

ieromonah
GHELASIE

III

DIETOTERAPIA
MEDICINEI
ISIHASTE



MEDICINA ISIHASTĂ
colecția

ieromonah
GHELASIE

III

DIETOTERAPIA
MEDICINEI

ISIHASTE

Ediție îngrijită de
Florin Caragiu

Editura Platytera
Colecția Medicina Isihastă

Copertă: Ovidiu Bădescu, Galleria 28, Timișoara

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GHELASIE DE LA FRĂSINEI, ieromonah

Dietoterapia medicinei isihaste / ieromonah Ghelasie. -

București : Platytera, 2017

ISBN 978-973-1873-64-0

613.2

28

Medicina Isihastă nu este naturism și vegetarianism, ci Medicina „MEMORIILOR ARHECHIPALE”, începând de la CHIPUL DIVINULUI din Lume până la fizico-chimicul material. Terapia Medicinii Isihaste este astfel „Re-Memorarea” acestora, în care este Izvorul și Sănătatea Vieții.

Ierom. Ghelasie

Cuvânt înainte

Părintele Ghelasie Gheorghe prezintă „dietoterapia medicinei isihaste” în cadrul unei medicine de orientare creștină, privită ca triplă terapeutică: vindecarea prin relația cu Dumnezeu și împărtășirea cu El (Sacroterapia), refacerea capacităților Sufletului (Psihoterapia), precum și moduri de însănătoșire prin Corp (Mobiloterapia și Dietoterapia). Nefiind un simplu mecanism fizico-chimic, „Boala mai întâi se instalează în Suflet, apoi se oprește în Corp”. Ea exprimă pe diverse planuri contrarietatea față de Chipul firesc al Sănătății, ce este părtășia sufletului cu taina vieții lui Dumnezeu și a corpului cu plinătatea vieții sufleștești. Astfel, dacă „boala este contrarietate-distrugere, oprirea contrarietății este începutul Vindecării”.

În adâncul ei, viața creată „are o SUPRAMEMORIE de RITUAL DIVIN, în care se Actualizează CHIPUL lui Dumnezeu din fiecare formă de creație”. Rugăciunea și participarea la viața Bisericii restabilește legătura cu Izvorul Vieții și hrănirea din seva harului Dumnezeiesc, prin care este posibilă vindecarea integrală a omului. Rugăciunea iconică și Gestul iconic, prin care se exprimă conștiința stării înaintea lui Dumnezeu și intenționalitatea comuniunii cu El, trezesc în Suflet MEMORIILE SACRE, astfel încât viața noastră să poată reveni la VIAȚĂ.

Psihoterapia, la rândul ei, aduce în atenție importanța Conștiinței și a stărilor ei pentru structurarea memoriilor și regăsirea propriei identități, dincolo de memoriile bolnave, afectate de păcat. Semnificativă este în acest

sens transpunerea antropologică a învățaturii Sfântului Grigorie Palama despre ființă și energii în Dumnezeu. Omul este astfel „Ființă Creată și energiile sale, după ARHECHIPUL CREATOR DIVIN Pecetluit pe Ființa Creată”. Sunt oferite repere de Psihoterapie ce ajută la vindecarea de contrarietatea sufletească și la refacerea comunicabilității în direcția activării DARULUI Dumnezeiesc din adâncul Vieții.

Mobiloterapia, privită ca o „igienizare prin mișcare”, pune în valoare importanța Mișcării ca o capacitate a Vieții, de valoare egală cu hrana sau cu respirația, necesară pentru eliminarea blocajelor și înfundărilor energetice, precum și a reziduurilor ce se depun ca urmare a sedentarismului. Mobilitatea are prin aceasta un rol important în stimularea imunității, a sistemului de rezistență și autoapărare al organismului.

Dietoterapia Medicinii Isihaste prezintă un model de alimentație structurat iconic, având în centru chipul pâinii (emblematic pentru condiția euharistică a vieții create) și taina vieții, cu accent pe comunicabilitate și împărtășire reciprocă. Hrana, în viziunea părintelui Ghelasie, nu se reduce la o simplă consumație, ci este „împietire și conlocuire energetică, pentru Biologicul nostru. În Hrănire se fac transferuri reciproce de energii, care trec dintr-o parte în alta fără distrugere (ca în consumație)”.

Esențial pentru dietoterapia medicinei isihaste este chipul actualizării unei condiții a hranei ce poate acționa asupra fixațiilor funcționale, intoxicațiilor și memoriilor contrare din corpul nostru, ajutând la tratarea bolilor și având răsrângeri terapeutice în starea sufletească. Accentul este pus pe cereale, legume, fructe, în principal pe așa-numita hrană vie, obținută prin dospire naturală, cu o cât mai mică intervenție prin procedee termice și adaosuri artificiale (cu rol de conservare, stimulare etc.).

Cele două principii centrale ale dietoterapiei medicinei isihaste apar a fi „neomorârea și autoacidifierea-dospirea-activarea în sine”.

Toate preparatele dietoterapiei isihaste au la bază dospirea naturală, care „înlocuiește fierberea și face predigerarea (atât de necesară)”, precum și o „acidifiere directă și proprie-naturală, cu o îmbogățire de fermenți și enzime”, păstrând astfel echilibrul atât de necesar între alcalinitate și aciditate, odată cu trecerea uneia în alta fără contrarietate și autodistrugere. De asemenea, dospirea naturală are rolul de a neutraliza unele toxine din alimente odată cu un rol stimulat în apărarea imunitară, ce prin fierbere se distruge. Nu în ultimul rând, „prin fenomenul de predigestie al dospirii se face compatibilitatea și înrudirea, de unde ușoara digestie a alimentelor dospite”.

O altă cerință de bază este cea a discernământului în amestecarea alimentelor, selectarea lor pentru a nu se genera combinații cu efect exploziv, nociv pentru echilibrul organismului sau care păstrează activ focarul bolii.

Nu este neglijată aici nici hidroterapia, pentru a spăla și desfunda organele interne și sângele. Adăugarea prin fierbere sau omorâre a unui memorial de distrugere are un efect nociv asupra sănătății, afectând memorialul primordial al viului și favorizând în timp îmbolnăvirea. O alimentație sănătoasă înseamnă așadar o reconectare la memoriile viului așa cum l-a creat Dumnezeu, la puterea vindecătoare accesată prin „comunicabilitatea plăcută” a dialogului vieții, în direcția activării condiției sale euharistice.

Ni se oferă o paletă largă de rețete și meniuri care să concretizeze dietoterapia medicinei isihaste, pentru a se acoperi necesarul unei alimentații echilibrate.

Arhetipul paradisiac al hranei este „dăruirea fără consumare”. În acest sens, „primul fapt al Sănătății

noastre este legătura cu Viul". În sens opus, memoriile omorării sau ale forțării prefacerii prin mijloace artificiale din hrana noastră pot avea o influență toxică asupra sănătății. „Nu omorî nici moral", atrage atenția părintele Ghelasie, „că se face o declanșare de autotoxicitate foarte vătămătoare. Multe boli se declanșează după un zis șoc moral", suportul multor boli fiind „fondul de autotoxicitate" generat de păcate, având o „prelungire fiziologică". În acest sens, „a nu ține supărare, a nu dușmăni, a avea credință în Binele DIVIN, a ierta, a nu mai face fapte ce vatămă pe alții etc. nu sunt simple formule psihoterapeutice, ci reale dezintoxicări, atât sufletești, cât și trupești".

Împărtășirea de Sfintele Taine ale Bisericii și de viața deplină a Trupului lui Hristos cel înviat este în ultimă instanță remediul dumnezeiesc în care se cer integrate toate mijloacele de vindecare ale ființei create, concurând la împlinirea menirii umane.

Florin Caragiu

Introducere

La dorința și cererea multora dăm și noi câteva Repere ca zise „Rețete”. Repetăm și evidențiem de fiecare dată, că noi nu facem „naturism, vegetarianism” etc., ci încercăm o „Orientare” de Medicină Creștină.

Viziunea creștină are și ea o „latură” Terapeutică. O numim „Medicină Isihastă”, că aceasta s-a dezvoltat mai mult în cadrul vieții Creștine, în Mănăstiri și Sihăstril.¹

Sensul nostru este „alinarea” suferințelor tot mai în creștere și mai extinse. Noi „nu dogmatizăm”, nu suntem fixiști, încercăm și această Orientare.

S-au scris multe relatări în această direcție. Medicina este sub semnul „Sănătății” și aceasta are „Sacralitatea” atât Spirituală, cât și trupească. Noi considerăm ca „Taina Hranei” este însăși „Sacralitatea” Medicinii. Prin „mâncare” a intrat „păcatul” și boala în Om² și prin „Medicina Mâncării” se poate face o „reîntoarcere” la Sănătatea primară de Rai.

Medicina Isihastă este Medicina Ascetică a misticilor Pustnici Creștini, care se dovedește că are în sine „Valori medicale” ce pot fi de mare folos bolnavilor de astăzi. Asceza este „disciplina” unei vieți strict controlate, prin reguli și indicații severe. Păcatul este „boală și moarte” și doar o „severitate voită” mai poate aduce o remediere.

Mâncarea este pentru Om cea mai „instinctuală autoplăcere”. De aceea zisul „Post” este cel mai greu

¹ Bolnițele și casele de îngrijit bolnavii din marile Mănăstiri au fost și primele începuturi de spitalizare și tratare medicală.

² Facere 2, 17.

„Act al Voinței”. Cine este capabil să postească, este capabil de orice. În sens Creștin, nu atât „renunțarea” la anumite mâncări este Postul, ci „Sacralizarea Mâncării”. Așa Postul în sine este în primul rând „Sacru Hranei”. De aceea doar cei Religioși sunt capabili de un Post susținut.

Medicina noastră Isihastă este o Triplă Terapeutică, Vindecarea prin DIVIN (Sacroterapia); refacerea prin Suflet (Psihoterapia); moduri de însănătoșire prin Corp (Mobilo-Dietoterapia).³

În această scurtă relatare ne oprim direct la Dietoterapie, ca să oferim mai pe înțeles tocmai „suportul și atacul” de bază al Terapeuticii.

Așa Dietoterapia noastră se adresează în primul rând celor bolnavi, care mai fac și „ultima încercare”. Boala mai întâi se instalează în Suflet apoi se oprește în Corp, pe care îl distruge. Se pot face adevărate „Minuni” direct prin Suflet, dar acest lucru este cu puțință doar pentru cei „Aleși și excepționali”. Noi, cei „mici”, avem „calea de jos”.

³ Mai pe larg în lucrarea noastră „Rețetele Medicinii Isihaste”.

Elemente introductive

Medicina vorbește de „integralitatea”: Psihic și fiziologic (organic). Ca sens Creștin, Psihicul este mai mult decât un „sistem nervos”, este însăși „Entitatea” Ființialității noastre, după Chipul căruia apoi este și un „fiziologic” Corporal-organic. Sistemul nervos din Corp este „corespondența” „Viului” Sufletului.

Mai mult, ca viziune Creștină, se identifică „boala” „în cauza păcatului”, care determină apoi degradările fizico-chimice ale organelor, cât și ale funcțiilor respective.

A vedea „boala” doar ca pe un „mecanism” fizico-chimic este insuficient pentru un trăitor de Viață Creștină.

*

Ca Revelație Creștină, Omul este UNIREA Întregii Creații a Lui DUMNEZEU. De aceea Omul este „Microcosmosul”, adică are în el toate „elementele” lumii, atât ca Spirit, cât și ca materialitate-corporalitate. Omul este Cer și Pământ în Unire, este Suflet și Corp într-un Chip de Creație. Acest „complex” al Omului trebuie pătruns.

„Boala” apare ca o „anormalitate” datorată „păcatului” căderii din rai.

Dumnezeu a Creat „Trei Forme” de Creație, Îngerii, Natura material-organică și Omul. Se relatează că Îngerii ca Făpturile Cerului au fost primii care au făcut o „ieșire” din „CHIPUL” DIVIN și au „păcătuit”. Așa o parte din Îngeri au devenit din Spiritele Luminii niște „spirite ale

întunericului". Se zice că specificul păcatului demonic este „golirea” Ființei Create de „MODELUL-CHIPUL DIVIN CREATOR”. O parte din Îngeri au încercat o „auto-ființialitate” fără DUMNEZEU, ca un fel de „ateism ceresc”. Această „rupere” de Dumnezeu le-a produs o „transformare” din Spirite ale Luminii în cele ale „întunericului”. Prima „formă de contrarietate” este astfel „demonismul-gol de DIVIN”. DUMNEZEU este LUMINA Vieții și fără Dumnezeu se face „întuneric”. Păcatul demonic este o „contrarietate” față de tot ce este „MODEL DIVIN”. Demonismul nu „suferă” nimic din ce este „PREZENȚA DIVINĂ”.

Omul cade și el în „contrarietate” față de Chipul său normal, dar în alt specific.

Îngerii, fiind Spirite directe, au o „contrarietate” direct spirituală. Omul, fiind și suflet și Corp, cade pe ambele planuri. Iată de ce „boala” la Om se manifestă deodată Sufletește și trupește. Omul cade în „păcat” adoptând „forma demonică” de „golire-despărțire” de DUMNEZEU, prin „acceptarea” de a „mânca” din „pomul răului-demonismului”, care apoi se traduce și în Corp, printr-o „fiziologie contrară” MODELULUI DIVIN, și această „dublă contrarietate”, atât Sufletească, cât și Corporală, face o transformare în Integralitatea Omului, până la o „auto-contrarietate” ce duce la „ruperea” Sufletului de Corp, adică zisa „moarte”. Și „boala” este „simptomatologia” acestei „duble contrarietăți”, care ajunsă la maxim produce moartea.

