoacă apariția unor stări congestive, printre care se numără „*inflamația sinusurilor*, bronșitele, pneumoniile”¹³².

Dacă se face abuz de *boia iute*, atunci când vom servi *ceapa și usturoiul* vom avea probleme, ele devenind iritante pentru organism.

A devenit o afurisită de modă, cum procedăm adesea:

- Alo! Nelu?

- Da, Nelu!

- Servus, frate, sunt Gigel! Nu vii la o cafea și la o țigară?

- Vin, desigur, la un ceai verde!

Rezultatele, ca răspuns la cercetările științifice sunt lămuritoare și în privința cafelei, sortimentelor de ceai comercializate și pe piață, care înregistrează un consum mare. Cum dăunează? Aceste băuturi *irită* și *stimulează ficatul, tractul gastro-intestinal, inima, sistemul endocrin (tiroida), suprarenalele, hipofiza, rinichii*.

Se recomandă să nu se facă clisme cu cafea ci doar cu apă sau ceaiuri de plante medicinale.

În loc de alte limonade, pentru consum zilnic se recomand

132 *Ibidem*, p. 181.

sucurile naturale din legume și fructe ecologice, apa de izvor, eliminând băuturile cu coloranți, știindu-se că tot ce este procesat nu mai este natural.

Între merele stropite și cu față durdulie, se preferă merele care au viermi. E semnul că nu au fost atacate chimic.

Cât privește apa, pe care trebuie să o folosim zilnic, cu recomandări de peste 2 litri pe zi – depinde de vârstă și volumul fiecăruia dintre noi – trebuie să fie de izvor, apă plată.... botezată și trebuie să evităm, pe cât posibil apa carbogazoasă, care merge doar atunci când se gustă în porție egală cu vin, păstrând măsura trezviei!

O mare ispită pentru bărbați, femei și mai ales copii este consumul de **ciocolată**, care este un excitant, extrem de acid, chiar dacă nu se simte, de îndată ce se consumă. Are un conținut de acid oxalic care provoacă formarea pietrelor la rinichi.



Apă carbogazoasă

Alcoolul și *zahărul* rafinat sunt, de asemenea, alți excitanți preferați de societatea noastră românească. Ravagiile care se năpustesc asupra sănătății oamenilor, nu pot fi neglijate. Dintre toate băuturile de pe mapamond, dr. Robert Morse recomandă *vinul organic*, natural, controlat de consumator, dar servit cu „moderație”¹³³.

E vorba de vinul făcut de fiecare acasă, fără procesare mecanică, așa cum au băut vinul cel bun, moșii și strămoșii noștri, dar și neaoșii români care doresc să guste cu sfințenie darul lui Dumnezeu din frumusețea acestei lumi văzute. Doctorii recomandă și 50 de grame de țuică românească, dar după masă, ca un digestiv, și nu înainte de masă pentru „poftă” de mâncare, pe stomacul gol, unde intră în luptă cu acidul gastric!

Repetăm: „carnea este un alt excitant alimentar”¹³⁴, asta o fac și pentru mine... Repetito, mater studiorum! După cum aminteam, *carnea* conține concentrații mari de antibiotice, hormoni, deșeuri nucleare, steroizi, adrenalină, pesticide, erbicide și mulți alți compuși chimici, de natură toxică¹³⁵. Toate aceste otrăvuri sunt „excitante, puternic iritante”¹³⁶, care se combină și se regăsesc, din nefericire, în țesuturile cărnii pe care noi o consumăm și ne este greu să ne dezvățăm. Carnea consumată cu poftă mare, ne dă senzația de încărcare cu energie, dar este o senzație temporară, care ulterior ne aduce oboseală.

133 *Ibidem*, p. 182.

134 *Ibidem*.

135 *Ibidem*.

136 *Ibidem*.

Tractul gastro-intestinal al omului este de patru ori mai lung decât al carnivorelor (feline, etc.) și are o „capacitate de asimilare de o mie de ori mai mare! Deoarece proteina din carne intră foarte rapid în putrefacție și pentru că tractul gastro-intestinal are o lungime atât de mare – e lung burlanul – carnea va putrezi înlăuntrul organismului înainte de a avea șansa să fie eliminată, procesul de putrefacție ducând la distrugerea celulelor, provocând „palpitații și aritmie cardiacă, ca și dezechilibre neurologice.”¹³⁷

Într-un cuvânt: animalele nu mănâncă substanțe iritante și excitante!

Atunci, noi de ce trebuie să o facem?¹³⁸

Tocmai!

137 *Ibidem*, p.183.

138 *Ibidem*.

Alimentația corectă

Principiul nr. 1

Acum, cu grijă, vom prezenta date exacte, matematice, privind **alimentația corectă**, cuprinsă în 8 principii ale alimentației și sănătății. Citesc pe nerăsuflăte cartea cu titlul **Studiu China**, de doi autori, tatăl dr. T. Colin Campbell și fiul său Thomas M. Campbell II, apărută la Editura Adevăr Divin, București, 2012.

Este necesar, și să nu uităm acest lucru, să adoptăm pentru viața noastră, câtă ne-a mai rămas aici pe pământ, **un nou stil de viață**. Făcând aceasta, în mod automat, noi avem posibilitatea:

- Să trăim mai mult;
- Putem arăta mai bine și să ne simțim mai tineri;
- Putem avea mai multă energie;
- Scădem în greutate (în mod armonios);
- Scade colesterolul în sânge;
- Se previn și chiar se vindecă bolile de inimă;
- Poți reduce riscul de cancer la sân, prostată și alte multe tipuri de cancer¹³⁹;
- Se poate păstra vederea în ultimii ani de viață;
- Poți preveni și trata diabetul;

139 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *Studiul China*, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 297.

- Se pot evita multe operații chirurgicale care nu sunt necesare;

- Se reduce în mare măsură nevoia de medicamente;
- Se păstrează oasele puternice;
- Se evită impotența;
- Se evită accidentele cerebrale;
- Poți preveni pietrele la rinichi;
- Îți poți preveni constipația;
- Se poate reduce tensiunea sângelui;
- Poți evita boala Alzheimer;
- Îți poți feri copiii de diabetul de tip I;
- Poți reduce artrita.

Cu ce preț, anume, putem beneficia de acestea? „Unul relativ mic: tot ce trebuie să faci este **să-ți schimbi dieta alimentară**. Personal, nu cred că există ceva mai ușor de făcut și care să necesite efort atât de mic pentru a obține beneficii atât de mari.”¹⁴⁰



Spanacul

140 *Ibidem*, p. 298.

Pentru a fi mai pe înțeles, se prezintă, spre exemplu, un fel de mâncare dintr-o ipostază biochimică: gospodina gătește „*spanac* în adaus cu ghimbir și *paste din făină integrale umplute cu dovlecel*, unt natural de vacă sau de nuci și condimente cu sos de tomate.”¹⁴¹

O astfel de găteală conține mii și mii de substanțe nutritive, fiind o veritabilă mină de aur biochimică. Deci, *spanac*, fraților și iubite gospodine!

De îndată ce alimentele intră în legătură cu saliva, organismul își „începe acțiunea miraculoasă și declanșează procesul digestiei”¹⁴², noi răsuflând ușurați că organismul nu este pus la eforturi prea mari, dar să nu uităm, mestecatul fiecărei îmbucături de 30-50 de ori!

E adevărat, că la spanac nu poți mesteca de 30-50 de ori! Că și așa este „mestecat” tehnic, iar când îl introduci în „moara” umană, îl scapi pe nebăgate în seamă pe gât și....basta!

Dar acum, foarte pe scurt: substanțele nutritive din spanac: ***micronutrienți***: apă, grăsimi, carbohidrați, proteine, calorii, fibre, minerale: calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu, zinc, cupru, mangan, seleniu, o întreagă mină de metale! Să vedem acum vitaminele: C, B1, B2, B3, B6, A, E, apoi șase feluri de acizi și optsprezece feluri de aminoacizi!

Așadar: Trăiască spanacul!

Să-l mâncăm cu sacul!

141 *Ibidem*, p. 298.

142 *Ibidem*, p. 298.

Principiul nr. 2

Suplimentele cu vitamine nu constituie o stare bună de sănătate și ele nu pot înlocui alimentele integrale. Mai mult, suplimentele cu o anumită substanță nutritivă nu pot să ducă la o *sănătate pe termen lung*, dar pot avea efecte imprevizibile, cum adesea s-a constatat.

Ceea ce poate deveni primejdios este faptul că beneficiile nutritive, reale, nu pot avea efect decât prin schimbarea dietei alimentare, și prin eliminarea a ceea ce ne oferă imensa industrie a suplimentelor, de care, din păcate, atâta lume a devenit dependentă.

Am cunoscut o persoană cu activități pe „Sus”, care atunci când auzea vorbindu-se de medicamente, își scotea borseta plină cu medicamente și suplimente și se uita atent, făcând inventarul să vadă, dacă are pastilele despre care se spunea că ar face „minuni”!

Te apuca râsul pe înfundate!

S-au făcut experiențe științifice și s-a constatat că după opt ani de folosire a suplimentelor, cancerul de plămâni nu s-a redus, cum se așteptau specialiștii, iar vitaminele A și E n-au produs niciun efect pentru „prevenirea bolilor de inimă!”¹⁴³

Cercetările au continuat, cu costuri fabuloase și specialiștii: „n-au putut stabili un raport între *beneficiile* și prejudiciile utilizării pe scară largă a suplimentelor cu vitamina A, C sau

143 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *Studiul China*, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 302.

E... pentru prevenirea *cancerului* sau a bolii cardiovasculare”¹⁴⁴, recomandând întreruperea folosirii îndrăgitelor suplimente, pe care, cu toții, le înghițim.



Suplimentele sunt importante, desigur, dar ele devin folositoare doar atunci când sunt *consumate din alimente!*

Așadar, dietă sănătoasă doar din produse naturale, neatacate chimic!

144 *Ibidem*, p. 303.

Principiul nr. 3

Alimentele de *origine animală* sunt inferioare celor care se găsesc, inclusiv în plante, dar superioare calitativ. Vom vedea acum consumul de substanțe nutritive ale alimentelor de *origine vegetală* și al celor de *origine animală*, la 500 de calorii.

Origine animală	Origine vegetală
Colesterol (mg) 137	-
Grăsimi (g) 36	4
Proteine (g) 34	33
Beta-caroten (mcg) 17	29,919
Fibre alimentare (g) -	31
Vitamina C (mg) 4	293
Folat (mcg) 19	1,168
Vitamina E (mg) 0,5	11
Fier (mg) 2	20
Magneziu (mg) 51	548
Calciu (mg) 252	545

Acestea sunt rezultatele la *compozitul vegetal*, amestec făcut din cantități egale de *roșii, spanac, fasole, mazăre și cartofi*; iar *compozitul animal*, amestec făcut din cantități egale din *carne de vită, porc, pui, lapte integral*. Singuri putem vedea că alimentele de *origine vegetală* au considerabil mai mulți antioxidanți, fibre și minerale decât cele de *origine animală*, care conțin mult colesterol și multe grăsimi.¹⁴⁵

145 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *Studiul China*, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 304.



Surse de Vitamina D

Medicina modernă recomandă, pe lângă dieta alimentară și o altă lucrare esențială: „De asemenea, dacă nu te expui niciodată la soare, în special în lunile de iarnă, este posibil să ai nevoie de supliment de vitamina D.”¹⁴⁶

Așadar: alimente organice de origine vegetală, crescute pe un sol fertil și un *stil de viață* care să ne facă să ieșim în mod regulat din casă ca să ne privească soarele în față, iar noi să-i dăm binețe, cu fața veselă și mâinile ridicate spre Dumnezeu cu bucurie dumnezeiască!

¹⁴⁶ *Ibidem*, p. 307.

Principiul nr. 4

Genele, singure, nu pot determina apariția bolii, doar dacă sunt activate, iar dieta alimentară joacă un rol esențial în stabilirea genelor care se vor activa, bune sau rele, după inima fiecăruia.

Gena fiecăruia dintre noi este la îndemâna noastră și reprezintă codul pentru tot ce există în trupurile noastre, bun sau rău, mai ales. Fără gene „nu ar exista cancer, obezitate, diabet sau boli de inimă. De fapt, fără gene nu ar exista viață.”¹⁴⁷

Mare atenție se dă genelor umane periculoase, care sperie lumea, iar „unele femei tinere, perfect sănătoase, acceptă să-și extirpe sânii, pur și simplu, pentru că au aflat că sunt purtătoare ale genelor care declanșează cancerul la sân.”¹⁴⁸

Întrebarea rămâne pentru toți: „Ce anume face ca unele gene să rămână inactive, iar altele să devină active? Răspunsul este limpede și simplu: *mediul exterior* și în special *alimentația*.”¹⁴⁹

Deci, genele pot fi *activate* și *inactivate* în funcție de *modificarea consumului de proteine de origine animală*, și de mediul în care trăim. Spre exemplu, s-a demonstrat că „atunci când migrează dintr-o regiune în alta, oamenii preiau riscul de boală al regiunii în care se mută. Ei nu își schimbă genele, dar cad pradă unor boli și afecțiuni rar întâlnite în rândul populației din țara lor natală.”¹⁵⁰

147 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, Studiul China, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 307.

148 *Ibidem*, p. 307.

149 *Ibidem*, p. 308.

150 *Ibidem*, p. 309.



Structura genelor umane

Trebuie să știm că mediul unde habităm are asupra noastră o influență deosebită în care este necesar să avem ***un nou stil de viață*** și o alimentație adecvată. Vorba românului: singuri ne săpăm groapa cu dinții noștri, cu gura noastră, când nu avem grijă de alimentația de fiecare zi!

Principiul nr. 5

Alimentația noastră de fiecare zi poate controla, în cea mai mare măsură efectele adverse ale substanțelor chimice toxice care produc cancer. Dacă ne gândim la *alimentele procesate sau prăjite*, cum ar fi chipsurile de cartofi, avem temerea justificată de îmbolnăvire de cancer și să nu uităm că, cel mai adesea, *mâncărurile noastre preferate*, consumate în exces, ne duc sănătatea de râpă.



Mâncat în exces

Nimeni nu este exagerat, dar de la „a gusta cu măsură” este la mare distanță față de „a mânca mult, excesiv și necontrolat conținutul lor nutritiv.”¹⁵¹ Ceea ce este, extrem de important, de azi înainte, de a ne hotărî, fără menajamente, pentru a ne schimba *stilu* *de viață și dieta alimentară*. Adică, să nu ne mai ocolim pe noi înșine, să dăm drept peste noi și să nu ne cruțăm, pentru a ne salva.

151 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *Studiul China*, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 311.

Și asta trebuie să o facem din dragoste de Dumnezeu și de noi înșine, zidirea lui! Credeți, oare, că Dumnezeu ne vrea niște zdrențe de aruncat la coșul de gunoi? Chiar e atât de greu să ne tratăm cu toată responsabilitatea? Suntem templul Duhului Sfânt, trup și suflet! Iisus Hristos nu poate să se uite la temple dărâmate chiar de noi înșine, cu mâna și viața noastră, de care nu avem grijă aproape deloc!

Disciplina alimentară trebuie respectată. Când vorbim despre carne, de orice fel ar fi, este bine de știut că trebuie, încet-încet, să ne debarasăm de a consuma hartane de carne. O gustare sobră nu este de condamnat, dar ghiftuirea doar cu carne, și mereu, este o nenorocire pentru organismul nostru, că se hrănește cu mâncare moartă din start, care nu are nicio proteină: „Dintr-o perspectivă pragmatică, nu vom obține cine știe ce beneficii, dacă vom consuma carnea de vită organică în locul celei convenționale, care a fost contaminată cu chimicale. **Carnea organică** ar putea fi mai sănătoasă, însă eu nu aş paria niciodată pe această alegere. La urma urmei, ambele tipuri de carne au un conținut similar de substanțe nutritive”¹⁵², se poate citi în Studiul China.

Cancerul stă și pândește, el fiind în stare incipientă în fiecare dintre noi și atunci când se ivește mediul, iese la înaintare, iar noi îl hrănim cu alimentație putredă, carne ce intră în putrefacție, o dată ce este tăiată și nu mai are viață!

Să nu uităm, cancerul și toate bolile intră în faza de evoluție prin alimentație: „Cu alte cuvinte, alimentația este principalul factor care determină dacă boala va genera efecte negative sau nu!”¹⁵³

152 *Ibidem*, p. 312.

153 *Ibidem*.

Principiul nr. 6

Alimentația rațională – bine chibzuită – poate *stopa* sau *vindeca* boala după aflarea ei (diagnosticare) de către medicii de specialitate. Bolile cronice cu care noi ne „împodobim”, din nefericire, au nevoie de mulți ani ca să se dezvolte. Să luăm un exemplu la întâmplare: „este în general acceptat faptul că un *cancer la sân* poate fi declanșat în adolescență, dar nu devine detectabil decât după menopauză! În aceste condiții este foarte posibil să avem în jurul nostru o mulțime de femei de vârstă medie cu cancer la sân declanșat în anii adolescenței, dar care nu va fi detectat decât după menopauză.”¹⁵⁴

Ce ar trebuie să facă bieteile femeii în cazul acesta? Credeți că trebuie să înceapă să fumeze în disperare? Sau să mănânce cartofi prăjiți cu friptură, pentru că oricum, sunt sortite morții? „Ce putem face, ținând cont că mulți dintre noi avem o boală cronică deja declanșată, care stă la pândă în corpul nostru, așteptând să explodeze cine știe când, poate peste câteva decenii de acum înainte?”¹⁵⁵

Ceea ce nu trebuie să uităm este faptul că *faza de evoluție* poate fi încetinită, *oprită* sau *vindecată* printr-o alimentație corespunzătoare, așa cum au arătat rezultatele cercetărilor pe pacienți, care au acceptat o *dietă complet vegetariană* bazată pe alimente integrale.

154 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *Studiul China*, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 313.

155 *Ibidem*, p. 313.

Vom avea bucuria rezultatelor bune și rapide prin regresul bolii cardiovasculare avansate, pe obezi îi ajută să revină la o viață normală, pe diabetici să scape de povara medicamentelor, toate aceste reușite, doar cu atenția noastră sporită de a ne schimba *stilul de viață* și *dieta alimentară*, hotărâți în a folosi cu grăbire hrana vegetariană. Cel mai grav este când noi, prin lipsa de grijă, împingem organismul nostru împotriva noastră înșine, exact ca la *războiul civil*, unde totul se face praf!



Surse de alimente sănătoase

În toate trebuie să avem maximă prevedere, care poate conta pentru organismul și viața noastră cât un tratament complex, și cu cât, începem mai devreme să consumăm

alimente cu viață, deci cele vegetale, cu atât mai mult, starea noastră de sănătate se va îmbunătăți.

Marii specialiști în știința medicală ne asigură, după complexe cercetări: „Chiar și în cazul celor care poartă deja povara bolii, nu trebuie să uităm că alimentația poate juca un rol absolut esențial.”¹⁵⁶

Sihaștrii lumii, prin posturile și regimul alimentar compus din vegetale, mirenii care și-au pus în gând să nu mănânce decât ecologic, cu abținente absolute de hrană: luni, miercuri și vineri în fiecare săptămână, au trăit, unii peste o sută de ani, sănătoși tun, iar cei încercați de diferite boli s-au vindecat prin abținerea de orice fel de carne sau lactate, precum și ouă, eliminând consumul de alcool și evitându-se stresul, pe care unii dintre noi îl caută cu lumânarea!

Cum s-ar zice, iertați vă rog, căutăm, uneori sau chiar mai des, boala cu lumânarea! Iar boala nu știe de glumă. Dă peste noi fără cruțare, noi fiind singurii vinovați, aproape de toate bolile care ne încearcă în această viață!

156 *Ibidem*, p. 313.

Principiul nr. 7

S-a constatat științific și nu se scrie sau se vorbește după „ureche”, că alimentația care se dovedește cu adevărat benefică pentru o anumită boală cronică, va avea efecte la fel de benefice și în alte boli de care este încercat organismul nostru: „Pe scurt, ea va influența în bine starea de sănătate la modul general.”¹⁵⁷

Medicii savanți: T. Colin Campbell și Thomas M. Campbell II au ajuns, după cercetările proceselor biochimice ale diferitelor boli, la concluzia că: „alimentația care se dovedește benefică pentru o anumită boală va avea efecte similare și pentru alte boli, indiferent care sunt acestea. Chiar dacă o dietă complet vegetariană bazată pe alimente integrale este mai eficientă pentru tratarea bolilor de inimă decât în cea a cancerului la creier, de un lucru poți fi absolut sigur: această dietă nu va conduce în niciun caz la progresul uneia din cele două boli în timp ce va stopa pe cealaltă. Cu alte cuvinte, ea nu va fi niciodată dăunătoare organismului tău. Această dietă bună nu poate fi decât benefică la modul general.”¹⁵⁸

Acești medici americani sunt bucuroși că le aduc cititorilor la cunoștință cât de simple sunt lucrurile în privința unei corecte alimentații și stări de sănătate, dorind să anihileze confuzia care stăpânește în opinia publică, concluzionând: „Așadar, tu te poți bucura de o sănătate deplină (aproape) in-

157 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *Studiul China*, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 314.

158 *Ibidem*, p. 314.

diferent de boala de care suferi la ora actuală, pur și simplu, schimbându-ți dieta alimentară.”¹⁵⁹

Întrebând pe Părintele Ovidiu Vlăsceanu, dacă se citesc „tabletele medicale” de pe site-ul Arhiepiscopiei Argeșului și Muscelului, mi-a spus că a înțeles foarte bine ce înseamnă o dietă alimentară echilibrată și fără toxine.

- Cum ai înțeles, l-am întrebat la telefon?
- Am consumat într-o zi numai carne și în altă zi, numai salate.
- Și care a fost diferența, l-am luat din scurt, ca să nu se îndepărteze de subiect.



Medicii T. Colin și Thomas M. Campbell II

159 *Ibidem.*

- Atunci când am consumat *salată verde*, am dormit foarte bine și organismul s-a odihnit fără nicio oboseală, pe când, atunci când am consumat carne, toată noaptea n-am dormit, având o greutate în procesul de digerare în organism, a cărnii îngurgitate, deși nu a fost în cantități mari, având disconfort și stare de oboseală.

Așadar, câți dintre noi n-am gemut toată noaptea cu pânțele umflate de cărnurile care se digeră greu, pentru că sunt moarte cu un procent de proteine, zero!

Dar putrefacția din colon? Dar cancerul care se trezește și începe să ne roadă pereții intestinelor colmatate cu reziduurile putrede, neeliminate la timp și care ne rotunjesc pânțele ca un pepene?

Principiul nr. 8

Ceea ce subliniem și aici este faptul că „toate aspectele stării de sănătate sunt interconectate”¹⁶⁰, având același izvor de pornire.

Ce este conceptul de sănătate „holistică”? Cei mai mulți includ în acest concept „toate formele și activitățile asociate cu medicina alternativă așa că terapia holistică a ajuns să însemne, în același timp, *presopunctură, acupunctură, terapie prin plante medicinale, meditație, suplimente cu vitamine, masaj, chiropractic, yoga, aromaterapie, Feng Shui, masaj și chiar terapie cu sunete.*”¹⁶¹

Specialiștii în științele medicale, în general, cred în *sănătatea holistică*, dar nu uită să ne atragă atenția că, spre exemplu: „alimentele și nutriția au un rol covârșitor asupra stării noastre de sănătate. Consumul alimentelor reprezintă poate cel mai intim contact pe care îl avem cu lumea în care trăim, căci ceea ce mâncăm devine parte integrantă din trupul nostru. Există însă și alte experiențe la fel de importante, cum ar fi activitățile fizice, sănătatea emoțională și mintală, și sănătatea mediului exterior. Este important să încorporăm toate aceste sfere în concepția noastră legată de starea de sănătate, pentru că toate sunt interconectate. Asta înseamnă să ai o concepție holistică.”¹⁶²

După cum vedem este o sumă de activități care încununează grija de a ne schimba *stilul de viață și dieta alimentară*:

160 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *Studiul China*, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 315.

161 *Ibidem*, p. 315.

162 *Ibidem*.

„Într-adevăr, oamenii au mai multă energie atunci când adoptă o **alimentație corectă**. Această sinergie (conlucrare) între alimentație și activitatea fizică este extrem de importantă și este cea mai bună dovadă că cele două aspecte ale vieții nu sunt izolate unul de celălalt. Combinarea alimentației corecte cu exercițiile fizice duce la o stare de sănătate mai bună decât suma celor doi factori luați individual.”¹⁶³



Activitatea fizică are un efect esențial asupra stării de bunăstare emoțională și mentală, ducând la bună dispoziție și putere mai mare de concentrare, iar omul trăiește o stare de bunăstare emoțională și luciditate mentală, căpătând mai multă încredere în sine și „descoperă motivația de a se regla cea mai bună **alimentație**. Așa se vor simți mai bine și vor accepta, alt **stil de viață** și **dietă alimentară** pentru a se menține starea de sănătate bună și optimism în lucrările de zi cu zi.

Exercițiile fizice și orice activitate fizică este esențială pentru întreținerea tonusului de sănătate și voie bună, lucrând sub razele soarelui și în adierea de vânt, ca moșii și strămoșii noștri.

163 *Ibidem*, p. 316.

Poate într-o zi vom înțelege să ne hrănim cu alimente integrale de origine vegetală și am folosi mai puțină apă, mai puțin teren agricol, mai puține resurse, am produce mai puțină poluare și am genera mai puțină suferință animalelor pe care le creștem.”¹⁶⁴ Cel care a ajutat pe americani ca să înțeleagă fenomenul a fost John Robbins, care a scris o carte importantă: *Revoluția în alimentație*. Sperăm să ne facă și pe noi să înțelegem că este absolut necesar să ne schimbăm *stilul de viață în bine* și dieta alimentară cu mare grijă, pentru că de aceasta depinde sănătatea noastră: „Alegerile noastre legate de alimentație au un impact incredibil nu doar asupra metabolismului nostru, ci și asupra declanșării evoluției sau vindecării bolii, asupra energiei noastre, asupra activității noastre fizice, asupra bunăstării noastre emoționale și mentale și asupra mediului înconjurător. Toate aceste sfere, în aparență separate, sunt intim legate între ele.”¹⁶⁵ Să nu uităm de felul cum trebuie să ne comportăm în viață, în natură, în mediul sfânt, plin de înțelepciunea lui Dumnezeu, unde să călcăm cu adâncă pioșenie pentru că: „Natura este o sumă incredibilă de interconexiuni care asigură starea de sănătate, de la molecule până la corpurile oamenilor, animale, păduri, oceane și aerul pe care îl respirăm. Așa operează natura, pornind de la lumile microscopice și până la cele macroscopice.”¹⁶⁶

În cele din urmă, putem afirma că există o legătură perfectă între *alimentație* și *starea de sănătate*!

164 *Ibidem*, p. 317.

165 *Ibidem*.

166 *Ibidem*.

Să nu uităm dictonul nemților: Omul este ceea ce mănâncă, bun sau mai puțin bun!

Cum să stopăm cancerul?

Marii cercetători în domeniul medicinei, de la Hippocrate și până azi se întreabă: Ce trebuie să mâncăm?¹⁶⁷

Tom, fiul dr. T. Colin Campbell este întrebat pe ton sceptic de sora prietenului său:

- Tu chiar nu mănânci carne?

- Nu, nu mănânc, fără să adauge alte explicații.

Fata continuă să-l iscodească:

- Atunci ce mănânci?

Tom ridică din umeri nedumerit.

- Păi, cred că...numai plante.

Ea spune: Oh, și asta a fost totul.¹⁶⁸

Credem că alimentația trebuie să fie o experiență lipsită de mari griji și îngrijorări, potrivit cuvântului lui Iisus, că nu trebuie să ne îngrijim ce vom mânca pentru că păsările cerului nu se ocupă de aceasta. Grija este a lui Dumnezeu de a sătura toate regnurile cunoscute: mineral, vegetal, animal și uman!

După multele studii făcute, literatura de specialitate ne spune într-o singură frază: „adoptă o **alimentație complet vegetariană**, bazată pe **alimente integrale** și redu la minim consumul de **alimente rafinate**, sare și grăsimi adăugate.”¹⁶⁹

167 Dr. T Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *Studiul China*, Editura Adevăr Divin, București, 2012, p. 319.

168 *Ibidem*, p. 319.

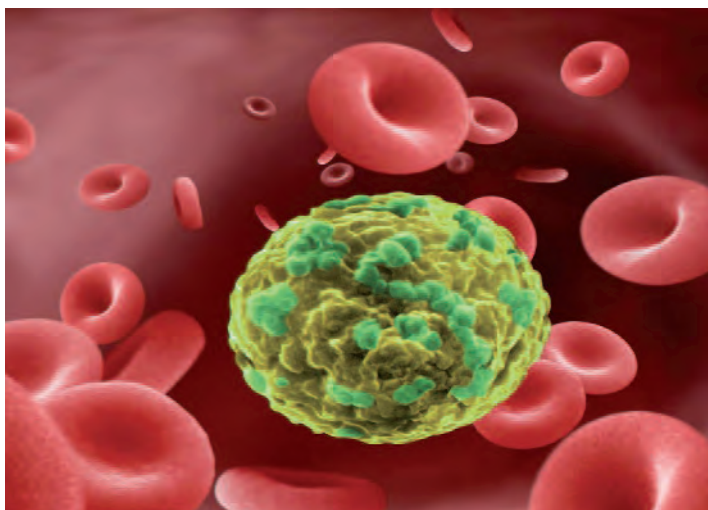
169 *Ibidem*, p. 323.

Pentru a ne elibera de temeri este bine să ne schimbăm radical modul de gândire cu privire la alimentație. Totul pornește de la felul cum gândim la meniul de fiecare zi, nu numai la noi acasă, dar mai ales când mergem în ospetie și unde ne așteptăm la tratament culinar de excepție.

Ce planuri copioase ne facem și ce vedenii și vise avem că vom fi serviți cu bunătățile lumii. Din când în când am avut și eu o porneală ca aceasta, fără voință proprie, creierul dând semnale stomacului să se pregătească pentru surprize. Iar când așteptările sunt sub ceea ce am gândit, stomacul rămâne surprins și începe să „bombăne” că una i s-a spus și alta a întâmpinat....și de aici războiul dintre *creier* și *stomac*!

De aici încep bolile: gastrita, ulcerul și apoi cancerul!

Cum să stopăm cancerul?



Celulă canceroasă

Când aude lumea de **cancer** își pune întrebarea, fiecare om, dacă are sau nu cancer în organismul său purtat pe picioare în această frumusețe a lumii văzute.

Să pornim de la ceea ce noi vedem cu ochii noștri, atunci când trecem pe lângă livezi unde gospodarii pulverizează produși chimici asupra merilor „ca regulator de creștere”.¹⁷⁰

Ceea ce trebuie să avem neapărat în vedere este faptul de a nu consuma fructe stropite cu agenți chimici, dar nici legume sau alte cereale.

Se spune că Regina Elisabeta a Angliei consumă mere nestropite chimic și are mare grijă de gospodăria în care cresc în mod natural toate fructele și legumele, precum și cerealele.

Dar și unii români fac la fel. Mare mi-a fost bucuria să aud că la poalele Munților Măcin din Dobrogea, câteva mii de hectare sunt pregătite pentru producții ecologice. Sperăm că se vor înmulți aceste acțiuni în toată țara, ca România să aibă agricultura completamente ecologică și naturală, fără pesticide și alte otrăvuri chimice, care, fără știrea noastră, precum și fără voia noastră, distrug sănătatea și așa precară a bieților oameni!

Considerăm că, dacă se vor face teste în toate țările lumii, vom vedea, cu mare cutremurare, cât de periculoasă este alimentația pe care noi o folosim, fără să ne dăm seama de primejdia majoră ce pândește sănătatea fiecăruia dintre noi!

Iar **cancerul** bântuie lumea!

170 Ibidem, pag. 57.

Cancerul, nu doar o sperietură!

Pentru a preveni orice boală trebuie să eliminăm toate cauzele externe și interne. Dr. Robert Morse, după zeci de ani de experiență clinică și de „observare atentă a bolnavilor de cancer”¹⁷¹, a ajuns la concluzia că există două tipuri principale de cancer: *cancer congestiv* sau *tumoral*, care se raportează la sistemul limfatic – sistemul de epurare a organismului, iar cel de-al doilea tip este *cancerul degenerescent* în care țesutul sau chiar celula însăși, sunt degradate ireversibil, iar organismul va încerca să elimine aceste celule moarte.

S-a constatat că „ambele tipuri de cancer și cauzele care le provoacă se întrepătrund”¹⁷², dacă se studiază formele de *cancer congestiv* sau *tumoral*.

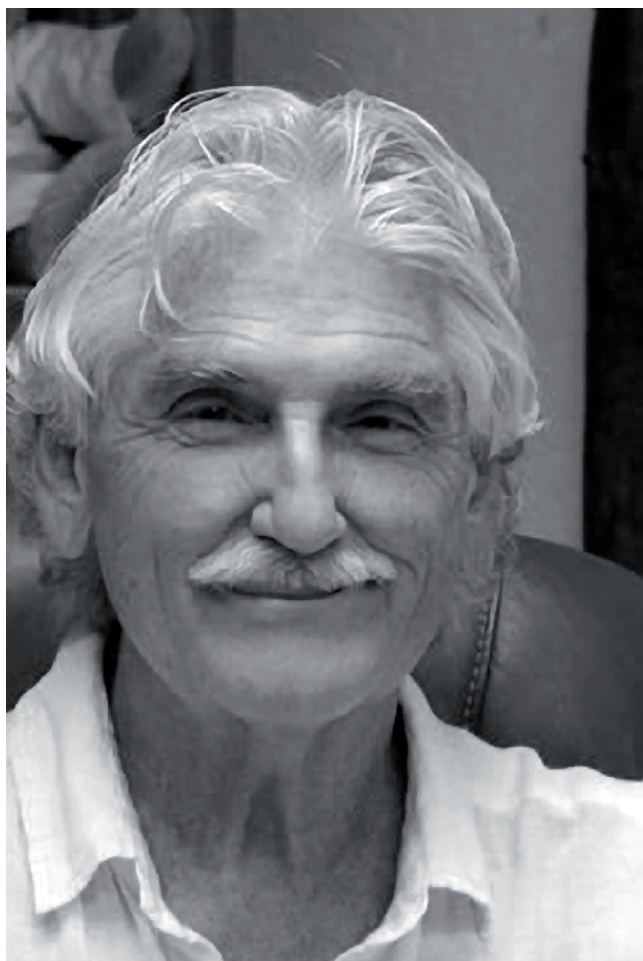
Începutul răului se arată din „cauza ingerării de produse lactate (procesate), zaharuri rafinate, chimicale, metale, proteine străine, etc., care sunt de natură să producă procese inflamatorii”¹⁷³, care duc implicit la moartea celulelor, deschizând un drum larg spre instalarea cancerului de care se plânge atâta lume. Toate acestea se întâmplă, repetăm până nu mai uităm, din cauza a ceea ce noi *mâncăm, bem, inhalăm* și de ceea ce aplicăm pe pielea noastră.

171 Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 226.

172 *Ibidem*, p. 227.

173 *Ibidem*.

Cancerul nu vine peste noi din senin. Cauza suntem și noi, pentru că formarea tumorilor sau degenerarea țesuturilor sunt procese care au loc în decursul mai multor ani. Avalanșa chimicalelor și hormonilor pe care noi le consumăm zilnic, duc la dezvoltarea tumorilor în luni sau chiar zile.



Dr. Robert Morse afirmă categoric: „Termenul de cancer și boala care o definește erau practic necunoscute până în momentul în care oamenii au început să se joace cu *vaccinurile* și cu *chimicalele toxice*. Până acum s-a demonstrat că vaccinul antipoliomielitic, obținut din țesutul renal de la maimuță s-a contaminat cu un virus simian, cunoscut sub denumirea de Sim-40 și s-a demonstrat că este cauza producerii cancerului la animale. Același virus a fost asociat cu cancerul pulmonar și cancerul de măduvă osoasă. Iar acesta este numai un vaccin. Câte feluri de vaccinuri vi s-au făcut până acum? Și care sunt efectele lor secundare?”¹⁷⁴

Care sunt efectele secundare produse de vaccinuri? Din rapoartele medicale aflăm că: „În fiecare an, sănătatea a sute de mii de nou-născuți și de copii este compromisă de cele 20 până la 30 de vaccinări absolut necesare. Ca urmare a vaccinării, unii copii suferă de boli grave, iar alții mor. Vaccinurile sunt asociate cu numeroase forme de *cancer* și *diabet* (în special în rândul tinerilor), a sclerozei multiple, paraliziei Bell, tulburărilor vasculare, artritei și a altor boli”¹⁷⁵.

Din cauza alimentației cu alimente care conțin substanțe chimice artificiale, vaccinuri și altele, celulele din organism se epuizează și dacă nu se schimbă stilul de viață și dieta alimentară ele mor și pun în pericol viața organismului, asaltat de diferite boli, dintre care, cancerul, își face apariția mai repede decât ne așteptăm și-l descoperă medicii.

174 *Ibidem*, p. 227.

175 *Ibidem*.



Patriarhul Iustin Moisescu

Dar această stare nefericită nu este doar asupra persoanei noastre, ci noi o transmitem și urmașilor noștri în chip genetic.

Fiecare generație primește ***tiparele genetice***, ele fiind tot mai slabe, celulele se atrofiază, iar procesul acesta de transmitere informațională genetică, a creat „premisele unor consecințe cutremurătoare”¹⁷⁶.

Vom ajunge și noi, peste o vreme, la ceea ce spunea Patriarhul Iustin Moisescu, într-o conjunctură oarecare, că ne paște pericolul de a deveni ***degenerați genetici***!

176 Ibidem, pag. 229.

Cum ne apărăm de cancer

Prima măsură este să curățăm, să fortificăm și să regenerăm reparând celulele și țesuturile atacate din organismul nostru. Procesul pe care trebuie să-l adoptăm este procedeul numit **detoxificarea obligatorie** prin care trebuie să treacă organismul nostru pentru a-l salva.

Cum începe detoxificarea? Este o lucrare pe care trebuie să o acceptăm cu mare interes pe cale naturală și începe cu **alcalinizarea organismului** prin adoptarea unei „diete compuse din **alimente crude**, neprelucrate. Acest proces fortifică celulele, fiindcă îndepărtează blocajele și acizii care provoacă inflamațiile și care împiedică accesul substanțelor nutritive către celule. Detoxificarea permite celulelor să dobândească energie nutrițională și să elimine corespunzător reziduurile prin intermediul respirației celulare. Astfel, este inițiat procesul de reconstrucție sau regenerare la nivelul întregului organism.”¹⁷⁷

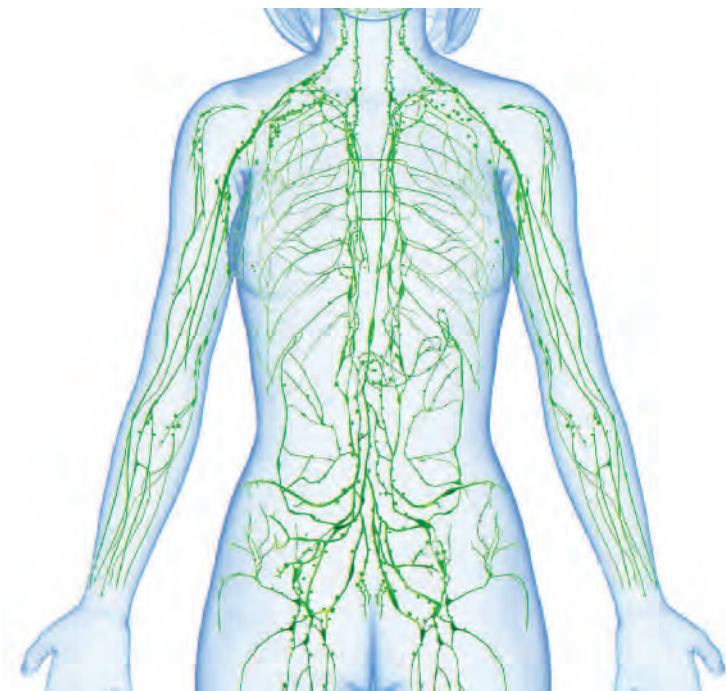
Din nou, subliniem că „**dietele bogate în proteine animale** declanșează cancerul. Proteinele animale sunt acide (inflamatoare), provoacă putrefacție și sunt congestive...compuşii chimici toxici, vaccinurile și hormonii pătrunși în corpurile acestor animale prin **ingerare** sau **injectare**, induc o stare de toxicitate foarte ridicată la nivelul întregului organism.”¹⁷⁸

177 Robert Morse, Să trăim sănătos fără toxine, Pitești, Paralela 45, 2009, pag. 230.

178 Idem, pag. 230.

Așadar „cauzele apariției tuturor formelor de cancer sunt hiperaciditatea / inflamația și acumularea de toxine la nivel celular.”¹⁷⁹

Pentru a veni în întâmpinarea eradicării cancerului este necesară sănătatea sistemului nostru limfatic. Cum să înțelegem ce înseamnă aceasta? Putem spune că sistemul limfatic este definit drept „sistem sanitar al organismului”, adică „Sistemul limfatic este locul în care debutează 99% dintre procesele malade.”¹⁸⁰



179 *Ibidem*, p. 230.

180 *Ibidem*, p. 231.

Sistemul limfatic este ca o magistrală, care atunci când nu-și poate „îndeplini corect funcția de evacuare, ea va colmata întreaga instalație sanitară a organismului, provo-când eșecul de eliminare sau eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor de metabolizare / celulare (acizi), ca și a produșilor chimici și metalelor toxice care au fost ingerate. Dacă aceste toxine nu sunt eliminate din organism, va surveni moartea celulelor.... Pentru a fortifica sistemul imunitar, primul pas este curățirea sistemului limfatic. Rețineți: rinichii, colonul și pielea sunt căile de evacuare ale sistemului limfatic...Majoritatea oamenilor și-au pierdut funcția de evacuare renală corectă, pereții intestinali și-au pierdut elasticitatea și nu mai reușesc să elimine toxinele prin transpirație. Asta înseamnă că evacuările sunt parțial închise și nu permit eliminarea adecvată a reziduurilor organice. Urmarea este aceea că sistemul limfatic nu mai face față și provoacă tumefierea ganglionilor limfatici. Dacă această situație se perpetuează timp de mai mulți ani se constată formarea.....de *cancer mamar, cancer laringian*(mai ales dacă amigdalele au fost extirpate), *cancer cervical, de colon, renal, hepatic*, și multe alte forme.”¹⁸¹

Așadar, este limpede că „detoxificarea este esențială în procesul de eliminare a cancerului. Prin această operație personală se *curăță țesuturile* și lichidele, celulele încep să reînvieze, iar depunerile de toxine care distrug viața celulelor vor dispărea, *purificarea* atrăgând după sine o bucurie mare, o energie optimistă și o vitalitate uimitoare!

