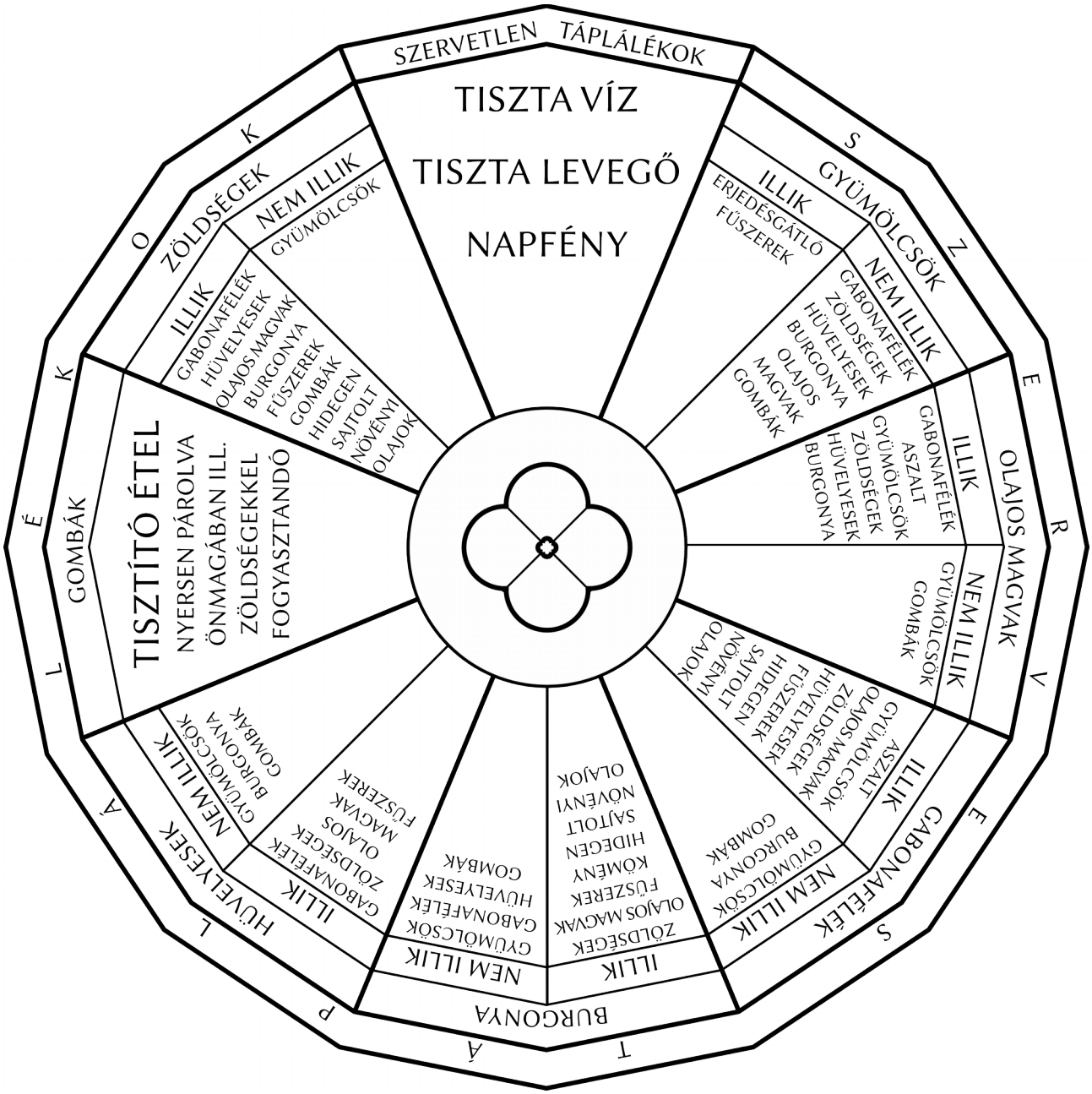
TERMÉSZETES ÉLETMÓD, ÉTREND

ÖSSZEILLŐ TÁPLÁLÉKOK

Párosítások egy étkezésen belül



Minél kevesebb féle táplálékot keverjünk össze. Csak azt, és akkor, és annyit együnk, ami szervezetünk fenntartásához kell. Étkezések között ne együnk. Egyszerre csak egyféle gyümölcsöt fogyasszunk. A gyümölcsöket, olajos magvakat ne hőkezeljük. A zöldségeket nyersen fogyasszuk, de a téli hónapokban megengedhető kevés enyhén párolt vagy sült zöldség. A gabonafélék fogyasztása – minőségtől függően – történhet nyersen (vízben duzzasztva), vagy hőkezelt formában. A hüvelyeseket csak hőkezelve, és kis mennyiségben fogyasszuk. Csak tiszta sóval és a szükséges minimális mértékben sózhatjuk a párolt, főtt ételeket.