În fiecare din noi este „contrarietatea unei „auto-distrugerii Sufletești” și a unei „auto-distrugerii organice”.

Se zice că demonismul este „boala ce te omoară Spiritual” și „păcatul Omului” este „boala ce te omoară corporal”. De aceea bolnavii psihici au tendința „sinuciderii”. Dar la Om păcatul mai produce un „specific”,

al „fricii de moarte”. Demonismul este o „dorință patologică de moarte”, care la Om se dublează însă și cu o „frică teribilă de moarte”. Această „frică de moarte” este însă o „Salvare” a Vieții Omului, prin care astfel își Reamintește de „Viața fără moarte” cea din Rai.

Sănătatea noastră este „REMEMORAREA Vieții fără de moarte”. Și REMEMORAREA aceasta înseamnă „UMPLEREA golului de DUMNEZEU cu DUMNEZEU și Umplerea Corpului nostru cu „MODELUL Sfânt”.

De aceea „primul” MEDICAMENT al bolii Omului este „REPRIMIREA” în suflet a lui DUMNEZEU, care aduce „oprirea contrarietății Sufletești”, fapt ce se prelungește și în Corp, ca oprire a „contrarietății fiziologice”.

Boala este „contrarietate-distrugere”. Oprirea contrarietății este începutul „Vindecării”.

*

Medicina Creștină începe cu „REÎNTĂLNIREA” cu DUMNEZEU, fapt ce aduce „IERTAREA” păcatului omenesc.

Taina „IERTĂRII păcatului” este esențială în Medicina Creștină. După cum boala are nevoie de un „medicament”, tot așa păcatul are nevoie de „IERTARE-Medicamentul DIVIN”.

Este un Medicament al Lui DUMNEZEU pentru bolile noastre, „IERTAREA păcatelor”. Luând acest Medicament DIVIN, deodată începe o revenire la Sănătate.

În sens Creștin, păcatul este mai mult decât o „abatere de la legea naturii”, este o „contrarietate Interpersonală”, ce tot prin „ÎMPĂCARE INTERPERSONALĂ” se remediază.

Dacă nu te ÎNTĂLNEȘTI Personal cu DUMNEZEU, nu vei obține niciodată „IERTAREA” păcatelor, orice ai încerca tu.

Păcatele se „ispășesc”, se pot consuma ca efect direct, dar niciodată nu se pot IERTA decât prin IERTAREA pe care o DĂRUIEȘTE doar DUMNEZEU. Doar DUMNEZEU IARTĂ păcatele, nimeni altul, și este un „instrument” prin care se face această IERTARE: Biserica Lui DUMNEZEU, Biserica-CHIPUL IUBIRII și IERTĂRII DIVINE.

Indicații de bază

Relatarea noastră de față va fi un „rezumat și o introducere” în Terapeutica Medicinii Isihaste, pe care încercăm noi să o evidențiem.⁴

Chiar dacă trecem direct la Dietoterapie, trebuie pe scurt și o „amintire” a Sacroterapiei, Psihoterapiei și Mobiloterapiei, care împreună cu Dietoterapia constituie „Integralitatea” Terapiei Medicinii Isihaste. Eficacitatea Dietoterapiei va fi doar în aceasta.

Sacroterapia

Sacroterapia este cu totul altceva decât Psihoterapia, este Ritual Religios prin care Divinul Acționează, nu Psihicul nostru. Viața are o SUPRAMEMORIE de RITUAL DIVIN, în care se Actualizează CHIPUL Lui Dumnezeu din fiecare Formă de Creație. Aceasta este Suprastructura-Suprapsihicul, scheletul-modelul pe baza

⁴ Lucrarea de bază: „Rețetele Medicinii Isihaste”.

căruia este și Structura noastră. În „gol” de această Supramemorie, propria Structură se distruge, de unde boala și moartea. RITUALUL este acela care Rememorează permanent MEMORIILE DIVINE din Creație, prin care se mențin apoi propriile Memorii ale Vieții noastre. Toate Memoriile Vieții noastre trebuie să aibă „Rădăcinile” în Supermemorialul Divin, altfel se usucă. RITUALUL face tocmai Hrănirea din SEVA DIVINĂ, esența Vieții.

RITUALUL nostru SACRU este cel al Bisericii, care se prelungește în „Rugăciunea particulară”. Cine nu este în „Legătură cu cele Șapte Taine” ale Bisericii și nu face Rugăciunea proprie, nu face RITUALUL SACRU și este astfel „rupt” de „IZVORUL VIEȚII”, pe care îl avem din DUMNEZEU.

Începe să te „Rogi”, așa direct, cu „durerea ta” și vei descoperi Taina Originii VIEȚII.

Se știi câteva „GESTURI RITUALICE”, care ne „Rememorează” SACRUL din noi.

1. Ridică Măinile în sus cu Rugăciune către Dumnezeu Cel din „Înălțime”, din care „curge” Viața lumii.

2. Pleacă în Închinare Capul în jos, prin care „recunoști” pe DUMNEZEU ca DĂTĂTORUL Vieții.

3. Pune Măinile la Piept în dreptul inimii și fă-te ca un „ALTAR” propriu pe care să VINĂ DUMNEZEU și la tine.

4. Tot cu Măinile la Piept, dar cu Palmele în sus ca un „Vas” ce să întruchipeze toată Ființa ta, Suflet și Corp, ca un Potir, în care să se „toarne SÂNGELE Vieții (care pentru noi, Creștinii, este SÂNGELE Lui HRISTOS).

5. Desfă Brațele lateral, Gest ce preînchipuie că DIVINUL Se „ÎNTRUPEAZĂ” în toată Ființa ta, Suflet și Corp, și tu te faci un „TRUP al DIVINULUI”

(ce pentru noi, Creștinii, este TRUPUL Lui HRISTOS Cel Liturgic-EUHARISTIC). Viața din tine este „PREZENȚA ÎN'I'RUPĂRII DIVINULUI“. Dacă „lipsește“, și Viața din tine va lipsi.

6. Unește Palmele iarăși la Piept ca o „ÎMPĂRTĂȘIRE“ a ta cu DIVINUL-VIAȚA (HRISTOS EUHARISTIC).

7. Cu Măinile în sus și Capul plecat, zi cu „frică și cutremur“ MAREA RUGĂCIUNE pe care totodată O ZIC Însuși DOMNUL HRISTOS și SFÂNTUL DUH, „RUGĂCIUNEA TATĂL NOSTRU“, la care și „iadul“ cade în genunchi.

Acesta este RITUALUL SACRU LITURGIC al VIETȚII, fără de care VIAȚA se „oprește“ din „CURGEREA“ sa. Creștinismul face Actualizarea acestui RITUAL prin Liturgia HRISTICĂ și fiecare Creștin săvârșește direct și Personal „Ritualul ICONIC“ al acesteia. Liturgicul propriu-zis se face doar de către PREOȚIA Bisericii, dar fiecare poate face „ICONICUL Liturgic“, ca o „Deschidere Pre-Liturgică“ și o „Prelungire în proprie Ființialitate“ a Liturgicului SACERDOTAL.⁵

Noi, ca Medicină, indicăm și aceste „GESTURI RITUALICE“, pentru că Medicina este ceva „practic și concret“. Mintea bolnavilor este atinsă și incapabilă de efort, de aceea ca Medicină noi recomandăm un SACRU direct.

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

⁵ Noi, ca Medicină Isihastă, mergem pe *caracterul Isihast Carpatin*, caracterul „*ICONIC Liturgic*“. Vezi pe larg „*Practica Isihastă după tradiția Pustnicului Neofit Carpatinul*“.

Noi indicăm această „Rugăciune ICONICĂ”, ca o modalitate ce se potrivește tocmai și unei Terapeutici Medicale.

Psihoterapia

Psihoterapia este autovoință, autogândire, auto-simțire, este o autoconștientizare cultivată și chiar exersată, este Viul propriului nostru Fond Ființial, prin care suntem și noi, fiecare, o Ființă Personal-Individuală.

Sufletul nostru are capacitatea de a se auto-indentifica și a se auto-controla și chiar a-și impune o anume orientare.

Se zice că Sufletul are în primul rând „Primirea”, de unde Participarea sa la toate, umplându-se tot mai mult cu „Memoriile” acestora, fără să se piardă în ele. În boli, Sufletul își slăbește până la uitare Propria Identitate și se confundă cu Memoriile sale, care și acestea nu se mai fixează conștient, ci într-un adaus de auto-conștiințe. Conștiința Sufletului nostru nu este „suma” Memoriilor sale, ci este o Conștiință în Sine, ce dă apoi „conștiință Memoriilor”, încât Memoriile se structurează pe baza „identificărilor” pe care le face Conștiința față de orice Memorie. Conștiința este „Recunoașterea” oricărei Memorii, fără să se confunde cu ele. De aceea are „stăpânire” pe Memorii. În boli nu mai este această „stăpânire”, ci Memoriile stăpânesc Conștiința. De aceea Sufletul trebuie să-și „reia” în funcție „Stăpânirea Conștientă” asupra Memoriilor. „Fixarea” Conștiinței pe anumite stări de Conștiință este Psihoterapia. Sufletul nu trebuie să fie „robul” Memoriilor sale, ci „Stăpânul”, de aceea trebuie să fie „ferm” cu orice „relație” Memorială. Această „fixare” să nu se confunde cu „auto-sugestia”. Aici este VOINȚA Conștiinței de a se „impune direct”.

Psihoterapia nu este nici auto-sugestie, nici logică-rațiune, ci VOLITIV autoimpus, ca „AUTO-STĂPÂNIRE și auto-orientare în Sine, prin care să se „orienteze” tot Memorialul său.

Prin Psihoterapia Medicinii noastre Isihaste se face astfel „Reidentificarea propriei „PERMANENTE” Ființiale, prin care „memoriile bolnave” să fie învinse.

Nu „admite” Psihic „memorie rea și anormală”, ci respinge-o și înlocuiește-o cu una Bună.

„Golul” de Auto-Conștiință este semnul bolii.

*

Noi, ca Medicină Creștină, insistăm pe considerentul unui Psihism de Sine direct al Sufletului, care nu este prin energii și nici prin funcții fiziologice. Psihologia obișnuită este pe reperele antice, în care Psihismul este un „produs de funcții” și nu un „Producător de funcții”.

Trihotomismul antic: *Nous*-Spiritualul Divin, *Psyche*-sufletul-energeticul Spiritualului și *Soma*-corporalul este insuficient din punct de vedere Creștin.

În sens antic Sufletul nostru este un „intermediar” dintre Spiritual și material, de unde „calitățile-puterile-funcțiile” ce-l formează și totodată îl determină ca: rațional-informațional, senzitiv-vegetativ, volitiv-funcțional, și de aici tipurile noastre, ca Intelectual-nervos, Volitiv-visceral, Senzitiv-somatic.

Psihologicul de viziune antică este astfel prin „fenomene psiho-fiziologice” și nu este un „Psihism liber și independent”, care apoi se deschide și se prelungește în însușirile sale psiho-fiziologice. În viziunea Creștină, Sufletul este Spiritualul de Creație dincolo de „vegetativul psiho-fiziologic”. Sfântul Maxim Mărturisitorul vorbește de: SPIRITUALUL DIVIN (*Nous*-ul, ca PECETEA

CHIPULUI DIVIN); Spiritualul Creat-Suflet și *Somapsihofiziologicul* corporal.

Mai nou se insistă pe o „configurație de structuri-corpuri succesive” ca: planuri de „devenire și evoluție”, prin care Ființa Creată este doar un „ansamblu de structurări” al unui energism de diferite consistențe (mental, astral, eteric și material).

Anticii au căutat „dezvăluirea” Chipului Ființei Create, dar datorită păcatului s-au încurcat cu „anti-chipurile” acestuia.

Creștinismul readuce „Memorialul Original”. Așa „în viziunea Creștină, este cu adevărat și o „Ființă Creată” după Chipul și Asemănarea FIINȚEI DIVINE, a CHIPULUI DIVIN, ca TREIME PERSONALĂ și Energii Necreate HARICE, într-o „analogie de Creație”, ca „Ființă Creată Personală cu energiile sale corporale”.

Psihologia și Antropologia pe „elementele direct Creștine” este astfel în această accepțiune de „Ființă Creată și energiile sale”, după ARHECHIPUL CREATOR DIVIN PECETLUIT pe Ființa Creată.

Antici panteiști văd lumea creată ca „reversul de proiecție” al FIINȚEI DIVINE. În sens Creștin FIINȚA DIVINĂ se are tot pe Sine ca revers (ca TREIME PERSONALĂ și HAR) și Lumea Creată nu este însuși „dosul” Divinului, ci este o „Realitate paralelă cu DIVINUL”, dar în Natură de Creație.

Și, în acest sens, noi am conceput câteva „repere” de Psihoterapie.

8. Nu fi fixist (adică să faci doar ce crezi tu): cu voință ascultă și de alții. Astfel te vei vindeca de propriile iluzii și încăpățănare. Te vei bucura de Unire și Comunicare.