Dr. Robert Morse, afirmă din experiențele făcute că: „Din 100 de bolnavi care s-au prezentat la clinica noastră și care au urmat **regimul de detoxificare**, 80 au reușit să elimine cancerul. Nu cunosc nicio altă cale mai lungă de vindecare, curățire și regenerare a organismului decât **detoxificarea și regenerarea** celulelor, prin intermediul dietelor și al plantelor medicinale. Dacă vă asumați responsabilitatea pentru propria sănătate și vă deschideți sufletul, este chiar incredibil câte lucruri minunate veți reuși să realizați.”¹⁸²

Trebuie să ascultăm de poruncile lui Iisus Hristos, pentru mântuirea sufletului, dar să ascultăm și medicii pentru mântuirea trupului: „Nu permiteți nimănui să vă spună că nu mai este nimic de făcut. Am avut persoane cărora medicii le-au dat numai o zi sau câteva ore de trăit și care au avut tăria să își revină. În ultimii treizeci de ani, am fost martorul unor reușite extraordinare în regenerare. Nu compromiteți niciodată sistemul imunitar și nu permiteți nimănui să îl distrugă. Și, mai ales, nu acceptați intervențiile chirurgicale pentru **extirparea nodulilor**. Consecințele pot face ravagii. Nu **tratați, regenerați**.”¹⁸³

M-am bucurat și mă bucur, că dr. Robert Morse este pe lângă medic și un mare prieten al sănătoșilor, precum și al bolnavilor, de orice suferință și din nou ne îndeamnă: „Fiți fermi când luați o decizie în privința îngrijirii sănătății personale. Doi dintre cei mai importanți factori în procesul de însănătoșire sunt **hotărârea și autodisciplina**. Încercați să petreceți

182 *Ibidem*, p. 231.

183 *Ibidem*, p. 232.

mai mult timp singuri. Regăsiți-vă forța interioară! Este o cale personală către redobândirea sănătății și nu a altcuiva. În acest fel veți reuși să fiți mai fermi cu prietenii și cu familia. Împărtășiți-le și altora ceea ce ați învățat despre sănătate, fiindcă nu există om care să nu aibă nevoie de sănătate. Rețineți: majoritatea oamenilor nu știu că au probleme de sănătate până când este prea târziu. Încercați să nu vă numărați printre ei. Vindecați-vă și regăsiți-vă sănătatea fără întârziere și veți fi o sursă de inspirație pentru cei din jur.¹⁸⁴

Optimism și credință puternică în bună însănătoșire, îmbrățișând un nou stil de viață și o dietă nouă alimentară!

Cu cât mai repede, cu atât mai bine!

Așa ne vom apăra de cancer!

Reguli pentru o sănătate bună

Regula nr. 1

După cele 8 principii de *alimentație corectă*, principii ale alimentației și sănătății ale dr. T. Colin Campbell și Thomas M. Campbell II din cartea *Studiul China*, acum vom prezenta *Cele șapte reguli de aur ale doctorului Hiromi Shinya*.

Prima recomandare este aceasta: „Folosiți aceste reguli pentru a conserva enzima-minune din organism și pentru a vă bucura de o viață lungă și sănătoasă.”¹⁸⁵

O sănătate bună:

1. Grăunțe de origine vegetală

- 50% grăunțe integrale, orez brun, paste făinoase integrale, orz, cereale, pâine integrală, boabe din familia fasolei, inclusiv soia, fasolea normală, linte, pinto, mazăre, fasole albă, roz, inclusiv neagră.

- 30 % legume verzi, galbene și rădăcinoase, inclusiv cartofi, morcovi, cartofi dulci, sfeclă și plante de mare, deci, toate legumele verzi, galbene și rădăcinoase, ca să nu se uite, pătrunjelul, mărarul, conopida, ardeiul, gogoșarii, kapia, pepenii, roșiile, țelina, etc.;

185 Dr. Hiromi Shinya, *Enzima miracol*, București, Ed. Lifestyle, 2013, p. 184.

- 10% fructe, semințe, nuci și arahide, cu condiția să nu fie vechi, stricate, mucegăite și turtite precum și servite cu măsură, fără exces.

Și ca să nu fie supărare că o dăm doar pe vegetale, să vedem ce sfat medical științific ne dă dr. Hiromi Shinya și pentru proteine de origine animală. Răsufლაți ușurați!

Așadar:

- 10-15% proteine de origine animală (nu mai mult de 85-115 grame pe zi): pește de orice tip, preferabil pești mici, pentru că peștii mari conțin mercur; pasăre: găină, curcă, rață. Numai în cantități mici, carne de vită, de miel, de porc ar trebui strict limitată sau evitată de-a dreptul; ouă, lapte soia, brânză de soia, lapte de orez, lapte de migdale.



Orez

Alimente auxiliare pentru alimentație:

1. Ceaiuri de plante, neprocesate, naturale, adunate de pe câmp și uscate și împachetate cu grijă și ținute în mediu uscat;
2. Drojdie de bere (bună sursă de vitamine din complexul B și de minerale);
3. Plachete de iarbă de mare (kelp);
4. Polen de stup și propolis;
5. Suplimente de enzime;
6. Suplimente de multivitamine și minerale.

Și acum „substanțe și alimente care trebuie evitate sau strict limitate.”¹⁸⁶

1. Produse lactate, cum ar fi laptele de vacă, brânza, iaurtul, alte produse provenind din lapte. Personal, voi servi unt de vacă făcut natural, neprocesat și lactate neprocesate în niciun fel, așa cum știu să facă gospodinele noastre. Tot ce este de casă, curat și ecologic, se îngăduie și se recomandă, asta din partea doctorului Calinic Argeșeanul.

2. Ceaiul verde japonez, ceaiul chinezesc, ceaiul englezesc (a se limita la nu mai mult de două cani pe zi);

3. Cafeaua! Aoleu! Ce se fac cucoanele cu tabiet și fumătorii care nu pot fără o cafea cu aburii ce se amestecă, ușor, cu fumul de țigară!

Vă dau un sfat: tata cerea să-i duc cafea boabe! O măcina și o servea cu apă rece dintr-o lingură. Fără să o fiarbă. Adăuga câțiva stropi de coniac sau țiucă tare din Maramureș! A plecat la Domnul la bătrâneți adânci, dansând! Nu glumesc!

186 *Ibidem*, p. 185.

Am rămas uluit!

Să continuăm:

4. Dulciurile și zahărul. Să folosim mierea de albine!

5. Nicotina. Adică fumatul! Cum s-ar zice: jos țigara!

6. Alcoolul! Doar gustatul (50 ml pe zi) și nu băutul! Iar vinul câte un pahar, potrivit sfatului Sfântului Apostol Pavel, către ucenicul său Timotei. Luat ca medicament pentru stomac și nu ca stimulent de mers pe sub mese în patru labe sau făcând scandal să vuiască străzile, sărind la gâtul trecătorilor sau bătând nevestele și copiii pe la miezul nopții!

7. Ciocolata!

8. Grăsimile și uleiurile. Zic și eu, ca amendament: uleiuri făcute natural la presă, neprocesate. Dar nicidecum să se prăjească cu el, în niciun fel, doar folosit la salate și mâncăruri la cuptor. Deci, fără prăjeală, doamnelor! Și fără cartofi prăjiți și pai făcuți!

Ouăle, mai rar și cu ele, să fie făcute în apă sau fierte, dar nu ochiuri și omletă.

9. Sarea de masă obișnuită. Folosiți sarea de mare, care conține minerale și mai ales sarea naturală de la Ocnele Mari – Vâlcea sau Târgu Ocna – Moldova. Sare grunțuroasă, ca pe vremuri și cu măsură!

Și acum: „Recomandări alimentare suplimentare”¹⁸⁷:

1. Nu mâncați și nu mai beți nimic cu patru-cinci ore înainte de mesele programate la ore fixe.

2. Mestecați fiecare îmbucătură de 30-50 de ori.

187 *Ibidem..*

3. Nu mâncați nimic între mese, cu excepția unui fruct întreg. O bucată de fruct se poate mânca la numai puțin de o oră înainte de culcare, dacă foamea nu te lasă să dormi, pentru că se va digera repede.

4. Mâncați fructe și beți sucuri cu 30-60 de minute înainte de mese.

5. Mâncați cereale și alte grăunțe integrale, nerafinate, cum ar fi mai ales grâul încolțit.

6. Consumați mai multe alimente crude sau ușor trecute prin aburi. Încălzirea mâncării peste 48 de grade celsius va distruge enzimele. Ne umflăm burta degeaba. Atenție gospodine și bucătari pe la restaurante și cantine! Atenție la aparatele cu microunde!

7. Nu mâncați alimente oxidate! Fructele care au început să facă pete maronii au început să oxideze. Se exceptează bananele.

8. Mâncați alimente fermentate. Pe vremuri mâncam drojdie pentru pâine și beam lapte. Făceam o burtă ca un balon! Să nu faceți așa, că-i mare pericol de moarte. Explodezi!

Păstrați o disciplină în ceea ce mâncați. Nu uitați: ești ceea ce mănânci, zice neamțul! Dacă cineva mănâncă praz, ori ceapă, asta nu înseamnă că e praz sau ceapă....e vorba de enzima-miracol, susținătoarea vieții, care se află în alimente naturale și cel mai mult în modul vegetal de a ne hrăni!

Regula nr. 2: Apa bună

Apa, după cum știm, este esențială în menținerea unei solide sănătăți. Pe vremuri, lumea bea apă din izvoarele care erau aduse pe olane în cetăți și pe la casele oamenilor, de mii de ani.

O vorbă românească spunea pe vremuri: să bei apă din râu, de oriunde, chiar dacă este uneori mai tulbure, de la piatra a șaptea, adică, distanța de șapte pași de unde este tulbure, apa având proprietăți speciale de a se limpezi, purtând cu sine și o memorie deosebită, așa cum ne demonstrează savantul japonez, Emoto Masaru.



Emoto Masaru

Organismul nostru conține 80-90% apă când ne naștem suntem în primele luni ale vieții. Se ajunge la 70-80% când devenim adulți, iar când ajungem la 40-60%, organismul se deshidratează.

Ceea ce trebuie să știm despre *apă* este să ne ferim ca de foc de *apa poluată* cu **substanțe chimice** și de apa tratată cu clor, deși lumea de azi pune clor prea mult și distruge apa.

Se recomandă să se facă fântâni peste tot și după analizele făcute, pentru a se ști calitatea apei, să se bea apă curată din fântânile și izvoarele României.

Sunt de preferat izvoarele și apa din fântâni adânci pentru că otrăvurile chimice ajung mai greu pe cursul apei, apa trebuind să aibă calciu și magneziu pentru a menține la cota potrivită necesarul prescris de știința medicală.

Câtă apă trebuie să bem pe zi? Tocmai este bine de știut că televiziunile din România, recomandă mereu, în jurul a 2-3 litri de apă pe zi. Dr. Hiromi Shinya recomandă, după studii științifice, ca să se bea 6-10 căni de apă pe zi, ceea ce ar duce cam la 2,5 litri.

Ceea ce ne recomandă medicul japonez este ca să se bea 1-3 căni de apă după ce ne-am trezit din somn, dimineața, și numai după 30-40 de minute să gustăm câte ceva.

Apa băută pe stomacul gol are rolul de a spăla toxinele din stomac și din tot drumul pe care-l parcurge până la eliminarea din organism.

De asemenea, se vor bea 2-3 căni de apă, cam cu o oră înaintea fiecărei mese. Ceea ce se recomandă cu insistență este ca să nu se bea apă în timpul mesei. Se admite doar în cazul când suntem în pericolul de a ne rămâne mâncarea pe esofag și trebuie un jet de apă să ne scape de această pacoste.

Consumul de apă nu poate fi înlocuit cu ceai, supă, vin, cu apă amestecat (șprițul) sau berea, precum și oricare alte bă-

uturi răcoritoare. Este vorba doar de apă, pur și simplu.

Nu putem spune: beau o sticlă de 500 ml de apă și-mi ajunge. Voi completa cu ceai, lapte, sucuri, vin, țuică sau alte siropuri și băuturi de sezon. Să nu uităm: apa trebuie consumată simplă și în cantitate suficientă pentru organism.

Să purtăm apa în geantă ca să o avem la îndemână; să bem apă de izvor (plată) și să evităm apa minerală, deși unii dintre noi o preferăm mai ales cu vin, în părți egale.

Să nu uităm să bem apă, pentru că organismul suferă în integralitate și ne îmbolnăvim de multe boli și facem și nisip cu pietre la rinichi.

Să nu uităm să bem apă, până ce urina va fi de culoarea apei: cristal! Atunci e semnul că organismul funcționează bine!

Regula nr. 3: Eliminarea echilibrată

Este vorba de tranzitul intestinal al fiecăruia dintre noi. Cel mai bun lucru este ca mesele să fie la ore fixe în fiecare zi. Organismul este ca un ceas. Noi dăm la animale mâncare la anumite ore, cu regularitate, dar din păcate, noi oamenii, nu ne respectăm orele de masă. Astfel, organismul are mult de luptat cu indisciplina stăpânului neatent sau uituc să-și respecte meniul și orarul zilnic.

Personal, n-am respectat niciodată ora mesei decât atunci când am fost elev și am stat la internat. Totul era la ore fixe.



Totdeauna am admirat pe cei care-și respectă ora mesei. Când am fost la Ierusalim, doi inși, erau singurii, care atunci când se apropia ora mesei, nu mai țineau seama de nimic și de nimeni: se așezau la masă și se ospătau singuri, iar noi umblam ca niște indisciplinați, mirându-ne sau chiar ironizându-i!

Mai târziu am înțeles că ei aveau disciplină cu ora mesei și astfel funcțiunile organismului mergea perfect.

Dr. Hiromi Shinya vorbește de *inaugurarea* unui *nou obicei zilnic* (ora fixă a meselor) pentru eliminarea, fără probleme a poluanților intestinali și de *curățire regulată* a organismului.

Tranzitul trebuie să fie normal și de la sine, fără a folosi laxative de niciun fel.

Îmi aduc aminte, de când eram cioban la oi, vara în vacanțe, oamenii veneau pe la stână și miercurea, când nu se dă nimic din produsele lactate, că vin lupii la oi!

Erau unii care insistau și săreau cu vorba, apoi cu băta la bieții ciobani. Baciul m-a trimis să aduc *făină de cariu*, din buștenii de pe jos. N-am știut de ce, dar l-am văzut cum presăra, cum iei sarea din solniță, prin lapte, jintiță, mai ales, că asta le plăcea la guralivi.

După ce au mâncat, au plecat repejor spre pădure. Ce a urmat e greu de scris. Au umplut izmenele cu un conținut dubios. Le-au scos, le-au spălat în râu și le-au pus la uscat, stând goi pușcă și înjurând pe baciul care le dăduse făină de cariu. O adevărată descărcare, fără a lua laxative medicale.

Acum să spunem câte ceva despre *clisme*. Mai ales atunci când ne-am constipat și nu ne-am evacuat burta câteva zile.

În cazul în care avem un *intestin leneș* și e cazul de o detoxificare a ficatului, spre exemplu sau a colonului, poate fi vorba de o clismă cu cafea, care e mai bună pentru detoxifierea colonului și pentru o detoxificare corporală generală.

Spre exemplu, un ins a mâncat, făcând pariu, 40 de ouă

odată. I s-a umflat burta ca o butie. A trebuit ca medicul să vină, că răcnea ca înghițit de șarpe, să-i descarce mațele cu o motopompă, cum nu mai văzusem până atunci!

Trebuie să avem grijă, că ne cunoaștem fiecare organismul, să nu mâncăm ceva care ne provoacă stări de constipație, iar dacă avem o dată pe săptămână, sau pe lună, câte o evacuare rapidă, este spre ușurarea organismului.

Auzeam mereu pe la bucătărie, că am fost vreo 5 ani mare bucătar:

- Auzi, tu, Profiro, n-ai sare amară?
- Cum să nu, poftiți!

Și lua Marița o lingură mare de sare amară (magneziu) și nu peste multă vreme se ușura de încărcătura de câteva zile, care se numește medical *scaun stagnant*, adică se adună reziduurile prin pliurile intestinelor, care se colmatează și astfel devenim *pântecoși*, cum era un actor, care atunci când a murit, la autopsie, i-au scos 22 kg de fecale stagnante din intestine.

Așadar:

- Mese la ore regulate! Organismul funcționează ca un ceas!
- Să ne sculăm un pic flămânzi de la masă.
- Să nu mâncăm după ora cinci seara.
- Dacă nu avem scaun 2-3 zile, trebuie apelat pentru clismă, ca să scăpăm de scaun stagnant!

Ponderați la mâncare! Stomac neîncărcat la culcare!

Regula nr. 4: Exercițiu fizic moderat

În rânduiala monahală și mireană, metaniile sunt o mare bucurie pentru întărirea organismului, dar și a evlaviei. Moșii și strămoșii noștri până în zilele noastre, precum și clerul mirean și monahal, au găsit în rânduiala Bisericii, postul și rugăciunile care erau însoțite de metaniile ce se obișnuiesc în ortodoxie.

Mi-am dat seama, mult mai târziu, ce rol mare au metaniile, nu numai pentru sporirea evlaviei, dar și pentru întărirea organismului nostru.

Exercițiile fizice, precum și metaniile, se fac potrivit cu vârsta, puterea și starea fizică a fiecăruia. Spre exemplu, un cardiac, nu trebuie să facă metanii, dar nici un bolnav de plămâni sau cei care au probleme cu oasele picioarelor, ale mâinilor și coloana vertebrală.



Trebuie să se știe, ca regulă generală, că nu este bine ca exercițiile să fie exagerate și de durată prea lungă.

La îndemâna noastră stau bune moduri de exersare fizică. Să amintim de *mersul pe jos* (4 kilometri) sau un kilometru de mers în vârful picioarelor, cum merg doamnele, cu pantofi cu tocul înalt. Este un exercițiu minunat. Îl putem face toți fără să ne coste ceva.

Pe lângă toate acestea ar mai fi: înotul, tenisul, ciclismul, golful, voleiul, fotbalul, alergatul pe jos, gimnastica, artele marțiale.

Să nu uităm, nicidecum: *cositul*, cu coasa clasică, nu cu cea mecanică. Face zgomot mare și mai este și incomodă; *prășitul*, frumoasă lucrare în grădinile noastre împodobite cu diverse legume și cereale; *măturatul*, inclusiv pe stradă; *săparea șanțurilor* pe lângă casă și în drum spre vecini, ca să nu năvălească apa pe culturi, în pivniță și prin alte fântâni; *culesul plantelor medicinale* și a *fructelor de pădure și domestice*; *tăierea de lemne* pentru casă și la bătrânii neajutorați.

Dar toate exercițiile fizice trebuie să fie moderate.

Nimic în exces și lipsă de cumpănire!

Regula nr. 5: Odihnă adecvată

Potrivit Sfintei Scripturi, noi avem îndemnul de a munci de dimineța și până seara. La noi era obiceiul ca omul să se culce o dată cu găinile. Când ultima găină își trage coada în coteț, noi trebuie să ne pregătim de somn.

Ceea ce facem noi astăzi este o adevărată batjocură. Confundăm ziua cu noaptea, noaptea cu ziua, nerespectând orele de odihnă, după cum spun medicii. Spre exemplu, la ora 10 seara, cel mai târziu la 11.00 trebuie să fim în pat, fie că dormim, fie că nu dormim. Așa îmi spunea poetul Ioan Alexandru, după ce a venit dintr-o vizită din Japonia.



Se consideră că somnul odihnitor este de la ora 11.00 seara până la 5 dimineța, iar alții susțin că de la ora 9 seara până la 3-4 dimineța.

Oricum, noi trebuie să ne odihnim 8 ore din cele 24, câte se numără într-o zi.

Dr. Hiromi Shinya recomandă ca noi să *dormim la aceeași oră* în fiecare seară și să dormim 6-8 ore. Mulți dintre noi au obiceiul de a se odihni la ore diferite. Este greu să poți obliga pe cineva să se culce la o anumită oră, precum și scularea. Noi la internat, ora 10 seara era obligatorie și scularea la 6 dimineața, exact 8 ore, după cum se obișnuiește de când lumea.

Important este ca noi să ne odihnim bine când punem capul pe pernă și înainte de culcare să ne facem rugăciunile de seară, iar când ne trezim, pe cele de dimineață.

Important este ca să nu mâncăm, nici să bem nimic 4-5 ore înainte de culcare. Dacă ne chinuie foamea sau setea, înainte de culcare, poate fi consumată cu o oră înainte o bucată de fruct mică. Poate fi un măr, o pară, o banană, care se vor digera rapid.

Ceea ce se mai recomandă este să se tragă un pui de somn, cam de 30 de minute, nu de două ore, ca pe la alte bordeie. Acest somn este indicat după masa de prânz.

Tare m-aș bucura să pot dormi și eu puțin la amiază, mai ales că nopțile, uneori, sunt albe de nesomn. Dar nu pot ațipi, nicicum! Mama mi-a spus că m-a născut la ora 5 după masă și că de aceea nu mă poate lua somnul în primire.

Ferice de cei ce dorm, cu timp și fără timp, și se tot plâng că fac parte din Clubul Obosiților!

Somnul e bun medicament pentru sănătatea trupului și pacea sufletului. Nu uitați: înainte de a merge spre somn, faceți ruga de seară ca să vă odihniți în pace și să visați frumos.

Să facem rugăciunile cu grijă, că poate să fie pentru ultima dată. S-ar putea să ne trezim în Împărăția lui Dumnezeu!

Regula nr. 6: Respirația și meditația

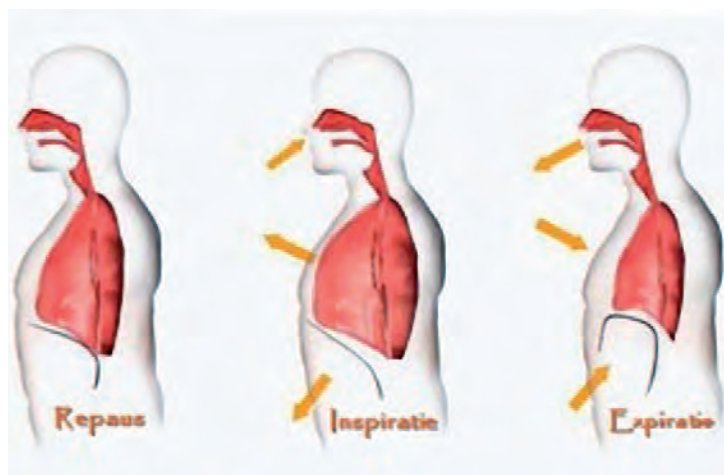
Marele savant, dr. Hiromi Shinya, ne recomandă, ca noi să facem **respirația corectă**, dar și meditația pentru suflet. Se inspiră pe nas, trăgând adânc aerul în plămâni, se face o mică pauză, de câteva secunde, apoi se expiră aerul pe gură, încet, până se scoate tot aerul din plămâni. Se face o mică pauză și se repetă de 4 sau 5 ori în fiecare oră.

Oxygenul este vital pentru viața noastră. Ca să salvăm organismul nostru bântuit de impuritățile care otrăvesc oxygenul, trebuie să locuim, pe cât posibil, în zonele neafectate de fum de țigară, de poluări excesive, de radiații prin deșeurile radioactive, care au cam venit prin unele locuri ale țării, să aerisim camerele unde dormim și să ne apărăm de gângănii și ale poluării fonice.

Să ieșim în natură cât mai des, și să mergem pe jos câțiva kilometri, însoțiți de cei dragi pentru a nu tulbura atmosfera energetic. Este penibil să ieși în natură, ca să te ozonezi, iar tu provoci sau întreții certurile ocazionale. În natură să ne comportăm ca în templu sfânt, să nu tulburăm pacea naturii, care vibrează la cea mai mică mișcare de supărare.

La aceste exerciții de respirație, atunci când **inspirăm**, zicem: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iar când **expirăm**, zicem: mântuiește-mă pe mine păcătosul!

Așa că aceste exerciții de respirație se împletesc cu rostirea **rugăciunii inimii**! Se săvârșesc două lucrări simultan, așa cum făceau și fac isihaștii români, unii răsfirați prin poienile munților.



Plămânii în timpul exercițiului de respirație

Prin aceste exerciții de inspirație a oxigenului și expirarea mai adâncă, adică mai prelungă decât inspirația, ajută la eliminarea din organismul nostru a toxinelor care se află cuibărite de mulți ani.

Să purtăm haine lejere pentru a putea face respirația în bune condițiuni.

La acestea se adaugă, ca o coroană, ***practicarea gândirii pozitive***. După cum se știe, fiecare om se încarcă cu o energie foarte mare. Acest potențial este spre bine, dacă este gândirea pozitivă și spre rău, dacă este gândirea întunecată.

În jurul nostru emanăm o frecvență mare de energie care influențează, nu numai oamenii, dar chiar și natura înconjurătoare, regnul vegetal, mineral, animal și uman.

Din păcate, stările conflictuale se ivesc din pricina gândirii noastre negative, chiar dacă nu se îndreaptă către o anu-

me persoană. Iar când energia negativă o îndreptăm și asupra unor persoane, atunci poate fi foarte primejdios.

Să ne ferim de voia rea, de gândurile sumbre! Să le alungăm din mintea și ființa noastră. Să nu ne mâniem, cum avem obiceiul de a nu ne stăpâni firea noastră, pusă pe tulburări!

În final, medicul Hiromi Shinya, ne sfătuiește să ascultăm de propriul trup și să fim buni cu noi înșine. Adică, să ascultăm inima în lucrarea ei, să ne ascultăm pe noi înșine cu bunătate adâncă. Să ascultăm și pe alții cu aceeași *omenie, ca frumusețea cea dintâi a Neamului Românesc!*

Regula nr. 7: Bucuria și Iubirea

Ceea ce este uimitor, *Bucuria* și *Iubirea* amplifică producția de *enzime* din organismul nostru, uneori de-a dreptul miraculos. Zilnic trebuie să ne facem timp pentru o *atitudine de apreciere* asupra inimii, spunându-i cuvinte frumoase de încurajare, că muncește și nimeni nu-i mulțumește!



Când aude inima cuvinte blânde și încurajatoare la adresa ei, prinde curaj, intră într-o veselie de lucru și rezistă la aproape 3 miliarde de bătăi într-o viață, media ca vârstă de 60 de ani, ajungând și la peste 100 de ani!

Este uluitor ce organ dumnezeiesc a pus Dumnezeu la

răscrucea organismului, adică la intersecția verticalei pe orizontală. Luați metru și măsoarați și veți vedea cum inima stă în mijlocul microcosmosului, a lumii mici, că așa se traduce din limba greacă.

Doar de noi înșine depinde să avem în organismul nostru volumul necesar de enzime-miracol, care stau la baza vieții noastre.

De asemenea, legat de bucuria și iubirea care trebuie să inunde în orice clipă viața noastră, este necesar, ca aerul pe care-l respirăm, să ne rezervăm puțin timp, doar câteva clipe pentru o atitudine – țineți-vă bine – de *apreciere asupra persoanei tale!* O uitătură în oglindă fugitivă, ca să nu rămânem înțepeniți acolo, pentru a vedea ce minunat ne-a zidit Dumnezeu, trup și suflet!

Să ne ferim de a spune lucruri negative, rele, invidioase, la adresa cuiva, că ne încercăm automat cu energie negativă. Să fim numai voie bună, să *rădem* cu gura până la urechi, să *zâmbim* șăgalnic, să facem o *glumă reușită*, să spunem bancuri ziditoare de suflet, fără să jignim pe cineva sau să persiflăm. Să ne ferim de a crea mici sau mari răutăți și să înverșunăm spiritele, care se transformă în bombe explozive, fiecare cuvânt să fie, hotărât, *dres cu sare*, cum ne sfătuiește Apostolul Pavel, iar mai înainte Iisus Domnul, a spus ca noi să ne limităm drastic în a spune: Ce este Da, să fie Da și ce este Nu să fie Nu, că ce este mai mult, argumentările viclene, sunt de la diavolul!

Vedeți? În ecuația bucuriei și veseliei intră vrăjmașul și ucigașul de bucurie și voie bună! Să nu-i dăm prilejul. Decât să stăm sau să provocăm gâlceavă, mai bine să fugim de la locul periculos, de războiul cel dintre noi, care este cel mai periculos. Iisus Domnul a zis: Fugiți de oameni! Mai ales de gâlcevitori

și intriganți, pentru a ne ruga în liniște pentru potolirea lor.

A căuta pricină de scandal, cu orice preț, este, de bună seamă, lucrarea vrăjmașului diavol. Când ne certăm și ne urâm, dorindu-ne răul, nu mai este nevoie de diavol. El și-a semănat veninul, iar noi îi facem lucrarea gratis, spre drăceasca lui bucurie că a mai prins în plasă destui neisprăviți.

Dr. Hiromi Shinya ne recomandă să *cântăm* cu vocea, la fluier, la vioară, la țambal, la tobe și trompete, la naiul-privighetoare; cântece populare, clasice, religioase, într-un cuvânt să fim mereu numai un *cânt* și *voie bună*!

Dansați!

Dansuri românești, horele nemuritoare, sârbele pe jos și în căruță, zbanguiți-vă în lumina razelor de soare, zâmbiți Universului, dar mai ales să zâmbim lui Dumnezeu, Care, să se știe, nu ne vrea mofluzi, triști, morocănoși, sfăditori și cârcotași!

Ne vrea Dumnezeu să fim numai lumină și voie bună!

Să îndrăznim la El!

Să râdem împreună cu El!

Va fi prima zi bună din viață!

Îndrăzniți, ne zice Iisus!

Să ne bucurăm de Dumnezeu!

Așa vom putea să ne trăim viața – și așa scurtă – prin po-noarele și dumbrăvile, dar și pustiuurile acestei lumi, muncind cu *bucurie sfântă*, luând cu noi în hora bucuriei pe toți și mai ales pe cei pe care, de aproape, îi iubim din tot sufletul. Să fim numai bucurie și voie bună!

Orice zi din viața noastră plină de întristare este o zi moartă!

De câte ori am fost triști în viața noastră?

Să ținem o evidență!

Toate zilele întunecate de supărări, nu se pun la vârsta noastră, acele zile sunt moarte și ele ne-au distrus viața.

Când ne supărăm sau ne mâniem, se zice că mânia este o *scurtă nebunie*, dacă mânia ține puțin! Dacă ține ceasuri, zile, săptămâni, luni și ani? George Coșbuc traduce din limba sanscrită, astfel: Mânia în oamenii cei buni, se naște, moartă se topește! În cei cuminți, un ceas trăiește. În semidocti, trăiește luni! Trei ani în proștii cei din gloată! Iar în *mișei*, viața toată!

Iar acum, poftiți de vă mâniați! Dacă vă mai dă mâna.

Apostolul Pavel, spune: Dacă vă mâniați, să nu greșiți, iar soarele să nu apună întru mânia voastră!

Să ne cerem iertare înainte de a veni valul nopții peste noi, iar zorii zilei să ne găsească plini de voie bună și sfântă iertare!

Așa vor crește enzimele-miracol, din comoara *iubirii sincere* și a *voii bune* semănate în inima, sufletul și viața noastră și a celor de aproape și de departe!

Să nu chinuim inima, sufletul, viața noastră și pe a altora! Totul să fie numai bucurie, veselie și voie bună!

Gata cu crispările, uitatul chiorâș, încruntarea inimii și a frunții, cuvintele aspre și neiubitoare de Dumnezeu și oameni!

Rolul vital al combinării corecte a alimentelor

Dacă dorim și este obligatoriu să dorim – să ne fie cu iertare – să stabilim care sunt combinațiile corecte de alimente „chimia devine un prieten de nădejde. În special pentru cei care suferă de diabet, este vitală respectarea asocierii corecte a alimentelor, dacă pacientul dorește să își regleze nivelul glicemiei din sânge...Chimia ne învață că, asociind o *bază* (sau alcal) cu un *acid*, cele două elemente se vor neutraliza reciproc. *Fermentația* și *putrefacția* devin în acel moment mari factori care înlocuiesc enzimele digestive. Se va face astfel *descompunerea incorectă a alimentelor* și apariția unui număr de transformări chimice nedorite, care vor conduce la malabsorbție, acidoză și înfometare celulară.”¹⁸⁸

Cred că este necesar să ne însușim știința de a ne hrăni, iar cei care se apucă de bucătărie, sunt ca medicii chirurghi, nu pentru că se îmbracă în alb cu o bonetă sculată spre cer, ci pentru că făcând o *combinație neadecvată* a hranei, pot produce îmbolnăvirea oamenilor....și de la cuțitul de la bucătărie și o minte încâlcită a bucatarului se ajunge pe masa de operație!

De aceea: „Cele două secrete importante legate de combinarea corectă a alimentelor sunt următoarele: în primul rând,

188 Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 321.

nu asociați proteinele (alimentația acidă) cu carbohidrații (alimentație alcalină), iar în al doilea rând, **consumați fructele** sau pepenii, singuri și nu în combinație cu alte tipuri de alimente, oricare ar fi acelea”¹⁸⁹, așa cum am făcut mereu, mâncând pepene cu pâine sau biscuiți! O asociere mai nepotrivită, nu se putea. Acum mă mir de ce Episcopul Gherasim al Vâlcii, pe vremuri, o lună mânca doar pepene, câte unul pe zi. Știa bine moș Gherasim cum stau lucrurile cu asocierea de alimente.

Dacă respectăm, cu strictețe, combinațiile corecte de alimente, se va pune capăt **reîngurgitării acide, ulcerățiilor, balonării și acumulării de gaze**, care se întâlnesc frecvent, ca efect direct al încălcării acestei legi naturale: „rețineți că digestia, va fi cu atât mai bună, cu cât veți asocia mai puțin alimentele la o masă. Dacă v-aș cere să vă gândiți deodată la zece lucruri diferite, v-ați încurca, firește, fiindcă mintea nu se poate concentra decât pe un singur lucru odată. Rețineți această observație, când vă hotărâți să combinați **zece alimente** diferite la aceeași masă. **Simplitatea** este totdeauna **binevenită**! Nu contează cât de mult, sau puțin mâncați, ci dacă puteți **digera, asimila, utiliza și elimina** ceea ce ați mâncat. Dieta trebuie să fie cât mai simplă, la fel și viața pe care o duceți.”¹⁹⁰

Îmi aduc aminte, cum pe vremuri, o călugăriță făcea bucate bune, dar când le servea bătrânului stareț, pe cât timp mânca, îl împovăra cu tot felul de povești administrative și asta ani de zile. Rezultatul: a reușit să-i provoace cancer și să moară!

189 *Ibidem*, p. 322.

190 *Ibidem*.

De aceea, să ne ferim de astfel de nefericiri și mai bine o coajă de pâine cu veselie decât un meniu bogat cu gălceavă! Așa că e bine să ascultăm de dr. Robert Morse: „Bucurați-vă când mâncați! Nu vă așezați niciodată la masă dacă sunteți furioși sau supărați, fiindcă aceste stări măresc nivelul de aciditate din stomac, ceea ce poate neutraliza efortul digestiv al organismului și crea acidoză. Fiți relaxați și bucurați-vă când sunteți la masă. Mestecați bine mâncarea, fiindcă prima etapă a digestiei are loc în cavitatea bucală. Încercați să nu beți lichide în timpul mesei, fiindcă acest lucru nu face decât să dilueze sau să neutralizeze enzimele digestive.”¹⁹¹

Să vedem acum care sunt cele ***două secrete*** legate de combinarea alimentelor și „porunca înfricoșătoare” de a nu amesteca proteinele (acide) cu carbohidrații (alcalii), adică de a ***disocia fructele*** sau ***pepenii*** de toate celelalte alimente, nemestecându-le unele cu altele din grabă sau din neștiință.

De ce se impune acest lucru, cu strictețe absolută?

Iată explicația după știința medicală: „***Fructele*** și ***pepenii*** se digeră foarte repede. Dacă intră în combinație cu alimentele care se digeră încet, zaharurile pe care le conțin vor rămâne în stomac. Rezultatul va fi ***fermentarea zahărului*** care nu a fost digerat și producerea de alcool. Alcoolul provenind din fermentarea zahărului din alimente, mărește nivelul de alcool din sânge și este responsabil de producerea unor catastrofe aeriene, accidente de mașină și arestări de către autorități.”¹⁹²

191 *Ibidem.*

192 *Ibidem.*

Așadar, obligatoriu, să ne obișnuim de azi înainte de a consuma la masă, sau între mese, *numai fructe* sau *numai pepeni*, știindu-se că aceste *produse naturale* au o încărcătură energetică mare și excelente proprietăți de *purificare trupească*, elemente importante în *procesul de detoxificare*.

Să nu combinăm două tipuri diferite de proteină la masă. Cu cât vor fi mai simple bucatele, cu atât va fi mai ușor procesul digestiv și trupul se va încărca cu energie.

Vom prezenta în cele ce urmează, un tabel care va conține *combinații corecte* și mai ales *incorecte* de alimente, ca să ne ferim de a ne săpa singuri groapa, cu propria noastră știință sau neștiință!

Alimente acide și alcaline

Este stabilit științific că toate alimentele conțin elemente care formează *aciditate* și *alcalinitate*. Mediu *alcalin* se formează din *potasiu, sodiu, magneziu* și *calciu*, iar mediu *acid*: *fosforul, sulfurul* și *manganul*. Pentru ca organismul să reziste în viață trebuie ca să aibă o alcalinizare corectă, adică *dieta* să fie formată din 80% *alimente alcaline* și 20% *alimente acide*. Așa se va menține o stare excelentă de sănătate, iar dacă alimentele alcaline au 90%, sănătatea va fi încărcată de vibrații alcaline.

Trebuie să păstrăm simplitatea! Dr. Robert Morse era adeseori întrebant: „Ce aş putea adăuga la regimul meu alimentar?”, iar răspunsul meu invariabil este: „Ce aş mai putea scoate din ele?” Credeți sau nu, cu cât mâncați mai simplu, cu atât veți fi mai sănătoși. Această afirmație îi înnebunește pe nutriționiști...„Mega-dozările (consumul de aminoacizi, minerale și vitamine în doze mari) de acest gen, pot determina dispariția unor simptome, însă ele își vor face din nou apariția după încheierea tratamentului cu suplimente. În acest caz, nu este vorba de o regenerare și o vindecare autentică, ci de tratarea simptomelor și nu a cauzei. Nu cantitatea ridicată de substanțe nutritive consumate este cheia succesului, ci forța și acțiunea energetică a *alimentelor integrale, pârguite* și în *stare crudă*. Mediile științifice din industria farmaceutică

înțeleg foarte puțin despre puterea pe care o au **alimen-tele în stare crudă**, în cadrul procesului de **curățire** și de reconstrucție a corpului fizic.”¹⁹³

Ca să nu ne întristăm ca și cei care nu au nădejde, dr. Robert Morse ne încurajează, trimițându-ne și prin păduri, unde avem bucuria de a observa unele lucruri care să ne uimească, într-adevăr! În chip admirativ ne poartă zicând: „Gândiți-vă la hrana pe care o consumă majoritatea erbivorelor sălbatice, ca elefanții, caii sau vitele. Ele se hrănesc mai ales cu iarbă și frunze. Uitați-vă la gorilele cu spate argintiu care trăiesc în sălbăticie. Și dieta lor este foarte simplă, fiind compusă din fructe, tuberculi dulci, fructe cu bob mic și flori. Peste 70% din hrana urșilor grizzly este formată din iarbă, iar toate acestea sunt dintre cele mai puternice animale de pe planetă.”

Mai mult, acest sublim doctor, ne îndeamnă cu sufletul la gură, spunând din experiența sa de zeci de ani: „Vă mărturisesc din propria experiență că niciodată nu m-am simțit într-o formă mai bună și în armonie cu Dumnezeu și cu natura, decât după cele șase luni de regim compus exclusiv din portocale organice. Aveți încredere în Dumnezeu și în intuiție, dacă vreți să cunoașteți adevărul.”¹⁹⁴

Vom da o listă de **alimente acide** și **alcaline**, care formează mediul alcalin și mediul acid.

193 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 319.

194 *Ibidem*.

Alimente care formează mediul alcalin:

Fructe:

Mere, caise, banane, fructe cu boabe mici, cireșe, nucă de cocos proaspătă, coacăze, curmale, smochine, grapefruit, struguri, guava, lămâi coapte, lămâi verzi, mango, pepene – toate soiurile, nectarine, portocale, fructe de pasiflora, papaia, pere, piersici, ananas proaspăt, rodii, fruct de cactus, stafide, fructe tropicale de sapota, căpșuni, tamarind, mandarine.

Legume:

Lucernă, migdale, anghinare, sparanghel, avocado, muguri de bambus, fasole verde și uscată, fasole lima, sfeclă, gogoșari – toate culorile, brocoli, varză de Bruxelles, varză roșie și albă, morcovi, țelină, conopidă, castane, cicoare, arpagic, conopidă americană, porumb dulce, castravete, pădărie, mărar, ștevie verde, vinete, frunze de cicoare, usturoi, hrean, frunze de conopidă, gulie, praz, lăptuci, salată verde, bame, măsline, ceapă, pătrunjel, păstârnac, mazăre, dovleac, ridichii, rubarbă, varză acră, măcriș, spanac, germenii, dovlecel, cartof dulce, roșii – numai galbene, nap, creson, cartof alb crud.

Altele

Cidru de mere, oțet, lapte bătut, zer crud, varec și alte alge comestibile, grăunțe – amarat, mei, guinoa, lapte crud, miso (germenii de soia gătiți la abur), melasă, ulei

de măsline, condimente naturale, ceai din plante și chinezesc, vin organic, iaurt de lapte crud.