GYÜMÖLCS → FRISSÍT GABONA → TÁPLÁL ZÖLDSÉG → TISZTÍT

©2017 | CSILLAGFÖLD.HU | Email: info@csillagfold.hu | Tel.: 06-70-249-2220, 06-1-362-2152

Emberi fogyasztásra alkalmatlan:
Mindenféle húsok, vad- és halételek, húskészítmények, állati eredetű zsírok, zsírtartalmú ételek, belsőségek;
Iparilag túlkezelt, vegyszeres tejtermékek: tej, túró, sajtok, tejföl, joghurt, kefir, vaj, tejporok (főzve sem, összetevőként sem);
Tojás, tojást tartalmazó bármilyen étel (rántotta, sütemények, tészták, stb.);
Szója (esetleges fogyasztás: húsfélékről való leszokásról);
Margarin (állati eredetű zsiradék, hőkezelés, vegyszerek miatt);
Égetett, melegen sajtolt, finomított olajok;
Fehér liszt, fehér kenyér, péksütemények, fehér lisztből készült más termékek;
Konyhasó, feles só, túlsózott ételek (helyette minimális tiszta só);
Kakaó, csokoládé, fekete kávé, fekete teák, kólák;
Erős fűszerek, ecet, mustár, élesztő;
Cukor, cukor származékok, cukorral készült lekvárok, cukrozott gyümölcsök, cukorka, bonbon, egyéb édességek, cukrászati termékek, cukrozott italok, cukrozott gyümölcslevek, szörpök, szirupok, alkohol tartalmú italok;
Fagyasztott készítmények;
Konzervek, mesterséges aromák, zselatin, vegyszerekkel tartósított vagy színezett termékek, tartósítószerek, szacharin, polisweet és más kémiai úton előállított anyagok.

Fogyasztható táplálékok:
Gyümölcsök, aszalt gyümölcsök (cukor- és vegyszermentes), gabonafélék, olajos magvak, hidegen sajtolt növényi olajok, zöldségek, hüvelyesek, burgonya, gombák, fűszerek, házikerti és vadon növő ehető növények, gyógynövény teák, tiszta víz, desztillált víz.
Ha valaki szükségét érzi, kiegészítheti étrendjét természetes eredetű tejjel, tejtermékkel, mézzel, virágporral. Ezeket ajánlatos csak gyógyhatványként fogyasztani!

Böjtök:
Tavaszi nagyböjt (7 – 10 – 21 nap). Évszakváltás (3 – 5 – 7 nap). Heti böjt (1 – 2 nap).
Ha bizonytalanok vagyunk abban, hogy milyen táplálékra van szükségünk, mindaddig böjtöljünk, amíg a tiszta gondolatunk megjön.

Házipatika:
Ausztráliai eukaliptusz olaj: hurutosodás, orrdugulás oldás.
Avokádó olaj: száraz bőr, korpásodás.
Bélmosó készülék: béltisztítás, női nemi ápolás.
Borax: béltisztítás.
Dentomin fogpor: fogínysorvadás, gargarizálás.
Desztillált víz: tisztító kúra, lerakódások oldása.
Gyógyteák: bio gyógynövények, desztillált vízzel kioldva.
Indikátor papír, pH papír.
Naxol, Irix: enyhébb égési sérülés, először tegyük hideg vízbe a sérült részt.
Neurosan: hasmenés, csontritkulás, mérgezés.
Paraffinolaj: bélmosás, női nemi ápolás.
Rejuvenál: kisebb hámsérülések, herpesz.
Szódabikarbóna: bélmosás, gyomorégés, elsavasodás, méregtelenítés, forróvizes lábáztatás.
Zeodry 84, 85: bőrápolás, gombásodás, izzadás, fekélyek, sebek.

Kísérletezzünk! Figyeljük meg, hogyan hatnak szervezetünkre a különféle ételek! Próbáljuk a fenti javaslatokat saját egyéniségünkre formálni, betartva a természet törvényeit!

Dr. Shelton, Dr. Hanish alapján
Közreadja: Csillagföld.hu (http://csillagfold.hu)