9. Nu fi izolat și însingurat, ci în dialog cu toți și cu toate (păcatul demonic face tocmai un gol de dialog). Viața este Comunicabilitate. Fii comunicabil chiar dacă te forțezi.

10. Fii Vesel chiar dacă nu te simți bine, pentru că fondul Vieții este Bucuria-Lumina. Nimic nu poate copleși Bucuria Vieții în sine, tu trebuie s-o cultivi și peste propriile suferințe. Impune-ți un zâmbet permanent.

11. Suportă și ce nu-ți place la alții și treci peste toate defectele lor (care sunt legate de caracterul propriu). Nu muștra direct, nu spune greșelile, fii delicat când faci totuși câte o observație. Nu te enerva că alții nu sunt ca tine și-ți stau chiar împotriva. Astfel te vei vindeca de contrarietate și te vei bucura de conviețuire în tot momentul. Încearcă să ai afecțiunea mai tare decât respingerea.

12. Nu admite frica, timorarea, grija zilei de mâine: nu-ți fă iluzii, lasă totul la momentele lor. Timorarea este slăbănogirea Sufletului. Fii optimist, chiar de lucrurile par total încurcate; crezi în rezolvarea miraculoasă. Toate simptomele de boală, toate certurile, toate contradicțiile, greșelile și ale altora, consideră-le trecătoare și tu astfel vei rămâne neatins. Chiar dacă ai avut și mai ai crize violente, toate vor trece; nu admite teama că va fi mai rău, ci mai bine. Nu admite tristețea după greșeli și conflicte, lasă-le la momentul când te vei analiza pe tine (la spovedanie mai ales). Mulți fac o scrupulozitate patologică din toate.

13. Nu abandona activitatea, chiar dacă nu te simți bine și dai randament puțin. Chiar și la pensie lucrează ceva încă. Cât ai fi de bolnav, nu renunța la o viață activă, cât de cât.

14. Este ODIHNA a toate. Bucură-te chiar dacă ți se pare că nu ai progresat nimic. Viața are o Supralege, a ODIHNEI SACRE, indiferent de stare. În această

ODIHNĂ nu mai contează nici o evaluare, este DARUL Lui DUMNEZEU peste toate considerentele. Bucură-te și tu cu adevărat de acest miracol.

Desigur, mai pot fi multe indicații Psihoterapeutice, după cazuri. Noi vă dăm doar niște repere.

Mobiloterapia

Mobiloterapia noi o considerăm o „igenizare prin mișcare”. Sunt Copii și Tineri foarte debili fizic, ca și Bătrâni sclerozați, intelectuali anemici, tocmai din lipsa de Mobilitate-mișcare. Mai mult, sunt împiedicări și înfundări energetice pe diferite zone organice și funcționale, ce produc scurgeri și explozii energetice permanente, ce secătuiesc și ultimele rezerve. Unii au niște hiperfuncții (sau hipofuncții) în anumite organe, tot din această cauză. Datorită sedentarismului, noi avem părți ale Corpului aproape fără mișcare, unde se depun majoritatea reziduurilor alimentare.

Mobilitatea este pentru noi ca și Respirația, în activul Vieții. Noi, Creștinii, suntem învinuiți că neglijăm „îngrijirea” Corpului. Trebuie înțeleasă această „îngrijire” ca Sănătate și Puritate, ca menținerea unor funcționalități normale (nu patologice). Sunt unele filosofii semimistice care cultivă și fac o zisă „artă a mișcărilor corporale”, sau fac explorări „psiho-fizice” (ca o fiziologie ocultă). În sensul nostru ca Mobiloterapie, accentuăm faptul „Mișcării în sine ca o „capacitate” a Vieții, ce nu are „scop” în sine, ci este doar o modalitate de activ. Noi insistăm pe Mobilitate, nu ca să „stăpânim funcții și organe”, ci ca să fie o trecere liberă a Mișcării prin tot Corpul. Să nu se amestece Mobiloterapia cu Sacroterapia,

care este RITUAL Religios. Nu faceți din Mișcările Corpului „religie”, că este patologic, ci considerați-le propriile dumneavoastră mișcări, ce nu au de-a face cu Religiosul. RITUALUL nu este „mișcare”, ci GEST SACRU”, ce înseamnă altceva.

Mișcarea este o „dăruire de hrană” organelor izolate și blocate de boli, care singure nu mai pot primi. Unii prea „religioși” resping aceasta, ceea ce înseamnă o „refuzare de ajutor celor ce nu se mai pot mișca”. Celor fără mâini și picioare le dai posibilități de mișcare, sau îi poartă altcineva. Mișcarea este tot așa de necesară și „terapeutică” precum „hrana alimentară”.

Noi insistăm pe „ne-amestecarea” Gestului SACRU „direct Religios”, cu „pozițiile de mobilitate energetică corporală”, ca să nu se cadă în falsul „ritual energetic” (așa cum fac multe practici magice și oculte). „SACRUL” nu se face în corp, ci dincolo de corp. Energiile corporale nu pot face „RITUALUL SACRU” (care este Spiritua-litate pură), ci ele doar „orientează” mișcarea corporală spre RITUAL. De aceea „energiile corporale” în natura lor nu pot fi „SACRALIZATE”, ci doar folosite în vederea RITUALULUI SACRU. Așa energiile sunt tot o „bucătărie de hrană și mișcare”, pe care n-o putem exclude. Pozițiile de mișcare să fie „mișcarea noastră proprie”, necesară doar mobilității noastre.

Nu vă concentrați pe trasee energetice, că este periculos. Noi nu avem în vedere decât „mișcarea ca atare”, restul să se facă după fiziologia propriu zisă; noi trebuie să păstrăm cu atenție doar „capacitatea de mișcare”, doar așa Memorialul în sine” se va trezi (de intervenim noi cu diferite concentrări, putem prefăce și denatura și mai rău „memorialul fiziologic adevărat”). Nu introduceți „alt” Memorial în Mobilitatea energetică.

Noi vedem Mobilitatea în Trei Moduri: stoarcere-presare-spălare, dilatare-întindere, creștere-acumulare.

Mobiloterapia pe „zonele Corpului”, Cap, Trunchi, Membre (fiecare cu anexele lor). Mobiloterapia pentru cei semisănătoși, semiimobilizați și cei imobilizați la pat. Din mers, din poziția șezând, culcat – fiecare cu specificul său.

Nu faceți „exerciții complicate”, ci puține și la obiect, pentru „recuperarea mobilității în sine”. Nu faceți „ocultismul mișcării”, obișnuiți-vă să aveți și o „Poziție de Rememorare Mobilă permanentă”, după propriul specific și propria boală (de cap, de trunchi, sau de membre).

Noi am consemnat că avem în corpul nostru trei „circuite energetice” de bază: cu energii nervoase (ce urcă spre cap și se răspândesc prin nervii întregului corp), cu energii umorale (ce trec în sânge și umorile generale) și cu energii de acumulare materială (ce se fac depuneri de masă fizică)⁶, ce ies din Suflet prin Inimă. În boli este o împiedicare și chiar o sistare pe diferite trasee, care, de nu se restabilesc, produc moartea. De aceea este o mare nevoie de a se acționa cu grijă și în acest sens.

Sunt forme de „mobilitate din stare statică” (poziții diferite fixe ale unor părți organice); „mobilitate semi-statică”; „mobilitatea activă” prin mișcări directe și repeta-tive (cum sunt exercițiile fizice și mișcările forțate). Mai este o „mobilitate „psiho-mentală directă”, prin concen-trări mentale directe (psihoterapie organică).

Noi, ca Medicină de orientare Creștină, ne ferim de „pericolul magic” al „mobilităților energetice”, dar nu excludem „normalul mobil” al energiilor, care este „mișcarea obișnuită” a noastră. Așa se pot folosi niște „exerciții de recuperare” a mobilității, fără să facem însă „magia” acestora (cum fac multe practici de astăzi). Insistăm deci pe separarea acestora de RITUALUL RELI-GIOS SACROTERAPEUTIC. „Mâncarea și mișcarea”

⁶ „În căutarea unei Medicini Creștine”.

sunt „treaba noastră proprie” și „peste” acestea este apoi SACRUL Religios.

Să se facă zilnic mișcări. Cei foarte bolnavi să facă aceste mișcări culcați și chiar pe pernă. În boli „mișcarea este egală cu hrana”, spune un proverb.

Vă indicăm și noi câteva „repere” de „Mobilitate ce se pot face Zilnic și cu accent pe Zilele Săptămânii (într-o Zi cu accentul pe o Zonă, într-o alta pe altă Zonă).

Sunt Trei Zone principale, ce trebuie avute în atenție: Cap-gât, Trunchi-viscere, Membre-piele.

Dimineața se fac „presările”, seara se fac „întinderile”, noaptea se fac acumulările-creșterile.

Pentru Cap-Gât:

15. Bărbia, cu încordarea zonei Tiroidice a Gâtului din față, se apleacă cu presare, până ajunge la Piept. Se revine și iar se face aplecarea. Începeți ușor și progresiv; măriți numărul de mișcări de la 10 la 20, apoi la mai mult, până faceți chiar câteva sute. Desfundă circulația spre Creier și în tot Capul.

16. Ridicarea Bărbiei cu Capul pe Spate și „Întinderea” Gâtului tot din zona Tiroidiană. Tot atâtea cicluri progresive.

17. Trageți-vă de Urechi, în jos, în sus, în lateral; frecați-le până se încălzesc și se roșesc. Revigorează tot Capul. Intelectualii și cei ce stau mult în Picioare și au amețeli să facă mai des aceasta. În răceli, când se stă în curent și vânt, trageți-vă de Urechi și nu veți mai răci. Obiceiul de a-i lua de Urechi pe Copii, prin care se cumințesc, este o realitate, că restabilește Activul Creierului.

18. Ochii sunt tot așa de importanți. Închideți-i, deschideți-i mari, priviți în sus, în jos, în lateral, cruciș, dar atenție, ușor și progresiv ca număr.

19. Aplecați-vă cu Fruntea la podea, și stați așa un timp; sau cu Capul atârând în jos, sau într-o poziție cât mai aplecată. Are ca efect o irigare sporită a Creierului. Atenție, să fie încet și să nu exagerați, mai ales cei predispuși la tensiune. A „moțâi” cu Capul aplecat în Piept este o „Odihnă” bine știută.

20. „Ciocăniți-vă” Capul cu nodurile pumnului, ușor, dar numai partea superioară până la Tâmpile. Desfundă Creierul. (Unii Profesori au obiceiul de a face aceasta elevilor grei de Cap).

Se mai pot face și rotiri ale Gâtului și tot felul de mișcări, ce depind de fiecare și de timpul rezervat.

Pentru Trunchi-viscere:

21. Încordează zona Diafragmatică și Umerii, ca o „stoarcere” și iar revino și iar încordează, în număr progresiv, de la 10-20 ori la o sută și chiar mai mult. Respirația să fie de voie.

22. Dilată Diafragma și desfă Umerii cu Pieptul în afară, la fel ca număr.

23. Rotește Pieptul cu Umerii și zona Diafragmatică în dreapta și în stânga, cu Presarea sau dilatarea în Pământ și în tot Abdomenul. Ca număr la fel.

24. Inspiră adânc (cât poți de mult) și apoi expiră aerul încet cu încordarea Pieptului și Zonei Abdominale, a Membrilor, a întregului Corp, cu o „stoarcere totală”, ca să „iasă” toate toxinele; sau cu Dilatarea acestor Zone.

25. Bateți-vă cu „Pumnul în Piept”, pe tot Sternul (mai ales în zona epigastrică-capul Sternului), ușor și progresiv. La fel bateți zona costală din dreptul Stomacului,

Splinei, ca și din dreptul Ficatului. Bateți și zona Intestinală. Desfundă Organele Interne și Măduva Osoasă și stimulează imunitatea. În boli imunitatea (sistemul de rezistență și autoapărare) este în deficit.

26. Autoboxul dă rezultate directe, Cu Pumnii strânși, cu Coatele, cu Picioarele, faceți „Lovituri bruște” ca la box, dar nu în „afara” Corpului, ci cu senzația că „lovești pentru a dilata-mări” propria Formă, Pielea, pereții Organelor, mușchii, oasele.

27. Întinde încet și foarte lent Măinile și Picioarele, Coloana Vertebrală cu aplecare ușor în față; dilată-lărgeste toate Organele din Corp (și Creierul), inspirând adânc și stai un timp în această „dilatare generală”.

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

Pentru Membre-Piele:

Măinile și Picioarele ca și Pielea (Organele Externe) sunt tot așa de importante ca și Capul și Trunchiul cu Organele Interne.

28. Strânge Pumnii și Tălpile Picioarelor, cât de mult, cu rotirea lor, cu încordarea Măinilor până la Umeri și a Picioarelor până sus, presându-le. De nu puteți face ambele Zone deodată, faceți separat.

29. Întindeți Măinile și Picioarele cu desfacerea Umerilor și Pieptului. Ca număr cât puteți de mult, dar ușor și progresiv.

30. Sprijiniți Măinile și Picioarele (deodată sau separat) de ceva și „împingeți” cât de tare. Cei mai tari să facă și „flotări”.