Alimente care formează mediul acid

Băuturi alcoolice, anghinare, sparanghel – vârf (numai alb), aspirină, orz, banane verzi, fasole uscată, afine, mure, coacăze, pâine, prăjituri, fursecuri, bomboane, cereale pentru mic dejun, brânzeturi, ciocolată și cacao, cafea, cola și băuturi răcoritoare, coloranți artificiali, condimente, porumb preparat, amidon de porumb, biscuiți sărați, creme de ou, produse lactate, sosuri de salată, gogoși, ouă-albuș, arome artificiale, produse din făină, fructe conservate, năut, gelatină, sos de friptură, tărate de grâu, mămligă terci, înghețată, dulceață, gem, linte, maioneză, carne – inclusiv pește, moluște, scoici și carne de pasăre, preparate cu ovăz, uleiuri procesate, măsline în saramură, nuci, paste făinoase, produse de panificație, plăcinte, alune americane, piper negru, prune uscate, prăjituri cu orez, orez alb și brun, sare, sifon, fasole soia, produse din soia, spaghete, zahăr rafinat, ceai indian, tutun, legume conservate, oțet, iaurt.

Iată, un potop de alimente care formează *mediul acid* și deci folosite abundant, se va depăși procentul de 20%, necesar pentru organism, și de aici diferite îmbolnăviri.

Dr. Robert Morse, încheie recomandările științifice, cu o poruncă: „....Bucuria, Râsul, Fericirea, Odihna și Somnul creează alcalinitate! Grijile, supărarea, ura, invidia, bârfa, teama și insomnia, creează aciditate!”¹⁹⁵

195 *Ibidem*, p. 321.

Să nu uităm salutul Sfântului Pavel: „Pace și bucurie în Duhul Sfânt!”, preluat de altfel, de Brâncuși, mai târziu. Mitropolitul Nestor Vornicescu spunea la telefon sau când te întâlnea: Fii voios!

Așa ne salvăm printre tenebrele vieții!

Să fim voioși, cu veselie neobosită!

Acesta este cel mai bun meniu din lume!



Diabetul de tip I și de tip II

Ați citit despre cancer și modul de a-l preveni, adică printr-un *stil de viață nouă* și prin schimbarea dietei alimentare, pentru a nu da șansa ca să se dezvolte dihania omorătoare de om. Îi luăm posibilitatea cancerului de a se dezvolta prin hrănirea neatență. Când nu mai primește hrană, moare ca orice ființă.

Într-un cuvânt, să înfometăm cancerul și va muri de la sine. Sunt cazuri multe de vindecare! Doar noi să ne punem pe lucru: să rărim lingura și să punem pavăză la gura noastră și să ne disciplinăm.

Dacă suntem neglijenți, să nu dăm vina pe Dumnezeu pentru pășanii, ci pe noi înșine, adică să mergem exact la țintă. De ce nu dăm vina pe noi? Când vom da vina pe noi și ne vom corija, ne vom vindeca de orice boală. Dumnezeu ne vindecă, doar cu voința noastră!

Dacă luăm reper tot America, dr. Robert Morse scrie că circa 17 milioane de americani suferă de diabet, într-o formă sau alta.

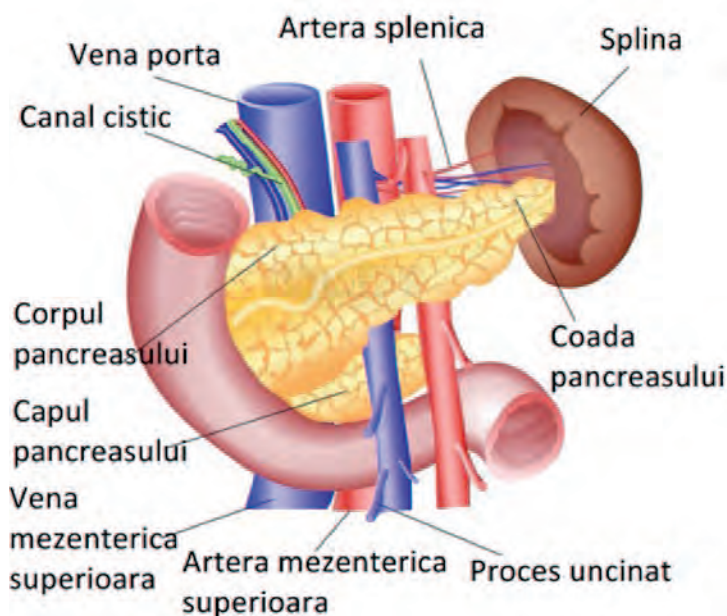
Există două tipuri de diabet: „Diabetul de tip I, cunoscut în terminologia medicală sub denumirea de diabet delicat sau juvenil, intră în categoria diabetului dependent de insulină. Diabetul de tip II, cunoscut și sub denumirea de diabet adult, intră în categoria diabetului nedependent de insulină. Totuși, și tipul II de diabet poate deveni dependent de insulină.”¹⁹⁶

196 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos, fără toxine*, Editura Paralela

Care sunt cauzele care provoacă diabetul?

Rolul pancreasului

Pancreasul se află în spatele stomacului, a cărui „coa-dă” se întinde pe orizontală spre splină, zonă sensibilă și îngrămadită în spațiu foarte strâmt.



Ce funcții îndeplinește pancreasul? Prima este funcția de secretare a enzimelor digestive majore; cea de a doua și cea mai elocventă pentru diabet, este funcția de prelucrare a insulinei de către celulele beta, pentru vitalizarea glucozei. Dacă celulele pan-

creasului sunt epuizate și nu reușesc să-și îndeplinească funcția respectivă, atunci vor fi afectate ambele funcții. Digestia este primul aspect care ne vine în minte când ne gândim la pancreas... Organismul secretă diverse enzime digestive, în principal în patru locuri: în cavitatea bucală, stomac, pancreas și intestinul subțire.”¹⁹⁷

Lucrarea pancreasului eliberează insulina care susține folosirea glucozei drept combustibil al organismului nostru, care trebuie să se hrănească, în principal, cu fructe naturale, care ajută celulele să se hrănească. Dr. Robert Morse a trecut pe cei bolnavi de diabet pe regim compus din fructe, după care rezultatele au fost excelente.

Când pancreasul produce o cantitate insuficientă de insulină, atunci noi ne îmbolnăvim de diabet. Atunci este vorba de o epuizare a pancreasului. Medicina ne arată că diabetul poate fi și o problemă de ereditate....moșteniri strămoșești, transmise prin gene.

Glanda tiroidă reprezintă un factor de control al metabolismului și utilizarea calciului de către organism.

„În lipsa utilizării corecte a calciului, toate celulele organismului se pot epuiza. Calciul are un rol important și în utilizarea zincului, seleniului și fierului, care afectează utilizarea glucozei și funcțiile celulelor.”¹⁹⁸

Ca zonă slabă care trebuie luată în considerare în diabet este cea a glandelor hipotalamus și hipofiză. Hipofiza este controlată de hipotalamus (computerul central al organismu-

197 *Ibidem*.

198 *Ibidem*, p. 239.

lui) care eliberează un hormon antidiuretic, care, dacă are o activitate slabă, provoacă apariția diabetului.”¹⁹⁹

Acum să vedem ce rol are tractul gastro-intestinal și formele de diabet, care au o puternică legătură cu toate organele și glandele din organism. Să nu uităm: „Când tractul gastro-intestinal este blocat prin depunerea în placă a produselor din carne și făinoase intrate în putrefacție, inflamațiile și toxicitatea induse în această placă de colesterol vor reverbera în toate regiunile cu care tractul se află în legătură. De aceea, purificarea și fortificarea tractului gastro-intestinal sunt vitale în vindecarea oricărei afecțiuni, inclusiv a formelor de diabet.”²⁰⁰

Care este adevărata cauză a diabetului?

Să nu uităm, mai pe scurt „că există două cauze principale ale apariției bolilor, a oricăror boli. Prima cauză și cea mai importantă este toxicitatea, iar cea de a doua este acidoza, care se manifestă sub forma inflamațiilor. Aceste două cauze sunt de fapt rezultatul a ceea ce mâncăți, beți, inhalați și aplicați pe piele, dar și al gândurilor, sentimentelor pe care le nutriți. Acestea sunt modalitățile prin care, fie vă fortificați organismul și celulele care îl compun, fie îl slăbiți.”²⁰¹

Așadar, depinde numai de noi înșine! De calitatea și cantitatea a ceea ce îngurgităm zilnic.

Cum se poate trata diabetul?

Prima grijă este să ne preocupe scăderea nivelului de za-

199 *Ibidem*, p. 240.

200 *Ibidem*.

201 *Ibidem*.

hăr în sânge. Verificarea glicemiei este vitală. Anumite fructe pot determina o creștere rapidă și temporară a glicemiei. Nu vă panicați! Dacă ați observat că anumite soiuri de fructe provoacă creșterea glicemiei, trebuie renunțat la acel soi de fruct până ce se revine la valori normale.

Ceea ce trebuie să nu uităm este faptul că noi trebuie să știm că noua dietă alimentară „este purificarea și regenerarea pancreasului și a glandelor suprarenale și nu tratarea diabetului”.²⁰²

Deci, cauza mai întâi și nu efectul, așa cum des se obișnuiește!

Sunt multe cauzele care declanșează diabetul. Secretul este să adoptăm „un regim simplu”. Consumați acea hrană care a fost concepută pentru organismul uman – fructe, legume și nuci. Nu există boli incurabile, ci numai oameni incurabili! Asta înseamnă că unii oameni nu reușesc să se vindece fiindcă nu doresc să fie sănătoși. Mulți se folosesc de boală deoarece vor să fie în centrul atenției familiei sau a altora. Multe persoane nu mai găsesc resurse interioare și caută dragostea și susținerea în exterior, așteptând ajutor de la alții în procesul de însănătoșire. Învățați să vă întăriți și să depindeți numai de dumneavoastră înșivă, obișnuiți-vă să petreceți mai mult timp în singurătate.”²⁰³

Vai de capul meu, parcă ar scrie despre mine! Chiar scrie despre mine! Dar despre dumneavoastră? Nu vă regăsiți, mai ales în rândurile, imediat, de mai sus?

Și acum ceva foarte important!

202 *Ibidem*, p. 241.

203 *Ibidem*, p. 237.

Pentru a ne trata de orice boală, mai întâi trebuie să dorim aceasta cu orice preț și să nu ne încăpățânăm să rămânem sclavii bolii pe care, de cele mai multe ori, ne-o provocăm: „iar explicația este că din ecuație lipsește dorința din suflet a bolnavului de a se însănătoși. Trebuie să participi tu însuși la procesul de însănătoșire...Este minunat să îi ai pe cei dragi alături în acest proces, dar nu ei trebuie să-și dorească mai mult decât tine să te însănătoșești, nici să facă totul în locul tău. Dacă vrei să fii sănătos, sănătatea trebuie să vină în primul rând de la tine. Fii pentru ceilalți ilustrarea minunată a adevăratei puteri divine.”²⁰⁴

Deci, cu puterea lui Dumnezeu, de care nu trebuie să ne temem, ci să-L rugăm să ne vindece și să ne ducă la „pășunea” cea bună din natură, folosind hrana ecologică, vegetală, integrală.

Așa ne vom elibera de boală!

Să alegem, cu fermă credință în Dumnezeu și voință, să fim sănătoși!

Și vom fi!

Depinde de noi!

204 *Ibidem*, p. 237.

Sucuri din fructe și legume crude

Vă rog să citiți de două ori și să recomandați familiei, prietenilor și tuturor cunoscuților, miracolul dătător de viață al *sucurilor naturale*, pe care trebuie să le folosim pentru însănătoșirea grabnică a organismului nostru.

După cercetările efectuate: „Alimentele cu cel mai ridicat potențial de energie electrică și cea mai mare încărcătură nutritivă de pe planetă sunt *fructele, legumele, plantele medicinale, algele, nucile* și *semintele proaspete*, în stare crudă. Acestea sunt alimentele cele mai adecvate pentru organismul uman. Este esențial ca dieta să fie formată, în proporție de 80% din fructe și legume proaspete, pârguite și în stare crudă. Aceste *produse naturale* sunt purtătoare ale forței vitale. Ele sunt încărcate de energie, enzime, vitamine, minerale, aminoacizi, antioxidanți, zaharuri simple, apă, electricitate și multe altele, *fructele și nucile* sunt cele mai adecvate pentru consumul alimentar. Rețineți: tractul gastro-intestinal al omului este 12 ori mai lung decât coloana vertebrală, în timp ce tractul gastro-intestinal al erbivorelor este de 30 de ori mai lung decât coloana lor vertebrală. De asemenea, erbivorele au stomacul din mai multe camere (patru), deoarece *fibrele vegetale* sunt mult mai greu de descompus decât fibrele din fructe.”²⁰⁵

205 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 331.

După ce dr. Robert Morse face un excurs de specialitate pentru a ne pregăti ca să primim cu deschidere și bucurie noul stil de viață și noua dietă alimentară, el ne arată, că: „Fibra din fructe este cea mai ușor digerabilă de tractul gastro-intestinal uman, ceea ce menține pereții intestinali în stare de curățenie.



Sucuri de fructe și legume

Deoarece, încărcătura energetică a fructelor este cu mult mai superioară celei din legume, puterea de susținere a sistemului nervos este mult mai mare...în reconstrucția unui organism epuizat.”²⁰⁶

Cine dorește să afle mai mult decât vom descrie noi despre *sucuri din fructe și legume crude* se poate informa din literatura de specialitate, care are ca autori pe Norman W.

206 *Ibidem*, p. 331.

Walker²⁰⁷, Paul Bragg, Herbert M. Shelten, Bernard Jensen²⁰⁸, pentru a aminti sumar câțiva dintre pionierii și susținătorii consumului de sucuri pentru menținerea sănătății organismului nostru.

Și mai bine, dacă sunteți sănătoși, dacă se consumă suc proaspăt din fructe crude, organismul se va fortifica și mai mult, astfel, intestinalele se vor menține în stare optimă de sănătate.

Oamenii de știință în domeniul medicinei ***„recomandă consumul zilnic a două până la patru pahare de 300 gr de suc din legume și fructe, asociat cu o dietă compusă din produse naturale crude.*** Cel mai potrivit moment pentru a consuma sucuri proaspete este imediat după ce au fost preparate.”

În caz de lipsă de timp sau lenevie plictisitoare, se poate prepara suc și pus în sticle la frigider, în doză pentru o zi, dar să nu treacă de două zile, uitat, că nu mai folosește la nimic.

În viitor vom scrie și despre postul ținut doar cu sucuri.

Să nu uităm:

1. Sucurile aduc avantaje excepționale pentru organismul nostru;
2. Sucurile stimulează activitățile cerebrale, nervoase;
3. Sucurile sunt marii purificatori ai organismului;
4. Sucurile reconstruiesc structura organismului, în special țesutul conjunctiv, osos și muscular.

Și acum, câteva rețete de sucuri:

207 *The complete book al fresh vegetables and fruit juices.*

208 Michael T. Murray, *Juicing therapy și Juicing.*

Suc de struguri:

Preparați sucul folosind și semințele și codițele.

Efecte: oprește dezvoltarea tumorilor! Stimulează activitatea limfatică; elimină radicalii liberi; susține eliminarea toxicității din organism, inclusiv a celei produse de metale grele și minerale. Fortifică sistemul cardio-vascular.

Suc de mere:

Efecte: fiind un suc cu conținut enzimatic bogat, susține astfel digestia; furnizează aminoacizi, elimină radicalii liberi, fortifică organismul.

Sucuri din combinații de legume:

- Morcovi + sfeclă + pătrunjel;
- Morcovi + sfeclă + spanac;
- Morcovi + muguri de lucernă + pătrunjel;
- Morcovi + spanac + țelină + pătrunjel;
- Iarbă de grâu + muguri de lucernă;
- Sucuri de varză și crucifere sunt extrem de benefice în afecțiunile cancerigene.

Efectele acestor combinații:

- Fortifică ficatul, rinichii, glandele suprarenale;
- Furnizează organismului: calciu, magneziu, potasiu și sodiu;
- Au un bogat conținut de clorofilă (sânge vegetal sau sânge verde) care purifică sângele și sistemul limfatic.

Subliniem: „Clorofila reprezintă unul dintre cei mai buni detoxificanți chimici și de metale grele care se găsesc în natură.”²⁰⁹

Așadar, la lucru, cu hărnicie pentru pregătirea sucurilor proaspete, din fructe și legume pentru întărirea și detoxifierea organismului nostru!

Cât mai repede și statornic, cu atât mai bine!

209 *Ibidem*, p. 333.

Meniu pentru sănătate sigură

O să începem un meniu care să ne ajute la eliberarea noastră de **nămolul toxinelor** și a **reziduurilor** care putrezesc în intestinele noastre, produse din consumul cărnurilor diverse, procesate și cumpărate, fără nicio grijă, din toate piețele!



Programul de **detoxificare** trebuie să fie pe parcursul a patru săptămâni de „tranziție de la alimentație puternic toxică la cea pură, alcalină, care va conduce la detoxifierea și regenerarea organismului. Fiindcă acest meniu este destinat înce-

pătorilor și consumatorilor sociali, adică a celor care mănâncă enorm, nu este nevoie să folosiți *legumele gătite* și alternativele dietetice pe bază de cereale la care se referă.”²¹⁰

Cea mai ușoară, simplă și ieftină dietă la începutul procesului de detoxificare este formată din *fructe* și *legume* crude, la alegere și să nu uităm că avem libertatea de a ne modela viața exact așa cum vrem noi mai bine. Perfect!

Și acum să ne bucurăm că ne-am hotărât să începem un nou *stil de viață* și o nouă procedură de hrănire cu **o dietă alimentară nouă**, ieftină și vindecătoare, doar voință să avem să ducem la capăt programul alimentar pe care l-am început, cu optimism și încredere în Dumnezeu.

Oferta zilei? Ofertă nouă de reconstrucție a organismului nostru atacat de toxine și boli!

Mic dejun:

Alegeți numai un meniu:

1. Orice fruct ecologic.
2. Pepene, de orice soi și culoare.

Să alegem doar un soi de fructe sau orice combinație de fructe sau de varietăți de pepene, după bunul plac și după punga fiecăruia. La meniul compus din fructe se pot adăuga: fructe uscate (mere, pere, cireșe, vișine, prune, caise, agrișe) sau nucă de cocos.

210 Dr. Robert Morse, Să trăim sănătos fără toxine, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, pag. 328.

Suc de consumat între mese:

Se va bea un pahar de 250-300 grame de **suc proaspăt**, preparat din fructe sau legume zemoase și să fie servit imediat pentru a nu se oxida.

Prânz:

Alegeți numai un meniu din cele trei:

1. ***O salată mare*** (nu cât un munte) compusă din:

- Legume crude sau fierte la abur, fără prăjeală;
- Supă de legume, crude, fierte în abur, fără roșii;
- Legume fripte în abur, fără grăsime.

2. Fructe.

3. Pepene.

Suc de consumat între mese

Beți un pahar de 250-300 grame de suc proaspăt din fructe sau legume zemoase, servit mai repezitor pentru a nu se oxida. Se mai recomandă și alte sucuri, pe care dumneavoastră, dragi cititori, le consumați de mai multă vreme, adică:

Sucuri din legume:

morcovi, spanac, pătrunjel, frunze de pădărie, etc.;

Sucuri din fructe:

struguri, mere, pere, portocale sau lămâi proaspăt stoarse.

Nu se recomandă sucurile sau compoturile din ananas, merișor sau prune.

Cina:

Alegeți numai un meniu din cele trei:

1. O salată mare (nu cât un ocean) cu:

- Legume crude sau fripte în abur, fără grăsime;
- Supă de legume, crude sau fierte în abur, fără roșii;
- Legume fripte în apă fără grăsimi.

2. Fructe.

3. Pepene.

Gustări.

Gustările dintre mese – nu vă descurajați – vor consta din fructe proaspete, fructe uscate și suc preparat numai din fructe sau numai din legume, separat. Se va bea imediat pentru a nu se oxida. Dacă-l bem în reprize mari de timp sau îl uităm și îl bem mai târziu, peste zi, se va oxida și nu ne va fi de niciun folos. Trebuie atenție și disciplină!

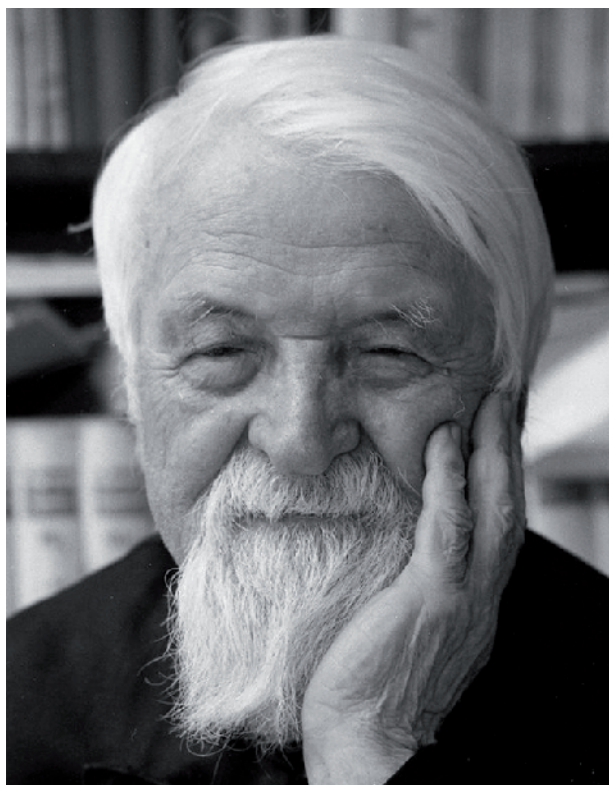
Ceea ce nu trebuie să uităm, ne recomandă dr. Robert Morse, este faptul de a nu asocia alimentele cu mult amidon: pâinea, cerealele, porumbul, cartoful și dovleacul, la aceeași masă, amestecând meniurile, cum se face de obicei, din neștiință sau grabă, că merge și așa!

Trebuie să alegem, obligatoriu: ***alimente cu amidon***, fie ***alimente cu proteine!***

Fără combinații, după capul fiecăruia, că așa îi place și că așa a fost mereu! Deci, un ***nou stil de viață*** și o nouă dietă de detoxificare de ***patru săptămâni!***

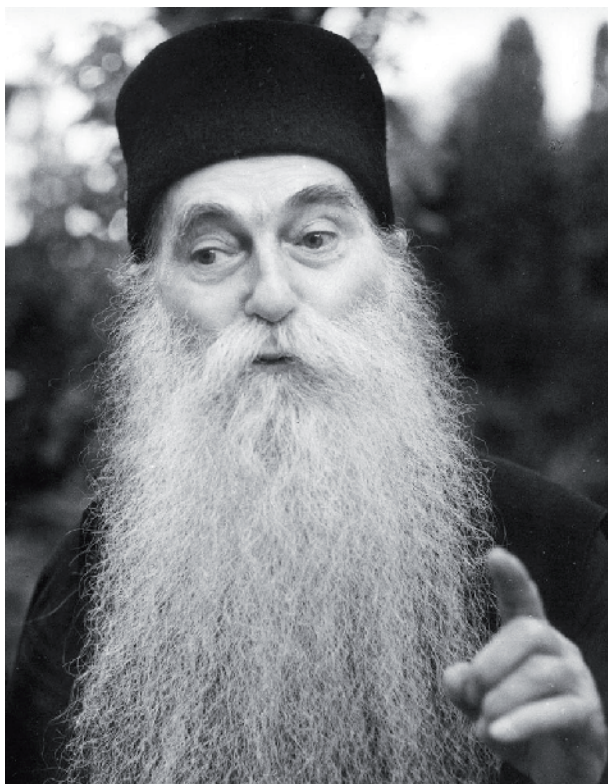
În acest timp, trupul nostru năvălaș, va cere, protestând, meniurile din trecute vremi, dar să ne ținem tare. Să nu ne dăm bătuți. Să gândim, de la început, că vrem doar binele organismului nostru.

Și ca să ne fie mai ușor, să-L rugăm pe Dumnezeu să ne ajute, să gândim pozitiv și să luăm, dacă se poate, pe cineva dintre apropiați să ne ajute la acest drum. Așa ne încurajăm și va fi mai ușor.



Dumitru Stăniloae

Astfel de meniuri, dar mult mai sărace, consumau cei din temnițe, după cum se știe. Unii spuneau că s-au vindecat de colite și alte boli, trăind după ieșirea din închisoare peste 90 de ani: D. Stăniloae, Arsenie Papacioc, Adrian Făgețeanu, Vartolomeu Anania, Benedict Ghiuș și câți alții pe care lumea îi știe. Să fiu iertat că asociez la meniul acesta și pe cel din închisori, dar așa mărturiseau cei care au avut nefericirea de a îndura nenorociri și privări de libertate. Detoxificarea ne va aduce sănătate și spor binecuvântat în viață!



Arsenie Papacioc



Adrian Făgăreanu



Bartolomeu Anania



Benedict Ghiuș

Cât de mult putem mânca?

Și cât de des?

Fiind și noi din rândul regnului uman, ne întrebăm: Cât de mult și cât de des ar trebuie să mâncăm? Important este ca să nu ne gândim mereu la mâncare, adică la ce să mâncăm! Să mâncăm atunci când ne este foame, dar fără să o provocăm cu mintea și mai ales cu privirea.



6 mese

3 mese

Personal, când văd pe cineva mâncând, parcă aş dori şi eu! Iată ispita prin vedere. Când eram mic şi mă duceau părinţii la biserică, eu stăteam în genunchi la picioarele tatei, care era cu ochii în tavan ținută şi se ruga de mama focului şi nu numai el, ci toţi creştinii din Cracăul-Negru, fiind evlavioşi din fire.

Ce făceam eu? Priveam la bogăţia de daruri aduse la biserică şi puse pe jos, în tăvi mari şi coşuri, înaintea icoanei Maicii Domnului. Priveam la Iisus Pruncul, priveam la tata, care era cu ochii prin bolţile bisericii şi încet-încet, luam câte o bucăţică din farfurii şi mă ospătam, fără să-mi fie ruşine de nimeni şi de nimic.

Dar azi? Privesc la fel ca atunci, cu ochii pe furiş şi văd câte-o pâine rebegită, mă uit la copiii din faţă, să văd unde privesc şi ei, şi atunci mă apucă sfiala şi-mi pierе pofta de a mă înfrupta.

Deci, să ne ferim de ispita vederii!

Nu vi s-a întâmplat la fel? Fiţi pe pace, că nu-i păcat! Poţi să vezi, dar să nu pofteşti! E mai greu, dar se poate!

O, dar m-am îndepărtat prea mult de esenţa tratării, deşi pofta de mâncare este esenţială.

După cum se obişnuieşte...la casele mari, zice-se, este necesar să ne ospătam la trei mese pe zi: *micul dejun, dejunul mare* la amiază şi *cina*, bat-o vina!

Acest program de a tot mânca de trei ori pe zi este o poveste a unora, care nu făceau nimic şi mâncau toată ziua – bună ziua!

La noi, în România, nu se cunosc abuzuri din acestea. Este o decentă oarecare. Dimineata omul se grăbeşte. Ciuguleşte ca pasărea ceva firimituri: o coajă de pâine, o cafea, un corn sau o oarecare bucăţică rătăcită de ieri pe rafturile bucă-

tăriei. La amiază uită să mănânce! Românul este harnic, nu are timp de mese. Seara, chiar târziu, adunat de pe drum, cinează ceva făcut în grabă ca să-și liniștească dihania de stomac.

Știu asta din viața mea de toate zilele. Se uită, pur și simplu, ca să se mănânce, ba chiar să se bea și apă. Deci, tot mintea e în lucrare. Auzim mereu: Vai, am avut atâta treabă, încât azi am uitat să și mănânc!

Când s-a mâncat puțin nu s-a suprasolicitat tractul gastro-intestinal și organele digestive, provocând digestie incorectă și malabsorbția substanțelor nutritive. Când ne alimentăm sobru, fără exagerări, ne gândim că regnul animal mănâncă doar cât îi este necesar. Există două specii care fac abuz: vaca în lucernă mănâncă până crapă, iar purcelușul înfometat, rupe gardul!

Cum să transformăm hrana în medicamente?

Când vedem frigiderul și camera goale pușcă, gândul este la rostuirea alimentelor, dar de multe ori, când ne uităm în poșetă, banii s-au cam subțiat, aceasta fiind permanentă și marea îngrijorare a bietelor gospodine care cumpără, mai ales din piață.

Povara mâncatului are o influență mare asupra sănătății fiecăruia dintre noi: „În loc să cumpărați *carne*, care poate să fie scumpă, cheltuiți aceeași sumă de bani pe *fructe* și *legume*. Obiectivele și prioritățile pe care vi le-ați propus trebuie să fie legate întotdeauna de sănătate.”²¹¹

Boala poate fi cu mult mai scumpă decât stăruința de a menține sănătatea în cotele ei normale. Spre exemplu, la dr.

211 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos, fără toxine*, Editura Paralela 45, 2009, p. 327.

Robert Morse, vine un tânăr bolnav de cancer la stomac. Medicii de la un centru din Tampa – Florida, i-au recomandat să extirpe 2/3 din stomac, urmând să fie supus chimioterapiei și radioterapiei, acordându-i o șansă de 25% de supraviețuire. Doar raportul de diagnosticare a costat 5.000 de dolari. Mai departe, dr. Robert Morse, mărturisește: „Mie mi-au trebuit 59 de zile pentru a-l vindeca de cancerul la stomac, iar costul tratamentului a fost de 1.800 de dolari, față de tratamentul pe care trebuia să-l facă de 100.000 de dolari!”²¹²

Recomandarea care o dă dr. Robert Morse este ca noi să avem răbdare cu boala și să găsim soluțiile cele mai potrivite și să evităm operațiile din start, mai ales când e vorba de cancer. Cancerul se tratează, eliminând cauza și să nu dăm apă la moara lui, prin mâncare toxică și procesată: „În loc să cumpărați mâncare fiindcă vă este *poftă*, mai bine cumpărați mâncare pentru *sănătate*.”²¹³

Credem că nu există o primejdie mai mare în viața noastră decât aceea de a ne neglija sănătatea personală și de cele mai multe ori și pe a altora din familia noastră. Grija cea mai mare este de a avea o educație medicală adecvată prin schimbarea *stilului de viață* și dieta alimentară, folosind alimentele naturale, neprocesate și renunțând la carnea moartă, toxică!

Sfântul Calinic, pe călugării care nu se abțineau de la carne le spunea plin de obidă: „hoitarilor”, adică mâncători de hoituri!

Cei mai mari dușmani ai sănătății noastre suntem noi înșine! Să nu dăm vina pe nimeni și mai ales pe Dumnezeu!

212 *Ibidem.*

213 *Ibidem.*

Sănătatea minții

Citind mereu în cartea doctorului Robert Morse: *Să trăim sănătos fără toxine*, sunt obligat să fac cunoscut, pe cât posibil, și despre ceea ce medical se spune: *tulburări* și *afecțiuni neurologice*.

Din experiența îndelungată, dr. Morse Robert ne spune că a salvat o femeie în vârstă de 34 de ani care a suferit o traumă, fisură la coloana vertebrală, la nivelul vertebrelor C3-C4, când avea 12 ani, rămânând complet imobilizată, reușind să-și miște doar capul. După 12 luni de recuperare cu răbdare a început să miște și să meargă în scaunul cu roțile.

Alt tânăr de 20 de ani, cu fisură la coloană, la nivelul vertebrelor C4-C5, fiind paralizat de la bazin până la vârful picioarelor. După 6 luni de program de recuperare a ajuns să miște și să stea în capul oaselor fără ajutor.

Concluzia este că: „organismul are forța miraculoasă de a se reface singur, de a recupera fracturi de oase, plăgi adânci, de a regenera diverse glande și țesuturi; de ce nu ar fi capabil să-și refacă și *sistemul nervos*? Ei, bine, el are această capacitate, numai că nu o poate face dacă persoana respectivă *consumă mâncare preparată, hrană moartă* și produse alimentare care fac acid. Neuronii sunt centrii cu cea mai mare energie din organism. Numai că au nevoie de sol alcalin pe care să se poată regenera, dar mai au nevoie de hrana cu cea mai mare încărcă-

tură energetică, adică de **fructe**. Fructoza conține cea mai mare concentrație energetică, adică zahărul simplu, care își transferă energia, fără efort, direct la celule. Acest adevăr este valabil în cazul multor afecțiuni neurologice, printre care **scleroza** multiplă, boala Parkinson, paralizia Bell, chiar și astmul.”²¹⁴

Pentru a se salva organismul și ca să poată prelua valorile nutritive, este absolut necesar ca produsele alimentare să fie consumate 100% crude. La început e mai incomod, dar trebuie să ne obișnuim cu **noul stil de viață** și **dietă alimentară**, pentru a ne putea salva viața pusă în pericol de regimul alimentar neglijent.



Pentru a avea limpezime de minte, adică viață sănătoasă la cap, fără lovituri cu regim alimentar precar, este necesar, ca pe lângă fructe să adăugăm și salatele crude din legume verzi (ca frunze) și din rădăcinoase, după gust.

Ceea ce nu trebuie să uităm: „Este important să înțele-

214 Dr. Robert More, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 233.

geți că organismul nu are resurse de autoregenerare, dacă este hrănit cu chimicale toxice...Fortificați fiecare celulă a organismului cu ajutorul unei *diete corecte* și a *plantelor medicinale*".²¹⁵

Astfel se vor întări: *coloana vertebrală, centrul nervos* și țesutul cerebral. De asemenea, glanda tiroidă trebuie îngrijită, ținând cont de tulburările și leziunile neurologice. Sfatul medicului este ca să nu renunțăm niciodată la ideea că organismul nu se poate regenera singur cu *credință în Dumnezeu* și respectarea *stilului de viață* și dietă alimentară vegetală.

Cum să se regenereze organismul dacă este îndopat cu toxine, paraziți, substanțe chimice toxice, metale și hormoni în exces?

Se revine din nou: „Carnea de animal mort, produsele lactate preparate, care creează aciditate, celulele „grase” de natură acidă și zaharurile rafinate nu servesc decât distrugerii organismului. Reveniți la viață! Regenerați-vă organismul și minunea se va produce!” Depinde doar de noi! De voința noastră pusă în lucrare harnică! Fără delăsare!

Iar băuturile îmbătătoare: exces de alcool, vinuri diferite, siropuri – toate procesate și unele pline de toxine; cafeaua servită fără măsură, tutunul, drogurile, lipsa de odihnă, eforturile prea mari, stresurile nelimitate, abuzul cu programele la televizor sau ascultarea zgomotoasă de muzici trăsnete, certurile și lipsa de program rațional și alte nebunii ale veacului, toate laolaltă distrug organismul nostru și viața devine un iad, începând de aici de pe pământ!

Să mergem în natură, ca în Biserică!

215 Idem, pag. 234.

Să bem apă de izvor!

Să ne odihnim noaptea. Domnul Dumnezeu a făcut-o
pentru somn și refacerea organismului!

Să fim buni și pașnici cu toată lumea!



Să fim veseli și să semănăm în jurul nostru doar bucurie! Așa vom avea un suflet viu, o minte sănătoasă și un trup viguros!

Obligatoriu!

Meniuri mântuitoare de boli

Când ne punem în gând să ne scăpăm de orice greutate trupească și niscaiva boli, este necesar să începem, pas cu pas, până la cincizeci de zile un tratament alimentar sau „Dieta Curcubeul lui Dumnezeu”. Trebuie să o luăm treptat, câte o zi.

În prima zi, propuneți-vă să mâncați numai *fructe* și *legume crude*.

A doua zi, se repetă acest meniu.



Încercați să respectați acest regim – fructe și legume, și în zilele următoare, nepreparate la foc, până veți reuși să consumați acest regim timp de *cinci zile consecutive*: „Faceți diferența între *brana crudă* și cea gătită. *Este o diferență ca de la cer la pământ*. În unele zile veți simți nevoia să mâncați numai fructe. Este perfect.

Dintre toate alimentele, *fructele au cea mai mare putere de curățare*. Extraordinara lor încărcătură energetică face din fructe, alimente cu proprietăți inegalabile pentru sistemul cerebral și nervos.”²¹⁶

Așadar, e deja un început. Se cam închide bucătăria, dând vacanță bucătarului și cratițelor, deschizând pivnițele unde găsim fructe și legume neprocesate, care se vor consuma crude și proaspete.

Dr. Robert Morse ne arată: „O altă metodă de succes pe care am descoperit-o este aceea de a mânca *alimente crude de luni până vineri*. Apoi, sâmbăta și duminica, dacă simți nevoia, poți găti orez brun cu legume.

Repetăți acest ciclu, știind că o faceți pentru propria sănătate...Organismului îi place obișnuința. Adevărul este că organismul este dependent de rutină și funcționează mai bine în acest fel. Cu timpul, veți putea include în program și postul. Acest lucru va accelera procesul de detoxificare. Acordați postului o șansă. Cu cât veți rezista mai mult, cu atât mai solidă va fi însănătoșirea. Reconstruiți organismul, schimbând obiceiurile alimentare.”

Rămâi impresionat și surprins, că un mare medic, dr. Robert Morse, recomandă pentru detoxificare, tocmai postul, pe care românii îl țin cu mare sfințenie, știind din experiență ce înseamnă eliberarea de toxine printr-un meniu de fructe și legume, neprocesate, în niciun fel, ci consumate în stare crudă.

216 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 326.

Acum înțelegem și mai bine meniurile de post ale obștilor monahale de pe mapamond. Spre exemplu, ce consuma un monah în vremea vechilor rânduieli din timpul postului? Un pahar plin cu măslina, prune uscate – 12 bucăți și 20 de nuci, pe zi. Sarea nu lipsea, dacă nu erau măslinile murate, cum era obiceiul.

Mai mult, sfinții sihaștri din munți se hrăneau ca urșii și alte viețuitoare cu: zmeură, mure, ciuperci, fragi, afine, ghindă comestibilă, castane, măcriș, frunze de zmeură. Chiriac din Bisericieni – Neamț, 60 de ani s-a sihăstrit în pustie, gol pușcă, părul fiindu-i acoperământ, cum are ursul păr pe blană sau celelalte animale, care-și au casa în codru, iar ca acoperământ având cerul înstelat.

Din nou, ascultăm pe dr. Robert Morse spunându-ne, că: „În cadrul programului nostru, intitulat: „Cum să te însănătoșești” am elaborat acest meniu în scopul simplificării procesului și obținerii unei eficiențe maxime. Bucurați-vă de sentimentul de curățenie și de vitalitate pe care v-o oferă *brana în stare crudă*. Nu veți regreta niciodată această călătorie, la capătul căreia veți regăsi vibrațiile pozitive, longevitatea și spiritualitatea.”²¹⁷

Iată că mi-am adus aminte că trebuie să insistăm, pentru că este necesar, pentru sănătatea noastră trupească și sufletească, să ne schimbăm stilul de viață și o nouă dietă alimentară, încercând să iubim o alimentație naturală crudă, ecologică și fără toxine, pentru a revigora și scoate organismul din bătăușia bolilor și a atacurilor de toxine.

217 *Ibidem*, p. 327.

Așadar, să ne pregătim mental pentru acest mod nou de viață alimentară și stil de viață!

Așa vom reuși! Acordul mental cu voința noastră ne va duce la izbândă.

Să iubim începutul nou!

Dumnezeu ne va ajuta să ne salvăm!

Combinații de alimente simple

Întotdeauna trebuie să ne ferim de a face combinații de alimente, care sunt dăunătoare vieții organismului nostru, bombardat de neștiință și rea voință, primul dușman al nostru fiind chiar noi înșine.

Așadar, să nu uităm:

Pepenele, papaya și pepenele verde, se consumă singur, doar în familie și cu vecinii, dacă vrem, dar niciodată asociat cu vreun aliment. Dacă nu consumăm numai pepene, să renunțăm! Nu se vor asocia cu citrice, ananas, căpșuni, fructe acre, mere, cireșe, struguri, mango, banane, curmale, smochine, stafide sau alte legume.



Personal, fără să știu, consumam pepene cu pâine, cireșe cu mămăligă, struguri cu pâine și alte amestecuri. Cât privesc **legumele** se pot face următoarele asocieri:

- Avocado, cu sfeclă, ardei gras, broccoli, morcov!
- Conopida cu varza, țelina, castravete, legume cu frunze;
- Fasolea verde cu plante medicinale, alge comestibile, mazăre și ceapă;
- Ridiche cu lăptuci, spanac, varză de Bruxelles, zucchini verzi.

Pentru **amidon**, se va consuma numai iarna, sau mai rar, că acest amidon se lipește de intestine, transformându-se în reziduuri periculoase: pâine, cereale, porumb, cartofi, dovleac. Poate că e bine să le consumăm în porții reduse, neasociate. Sunt animale care trăiesc numai cu porumb sau grâu, asociate cu orz și ovăz cu lucernă. Corbii mănâncă neasociat: iarbă, muguri și beau apă de izvor! Și cât de voinici, sănătoși și falnici sunt!

Se vor consuma proteinele din **produse lactate**, proaspete, crude și neprocesate, brânzeturi cu toată gama, neprelucrate, carnea neprelucrată, nuci, semințe, luate moderat, în funcție de anotimp și emisfera în care trăim.

Când suntem în imposibilitatea de a păstra aceste porunci alimentare, e bun și un hartan de slănină fiartă și preparată ca în Maramureș, cu boia de ardei, însoțită de 50 ml de țuică, fiartă cu piper și un darab de pâine de casă, de-ți vine să chiui a mare bucurie.

Produsele lactate neprocesate:

Brânza, miraculoasa brânză se asociază cu toate legume-

le din lume! Păi, degeaba la austrieci se începe orice masă cu o salată de verdețuri cu cubulețe de brânză?

Carnea, neprocesată, se potrivește cu toate legumele, în afară de pâine, cereale, porumb, cartof și dovleac. Și tocmai, se știe că garnitura cea mai preferată este cartoful, care are prea mult amidon.

Pâinea, cerealele, porumbul, cartofii și dovlecii, fac casă comună cu avocado, sfecla, ardeiul gras, broccoli, morcovii, conopida, varza, țelina, castravetele, legume cu frunze, fasole verde, alge comestibile, mazăre, ceapă, ridiche, lăptuci, spanac, varză de Bruxelles.

Și acum să vedem meniurile miraculoase de detoxificare.