31. Degetele de la Măini și Picioare presați-le, întindeți-le, mișcați-le în toate sensurile, rotiți-le, că sunt la fel de importante. În acestea sunt „terminațiile nervoase”

ale circuitelor Organice. Cei cu ameteți să preseze „degetul mic”. Măinile și Picioarele să fie permanent „calde”, de aceea bolnavii să aibă la îndemână „cărămida fierbinte” întotdeauna, mai ales la culcare și când se mănâncă. Aceste „mici operații” sunt de o valoare decisivă în boli.

32. Freccionați-vă Pielea cu Unghiile (atenție, nu cu degetele direct, că se produc electrizări negative și scot și distrug energia din Organe). Zisele „freccii-masaje” sunt în majoritate „greșite”, că se fac cu „frecarea Pielii”. Doar cele cu presare, ciupire, batere, zgâriere, sunt eficace. Cei cu „răni” și foarte sensibili la Piele să se mulțumească doar cu „baterea cu nodurile pumnului”, foarte ușor și progresiv. Diferitele unguente sunt mai mult nocive, că înfundă respirația Pielii, care în boli este foarte deficitară. Starea în Aer liber, Spălările cu Apă dau rezultate bune. Zisul „masaj bioenergetic” la fel este „nociv”, că se face cu „energii scoase din Organe” (și așa dereglate).

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

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

Atenție, Sacroterapia, Psihoterapia și Mobiloterapia nu se fac în „văzul lumii”, ci intim și strict particular. Unii caută zise „practici în comun”, ce nu sunt creștinești. În sens Creștin doar în Biserică se face „RITUALUL COMUN”, în rest este o „proprie intimitate”. Te poate „învăța” cineva cum să faci, dar tu doar în particular trebuie să le îndeplinești.

Dietoterapia

Din cele amintite, Hrana noastră este pe un „Arhemodel”, care în boli este uitat și dublat de „anti-modele” distructive. Revenirea la Sănătate nu este posibilă decât prin „Rememorarea” Arhemodelului Hranei. În sensul Creștin, Hrana este numită „PÂINEA noastră cea de toate Zilele”⁷, și pe această bază noi extindem această „Taină” ca însăși Terapeutică-tratarea bolilor.

Atenție deci la specificul Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste.

În toate Rețetele trebuie să fie „Chipul Pâinii” și „Prezența” îndeosebi a „Pâinii Pustnicești”, cea necoaptă. Lactatele sunt Chipul Pâinii de Memorial pentru creștere și Biologicul Organic. Cerealele și în Special Grâul sunt Chipul Pâinii de Memorial al funcționalității și Hrănirii Vitale propriu-zise. Legumele sunt Chipul Pâinii de Memorial mobil și lărgire energetică. Fructele sunt „deliciuri și savori”, ca reîmprospătare Vitală. Carnea este o apariție a unei „mâncări” de consumație”, nu de hrănire în sine. Se constată și științific că de fapt carnea nu hrănește, ci constituie un material de consumație energetică, ce antre-

⁷ Rugăciunea *TATĂL nostru*.

nează și o „auto-consumație” (de unde nocivitatea cărnii). Mai ales în lumea noastră de multă consumație energetică se consumă multă carne tocmai ca o compensare, dar care secătuieste și potențialul energetic de bază, de unde atâtea boli. Carnea și băuturile alcoolice și stimulative (cafea, sucuri gazoase, tutun și droguri), sunt „plaga de consumație distructivă” a civilizațiilor lumii.

Trebuie înțeles că Hrana nu este „consumație”, ci „împletire și conlocuire energetică”, pentru Biologicul nostru. În Hrănire nu se consumă, se fac transferuri reciproce de energii, care trec dintr-o parte în alta fără distrugere (ca în consumație). În boli apar tocmai „distrugerile de energii”, ce aduc distrugerea Vitalului.

Atenție, nu mâncați ca să „consumați”, ci ca să vă Hrăniți.

Chipul Pâinii păstrează cel mai mult Memorialul de Hrănire, dar Pâinea necoaptă, ce se mai folosește sporadic de către unii Pustnici, ca o tradiție tot mai rară. Noi o „redescoperim” și o evidențiem și o facem „Baza” Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste.

Viața în Ființa noastră Creată este o Supramișcare din PECETEA CHIPULUI DIVIN” din noi, care se răsfrânge în Suflet și Sufletul Răspunde prin propriul Psihism, ce se prelungește în energeticul nostru cu partea fiziologic-organică. Este o Mișcare în „linie dreaptă”, de „ieșire și „Configurare”. Păcatul însă produce „împiedicări”, datorită „întunecării” în noi a CHIPULUI DIVIN, de unde o „insuficiență” în Suflet, care și acesta face un Psihism rupt și fărâmițat, ce se răsfrânge în energii inegale și chiar contrare, de unde un fiziologic cu un memorial dereglat, până la Organe anormale.

Pe baza acestor Repere, se poate interveni pe „Mersul Vieții”, prin „Refacerea Legăturii” dintre aceste Planuri ale Ființialității noastre.

Restabilirea Legăturii cu DIVINUL prin Sacroterapie va reface Memorialul normal al Psihismului din Suflet, care la rândul său va reda Memorialul necontrar din energii, cu rezonanțe în Fizio-organicul nostru.

Degeaba faci doar „Psihoterapie” cu Mobiloterapie de „sport-gimnastică”, că fără Sacroterapie nu se Re-memorează CHIIPUL Original al „Vieții”, care este în CHIPUL DIVIN din noi.

Dar este insuficientă Sacroterapia dacă faci doar Sacroterapie fără Psihoterapie și Psihoterapie fără Mobiloterapie și Mobiloterapie fără Dietoterapie. Mulți aici se încurcă, absorbind și reducând unele prin altele, când în fond ele sunt neamestecate și în proprie modalitate, trebuind o „COMUNICARE-împietire egală”.

Unii fac zisă terapie doar prin „forța psihică-gând”; alții doar prin mecanisme de acțiuni energetice (ca bio-energeticienii); sau doar prin acțiuni directe pe Fiziologic; sau prin acțiuni chimice pe Organe.

După păcatul adamic, în fiecare „Plan Ființial” al nostru sunt „Memorii contrare” ce s-au „depozitat” ca niște „intoxicații” ce, și mai mult, se fac pe sine „auto-mișcări independente”, încât au devenit „auto-centre de proprie acțiune”.

Energeticul nostru și-a format „noduri-centre” nervoase, viscerele și organice, ce nu mai „ascultă” de Mișcarea Psihică.

La fel în Suflet s-au format „fixații psihice” ce nu mai ascultă de Supraconștiința SACRĂ (ca în bolile direct psihice).

În Organicul nostru s-au format „fixații funcționale”, ce îl falsifică. Alimentația este Acțiunea direct pe Organele noastre.

Bucătăria

Depinde de câți sunt în Familie sau în comunități și câți încearcă și **modalitatea** noastră. Indiferent, însă, de număr siliți-vă să fiți cât mai simpli.

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

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

- Zdrobitor de Usturoi, mai rezistent (de obicei se rupe repede), să se poată zdrobi pentru 1-3 Persoane orice zarzavat crud, cât și Sâmburii de nucă, alune etc.

- Răzătoare cu mai multe mărimi (sau mai multe Răzătoare pe mărimi), pe care se rade permanent tot ceea ce se poate (chiar și sâmburii).

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

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

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

- Lingurița, cea admisă bolnavilor, în locul Lingurii, ca să se mănânce încet și cu salivație bogată, digestia bolnavilor fiind trei sferturi în gură. Obișnuiți-vă să mâncați astfel și ciorbele și toate preparatele noastre. Rezervați „timp pentru Sănătate”.

- Linguri-furculițe de lemn și inoxidabile pentru preparare.

- Cuțit bun, câteva pahare și micile recipiente ce ușurează munca de bucătărie, după gusturile fiecăruia.

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

Faceți pe cât posibil Preparate Proaspete și cele uscate doar pentru câteva zile, afară de cele ce trebuie conservate pe mai mult timp, ca să fie la îndemână. (Vezi cap. Conservare-depozitare.)

Nu aruncați cojile Merelor, nici Semințele lor, nici resturile de la cele dospite, de la Supele strecurate și Laptele ce lasă partea grosieră; reuscați-le și folosiți-le la alte mese.

- Indispensabile să fie: Grâul, Orezul (chiar dacă este decorticat, este un diluant-liant ce moaie tăria mai ales a boabelor leguminoase), Soia, Lintea, Năutul, Mazărea, Porumbul, de este posibil Hrișca, Orzul, Ovăzul, etc.

Zarzavaturile obișnuite, la fel. Baza este Varza murată, Morcovii (uscați, de nu-i puteți avea mereu la îndemână), Ceapa, usturoiul, Prazul (uscat) și adesea Sfecla roșie, Ridichea neagră. Puteți face Pâine Pustnicească cu acestea și apoi uscate.

După ce vă obișnuiți, veți vedea că este mai simplu ca Bucătăria cu fierturi și tot felul de preparate culinare.

Noi excludem Roșiile cu bulionul lor, ca și untul și smântâna, ca și Ouăle, precum și Uleiul chiar presat la rece și chiar pe cel de măsline. Pentru bolile grave acestea trebuie categoric omise. Folosim doar Semințele Uleoase și Murăturile și dospirile naturale.

Dospirea, Autobucătarul Alimentelor

Menționăm faptul ce trebuie bine fixat și avut în vedere permanent și anume că toate Preparatele Medicinii noastre au la bază „Dospirea”, care înlocuiește „fierberea” și, mai mult, face „predigerarea” (atât de necesară) și, încă odată mai mult, face „îndrojdirea-fermentarea lactică”, ce înseamnă o acidifiere directă și proprie-naturală, cu o „îmbogățire” de „fermenți și enzime” știute în „drojdii” (cele mai bogate în acest sens). Mai mult, prin Dospire se face o „Uniformizare” a întregului amestec, întrucât prin preparare-mărunțire se fac separări contrare între părțile externe-coajă și miez; prin Dospire se dizolvă coaja în conținut și conținutul se pătrunde cu părțile din coajă.

Se tot vorbește că în boli apare în organe o „auto-fermentare-autoacidifiere”, care „macerează-autodigeră” țesuturile celulare până la distrugere. În Organele bolnave este o „aciditate” crescută față de „alcalinitatea” ce menține masa celulară. Orice „Activ” însă se face pe baza „acidifierii” (care produce trecerea-comunicarea și prefacerile de schimb

și asimilare), încât „Aciditatea este tot așa de necesară ca și „Alcalinitatea”.

Cel mai important este „echilibrul” între Aciditate și Alcalinitate, ca și „trecerea directă” dintr-o parte în alta. Dar nu acidul sau alcalinul sunt „cauza” distructivă, ci „lipsa de „complementaritate” dintre acestea, lipsa de „trecere una în alta” fără „autodistrugere” și fără „distrugerea celeilalte părți”.

Chimia noastră consideră că acidul face distrugerea totală a părții alcaline și invers, alcalinul transformă total acidul în alcalin. În boli se pare că într-adevăr este și acest proces extremist.

„Fierberea” face tocmai acest fapt de transformare, până la „blocarea” oricărei flexibilități dintre acid și alcalin, și de aici, în boli, procese „acide” ce distrug toate procesele alcaline. De aceea se vorbește de „selectarea dintre acid și alcalin” a alimentelor (cu zisele incompatibilități).

Noi considerăm mai mult, și anume faptul de distrugere a „MEMORIALULUI Complementar” dintre acid și alcalin. Când un „acid” nu mai are „Memorialul complementar al alcalinului” este un „acid distructiv” și când un „alcalin” nu mai are „Memorialul complementar” al acidului, se face un „alcalin distructiv”.

Să nu se confunde această „acidifiere-alcalinizare cu „putrefacția”. Când se termină „Dospirea-autofermentarea” se trece într-o scurtă „autoalcalinizare”, după care, de nu „trece iarăși în acidifiere”, se produce „putrezirea-stricarea”. Drojdiile sunt „Dospiri cu capacități” de a trece alcalinul iarăși în acidifiere. De aceea folosirea trebuie făcută doar în starea dintre „Dospire și Îndrojdire”, altfel apare „putrezirea-omorârea”. Drojdiile se pot „Usca” în schimb, păstrându-se „capacitatea de Redospire”. Așa Uscarea Preparatelor noastre Dospite este Modalitatea optimă de păstrare și recondiționare.

În boli se degradează tocmai acest „Memorial”. La fel, fierberea, rafinarea, oțetirea chimică și anorganicizarea oricărei substanțe. Noi definim „Biologicul” tocmai ca „MEMORIALUL Comunicării reciproce”.

Mare atenție la „Modul de Dospire”, care nu trebuie să fie o „substanță rafinată” (ca oțetul-acidul direct), ci o „Autoacidifiere-alkalinitate”. Acrirea cu Oțet sau cu alte substanțe acide rafinate este o adevărată „nenorocire” alimentară. Mai mult o „acidifiere străină de propria acidifiere” este la fel de contrară și distructivă.

Dospirea despre care vorbim noi este tocmai „Autoacidifierea-alkalinitatea propriului Sortiment și Preparat alimentar”, fără adaus de o „aciditate străină”.

De aici insistența și recomandarea în Rețetele noastre, de „Preparare cu Dospire”, adică mai înainte cu câteva ore, timp în care să se facă tocmai această „Dospire-autoacidifiere-alkalinitate”.