Dr. Robert Morse, după 30 de ani de observații clinice și practică personală, a întocmit o serie de programe dietetice pe care le-a denumit „Dieta Detox miraculoasă”, prin care s-au vindecat milioane de persoane. Iată și o dietă mai aparte, numită „Dieta Curcubeul lui Dumnezeu”, fiindcă **fructele și legumele** din care se compune ne oferă o bucurie, deoarece fiecare aliment, împreună cu culorile sale, intervine „activ asupra organismului, hrănindu-l, energizându-l și vindecându-l, prin modalitățile sale specifice. **Fructele** hrănesc organismul la **nivel cerebral** și nervos, în timp ce **legumele** hrănesc sistemele **muscular** și **osos**. Nucile și semințele constituie hrană structurală. Cu cât omul consumă mai multă hrană naturală, în stare crudă, fără a prelucra sau prepara, cu atât va fi mai mare nivelul de vitalitate pe care îl transferă asupra organismului.

Puneți la încercare autodisciplina. Străduiți-vă să adoptați un program nutritiv compus în totalitate din alimente na-

turale, crude, cu alte cuvinte, încercați să nu preparați alimentele...Omul ar trebui să încerce să adopte dieta formată din 80% **alimente crude** și 20% „mâncare gătită”.²¹⁸

Cred nestrămutat, că este bine, pentru fiecare, de a începe procesul de detoxificare. Iată cum trebuie să începem:

1. Nu se recomandă „consumul nici unui fel de preparat din carne, din cauza factorilor extrem de toxici și de acizi pe care îi conține carnea. În loc să inducă regenerarea organismului, preparatele de carne provoacă boală. Dacă totuși ți-neți să mâncați carne, ar trebui să o faceți de cel puțin trei ori pe săptămână, și numai la masa de prânz. Acest lucru va permite procesului digestiv – care este de natură acidă – să se producă eficient: „Unii susțin că după ora 14.00, organismul nu mai poate produce acid clorhidric...dacă masa de seară este ușoară și predominant alcalină, atunci efectul produs asupra organismului va fi o mai mare încărcătură energetică, un somn mai bun și un potențial mai mare de vindecare.”²¹⁹

2. Să nu asociem niciodată în cursul meselor, *carnea* și alimentele **bogate** în **amidon**, cum sunt: **pâinea**, cerealele, porumbul, cartofii, dovleacul, care trebuie consumate iarna și foarte rar!

Carnea poate fi înlocuită cu un **cartof copt**. Se poate asocia cu **unt natural de vacă sau oaie**, precum și cu **ulei de măsline**, de semințe de dovleac presate la rece, ca pe vremuri. Dar să nu folosim **sarea**, **smântâna** sau **brânza**. Trebuie mâncare

218 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 325.

219 *Ibidem*.

simplă: o zi cartofi, o zi fasole, o zi varză, o zi salată și tot așa fără amestec, sare și condimente.

3. Dacă se simte nevoie de *mâncare caldă*: „vă sugerez o cană sau un bol cu supă de legume, preparată în casă (fără roșii), *legume înăbușite* sau *legume fripte fără grăsime*, pe care le puteți combina cu o *salată* de crudități.

Cumpărați numai fructe și legume organice, naturale, coapte până la maturitate și care n-au fost tratate chimic sau iradiate: „Nu trebuie să acceptăm să fie distrusă hrana care ne menține viața, altfel vom muri. Într-o lume în care *cancerul* va invada curând fiecare individ, este momentul ca fiecare dintre noi să-și asume răspunderea pentru propria sănătate. Nimeni nu o face în locul nostru.”²²⁰

În primele două sau trei luni ale programului de detoxificare „accentul ar trebui să cadă pe alimentele cu *conținut proteic scăzut*, așa numitele alimente fără proteine. Cu alte cuvinte, trebuie evitat consumul de *preparate de carne, de fasole, de nuci*. Firește, nucile reprezintă cea mai bună sursă de aminoacizi și pe acestea le-aș alege dacă aș simți nevoia de proteine.”²²¹

Să ne pregătim pentru acest program de detoxificare!

220 *Ibidem*, p. 326.

221 *Ibidem*.

Leguminoasele și grânele!

Bune sau rele?

Ca să se știe, leguminoasele ca și grânele privează organismul de aportul de energie pentru că blochează procesul germinativ și astfel acțiunile enzimatice se încetinesc.

Ar veni, imediat, întrebarea: „De ce hrănim atunci vitele și porcii cu aceste produse? Pentru că vrem să-i îngrășăm. Aceste alimente vor avea un efect similar și asupra organismului nostru.

Leguminoasele și grânele uscate, de toate soiurile, sunt extrem de concentrate, prelungind timpul de digestie și îngreunând procesul digestiv...



Dacă doriți cu adevărat să dobândiți adevărata vitalitate și regenerare a organismului ***evitați leguminoasele și grânele*** neîncolțite. Animalele nu mănâncă niciodată asemenea hrană. De ar face-o s-ar transforma în animale mai leneșe și mai vulnerabile, devenind o pradă ușoară pentru animalele mai robuste.”²²²

Grâul și leguminoasele, încolțite!

De ce?

Când aceste soiuri agricole încolțesc, se eliberează „forța vitală” – enzime – și devin mai ușor de utilizat de către organismul nostru. Această încolțire superbă, verde – verde fraților – se îmbogățește cu clorofilă, pe care savanții au botezat-o „sângele verde”, datorită compoziției sale, asemănătoare ca și aceea a sângelui uman. Dă, astfel, energie organismului, acționează ca antioxidant, îndepărtează metalele toxice și acumulările de mucus din organism.

Dumnezeu ne-a dat în dar o vastă gamă de produse nutritive pe care ni le pune la dispoziție generoasa natură, pe care noi, deseori, o călcăm în picioare.

Clima în care noi trăim are un mare impact asupra noastră, mai ales în zonele nordice unde diferența de temperatură între anotimpuri este diferită. ***Vara*** este mai ***acidă***, locuitorii nordici, dar și noi, avem nevoie de alimente mai mult ***alcaline***, iar ***iarna*** care este ***alcalină***, trebuie să consumăm alimente ***acide***, de tipul leguminoaselor și grâ-

²²² Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 335.

nelor, acesta fiind un proces natural pe termen lung.

Dacă noi consumăm în exces și leguminoase și grâne, temperatura organismului va crește și va duce la slăbirea tiroidei, care va provoca „răcirea organismului și senzația permanentă de frig, în special la nivelul membrelor.”²²³

Nu ajunge că dr. Robert Morse are curajul, după experiențe medicale de zeci de ani, să arate adevărul despre modul cum trebuie să se procedeze pentru salvarea sănătății, dar ne și arată de ce trebuie să ne ferim în viața alimentară și ce anume să folosim, și cum anume.

Ceea ce m-a surprins a fost povestea cu consumul de soia. Înainte de 1989 lumea era vehementă când auzea de soia. Era o umilință să fii nevoit să consumi soia, care era blamată și blestemată. După 1989 și până azi, lucrurile s-au schimbat la 180 de grade! Peste noapte, *soia* devine regina alimentelor, această *leguminoasă fioroasă*, pe vremea lui Ceaușescu.

Dar iată că dr. Robert Morse, vine să dărâme „mitul consumului de soia”²²⁴, fiind hotărât împotriva a ceea ce se numește „moda consumului de soia”²²⁵, considerându-o „un *basm* cu implicații teribile și bine calculat”.²²⁶

223 *Ibidem*, p. 336.

224 *Ibidem*.

225 *Ibidem*.

226 *Ibidem*.

Care sunt proprietățile boabelor de soia?

- Creează aciditate;
- E greu digerabilă;
- E modificată genetic în proporție de 85%;
- Stimulează formarea cheagurilor;
- Are conținut ridicat de aluminiu (extrem de toxic pentru țesutul cerebral și nervos);

Ce pățim dacă se consumă soia preparată?

- Uleiul de soia nu este bun pentru gătit;
- Margarina de soia, de asemenea, nu este bună pentru organism. De ce, oare? Pentru că la gătit:
 - Distruge substanțele nutritive fiind încălzit la temperaturi de 107-121° C, fapt ce duce la legături nocive între proteine și minerale, proteine, lipide și amidon; provoacă formarea radicalilor liberi, creează aciditate mare.

Dacă se procesează prin *presare*, implică automat:

Expunerea la aer și lumină, provoacă formarea radicalilor liberi prin oxidare; râncezirea; „hidrogenarea, un proces de încălzire a uleiului la temperaturi de peste 200°C pentru introducerea forțată a hidrogenului în ulei, timp de peste cinci ore”²²⁷, „Nu numai că omoară eficient substanța nutritivă, însă o transformă literalmente într-o substanță moartă și toxică.”²²⁸

227 *Ibidem*, p. 337.

228 *Ibidem*, p. 338.

Așadar, soia, după cele constatate științific și susținute de dr. Robert Morse „**nu este un aliment**, ci o **toxină**, cu atât mai mult în urma preparării sau prelucrării sale...Soia nu este un aliment sănătos, ci vlăstarul unor mega-corporații industriale care utilizează tehnologia biochimică. Ea a fost elaborată de gândirea unor indivizi care pozează în producători de produse alimentare. Este rușinos că firmele pun banii pe primul plan, în timp ce Dumnezeu și viața oamenilor sunt pe ultimul plan.”²²⁹

Ceea ce trebuie să știm este faptul că nu doar soia gătită mai simplu sau alambicat (slănină, salam, mușchi) este cancerigenă, ci și substanțele de arome naturale, sortimente de maioneză vegetală, proteine vegetale, ulei de soia, pudră de soia, lapte de soia, batoane de soia, batoane pentru sănătate, mâncare de soia pentru sugari, produsele de soia invadând piețele mondiale: „Ce înțelegeți de faptul că, de la pâinea albă încoace, **soia** este prezentată ca fiind cel mai revoluționar produs alimentar? O excelentă pagină de internet pe care o puteți vizita pentru orice informații suplimentare pe această temă și multe alte lucruri interesante este www.theodoctorwithin.com.”²³⁰

Când mă așezasem și eu cu gândul, că soia mă poate ajuta și mai ales **laptele de soia**, am primit „lingura ” dr. Robert Morse drept peste gură. Gata, îmi spun, gata cu soia!

229 *Ibidem.*

230 *Ibidem.*



Avem fructe, legume, semințe sau nuci, dar câte altele... Maica Teofana, stareța Mănăstirii Corbeni - Argeș, poftindu-o la consumul de fructe, legume și leguminoase din comerț, cele mai multe aduse de afară, a zis ca să aud bine:

- Eu nu consum nimic, decât ce se cultivă în România. Așa sunt eu învățată. Trebuie să consum ce se cultivă în țara mea. Eu nu-s învățată cu alte mofturi alimentare!

Meniuri gătite

Bietele gospodine, dar vai și de capul bucătarilor, câtă grijă au pentru a găti curat, ecologic, la timp și pentru toate gusturile, mai ales. Când mă gândesc la vremea când am fost bucătar, vreo cinci ani, mă apucă hazul, dar și îngrijorarea adâncă. Vremurile nu se mai aseamănă! Alimentele sunt toxice! Apa este otrăvită prin chimicale! Aerul, oxigenul nostru de toate zilele și de toată trebuința este infestat de bombardamentele și iradiațiile, de care, din păcate, nu scăpăm niciunul dintre noi.

Orice zi pe care o petrecem pe brazda acestei lumi, este o mare binecuvântare de la Dumnezeu Drăguțul!

Ca să rezistăm, dăm câteva meniuri pentru a fi mai ușor celor care gătesc bucate, pentru a mai trăi încă o zi.

Supa de legume:

Morcovi, porumb dulce, arpagic, fasole verde (facultativ), mazăre, usturoi (facultativ), conopidă, cartofi (foarte puțini).

Toate acestea se pregătesc, spălându-le în apă curată de izvor. Se fierb, adăugându-se și ceapă după gust, dar poate și lipsi. Când supa este gata se adaugă după gust condimente proaspete și naturale. Nu se folosește *sarea* și *piperul* „deoarece acestea sunt puternic iritante și încurajează formarea de mucus”.²³¹

231 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 343.

Supă de conopidă:

2 căni cu conopidă tocată mărunt, 3 căni cu apă distilată, 1 ceapă dulce, mare, 2 linguri cu ulei de măsline, ½ cană cu ardei gras (roșu sau verde).

Ceapa se călește în ulei de măsline (sau alt ulei obișnuit) până devine sticloasă. Se adaugă, când supa este gata condiimente naturale din plante. De asemenea, nu se vor folosi sarea și piperul! „Se fierbe conținutul 10 minute, se adaugă ceapa călită și se amestecă. Se iau două căni cu supă și se amestecă în blender. Se pun înapoi în oală, se amestecă și....poftă bună.”²³²

Supă de morcovi sau dovlecei:

1 ceapă dulce, tocată mărunt, 15 grame de dovlecei zdrobiți mărunt (decojiți, fără semințe), 10 morcovi tocați, 4-5 căței de usturoi tocați mărunt, 3-4 linguri cu ulei de măsline, 1-3 legături de pătrunjel tocat.

„Se călește ceapa în două linguri de ulei de măsline până devine sticloasă, apoi se ia de pe foc. Se pun în apă dovleceii și morcovii (vasul trebuie acoperit) și fierb până se înmoaie puțin. Se adaugă ceapa călită. Se adaugă usturoiul și pătrunjelul tocat și se lasă la fiert încă un minut. Se ia de pe foc și se servește cald.”²³³

Sote de legume:

Broccoli, conopidă, ardei gras (orice culoare), ceapă, sparanghel, mazăre păstăi (facultativ) fasole verde.

232 *Ibidem.*

233 *Ibidem.*

Legumele alese și spălate bine „se așează într-un vas din oțel inoxidabil, sub presiune, timp de 5 până la 7 minute. Legumele astfel preparate la abur pot fi așezate pe orez brun integral, la care se poate adăuga o ceapă sau sos din legume...Evitați folosirea vaselor de gătit din aluminiu.”²³⁴

Legume rumenite:

3 linguri cu ulei de măsline, legume după gust, tocate.

Se toarnă uleiul într-o tigaie, peste care se adaugă legumele tocate (variantele de combinații sunt nelimitate). Se amestecă legumele pe foc timp de 5-10 minute, dar nu se lasă să se rumenească excesiv. Se adaugă condimente naturale preferate, după gust.

Pilaf din orez brun integral, cu bob mic

1 cană cu orez brun cu bob mic, 2 căni cu apă.

Se spală orezul bine și se pune într-un vas, peste care se toarnă 2 căni cu apă. Se lasă să dea în fiert, se acoperă cu un capac și se lasă la foc mic timp de 45 de minute, până când orezul absoarbe toată apa.

În loc de apă se poate pune și lapte de migdale sau de vacă, proaspăt, neprocesat. Se poate adăuga, după gust: magiun, dulceață, miere de albine.

Să nu uităm: alimentele pe care le consumăm ne vor asigura sănătatea și longevitatea, bucurându-ne de viața pe care ne-o facem singuri.

Înainte de a ne apuca de gătit și după aceea și mereu, trebuie să fim cu voie bună, cu veselie, să cântăm, să fluierăm, să ascultăm muzică, deci să gătim în voie bună – și să nu ardem mâncarea și să nu punem sare deloc – își pun cei ce se înfruptă din bucate – iar când o servim, să fim cu veselie și tot în pas de dans!

Mâncarea gătită în stare de *stres*, grăbită, cu supărare sau înjurături, se încarcă cu energie negativă, iar pentru cel ce o servește, în loc să se bucure și să-i facă bine, devine ***otravă gătită*** și nu ***meniu gătit!***

Nicio îmbucătură cu supărare!

Rețete care ne dau bucuria de a trăi

Vom da anumite rețete, bravo, Calinic, dai și rețete alimentare! Ba, bine că nu! Doar am fost cinci ani bucătar rural, fără șorț! Aici veți găsi rețete simple și ușor de preparat. Găteli bune, cu mirosuri de parfum și nu de hoit, cum miroase peștele gătit, de-ți rupe nasul. Dar să începem!

Meniu de crudități:

Salata maestrului Calinic Argeșeanul, după dr. Robert Morse:
Combi nați următoarele legume și fructe:

Lăptuci (salată verde), pere, spanac, castraveți, măsline, ardei gras (orice culoare), roșii, ceapă, sparanghel, avocado, varză (roșie sau albă), fasole verde, morcovi, porumb dulce, orice legumă cu frunze de culoare verde închis.

Din aceste legume și fructe, alegeți și combinați, după gust: „puteți prepara o *salată naturală* ca un adevărat curcubeu de culori, care să vă bucure văzul. Folosiți sos numai în cantități foarte mici. Celor care simt nevoia să adauge ulei, le recomand să folosească numai *ulei de măsline, de nucă, de cocos* sau din *semințe* de struguri organic, crud (puteți folosi și uleiul românesc presat la rece și cel industrial, la nevoie!). Și cu îndemn, absolut: „Bucurați-vă de parfumul natural al legumelor!”²³⁵

235 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela

A fost vorba de *sosul* care se poate pune peste salată. Din ce se face sosul? Iată rețeta: avocado, usturoi, castraveți, ulei de măsline (opțional), ardei gras (de orice culoare), ceapă dulce, oțet de mere.

Turnați ingredientele într-un mixer și amestecați până la formarea unui sos semilichid. Turnați peste salată!

Doriți și ceva condimente? Poftim: 2 câni cu porumb dulce, proaspăt; ¼ cană cu ceapă tocată; ¼ cană cu ardei gras roșu, tocat.

Amestecați ingredientele. Turnați-le în mixer, dacă vreți o consistență cremoasă și amestecați-le după gustul propriu.

Gaucamola:

2 câni cu avocado tăiat în cuburi (fără coajă); 4 fire de ceapă verde tocată; suc de lămâie proaspăt (1/2 lămâie); ½ cană cu roșii; ½ cană cu ardei gras tăiat felii (opțional).

Tăiați mărunt sau zdrobiți ingredientele până la consistență dorită, apoi amestecați-le.

Sandwich de legume:

Salată verde (sau orice frunze de culoare verde închis); măsline negre, varză, roșii, avocado, ceapă dulce, murături, ardei gras (de orice culoare), castraveți, pâine, complet naturală, din cereale germinate sau pâine de mei fiindcă este mai alcalină pentru organism.

Salată curcubeu din fructe:

Noi facem, de obicei, combinații nefericite între fructe, repezindu-ne asupra lor la întâmplare.

Să ne folosim creativitatea! Dăm combinații fericite, de care să se țină seama:

Banane + piersici.

Banane + afine.

Banane + căpșuni

Banane + mango

Banane + mere + căpșuni + struguri

Banane + afine + mere + struguri

Banane + căpșuni + mere

Banane + mere + struguri.

Cred, dacă scoatem bananele din ecuație, celelalte fructe se împacă. Încercați! Că nu toată lumea are banane, iar maica Teofana spune că nu-s românești, bată-le norocul!

Cură de pepene

Rețineți!

Poruncă înfricoșătoare!

Nu glumesc!

Fie se mănâncă numai pepene, fie nu mâncați deloc așa ceva! Toate soiurile de pepene sunt acceptate.

Lapte de migdale:

Complicată vacă, dar ecologică.

O cană cu migdale crude, ½ cană cu sirop de arțar, 4 căni

de apă distilată, ½ linguriță de esență de migdale (sau esență de vanilie).

Iar pentru versiunea indiană, mai parfumată, de parcă s-ar da pe haine, nu s-ar mânca), adăugați:

¼ linguriță de cardamon, ¼ linguriță cu nucșoară, ¼ linguriță cu scorțișoară.

Toate acestea se înghesuie în mixer și cu viteză mare, timp de 3 minute, se amestecă și ca să fie fin, se strecoară printr-o pânză de tifon. Cine vrea, poate să-l amestece cu lapte de orez. Depinde de gustul fiecăruia.

Bulgări de nucă de cocos/curmale:

2 cani de curmale, 1 cană de stafide, 1 cană cu nucă de cocos răzuită, 1 cană cu nuci – pecan sau migdale (facultativ).

Se îndepărtează sâmburii duri ai curmalelor. Curmalele și stafidele se pun într-o mașină de tocat. Nucile se taie în bucăți de dimensiuni medii, ingredientele se amestecă bine, apoi se formează bulgări. Se rulează în miez de nucă de cocos răzuită sau nuci măcinate fin. Se păstrează la frigider.

Așa recomandă dr. Robert Morse. Personal, nu agreez frigiderul. E o pacoste pentru sănătate. Pe vremuri, și acum pe alocurea, toate alimentele se țineau în beci potrivit cu temperatură naturală, iar legumele se țineau în beciuri mai adânci sau în pământ...un fel de gropi care adăposteau bunătățile la temperatura pământului din care suntem zidiți.

Cartofii, merele, perele, varza, se îngropau în pământ. La consum sunt exact ca proaspete. Cărnurile erau puse în reci-

piente închise ermetic și puse în fântâni sau ape adânci, lacuri sau râuri. Se păstrau ideal și nimeni nu se îmbolnăvea.

Ceapa, usturoiul și alte legume, uscate la soare, se păstrau la loc uscat, înșiruite, noi numindu-le funie de ceapă sau funie de usturoi.

Poamele, adică un amestec de cireșe, vișine, struguri, prune, pere, mere, toate uscate la soare, ce vitamină dumnezeiască, se făcea compot, mai ales iarna, că vara se consumă proaspete, iar alții le consumă uscate natural, la soare, sau cei care nu au răbdare, în cuptorul încălzit calm. Ce vremuri! Ce mâncări! Ce bucătari! Ce oameni!

Băuturi consistente:

½ cană cu afine, 2 banane, suc de struguri organici (proaspăt sau îmbuteliat în sticle, must tăiat, cum se zice), gheață mărunțită (4-6 cuburi).

Se amestecă sucul, curmalele, gheața, bananele și afinele într-un mixer, până la obținerea unei compoziții dorite. Se poate folosi orice suc de fructe sau combinații de fructe. Se bea la temperatura organismului.

Puterea plantelor medicinale

Din experiența dr. Robert Morse aflăm că a obținut rezultate terapeutice, atingând „un succes fulminant”²³⁶. Și el mărturisește, că: „Din acel moment, am putut constata că *purificarea* și vindecarea – adevărata regenerare și vitalitate – au început să se producă în profunzime...În prezent, utilizarea plantelor medicinale este vitală pentru restaurarea speciei umane. Forța lor de declanșare a proceselor de curățare și de regenerare nu poate fi egalată de suplimente sau medicamentele obținute prin sinteză chimică, pe cale industrială. În timp ce medicația chimică induce reținerea toxinelor în organism, plantele medicinale au proprietatea de a extrage și elimina aceste toxine, fortificând, în același timp, celulele. Plantele medicinale care cresc în natură nu sunt alterate prin hibridare, ele își păstrează proprietățile nutritive naturale și întreaga încărcătură electrică. Din punct de vedere *spiritual*, plantele medicinale sunt purtătoare ale „conștiinței originare”, de care dispun încă din momentul în care au fost create. Când „conștiința” plantei se unește cu conștiința celulei umane, acest proces imprimă celei forța de a funcționa așa cum a fost creată la origine.”²³⁷

Ceea ce este extrem de îngrijorător este faptul că „toxicitatea chimică din atmosferă și din alimentație au ajuns atât

236 Dr. Robert Morse, Să trăim sănătos fără toxine, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, pag. 345.

237 *Ibidem*, p. 345.

de ridicate, încât aciditatea și procesele de degradare afectează practic tot ceea ce înconjoară – clădirile, statuile, sursele de alimentare cu apă, animalele, dar, mai ales, pe noi înșine. În decurs de numai un secol, oamenii au făcut ceea ce nu au reușit să facă animalele în miliarde de ani: au distrus planeta! Dacă vreți să supraviețuiți – ne atrage atenția dr. Robert Morse – acestui dezastru, este esențial să vă **schimbați mentalitatea**, renunțând la terapia cu medicamente și optând pentru detoxificare.”²³⁸



Să reținem că plantele medicinale sunt „destinate țesuturilor”²³⁹ în sensul că Dumnezeu a creat fiecare plantă medicinală cu scopul precis de a acționa asupra unui tip specific de țesut sau a unei anumite părți a organismului.

238 *Ibidem*, p. 346.

239 *Ibidem*.

Frumusețea creației lui Dumnezeu constă în faptul că plantele medicinale „pot interveni și acționează concomitent asupra unor tipuri diferite de țesut. Exemple în acest sens sunt *rădăcina de lemn dulce*, *bobîțe de palmier* și fructele de Mielul Domnului”²⁴⁰, acestea influențând întregul organism.

Cum trebuie să folosim plantele medicinale? Dr. Robert Morse, ne spune, din propria experiență: „Ca ființe vii, avem nevoie de *brană vie* și de *plante medicinale vii* pentru a ne vindeca. Forța vindecătoare a plantelor medicinale consumate în stare crudă este de o sută de ori mai mare decât cea a acelo-rași, preparate într-un mod sau altul.”²⁴¹

Cine nu știe, oare, că, atunci când câinele are dureri de stomac sau de cap, el se ospătează cu iarbă...paște ca un mie-lușel. Cine l-a învățat?

Cine a văzut vreodată, câine luând pastile pentru durere de cap? Și nu numai el! Doar noi oamenii suferim de *medica-mentofagie*!

Să ne aducem aminte de părintele medicinei, Hipocrat, care ne-a lăsat nemuritoarele cuvinte: „Hrana să vă fie medi-cament, iar medicamentul să vă fie hrană.”²⁴²

Din plantele medicinale se face *tinctură la rece*, despre care vom reveni, dar se pot face o gamă mare de ceaiuri din apă clocotită și adaus de plante medicinale. Știe toată lumea să facă ceaiuri? În apa clocotită se pun plantele medicinale și se lasă

240 *Ibidem*, p. 346.

241 *Ibidem*, p. 347.

242 *Ibidem*, p. 348.

10-15 minute, după care se consumă la temperatura organismului, fără niciun adaos de zahăr, miere de albine, decât doar de lămâie, după gust, dacă nu vă place simplu, cu gustul său.

Despre cum se prepară **tincturile** și ceaiurile, mai pe larg în materialul următor. Până atunci să punem la inimă și în minte: „Nu vă temeți de ceea ce creat Dumnezeu pentru noi! Plantele medicinale sunt ușor de utilizat. Nu-i lăsați pe cei care nu au cunoștințe din domeniul erbologiei să vă convingă că plantele nu sunt bune. Este ca și când ai afirma că Dumnezeu este rău. Dumnezeu a creat plantele astfel încât să susțină toate procesele care se desfășoară în organismul uman, de la dezvoltarea masei osoase și până la reconstrucția și regenerarea sistemului nervos. Plantele medicinale sunt cele mai importante daruri tămăduitoare pe care le-a creat Dumnezeu, mai ales dacă sunt asociate cu o dietă compusă din alimente în stare crudă”²⁴³, așa cum am spus mereu, aducându-ne aminte în fiecare zi că trebuie să începem cu un nou **stil de viață** și o nouă **dietă alimentară**, pentru a ne salva de la degradare și moarte timpurie.

Pe fața întregului Pământ și chiar în adâncul oceanelor, mărilor și râurilor, cresc plante medicinale! Biblia ne spune că pământul este așternutul picioarelor lui Dumnezeu, care a mers și merge în Univers, pe Pământ, pe ape, pe aripile vântului și peste tot, pe unde calcă tălpile lui Dumnezeu, răsar flori și plante medicinale!

Medicina cea adevărată recomandă ca noi să utilizăm plantele medicinale care cresc și se găsesc în țara în care ne-am

243 *Ibidem.*

născut și trăim: „Ele tind să aibă o acțiune mai puternică asupra organismului, fiindcă organismul este mai adaptat la condițiile de mediu și poate intra firesc în armonie cu acesta.”²⁴⁴

După cum se știe, în lume sunt folosite mii de plante medicinale, iar dr. Robert Morse, ne recomandă „să studiem cât mai mult posibil cele mai eficiente 50-100 de plante medicinale cunoscute și utilizate în țara dumneavoastră”²⁴⁵, recomandabil fiind ca aceste plante să fie culese din mediul lor natural, iar dacă sunt lipsă, pot fi folosite plantele medicinale și din *cultura organică* din *fermele noastre românești*, care sunt singura și unica speranță pe care o avem de a regenera și salva specia umană din România.

Cum se prepară ceaiurile?

Am și eu o întâmplare cu ceaiul pe care l-am făcut în bucătăria colegului meu de seminar, Ghergheasa Radu, venind de pe drum înfomețați și însetați. Eu, mai cu pricepere, ce să spun? Am intrat în cămară și căutam ceva ceaiuri. N-am găsit nimic decât o legătură de plante, cu ceva frunze și semințe, agățată cam prea sus. M-am urcat și am dat-o jos. Am pus-o la fiert. A ieșit o apă neagră ca păcura. Am pus zahăr și când să bem, era tot amărui, dar când ne-am uitat la față și pe limbă am văzut că totul era negru, iar stomacul a început să dea semne de tulburare. Vine mama colegului și ne întreabă ce facem

244 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos, fără toxine*, Editura Paralela 45, 2009, p. 349.

245 *Ibidem*.

în bucătărie. I-am spus, desigur, arătându-i și planta din care am făcut ceaiul nostru.

- Ptiu, ați făcut ceai din sovârv, din care noi vopsim lâna în culoare neagră! Și apoi să vezi ce cerneală am vărsat noi din stomac pe jos, începând jelania sinistră, în râsul voios al doamnei preotese, care se mira de „priceperea” noastră întru ale ceaiurilor.

Așadar, să cunoaștem bine plantele medicinale și să nu încurcăm soiurile, cum am făcut noi „pricepuții”.

Ceaiurile se prepară foarte simplu!



Un singur soi de plantă, o linguriță cu vârf de plantă și o cană de apă distilată sau de izvor și puse într-un recipient de sticlă, după ce a fiert separat, plantele se adaugă pentru infuzie, 5-10 minute. Dacă noi folosim frunzele și florile plantei, se fierb 3-6 minute și apoi se lasă 5-10 minute la infuzat.

Dacă ceaiul se prepară din *rădăcină, tuberculi* sau *rizomi*, se vor fierbe 10-15 minute, iar perioada de infuzare 10-15 minute, dacă ceaiul este prea tare se va adăuga apă în acest amestec.

Să bem câte o cană de ceai, în 3 până la 6 prize zilnic, fără a îndulci în niciun fel ceaiul. Iar dacă are un gust pe care nu-l suportăm să adăugăm puțină lămâie, după gust. Beți ceaiurile proaspete!

Cum se prepară tinctura?

Gospodinele știu bine toate acestea, dar e bine să știe și cine nu știe. *Tincturile* din *plante medicinale* sunt preparate „prin macerarea plantelor în alcool, oțet sau glicerină. Patru părți din plante medicinale se pun în recipient cu alcool pur amestecat în cantitate egală cu apă distilată. Mixtura (conținutul) se va turna într-un vas sau sticlă și se va păstra la întuneric timp de 30 de zile, începând „într-o zi cu lună nouă și încheiați într-o zi cu lună plină”²⁴⁶.

Se agită conținutul zilnic, iar în ultima zi se pune sticla la soare 4 ore. Tinctura este gata. Se toarnă într-o sticlă curată. Mixtura distilată, lichid pur, se servește cantitatea într-o pipetă întreagă de „3-6 ori pe zi”²⁴⁷.

Să nu ne temem de alimentele și medicamentele pe care ni le oferă natura creată de Dumnezeu. Să învățăm să ne slujim de natură, precum au făcut moșii și strămoșii noștri până mai ieri, chiar și părinții noștri, obiceiurile străbune de sute și

246 *Ibidem*, p. 350.

247 *Ibidem*.

mii de ani, și să luptăm permanent pentru a ne păstra dreptul de a „folosi hrana pe care a creat-o Dumnezeu”²⁴⁸.

Cu cât ne vom hrăni cu fructe, legume, plante medicinale, hrană ecologică, neprocesată, aer curat, mișcare, eliminând grăsimile animale, sarea, zaharurile, stresul și bănd apă curată de izvoare, ne vom păstra sănătatea și vom avea bucuria vieții asigurată.

În continuare, voi prezenta câte o plantă medicinală pentru a fi mai ușor de reținut, ce părți din plantă se folosesc și care este acțiunea fitoterapeutică.



248 *Ibidem*, p. 351.

Puterea plantelor medicinale:

Lucerna (*Medicago sativo*)

Lucerna ajută ca agent de alcalinizare a organismului uman având conținut bogat de clorofilă și substanțe nutritive, precum și minerale. Are rol de purificare și eliminare a reziduurilor metabolizate în organism, mai ales ajută la eliminarea scaunului stagnant de mai multe zile. Apoi, ajută la eliminarea apei din organism și a dioxidului de carbon și contribuie la tratarea *dependenței de alcool, de fumat* și de consum de narcotice!

În loc de a fuma o țigară, de a bea o rachie mai mult sau a lua droguri, să avem cu noi zilnic un recipient cu ceai de lucernă și când ne vine „suca”, repede înghițim de câteva ori ceai de lucernă.



Lucerna (Medicago sativo)

Ceea ce este important de știut este faptul că folosirea ceaiului de lucernă ajută la eliminarea din organism a chimicalelor toxice și a metalelor grele (plumb, aluminiu, mercur, etc.). De asemenea, ajută la combaterea infecțiilor, fortificând organismul, pentru că lucerna are un conținut bogat de *clorofilă* și susține reîmprospătarea sângelui și dislocă mucusul din țesuturi.

Lucerna este o plantă sensibilă, dar cu o mare forță de reabilitare a organismului, având înmagazinată căldura, lumina și puterea energetică a Soarelui. Cei care fumăm, să lăsăm țigările, pipa sau țigareta în tomberon și să servim ceaiuri de lucernă! Nu e cazul să-și piardă vremea Parlamentul României legiferând pe unde se poate și pe unde nu se poate fuma, știindu-se că fumatul este o belea afurisită, pe care ne-o aducem singuri pe cap, otrăvind viața noastră, dar și pe a celor din jur.

Să facem o sumară calculație: câți bani băgăm pe foc, zilnic?

Cred că într-un an, în România se fumează costul caietelor tuturor elevilor sau construcția a trei spitale!

Dar îmbolnăvirea noastră pe tot restul vieții!

Aloe Vera

Cine n-a auzit de Aloe Vera? Dar de puterea ei de vindecare?

Se folosește pentru *uz intern* și vindecă *ulcerațiile* și inflamațiile tractului gastrointestinal. Atunci când noi suferim arsuri – Doamne ferește pe toată lumea – Aloe Vera este „planta contra arsurilor”, dimpreună cu *frunza de brusture*, vindecând arsuri de gradul I, II, III și IV. Aloe Vera vindecă aceste afecțiuni, reconstituind țesutul.

Atunci când ne încercă o constipație deranjantă sau cronică, se folosește Aloe Vera, dar se va evita utilizarea prelungită.

Gospodinele din România cultivă Aloe și se bucură atunci când văd rezultatele după ce se folosește Aloe crudă, pulpa (gelul) din interiorul frunzelor. Când se taie o frunză, după puțină vreme de lăcrimare, se cicatrizează și astfel se autoapără. De aici putem învăța cât de rapidă este la potolirea arsurilor și refacerea țesuturilor.



Aloe Vera

Se mai poate folosi miezul din frunze. Are rol de cicatrizare a rănilor din stomac și intestine, iar cine simte că nu-i prea arătos, să taie frunza în două și să-și dea pe față, pe gene, pe ochi, pe pleoape și va arăta ca nufărul.

Încercați! Să iubim planta medicinală Aloe Vera și să o folosim în stare crudă, naturală! Mare dar de la Dumnezeu!

Unghia-găii (*Astragalus*)

Această plantă este iubită, cu deosebire, de dr. Robert Morse, pentru că are un efect extraordinar asupra țesuturilor și glandelor suprarenale.²⁴⁹

Mai mult, această plantă minune întărește celulele, fiind un extraordinar constructor al sistemului imunitar, fiindcă fortifică măduva osoasă, sistemul endocrin și splina.



Unghia-găii (Astragalus)

De asemenea, contribuie la îmbunătățirea respirației (insuficiență respiratorie); fortifică sistemul nervos; amplifică energia prezentă la nivel celular, în special la splină și tractul gastrointestinal (mai ales, stomacul).

Atunci când avem probleme cu plămânii, să folosim

249 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos, fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 353.

această plantă medicinală care are acțiune blândă și susține tonifierea plămânilor, mai ales după ce am lucrat în mediu toxic sau în fum de țigară, sau, mai rău, noi înșine am fumat și mai fumăm și acum.

Așadar, lăsând definitiv fumatul să luăm zilnic ceai de *Unghia-găii* și nu vom simți niciodată, nicio *unghie în gât* și nu vom sufla, precum caii bolnavi de târnafes.

Confrații mei care fumează să o lase baltă și să nu mai ardă banii! Să facă milostenie! Se va câștiga de trei ori: sănătate, milostenie, Raiul!

Afinul (*Vaccinium myrtillus*)

Această plantă medicinală cu fruct atât de gustos și benefic pentru sănătate, mi-a fost alimentul zilnic cât am fost internat în spital. Face minuni! Nu vedeți? Am scăpat de moarte și acum vă mai necăjesc cu cititul!

Acest aliment-plantă medicinală fortifică sistemul vascular (artere, capilare și vene) fiind excepțional în tratarea varicelor.

Contribuie, de asemenea, la reducerea inflamațiilor pereților vasculari, reducând îngroșarea, rigidizarea și blocarea pereților vasculari, inhibă blocarea plachetelor sangvine; calmarea diareii; prevenirea cataractei și protejează țesutul ochiului împotriva efectelor adverse ale diabetului; antiinflamator pentru toate țesuturile; contribuie la controlarea stresului și anxietății și așa mai departe.

Nu degeaba, denumirea științifică este de *Vaccinium myrtillus*! Un adevărat vaccin natural pe care trebuie să-l facă toți românii, de la leagăn până la mormânt.



Afinul (Vaccinium myrtillus)

Ce bucurie dată de Dumnezeuul Drăguțul!

Să mâncăm afine toată ziua!

Să bem ceai din afin!

Să mai „fumăm” câte un afin pe zi!

Nuc negru (*juglans nigra*)

Planta aceasta „este una din plantele pe care le prefer dintr-o serie de motive”²⁵⁰, scrie dr. Robert Morse. Să vedem motivația doctorului savant! S-a constatat că această plantă are un puternic efect, natural, împotriva paraziților naturali, distrugând, de la micro-organisme (bacterii, ciuperci, drojdii, etc.), până la paraziți mai mari, de tipul viermilor trematodelor.

250 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos, fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 354.



Nuc negru (juglans nigra)

De asemenea, fortifică celulele și stimulează oxigenarea sângelui, fiind și agent de detoxificare, care contribuie la echilibrarea nivelului glicemiei din sânge.

Dacă avem vreo slăbiciune în organism este un excelent remediu în tratament, stimulând vindecarea tuturor țesuturilor și se presupune că reface smalțul dentar.

De aceea trebuie să folosim ***Nuc negru*** pentru că fortifică și stimulează și sistemul imunitar, întărind oasele, fiind bogat în calciu. Doamne, câte minuni ne-ai lăsat din dragostea Ta dumnezeiască!

Să folosim aceste daruri îmbietoare!

Cu încredere, pentru vindecare!

Ardei iute de Cayenne (roșu)

Toată lumea recomandă ardei, cât de mult! Din experiență se știe că se utilizează în tratarea hipertensiunii, datorită, mai ales proprietăților sale vasodilatatoare, accelerând circulația, fiind excelent în tratarea răcelilor. Dr. Robert Morse, nu recomandă folosirea pe termen lung a *ardeiului iute*, roșu sau verde, din cauza „puternicilor proprietăți iritante și stimulatoare de mucus”²⁵¹, dar se recomandă – curios lucru – la vindecarea ulcerului.



Ardei iute de Cayenne (roșu)

251 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos, fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 357.

Să nu uităm că se mai folosește la oprirea hemoragiilor și este **obligatoriu** în crize și infarct miocardic, precum și în tratarea apoplexiei. Am întâlnit mari consumatori de ardei iute. La noi, în Eparhia Argeșului și Muscelului, cunosc un mare iubitor de ardei iute. În fiecare dimineață își pune în față micul dejun: un pahar în care se lăfăie câțiva ardei cât cumpăna fântânii; verzi și roșii, o scafă cu sare de la Ocnele Mari, o stacană de țuică de prună, prima între rachiuri. Colea, alături, felii de mămăligă friptă pe plită și o cană mare cu apă.

Se ospătează copios, spre mirarea și admirația celor din jur! Când a fost întrebat, cum de a ajuns la peste o sută de ani, a arătat cu degetul spre meniul lui secular, și a zâmbit făcând cruce și mulțumind lui Dumnezeu pentru darurile Sale atât de minunate!

Nu vă recomand să faceți excese. Măsura, cumpănirea cu înțelepciune. Orice abuz se transformă în otravă!

Brusture (*Arctium lappa*)

Când eram mititel, dormeam după sobă, pe cuptor, cum s-ar zice. Când m-am întors în somn am scăpat mâna pe plita încinsă. O sfârâitură....și gata! Mâna a căpătat arsuri mari. Am început a răcni la miezul nopții de am sculat și vecinii, nu numai pe părinții mei.

Mama s-a dus repede în grădină și a venit cu un brusture mare, cu frunza căruia mi-a învelit mâna prăjită, după care am băgat-o în găleata cu apă. Acum am înțeles că mama cunoștea, din neam în neam, fără să fi citit, ce spune dr. Robert Morse, marele savant, despre aceste plante care au darul de a vindeca.



Brusture (Arctium lappa)

Deci, frunzele de **brusture** se numără printre cei mai tari „vindecători ai arsurilor” din toate timpurile până azi, fiind vorba despre vindecarea arsurilor de gradul I, II, III și IV.

Pe lângă vindecarea arsurilor este un puternic purificator și tonic sangvin și hepatic; reduce umflăturile, infecțiile din organism și în special cele articulare, ajutând la detoxifierea prin eliberarea organismului de toxine și mucozități, stimulând urinarea și transpirația, fiind cel dintâi în vindecarea tuturor afecțiunilor dermatologice. De asemenea, intensifică buna funcționare a rinichilor, eliminând acumularea de acizi din organism: acid sulfuric, fosforic și uric. N-ar fi rău să dormim în plăpumi din frunze de brusture și să bem ceaiuri de brusture pentru sănătatea noastră, pișcată de atâtea neputințe!

Chaparral

Iată și o plantă medicinală care nu crește prin România, ci se găsește în emisfera nordică, prin Țările Scandinave, Scoția, Irlanda, Islanda, Alaska.

Chaparral-ul este una dintre cele mai uimitoare erbacee, după cum susține dr. Robert Morse, pe care le-a creat Dumnezeu pe pământ, pentru că are o putere extraordinară de a declanșa activitățile sistemului limfatic, eliminând **tumorile**, furunculele și abcesele. Miracolul vindecărilor se întinde peste bacterii, viroze, artrite, reumatism, gută, contra durerilor de tot felul, intervenind ca și antiinflamator, fortificând celulele și tratarea tuturor formelor de cancer și HIV, precum și antidot împotriva mușcăturilor veninoase, inclusiv în mușcăturile de șarpe veninos.



Chaparral

Iar femeile să nu uite că este potrivit ca tratament pentru toate tipurile de afecțiuni specific feminine, fără să intrăm în labirintul problemelor de care suferă.

Mai este util, extrem de util în tratarea afecțiunilor stomacale și intestinale, inclusiv a hemoroizilor de care se suferă.

Să avem credință fermă în Dumnezeu, Cel care a semănat atâta putere de vindecare la îndemâna noastră!

Turița (*Galium aparine*)

Această plantă medicinală are efecte extraordinare asupra sistemului limfatic. Dislocă și dizolvă congestiunile limfatice; în tratarea ganglionilor limfatici umflați, abceselor, furunculelor și tumorilor de tot felul, fiind un miraculos purificator sangvin.



Turița (Galium aparine)

De asemenea, are proprietăți diuretice, dizolvând sedimentele formate la nivelul rinichilor și vezicii urinare și curățirea dermei. Leac tămăduitor în tratarea eczemelor, dermatitei și psoriazisului, contribuie și la eliminarea secrețiilor din căile respiratorii superioare (sinusuri, gât, plămâni, etc.), susține curățirea, tonifierea și fortificarea organismului; se recomandă în tratarea tuturor formelor de cancer și a ocluziilor urinare, având proprietăți antiinflamatoare „fiind recomandată în tratarea oricărei forme de congestie.”²⁵²

Iată ce minune face o plantă creată de Dumnezeu pentru a fi de ajutor omului în viața pământească.

Câtă grijă pentru noi din partea Preabunului Dumnezeu!

Să le folosim cu încredere și mulțumire adusă Atoatecreatorului Dumnezeu!

Tătăneasa

Tătăneasa aceasta, mai bine s-ar numi **Bătrâneasa**, pentru că de secole, este considerată a fi una dintre cele mai valoroase plante de leac din natură, supranumită „planta care sudează oasele”²⁵³, datorită puternicului efect de reconstrucție a structurii osoase și a scheletului. Este un cicatrizant excepțional pentru varice, hemoroizi, flebite, intestine, vezică, degenerarea musculară, osteoporoză, hernie, entorse, fracturi, detoxificarea și purificarea țesuturilor.

252 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, pag. 359.

253 *Ibidem*.



Tătăneasă (Symphytum officinale)

Ceea ce subliniază dr. Robert Morse este faptul că tătăneasa este „extrem de benefică în tratarea afecțiunilor căilor respiratorii, datorită atât proprietăților sale de expectorant, cât și celor de agent antibacterian”²⁵⁴. Fortifică, de asemenea, celulele, țesuturile și controlează hemoragiile, în special la tractul gastro-intestinal, tractul urinar și plămânii, reglând nivelul de zahăr din sânge, precum și excelentă în cataplasme pentru vindecarea rănilor și plăgilor, contribuind și la dezvoltarea celulelor.

După cum vedem, Dumnezeu Atoatecreatorul a așezat și în această plantă medicinală un noian de daruri vindecătoare!

Cu încredere, să folosim ceaiurile și alifiile din tătăneasă.

Ce numire! Tătăneasa! *Tătăvindecare!* Cum ar zice moldoveanul și ardeleanul!

254 *Ibidem.*

Mătasea de porumb (zea mais)

Planta medicinală cea mai cunoscută și la îndemâna tuturor crescătorilor de porumb este mătasea de porumb. Este cunoscută ca purificator intens al țesutului urinar și renal, eliminând toxinele, scăzând glicemia, contribuie la procesul digestiv, alcalinizare și tratarea prostatitei; de asemenea, îndepărtează mineralele anorganice din organism, fiind și un remediu în cistită, hipertensiune și obstrucție pulmonară cronică.

Mai că ești tentat să-i zici pe românește: *Zeîța mea!*



Mătasea de porumb (zea mais)

Elementele pe care le putem folosi este mătasea interioară (partea de sub pănuși). Toate plantele medicinale se culeg pe vreme frumoasă și se usucă la soare. Apoi se pun în saci din pânză de cânepă, pe unde se mai găsește.

Să folosim ceaiul din mătasea de porumb, cu încredere în puterea vindecătoare pe care a înobilat-o, Domnul Dumnezeu! Să folosim acest dar din mâna lui Dumnezeu! Ne vom vindeca rinichii în funcția lor și vom scăpa de pietre și nisip!

Corydalis

Se folosește rădăcina, fiind apreciată drept unul dintre cele mai „importante analgezice naturale din lume care nu creează dependență.”²⁵⁵



Corydalis

Se recomandă în combaterea durerii de toate tipurile, inclusiv nevralgii, dureri articulare, abdominale, menstruale,

255 Dr. Robert Morse, Să trăim sănătos fără toxine, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, pag. 360.

în dureri musculare, cardiace, precum și remediu în artrită și reumatism, iar datorită principiilor amare, are un efect benefic asupra ficatului și tractului gastrointestinal.

De asemenea, este recomandat în spasme, convulsii și atacuri de apoplexie, precum și în relaxarea și calmarea sistemului nervos, eficient fiind în crizele astmatice și de epilepsie!

Un adevărat dar al lui Dumnezeu!

Să ne hărnici în a consuma ceaiurile din plantele medicinale, lăsate de Dumnezeu pe pământ, pentru care-I mulțumim!

Păpădia (*Taraxacum officinale*)

Păpădia este una din cele mai importante plante medicinale din natură, tonică pentru *ficat și colecist*, susținând funcția pancreatică, purificator al rinichilor și vezicii urinare, diuretic la fel de intens ca și Lasix (denumirea comercială pentru Furosemid).



*Păpădia (*Taraxacum officinale*)*

Ajută în mod natural la formarea secrețiilor biliare, îmbunătățind smalțul dentar, fiind un puternic alcalinizator. Să luăm aminte! Păpădia este eficientă în tulburările hepatice, inclusiv **hepatită**, icter și ciroză.

Păpădia conține fier și alte minerale, mărinde astfel capacitatea sângelui de a transporta activ oxigenul, fiind și o sursă naturală de proteine, ajutând la echilibrarea zahărului din sânge, inclusiv în diabet și hipoglicemie.

Se consumă întreaga plantă: frunze, tulpină, rădăcina și florile. Se fac salate proaspete, păpădia culegându-se de pe toate câmpiile. Să ne hărnicim la cules păpădia miraculoasă și să o folosim ca ceaiuri, dar mai ales la salate.

Păpădia are cea mai frumoasă floare ca un glob de soare, de un galben ceresc. Ce daruri uluitoare ne dă Dumnezeu permanent! Sunt fericit când românii folosesc plantele medicinale!

Usturoiul (*Allium sativum*)

Românii au mâncat întotdeauna usturoi și ceapă, această familie din lumea plantelor (usturoiul) și din lumea legumelor (ceapa), un mariaj între plante și legume!

Usturoiul este unul dintre cei mai mari purificatori sanguini, cu proprietăți antiseptice, antiparazitare, antibacteriene și eficient, în special, în distrugerea paraziților intestinali și un excelent accelerator al sistemului imunitar.

De asemenea, stimulează activitatea ficatului și a colecistului, excelent în răceli, gripă, bronșită și alte afecțiuni similare, precum și un minunat remediu pentru infecții de fermentație de orice tip.



Usturoiul (Allium sativum)

Cei care sunt consumatori, în exclusivitate de fructe, trebuie să țină cont de faptul că usturoiul poate fi prea puternic și iritant. Fiecare o va simți pe propria piele. Desigur, nu trebuie abuzat în consumul de usturoi! Se spune că cineva a fost sfătuit să consume usturoi cu toptanul. După o vreme a început să miroase a usturoi, nu doar damful din stomac sau cavitatea bucală, ci mirosea peste tot a usturoi...chiar și privirea avea miros de usturoi!

Să nu uităm că usturoiul stimulează producția și activitatea enzimelor digestive! Decât să dăm pe gât un „spânzurat”, mai bine luăm pe stomacul gol câțiva căței de usturoi, care sunt mai buni ca „spânzurații” din pruni!

Părintele Inochentie de la Robaia consuma în fiecare zi, porții potrivite de ceapă, usturoi, pătrunjel, roșii, mărar, morcovi, varză și câte un cartof copt. A băut agheasmă și apă de izvor...și a fost sănătos cât muntele! Slavă lui Dumnezeu că ne-a dat în dar și miraculosul usturoi!

Gențiana

Această plantă amăruie – gențiana, este una din cele mai eficiente pentru tractul gastro-intestinal, fortificând întreg organismul cu o digestie mult îmbunătățită, intensificând funcțiile hepatice și pancreatice, precum și mărirea secrețiilor de suc gastric, îmbunătățind funcțiile stomacului, ucide viermii și paraziții care provoacă malarie.



Gențiana

De asemenea, fortifică ficatul, splina, pancreasul, cu efect tonifiant asupra rinichilor, intensificând circulația, eliminând oboseala și anemia, iar indigestia și gazele se elimină ca prin farmec.

Atunci când avem amețeli, stări de confuzie, infecții, intoxicații, mușcături și înțepături veninoase, malarie, planta Gențiana se poate folosi cu mult succes.

Este o plantă cu efecte miraculoase și cu o paletă întinsă de vindecări. Să folosim și această minune oferită de Bunul Dumnezeu. Dacă vom fi bolnavi și nu vom folosi medicamentele naturale, lăsate pe pământ de Dumnezeu, vina va fi numai a noastră!

Ghimbirul

Planta aceasta are puterea zimbrului. Ghimbirul este folosit pe tot globul ca adjuvant digestiv și stimulent în circulație ca și catalizator în diverse formule și combinații cu alte plante medicinale.



Ghimbirul

Miraculosul ghimbir, despre ale cărui efecte dau mărturie gospodinele argeșene, este un remediu pentru indigestie și stări de greață, elimină mucozitățile, mai ales din plămâni; scade nivelul colesterolului și al tensiunii arteriale; are rol preventiv în coagularea sângelui; eficient în tratamentul posttraumatic (infarct, crize); ajută la eliminarea congestiilor (mucus) din zona cerebrală și a sinusurilor.

Are o acțiune fito-terapeutică de mare întindere: antiacid, antispastic, analgezic, dezinfectant, stimulent antidepresiv, diuretic, expectorant, indicat în tulburări nervoase, stimulator gastric, tonic.

Planta Ghimbir se cultivă de gospodinele harnice și-l au, la nevoie, direct din grădină, folosind rizomi și rădăcină uscată.

Să folosim Ghimbirul, care este atât de bun și folositor pentru sănătatea noastră.

Să-I mulțumim Domnului Dumnezeu pentru multitudinea vindecătoare din plantele pe care le-a semănat și le seamănă pe fața Pământului!

Hydrastis

Această plantă medicinală, cu asemenea numire: Hydrastis, este un adevărat tonic pentru organism și nu se recomandă administrarea pe termen lung din cauza proprietăților acumulative, după cum veți vedea în cele ce urmează.

Mărește producția de *suc gastric* și de enzime digestive; fortifică *pancreasul*; reglează nivelul zahărului în sânge, fiind considerată o sursă naturală de insulină

*Hydrastis*

„Are proprietăți homeostatice, în special la nivelul uterului; tonifică sistemul circulator; un extraordinar antiinflamator; se ocupă de tulburările gastrice și intestinale și de diferitele forme de cancer; tratarea dependenței de alcool și narcotice; se elimină mucozitățile din tractul respirator și gastrointestinal; utilizată în cistită; prostatită și nefrită; excelentă în tratarea HIV și a bolilor venerice; indicată în tratarea infecțiilor, plăgilor, inflamațiilor, tumefacțiilor, fisurilor, indicată în afecțiuni dermatologice cronicizate, eczemă, dermatită și psoriazis; dezinfectare pentru ochi, tonifică și purifică ficatul, indicată în icter, hepatită, etc.; vindecătoarea țesuturilor ulcerose; utilizată în amigdalită, febră tifoidă, malarie, meningită, tratarea furunculelor, abceselor și tumorilor, afecțiuni ale gingiilor și cangrene; tratarea dizenteriei.”²⁵⁶

256 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela

N-am auzit până azi de această plantă medicinală, cu adevărat miraculoasă: **Hydrastis**! Sper să se găsească la Plafar pentru a ne bucura de efectele multiple în domeniul sănătății.

Este o minune cu plantele astea medicinale, iar planta Hydrastis, parcă le întrece pe toate. Miraculoasă este farmacia naturală a lui Dumnezeu!

Fie lăudat în veci!

Păducel (*Crataegus monogyna*)

Este recunoscut faptul că Păducelul este „cea mai bună plantă medicinală pentru inimă”²⁵⁷, fiind indicată, în mod special, pentru țesutul cardiovascular, fortificându-l și eliminând inflamațiile și îmbunătățind circulația.

Nu știu cum lucrează această plantă miracol, potolind hipertensiunea (mare) și hipotensiunea (mică) arterială, un adevărat tonic recomandat în tratamentul tuturor bolilor cardiace, întărind și pereții vaselor capilare, fiind excelent în recuperare și regenerare, în cazurile de varice, flebită, hemoroizi.

Păducelul are și un puternic efect antioxidant, stimulând eliminarea acizilor din organism. De la păducel se folosesc *fructele și frunzele*. Fructul de păducel este un excelent agent „antiinflamator și de aceea este recomandat pentru toate tipurile de inflamații”²⁵⁸. Să nu lipsească din nicio casă această plantă sădită de Dumnezeu pe pământ.

45, Pitești, 2009, p. 367.

257 *Ibidem*, p.368.

258 *Ibidem*, p. 369.



Păducel (Crataegus monogyna)

Să binevoim a fi folosită pentru inima noastră, cerând și sfatul medicului. Dumnezeu ne-a binecuvântat cu bogății de sănătate deplină. De orice boală, suntem vinovați doar noi.

Dacă recunoaștem și ne căim, dar și folosim darurile Sale din natură, Dumnezeu are grijă de noi ca un adevărat Părinte al Iubirii!

Gotu Kola (Centella asiatica)

Gotu Kola este „una din minunatele plante medicinale create de Dumnezeu pentru regenerarea nervoasă și cerebrală și o erbacee excepțională, recomandată în traumatismele de coloană vertebrală, care amplifică oxigenarea celulelor, întărind sistemul umanitar și ajutând în terapiile de slăbire.



Gotu Kola (Centella asiatica)

De asemenea, este de ajutor în diverse dereglări legate de menopauză și recomandată în tratamentul depresiei și stărilor de depresie, precum și a stărilor de epuizare a sistemului endocrin, și stimulează circulația periferică, în membrele inferioare”²⁵⁹.

Ceaiurile de planta Gotu Kola, folosindu-se întreaga plantă sau rădăcină, au și rolul de a fortifica pereții vasculari, fiind excelent în tratarea varicelor, a venelor, flebitei, hemoroidelor, insuficienței vasculare sau de dilatare vasculară, prezentând potențial curativ în ulcere și alte boli.

259 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 368.

Dacă folosim planta cu încredere în Dumnezeu, care a sădit-o și a crescut-o, cu grijă, pentru sănătatea noastră, destul de plătândă, ne vom bucura de vindecare

Este bine dacă se găsește la Plafar.

Să acordăm încredere către Dumnezeu și să nu uităm că ne ajută la vindecarea metehnelor noastre trupești!

Castan sălbatic (*Aesculus hippocastanum*)

Poate că multă lume nu știe că o altă plantă medicinală pe care a creat-o Dumnezeu, cu intervenție miraculoasă pentru sistemul circulator, fortificând și tonificând pereții vaselor sangvine este castanul sălbatic.

Cei care au varice, dar și pentru a se preîntâmpina apariția lor, Castanul sălbatic este obligatoriu, precum și la reducerea dilatării vaselor sangvine.



*Castan sălbatic (*Aesculus hippocastanum*)*

Este indicat la tratarea ulcerărilor și la eliminarea toxinelor din organismul nostru, fiind eficient și în prostatită și în tratarea tuturor formelor de reumatism. Se poate folosi coaja, semințele uscate și frunzele uscate. Iar castanele domestice se pot consuma coapte, piure sau fierte.

Să nu se uite că reumatismul se ține de bieții oameni ca scaiul de oaie. Este binefăcător să folosim această plantă medicinală – castanul sălbatic, mai ales că omul de știință, dr. Robert Morse, a făcut experiențe multiple și recomandă ca să fie folosită în afecțiuni reumatismale.

Iată, din mila Sa, pentru creatura Sa, Dumnezeu a găsit cele mai bune căi. Rămâne ca noi să folosim cu încredere aceste remedii binefăcătoare!

Gheara diavolului (*Harpagophytum procumbens*)

Numirea aceasta cam bagă în spaime pe cei mai sensibili: gheară, parcă vezi, și când se mai numește și a diavolului, îți vine să cam fugi și să te lași păgubaș de efectele pe care le are această plantă, din bunătatea lui Dumnezeu.

De unde este denumirea aceasta nu știm și nici de când se numește așa de înspăimântător!

Gheara diavolului, ne vine să fugim de ea, dar de plantă nu ne temem, pentru că este „una din erbaceele cu cel mai puternic efect antiinflamator din natură și se recomandă în mod special în tratarea artritei și reumatismului.”²⁶⁰

260 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 362.

De asemenea, această plantă cu nume de hulire a naturii și a Celui care a creat plantele medicinale, are excelente proprietăți curative în stările inflamatorii de orice tip: articulare, musculare, nervoase și altele, recomandându-se și în tratamentul prostatitei, diabetului (pancreasului) sau a afecțiunilor hepatice.

Probabil, având în vedere că această plantă încearcă să scoată din rădăcini anumite boli, fiind eficientă, cu adevărat, specialiștii au numit-o astfel.

Iată că, de data aceasta, planta cu nume întunecat și înfricoșător, aduce, prin grija iubitoare a lui Dumnezeu, sănătatea trupului nostru și pace sufletului.



Gheara diavolului (Harpagophytum procumbens)

Schinduf (*Trigonella foenum-graecum*)

Această plantă numită Schinduf și nu Schinduc, cum îi spun moldovenii când îl culeg de pe plaiurile Ceahlăului, este un expectorant excepțional, înmuind și dislocând mucozitățile (flegma), în special a celor provenind din țesuturile bronhiilor și plămânilor, ajutând la dizolvarea colesterolului și a altor lipide și este un excepțional purificator și antiseptic sangvin.

Dr. Robert Morse spune că Schinduf-ul „este un *ucigaș moderat al paraziților*, având și un rol diuretic.”²⁶¹

Cei care suferă de *diabet*, trebuie să știe și să aibă încredere că această plantă este un excelent remediu pentru diabetici (ajută la reglarea nivelurilor zahărului și a insulinei din sânge).



Schinduf (Trigonella foenum-graecum)

261 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 363.

O adevărată bucurie este această plantă!

Călugării sihaștri de pe Ceahlău, din vechime au folosit această plantă miraculoasă, ca ceai, dar și consumată în stare crudă, cum o consumă oile și animalele sălbatice, care nu-s bolnave niciodată de branhii și plămâni, neavând colesterol și scăpând de anumiți paraziți.

Mai mult, această plantă, pusă în alcool, devine un excelent adjutant pentru stomacul și intestinele umane, cotropite de niscaiva paraziți, care atunci când dau de schinduf-ul vesel, fug de gheara diavolului de rup pământul!

Cât de mare este grădina lui Dumnezeu și cu plantele medicinale pe care trebuie să le folosim pentru sănătatea noastră!

Coadă Calului sau pipirig (*Equisetum arvense*)

Cine nu știe câte cozi sunt prin România și aiurea, pe fața Pământului? Cozi de câine, de crocodil, de vulpe, de găină, de șarpe, de avion, cozi de mantie...cozi de topor, de greblă, cozi de toate felurile și la toate nivelurile, dar coada-calului sau pipirig, cum i se mai spune pe alocurea, este o plantă medicinală excepțională în tratarea epuizării țesutului osos și conjunctiv, ajută ficatul și toate țesuturile organismului și extrem de benefică pentru tractul urinar (rinichi și vezică), intestine, uter, vene, dermă.

Ajută splina, inflamația și epuizarea prostatei și este utilizată cu mult succes la detoxificarea organismului.

Planta medicinală are mari efecte și proprietăți diuretice, de calmarea congestiilor renale și întărirea unghiilor.



Coada Calului sau pipirig (Equisetum arvense)

Cât despre unghii, decât să fie mereu vopsite cu tot felul de lacuri și para-lacuri, mai bine să folosim planta coada-calului, ca să ne întărim unghiile pentru a se arăta în frumusețea lor naturală, fără a le „tencui” multicolor. Femeia e frumoasă de la Dumnezeu venită și nu are nevoie de corecții în arhitectura ei atât de feminină!

Care va să zică, ceaiul de coada-calului să fie în fiecare zi porția potrivită pentru funcționarea rinichilor!

Ienupăr (*Juniperus communis*)

Ce plantă miraculoasă! Crește și la mari înălțimi, hrănindu-se cu oxigen rarefiat și curat, cu ploi mai puțin acide și cu rol eficient pentru funcția renală, cu o puternică acțiune asupra rinichilor noștri, fiind antiinflamator și cu anumite proprietăți încurajatoare în vindecare de invazia ciupercilor, bacteriilor și drojdiilor.

La ceaiul de coada-calului se adaugă întru bună înfrățire planta medicinală, *ienupărul*, ceai folosit, după gust, dar și cu prudență să nu fie prea tare, fiind excepțional remediu în infecțiile tractului urinar, fiind un diuretic natural și contribuie la eliminarea retenției de apă din organism.

Pe lângă aceste lucrări, contribuie și la refacerea *pancreasului*, tratarea formelor de *diabet*, producând *insulină* pe cale naturală.

Iată ce bucurie ne-a făcut Dumnezeu pe acest Pământ, de a ne tămădui de toate bolile provocate din lipsa noastră de grijă, pentru organismul purtător de suflet.



Ienupăr (Juniperus communis)

Să folosim plantele medicinale cu încredere în Dumnezeu, Care din dragostea Sa ni le-a dăruit peste tot...al Domnului fiind Pământul și plinirea lui și cu plante medicinale!

Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*)

Planta medicinală, *Lemnul dulce*, de la care se folosesc rădăcina și rizomi uscați, are puteri certe în refacerea funcției suprarenalelor și sistemul endocrin, având proprietăți antibacteriene și reglează nivelul de zahăr în sânge.

De asemenea, ajută la tractul gastrointestinal, fiind și un excepțional purificator și dezinfectant sangvin. Este recomandat și în tratamentul hipoglicemiei și a diabetului, precum și în tratamentul ulcerărilor și eficient în infecție și congestiile căilor respiratorii, contribuind la dislocarea și eliminarea mucusului.



Lemn dulce (Glycyrrhiza glabra)

Se folosește cu efecte rapide pentru tratarea hemoroizilor și cu excelente proprietăți curative pentru întregul ansamblu al tractului gastrointestinal, cum arată dr. Robert Morse, după

zeci de ani de experiențe. Să folosim Lemnul dulce, planta medicinală lăsată de Dumnezeu pe pământ pentru a fi de folos la repararea neputințelor noastre trupești.

Lobelia (Lobelioideae)

Planta medicinală **Lobelia** este recomandată de dr. Robert Morse, ca una din cele mai importante *antispastice naturale*, adică spasme, crampe, convulsii, *crize de epilepsie*, traumatisme de coloană vertebrală și un puternic calmant al sistemului nervos, având un efect relaxant.



Lobelia (Lobelioideae)

Cine suferă de astm, emfizem pulmonar și obstrucție pulmonară cronică, afecțiuni în cadrul cărora spasmele țesutului bronhial și pulmonar blochează respirația corectă, precum și acțiune similară inhalatoarelor, făcând posibilă expectorarea

(care este vitală), deci având proprietăți expectorante, trebuie să folosească cu încredere planta medicinală *Lobelia*.

Dacă cineva are hemoragie internă și externă, poate folosi planta aceasta miraculoasă, precum și pentru anghina pectorală sau infarct miocardic (atac de cord). De asemenea, este eficientă în tratarea tulburărilor de echilibru sau leșin.

Așadar, miraculoasa *Lobelia*, trebuie folosită cu deplină încredere de cei care au afecțiunile enumerate mai sus, printre care și epilepsia. Farmacia lui Dumnezeu este inepuizabilă!

Nalba-mare (*Althaea officinalis*)

Planta *Nalba-mare*, are efecte sigure asupra tractului gastro-intestinal (stomac și intestine), tratarea gastritei, enterocolitei, ulcerelor și formelor de *cancer* al tractului gastro-intestinal, reglează digestia, inflamația de tract urinar, adjuvant în prostatită.

Vindecă rănila și arsurile, vindecă bronșita și durerile în gât, inflamația ficatului și a pancreasului, susține digestia, structura osoasă, vindecă și cangrenele, eficientă în tuse, laringită, amigdalită, congestii și inflamații ale căilor respiratorii, precum și remediu în artrită și reumatism, diabet, clătirea ochilor, contribuind la calmarea și vindecarea *iritațiilor oftalmice*, „superbă pentru orice fel de afecțiuni instalate la nivel vaginal”²⁶², tratarea furunculelor, abceselor și afecțiunilor cutanate și infectate. Așadar, *Nalba-mare*, după cum se vede, are efecte mari asupra multor boli care ne încearcă.

262 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, p. 373.



Nalba-mare (Althaea officinalis)

Mila lui Dumnezeu este mare. Să ne rugăm Lui cu credință și râvnă cu nădejdea că va fi pace pe Pământ pentru a ne putea să ne îngrijim sănătatea noastră atât de încercată de boli nemiloase.

Armurariu (*Silybum marianum*)

Planta medicinală *Armurariu* este considerată „marele protector al ficatului”, care protejează, tonifică, fortifică și detoxifică ficatul ca nicio altă plantă medicinală.

Cu proprietăți antioxidante, contribuind la *regenerarea ficatului* și pancreasului (stimulează producerea de noi celule hepatice, fiind și un extraordinar remediu în tratarea hepatitei A, B și C, ca și a cirozei hepatice, mărinde producția secreției biliare și a procesului de formare de celule hepatice noi.



Armurariu (Silybum marianum)

Cred că experiența dr. Robert Morse este credibilă și de luat în seamă, folosind cu optimism planta medicinală *Armurariu*, plantă miraculoasă pentru sănătatea noastră. Să ne rugăm la Dumnezeu să dea pace în țară și în lume, precum și vindecarea ficatului atins de tot felul de încercări de sănătate.

Talpa găștii (Chenopodium)

După denumirea științifică, Talpa-Gâștii este considerată un excepțional **tonic cardiac**, contribuind la eliminarea palpitațiilor și a aritmiei cardiace, inclusiv în **fibrilațiile articulare, tahicardie** ventriculară, tahicardie și eșec cardiac congestiv.

Pentru tratarea bolilor specific feminine „inclusiv a crampeilor din timpul ciclului menstrual”²⁶³, trebuie folosită talpa-gâștii cu

263 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela

mare încredere, pe care a sădit-o Dumnezeu pentru a ne ajuta la întreținerea și vindecarea bolilor de care suntem adesea cuprinși.

Iar femeile să folosească această plantă, cu numele frumos de talpa-gâștii! Eu aş numi-o talpa-femeii!

Să ne ajute Dumnezeu să ne vindecăm de hibeale pe care le avem, folosind darurile Sale de sănătate!

Nu uitați de talpa-gâștii!



Talpa găștii (Chenopodium)

Lumânărica

Printre plantele medicinale, Lumânărica – ce numire frumoasă – este una dintre cele mai eficiente plante medicinale în eliminarea congestiilor și mucozităților, fiind recomandată în terapia afecțiunilor bronhiale și pulmonare, printre care **bronșita**, astmul, emfizemul, pneumonia și alergiile. Este, de asemenea, un puternic antiinflamator, bun pentru toate tipurile de congestii și pentru **tiroidă**, tuse și dureri de gât.



Lumânărica (Verbascum densiflorum)

Dacă nu uităm să luăm zilnic ceaiul de Lumânărică, vom avea rezultate spectaculoase: vindecări vizibile de hibe de care suferim. Se folosește: frunza, floarea, rădăcina și fructul.

Este o binecuvântare de la Dumnezeu să fie semănate pe Pământ atâtea daruri care ne ajută să ne vindecăm de boli. Dacă nu le folosim, vina este exclusiv a noastră. Și apoi să avem grijă de sănătatea trupului nostru, precum și a sufletului, darurile de viață a Preabunului Dumnezeu, Căruia trebuie să-I mulțumim în fiecare zi, cu toată dragostea de fii binecuvântați!

Urzica (*Urtica dioica*)

Se folosesc frunzele de la *urzica-pișcătoare*, cu care ne-am întâlnit adesea în viață. Este bogată în conținut nutritiv, având un efect mare de alcalinizare asupra întregului organism, accelerând circulația sangvină și bună în tratamentul artritei și reumatismului și excelentă pentru articulații îndurerate și a inflamațiilor, dezinfectant și detoxifiant pentru piele, fiind de natură alcalină, neutralizând acizii (ca acidul uric și acidul sulfuric).

De asemenea, oprește hemoragia și este hrănitoare, având în special *fier* și *potasiu*, eficientă în tratarea dereglărilor de circulație, devenind vasodilatator. Pentru cei care suferim de piatră și nisip la rinichi, stimulează fluxul urinar și este eficientă în *dizolvarea pietrelor renale*, contractând țesuturile tumefiate.

Să nu se uite, că urzica pișcătoare este folosită în perioada de sarcină pentru nutriție și în prevenirea avortului. Și se utilizează în: *bronșită, astm, emfizem* și în sindromul de obstrucție pulmonară cronică, fiind un *agent expectorant* (elimină mucozitățile și combate anemia, de care, de multe ori suferim.)



Urzica (Urtica dioica)

Să folosim *Urzica pișcătoare*, plantă miraculoasă, recunoscută și de Dumnezeu binecuvântată. Când suntem pișcați de *urzică*, ea ne zice:

- Nu treceți ca vodă prin lobodă! Eu sunt Urzica vindecătoare! Să nu uitați să mă folosiți la vindecarea voastră!

Așa a lăsat-o Dumnezeu ca să ne trezească la realitate!

Rădăcina de Oregon Grape

Dacă rinichii sunt purificatori ai întregii cantități de sânge din organismul nostru uman, având rol de epurare a toxinelor, esențial, rădăcina de Oregon Grape este una din plantele medicinale cele mai puternice în lucrarea de purificare a sângelui, având efect asupra *ficatului, splinei, pielii și sângelui*, fiind și una dintre plantele medicinale miraculoase pentru stimularea, fortificarea și purificarea ficatului nostru sensibil.

De asemenea, se recomandă, cu precădere, în tratarea unor afecțiuni dermatologice, ca psoriazis, eczeme sau dermatoze, fiind bogat în fier; adjuvant în creșterea numărului de celule roșii și tratamentul anemiei, icterului și hepatitelor A, B și C, având puternică acțiune anti-microbiană, intervenind în combaterea de culturi microbiene, distrugând diverse ciuperci și bacterii care inundă organismul nostru.

Consumul ceaiurilor de Oregon Grape este de mare folos pentru sănătatea sângelui nostru, în primul rând, și apoi în toate afecțiunile enumerate mai sus.

Grădina lui Dumnezeu este fantastică, iar noi să fim grădinarii cuminți care să folosim bogăția darurilor dumnezeiești!



Oregon Grape

Pătrunjelul (*Petroselinum crispum*)

Pătrunjelul nostru, atât de bun, gustos, aromat și hrănitor! Dar puterea lui de vindecare dată de Dumnezeu?

Este cunoscută această plantă, pe numele de Pătrunjel, ca excepțională pentru tractul urinar și glandele suprarenale, având un puternic efect de curățare și fortificare a vezicii urinare și rinichilor, întărește circulația sangvină, elimină metalele grele și toxicitatea chimică, întărește sistemul nervos și funcția cardiacă, sporind capacitatea sângelui de a transporta oxigen, vindecând infecțiile, icterul și edemul. Este un excelent adjuvant în „tratamentul congestiilor și infecțiilor instalate la nivelul superior și sistemului respirator.



*Pătrunjelul (*Petroselinum crispum*)*

Este utilizat în conjunctivită și inflamațiile pleoapelor”²⁶⁴
obosite de cititul prea mult, neodihnă, curent și praf toxic.

După cum se vede, pătrunjelul este o plantă medicinală
forte, la îndemâna fiecăruia dintre noi, ca dar al lui Dumnezeu.

Să folosim cu încredere darurile din Farmacia lui Dum-
nezeu! Nicio gustare fără pătrunjel!

Pan d'Arco (*Handroanthus impetiginosus*)

După cum afirmă dr. Robert Morse, Pan d'Arco este un
excepțional „prieten” din Brazilia, fiind un adevărat tonic, care
fortifică și mărește rezistența celulelor.



Pan d'Arco (Handroanthus impetiginosus)

264 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 376.

Această plantă exotică este antiparazitară de vârf, eficientă în tratamentul infecțiilor cu micro-organisme (bacteriene, virale și protozoare) fiind și un excelent constructor al sistemului umanitar și – atenție – utilizat în tratamentul diverselor forme de cancer și are un puternic efect asupra sistemului limfatic, eliminând tumorile, furunculele, abcesele, afecțiuni dermatologice, dermatite și psoriazis, calmând și inflamațiile.

Să o folosim cu încredere, mai ales că ajută în tratamentul diverselor forme de cancer. Oricum, de avem posibilitatea, să folosim planta Pan d'Arco, în mod preventiv, pentru a nu se instala formele incipiente de cancer.

Cu încredere în Dumnezeu și Farmacia Sa!

Pipsissewa (*Chimaphila umbellata*)

Planta conține o sintagmă optimistă: verdeața iernii!

Are un rol mare de alcalinizare a sistemului urinar și elimină sedimentele depuse în tractul urinar, fiind un excelent diuretic, eliminând tractul urinar, iar dacă este implicată o disfuncție renală scade tensiunea renală, după cum a constatat dr. Robert Morse, după îndelungatele experiențe clinice.

Indienii foloseau Pipsissewa în tratarea tuberculozei și cu aromă în băuturi răcoritoare.

Așadar, pe lângă plantele medicinale care cresc din belșug în România și ajută sistemul urinar al organismului nostru, *pipsissewa* este încă o plantă care trebuie folosită cu încredere în Dumnezeu Vindecătorul!



Pipsissewa verdeața iernii (Chimaphila umbellata)

Pătlagina mare sau limba oii (Plantago major)

Despre Pătlagina-mare, dr. Robert Morse, spune că „nu există o altă plantă medicinală mai bună decât această plantă, în combaterea puroiului și a septicemiei sângelui și organismului, ca excepțională în tratarea furunculelor, abceselor și tumorilor, precum și antidot în recuperarea în urma mușcăturii de șarpe veninos (extrage și elimină veninul)”.

De asemenea, neutralizează acizii stomacali, restabilind acțiunea gastrică, precum și în congestiile branhiale și pulmonare, cu utilizare în bolile dermato-venerice.



Pătlagina mare sau limba oii (Plantago major)

Cine suferă de afecțiuni dermatologice cu eczeme, dermatite și psoriazis, sunt îndemnați să folosească Pătlagina-mare, iar cei care au cataractă și glaucom, se vor simți minunat dacă își vor clăti ochii cu soluție – ceai din această plantă cu efecte miraculoase!

Cum să nu mulțumim Domnului Dumnezeu pentru darurile Sale, cu puteri de vindecare?

Trifoi roșu (*Trifolium pretense*)

O altă minunăție a naturii este și **Trifoiul roșu**, o plantă miraculoasă, ca toate plantele medicinale semănate de Prea-bunul Dumnezeu pe fața Pământului. Printre efectele princi-

pale se pot aminti: un excelent purificator sangvin, cu utilizare în toate formele de cancer, în special de leucemie și intervine în dizolvarea tumorilor și a formațiunilor tumorale, precum și în tratarea furunculelor și a abceselor.

Curăță ficatul și îl fortifică, intervenind în orice afecțiune hepatică, fortifică globulele roșii, excelent în afecțiunile dermatologice, inclusiv în eczeme, dermatite și psoriazis, fiind și cu rezultate excelente, în tratarea sifilisului și a bolilor dermato-venerice, având, desigur, anumite proprietăți antiseptice și **calmează sistemul nervos**, după cum ne arată dr. Robert Morse din îndelungata experiență clinică.



Trifoi roșu (Trifolium pratense)

Cred că este potrivit să folosim *trifoiul roșu*, cu toată încrederea pentru hibe le pe care le avem, dar mai ales, luându-l pentru calmarea *sistemului nervos*, încă am face un lucru folositor pentru organismul nostru, care are nevoie de liniște și sănătate trainică! Deci, să folosim trifoiul roșu, cu curaj și încredere în Dumnezeu!

Cârmâz (*Phytolacca decandra*)

Se vede că planta această medicală – Cârmâz, după numirea ei ar fi de neam american, considerată *inamicul tumorilor*, fiind cea mai bună plantă pentru tratarea abceselor, furunculelor și formațiunilor tumorale și recuperarea organelor, a glandelor umflate sau întărite (tiroidă, splină, ficat și altele).

Curăță pielea, fiind recomandată în special la eczeme, dermatite și psoriazis, stimulează funcția renală, adjuvant în reumatism și artrită cronică, stimulând funcționarea tiroidei și a suprarenalelor, administrat în toate formele de *cancer* și *HIV*.

În grădina lui Dumnezeu se află, așadar, și această plantă benefică, vindecătoare pentru organismul nostru, bântuit de toate neputințele. Cu sfatul medicului specialist, se pot folosi toate plantele medicinale. Ceea ce este important să nu se uite: vindecarea nu vine după prima cană de ceai! Trebuie să folosim timp îndelungat ceaiurile din plantele medicinale și nu cu întreruperi mari, azi o cană de ceai...după câteva zile, încă una și tot așa cu răritul, până nu ne alegem cu niciun rezultat.

Cu încredere și statornicie neclintită: tot înainte spre Dumnezeul Sănătății!



Cărmăz (Phytolacca decandra)

Zmeur (*Rubus idaeus*)

Cine nu cunoaște cultura de zmeură, semănată de Dumnezeu pe plaiurile și pădurile lumii? Acasă, la Cracăul-Negru, din Munții Neamțului Moldovei, printre bunătățile sădite de Dumnezeu pe Pământul – așternutul picioarelor Sale, mama a plantat multă zmeură. S-a umplut grădina! În toiul coacerii, un miros ciresc se așternea peste tot, de jur-împrejur! Eram fericiți că aveam și zmeură pe lângă casă, nu doar aceea de prin munți, pe care o culegeam și o mâncam, pe rupte, de-a valma cu urșii! Ce imagini de Paradis! Când dădea în pârguire, poruncă înfricoșătoare primeam de la mama, ca să nu gustăm niciun fir de zmeură până nu se culege și se duce, mai întâi la Biserică, pentru binecuvântare, apoi aveam voie să ne înfruptăm și noi cu mult nesaț.



Zmeur (Rubus idaeus)

Așa făceam în fiecare an!

Ce dulce și aromată este zmeura din pădure!

Zmeura este „una din cele mai importante plante medicinale în tratarea afecțiunilor specific feminine, recomandată în special în perioada de sarcină, reduce durerile la naștere și provoacă nașterea naturală, mărinde rezistența în perioada de sarcină, atât a mamei, cât și a fătului, controlând hemoragia, în special în timpul travaliului”²⁶⁵, când om nou se naște în lume. Îmbogățește laptele matern.

Zmeura este și plantă „exceptională în curățirea organelor

²⁶⁵ Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 379.

genitale ale bărbatului și femeii”²⁶⁶. De asemenea, se utilizează la tratarea hemoroizilor. Este tonifiantă pentru sistemul nervos, mărinșând șansele de vindecare ale plăgilor, inflamațiilor și ulcerărilor și ca soluție de gargară în cazuri de sângerare a gingiilor și gingivită.

Cât de bună este ca soluție pentru curățarea ochilor de congestii, inflamații și umflături.

Se folosește planta integral: frunze, coaja rădăcinii și fructul.

O avem la îndemână! Să o folosim cu încredere în vindecarea dată de Dumnezeu prin plantele medicinale!

Sunătoarea (*Hypericum perforatum*)

Dacă am crede pe cuvânt pe cei care au folosit **Sunătoarea**, ca plantă medicinală, am fi în mare bucurie pentru că această minune a lui Dumnezeu, Grădina cu Plante Medicinale, are efecte miraculoase, iar sunătoarea ne ajută sistemul nervos, având o putere mare de vindecare și asupra țesuturilor, în stări depresive, de anxietate și **irascibilitate**.

Cine nu este nervos? Dar irascibil? Sunt metehne care ne macină liniștea, **insomnia** pândindu-ne după colț, cam pe fiecare, mai mult sau mai puțin. Glandele suprarenale sunt uneori epuizate, iar folosirea **sunătoarei** are efecte excepționale.

Suntem încercați de dureri de cap? Avem crampe de toate tipurile, inclusiv crampe menstruale, atunci folosim sunătoarea cea miraculoasă, cu multă încredere că și pe ea a făcut-o Dumnezeu!

Câte proprietăți are? Antiparazitare, antibacteriene, antivirale, distrugerea micozelor.

266 *Ibidem*, p. 379.



Sunătoarea (Hypericum perforatum)

Tare bine ar fi să fie și **antifurt, antiavort, antilenevie, antiincultură...antiură, antidușmănie** și tot așa!

Mai este și cicatrizantă, milostiva sunătoare!

Să o folosim cu încredere. Câtă încredere avem în efectul ceaiului și tincturii de sunătoare, doar pe atâta ne ajută!