Orice „amestec” de Alimente, oricât ar fi de apropiate, prezintă o oarecare „contrarietate-incompatibilitate” între ele. Dar „amestecându-le și lăsându-le să se Dospescă”, le lași timp să se „împrietenească-comune”, ca o „predigerare”, care le neutralizează astfel contrarietatea.

Să nu se confunde „alimentele cât mai proaspete” cu „mâncarea” lor „imediat”. Se poate mânca „imediat” ceva proaspăt doar dacă nu se mai amestecă absolut cu nimic, dar orice amestec are nevoie de „Dospire-recunoaștere-comunicare reciprocă”.

Așa este greșit ca Salatele să fie mâncate îndată ce se prepară, ci trebuie lăsate un timp la „Dospit” (ceea ce nu le distruge „enzimele și vitaminele”, ci din contră, le „îmbogățește”). Trebuie avut în vedere, însă, să nu se „oxideze”, încă o problemă dificilă în cazul Preparatelor Alimentare.

Orice Aliment care își distruge „Forma” începe să „moară”, proces ce are loc prin zisa „oxidare-înnegrire”, care provoacă tocmai distrugerea „enzimelor vitale”. De aici grija de a se „opri oxidarea”, fapt încercat prin diferite modalități (adausuri chimice, vitaminice, alte sortimente adjuvante). Se știe că Uleiul face întrucâtva această oprire.

Noi am descoperit că Făina de Grâu (cereale în general) și cea obținută din Semințe Uleioase, precum și cea din Boabe Leguminoase, împiedică foarte mult oxidarea, și, mai mult, „înlesnesc” procesul „Dospirii”, care generează, încă o dată mai mult, o „Re-vitalizare”. Și Făinurile se oxidează dacă sunt măcinate de prea mult timp, dar ele păstrează încă o acțiune „anti-oxidantă” față de altele. Așa noi recomandăm ca la orice amestec să se pună imediat puțină „Făină integrală” și „Semințe uleioase” (nuci, alune, semințe de dovleac, rășnite proapăt).

Dospirea se face foarte simplu.

Orice Sortiment, ca și orice amestec, după mărunțire-preparare (cu ceva lichid), se lasă un timp la „auto-fermentare-alkalinizare”. Căldura favorizează acest proces.

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

De nu se „acresc bine” prin Dospire, Boabele Leguminoase să mai fie lăsate încă un timp și apoi pot fi mâncate. Se începe cu mici cantități, mărindu-se progresiv, după cum suportă fiecare.

Pâinea Pustnicească din Grâu nu se Dospește decât puțin, ca să se folosească direct (că de se acrește prea tare nu se mai poate mânca goală). Pentru Lapte și Supe-Ciorbe,

ca și pentru Sosuri, e bine ca Pâinea Pustnicească să fie și mai tare Dospită-acrită, ca să nu se mai folosească altă acritură străină (ce strică).

Cum să Mâncăm

Modul în care Mâncăm este de mare importanță. Dăm și noi câteva repere.

- Să se deosebească Alimentația Copiilor, a tinerilor, a căsătoriților și necăsătoriților, a Bărbaților și a Femeilor, a Bătrânilor.

- Separare între legume, fructe și preparate, care nu au voie să se folosească deodată, ci doar la mese diferite.

- Deosebire dintre cei cu digestie bună și slabă.

- Deosebire între cele fierte, semifierte și nefierte (crude).

- Neamestecul între cele lichide și tari.

- Separarea dintre dulciuri și proteice, care nu au voie să fie deodată.

- E foarte bine să nu fie prea multe amestecuri, cel mai indicat este să te sature dintr-un singur aliment (cu foarte puține ingrediente-condimente).

- Unii vorbesc și de anumite „ritmuri biologice”, dimineață să fie folosite alimentele nedulci și proteice, la prânz o mâncare preparată și tot proteică, iar seara se pot folosi cele ușor dulci, amidonoase și uleioase.

- Să se mănânce cu „linguriță”, mestecând foarte bine, la cei bolnavi digestia fiind „în gură”.⁸

⁸ Mâncarea în grabă este foarte nocivă. Mestecatul îndelungat este valoros. Se povestește că unii deținuți în lagăre de exterminare, prin ținerea în gură cât mai mult timp a Apei și a celorlalte alimente, au rezistat mai bine la frig și foame. Să mesteci în gură de 10-15 ori, chiar până la o sută de ori (și mai mult), este o adevărată

– Lactatele pentru cei bolnavi să fie folosite cu strictețe doar pe stomacul gol și **singure**, fără pâine sau altceva, pentru că toxinele cele mai mari le produc lactatele combinate cu alte alimente, ce fac stază în intestine.

Din rezultatele experimentărilor noastre am dedus câteva date esențiale.

Alternanța de bază: într-o Zi mai multă Pâine Pustnicească de Grâu în toate preparatele; în altă Zi, mai mult Orez; în cealaltă, mai mult Amidon de cartofi; următoarea Zi, mai multe Boabe leguminoase, sau uleioase; de asemenea în altă Zi mai multe Lactate, cu reducerea sau chiar excluderea celorlalte. Se poate face și o selectare în acest sens, doar cu Fructe, sau Verdețuri. Meniurile dumneavoastră să fie în această diversitate selectivă.

De mare importanță este conținutul de alimente ce umple intestinele pe anumite perioade de timp. În intestinele noastre există o floră microbiană saprofită-nenocivă (pe bază de alimente naturale și nefierite), dar și una infecțioasă-nocivă și toxică (pe bază de alimente preparate prin fierbere). De aici o atenție în acest sens, de a schimba alimentele din când în când. Mănâncă în anumite zile sau perioade mai multe Verdețuri-Legume, sau mai multe Fructe, sau mai multe Cereale, sau mai multe Lactate. Așa se vor face niște „curățiri-spălări”.

Cel mai important este ca Dimineața să se bea Apă și să se facă o Hidroterapie (cu supe-ciorbe, sucuri, fructe) pentru a spăla și desfunda Organele interne și Sângele, și tot așa de importantă este spălarea Intestinală, cu alimente

„hiperdigestie”, care pentru bolnavi grav, în special, va fi de mare importanță. Masa să dureze cel puțin o Oră, chiar mai mult. Mestecatul și calmul sunt principalele condiții. Se constată că cele mai fine absorbții se fac sublingual și prin ținutul mult în gură. Mestecând mult, te vei hrăni dublu, prin extinderea capacității de absorbire.

nefierte-crude-naturale. De aici valoarea unei mâncări cât mai sănătoasă Dimineăta.

Nu au voie să se întâlnească alimentele fierte cu cele nefierte, ca și dulciurile cu proteinele și cu lactatele (fiecare separat la câte o masă). Salatele crude nu le mâncați cu fierturi, că fermentează foarte toxic, ci pe stomacul gol și fără altceva.

Dimineăta mâncați o mână de Semințe de Dovleac, pentru paraziții intestinali (curățate de seara ca, mergând la serviciu, lucrând, să le puteți mânca).

Unii au o digestie mai bună Dimineăta, alții la Prânz, alții Seara. Vezi cum te încadrezi și folosește „Masa de bază” (cu mâncare mai multă și mai consistentă) în acest sens.

Din când în când faceți „Zile de anumite sortimente terapeutice”, de mare valoare în boli. Așa, o Zi sau mai multe, doar de Fructe, sau doar de Legume-verdețuri, sau de Lactate, sau de cereale, sau de lichide etc.

Obișnuiți-vă să aveți „un ritm și o modalitate” proprii, în funcție de boală, de împrejurări, de posibilități. Așa Dimineăta folosiți în mod deosebit Lichidele sau Fructele, sau Lactatele, sau Cerealele. Puteți să le alternați Săptămânal. La Prânz, insistați pe un Aliment mai consistent, ca Proteic sau uleios sau mineralizant, sau ca verdeță-leguminos, sau ca vitaminizant. Seara insistați pe un preparat mai asimilabil și mai natural, lichid sau concentrat. Nu amestecați însă multe sortimente, ci unul de bază cu foarte puțin din altele. Obișnuiți-vă Seara să fie o mâncare nefiartă. Cei cu serviciu care nu ajung să mănânce decât Seara, pot folosi și Seara un preparat fiert și semifiert. Nu amestecați însă Lactatele și Dulciurile cu vreun alt aliment, folosiți-le la serviciu și în timpul Zilei, singure și pe stomacul gol.

Atenție la Hidratare: în timpul Zilei beți suficientă Apă simplă. sau mâncați fructe zemoase. Când mâncați nu trebuie să vă fie sete, ci foame. Zilnic faceți și „pauze”

alimentare, să simțiți cu adevărat „foamea”. Insistați pe Alimentele de bază, chiar dacă par că se repetă prea des. Să aveți Alimentul propriu „preferat” ce să nu vă lipsească (un fruct, o anume leguminoasă-verdeată, sau anume semințe uleioase, etc.). Noi cam excludem „solanaceele” (roșiile, ardeii, vinetele) pentru că au efecte distructive în boli, prin dezechilibrarea „calciului” dintre oase și masa celulară organică. Acestea să fie folosite sporadic și rar.

Baza este în Varză și rădăcinoase, în Cereale și Semințe uleioase, în verdețuri și Lactate netrecute prin foc. Carnea să fie folosită puțin, cei grav bolnavi trebuie să o evite. Noi nu admitem nici un fel de „ulei”, nici „unt”, că sunt „grăsimi rafinate” ce produc explozii energetice cu efecte dezastruoase, mai ales în bolile grave. Să se folosească Semințele uleioase ținute la înmuiat câteva ore și râsnite (vezi capitolul *Semințele uleioase*). Atenție de asemenea la condimente, să fie minime și unele chiar evitate. Usturoiul fiind foarte terapeutic, se admite puțin, ca și ceapa, dar e bine să fie în locul acestora Prazul. Nu folosiți mult pătrunjel, țelină, mărar, cimbru, sau altele excitante și iritante, ci obișnuiți-vă cu o mâncare cât mai naturală. Noi indicăm „murăturile și acriturile naturale” (dar nu din roșii și ardei).

Siliți-vă să „Rememorați” Gustul plăcut al Chipului Pâinii, iar toate celelalte să fie doar o „îmbrăcămintă” de diversitate a modalității Hrănirii cu „PÂINEA cea de toate Zilele”. Mai folosiți și câte puțină Pâine obișnuită coaptă, că o avem în memorialul nostru, dar evitați coaja ce are săruri anorganice foarte nocive. Amidonul și glutenul din Pâinea coaptă o fac foarte „acidă”, ceea ce în boli este o otravă, de aceea evitați-o. Noi mai indicăm „Pâinea Cir”, din Grâu cu Mălai, sau Orez, dar și aceasta în boli grave trebuie evitată. Cei obișnuiți să mănânce multă Pâine să mestece mult unele alimente grosiere (chiar dacă

nu se înghit integral), sau să mestece semințe uleioase după fiecare masă, pentru că la unii sucurile nu se opresc și au nevoie de o alimentație abundentă, ce este distructivă. Dacă vă mai este încă foame după masă, mestecați ceva tare, sau semințe, până se oprește senzația de nesățurare (cel mai indicat este să se mestece la sfârșit tocmai din sortimentul respectiv al mesei).

Mâncăți doar când vă este foame și faceți pauze adesea, ca post.⁹

Timpul cel mai bun pentru Masa principală și mai consistentă este la Ora 12, pentru că activitatea maximă a Intestinului Subțire este între orele 1-3 după-amiaza, ceea ce va facilita o bună asimilare.

De câte ori putem mânca?... Depinde de situații. Unii indică doar două Mese, la Prânz (orele 12-13) și Seara (19-20); alții trei, adăugând și masa de Dimineață. Cei debili digestiv trebuie să compenseze hrana prin mese mai dese, dar totuși cu pauze între ele și cu selectarea strictă a compatibilității între alimente. Cei foarte vitali și cu digestie puternică pot folosi doar o unică masă. Se indică și la cei mai slabi, din când în când, câte o singură masă, ca Post de Sănătate.

Legat de cât trebuie să mâncăm, de asemenea să nu se exagereze. Cei foarte lacomi să-și impună mestecatul mult și o mâncare mai tare și mai grosieră și după orice masă să mestece ceva tare, care să le consume „foamea nervoasă”.

⁹ Se consemnează că fiecare Organ ar avea anumite Ore de maximă capacitate funcțională, pe care ar fi bine să o respectăm. Așa ficatul între orele 1 și 3; plămânul între 3 și 4; intestinul gros între 5 și 7; stomacul între 7 și 9; splina-pancreasul între 9 și 11; inima între 11 și 13; intestinul subțire între 13 și 15; vezica urinară între 15 și 17; rinichii între 17 și 19; vasele sanguine-sexual între 19 și 21; sistemul termic între 21 și 23; vezica biliară între 23 și 1. (Dr. T. Caba, *Funcția energetică a organismului*, București, 1980).

În timpul Mesei să se evite cititul, sau televizorul, ca și discuțiile contradictorii. Calmul și liniștea sunt de mare importanță.

Orice Mâncare să fie cu adevărat o „COMUNICABILITATE plăcută, dincolo de aliment, în MEMORIALUL Dialogului VIEȚII”.

Medicina noastră insistă pe o Terapie integrală, ca Sacroterapie, Psihoterapie și Dietoterapie, deodată și în egalitate.