Palmier pitic (*Serenoa repens*)

Este considerată una dintre cele mai eficiente plante medicinale pe care ni le-a dăruit Dumnezeu pentru **sistemul endocrin**(tiroidă, suprarenale, pancreas, hipofiză), fiind supranumită și „planta masculină” datorită efectului său puternic antiinflamator și curativ asupra prostatei.

Pentru tinerii căsătoriți este o plantă medicinală cu efect puternic în tratamentul tulburărilor de reproducere atât masculine, cât și feminine, amplificând funcțiile aparatului reproducător.



Palmier pitic (Serenoa repens)

Cine are inflammat sistemul respirator (nas, gât, bronhii și plămâni, concentrație mare de zahăr în sânge, fiind implicat pancreasul și suprarenalele, probleme în funcționarea rinichilor și infecții la nivelul tractului urinar, să nu treacă cu vederea planta medicinală, numită, ***palmier pitic***!

Efectele sunt miraculoase! Să primim cu încredere darurile lui Dumnezeu, cu mult belșug pentru sănătatea noastră!

Gura-lupului (*Scutellaria lateriflora*)

Dacă avem bucuria să scăpăm din gura-lupului, atunci să folosim cu încredere planta medicinală cu același nume, plantă miraculoasă pentru **creier**, măduva spinării și sistemul nervos, care se vindecă, amplificând funcțiile cerebrale, având rol de puternic **calmant nervos** în tratamentul spasmelor, crampelor, convulsiilor și alte tulburări similare.

De asemenea, este un adjuvant în *insomnie* și starea de neliniște, utilizându-se și în tratamentul sclerozei în plăci, bo-
lii Parkinson și paraliziilor, precum și în combaterea vertijului și amețelilor, dar și în traumatismele de măduva spinării.



Gura – lupului (Scutellaria lateriflora)

Și cei care sunt alcoolici și toxicomani, să folosească gura-lupului, tămăduindu-se de astfel de hibe, de care unii dintre noi nu mai scapă viața întreagă.

Calea cea mai scurtă este spre folosirea puterii plantelor medicinale și să le recomandăm și celor care nu știu despre rezultatele clinice impresionante ale celebrului dr. Robert Morse.

Să ne hărnicim în a folosi plantele medicinale, spre bucuria lui Dumnezeu și sănătatea noastră!

Ulm cu coajă netedă

În Grădina lui Dumnezeu pe de fața Pământului se află și planta medicinală, *Ulmul cu coajă netedă*, mare tămăduitor natural care extrage toxicitatea din țesuturi, calmând iritațiile și inflamațiile la nivelul mucoasei membranelor (la nivelul stomacului și intestinelor). Este și un excelent remediu pentru tractul urinar (fortifiant și purificator), precum și cu efect benefic asupra sistemului respirator și a țesuturilor inflamate și dureroase la nivelul gâtului și a ulcerărilor ce se formează în organism.

De asemenea, se recomandă în leziunile tractului gastro-intestinal, gastrită, vindecarea abceselor și cangrenei și utilizat în tratamentul gutei și artritei, bogat în substanțe nutritive.

Așadar, coaja netedă de ulm poate ajuta la numeroase vindecări, doar cu condiția de a fi folosită cu credință în Dumnezeu, care a creat astfel de daruri vindecătoare pentru noi oamenii, din iubirea Sa nemuritoare.



Ulm cu coajă netedă

Curcuma (șofran de India)

Încă din antichitate, deci, cu mii de ani înainte, Șofranul de India se folosește pentru tratarea afecțiunilor hepatice și sangvine, stimulând secrețiile biliare și circulația bilei, dizolvând eliminarea depunerilor de calculoză din ficat. Contribuie la intensificarea circulației, având efect benefic asupra întregului tract gastrointestinal.

Când avem probleme de digestie, artrite și inflamații, șofranul favorizează vindecarea organismului nostru.

Să folosim plantele medicinale și să-I mulțumim lui Dumnezeu pentru gama bogată de remedii puse la îndemâna noastră.



Curcuma (șofran de India)

Strugurii ursului (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Planta miraculoasă, ***Strugurii ursului* sau *Uva ursi*** este un puternic antiseptic și agent de purificare a tractului și reglează concentrația zahărului din sânge. Are efect terapeutic asupra ficatului și splinei, contribuind la eliminarea calculozei renale, fiind plantă medicinală minunată în tratamentul prostatei (în special în prostatită și cancer de prostată).

Ajută cu totul deosebit în inflamațiile la vezica urinară, rinichi, ficat, colecist, pancreas și splină, fiind un excelent diuretic. Utilizat în uretrite, cistite, nefrite, incontinență urinară și ulceratii ale tractului urinar.

Se folosește în tratarea sindromului de eșec cardiac congestiv și a edemului cardiac.



Strugurii ursului (Arctostaphylos uva-ursi)

Iar cine suferă de hemoroizi se poate folosi cu succes de Strugurii-ursului, plantă medicinală semănată de Dumnezeu la îndemâna noastră. Noi să avem încredere în plantele medicinale, oferite de Bunul Dumnezeu!

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

În decursul timpului, Valeriana, plantă medicinală mult căutată de oameni, a reușit să calmeze o serie de tulburări nervoase. Se recomandă în stări de anxietate, tensiune nervoasă, spasme musculare, crize de epilepsie și depresie.

Cei care avem palpitații cardiace, folosirea acestei plante duce la calmarea lor, contribuind la reducerea hipertensiunii arteriale provocate de stres și tensiune provocată de cei intriganți.



Valeriana (Valeriana officinalis)

Pe lângă aceste remedii binefăcătoare, contribuie la fortificarea țesutului nervos și cerebral, fiind și un adjuvant în colici, acumulare de gaze și indigestii provocate de tensiune stomacală.

Folosirea plantelor medicinale este necesară pentru a ocroti organismul nostru de influența chimică a medicamentelor. Trebuie să avem încredere în puterea de vindecare a plantelor medicinale, semănate pe întreg Pământul, de Dumnezeuul Iubirii!

Nufărul alb (*Nymphaea*)

Această plantă, Nufărul alb „este una din excepționalele plante medicinale pe care le-a lăsat Dumnezeu pentru purificarea organismului”²⁶⁷ uman, după cum afirmă dr. Robert Morse.

Nufărul alb are un efect tonic și curativ asupra țesuturilor, utilizat mai ales în purificarea și fortificarea țesuturilor sistemului reproducător, atât la bărbați, cât și la femei. Are și proprietăți analgezice, utilizat și în tratamentul cancerului, tumorilor, furunculelor, abceselor, excelent și în soluție de gargară în curățirea și vindecarea gingiilor umflate sau canceroase.



Nufărul alb (Nymphaea)

267 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 386.

Femeile pot folosi cu mult folos Nufărul alb, ca irigator excelent pentru infecții, inflamații, ulceratii și spălarea pereților „casei” copiilor.

Așijderea, se utilizează în tratamentul prostatei, mai ales în prostatită și cancer de prostată, tractul urinar (rinichi și vezică urinară), cu efect curativ în plăgi, răni purulente, contribuind la eliminarea congestiilor din țesuturi. Iată cum, planta medicinală, Nufărul alb, are proprietăți excepționale. Să folosim cu mare încredere aceste mijloace tămăduitoare!

Coaja de stejar alb

O altă plantă medicinală excepțională creată de Dumnezeu, *coaja de stejar alb*, este un excelent purificator al organismului nostru.



Coaja de stejar alb

Coaja de stejar alb intensificând circulația limfatică și contribuind la reducerea inflamațiilor ganglionilor limfatici, puternic agent de purificare a țesuturilor, utilizat în gargară, cataplasme, irigații, clismă și vindecarea abceselor. Fortifică celulele din organismul nostru, fiind un superb tratament contra hemoroizilor interni și externi și cu proprietăți diuretice, contribuind astfel la ameliorarea și intensificarea fluxului urinei, eliminând pietrele, mai ales cele renale. Contribuie la curățarea și fortificarea tractului gastrointestinal. Femeile pot folosi coaja de stejar alb, mai ales în tratarea bolilor uterine.

Se poate, de asemenea, folosi în mușcătura de șarpe veninos (coaja de stejar alb asociată cu pătlagina); în ulcere, furuncule, cangrenă, tumori și alte afecțiuni similare, eczemă, dermatită de psoriazis, hemoroizi, leziuni varicoase, flebită, fortificarea arterelor, venelor și capilarelor.

Coaja de stejar alb, o adevărată minune de plantă medicinală, darul lui Dumnezeu pentru noi, copiii Săi!

Crețișoară (*Alchemilla vulgaris*)

Planta medicinală, *Crețișor*, este considerată una din cele mai puternice tonice ale sistemului nervos, având acțiune în special asupra nervilor faciali și ai capului, acționând ca tonic al sistemului digestiv, purificator al sângelui și ficatului, cu efect asupra icterului și purificator al splinei. Elimină din organism viermișorii. Este folosit în cefalee, convulsii, spasme și crampe, tulburări nervoase, scleroză multiplă, Parkinson și paralizii, recomandat în perioade de stres și de tensiune nervoasă.



Crețîșor (Alchemilla vulgaris)

Asta s-ar traduce prin aceea, că e bine să folosim această plantă medicinală mereu pentru a ne ocroti organismul și viața de bombardamentele exterioare și zbuciumările interioare, la care ne supun unii oameni fără milă.

Dumnezeu ne-a binecuvântat și cu Crețîșorul!

Ca să nu ni se încrețească fața de supărări, să folosim Crețîșorul!

Dragavei sau Ștevie creată (Rumex Crispus)

Sunt multe plante medicinale în marea Grădină a lui Dumnezeu. Acum este vorba despre una din plantele medicinale binefăcătoare pentru ficat și sânge, fortificând ficatul și stimulează funcția hepatică, susținând producția de secreție biliară.



Dragavei sau Ștevie creată (Rumex Crispus)

Se recomandă în anemii, fiind cel mai important constructor al sângelui. Purificator limfatic, vindecător al afecțiunilor dermatologice, ajută splina și purifică sângele, având efect asupra întregului organism.

De asemenea, este excelent în tratamentul ganglionilor limfatici tumefiați ai tumorilor, ca și în abcese și intoxicații din organism și este utilizat cu succes în tratamentul tuturor

formelor de cancer și HIV. Ajută în cazuri de oboseală, epuizare și lipsă de energie. Este utilă planta Dragavei și pentru creșterea numărului de globule roșii, contribuind la stimularea formării bilei și secreției biliare, cum scrie dr. Robert Morse, cel care a experimentat efectele fiecărei plante medicinale.

Pentru înprospătarea sângelui și construcția lui să folosim, cu încredere mare și această plantă medicinală, sădită de Dumnezeu în grădina noastră românească!

Echinaceea

Printre plantele considerate de dr. Robert Morse, ca fiind mari minuni ale lui Dumnezeu, aflăm că: „Echinaceea este încă una din minunatele plante medicinale pe care le-a creat Dumnezeu pentru om”²⁶⁸. Echinaceea mai este cunoscută și cu denumirea de „planta imunității”.

Această plantă miracol, stimulează sistemul imunitar, fortificând măduva osoasă. Este purificatoare sangvină și anti-inflamatoare, eficientă în artrită și reumatism.

Cei care răcim, este eficientă în gripă, pneumonie și alte afecțiuni pulmonare. De asemenea, Echinaceea fortifică celulele și purifică sângele intoxicat. Este obligatoriu, ca această plantă miraculoasă să fie folosită în tratarea tuturor formelor de cancer, tumori, furuncule și abcese. Desigur, este excelentă și în infecțiile urinare și inflamațiile tractului urinar, precum și eficientă în tratarea cu succes a prostatei.

268 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 362.

*Echinaceea*

Să nu ne lenevim a folosi această plantă excelentă pentru sănătatea noastră, cu încredere în bunătatea lui Dumnezeu!

False Unicorn (Helonias)

Iată și o plantă medicinală, lăsată de Dumnezeu pentru noi oamenii, bărbați și femei, un tonic natural, mai ales „pentru organele genitale și glandele sistemului reproductiv al bărbatului și femeii”²⁶⁹. Revitalizează și regenerează țesuturile, în special țesuturile sistemului reproductiv, măbind capacitatea de concepție.

Se administrează în tratarea problemelor legate de sterilitate și e bun adjuvant în prevenirea avortului spontan, această

269 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 363.

plantă fiind de mare folos pentru cei care au probleme la naștere de prunci, după cum susține savantul dr. Robert Morse²⁷⁰.

De asemenea, este recomandată planta medicinală, ***False Unicorn*** și în diabet, precum și în tratarea epuizării ovariene, uterine sau prostatitei. Să nu uităm că și planta Palmierul pitic este cu efect puternic în tratamentul de reproducere atât masculine, cât și feminine²⁷¹. Așadar, se recomandă folosirea cu încredere a acestei plante medicinale, cu răbdare și credință în ajutorul lui Dumnezeu, ziditorul atâtor bunătăți pentru viața noastră.

Să întrebuițăm darurile de sănătate din Farmacia naturală a lui Dumnezeu!



False Unicorn (Helonias)

270 *Ibidem*, p. 363.

271 *Ibidem*, p. 381.

Pelinul (*Artemisia absinthium*)

Pelinul este cunoscut ca fiind cea mai eficientă plantă în combaterea paraziților mari, viermi de toate tipurile și mai ales *gălbeaza*. Pe vremuri, auzeam ciobanii cum erau cu mare grijă de a da, din când în când, pelin ca să-l mănânce oile, mai ales. Se vindeau de gălbează.

Oamenii consumă vin cu pelin, considerată o băutură tonifiantă – un fel de medicament – pentru organismul nostru, umplut cu tot felul de paraziți, din afară și dinlăuntru.

Ce mai face pelinul binefăcător?



*Pelinul (*Artemisia absinthium*)*

Stimulează digestia corectă și funcția hepatică, ajută stomacul în încercările lui de a funcționa corect, excelent tonic al sistemului nervos, antidot al diverselor plante otrăvitoare, utilizat în grețuri, dereglări stomacale, tulburări nervoase și leziuni ale sistemului nervos, tratament în afecțiuni hepatice, excelent acest Pelin în tratarea icterului, precum și efectul benefic, demonstrat în tratamentul cu succes împotriva gutei și reumatismului.

Cântecul, *Foaie verde lin pelin*, își are buna primire și în folclor, știindu-se efectele sale pentru sănătate.

Și pentru planta Pelin, trebuie să-I mulțumim Domnului Dumnezeu și să o folosim, de asemenea, cu toată încrederea!

Ginkgo Biloba

Din cercetările savantului dr Robert Morse, putem să ne înfruptăm cu bucurie, că până și despre planta medicinală Ginkgo Biloba spune că este: „una din cele mai miraculoase plante medicinale pentru sistemul cerebral și sistemul nervos.”²⁷² Corectează insuficiența vasculară cerebrală, fiind utilizată pe tot globul ca remediu în amnezie, pierderi de memorie și vertij (amețeli).

Fortifică și sistemul cardiovascular, ajutând fluxul sanguin către țesuturi.

Cine are astm, țiuit în urechi, hemoroizi, flebite, varice, li se recomandă să folosească de îndată și cu încredere, miraculoasa plantă medicinală, Ginkgo Biloba.

272 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 366.



Ginkgo Biloba

Pentru regenerarea nervoasă și cerebrală, dr. Robert Morse²⁷³, recomandă planta-minune, Gotu Kola, creată de Dumnezeu pentru însănătoșirea noastră!

Trebuie să-I mulțumim Domnului Dumnezeu pentru dragostea de a semăna în Grădina Sa, darurile de sănătate naturală, plantele miraculoase, dar fără margini pentru creatura Sa binecuvântată!

273 *Ibidem*, p. 368.

Obiceiuri sănătoase:

I. Fii îngăduitor cu tine însuși

Vă încredințez, iubiți cititori și cititoare, cu fiecare pagină veți intra pe o „ușă aurită și veți pătrunde într-un univers vast și incredibil, plin de adevăruri, informații și modalități noi de a vă consolida potențialul de a lua la cunoștință cu nouă obiceiuri sănătoase la care puteți recurge zilnic...pentru a atinge un nivel de sănătate superior.”²⁷⁴

De la început vă rog să fiți optimiști și să vă bucurați când citiți aceste lucruri și să le puneți imediat în aplicare pentru salvarea organismului nostru, al vieții în sine. Să ne bucurăm de numeroasele instrumente pe care Dumnezeu le-a creat pentru noi.

Așadar, obiceiul numărul unu, dar să devină obicei!

Fii îngăduitor cu tine însuși

Vrem-nu vrem, noi ne naștem singuri, trăim singuri (în interiorul și intimitatea noastră) și...murim singuri! Așadar, spune dr Robert Morse: „Iubește-l pe cel care este permanent cu tine. Fă ca fiecare clipă să fie una importantă. Mulți oameni nu se cunosc suficient pe sine, iar mulți nici măcar nu se iubesc pe sine!” Cum spune Iisus: ca să iubim pe Dumnezeu, pe oameni și pe *sine*, este potrivit să nu uităm această ecuație divină a iubirii!

Cât de minunat spune dr. Robert Morse: „Într-o zi, în timp ce meditam, am auzit o voce interioară șoptindu-mi: Ești

274 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 425.

creația Mea! Am înțeles atunci că orice formă de viață reprezintă expresia lui Dumnezeu. Cu toții avem în noi scânteia de divinitate, indiferent cum arătăm, cât de inteligenți suntem, sau dacă suntem „buni” sau „răi”...Ceea ce reprezentăm ca suflete este mult mai important decât corpul pe care îl folosim.”²⁷⁵

Porunca de a ne iubi și pe noi înșine, fără să cădem în egocentrismul păcătos și insuportabil, este necesară ca respirația, adică să avem acea gândire sfântă despre gândirea lui Dumnezeu atunci când a hotărât întruparea noastră în frumusețea acestei lumi văzute.

Să iubim fără a face diferențe sau discriminări și să iubim tot ce ne înconjoară, pentru că absolut toate lucrurile pe care le vedem sunt izvorâte din iubirea lui Dumnezeu. Suntem de origine divină și avem chemarea și datoria față de noi înșine și de toată zidirea de a fi sănătoși deplin și fericiți, fiind buni cu noi înșine și cu toate formele de viață de pe Pământ.

Cine este bun cu sine, este bun cu oamenii și cu Dumnezeu!

Să ne rugăm lui Dumnezeu să ne facă buni și frumoși!

II. Meditație! Relaxare! Relaxare!

Ce isprăvi face supărarea? Stresul? Atacă circulația sanguină, intestinalele, glandele, ducând la disconfort și slăbiciune, constipație, dureri lombare, insuficiență renală, epuizare, anxietate, probleme cardiace și digestie alimentară insuficientă.

Să apelăm imediat la **meditație**! Să nu ne speriem! Este simplu și la îndemâna noastră! E necostisitor! Începând medita-

ția, punem rapid mâinile pe hăturile gândurilor și imaginațiilor care ne terorizează sufletul și trupul. Ne relaxăm *mintea* și *emoțiile*, principalele cauze ale stresului, prin meditația simplă, oriunde ne aflăm și oricând. Depinde doar de noi și numai de noi!

Ne refugiem într-un loc liniștit pentru a nu risca vreun deranj. Pe monahiile din mănăstiri le-am sfătuit, în cazul în care au supărări, să se retragă la chilie, să citească în Psaltire, să mediteze și să se roage, iar pacea se va ivi de îndată. Când ești supărat nu scoți capul ca șarpele la drum, în calea ciomagului! Să ne acordăm un timp de câteva zeci de minute, în fiecare zi, la aceeași oră, așezat în capul oaselor sau chiar culcat; iar dacă te ia somnul cu atât mai bine.

Adunându-ne gândurile și stând în capul oaselor sau culcat, să inspirăm de zece ori profund și rar, exersând astfel ***respirația abdominală***, desprinderea de gânduri și relaxându-ne picioarele, brațele, trunchiul și fața.

Relaxarea aceasta ne va duce în ipostaza de a fi ușori ca aerul, ca un fulg purtat de vânt, care nu-și dorește să ajungă nicăieri...și care nu-și dorește nimic, deci, o relaxare completă.

În meditație trebuie să fim singuri, cu noi înșine, fără a fi constrânși mental sau la nivel afectiv, astfel începând cunoașterea lui Dumnezeu, care va atinge proporții uriașe prin rugăciunea inimii. Dacă ne deschidem în fața lui Dumnezeu, sufletul se va mișca eliberat de temeri și metehne, ducându-ne în cele din urmă la vindecare.

Făcând recuperare, Marcel Linu – oieșteanul, mi-a spus să rostesc în gând, la inspirația profundă, cu oprire câteva secunde:



„Doamne, Iisus Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, iar la expirație lentă și profundă, să zic: „mântuiește-mă pe mine păcătosul”. Am rămas surprins și m-am bucurat să aud de la un mirean astfel de sfaturi.

Înțeleptul savant, dr. Robert Morse, ne învață: „Este mult mai bine să îl asculți pe Dumnezeu, decât să I te adresezi lui Dumnezeu!”²⁷⁶ Adică să-L ascultăm pe Dumnezeu întru toate poruncile Sale și El ne va da cele ce avem nevoie, fără să-L mai rugăm! Că El știe mai dinainte de a ne ruga noi, cele de care avem nevoie. Să punem în traista lui Dumnezeu grijile noastre, că El este Dumnezeu și le poate duce!

276 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 427.

III. Exerciții fizice

Desigur, cei mai mulți dintre noi știm despre *exercițiile fizice* și ce rol vital au asupra organismului nostru, care, lăsat în *neumblare*, se anchilozază. Acum câțiva zeci de ani, părintele Pangratie de la Căldărușani, se plângea de *ciocuri de papagal* la șira spinării și alte înțepeniri de oase. Se văita mereu. Sta-rețul Veniamin l-a sfătuit să cosească la iarbă în fiecare zi, că se tămăduiește de trei hibe: ciocurile de papagal, indispoziție generală și pesimism întunecat care aduce moartea prematură.



Cine cosea de zor brazde de fân, a doua zi, pentru animale? Tocmai Pangratie care se arăta vesel și ușor-ușor, nu s-a mai plâns de ciocuri de papagal, avea poftă de mâncare și se odihnea din belșug.

Așadar, mișcarea are un rol vital pentru întreținerea organismului nostru. Circulația sangvină și mai ales cea din regiunea membrelor inferioare este acționată datorită activității musculare prin exerciții fizice, adică mișcare și mersul pe jos cel puțin 30 de minute pe zi, după recomandările pe care le auzim de atâtea ori pe zi și la televiziunile române.

Care sunt nenumăratele exerciții fizice? Chiar dacă le știți, le reamintim: plimbările pe jos, înotul, tai chi, mersul pe vârful picioarelor, așa cum merg cucoanele cu pantofi cu tocul înalt, flotările, rotirea brațelor pe rând, rotirea picioarelor, mișcarea capului în cerc 180 grade și scrierea cifrelor de la 1 la 10, trasul ușor de urechi sau așezarea palmei peste ureche și masatul rotunjit ușor până se înfierbântă, mersul pe bicicletă, săritul cu prăjina, urcarea pe scări fără lift, mersul pe jos la biserică, alergatul cu măsură, fără a ne pune viața în primejdie, mătăniile atât de folositoare și egale cu înotul, dar cu grijă pentru sănătate.

Să mergem progresiv cu exercițiile fizice. Când plecăm prin munți, uităm că trebuie să fim cumpăniți și să mergem cu grijă, fără grabă. Să nu facem concurs de efort.

Să nu uităm că exercițiile fizice sunt esențiale în procesul de recuperare a sănătății noastre, pândită mereu de primejdia anchilozării. Nemișcarea înțepește organismul nostru! Orice mișcare, cu înțelepciune făcută, ajută sănătății noastre!

IV. Exerciții de respirație profundă

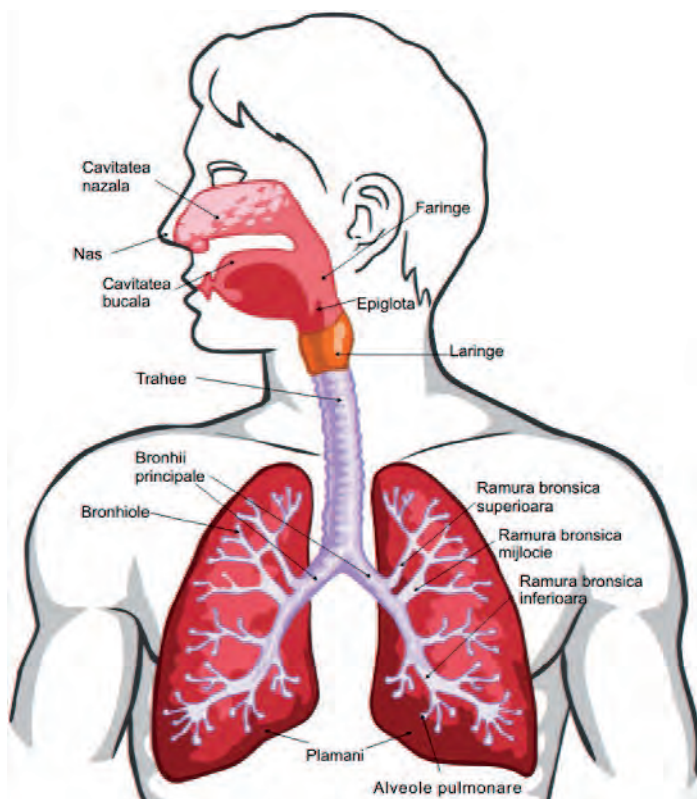
Ceea ce menține organismul nostru în viață este aerul, oxigenul, mai ales curat. Dumnezeu Atoatecreatorul ne-a făcut plămânii cu un ciclu natural de a inspira și expira aerul cel binefăcător. Noi introducem prin *inspirație* oxigen, carbon, hidrogen și azot din mediul vegetal și eliminăm prin *expirație* dioxid de carbon, adică aerul pe care îl respiră plantele din lumea vegetală.

Aerul pe care noi îl respirăm cu atâta bucurie este izvorât din plante și arbori și este de natură alcalină, în timp ce expirăm noi eliminăm din plămâni dioxid de carbon, care este de natură *acidă*. Știind aceste lucruri trebuie să învățăm *respirația corectă și profundă*, și să ne ferim de a fi numiți „ființe cu respirație superficială”.

Noi respirăm, de obicei, superficial și mediocru. Precum respirăm, așa va fi și viața noastră. O respirație corectă purifică mentalul și calmează emoțiile, împăcându-ne cu propria persoană și cu mediul, adică natura în care trebuie să ne petrecem viața. Oxigenul curat este o hrană esențială a organismului nostru. Dr. Robert Morse spune, că pe la începutul anului 1970, el însuși „a trecut printr-o experiență în care am trăit numai cu aer. Pe vremea aceea, trăiam izolat de lume, ca un eremit, în pădurile și parcurile rezervațiilor din Florida. Timp de șase luni m-am hrănit numai cu portocale, sperând că până la urmă, voi putea renunța și la acestea. Corpul meu atinsese un nivel energetic atât de înalt, încât treceam permanent prin experiențe de de-corporalizare, ceea ce crea un dezechilibru între mine și lumea înconjurătoare...

În cele din urmă, am făcut un compromis în privința regimului alimentar și mi-am fixat o dietă echilibrată, compusă din fructe și legume crude, proaspete și naturale.”²⁷⁷

Trebuie să mărim cantitatea de oxigen în organismul nostru. Să încercăm: stăm în capul oaselor pe marginea patului, în picioare sau culcat întins pe o canapea sau jos pe dușumea.



Sistemul respirator

277 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 428.

Primul lucru pe care-l facem la început? Ne relaxăm cu grijă, lejer, cu eliberare de gânduri. Apoi așezăm mâna dreaptă pe abdomen, deasupra buricului și inspirăm pe nas fără a mișca umerii, urmărind cum mâna se mișcă în sus și în jos, o dată cu respirația. Cu fiecare inspirație, dilatăm abdomenul ridicându-l și coborându-l cu mână cu tot, expirând pe gură. Să nu uităm aceasta! Expirarea pe gură!

Prin acest exercițiu mărim cantitatea de aer. După această umplere cu oxigen a lobilor inferiori ai plămânilor, continuăm să inspirăm pentru a umple cu aer și lobii superiori ai plămânilor, ridicând pieptul și umerii pentru a umple deplin cavitatea toracică și apoi, cu liniștire vom expira lent pe gură.

Repetăm acest mod de respirație, atunci când tragem aerul în plămâni, și spunem: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, iar când expirăm, adăugăm: miluiește-mă pe mine păcătosul!

Așa vom câștiga pentru trup oxigen cu îmbelșugare, iar pentru suflet, mângâiere de la Dumnezeu Cel Mult Iertător, aceasta numindu-se Rugăciunea Inimii!

Vom primi de la Dumnezeu binecuvântare și eliminarea gazelor acide, iar ca tehnică, bună potriveală pentru calmare, mai ales că o împletim cu rugăciunea.

Să ne deschidem fără ezitare către natură, să iubim pe Dumnezeu din toată inima, să avem în iubire pe aproapele și pe noi înșine, învățând și pe alții să respire în văzduhul lui Dumnezeu!

V. Reflexologia la nivelul membrelor

Uneori, ne plângem de oboseală și de picioare umflate și greoaie. Acizii pe care îi acumulăm în organism „uric, fosforic, lactic etc., formează cristale, iar reziduurile metabolismului celular se acumulează sub terminațiile nervoase aflate la nivelul membrelor inferioare”²⁷⁸ (tălpile, palmele și degetele picioarelor). Aceste terminații nervoase din talpă și palmă transmit reflexe către întreg organismul nostru, iar aceste toxine acumulate pot genera efecte devastatoare. Spre exemplu: terminațiile nervului care deservește inima sunt localizate în palme și tălpile picioarelor.

Când este atacat acest nerv al inimii, apar palpitații cardiace, hipertensiune arterială, dureri toracice și alte încercări dureroase. Și nu este vorba doar de inimă, ci se poate întâmpla cu orice organ și glandă din organismul nostru.

Este necesar ca să se facă masarea zilnică a mâinilor și a labelor picioarelor „pentru ca acizii cristalizați și depozitele de toxine să se topească și astfel simptomele vor dispărea”²⁷⁹.

Pe lângă masarea manuală, mai este una naturală, la îndemâna noastră. Atunci când mergem cu picioarele goale pe pământ, prin iarba cu rouă, prin brazdele proaspăt arate, pe cărări de câmpie, dealuri și munți, dar mai ales pe pietrișul de pe alei, râuri, pe nisipiul de pe plajă, avem parte de un masaj natural. Dar să folosim masajul manual, să învețe părinții și copiii, ca să-și facă masajul în familie.

Să mergem pe jos cu picioarele goale! Cât mai mult!

278 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 432.

279 *Ibidem*, p. 432.



Până ajunge pielea groasă ca la tigrul! Animalele nu au problemele acestea, pentru că umblă toată viața desculțe...n-au papuci, cizme, pantofi cu toc și alte sandale...

Am auzit toți de **reflexologie**. Este o „știință extraordinară”. Este o știință necomplicată și la îndemână, care ne poate ajuta mult, scăpându-ne de suferință sâcâitoare.

VI. Cromoterapia

Așa cum se spune de moșii și strămoșii noștri, vorbim la timpul prezent, că ei sunt cu noi permanent, unde nu intră soarele, intră doctorul! Soarele degajă lumină, căldură și ener-

gie întregului Univers, iar întreaga zidire caută soarele pentru a primi de la acesta „energia vitală și forța tămăduitoare”²⁸⁰.

Lumina solară este un mare dar de la Dumnezeu. Fiecare rază, generează spectrul cromatic tămăduitor, având culoare distinctă unică ce ne aduce vindecare pentru organism, fiecare culoare având un efect specific asupra țesutului, răspândindu-se în toate celulele trupului nostru, „energizând, vindecând și fortificând fiecare celulă în parte”²⁸¹.

Medicii recomandă să nu exagerăm, pentru că soarele este acid prin natura sa. Este indicat, în chip absolut, ca să nu ne expunem exagerat la soare, dar nici să neglijăm expunerea cumpanită, după sfatul medicului. Pe vremuri, oamenii erau mari prieteni cu soarele! Știau măsura tuturor lucrurilor. Pe toate le făceau ca pe o rugăciune bună și atentă către Dumnezeu.

Unor oameni nu le place soarele pentru că au prea multă aciditate în organismul lor, iar alții, când se expun la soare se ard de îndată, cum mi s-a întâmplat și mie. Iar de atunci mă tem să mă mai arăt soarelui. Dar voi încerca! Desigur, cu mare prudență.

Atunci când alcalinitatea este crescută în organismul nostru, ne place soarele și, desigur, puterea lui tămăduitoare. Culorile razelor solare sunt binefăcătoare și ele ne apar și în vis dacă ne îmbrăcăm în lumina lor. Să ne bucurăm de Dumnezeu și de natură și să facem băi de lumină solară, pentru că energiile create și necreate, sunt în jurul și înlăuntrul nostru.

280 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 431.

281 Ibidem, pag. 431.



Raiul dumnezeiesc are multitudine de culori și mai multe decât credem noi că există. Am văzut pridvoarele Paradisului, cu ochii trupești, din milostivirea lui Dumnezeu. Nu se pot descrie acele frumuseți! Doresc să-mi îngăduie Dumnezeu să rămân veșnic, să privesc doar, aceste Pridvoare ale Paradisului!

VII. Detoxificare și regenerare

Grija cea mai mare a medicilor, dar și a pacienților este îngrijirea sănătății și tratarea rapidă a simptomelor, cum ar fi: febra, infecțiile, dezechilibrele glicemice, tulburările neurologice și erupțiile cutanate. După cum s-a constatat, conform statisticelor medicale „cancerul este prezent în diverse forme la unul din doi bărbați și una din trei femei”²⁸².

282 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 368.



Neuronul si dendritele

Detoxificarea și Regenerarea determină eliminarea totală a cauzei care duce la manifestarea simptomelor pe care le avem, căutând *cauza* problemei de sănătate.

Detoxificarea este metoda folosită pentru eliminarea sigură a inflamațiilor și toxinelor care determină degradarea inițială a țesuturilor din organismul nostru.

Regenerarea este fructul detoxificării! Regenerarea trebuie înțeleasă ca o reconstrucție sigură a țesuturilor epuizate, de unde începe calvarul bolii. Trebuie să căutăm cauza îmbolnăvirii pentru a putea evita îmbolnăvirea noastră. Trebuie să recunoaștem că suntem mult preocupați și neglijenți pentru a urmări efectele care ne pândesc la fiecare pas.

Animalele n-ar mânca absolut nimic din ce este învechit, congelat, perisabil sau prelucrat!

Cum de știu să se ferească de otrăvuri? Să ne punem mereu această întrebare!

Care sunt cele trei cauze principale prin care se manifestă simptomele de boală? Să le memorăm cu mare grijă, că ne pândesc după colț, pe fiecare dintre noi:

1. **Acidoza**. Ea provoacă inflamații serioase care duc la congestii, ulceratii și atrofierea, până la distrugere a țesutului organismului nostru;

2. **Toxicitatea**. Aceasta produce congestii, inflamații și distruge fără milă nivelul celular, care la rândul său conduce la distrugerile țesuturilor;

3. **Epuiizarea** sau **distrugerea tisulară**. Aceasta vine din informații genetice, acidoză și toxicitate.

Așadar, *acidoza* (aciditatea sau inflamația extremă) și *toxicitatea* sunt principalele cauze care duc la **distrugerea** țesuturilor, afectând sistemul endocrin, cele trei cauze fiind responsabile 99,9% dintre boli, dar mai ales, noi suntem cei dintâi vinovați că nu avem grijă de viața noastră, zi de zi!

Pentru susținerea sănătății și a vitalității, cei doi factori esențiali, **detoxificarea** și **regenerarea**, sunt esențiali și există o interdependență între ele, și negreșit, organismul nu se poate regenera fără detoxificarea prealabilă.

Adică, ne regenerăm **colonul**, dacă nu mâncăm carne de niciun fel și mai ales cea preparată. Ne regenerăm ficatul, stomacul, rinichii, dacă bem apă de izvor, nu mâncăm prăjit de niciun fel! Ne regenerăm inima dacă nu o stresăm, avem grijă de a nu face eforturi necugetate. Ne regenerăm grabnic dacă

facem mișcări în aer liber, evitând cu grijă orice mediu toxic, începând cu aerul viciat, din camera unde dormim, fumul de lemn, de paie, gunoarie, detergenții pe care-i folosim copios, fumul de țigară și alte mirosuri dezagreabile.

Ne regenerăm organismul și ne liniștim sufletul, dacă avem grijă să ne cruțăm de ecranul televizorului, de decibeli răcnitori, care ne urlă în urechi, de vorbele supărătoare, de compania celor care ne sufocă viața!

Numai un *stil nou de viață* și un *regim alimentar cumpănit*, ne pot salva de sclavagismul în care am fost până acum!

Singur, Dumnezeu Atotputernicul, ne poate salva și elibera din ghearele neatenției și cumpenele din viață, depunând și noi efortul de a ne ajuta cu grijă!

VIII. Purificarea și regenerarea țesuturilor

Știm că organismul nostru este o minune a creației, cu vie conștiință de sine. Cei care au suferit operații de orice natură, și-au dat seama, pe proprie piele, că organismul are putere mare, dată de Dumnezeu, de a se reface uimitor de repede. Și eu am văzut și simțit asta în urma operațiilor, în decursul anilor!

Organismul uman luptă pentru regenerare, că așa este alcătuit de Dumnezeu, dar este grav atunci când noi ne opunem prin „dieta alimentară care este compusă din carnea animalelor moarte și din hrană moartă, preparată”²⁸³.

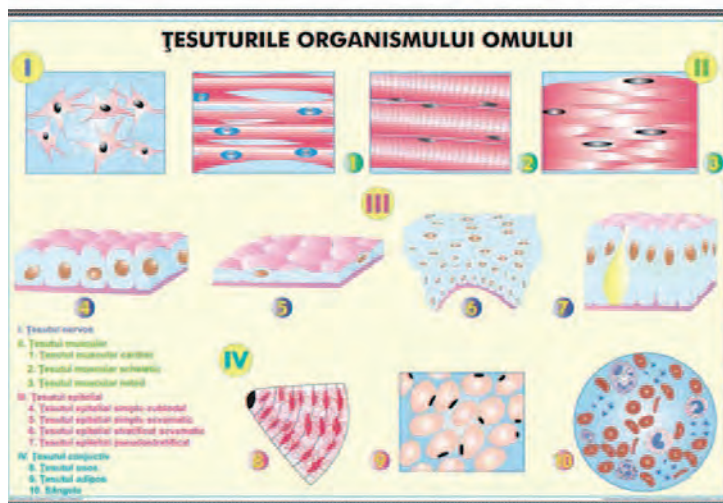
283 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 269.

Regenerarea, această minune integratoare, are trei trepte principale, care conlucrează strâns și sunt inseparabile: *alcalinizare*, *detoxificare* și *energizare*.

Alcalinizarea. Element principal antiinflamator care face posibilă respirația celulară corectă și difuziunea substanțelor nutritive în întreg organismul nostru.

Detoxificarea. Prin acest proces, organismul se curăță și elimină toate substanțele iritante, metale grele, substanțe chimice și pesticide. Prin benefica detoxificare este posibilă digestia, absorbția, utilizare și eliminarea corespunzătoare a reziduurilor.

Energizarea. Celulele iau energia din *hrana vie* pe care trebuie să o folosim cu precădere, hrana vie fiind încărcată cu substanțe nutritive și energie electrică, fără de care, atât alcalinizarea cât și detoxificarea nu pot avea loc în mod corespunzător.



Care va să zică, lingura cu măsură mică și cu ce ne hrănim, mai ales, și cu mâna, cum se hrănea lumea pe vremuri. Cu ce ne hrănim și în ce cantitate! Asta este problema cea mai importantă! Și mai ales, să respectăm un minim program al meselor, eliminând, pe cât posibil, indisciplina orelor fixe pentru mesele principale.

Drumul către Regenerarea organismului nostru, nu este simplu, dar nici prea ușor. E greu de luptat cu toxicitatea din noi, precum și gradul de epuizare a organismului.

Cum procedăm cu aceste probleme de sănătate? Desigur, ne privește pe toți! Încă nu s-a aflat până acum, că, dragă Doamne, ar exista un om deplin sănătos pe fața Pământului.

IX. Naturopatia și Știința Detoxificării

Măreța știință, Naturopatia, studiază și aplică legile naturii, temelia acestei științe fiind sănătatea și vitalitatea care influențează regenerarea organismului nostru supus la toate bombardamentele. Pentru susținerea sănătății, toate soiurile de viață din natură consumă toate felurile de hrană. În afară de om, toate formele de viață se hrănesc intuitiv, omul pierzându-și intuiția și consumă, fără alegere, ceea ce îi cade la îndemână.

Specia umană a devenit cea mai bolnavă, terorizată zilnic de un consum de alimente procesate, printre care soiurile de carne abundă pe toate piețele românești și aiurea. Tocmai pentru aceea, Naturopatia, s-a născut cu scopul de a se regăsi și redobândi intuiția pierdută și a arăta științific, adevărata hrană ecologică, chemată să susțină viața umană, cât mai este vreme!

Organismul nostru este asemenea unui motor, care, pentru a funcționa optim, trebuie să fie hrănit cu carburanți și uleiuri, dintre cele mai bune. Când sunt sărace și amestecate, uneori cu apă, motorul dă rateuri, gâfâind și tușind de mama focului, iar fără ulei se gripează. Tot așa se întâmplă și cu organismul nostru, pe care îl ghiftuim cu alimente care lasă deșeuri organice, care atacă fără cruțare sănătatea noastră.

Pentru natură este mai ușor. Procesul de detoxifiere este un proces permanent prin care trec toate formele de viață, fiecare la nivelul evolutiv al fiecărei specii.

Organismul nostru luptă pentru eliminarea naturală de toxine și de mucus, chiar și atunci când suntem în faza de embrion uman, cum afirmă dr. Robert Morse²⁸⁴. Femeile însărcinate, în mare parte, consumă lapte, carne și alte alimente toxice, care, zice-se, ajută la formarea țesutului muscular și osos al fătului. Acest consum sporește toxicitatea și aciditatea din organismul mamei, astfel ducând la epuizarea țesuturilor, astfel de proces producându-se simultan și la fătul din sânul mamei.