– Totul să fie cât mai simplu și la îndemâna oricui. Vă veți convinge că Omului de fapt nu-i trebuie prea multe, ci un anume mod de folosire.

– Începeți și persistați cu toată seriozitatea.

Vom încerca să oferim și noi o gamă de Rețete cât de cât satisfăcătoare și celor cu mai multe pretenții.

Medicina noastră îi are în vedere în primul rând pe cei grav bolnavi, care nu mai au de ales, dar și cei mai sănătoși pot lua aminte ca să oprească boala ce-i pândește.

– Primul pas este introducerea unei alimentații sănătoase, și pentru Medicina noastră Isihastă înseamnă o alimentație Arhetipală, ce mai păstrează „Memoriile Viului” așa cum I-a Creat DUMNEZEU, iar Chipul Arhetipal este „Chipul Pâinii”, zisa „umbră” a CHIPULUI POMULUI VIEȚII din Raiul pierdut prin păcat, și mai mult, „Pâinea Pustnicească”, adică necoaptă (păstrată de pustnici și asceți ca memorie primordială).

– Se începe deci cu acest Medicament-aliment, cu introducerea „Pâinii Pustnicești”¹⁰, pe care noi o am descoperit-o ca având efecte terapeutice uimitoare.

¹⁰ Noi o mai numim și Pâine Harică, dându-i sensul creștin, Viul fiind HARUL DIVIN, ce nu se confundă cu PÂINEA Liturgică Euharistică, ce este Trupul Lui HRISTOS prin care se Revarsă HARUL. Chipul Pâinii este doar „ușa HARULUI”.

– Mare atenție la folosirea acestei Pâini Pustnicești, care ca Orice Medicament are nevoie de o „testare” a toleranței. Mulți din cauza intoxicării și negativizării energiilor corporale o resping violent. De aceea începeți cu o cantitate mică și progresiv, nu direct, ci cu o mâncare obișnuită. Nu cedați, insistați până o puteți folosi; este singura posibilitate de refacere a „Memorialului Hranei sănătoase”. Nici un alt aliment, fie el viu sau omorât, nu are acest „Memorial direct” ca Chipul Pâinii. Deci, vă place, nu vă place, trebuie trecut pe această mâncare a Pâinii-medicament.

Pâinea poate fi și din alte Cereale (porumb, orez, secară, etc.), dar cea din Grâu este ca „Model prim”.

– Așa introduceți câte puțin această Pâine Pustnicească în mâncarea obișnuită¹¹.

– Al doilea pas este introducerea în mod serios a unei selectări atente a alimentelor obișnuite. Nu mai puteți mânca orice și oricum. Vedeți la capitolele respective indicațiile stricte în acest sens.

– Introducerea Pâinii Pustnicești cu Selectarea alimentelor să fie deodată, că boala nu te așteaptă.

Boala nu cedează ușor, este nevoie chiar de ani de zile, dar cei ce persistă se vor bucura de „victorie”.

Nu vă speriați de efectele neplăcute ce apar. Insistați, că orice tratament trebuie să „lucreze”. La unii apar balonări, mirosuri foarte urâte, amețeli, slăbiri, oboseală, etc., ceea ce înseamnă că se începe deja acțiunea însănătoșirii.

Curățirea Intestinelor este prima lucrare a Dietoterapiei.

Intestinele sunt WC-ul și lada noastră de gunoi. Trebuie să facem o golire și o păstrare a igienei acestora.

¹¹ Rețeta Pâinii Pustnicești; vezi la capitolul respectiv.

Respectând indicațiile noastre veți putea îndeplini acest fapt.

Abdomenul este un „loc” de mare importanță pentru Organismul nostru. Aici este „bucătăria” Hranei și distribuirea ei.

În boli Stomacul nu mai produce sucurile normale și murdăriile intestinale ajung la o stricăciune inimaginabilă. La mulți tot ce se mai mănâncă se degradează.

Selectarea alimentației este singura posibilitate de remediere. Degeaba se iau purgative, focarul rămâne activ în continuare.

De aici și câteva indicații ale noastre.

- Menținerea cu orice chip a hrănirii alimentare.
- Menținerea poftei și asimilării hranei.
- Selectarea cu strictețe a alimentelor.
- Selectarea pe criterii de vârste și condiții de mediu.
- Selectarea zilnică și săptămânală.
- Selectarea bazată pe o hrănire a celor trei specii, nervi, circulație umorală, substanță fizică, cât și pe cele trei categorii de alimente, glucide, proteine și grăsimi, ca și pe cele trei stări de acid, neutru și alcalin, precum și pe cele concentrate, lichide și solide, cu deosebirea totodată a celor vegetale de cele animale.

Noi nu indicăm terapii pe efecte sonore, cromatice (culori). Ținem cont doar de unele Alimente, care au totuși niște proprietăți deosebite, pe care noi le identificăm după culoarea lor. Alimentele brune-roșii sunt cu elemente mai active ce hrănesc (sau consumă) partea informatică-nervoasă cu predilecție. Cele Verzi au elemente pentru partea circulației și depunerilor-acumulărilor. Cele direct Galbene au proprietăți de Acumulare și rezistență îndeosebi.

Cât privește zisele Vitamine, Meniurile noastre mai mult naturale au din plin toate Vitaminele necesare.

Se mai vorbește de Proteinele-aminoacizii esențiali, care, de lipsesc, produc leziuni în celulele organice. Rețetele noastre naturale de asemenea au aceste proteine. Soia este cea cu Proteinele esențiale complete. Urzica, de asemenea, deși în cantitate mai mică. Pâinea Pustnicească necoaptă are la fel. Preparatele noastre prin „dospire” se fac deja îmbogățiri Proteice, că „fermentarea dospirii” este un fel de „îndrojdire” și se știe că „drojdiile” au toți aminoacizii esențiali.

Unii recomandă „germinarea-încolțirea” ca îmbogățire pe care noi nu o acceptăm, că încolțirea nu eliberează elemente de asimilare, ci de „autocreștere”, ce în boli hrănesc tocmai boala. Semințele și boabele folosite de noi din plin pot acoperi tot necesarul în acest sens. O lingură de Boabe de Soia, Linte, Bob, Fasole, măcinate și dospite, face mai mult decât castroane umplute cu fierturi și cărnuri. La fel Lactatele recomandate ca netrecute prin foc și temperaturi mari au toate Proteinele esențiale.

Sărurile minerale, prin Bucătăria noastră sunt din plin. Toate fierturile precipită Sărurile minerale și Organele se intoxică cu ele. Legumele verzi acoperă tot necesarul.

Toxinele îngrășămintelor chimice prin folosirea în stare naturală nu mai sunt așa de distructive, că Plantele mai ales au deja „apărarea imunitară”, ce prin fierbere se distruge. Dospirea mai are și un mare rol de a „neutraliza” unele toxine din alimente, că prin fenomenul de „predigestie” al dospirii se face compatibilitatea și înrădăcirea, de unde ușoară digestie a tuturor preparatelor dospite. Rețetele noastre vor fi și în acest sens.

Fiert, semifiert, nefiert

Omul după căderea din Rai are o condiție mai mult „energetică și corporală”, de unde specificul Omului de „mâncăcios”. Prima trebuință a Omului este „mâncarea”, prin care are apoi toate celelalte manifestări. Omul a căzut în păcat prin „modalitatea mâncării” (din pomul morții). Îngerii au căzut prin modalitatea Spirituală și au devenit „întunecați”. Freud și psihanaliștii fac o legătură dintre „sex” și „mâncare” la Copilul bolnav psihic... Noi, ca Medicină de orientare Creștină, considerăm „originea memoriilor bolii” (păcatului) nu în „sex”, ci în „mâncare”. „Suptul din sânul Matern” nu este un „început de sex” (cum zic psihanaliștii), ci mâncarea și sexul sunt două orientări separate, dar în legătură¹².

Mâncarea zis „vie-biologică” și cea „moartă-nebiologică” sunt două componente ale noastre după păcatul Adamic. În Rai se zice că se „mânca fără a se omori”, iar noi după păcat „mâncăm omorând”.¹³ De aici sunt două

¹² Pe larg, în lucrarea noastră „În căutarea unei Psihanalize Creștine”.

¹³ Se zice că Pomii din Rai aveau Fructele în „*dublă Formă*”: una exterioară foarte *Vie* și una *interioară*. Când se lua spre mâncare, nu se lua tot Fructul, ci *doar partea Vie*, care miraculos *se detașa de cea interioară*, fără a se rupe sau distruge Fructul respectiv, ca o „Dăruire fără consumare”. De aici se zice că de fapt noi nu asimilăm din mâncare decât această „parte de Taină”, restul o prefacem în reziduuri intestinale pe care le aruncăm. Hrana este deci o „Memorie” de acest fel. După ieșirea din Rai și Omul și „Natura blestemată prin păcatul Omului” „*pierdem „Duhul Viu” și rămânem „goi”, de unde „mâncarea goliciuni”*”, pe care o consumăm „*omorând-o*”. Această „*cântare-posedare a Viului pierdut*” este „*Memorialul biologicului nostru*”, care se *corelează* cu „*Sexul*”, ce este o „*funcție de Prelungire a Vieții*”. Mâncarea și sexul se regăsesc și se întâlnesc tocmai în această „comuniune de sens”, fără de care devin în concurență – care să fie „stăpânul” și care „sluga”; Sexul *vampirează energeticul mâncării* pentru „excesul” său păcătos, „*impulsionând*” procesul mâncării. De aceea la

posibilități de mâncare, utilizând doar „părțile naturale-exterioare”, ce nu omoară planta sau alimentul respectiv, sau consumând-omorând tot alimentul. Orice Aliment însă nu „eliberează hrană” nici prin „omorâre”, încât este nevoie de o „forțare”. Se zice că „focul” este o astfel de „siluire-posedare”, de aceea alimentele devin mai „consumabile” prin fierbere la foc. Dar acest „exces” de consum produce un alt efect nociv: o dată șterge aproape complet „Memorialul primordial al Viului” și încă o dată „adaugă” un „memorial de distrugere-consum”, ce cu timpul se răsfrânge ca „autodistrugere” (de unde „boala și moartea”).

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

Noi indicăm o Dietoterapie printr-o „trecere” ușoară și progresivă, de la alimentația fiartă la cea semifiertă, până la cea ne-fiartă. Pentru boli grave care necesită ceva special, trebuie „sărit” direct la cea nefiertă, chiar dacă este o „forțare”.

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

Începeți cu jumătate-jumătate, apoi opriți doar la Prânz un aliment fiert, iar dimineața și seara mâncați nefiert, ca să ajungeți să mâncați nefiert jumătate din Zilele Săptămânii. Postul Religios Creștin Ortodox mai păstrează acest Memorial al mâncării doar cu legume și fructe de trei ori pe săptămână (luni, miercuri și vineri și anumite perioade mai lungi, ca cele Patru Posturi anuale).

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

noi *sexul și mâncarea sunt în „memorial comun”* și se potențează reciproc. Interesantă este povestea Harap-Alb (Stăpânul cu Sexul normal), care se confruntă direct cu „spânul” (sluga cu sexul anormal).

Noi evidențiem Trei modalități de „Rememorare a Viului” nostru, ca: VIUL de CHIP DIVIN, rememorat prin CHIPUL RITUALULUI SACRU Religios (Hrana Cerească) ca Sacroterapie; Viul Sufletesc Ființial propriu, prin chipul Autoconștiinței Personale a Sănătății și Binelui (hrana Spirituală), ca Psihoterapie; Viul Biologic Corporal, prin chipul „Disciplinei-legilor materiale” (hrana trupească), ca Dietoterapie. Mai consemnăm și Mobiloterapia, ca facilitarea relației între Psihoterapie și Dietoterapie.

Viu și omorât

DUMNEZEU a Creat doar ce este VIU. Păcatul a „adăugat” anormalitatea neviului-morții. De aceea primul fapt al Sănătății noastre este legătura cu VIUL. În Rai se mânca, fără să se omoare, doar partea Vie, care miraculos se detașa de cea interioară, fără a rupe sau distruge, ca o „Dăruire fără consumare”. De aici se zice că de fapt noi nu asimilăm din mâncare decât această „parte VIE”, restul o prefacem în reziduuri intestinale, pe care le aruncăm. Hrana este deci o „Memorie” a VIULUI.

Cum să mâncăm fără să „omorâm”? Se consemnează științific că prin omorâre se secretă o „toxină” ce nu dispare, cimentând totul cu aceasta. Dați mare importanță acestui fapt, de a nu „omori” alimentele. În primul rând de la „recoltare”, Legumele nu le rupeți, ci luați-le în așa fel ca Planta respectivă să-și poată menține Viața, să crească din nou. Tot ce crește pe câmp fără cultivare, de nu i se scoate rădăcina, se reface, deci se poate folosi partea aeriană. De se folosește și Rădăcina, atenție, se smulge Planta cu totul și se taie un centimetru de Rădăcină cu partea aeriană (care se folosește doar după ce

a început să se usuce, să „adoarmă” ea de la sine) și se întrebuințează doar partea rămasă.