Bietul organism, încearcă să-și mențină curățenia și rezistența prin detoxifiere, prin transpirație provocată de febră, prin vomă, diaree, urinări frecvente, răceală, gripă și prin simpla evacuare cotidiană. Să luăm un exemplu: **bronșita**! Dacă sărim ca arși și apelăm la medic și recomandă antibiotice și chiar vitamina C în doze duble, simptomele de bronșită vor dispărea, dar, nu au vindecat inflamația sau congestia, ci doar au sistat evoluția procesului

284 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Pitești, Paralela 45, 2009, p. 272.

de eliminare sau manifestarea simptomelor. Rezultatele vor crea iluzia vindecării acestei stări inflamatoare. Iar data următoare când organismul va încerca să curețe această inflamație, el ar putea manifesta simptome de pneumonie. Acest fapt se explică prin aceea că nici bronșita, nici pneumonia nu sunt boli, ci stări congestive, inflamatoare de care organismul încearcă să scape prin eliminare. Simptomele se pot agrava, iar inflamația se poate răspândi spre zone mai profunde, fiindcă nu ați permis plămânilor și bronhiilor să se curețe corect și complet de la început²⁸⁵.

Să nu ne panicăm, pentru că organismul este antrenat în procese ciclice de curățire, al cărui simptome cuprind febră, transpirație, tuse, eliminare de mucozități, diaree, erupții cutanate și multe altele prin care se elimină deșeurile organice. În clipa când procedăm la declanșarea mecanismului de detoxificare, organismul nostru își va declanșa singur formula de curățare.

Naturopatia cuprinde, negreșit, știința detoxificării și regenerările celulare, iar dr. Robert Morse afirmă: „Personal, eu folosesc numai plante medicinale cu scopul de a susține organismul în efortul său de autodetoxificare și de fortificare funcțională a celulelor asociate cu țesuturile, organele și glandele epuizate. Plantele medicinale dispun de o mare concentrație de substanțe nutritive, deoarece nu sunt niște vegetale hibride”²⁸⁶.

O maximă ne îmbie la meditație: „În medicină, bunul simț este factorul de decizie!” Sperăm că aici intră în ecuația medicinei, medic și pacient, deopotrivă!

285 *Ibidem*, p. 272.

286 *Ibidem*, p. 273.

Detoxificare mentală și afectivă

Când vorbim despre detoxificare se înțelege că această operație, fără bisturiu și laser, are loc în întreg organismul nostru. *Mentalul* și *stările afective* au un mare și decisiv efect asupra sănătății noastre.

Dacă vrem să fim sănătoși și bolnavi fiind, dacă vrem să ne vindecăm de betșuguri, trebuie să ne *purificăm gândurile, sentimentele și corpul fizic*.



Știm cu toții că „materia este formată din atomi ca elemente fundamentale de construcție ale Universului. Mișcarea acestor atomi creează energie electromagnetică care produce magnetism. Mișcarea creează și este reflectarea a

două forțe de polaritate opusă: **pozitivă și negativă**. Energia se mișcă liber între acești doi poli. În medicina chineză, acești doi poli opuși sunt denumiți yin (negativ) și yang (pozitiv). Aceste energii – pozitivă și negativă – deși sunt din aceeași esență, au efecte diferite asupra corpului fizic și a persoanei. Spre exemplu, stările emoționale de **furie** și de **iubire**, afectează gândurile și corpul fizic în moduri diferite.

Furia creează *stres* și comprimă fluxul sangvin și limfatic din organism. Ea închide ermetic **ficatul** și **pancreasul**, afectând astfel **digestia** și solicită glandele suprarenale, provocând eliberarea excesivă de hormoni și de neuro transmițători. Toate aceste stări vor induce aciditate. Pe de altă parte, **iubirea** creează reacții opuse. Ea accelerează fluxul sangvin și limfatic; intensifică digestia și evacuarea prin rinichi și produce alcalinizarea întregului organism. S-ar mai putea adăuga că furia provoacă „boală”, iar iubirea aduce vindecarea.”²⁸⁷

Revenim cu grijă, spunând de o mie de ori, de un milion și de un miliard de ori, că trebuie să **ne purificăm gândurile**, gândind frumos, pozitiv, sfânt și dinamic, să fim numai un zâmbet de floare în soare! Să ne **purificăm sentimentele**, înnoibilându-le cu iubire creștină, frățească, împărtășită întregului Univers și regnurilor: mineral, vegetal, animal, uman și angelic! Să fim numai iubire, ca lumina lină! Să ne **curățim corpul fizic**, trupul nostru să-l înduhovnicim în virtute și rugăciune, sufletul bucurându-se de starea de curățire și sfințenie.

287 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 275.

Gândurile și stările afective, spune dr. Robert Morse, că „se lipesc de celule asemenea cleiului, dând naștere unor blocaje subtile pe care omul le poate purta cu el toată viața. Prin urmare, dacă în cursul procesului de detoxificare plângeți, vă înfuriați sau țipați la ceilalți, să nu vă mire că vor apărea blocaje. Eliminați toate gândurile și sentimentele, observați-le cu detașare și nu vă agățați de nici unul din ele. Debarasați-vă de aceste blocaje. În acest fel, torentul de energie și iubire va fi din nou dominant în interiorul organismului. Aceasta este singura cale autentică spre vitalitate și spiritualitate.”²⁸⁸

Iată cum o pregătire simultană de a aborda *un nou stil de viață* duhovnicească și un *nou regim alimentar*, duc la detoxificare mentală și afectivă!

Dumnezeu ne ajută dacă vrem!

288 *Ibidem*, p. 275

Cum ajutam organismul sa se detoxifice?

Medicina ne spune ca specia umana este una *alcalina*. Hrana nerațională generează aciditate în organism provocând inflamații și congestii, astfel că, substanțele nutritive devin inutile la nivel celular, ceea ce va conduce la înfometarea celulelor.

Ceea ce este îngrijorător, *acidoza* distruge celulele. Organismul nostru intră în alertă și începe să se apere utilizând steroizii, electroliții, apa, lipidele, în combaterea acidității. Ce va însemna aceasta? Efectul va fi grav! Organismul nostru se deshidratează, atât la nivel intracelular, cât și extracelular.

Ce vom face în această ipostază? Avem răspunsul dr. Robert Morse: „Primul lucru care trebuie făcut este ca în locul alimentelor generatoare de aciditate să consumați alimente care creează alcalinitate. Consumul de alimente care creează alcalinitate, în special fructe și legume, va iniția procesul de detoxificare și la rehidratarea organismului. Dacă doriți să accelerați procesul de purificare, fructele și legumele trebuie consumate în *stare crudă* și proaspete, adică nepreparate la foc și neprelucrate industrial.”²⁸⁹

Așadar, dieta noastră trebuie să fie compusă în exclusivi-

289 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 276.

tate din *fructe naturale, crude* și *proaspete*, pentru că fructele conțin cea mai mare concentrație de proprietăți antioxidante dintre toate alimentele care se consumă de către omenire.

Fructele *naturale, crude* și *proaspete*, au zaharuri suficiente pentru procentul eficient de ardere, sporind vitalitatea celulelor și cu un efort digestiv mai lesnicios.

Să nu uităm, niciodată, că „fructele au cea mai mare încărcătură electrică dintre toate alimentele. Energia fructelor naturale este atât de mare, încât ea accelerează transferul neuronal și funcționarea sistemului endocrin.”²⁹⁰

Este necesar să începem un nou stil de viață zilnică, plină de înduhovnicire și un nou regim alimentar, lăsând la o parte, consumul de carne, de orice fel, laptele conservat, pâinea, pastele făinoase, băuturile colorate artificial, prăjelile de orice fel, băuturile alcoolice, fumatul, drogatul, etc.

Să avem grijă mare de sufletul nostru, purtător de trup, care nu trebuie să-l târâm prin mocirla păcatelor de tot felul.

Să cerem Domnului Dumnezeu, să aibă grijă de viața noastră sufletească și trupească!

290 *Ibidem*, p. 276.

Luați-o încet cu detoxificarea

Când ne apucă neputințele, unii dintre noi au pornirea de a folosi toate recomandările medicilor și a cărților de medicină. În orice manifestare, orice obicei folosit fără măsură, ne poate provoca o dereglare metabolică și psihologică. În regimul alimentar, de asemenea. Se știe efectul consumului de fructe și legume în procesul de detoxificare.

Nu poți trece brusc de la o dietă comună, formată din produse lactate, carne și produse tratate chimic, extrem de toxic, la dieta extrem de pură și purificatoare, formată, mai ales, din fructe crude și proaspete.

Această dietă impusă, în chip personal, pe răspunderea fiecăruia – deci, o încercare încurajatoare – poate determina apariția unor efecte secundare. Dacă noi începem procesul de detoxificare câteva săptămâni, consumând doar fructe și legume crude și proaspete, neatinse de compuși chimici, procesul de purificare se va produce, desigur, mai lent, fără a avea surprize neplăcute.

Orice început de detoxificare este anevoios. În organismul nostru avem depozitați compuși chimici toxici. În procesul de curățire pot apărea surprize, cum ar fi palpitațiile. Încă o dată subliniez: în organismul nostru noi purtăm stocarea de toxine de când suntem în pânțele mamei noastre. Toxinele nu se elimină cât ai bate din palme.

Cel mai important este să începem o detoxificare calmă, inteligentă și cu răbdare. Vom porni cu eliminările din dieta zilnică a tuturor alimentelor toxice și pregătite tehnic, mecanic, cu tot felul de procesări și tratamente chimice de tot felul, începând cu coloranții.

Așadar, începem cu hrana vie, naturală, fără prăjeli, fără carne, fără lapte și derivate. Să folosim fructe și legume. E ușor cu fructele proaspete, dar mai greu puțin cu legumele, care trebuie gătitе, ca fasolea, care are proteine sănătoase, mai mult ca în consumul de carne. Este stabilit științific acest lucru!

Se recomandă, așadar, să avem grijă mare și pentru salvarea trupului, eliberându-l de primejdia intoxificării. Mare grijă cu regimul alimentar! Mare grijă cu consumul de apă din izvoarele României și mai ales ale celor carbo-gazoase, cum ar fi cele de la Govora, Căciulata-Călimănești, Borsecul din izvoarele pământului transilvan, Herculanе și orice alt izvor din Carpații României.

Apa curgătoare, apa oxigenată, apa din izvoare cu memorie vie, apa de care să nu uităm, chiar dacă unora dintre noi nu le mai place, doar apă și iar apă! Puneți și puțin vin! Că-l recomandă Sfântul Pavel ucenicului său Timotei, pentru desele lui neputințe!

Să începem purificarea prin detoxificare, pentru a depăși orice formă de boală încuibătoare în trupul nostru!

Igiena pielii prin periaj pe uscat

Pielea noastră, care, din mila lui Dumnezeu, ține ca într-un sac toate alcătuirile mai lungi sau mai scurte, este organul cel mai deșirat pentru evacuarea zilnică până la 1 kg de toxine și deșeuri organice produse în urma proceselor metabolice.



Îngrijirea zilnică a pielii trebuie să fie o grijă atentă pentru că depunerea de acizi și toxine va duce la erupții cutanate, coșuri, râie, furuncule, psoriazis și alte plăgi. Întreținerea se face prin spălare parțială, mâini și față, de mai multe ori pe zi, iar zilnic o baie, de preferat duș, cu apă la temperatura organismului. De preferat este să folosim apa pură, de izvor, neagresivă și dură, astfel pielea va fi catifelată, iar părul mai mătășos.

De recomandat, pentru întreținerea sănătății pielii, este folosirea metodei „de periere a pielii pe uscat”²⁹¹, cu perie din

291 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 429.

păr de cămilă, porc sau cal, depinde de finețea pielii fiecăruia dintre noi. Să nu folosim cumva, în exces, peria de sârmă sau din rădăcină de sorg!

Prin pierirea pielii se vor îndepărta celulele îmbătrânite sau moarte, ajutând circulația sângelui, iar pielea va respira mult mai bine.

Peria despre care a fost vorba trebuie să fie cu coadă potrivită (se găsesc în magazine) cu care te speli singur pe spate. Începi să perii tăpile, picioarele, gamba și mâinile, periind, de preferință, de la extremități spre partea centrală a corpului. Chiar dacă veți simți un soi de gâdilire, folosind peria să insiști ușor-ușor, până scăpăm de această senzație, drept dovadă că avem o piele fină, nu groasă ca a elefantului, care vibrează de sănătate și voie bună.

Să petrecem în aer liber, în aer curat, lăsând pielea expusă la aer și lumină, umblând în pantaloni scurți, fără cămașă, doar cu o pălărie mare pe cap, pentru a lăsa pielea să respire, iar la una sută de ani să avem pielea ca de bebeluș, cum avea doctorul Jensen, la 93 de ani!²⁹²

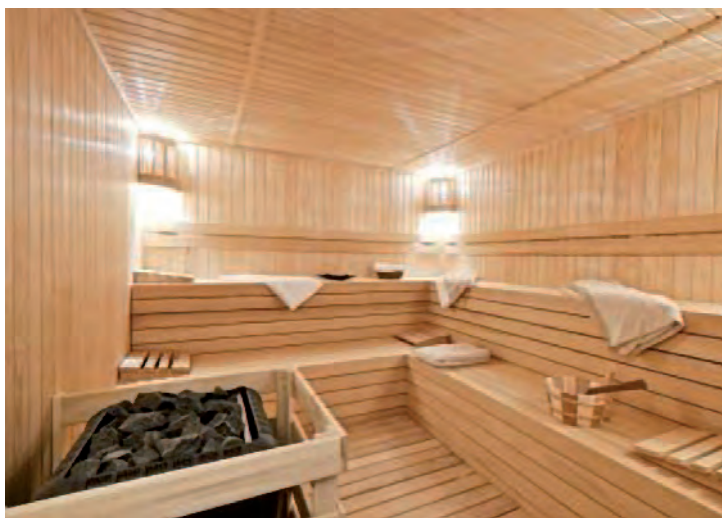
Așa vom scăpa de pielea zbârcită și creață! Să nu uităm!

292 *Ibidem*, p. 430.

Saună și băi de abur

Cine nu știe cât de benefică este transpirația! Dar mai ales când faci eforturi fizice și nu o transpirație la nervi, su-părări mai mari sau mai mici și...niciodată să nu transpirăm de frică sau *iubire agresivă*, care se impune cu parul...

Pielea noastră, supranumită și al treilea rinichi, din fe-ricire este făcută să elimine o mare cantitate de toxine și rezi-duuri, egală cu ce se elimină din plămâni, rinichi și intestine.



Dacă se duce o viață sedentară, organismul nostru nu transpiră la cotele normale. Atunci vom avea o piele uscată, erupții cutanate, apariția coșurilor, mătreață, dermatită, râia și

alte hibe similare. Toată lumea știe că transpirația este un mecanism esențial în procesul de însănătoșire a organismului nostru.

Să transpirăm prin saune și băi de abur (cine poate, potrivit sănătății și cu vegherea medicului) pentru că sunt benefice dacă se folosesc și uleiuri relaxante. Să căutăm mediu steril din punct de vedere fizic și psihic. La aceste băi se vor adăuga și plante medicinale pentru a mări efectul de curățire și detoxificare a organismului.

Cât de mare efect au băile la picioare, cu apă fierbinte și cu sare grunțuroasă (de la Ocnele Mari – Vâlcea, Târgu Ocna, Bacău, etc.) și băile făcute atunci când se pornesc durerile de la rinichii, bombardați cu pietre și nisip?

Să cunoaștem obiceiurile medicale, de certă însănătoșire, din tradiția moșilor-strămoșilor noștri, transmi-se până în zilele noastre. Putem afirma că „medicina populară”, adică leacurile tămăduitoare, moștenite și verificate în timp, sunt cele mai potrivite pentru sănătatea noastră.

Când ne îmbăiem ca pruncii, să-I mulțumim Domnului Dumnezeu că ne-a dat apa cu efectele ei miraculoase!

Apa este purtătoare de informații!

Să ne purtăm cu delicatețe și să-i transmitem iubirea noastră, și să nu uităm că ne spală de rapăn, ne hrănește în fiecare zi și ne bucură privirea!

Iar Agheasma ne sfințește viața și habitatul nostru terestru!

Slant boarding (așezare înclinată)

Este vorba de o planșă sau o masă înclinată la un unghi de 45° pe care ne așezăm, capul fiind mai jos decât picioarele. Mulți dintre noi, atunci când sunt umflate picioarele, știm sfatul medicului de a ne așeza mai sus picioarele, cam la 50 sau 30 cm, după cum se simte bine fiecare.



Mai la tinerețe, când hălăduiam prin munți și prin casele haiducilor, un moșneag hâtru, își anina picioarele pe perete, aproape în unghi drept. Când l-am întrebat de ce stă așa, mi-a spus, zâmbind:

- Ca să-mi vină mintea la cap!

Făcând și noi așa, un Slant Boarding (așezare înclinată),

ne vom putea îmbunătăți *circulația cerebrală* (știa moșul bine ce are de făcut!) și intensifică fluxul limfatic în zona periferică a membrelor inferioare (picioarele).

Din cauza poziției noastre – bipede – pentru că nu avem obiceiul să mergem în patru labe, sau cu picioarele în sus, folosind mâinile în loc de picioare – gravitația își face efectul asupra *circulației cerebrale*, iar la picioare și mai ales la nivelul tălpilor se formează *edeme*, având dureri insuportabile.

Oricum, potrivit gravitației, noi ar trebui să cădem din picioare la pământ ca și mărul lui Newton, dar, de la naștere, așa am fost zidiți să fim și să rezistăm *legilor gravitației*.

Dar această metodă, de a ne așeza în *poziție înclinată* este utilă pentru „organele interne, eliberând o parte din presiunea pe care o exercită gravitația asupra lor”²⁹³. Când avem amețeli, uneori ziua sau noaptea să stăm întinși liniștiți și să ne relaxăm zicând rugăciunile pe care, poate, le-am uitat din grabă, lipindu-ne mintea și inima de Dumnezeuul iubirii!

293 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 431.

Toată viața: noi și natura

Procesul de detoxifiere, de purificare a trupului dar și a sufletului, că-s legate cele două entități, este un proces continuu de consum zilnic, dar și de eliminare zilnică. Trupul nostru omenesc, asupra căruia lucrăm, fiecare, zilnic, este construit într-o manieră tulburătoare și dispune, după cum arată știința medicală, de o inteligență uluitoare, cum arată dr. Robert Morse.



Să ne întrebăm mereu: Din ce cauză face organismul meu acest lucru? Adică, putem spune, că trupul nostru are un limbaj pe care trebuie să-l auzim și să-l înțelegem, adică să fim cu mare atenție la limbajul corpului! Și trebuie să mai știm că avem datoria să observăm direct și cu bun-simț că intuiția transcende întotdeauna știința, pe care noi o înțelegem după puterile și pregătirea intelectuală.

Trebuie să ne punem mereu întrebarea: Cu ce mă poate ajuta acest program de purificare prin detoxifiere și care să-mi rezolve problema de sănătate și longevitate? Dar și mai mult, cum pot să mă regăsesc și să evoluez din punct de vedere spiritual?

Înainte de toate, să nu uităm: *naturopatia* este studiul naturii și modului în care ea își susține propria sănătate. Atunci, când noi vom învăța adevărurile fundamentale ale naturii, atunci vom fi, desigur, capabili să ne îngrijim și să ne restaurăm sănătatea noastră.

Să nu uităm, că detoxificarea este cheia de aur care deschide poarta către natură, natura care ne ajută la regenerare și redobândirea vitalității trupului, dar și a sufletului nostru bântuit de urgiile vieții.

Să pășim sfios în natură!

În vârful picioarelor!

Ca într-un templu dumnezeiesc, unde toate sunt sfinte!
Să ne hrănim natural, din natură! Să ne întoarcem la izvoare!

Oboseala sau lipsa de energie

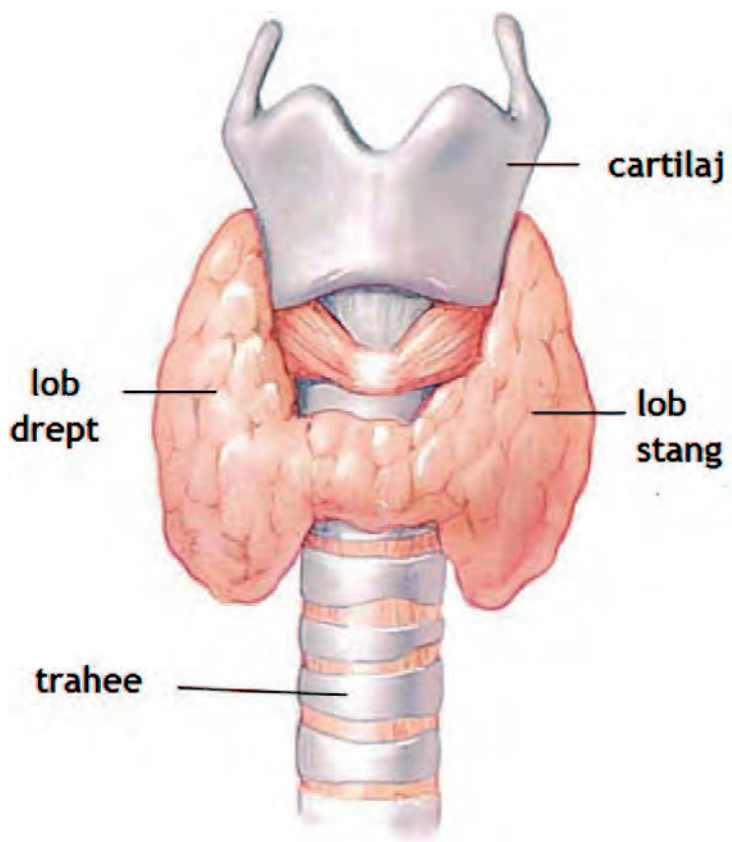
De ce oare, uneori, sau deseori, ne apucă oboseli inexplicabile? Încercăm stări de oboseală sau început de leșin cu amețeli și înmuiera picioarelor? Care e primul gând? Să găsim imediat un loc în care să ne întindem fără zdruncinături bruște. Și apoi apel la medic specialist pentru diagnostic.

Aceste stări pot surveni dintr-o tensiune galopantă, de cele mai multe ori. Pierderi masive de energie se pot produce din cauza funcționării defectuoase a tiroidei sau suprarenalelor. Ce sunt glandele suprarenale? Sunt glande endocrine, în formă triunghiulară, situate deasupra rinichilor, ca o căciulă, având rolul de sinteză a adrenalinei și cortizonului. Funcționarea inefficientă, leneșă, a glandelor suprarenale poate duce, de cele mai mult ori la oboseala de care ne plângem. Ce se întâmplă, mai concret? „Căciula” situată deasupra rinichilor se poate infecta și se poate produce o reacție inflamatoare. Dar și **stresul** poate fi o cauză: **activitate zilnică** intensă, pierderea serviciului, deces în familie, supărări în familie, boli trușesti și boli sufletești, cum ar fi: frica, furia, vina (muștrare de conștiință), depresie, anxietate, eforturi fizice sau mentale, lipsa de somn, traume, operații chirurgicale, digestia proastă, boli cronice, nivelul scăzut al zahărului în sânge, precum și deficiențele de regim alimentar.

Ce se poate spune despre **glanda tiroidă**? Că nu e glumă cu acest organ nepereche de 15-30 de grame care este așezată ca o

semi-brățară în dreptul laringelui și al traheii. Este în forma literei H. Manifestări clinice? Astenie, transpirații, diaree, scădere în greutate, tremurături, tulburări cardiovasculare (aritmii, tahicardie), tumefacția tiroidei...de aici și boala Benedow-Graves.

Trebuie să avem grijă mare de glanda tiroidă!



Glanda tiroidă

Să ocrotim zona gâtului, în general, și, în special, zona unde este acest organ atât de sensibil! Să nu masăm zona! Să nu ne lăsăm strânși de gât, de oameni, de cravate, papioane, fulare și alte sfori! Orice agresiune, orice mișcare a capului bruscă, pot aduce mari pericole asupra bunei funcționări a glandei tiroide.

Glanda tiroidă, în formă de H sau fluture, produce hormonii care accelerează metabolismul uman – sistemul care ajută corpul în a-și utiliza energia. Trebuie să ne facem consult periodic și asupra glandei tiroide, la medici specialiști și a urma sfaturile medicului, cu strictețe.

Cum să ne refacem energia?

Ca să nu suferim de slăbiciune fizică este necesară acumularea de energie solară. E vorba de vitamina D care lipsește aproape la toți oamenii, pentru că umblăm înfolați și nu ne vede Soarele! Să lăsăm soarele să ne privească, încălzească și să ne mângâie peste tot organismul, la mare, la munte, în plimbări, în lucrări zilnice. Soarele! Să ne vadă soarele ca să nu cădem în neputințe și pe mâinile doctorilor, dar mai ales în neputințe fizice și psihice!

Dacă vom consuma zilnic 180-300 grame de suc, în compoziție: morcovi+spanac+țelină, vor spori, desigur, energizarea organismului. Se vor consuma, de asemenea: fructe proaspete, coapte, lăptișor de matcă, lucernă, orz verde. Să nu uităm odihna, că timpul contribuie în mare măsură la procesul de vindecare al organismului nostru bătuit de toate primejdiile.

Și toate acestea, cu credință în Dumnezeu, răbdare și preocupări moderate în activitatea de fiecare zi!

Care zaharuri susțin viața la nivel celular?

Viața noastră este susținută la nivel celular de *zaharuri*, combustibil de primă mână. Unde se găsesc aceste zaharuri? În *fructe* și *legume* proaspete și neafectate de chimicale.

Se impune să ne ferim de *zaharuri complexe*, care după cum se știe, se găsesc în cereale, zahăr rafinat, produse lactate, ouă în exces, care produc stocarea grăsimilor acide.

Să ne învățăm cu dieta compusă din *fructe* și *legume* crude, proaspete, care furnizează organismului nostru necesarul nutritiv cu zaharuri simple și aminoacizii de care are nevoie. Subliniem: consumul de fructe și legume, crude, în stare 100% crude. Astfel, vom avea rezultate bune în curățirea organismului prin detoxificare și va ajuta la fortificarea tiroidei și supra-renalelor. Dr. Robert Morse ne îndeamnă: „Nu uitați niciodată de glande, glande, glande! Sistemul endocrin controlează peste 76 de trilioane de celule. Ele afectează metabolismul digestiei, metabolismul glicemic și metabolismul lipidic, toate aceste lipsuri de metabolism influențând greutatea și nivelul energetic al organismului”²⁹⁴

Cei care vom începe un regim compus din fructe și legume crude, proaspete, ne vom îngrășa la început.

294 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 245.

Dar să nu intrăm în panică! Știm că fructele și legumele conțin apă în procent de 90% și dacă reținem apa înseamnă că am acumulat depuneri acide în țesuturile organismului nostru. Dar organismul nostru uman reține apă pentru a alcaliniza substanțele acide.



Se întâmplă un întreg complex de mutații, iar dacă ne-am hotărât la un consum alimentar pentru *vitalitate* și *sănătate* este necesar să avem *răbdare* și să fim bucuroși și relaxați că se vor topi și kilogramele acumulate în plus și este vital să dăm jos „găleata” pe care o purtăm inutil și periculos pentru sănătate!

Vă sfătuiesc: Să ne abținem de la mâncăruri sărate, fierte, prăjite, înghețate-dezghețate, cafea, fumat, băuturi în exces, nopți pierdute, oboseală, exces în activitate, supărări, ură, invidie, răutăți, gândiri sinistre, gâlceavă, neiertări și tot ce degradează viața prin comportări cu scăderi morale și intelectuale.

Să gândim la o viață curată și cumpănită!

Așa ne va veni Dumnezeu în ajutor!

Ce este Hipotalamusul?

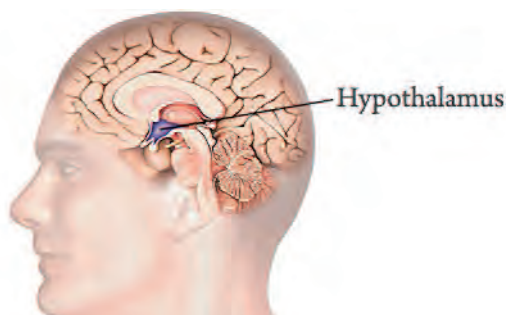
L-am scris cu literă mare ca să nu supăr acest mare „computer” din organismul nostru! Hipotalamusul este o glandă care-și are locuința în creierul mare de natură nervoasă. El este computerul central al organismului. Secretă doi hormoni ce sunt depozitați sub hipofiză. Hipotalamusul are o dimensiune de mărimea unei alune și are funcțiunea de a lega sistemul nervos de sistemul endocrin, controlând temperatura corporală, foamea și setea, fiind centrul reglării vegetative, comportamentul hidric și alimentar, actele instinctive (furia, frica), reglează ritmul somn-veghe, influențează metabolismul și alte funcțiuni încă nedescoperite de știința medicală, până acum. Deci, turnul de comandă este în creierul nostru lu într-un loc central, ocrotit!

Spre exemplu, „porțiunea transversală a intestinului se află la originea epuizării părții superioare a creierului, în proporție de 80% sau mai mult, disfuncție în care sunt implicate mai ales zona în care se află hipotalamusul și hipofiza. Dobândind cunoștințe mai ample despre tractul gastro-intestinal, în special despre colon și legătura pe care o stabilește el cu organele și glandele, veți înțelege că, menținând sănătatea tractului gastro-intestinal, vom asigura astfel sănătatea întregului organism”²⁹⁵.

Așadar, hipotalamusul este organul care dă comandă ab-

295 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 240.

solută funcționării întregului organism. Spre exemplu: „Tractul gastro-intestinal stabilește o legătură puternică cu toate organele și glandele din organismul nostru. Așa cum butucul este partea centrală a roții, tot așa tractul gastro-intestinal este considerat a fi butucul organismului”²⁹⁶.



Când noi îngurgităm, oricând, oricum și orice aliment pe care-l găsim pe oriunde, mai ales *produse din carne*, procesate și paste făinoase intrate în putrefacție, apar inflamațiile, toxicitatea care generează placa de *colesterol*, afectând toate regiunile organismului.

Grijă mare la ceea ce mâncăm! Niciodată prea mult! Niciodată peste ora 5 după masă! Să începem purificarea și curățirea tractului gastro-intestinal, acțiuni vitale în vindecarea oricărei afecțiuni care ne-a biruit. Dacă înainte de a consuma orice aliment, facem rugăciunea de binecuvântare a lui Dumnezeu, ne vom satura mai repede și nu vom avea crampe și nici vreo urmă de indigestie! Să nu spunem: poftă mare și nici poftă bună, ci *Poftă cumpănită!*

296 *Ibidem*, p. 240.

Pregătirea pentru începerea Postului

Atunci când ne punem în gând să începem postul, organismul nostru primește imediat comenzile necesare unui astfel de demers. Cele ce spun sunt din proprie experiență, iar acum sunt bucuroși că savanții medici confirmă ceea ce obișnuiam să fac de prin anii 1960-1970, tocmai când dr. Robert Morse experimenta în America.

Ce mică e lumea!

Cu zeci de ani în urmă nu glumeam cu postul. Ca și acum, de altfel, dar cu ponderație potrivit vârstei și sănătății.

Deci, cu o săptămână înainte de postirile prescrise de Biserica Ortodoxă, mă gândeam că voi începe un program de post negru, fără mâncare și fără apă. Aceasta am făcut-o mai mulți ani la rând, retrăgându-mă la începutul Postului, într-o mănăstire sau schit pentru a fi ferit de ispitele întâlnirii cu probleme administrative și cu oamenii, mai ales, care deseori ne încurcă drumurile și planurile de meditație, rugăciune și abținere.

Am observat că în săptămâna premergătoare începutului Postului încep să slăbesc văzând cu ochii, chiar dacă programul alimentar era cel obișnuit până atunci. Fără să exagerez, am slăbit câteva kilograme, uneori până la cinci. Am constatat pe propria piele cum acționează gândul transmis creierului și mai ales glandelor, hipotalamusul și hipofiza, care reglează

energia sistemelor imunitar, endocrin și limfatic.

Orice mâncare nu mai avea niciun gust!

Poftă de mâncare nu mai aveam deloc!

Am ajuns la începutul Postului Mare cu zgomotosul lăsat de sec, de brânză, că de carne s-a lăsat cu o săptămână înainte. Și așa se desfășurau zilele de luni, marți, miercuri. Nicio trebuință de mâncare și apă. Nicio durere a niciunui mădular. Au urmat zilele de joi, vineri, sâmbătă, de asemenea, niciun semn decât al unei ușoare slăbiciuni și vocea a început să scadă, iar picioarele se înmuiau din când în când, iar când mergeam aveam impresia că pășesc la vreo jumătate de metru de pământ. Aveam impresia, că de mers, mergeam pe pământ și aveam grijă să nu mă prăbușesc din neatenție.

În această perioadă de abstenență totală, în fiecare zi eram prezent la slujbă și la toate activitățile; doar rareori mă retrăgeam, cum am spus, în spații sihastru.

Spun drept, că nu am trecut peste 10 zile de astfel de post negru, total, pe care nu-l recomand decât celor care pot, adică sunt sănătoși, cu rugămintea de a bea apă îndestulător, 2-3 litri pe zi. Am greșit fundamental cu postul de apă, ceea ce a dus la formarea pietrelor la rinichi, apoi la operație, că s-a format o carieră de bolovani!

Să nu fim neglijenți și să nu glumim cu sănătatea! Este o crimă la adresa organismului nostru!

Dacă ne-am hotărât să trecem la postire cu sucuri sau cu apă, se impune o pregătire prealabilă a organismului nostru timp de o săptămână, prin consum de alimente naturale, crude,

în ultimele două zile o dietă formată numai din fructe. Acest consum de **fructe** ajută la curățirea intestinului gros de materiile intrate în putrefacție, spală ficatul și rinichii. Pregătirea se face cu multă voie bună și veselie duhovnicească, încurajând trupul nostru la o lucrare bună de curățire și detoxificare.

Orice facem, să facem cu gândul la Dumnezeu, pe care-L rugăm să ne ajute în demersul nostru de postire.

Personal, postul l-am respectat din două motive:

1. Că este poruncit de Dumnezeu;
2. Pentru a se vedea cât se rezistă la o postire mai îndelungată.

În ambele cazuri am lucrat numai pe jumătate. Am postit că-i poruncă, deci niciun merit! Apoi am postit să văd câtă rezistență am! Ca mândrie! Deci și aici am dat-o în bară! Doar cu lauda, că știa toată lumea de „marea” abținere a lui Calinic!

Se postește din dragoste pentru Dumnezeu!

Se postește din dragoste pentru bunul început al vieții corecte, duhovnicești!

Se postește din iubire pentru postul atât de benefic pentru suflet și trup: toate se subțiază spre lumina neapusă a lui Hristos!

Așadar, fără laude, fără mofturi!

Organismul nostru are nevoie de odihnă și de un repaus în funcțiunile sale zilnice. Cei care și-au subțiat meniul de bună voie, au avut bucuria anilor binecuvântați și nu gemetele și oftaturile cu burta plină de hrană toxică!

Se spune că ne săpăm mormântul singuri, cu propria gură! Dar și cu mintea și voința needucate pe calea învățăturilor Domnului Iisus Hristos!

Postul care detoxifică și zidește

Postul, după cum se știe, a fost practicat din cele mai vechi timpuri și dintre cele mai multe neamuri: post particular și post colectiv. Dovezi avem cu prisosință în viața omenirii, desprinse din paginile Scripturii ale Sfinților Părinți și din experiența marilor postitori, clerici și mireni.

Postul, spre surprinderea noastră, nu a fost făcut doar de oameni, ci și de animale. Iată ce citim în scrierile Cărții Iona din Biblie: „Apoi, din porunca regelui și a dregătorilor săi, s-au strigat și s-au zis acestea: Oamenii și animalele, vitele mari și mici să nu mănânce nimic, să nu pască și nici să bea apă; iar oamenii să se îmbrace cu sac și către Dumnezeu să strige din toată puterea și fiecare să se întoarcă de pe calea lui cea rea și de la nedreptatea pe care o săvârșesc mâinile lui” (Iona 3, 78).

Postul, rugăciunea și strigăte a poporului și mugitul de foame a animalelor, au oprit pedeapsa hotărâtă de Dumnezeu împotriva locuitorilor din cetatea Ninivei: „Atunci Dumnezeu a văzut faptele lor cele de pocăință, că s-au întors din căile lor cele rele. Și i-a părut rău lui Dumnezeu de prezicerile de rău pe care le făcuse și nu le-a împlinit” (Iona 3, 10).

Așadar, postul și un *nou stil de viață* cu *regim alimentar* pe muchie de cuțit, au dus la un succes și la o biruință incontestabilă.

Savantul dr. Robert Morse ne povestește: „În anul 1972, am ținut post consumând numai portocale timp de șase luni, iar acest post (regim) mi-a adus numai beneficii și bucurii. S-a dovedit a fi

una din cele mai incredibile experiențe din viața mea. În vremea aceea, mă încărcasem cu o asemenea cantitate de energie, încât treceam permanent prin experiențe supranaturale de de-corporalizare, care mă transportau direct în inima divinității!”²⁹⁷

Incredibilă mărturie! Un doctor face experiențe speciale de postire, abstenență, subțiere fizică, dar și iluminare duhovnicească!

Din punct de vedere științific există două tipuri principale de post: *post impus* și *post deliberat*. Postul impus este din cauza bolilor, nefiind în stare să mai mănânci. Iar dacă mănânci elimini de îndată mâncarea îngurgitată. Acum intră în lucru mecanismele care reorientează „energia necesară digestiei către sistemele imunitar, limfatic, endocrin, aceste mecanisme dând organismului nostru forța de a expulza intrusul, blocajul sau congestia”²⁹⁸.

Al doilea mod de postire este *postul deliberat*, adică atitudinea curajoasă și hotărâtă în vederea *curățirii organismului* și restaurării funcțiilor sale, postul dezvoltând *autodisciplina* și încrederea în propriile forțe. Acestea constituie două atribute esențiale care trebuie cultivate pentru a menține o stare optimă de sănătate”²⁹⁹.

Prin post întreg organismul nostru intră într-un repaus reparatoriu în vederea recuperării forțelor uzate de tulburări, de digestia zilnică prelungită și de metabolismul din organismul nostru. Postul ajută la curățarea de acizi și de toxine, care susținut și cu rugăciunea, aduce vindecarea dorită.

297 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 302.

298 *Ibidem*.

299 *Ibidem*.

Postul, potrivit cercetărilor medicale, permite *pancrea-sului*, stomacului, ficatului, intestinelor, chiar și rinichilor, să intre într-o stare de relativă odihnă. Dr. Dobert Morse, ne spune: „Orice formă de post, *impus* sau *conștient*, este vitală pentru însănătoșirea organismului”³⁰⁰.

În viitoarele *Tablete Medicale* vom prezenta *patru tipuri* fundamentale de post propuse de dr. Robert Morse, posturi posibile, mai ales că au fost experimentate pe organismul propriu al savantului medic!

300 *Ibidem*, p. 303.

Tipuri de posturi:

Post exclusiv din alimente crude

Iată ce spune marele postitor, doctorul Robert Morse, despre forma de post propriu-zisă, continuând să consumăm mâncare. Ce fel de mâncare? Mâncare gătită din alimente la foc, alimente cultivate fără sprijin chimic. În perioada postului îngrijit cu consum de alimente dietetice, în care să fie 80% fructe și legume, și doar 20% proteină animală. Adică un fel de amăgire a stomacului, bântuit de meniuri mentale!



Produse naturale crude

Ceea ce este recomandabil, trebuie, ca din când în când, să încercăm să consumăm numai produse naturale crude în ziua respectivă, 5, 10, 30, 40 sau 60 de zile consecutiv. În această perioadă se consumă produse naturale crude și ceaiuri medicinale pe cât cuprinde.

Potrivit ar fi, de bună seamă, ca acest meniu natural să fie pe o perioadă cât mai îndelungată ca să se obișnuiască organismul nostru cu această dietă.

Ce trebuie să includă această formă de post? În mod obligatoriu trebuie să includă fructe crude, proaspete, sucuri proaspete din fructe, legume și sucuri din legume.

Se vor evita alimentele de tip „proteină”, cum ar fi nucile și semințele pe care să le excludem cu perseverență.

Acesta ar fi un post exclusiv din alimente crude!

Să-l începem cu voință hotărâtă, fiind doar o schimbare de meniu, din care se elimină toxinele, începând cu pași calmi de-toxifierea organismului înjugat la otrăvirea zilnică din neatenția noastră. Deci, curaj!

Post exclusiv din fructe

Savantul dr. Robert Morse, ne recomandă călduros adoptarea acestei forme de post. Fiind ființe frugivore, această formă de post intră în armonie cu constituția și procesele anatomice și fiziologice ale organismului uman. În centrul atenției trebuie să fie strugurii, dacă este posibil fructele organice, netratate chimic.

Dacă nu sunt organice, ele trebuie spălate bine, fiindcă au nivele ridicate de pesticide.



Cât privește varietatea și asocierea lor pot fi diferite și cum convine celui ce consumă, dar să fie fructe proaspete.

Ceea ce este bine de ținut minte este grija dată: „mâncați, fie numai pepeni, fie nu mâncați pepeni deloc”. Totdeauna am mâncat pepene cu pâine. Acum m-am învățat minte! Putem mânca numai struguri sau numai pepene verde, sau mere, sau orice varietate de fructe avem, după dorința inimii. Doar cu o singură condiție: să fie curate și să le servim cu veselie, mulțumind lui Dumnezeu pentru darurile Sale.

Iată mărturia dr. Robert Morse: „Am ajutat multe suflete să-și curețe corpul fizic de cancer, menținându-le pe post compus exclusiv din struguri și suc de struguri. Mâncați fructe în orice cantitate. În acest program nu contează kaloriile sau soiurile strugurilor.

Dimineața servim struguri roșii, la amiază roze, seara albi și ananas printre soiurile menționate. Apoi bem câteva pahare de sucuri din struguri, fără să facem abuz.”

Cât să țină postul ăsta?

Cât putem! Fără exagerări!

Postul cu sucuri

Postul cu sucuri, doar cu sucuri, este considerat un nivel superior de post, care va odihni tractul gastro-intestinal și sistemul digestiv. În sfârșit, toate organele interne se vor relaxa.