Morcovii, Cartofii și toate Rădăcinoasele nu le mâncați decât după ce le separați deci „un centimetru” din partea unde se unește cu partea frunzelor (care de se recultivă se regenerează). Deci dacă nu se „omoară” Planta, separând-o de partea consumabilă, nu va avea „toxina morții”. La tuberculi (cartofi, napi) „Viul” este în partea exterioară. De aceea luați o „bucățică” unde se dă colțul (pe care o aruncați la un loc unde să se usuce, nu la gunoi, că partea Vie încă se răsfrânge miraculos asupra alimentului respectiv). Nu curățați niciodată cartofii, că în coajă este valoarea nutritivă (dar atenție deci la separarea părții Vie). La praz, ceapă și cele ce au „mustăți”, separați-le un centimetru de materie respectivă și doar după o uscare le puteți folosi și pe acestea.

„Mustățile-rădăcinile” sunt foarte hrănitoare, dar nu imediat, că altfel se omoară, cu secretarea „toxinei morții”. Hreanul și toate Rădăcinoasele au Viul în partea de Unire dintre Rădăcină și Frunze care nu se consumă decât după uscare. Salata verde, spanacul nu se rup. ci se folosesc doar luând Frunzele de pe lături (nu inima, că nu mai crește). Iar de se ia toată Planta, se scoate direct cu Rădăcină și se separă partea aeriană cu un centimetru de rădăcină și apoi se „tund” frunzele puțin mai sus de Rădăcină (și așa se pot mânca și Frunzele, iar ce a rămas să se usuce, sau se poate arunca).

Noi consemnăm că este o nenorocire folosirea semințelor și frunzelor direct din „încolțire și creștere tânără”, că prin rupere și preparare se secretă tocmai „toxina omorării” (încât degeaba au zisele enzime și vitamine, că sunt cu memoriile morții, nu ale Viului). Orice substanță, cât de valoroasă ar fi, de are „toxina morții”, se „negativizează”.

Prin „încolțire”, ca și prin Frunzele foarte tinere, se îmbogățeste într-adevăr „vitalitatea”, dar trebuie făcut ceva care să nu le negativizeze cu toxina morții. Se pot folosi acestea, doar după o „re-uscare”, ca să „adoarmă”. Mai mult, prin încolțire, masa celulară este pentru propria regenerare, nu pentru „dăruire”, încât digestia noastră trebuie să facă un efort înzecit, pentru a-i forța asimilarea.

Verdețurile foarte tinere-crude nu le folosiți imediat (zis proaspete), ci după o scurtă uscare, ca să se oprească procesul creșterii proprii (și așa devin digestibile). Orice aliment „Matur” are toate elementele” spre „Dăruire” (ce sunt astfel ușor digerabile și asimilabile). De aceea în specificul Medicinii noastre Isihaste indicăm cu insistență „Metoda punerii la dospit”, fără „încolțire” (mărunțindu-se alimentul și cu puțină Apă lăsându-se la dospit cam 10 ore, timp în care se face o prefacere spre Dăruire-asimilare).

Se vorbește mult de Dieteticieni, de „intoleranța” la multe alimente crude, indicându-se fierberea... Prin „dospire” se face mai mult decât „fierberea-neutralizarea”, de aceea trebuie să fie reconsiderată cu mai multă atenție. Fasolea, Soia și toate Boabele leguminoase nu se pot folosi direct, tocmai datorită acestei „intoleranțe”, dar prin „fierbere” își degradează trei sferturi din nutritivitate, încât „dospirea” este un „ideal” minunat de rezolvare a acestei probleme. Rețetele noastre de „Boabe murate-dospite” sunt pe prim plan în Dietoterapie.

Orice aliment „cedează” greu să fie consumat, dar prin „dospire-ușoară autofermentare” se face o „deschidere și o cedare”. Folosirea de condimente tari și substanțe acide mai mult le „închistează”, de aceea alimentele ce au nevoie de „substanțe acide și condimente” să fie „dospite-autoacidificate” prin propriul proces.

Apa nu o fierbeți la ceaiuri și la Supe, ci doar o încălziți. Lăsarea în Apă a Plantelor și a Alimentelor mărunțite produce tocmai „prefacerea dospirii”, ce este „jumătate digerabilitate”.

Pâinea noastră Pustnicească Dospită și necoaptă este Alimentul Prim atât ca asimilabilitate, cât și ca valoare nutritivă.

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

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

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

Nu „omorî” nici moral, că se face o declanșare de „autotoxicitate”, foarte vătămătoare. Multe boli se declanșează după un zis „șoc moral”, tocmai prin propria „autotoxină a morții”. Orice păcat produce în noi o „mâhnire de moarte”, ce secretă otrava morții, de unde suportul multor boli ca provenind direct din acest „fond de autotoxicitate”, pe care medicina îl consideră „fond psihic”, dar care are și o prelungire fiziologică fizico-chimică. A nu ține supărare, a nu dușmăni, a avea Credință în Binele DIVIN, a ierta. a nu mai face fapte ce vatamă pe alții, etc. nu sunt simple „formule” Psihoterapeutice, ci reale „dezintoxicări” atât Sufletești, cât și Biologice.

Modele de Rețete Dietoterapeutice

Atenție însă la „Reperetele esențiale” ale specificului Medicinii noastre Isihaste.

– Să fie doar un singur Sortiment de bază și cu un singur „adaus” de stimulare-raportare (ce face o pre-comunicare predigestivă).

– Să se prepare din timp, ca să stea la „dospire” (cel puțin câteva ore), fapt de mare importanță, că armonizează incompatibilitățile inerente și face preparatul respectiv o „unitate”, dându-i și acea digerabilitate ușor acidifiantă-fermentativă proprie (că majoritatea bolnavilor nu mai au sucurile necesare, totodată făcându-se flexibilitatea între acid și alcalin, în funcție de alimentul respectiv). Așa dați mare importanță „Dospirii”. Doar Fructele să se mănânce direct, restul doar după această „dospire”, care pentru Medicina noastră Isihastă este similară cu „fierberea”.

În loc de a le fierbe, noi indicăm „dospirea în proprie fermentare”, că orice adaus (ca oțetul sau alte acrituri) modifică și distruge elementele nutritive. Majoritatea bolnavilor nu pot mânca fără „acrituri”, care fiind „acide-străine”, mai mult strică și încurcă digestia, și „dospirea” se face repede dacă puneți puțină „maia-dospire anterioară”, și totodată puneți Farfuria cu Sortimentul respectiv într-o pungă de nailon (dar nu înfundată) și țineți la cald câteva ore (nailonul nu lasă evaporarea umezelii, plus face un aer de seră ce grăbește dospirea). Dacă Preparatul respectiv nu s-a dospit, mai lăsați-l încă un timp; dar nici să se dospească prea tare, că se acrește prea mult. De s-a acrit prea tare, puneți materialul acesta la uscat, fărâmițându-l cât mai mărunț, că prin uscare se neutralizează aciditatea exagerată (folosindu-l după uscare în Supe-Ciorbe, cu aceeași valoare nutritivă). Această „acrire naturală” nu este nocivă, ci stimulentă digestiv, atât pentru sucurile acide,

cât și pentru cele alcaline, în funcție de conținutul sortimentului de digerat.

– Nu vă complicați cu prea multe Rețete sofisticate și nici cu sortimente exotice și rare-costisitoare. Noi suntem obișnuiți cu cele de baștină, Varză, cartofi, boabele Leguminoase uzuale, Verdețurile cele mai la îndemână etc. Așa noi vom reduce la minimum necesar gama Rețetelor. Dacă cineva mănâncă des un anume Sortiment, acesta devine mai asimilabil și mai hrănitor, că se stabilește un „relațional reciproc”, cu un „Memorial de Comunicare”.

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

La prepararea Sortimentelor respective, atenție: lăsați-le „gustul lor natural” și nu puneți condimentele (ceapa, verdeața, murăturile, etc.) decât după dospire și separat, ca o minimă salată.

– Să fie deodată Sacroterapie, Psihoterapie, Mobilitate și Dietoterapie, în legătură, orice „gol” de una producând deficiența celorlalte.

Rețetele noastre vor fi în Trei Forme:

– Pentru cei care vor să ducă o Viață Sănătoasă, cu prevenirea bolii, care deci nu necesită o Dietoterapie intensivă și selectivă, care pot mânca obișnuit și câte o Mâncare preparată-fiartă.

– Pentru cei care mai pot folosi și câte o Alimentație „semipreparată-semifiartă”, în boli cronice și nu prea grave.

– Pentru cei cu boli grave ce necesită o selecție strictă, care trebuie să treacă pe o Alimentație complet nefiartă și naturală.

– E bine să fie niște Meniuri fixe și în selectare pe boli de „informație-mentale”, de Mobilitate-circulație și de Acumulare-depunere. Atenție, mâncați întâi ceva natural și nefiert, ca să treziți „Memorialul pur” de Hrănire și apoi mâncați Alimentul mai tare și apoi Ciorba și la sfârșit puține Semințe neprăjite, sau o bucățică foarte mică de ceva tot natural, ca să „sfârșească digestia” cu un „informațional Viu”.

Dulciurile

Atenție la Copii, tineri și necăsătoriți, că dulciurile sunt foarte explozive. Să fie folosite în cantități mici și des, cu pauze. Preparete cât mai naturale și niciodată direct cele trecute prin foc... Sedentarii, cei imobilizați, intelectuali, folosiți puține Dulciuri, dar să fie celelalte alimente cu partea glucidică bogată, care se digeră încet, ce nu prezintă pericolul unor dereglări. Unii simt nevoia să folosească Dulciuri ca „bomboane”. Să folosiți semi-preparate Dulci cât mai naturale. Dulciurile se mănâncă doar singure și pe stomacul gol; nu dimineța, ci spre seară, când sucurile digestive sunt mai alcaline. Dulciurile sunt un energetic direct, de aceea te fac neliniștit și agitat. Folosiți dulciuri când faceți un efort, în rest evitați-le. Pentru cei grav bolnavi, care nu mai pot mânca decât foarte puțin, dulciurile mai sunt o sursă de hrănire, dar atenție, să fie în cantități mici și cu pauze și să fie naturale (mai ales din Fructe, care se rad și se „sug”, ca pe un suc, aruncând partea grosieră).

Proteinele

Atenție, de asemenea, pentru tineri și necăsătoriți, că proteinele sunt, la fel, explozive. Selectați Proteinele esențiale vegetale și animale. Nu amestecați la aceeași masă Dulciurile cu Proteinele, că sunt net contrare, cu efecte toxice și explozive foarte distructive... o nenorocire a zisei „arte culinare”. Să se consume Dimineța și până la Prânz, când Sucurile digestive sunt mai tari și mai acide.¹⁴

Verdețurile

De asemenea verdețurile să nu fie amestecate; considerați-le tot așa de hrănitoare și valoroase ca Proteinele și Amidonoasele-glucidele. Faceți din Verdețuri o Masă-Meniu pe sature (doar un sortiment). Doar Frunzele verzi-condimente (pătrunjel, mărar, leuștean, etc.) se pot folosi la orice preparat.

Meniuri Selective

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

Fiecare Zonă geografică are specificul său, cu Sortimente specifice. Siliți-vă să vă „armonizați” Zonei respective, folosind Alimentele din acest „Mediu”. Contează foarte mult „Mediul”, pentru că el este „suportul Memorial” de

¹⁴ Vezi anterior capitolul *Compatibilități*.

„menținere, creștere și stabilizare”. Alimentele sunt cele ce stochează” cel mai fidel Memorialul Mediului și totodată fac „armonizarea între diversitățile” respective. Sortimentele Alimentare din aceeași Zonă-Mediu au o „oarecare Înrudire și Comunicabilitate”, neutralizând „incompatibilitățile”. „Viul Naturii” este primul care se poluează” și totodată primul care formează „sistemul de apărare și rezistență”. Pentru cine nu mănâncă cele ale „Locului”, Alimentele sunt „fără apărarea și rezistența în fața nocivităților Mediului în care trăiește”.

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

Sunt Sortimente de Munte, de Pădure, de Deal și de Șes, precum și de Apă. Aliniază-te acestor specificuri și folosește cu precădere pe cele respective (chiar dacă sunt din alte Zone).

Adesea folosește și Sortimentele din „regiunea în care te-ai născut și ai crescut primii Ani”, că în acestea este „Memorialul cel mai puternic”. De te-ai născut la Munte, folosește Sortimentele de Munte uneori (dacă trăiești acum spre exemplu la Șes și mănânci cele specifice ale Șesului).

Nu contrariați „Memoriile Mediului”.

O Armonizare importantă este pe „Anotimpurile și Lunile Anului”:

- Primăvara (Martie, Aprilie, Mai): Regenerarea;
- Vara (Iunie, Iulie, August): Creșterea;
- Toamna (Septembrie, Octombrie, Noiembrie): Rodirea;

– Iarna (Decembrie, Ianuarie, Februarie): Acumularea-stabilizarea.

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

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

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

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

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

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

Primăvara este un RITUAL cu evidență pe ORIGINI. Acum este momentul „REMEMORĂRIILOR ORIGINILOR”, Începutul Vieții noastre, prin care să facem „Reîmprospătarea și Actualizarea Deplinei noastre Vitalități”.

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

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

Iarna este „Odihna-Actualizarea” ÎNTREGULUI Memorial într-o integralitate Deplină.

Apoi selectarea pe „Ritmul Diurn”.

Dimineața:

La sculare, nu somnolați, ci imediat faceți „Gestul SACRU” față de DUMNEZEU (închinare, plecăciune, ridicare a mâinilor, a capului și ochilor, cu o scurtă Rugăciune de Mulțumire și Dăruire. În funcție de sănătate, cei foarte bolnavi făcându-le în pat și culcați).