Aceste posturi cu sucuri sunt furnizoare de energie, stimulând purificarea și ajutând în același timp rinichilor să se spele de toate toxinele adunate.

Sucurile pot fi făcute din fructe și legume proaspete, fructele având cea mai mare forță energetică, iar sucurile din struguri sunt pe primul loc. Nu întâmplător, Sfântul Apostol Pavel îndemna pe ucenicul său Timotei: „De acum nu bea numai apă, ci folosește puțin vin pentru stomacul tău și pentru desele tale slăbiciuni” (I Timotei 5, 23). Atunci, vinul era mai mult un fel de suc, fără alcool, adică mustul tăiat, tocmai cum facem noi și recomandăm tuturor această bunătate benefică.

În cursul a 11 luni, dr. Robert Morse ne relatează modul, cum a ajutat o femeie să se vindece de cancer. Orice mănca femeia elimina nedigerat prin scaun. Pancreasul nu mai ajuta la digestie. Doar sucul proaspăt de fructe a fost cea mai bună alegere pentru rezolvarea problemei. După scurt timp, a suplimentat regimul cu sucuri din legume, care sunt mai greu de digerat.



S-au adăugat diverse lichide din extracte de plante, pentru a stimula funcționarea diverselor organe și glande, în special a pancreasului. După acest demers dietetic, a suplimentat regimul alimentar cu hrană solidă, începând cu fructele care au energie și sunt ușor de digerat. Astfel, cu răbdare și competență s-a reușit vindecarea de cancer! Noi hrănim creșterea bolilor în organismul nostru prin abuz alimentar, consumând proteină animală otova și astfel, adăugându-se și alte meniuri greoaie ne facem singuri cel mai mare rău.

Să ne fie milă de noi înșine! Să ne păstrăm și să apărăm sănătatea trupească și sufletească, darul lui Dumnezeu!

Post cu limonadă

Parcă îmi vine greu să mă despart de post. Vom adăuga încă două rețete extraordinare din suc de fructe (cum se prepară limonada în mod natural, de oricine dorește aceasta).

Iată metoda cea mai simplă:

- 2 linguri de zeamă de lămâie sau de lămâie verde, aproximativ o jumătate de lămâie;
- $\frac{1}{2}$ până la $\frac{3}{4}$ lingură de sirop natural din arțar (în niciun caz sirop îndulcit sau aromă de arțar);
- Un vârf de cuțit de boia de ardei Cayenne (facultativ);



Limonadă

Se folosesc numai lămâi verzi proaspete. Nu se folosește niciodată zeamă de lămâie din conservă sau limonadă, dar nici suc de lămâi congelate.

Se amestecă zeama de lămâie, siropul de arțar, boiaua de ardei, într-un pahar de 300 ml și se completează conținutul cu apă rece, dacă o preferați. Dacă nu este sirop de arțar, se poate folosi mierea de albine. Iar dacă nu suportați boiaua de ardei, poate fi eliminată din compoziție.

Astfel, se prepară doi litri de limonadă, ca să ajungă toată ziua. Așadar, doi litri de limonadă se obțin din: 10 căni cu apă distilată sau de izvor; 1 ½ cană de zeamă proaspătă de lămâie; ½ cană de sirop de arțar sau miere după gust.

Se amestecă și se păstrează în frigider, fără să înghețe. Această limonadă se bea des și în orice cantitate se dorește, fără să se consume altceva decât limonadă, niciun fel de alte sucuri sau alimente. Acest post cu suc de fructe poate fi ținut timp de 1, 2, 3 sau până la 10 zile fără niciun fel de problemă, ne asigură dr. Robert Morse, în cartea sa: Să trăim sănătos și fără toxine.

Să începem cu încredere că Dumnezeu ne va ajuta să ne curățim organismul de toxine!

Post cu suc de struguri

Cine nu poate suporta limonada din lămâie, fiind cu stomacul mai sensibil, poate încerca un post cu sucuri din struguri. Mai întâi să avem la îndemână un storcător de fructe.

- Se storc 2 kg struguri (cu semințe și codițe cu tot);
- Se folosesc orice soi de struguri (tot după gust), deși, cei mai buni sunt cei închiși la culoare (negri, roze), netratați chimic, pe cât se poate.

Cum se consumă? Se bea cu cana, nu cu găleata, cât de mult se dorește pentru că nu îmbată decât pe găini și curci.



Suc de struguri

Sucurile de struguri sau mustul, cum se mai numește în termeni populari are darul de elimina din organism. Este un post ideal dacă se consumă numai struguri și se bea must de struguri.

S-a încercat o dietă timp de 20 de zile cu mult suc!

Dar, cel mai potrivit este un post de zece zile, iar cine nu poate, este de bun folos și unul mai scurt de cinci zile. Efectul va fi unul dintre cele mai benefice pentru organismul nostru.

Subliniem că strugurii și lămăile, pe care, din belșug le avem cu darul lui Dumnezeu, sunt cei mai mari purificatori numiți și „tămăduitori de tumori”.

S-au făcut experiențe vindecătoare de cancer în 59 de zile, prin consum de suc din fructe asociat cu terapia de plante medicinale și un regim alimentar constând din alimente în stare crudă, cum ne recomandă dr. Robert Morse.

Așadar, pentru vindecarea de boli, începând cu cancerul, se va avea în vedere următoarea dietă:

- Sucuri din fructe proaspete, nestropite;
- Ceaiuri din plante medicinale, despre care ați citit;
- Consum de alimente în stare crudă, fără carne, paste făinoase și lactate.

Este greu până începem, cu dragoste, apoi toate merg de la sine. Ne vom simți ca îngerii prin dumbrăvile minunate ale Grădinii Maicii Domnului.

Curaj! Cu dragoste și veselie! Gustați cu încredere!

Postul cu apă

După experiența dr. Robert Morse, acesta este cel de-al patrulea și ultimul tip de post. El ne recomandă ca în timpul postului doar cu apă, trebuie consumată apă obișnuită de izvor, cu precădere sau apă distilată. Acest post – de bună seamă - cu apă ajută la curățarea, purificarea și energizarea la nivel suplimentar a organismului nostru. Acum are loc concentrarea comenzilor asupra eliminării depozitelor de toxine, mucozități și a inflamațiilor dinlăuntrul organelor noastre.

Acest post cu apă se recomandă tuturor celor care chiuie de sănătate, dar și celor care suferă de afecțiuni degenerative, dar cu specificație expresă: „sub nicio formă nu recomand regimul bazat numai pe apă persoanelor foarte slăbite sau epuizate și cu atât mai puțin celor suferinzi de cancer”³⁰¹.

301 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 304.



Ceea ce este necesar a se ține cont la astfel de postire cu apă este grija de a nu face niciun fel de exces și mai ales dacă organismul este slăbit. Dacă epuizarea este avansată, acest post cu apă poate perturba și mai mult organismul, ducând în cele din urmă la moarte.

Cunosc cazuri, când unii postitori de mâncare, dar și de apă, a exagerat până acolo, încât, din nefericire, au murit cu zile, mai ales când ești de unul singur, în pustie și te bate soarele în cap. Și mai ales când nu ai un duhovnic și sfătuitor iscusit.

Să ne ferim de toate silniciile asupra trupului și sufletului nostru! Să nu agresăm templul Duhului Sfânt! Să nu dărmăm ce a clădit Dumnezeu! Să avem grijă și de sinele nostru!

Când întrerupem postul

Momentul cel mai potrivit pentru întreruperea postului este acela pe care ni-l transmite gândul interior. Intuiția și glasul îngerului păzitor, când postul îl facem pentru zidire sufletească și trupească și nu spre laudă de sine, ne arată virtutea ostenelilor de detoxificare sufletească și trupească.



Dacă după trei zile de post negru, ne pierdem pofta de a mânca, și așa este, energia folosită înainte pentru digestie, începe acum pentru a fi folosită de organism pentru a se curăța și vindeca. Iar când ne vine dorul de a mânca, să nu tăbărâm pe mese copioase, ci trebuie să începem numai cu fructe. Dar, să nu cumva, să uităm măsura. Ghiftuirea va strica toată ostenala. Se va întreba stomacul:

- Bine, bine! Până acum a fost bine și frumos! Totul lin! Dar ce s-a întâmplat cu îmbolnăvirea stomacului...așa dintr-o dată?

Apoi să ne examinăm limba. Când începem postul, limba noastră se va acoperi cu un strat gros de culoare albă, galbenă, verde sau brună. Când organismul este intoxicat, culoarea va fi din ce în ce mai brună. Atunci când organismul este sănătos, stratul va fi tot mai subțire în timpul postului.

Este bine să ținem post până ce limba și-a recăpătat culoare roz. Atunci am reușit o curățire deplină a organismului.

Să avem grijă de propriul nostru trup, hrănindu-l cu grijă și cu sfințenie, folosind hrană sănătoasă, încărcată cu energie, astfel bucurându-ne de sănătate, vitalitate și spiritualitate.

În toate lucrările noastre trebuie să începem cu binecuvântarea lui Dumnezeu! Așa vom fi într-o veselie duhovnicească și vom prețui darul lui Dumnezeu de a exista!

Cum să întrerupem postul

Când întrerupem postul am înțeles! Acum să vedem *cum* se întrerupe postul început. Dacă este important să începem și să ducem postul, întreruperea este foarte importantă.

În majoritatea cazurilor, se recomandă întreruperea posturilor printr-o perioadă intermediară, în care să mâncăm doar fructe proaspete, crude, timp de o zi sau două zile pentru fiecare trei zile de post.



N.W.Walker -107 ani

Aceasta este recomandabil mai ales după postul cu suc sau postul cu apă. Fructele au prioritate, după care se pot folosi și legumele, treptat și nu greșit: trecere abruptă de la post la dietă obișnuită. În multe cazuri s-a murit din cauza înfulecării și îngurgitării ca disperații! Și să ne ferim de cartofi fierți, că au amidon lipicios și blochează tranzitul intestinal.

Americanul N.W. Walker a trăit sănătos 107 ani! Doar el? A folosit sucuri naturale! Chiar acum faceți un suc imperial din morcovi, spanac și țelină! Sucurile proaspete din fructe și legume sunt centrala energetică a nutriției.

Un pahar cu suc de morcovi conține energia a 6-8 morcovi, adică de șase ori valoarea nutritivă a unui singur morcov, o adevărată centrală încărcată de electricitate, cum o numea dr. Robert Morse.

Să bem zilnic 2-4 pahare de suc preparat din *fructe* și *legume*, după gustul preferențial al fiecăruia dintre noi!

Să avem un storcător de fructe la îndemână și să ne hărnicim a face aceste sucuri miraculoase!

Să folosim darurile lui Dumnezeu pentru sănătatea și bucuria noastră!

Antioxidanții

Bucurându-mă că minunații cititori se tot înmulțesc citind cu osârdie, *Tabletele Medicale*, începute în august 2016, mă încurajează să nu mă despart, încă o vreme de osteneala alcătuirii și a altor tablete.

Tabletele Medicale nu au scopul de a înlocui medicul, el fiind specialistul în domeniul bolilor. Scopul meu este doar cel informativ și de îndemn permanent de a ne îngriji sănătatea dăruită de Dumnezeu și că, este tare bine și de folos, să fim grijulii. Că odată pierdută sănătatea, nu o vom mai putea reface!

Să nu uităm sfatul Sfântului Neagoe Basarab, către fiul său, Teodosie: „Inima iaste ca o sticlă. Dacă se va sparge, cu ce o vei cârpi?” Deci, mare, mare, mare grijă!



Este bine să reținem anumite principii pentru ameliorarea și funcționarea firească a trupului nostru, ca să putem trăi sănătos!

Să nu mai amânăm! Să începem o nouă etapă a vieții noastre plină de sănătate robustă și de energie. Și este bine să ne amintim mereu că : „vârsta nu este o barieră, dimpotrivă! Putem să ne îmbunătățim sănătatea la orice vârstă!”³⁰²

Vom prezenta, iubitorilor și harnicilor cititori, câteva vești, medicale, cum ar fi și **antioxidanții** în alimentația noastră zilnică. Aceasta pentru a optimiza sănătatea noastră și a diminua riscurile dezvoltării anumitor boli. Și că este mai bine să prevenim decât să reparăm stricăciuni, care de cele mai multe ori, devin iremediabile, cum ne avertizează, Frederic Le Cren.

Fără să vrem, de la o vreme, ne întrebăm, de ce îmbătrânim? Dr. Herman, prin anul 1954, avansa teoria **radicalilor liberi**, pentru a explica fenomenul îmbătrânirii umane. Un alt medic, G. Cotman, directorul unui Centru de cercetare a îmbătrânirii cerebrale, recomanda pacienților să ia antioxidanți zilnic, pentru că reduc riscul distrugerii celulelor din organismul nostru supus bombardamentelor de tot felul.

Noii termeni: **antioxidanți** și **radicali liberi**, au început să se impună în lumea medicală și în lumea doritoare de a-și îngriji sănătatea. Sunt termeni noi pentru majoritatea oamenilor, dar „antioxidanții” și „radicali liberi”, și-au făcut efectul lor în viața de zi cu zi.

302 Frederic Le Cren, *Vitamine și minerale pentru sănătate și longevitate. Antioxidanți*, Editura Polirom, Iași, 2006, p. 16.



Prima grijă este de a proteja alimentele împotriva oxigenului din aer. Nu oricum ne putem comporta cu orice aliment pe care îl consumăm. Vom vedea perioadele în evoluția acestor cunoștințe, cu ajutorul lui Iisus Hristos, pe care-L rog să mă ajute ca să fie pe înțelesul tuturor.

Antioxidanții: prima perioadă

Aceasta începe chiar din Antichitate, înainte de venirea pe pământ a Domnului nostru Iisus Hristos, chiar înainte de a se descoperi pe baze științifice *oxigenul*, căruia noi îi spunem AER!

Chiar de atunci oamenii încercau, după puterea lor, ca să combată efectele dăunătoare ale aerului, observându-se că acesta contribuie la putrezirea alimentelor. S-au folosit diferite metode, precum și prepararea pe baza uleiurilor vegetale, bogate în *fenoli*, elemente folosite ca antioxidanți pentru întreruperea reacțiilor cu radicali în lanț, care se creează la contactul cu aerul. Se mai foloseau pentru „conservarea alimentelor precum uleiurile, dar și pentru a păstra cauciucul și diverse tipuri de plastic. Vitamina E, azi este recunoscută ca fiind un puternic antioxidant natural, indispensabil bunei funcționări a celulelor, este un fenol.”³⁰³

Spre exemplu, ca primă măsură este potrivit ca, atunci când facem salatele crude, să le consumăm rapid, să nu fie lăsate în aer liber prea multă vreme. Adică, salata uitată, nemâncată, rămasă și pusă la frigider pentru consumul mai târziu.

Așadar, când facem salata să o consumăm de îndată după ce i-am pus ulei și mai ales stropită din belșug cu lămâie proaspătă.

S-a făcut experiență cu salata cu lămâie și fără lămâie. Cea cu lămâie își păstrează prospețimea și este un antioxidant natural, la îndemâna fiecăruia. Nicio salată fără lămâie!

303 Frederic Le Cren, *Vitamine și minerale pentru sănătate și longevitate. Antioxidanți*, Editura Polirom, Iași, 2006, p. 19.

Antioxidanții: următoarele perioade

Prin anul 1843, savantul Deschamps arăta că smirna (o rășină aromată extrasă din arborele numit „styrax”) împiedică rânzirea grăsimilor, iar în anul 1848, alt savant, Rump, descoperă o metodă de stabilizare a acțiunii aerului prin adăugarea de alcool.

Se știe acum cum erau îmbălsămările faraonilor și ale altor trupuri în antichitate. Smirna era elementul de bază, folosit cu mult succes la unele îmbălsămări, trupurile celor îmbălsămați păstrându-se până azi. Așa se împiedicau „reacțiile de oxidare datorate oxigenului din aer și producerea a ceea ce va primi în scurt timp numele de radicali liberi și specii oxigenate reactive.”³⁰⁴

Mai târziu, sub impulsul lui Moreau, Dufraise³⁰⁵ și a colaboratorilor lor pot fi înțelese fenomenul de oxidare și adevărata natură a antioxidanților. În era atomică s-au deschis noi drumuri în domeniul fizicii nucleare, cât și în cel al chimiei moleculare. Se studiază cu atenție efectul radiațiilor asupra apei. S-a descoperit că în prezența oxigenului se creează un mare număr de radicali liberi numiți „ioni superoxid”. Acest

304 Frederic Le Cren, *Vitamine și minerale pentru sănătate și longevitate. Antioxidanți*, Editura Polirom, Iași, 2006, p. 19.

305 Moreau, Ch, Dufraise, C (1924), „Autoxydation et action anti-oxygene. Proprietas catalytiques de soufre et de ses composes”, Nr. 178, p. 162.

ion superoxid este des întâlnit în reacțiile enzimelor din organism, indispensabil supraviețuirii noastre.

În anul 1971, doctorul Passwater publică o lucrare despre încetinirea procesului de îmbătrânire și cercetările sale despre cancer. Câțiva ani mai târziu (1977) a apărut lucrarea sa de mare succes: *Supernutrition for Healthy Hearts* (Supernutriția pentru inimi sănătoase), nutriționiștii au fost mult sensibilizați în problema radicalilor liberi în bolile cardiace.

Fără ca noi să vedem reacțiile care se produc atunci când bem apă de izvor, care este cea mai bună, dar mai bună este apa din adâncurile pământului, care nu ia contact imediat cu oxigenul din aer. Fântânile pe vremuri erau adânci. Aerul nu coboară în fântână, neavând nicio posibilitate de ventilație și luarea contactului cu apa.

Între a bea apă stătută, din sticle ambalate și etichetate, apa de la izvor, șipotul bucurându-ne prin susurul zglobiu al apei ce vine din tainele muntelui, este apa pe care au băut-o strămoșii noștri de la început.

Se cunosc și acum conductele din ceramică, din piatră sau din lemn, pe care era adusă apa în cetate, apa de izvor, netratată, decât cu bulgări de var nestins care se adaugă din când în când pentru eliminarea microbilor.

Să bem apă din izvoarele lui Dumnezeu !

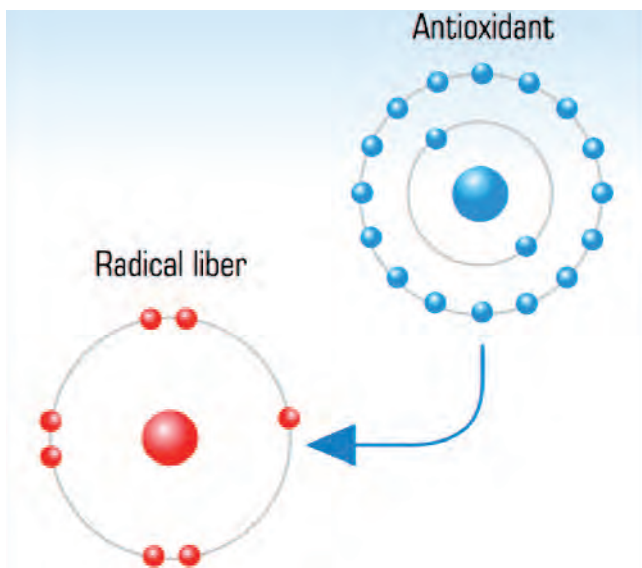
Să bem agheasmă zilnic, făcându-ne rugăciunile cu adâncă evlavie! Să nu uităm să bem apă! Apa este viața organismului nostru. Să nu ne speriem! Știm formula apei: H_2O , adică două părți hidrogen și una de oxigen. Ce minune ne-a dăruit Dumnezeu!

Ce este un radical liber?

Radicalul liber este o unitate vie, asemenea unui virus sau o bacterie și mult mai mic, precum aceștia. Este o particulă, fie un **atom** sau o moleculă, fie un grup de atomi sau molecule (o moleculă este o grupare de mai mulți atomi).

De altfel, toate **celulele** din organismul uman sunt formate din **atomi** și **molecule**!

Reamintim că atomii sunt compuși dintr-un nucleu și unele particule numite „electroni” care orbitează în jurul lui. Fiecare orbită conține maxim o pereche de electroni (2 electroni) care se învârtesc în sens invers în jurul nucleului.



Așadar, mai pe înțeles: un **radical liber** este un atom care are un electron liber pe una dintre orbitele sale. Un radical liber poate fi neutru, pozitiv sau negativ.

Sunt mai multe forme de radicali:

- Radicalul carbon (C);
- Radicalul nitrogen sau azot (N);
- Radicalul sulfur sau sulf (S).

Care este activitatea radicalilor liberi? Ei oxidează aerul într-un proces cu totul deosebit. În prezența luminii, în stare naturală, oxigenul (O₂) este foarte instabil. Posedă doi electroni liberi. Molecula de oxigen reacționează cu tot ce găsește în drum: de exemplu, cu fructele și legumele pe care le avem în bucătărie sau cu fierul din caroseria mașinii noastre. Este „oxidare naturală”. Această reacție produce radicali liberi și este în lanț, până ce fructul s-a stricat complet iar fierul a ruginit, de asemenea.

Putem face singuri experiența. Într-o ladă cu mere, un măr stricat – reacție în lanț – strică pe toate celelalte mere sănătoase. Ne îngrijim să îndepărtăm stricăciunea care se întinde.

Cum putem să ne apărăm? Vestea cea bună este că antioxidanții, ca vitamina C, sau alții și mai puternici, cum ar fi **glutathionul celular** (un antioxidant important în corpul plantelor, animalelor și bacteriilor, care previne distrugerea unor componente celulare), pot opri sau măcar încetini acest proces distrugător în organismul nostru. Trebuie să folosim din belșug lămâia proaspătă, ca limonadă naturală, în salate, în toată mâncarea noastră, pe care să o stropim cu acest antioxidant binecuvântat de Dumnezeu. Deci, nu uitați! Lămâia binecuvântată!

Antioxidanții: Sistemul imunitar

Noi, locuind sub Cerul binecuvântat de Dumnezeu, suntem supuși unor agresiuni, cele ale radicalilor liberi sub efectul nefericit al poluării, al razelor solare ultraviolete sau oxidării interne. Totul este diferit, de la om la om. Unii suntem, mai mult sau mai puțin vulnerabili. Alții au încercat surprize mari, contractând anumite boli degenerative, fiind victimele unei îmbătrâniri mai grăbite.



Așadar, imunitatea noastră în fața agresorilor are la bază două mari surse, cum ar fi:

Bagajul genetic: se știe că anumite persoane vin pe lumea

asta cu zestre genetică diferită și ne este foarte greu să știm care este rolul pe care-l joacă acest bagaj genetic în dezvoltarea unor boli diferite cum ar fi bolile cardiovasculare și mai ales temutul cancer. În deceniile care vor veni, știința medicală ne va putea spune mai multe dintre tainele pe care acum nici nu le gândim. Și cunoașterea *genomului uman* va fi mai pe înțelesul nostru.

Obiceiurile de fiecare zi: suntem direct răspunzători de tot comportamentul nostru cotidian și că noi înșine avem cea mai mare putere asupra obiceiurilor noastre. Știm că orice abatere modifică substanțial apariția sau dezvoltarea bolilor din organismul nostru bătut de toate nenorocirile care vin asupra noastră.

Obiceiurile bune, calmul, răbdarea, ferirea de gâlcevi, eliminarea fumatului, a băuturii, infidelităților, nopților nedormite, oboselii excesive, supărările de orice fel etc., toate acestea și altele, înnobilându-ne cu cele bune și eliminând pe cele rele, vom remedia dezechilibrele care duc la îmbătrânirea prematură și mai ales la droaia de boli. Când pomenim de obiceiuri sănătoase, asta înseamnă statornicia în viață echilibrată, sobră, sănătoasă, adăugându-se o **alimentație de calitate** – fructe, legume, semințe – care, de bună seamă ar putea încetini îmbătrânirea firească, de altfel, și ar întări sistemul de apărare a organismului nostru.

Nu este totuna, să fii bătrân vârtos și voios, cu sănătate bună și în dor mare de lucru și de viață, sau un moșneag hârbuit de boli și alte neputințe. De aceea, cu cât creștem în vârstă trebuie să avem grijă mare de viața noastră!

Să ne fie milă și de noi! Nu? De ce să-l supărăm pe Dumnezeu, care ne-a făcut întregi și sănătoși! Și așa ne dorește!

Viață lungă și sănătoasă

S-a constatat și toată lumea știe, că populația din orașele industrializate ale lumii este într-un proces accelerat de îmbătrânire. Acest proces ireversibil se va accelera în anii care vin.

Suntem martorii unei situații deosebite: asistăm la îmbătrânirea Planetei Pământ. Să ne imaginăm o țară în care persoanele trecute de 55 de ani, din păcate, reprezintă mai mult de 50% din populație. Aceasta impune, desigur, o mare grijă de sănătate asociată cu îmbătrânirea, precum și creșterea atenției la cererile de îngrijire și de servicii medicale aferente.

Se impune grija de a trăi sănătos și să facem efort de a evita bolile. Și să credem că putem să încetinim îmbătrânirea și, în cele din urmă, așa cum urez multora să „murim sănătoși la adânci bătrâneți”!

Cum să îmbătrânim sănătos?

Când am întrebat, cu un prilej oarecare, pe academiciantul Emilian Popescu ce program de viață are de arată așa de vioi, sprinten și pus pe muncă serios, la peste 80 de ani pe care îi are, mi-a răspuns vesel.

- Vă spun un secret, pe care nu l-am mai spus nimănui. Am proiecte de dus la capăt. Când sunt pe final, mă rog lui Dumnezeu să-mi binecuvinteze alt proiect și-L rog să-mi ajute să-l duc la capăt. Când mă apropiu de sfârșit, procedez la fel și tot așa. Și sunt precum mă vedeți. Nu fac niciun abuz. Sunt bucuroși și cu conștiința împăcată!

Iată cum ne învață și Frederic Le Cren în cartea sa, în legătură cu ceea ce înseamnă să avem un motiv bun de a trăi: „A avea un motiv bun înseamnă deseori să aveți de realizat un proiect (sau mai multe) în viață, indiferent de natura lui. Gândirea pozitivă și perspectiva unei evaluări la orice vârstă vă vor ajuta și ele mult să vă păstrați sănătatea.”



Acad. Emilian Popescu

Trebuie să știm că viteza procesului de îmbătrânire este diferită de la o persoană la alta. Îmbătrânirea fiziologică este în funcție de starea sănătății noastre.

Pentru a ne păstra starea de mulțumire, este necesar să gândim pozitiv, frumos, nevătămat, cu îndeletniciri nobile:

fapte bune, rugăciuni, meditație, cititul de cărți, scrisul zilnic, cel puțin câteva pagini, cu mânuța pe condei. Să lăsăm televiziunea și internetul în pace.

Să nu se uite marea primejdie asupra ochilor cu care stăm priponiți mereu pe ecran. Nu vom avea pace în inimă, în suflet. Ne va dispărea bucuria, alunecând în gâlcevi de tot felul. Așa ne măcinăm sănătatea.

De asemenea, să ne înconjurăm numai de oameni care ne aduc bucurie și să evităm supărările de orice natură ar fi. Așa ne învață Iisus Domnul: să fugim de oamenii supărăcioși și cusurgii! De gâlceavă și înverșunări păcătoase și decadente.

Să căutăm pacea și să o urmăm, ne îndeamnă Sfântul Apostol Pavel, zicându-ne: Pace și bucurie în Duhul Sfânt!

Așa vom fi mereu tineri cu inima și cu sufletul, dar și cu trupul nostru. Să nu uităm dictonul latin: *Mens sana, in corpore sano*! Adică, minte (suflet) sănătos în trup sănătos!

E curat sufletul?

E viguros și trupul!

Oxidarea, fenomen permanent

Este important să știm, cei care nu știm, că toate produsele chimice și organice din lume: metalele, cauciucurile, uleiurile, fructele și legumele, aproape toate alimentele se alterează și se uzează, din păcate.

Prin ce fenomen, anume?

Prin oxidare în contact cu aerul, adică, mai precis, cu oxigenul (O_2) ce reprezintă un procent de 20% din aerul care este în atmosfera în care habităm și noi oamenii.



Să tăiem, spre exemplu, un măr și să-l lăsăm o vreme în atmosfera aerului. Vom vedea schimbarea lui în culoare maronie, la început, apoi, fenomenul oxidant continuă: putrezește și se usucă.

Cei care suntem amatori de sucuri – și să fim mereu – consumând sucuri naturale, când facem sucul să adăugăm imediat o lămâie, o portocală sau un grapefruit. Aceste citrice conțin vitamina C, care este un excelent antioxidant, care încetinește îmbătrânirea prematură a fructelor.

Și acum un experiment³⁰⁶:

- Tăiați fructele în două;
- Decojiți o jumătate de banană și tăiați în cubulețe o jumătate de măr, pe care le puneți în mixer;
- Adăugați 125 ml (o jumătate de cană) de apă și o linguriță de vitamina C (sau zeamă de lămâie);
- Amestecați banana, mărul, apa și vitamina C până ce se obține un piure, pe care îl puneți într-o farfurie. După aceea, faceți aceeași operație fără a mai adăuga vitamina C sau zeama de lămâie.

Care este rezultatul?

Piureul de măr și banana fără lămâie, portocală sau grapefruit, devine maroniu, pentru că moleculele de oxigen oxidează fructele, iar piureul cu lămâie este apărut de atacul oxidant pentru cel puțin o zi. Imaginea-contrast ne va aduce mereu aminte cum să procedăm pentru a nu consuma alimente oxidate și mai ales, cât este de mare puterea de protecție a vitaminei

306 Frederic Le Cren, *Vitamine și minerale pentru sănătate și longevitate. Antioxidanți*, Editura Polirom, Iași, 2006, p. 40.

C, care se găsește, din belșug în lămâie, portocale și grapefruit.

Așa se petrece și în organismul nostru, vitamina C având rolul de a-l proteja de oxidarea celulelor vulnerabile la oxidarea masivă. Pentru a avea o sănătate bună, zilnic trebuie să consumăm suplimente antioxidante, pentru că poluarea mediului înconjurător produce cantități mari de radicali liberi produși și de oxigenul pe care-l respirăm în fiecare secundă din viața noastră.

Nu uitați! Zilnic câte o lămâie, o portocală, un grapefruit, o banană! Dacă nu le avem pe toate o dată, să se consume dublu de orice fel, în fiecare zi.

Nicio masă fără lămâie!

Să încurajăm activitatea cerebrală

Pentru o mai bună și eficientă gândire și activitate cerebrală nu este cazul să luăm medicamente și droguri, deși se știe că antioxidanții naturali, cum ar fi biloba și vitaminele din complexul B, pot ajuta dinamica activității cerebrale.

Acum se știe, științific, că celulele creierului se pot regenera, chiar dacă suntem, unii, la o vârstă înaintată.



Condiția?

Să ne punem în situații noi de activitate, de a avea mereu proiecte noi, chiar și peste 80 de ani, fie că e vorba de scrierea biografiei, de ajutorarea nevoiașilor adulți sau copii, de a face excursii în natură, de a face mișcare, cel puțin 30 de minute pe zi, precum recomandă televiziunile românești, de a citi în fiecare zi cărți interesante, de a medita mereu, printre activități,

întâlniri cu oamenii de suflet, care ne bucură inima, întâlnirea deasă cu Dumnezeu Iubirii!

Televiziunea, internetul și alte activități care încurajează *spectatorita*, adică statul pe loc, împânziți în fotolii și pe alte scaune, trebuie să le tratăm ca atare, adică, să le acordăm un timp minim din cele 24 de ore zilnice.

Activitatea fizică influențează activitatea mentală, iar potrivit noilor descoperiri (Fred Gage) publicate în revistă (Nature Neuroscience) în anul 1999, se arată că joggingul ajută la fabricarea celulelor cerebrale.

Din nou, acel dicton celebru, *mens sana in corpore sano* (minte sănătoasă în trup sănătos) își arată față zâmbind celor care părăsesc bârlogul și se arată soarelui și oxigenului din natură.

Omul este dumnezeu doar în mișcare mereu, în sânul naturii, întru bucuria armoniei dumnezeiești!

Să nu mai fumăm, băieți și fete

Când mai făceam observație, încolo și încoace, să nu se mai fumeze, auzeam mereu aceeași întâmpinare:

- Unde scrie asta, Părinte Calinic?

Le răspundeam, arătându-le obrazul!

Știți câte produse toxice, conține o țigară, sursă importantă de *radicali liberi*?



4.500 de ace toxice care străpung organismul nostru, afumat pe dinlăuntru și pe dinafară, mai abitir ca jambonul de purcel. Iar riscul apariției unor boli degenerative sunt mai mari la fumătorii înrăiți, care riscă să facă mai ușor cancer pulmonar, esofagian sau în cel mai mic caz, o infecție.

De aceea, este potrivit să ne lăsăm de fumat înainte de a bate boala la ușă, sau mai rău, a ne spune medicul specialist.

Când se dă îndemnarea și sfatul repetat de a ne lăsat de fumat, se are în vedere, nu doar morala pe care o fac unii și alții, ci și câteva aspecte de care să ținem cont:

1. Fumatul este nefiresc și nu ajută cu nimic, precum și cafeaua, sănătății noastre, ci din contră;

2. Viciem atmosfera cu noxe și otrăvim tot locul pe unde pufăim ca locomotiva, începând cu dormitorul, locul de serviciu și oxigenul celor care respiră în jurul nostru;

3. Ardem cu bună știință banii pe care trebuie să-i folosim la alte trebuințe majore ale vieții;

Așadar, dăm un sfat, repetând mereu: Să ne lăsăm de fumat definitiv și radical. Nimeni nu moare dacă nu fumează! Moare dacă fumează! Am întâlnit fumători care tușeau sau mai bine zis, horcăiau de mama focului, scuipându-și plămânii, dar tot fumau! Că tot a fost vorba de moraliști, unul mai hâtru, se adresa ascultătorilor binevoitori:

- Doamnelor și domnilor, dacă Dumnezeu ar fi îngăduit fumatul, ar fi făcut de la început deasupra capului un horn (coș) pe care să iasă fumul, pentru că nările sunt pentru respirația oxigenului și admirația parfumului florilor!

Așadar, adio țigară, pipă, narghilea, țigaretă! Tutunul este plantă bună pentru vindecat răni, în stare naturală. Auzeam pe la noi, prin munți, că frunza de tutun, verde, se pune ca vindecătoare a hemoroizilor. Se zice că ustură cumplit, dar este binefăcătoare.

Să avem grijă de sănătatea noastră, și mai ales să nu fim noi cei care să stricăm sănătatea celor din casa și din jurul nostru!

Singurătate eficientă

În antichitate, filosoful Aristotel spunea că: Omul este o ființă socială (el zicea animal social). Eu am îndulcit puțin expresia, din *animal* în *ființă*: Vreau să fim ființe și nu animale. Cred că Aristotel era un „animal”! Dar să-l lăsăm în ciurda lui!

Omul este extrem de emotiv!

Dacă uneori se ascunde după sine și după alții, asta nu înseamnă că a rezolvat problema. Noi, în general, depindem unii de alții, iar atunci când suntem slăbiți din punct de vedere emoțional și mental, căutăm sprijin în jurul nostru.

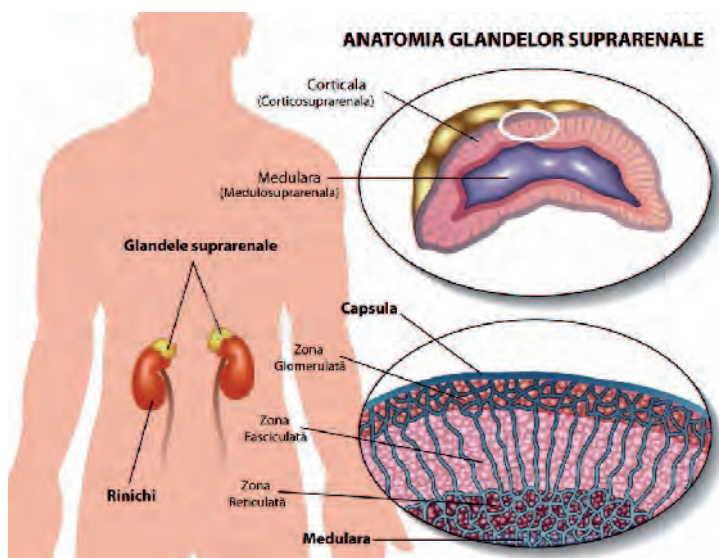
Dacă noi dorim să ne schimbăm viața, trebuie să începem prin a petrece cât mai mult timp singuri. Doar așa vom încerca să ne cunoaștem cu adevărat, făcând rugăciuni, meditații și examene de conștiință, pentru a pune început bun: un nou stil de viață și un nou regim alimentar.

O spovedanie „dialog” între om și Dumnezeu pentru a se așeza o pace trainică între Dumnezeu și noi, între noi laolaltă și împăcarea cu noi înșine, în cele din urmă. Deci, cele trei împăcări: cu Dumnezeu, aproapele și noi înșine, ne va duce și la împăcarea cu mediul înconjurător, adică ocuparea locului nostru împărațesc în Natură, Grădina lui Dumnezeu!

Știm fiecare dintre noi că omul poartă în ființa sa scânteia (flacăra) divină, Dumnezeu fiind Creatorul nostru, iar noi fiind expresia unică a iubirii lui Dumnezeu. Noi suntem, fiecare în parte, persoană unică; venim, după cum se știe, singuri pe

lumea aceasta, trăim în lumea aceasta, dar tot singuri, în cele din urmă ...murim tot singuri, ca oameni, cu identitate individuală, dar într-un context plin de taine de nepătruns.

Noi lucrăm cu mentalul nostru, gândirea fulminantă, cu care noi putem crea și ne putem percepe pe noi în viitoarele experiențe. Adică să gândim și pentru noi, nu numai pentru alții. Să începem cu gândirea de a ne vedea inteligenți, sportivi la lucru, folositori, supli la gândire și mișcări fizice. Dacă ne vom percepe, spre exemplu, *slabi*, și vom schimba regimul alimentar constând din salate crude, fructe și ceaiuri medicinale, trupul nostru se va simți „suplu, ușor și curat”³⁰⁷.



307 Dr. Robert Morse, *Să trăim sănătos fără toxine*, Editura Paralela 45, Pitești, 2009, p. 244.

Pentru a reuși în demersurile noastre trebuie să avem grijă de sănătatea trupeză și sufletească, în special, cu atenție asupra *Tiroidei* și *suprarenalelor*. Insistăm pentru că este vital pentru bunul mers al vieții. Să nu uităm de *hrana crudă*! Să nu uităm *plantele medicinale* pe care să le folosim asociate cu hrana crudă, și care pot regenera organismul nostru.

Este încurajator sfatul doctorului Robert Morse pe care să nu-l uităm! Este evanghelic: „Bucurați-vă de Dumnezeu în fiecare clipă! Debarasați-vă de furie, invidie, gelozie sau ură și faceți loc iubirii pentru viață, fiindcă toate formele de viață sunt creația lui Dumnezeu!”³⁰⁸

Așadar, trebuie să ne reconsiderăm viața în fața lui Dumnezeu, a oamenilor și a noastră, evitând stilul de viață modern și regimul alimentar haotic!

Atunci vom avea mulțumire sufletească și suplețe trupeză!



Corbeni - Argeș
1martie 2017

308 *Ibidem*, p. 244.

Cuprins

Tablete medicale.....	7
Omul minune, Dr. Hiromi Shinya.....	10
Enzima minune: secretul codului vieții noastre	15
Să ne îmbunătățim stilul de viață zilnic	18
Vârsta biblică, 120 de ani	20
Să consumăm carne?.....	23
Crime împotriva sănătății.....	26
Ce ne grăiesc stomacul și intestinale.....	33
Sănătatea intestinelor	37
Despre intestinalele americanilor, ale japonezilor... și românilor	41
Cancerul la stomac este de zece ori mai mare în Japonia decât în America! Dar la români?	47
Omul și medicamentele.....	53
Arsura la stomac	56
Stomacul în primejdie!	60
Câte enzime avem, atât de sănătoși suntem!.....	65
Enzima-minune	68
Cancer și anti-cancer	71
Să nu abuzăm de medicamente!	75
Mestecați fiecare îmbucătură de 30-50 de ori.....	78
Să învățăm de la animale	84
Bunul-simț alimentar	90

Carnea: hrană moartă! Adevărul despre proteine.....	95
Dieta bogată în proteine animale poate provoca moartea...	99
Piperul și apa carbogazoasă	105
Alimentația corectă	110
Cancerul, nu doar o sperietură!.....	133
Cum ne apărăm de cancer	137
Reguli pentru o sănătate bună	142
Rolul vital al combinării corecte a alimentelor.....	164
Alimente acide și alcaline	168
Diabetul de tip I și de tip II.....	173
Sucuri din fructe și legume crude	179
Meniu pentru sănătate sigură	184
Cât de mult putem mânca? Și cât de des?.....	192
Sănătatea minții.....	196
Meniuri mântuitoare de boli.....	200
Combinații de alimente simple.....	204
Leguminoasele și grânele! Bune sau rele?	209
Meniuri gătit.....	215
Rețete care ne dau bucuria de a trăi	219
Puterea plantelor medicinale	224
Puterea plantelor medicinale	232
Obiceiuri sănătoase.....	304
Detoxificare mentală și afectivă	324
Cum ajutăm organismul să se detoxifice?	327
Luați-o încet cu detoxifierea	329
Igiena pielii prin periaj pe uscat.....	331
Saună și băi de abur	333

Slant boarding (așezare înclinată).....	335
Toată viața: noi și natura.....	337
Oboseala sau lipsa de energie	339
Care zaharuri susțin viața la nivel celular?	342
Ce este Hipotalamusul?.....	345
Pregătirea pentru începerea Postului.....	347
Postul care detoxifică și zidește.....	350
Tipuri de posturi	353
Când întrerupem postul	363
Cum să întrerupem postul	365
Antioxidanții	367
Antioxidanții: prima perioadă.....	370
Antioxidanții: următoarele perioade	371
Ce este un radical liber?.....	373
Antioxidanții: Sistemul imunitar	375
Viață lungă și sănătoasă	377
Oxidarea, fenomen permanent	380
Să încurajăm activitatea cerebrală	383
Să nu mai fumăm, băieți și fete.....	385
Singurătate eficientă	387