– Toaleta, spălarea gurii cu ceapă și coajă de pâine, ca să se curățească limba și sucurile salivare de depunerile toxice nocturne;

– Hidratare cu Apă (cu puțină Apă Sfințită mai înainte, pentru cei religioși), înghițitură cu înghițitură;

– Sacroterapia-Ritualul și Rugăciunea Religioasă propriu zisă;

– Mobiloterapia cu specificul respectiv de „stoarcere și presare”;

– O pauză în care mai faci Mobiloterapie, îndeosebi în zonele mai slabe, mai ales partea diafragmatică;

– O Supă sau Sucuri, sau Fructe, după preferință și situație. Dacă simți nevoia de o hidratare în plus, folosește Supa Dietetică nefiartă de Dimineață, ușor încălzită, mai ales de Pâine Pustnicească-ghiveci (vezi rețeta). Nu folosiți Dulciuri Dimineață, că se pot declanșa diabeturi mascate;

– O pauză până la Prânz, ca să ai foame, în care îți completezi Mobiloterapia rămasă, mai ales în zona Membrilor, chiar dacă lucrezi, printre picături (vezi capitolul *Mobiloterapie*);

Prânz:

– Lactate-Brânzeturi (de nu este post), singure și într-o cantitate moderată; sau o Mâncare preparată (fiartă sau semifiată pentru cei mai puțin bolnavi, sau ne-fiartă pentru boli speciale-grave; și aceasta doar dintr-un singur sortiment) (vezi rețetele respective). Dacă vă este Sete, folosiți doar Apă simplă, gură cu gură și foarte puțină.

Spre Seară:

– Fructe sau Sucuri, puțin dulci; sau „delicatesele dietetice”, ca biscuiți pustnicești, semințe asortate, paste dietetice etc. (vezi rețetele respective).

Seara:

– Piureu-Paste cu diferitele combinații de Pâine Pustnicească, sau cu Amidon de Cartofi. Seara să nu fie preparate fierte, ci doar nefierte. Se poate folosi și o Ciorbă mai groasă, tot ne-fiartă (vezi rețetele de la capitolul *Ciorbe-Supe*).

– Se pot folosi și doar Brânzeturi-lactate, singure, după preferință, și de nu este post.

Ca să simplificăm și să ușurăm Relatarea noastră, vom cumula Rețetele pe categorii de Preparate și Sortimente.

Sortimentele de bază sunt:

Cereale; Boabe Proteice leguminoase; Verdeturi-Legume; Amidonoase-dulciuri; Fructe; Lactate-Brânzeturi, și fiecare cu propriile diversități.

Carnea și Peștele nu intră în atenția noastră, considerându-le direct facultative.

Preparatele noi le clasificăm ca: simple; combinate ca Piureuri; combinate ca Sosuri; combinate ca Salate; combinate ca Ciorbe-Supe; ca Sucuri-Lapte vegetal.

Sunt foarte multe „Cărți cu Rețete” Alimentare, de la cele „culinare” până la cele zise „terapeutice-dietetice”. Fiecare are în vedere un aspect și în orientarea proprie. Din toate se desprinde însă un fapt esențial și anume, importanța „selectărilor”.

Așa noi dăm niște repere și în acest sens.

– Nu folosiți deodată fierturi cu nefierturi (aici mulți se încurcă, după teoria că trebuie compensate zisele enzime și vitamine). În boli s-a diminuat în primul rând „Memoria Hranei”, încât Organicul nostru nu mai asimilează normal, prefăcând adesea și cele sănătoase tot în cele toxice. Deci nu amestecați alimentele, că fiecare are „memorialul său” și Organicul nostru nu le mai „identifică”, ci le absoarbe și le falsifică unele prin altele. Unui Organism bolnav dă-i o dată doar o singură Memorie (de aliment fiert sau nefiert). Noi totuși folosim stimulente de „Rememorare” cu proporția amintită de „10% și 90%”. Astfel puteți folosi ori un Aliment fiert de 90% față de unul nefiert de 10% ori invers, unul nefiert de 90% față de unul fiert de 10% (cu selectarea de a fi din aceeași categorie, proteice cu proteice, amidonoase cu amidonoase, legume cu legume, fiind foarte greșit să combinați „salatele de verdețuri-legume” cu pilafurile și sosurile de carne și alte proteice, sau mâncăruri grase de cartofi și alte preparate concentrate; acestea trebuie să fie combinate tot cu ceva nefiert din categoria lor, ca legume

fierte tot cu legume nefierte, cereale fierte tot cu cereale nefierte, boabe proteice tot cu acestea nefierte, lactate tot cu lactate nefierte, etc.; dulciurile să nu fie cu cele nedulci, ci acrituri cu acrituri; condimentele însă pot fi pentru toate categoriile).

Cărțile de Bucate dau Rețete cu „amestecuri egale chiar” dintre fierturi și nefierturi, dintre Proteine și dulciuri și legume, ce sunt în majoritate incompatibile. Cei cu digestia puternică par să suporte, dar boala nu se remediază. Teoria „compensării” este valabilă, dar nu în amestec direct, ci în „alternanță”, o Zi predominant fiert și alte Zile predominant nefiert și așa se pot completa lipsurile unora prin altele.

În crize de boală, noi indicăm o selectare și mai strictă. O Zi-două un „repaus” alimentar, doar cu un Sortiment (indiferent care), de recomandat cel de Cereale în Preparate simple, cu diferitele combinații, iar pentru cei grav bolnavi mai mult ca Ciorbe-Supe-Sucuri).

În primul rând trebuie început cu Rețeta „bazei” Dietoterapiei Medicinii noastre, care este „Pâinea Pustnicească”. Totodată se face alternanța alimentelor de bază: într-o Zi mai multă Pâine Pustnicească de Grâu în toate preparatele; în altă Zi, mai mult Orez; în cealaltă mai mult Amidon de cartofi; următoarea Zi, mai multe Boabe leguminoase, sau uleioase; de asemenea, în altă Zi, mai multe Lactate, cu reducerea sau chiar excluderea celorlalte. Se poate face și o selectare în acest sens, doar cu Fructe, sau Verdeturi. Meniurile dumneavoastră să fie în această diversitate selectivă. De asemenea Meniurile pentru cei cu digestia bună diferă de Meniurile pentru cei cu digestia slabă și mai grav bolnavi.

Legile Dietoterapiei Medicinii Isihaste

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

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

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

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

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

În primul rând, Proteicele noastre Dospite se consumă în cantitate foarte mică, având „puterea hrănitoare” suficientă în această evaluare. O „lingură” de Soia Dospită (sau de celelalte) face mai mult ca o jumătate de kilogram de carne. De asemenea se folosesc mai ales la început în proporție de 10% față de un „liant-auxiliar”, sau un al doilea Sortiment. Nu trebuie să vă lăcomiți să consumați în cantități mari, că mai mult strică. Proteicele Dospite au

toate valorile naturale (fiind pregătite fără fierbere) și sunt tolerabile în totalitate, condiția fiind însă „cantitatea și proporția mică”, altfel se fac incompatibile.

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

Meniuri de Tranzit

Ca Dietoterapie, noi mai aducem în atenție un fapt cu mare valoare practică, „alimentația de tranzit”. În general digestia noastră este obosită, înfundată, intoxicată și incompletă, datorită dezordinii alimentației. Agitația și munca noastră zilnică cere o mâncare abundentă, care rămâne mai mult de jumătate nedigerată.

Unii recomandă câte un „post-repaus alimentar”, dar care nu are efectul dorit. Trebuie o „măturare” a întregului traiect digestiv, cu totodată refacerea capacității depline de digestie. Așa se folosește metoda de a mânca în câte o zi-două un singur Aliment, cât mai sărac, dar în cantitate mare, care să facă o adevărată „măturare”.

Pentru cei care muncesc greu și au nevoie de energii în plus și nu sunt prea bolnavi, pot folosi și câteva Preparate mai consistente. Acestea pot fi folosite de Cantine și comunități și familii numeroase, unde trebuie să se acopere un necesar alimentar general.

Așa să se mănânce în câte o Zi sau două doar câte un Sortiment de Mâncare, pe săturate și din abundență, fără nimic altceva, simplu și fără pâine (sau cu Pâine obișnuită foarte puțină). Poate fi orice Preparat, de varză, cartofi,

pilaf de orez, de paste făinoase, de Boabe leguminoase. De asemenea se poate folosi Ciorbele, dar fără nimic altceva, doar Ciorba respectivă la saturație. Mai pot fi doar Lactate și Brânzeturi, la toate mesele, o zi sau două.

Noi mai indicăm și semi-preparatele, ce fac și trecerea la Alimentația naturală, ce unora le este respingătoare de se începe direct.

Din cele experimentate, dăm câteva Rețete în acest sens.

33. Pâinea dietetică semi-preparată

Majoritatea nu pot mânca fără Pâine. Dar Pâinea coaptă este foarte acidă, mai ales că este separată de coaja cerealelor (folosindu-se făina albă).

Noi am găsit o posibilitate de Preparat semi-degradat, pe care îl numim „Pâinea Dietetică-semipreparată”.

Preparare:

Orez măcinat fin cu totodată (un sfert de cantitate) de Grâu (sau Hrișcă, sau orz, sau ovăz, ca să compenseze lipsa de coaja orezului) și pentru diabetici în special, cu jumătate de Mălai de Porumb, care se pune în Apă ce clocotește și se face un „Cir gros” (ce fierbe rapid). Se mai adaugă la urmă și Tărâțe ca să se îngroașe mai mult. Acest amestec se mai ține la rece un timp până se întărește.

Este înlocuirea cea mai bună a Pâinii coapte. „Pâinea Dietetică-semipreparată” e foarte gustoasă și digestibilă. O poți folosi chiar ca Preparat de bază la o masă, cu Varză murată și semințe uleioase râșnite, sau cu alte preparate chiar fierte. Fă cantitatea cât crezi că o poți folosi atât la Prânz, cât și Seara. Cei care trec la o alimentație

Dietetică trebuie să renunțe tot mai mult la Pâinea coaptă (foarte acidă), care să fie înlocuită cu această Pâine Dietetică, ca apoi să se treacă la Pâinea necoaptă Pustnicească.¹⁵

Nu uitați Tărâțele, diluantul și liantul tuturor preparatelor alimentare.

Tărâțele sunt de o valoare deosebită. Să aveți la îndemână permanent Tărâțe, pe care la folosire mai măcinați-le mai fin (mai ales pentru cei slabi digestiv). Sunt Alimentul cel mai „Neutru”, care se poate folosi cu orice preparat.

În Dietoterapia Medicinii noastre, Tărâțele sunt al doilea „Liant”, după Pâinea Pustnicească.

Și cu această Pâine Dietetică puteți folosi diferite Preparate.

Repetăm mereu: obișnuiți-vă să mâncați foarte simplu, ceea ce înseamnă foarte digestibil și foarte hrănitor.

34. Pâinea dietetică semi-preparată, cu Varză murată, sau castraveți murați

Pâinea dietetică semi-preparată cu Varză murată, cu un mic condiment, cu puțină Nucă în loc de ulei, sau câteva măslina. Este „mămăligă cu brânză de post”.

Puteți găsi și alte Preparate, castraveți murați sau alte sortimente murate.¹⁶

¹⁵ Unii fac un fel de Lipii, cocă de Făină de Grâu și ușor coaptă pe plită, dar care sunt tot acide și indigeste. Cirul gros semifiert rapid este cel mai indicat, ca „trecere” de la Pâinea coaptă la cea necoaptă.

¹⁶ Aceste Preparate noi le indicăm în perioada de Tranzit, ca să nu fie o trecere forțată de la fiert la ne-fiart.

35. Cartofi fierți la minut, cu Varză murată, sau castraveți murați

Cartofi spălați și în coajă, se taie foarte subțiri și se fierb rapid în Apă clocotită. Se scot și așa calzi se mănâncă în modul de mai sus.

36. Iahnie de Soia semi-fiartă la minut

Se macină fin Soia, și se face un Cir rapid în Apă ce clocotește și se fierbe câteva minute până se îngroașă. Separat se face un „Sos” din puțină Ceapă (praz, usturoi, hrean, muștar, la alegere), la care se mai adaugă un condiment verde sau uscat, puțină nucă în loc de ulei, chiar câteva măslin, varză murată, sau castraveți murați. Se mănâncă amestecând la fiecare ingerare după gustul propriu cu Iahnia respectivă. Este un preparat energetic. Atenție, pentru cei necăsătoriți și tineri, căroră le produce explozii hormonale. Cei care muncesc greu le pot folosi.

37. Iahnie de Fasole boabe (sau Mazăre. sau Năut, sau Linte, sau Bob, etc.) semi-fiartă la minut

Ca la rețeta precedentă, dar cu sortimentele respective.

38. Varză dulce sau murată semi-călită, cu Nucă (sau semințe de dovleac, floarea soarelui, alune de pădure)

Se toacă bine varza și se freacă în puțină sare (de este cea dulce) și se fierbe scursă în propriul suc (eventual cu foarte puțină Apă), doar câteva minute, peste care se adaugă un condiment, puțin usturoi și uleioasele respective. Se mănâncă fără altceva, cu puțină Pâine Pustnicească

sau obișnuită, sau cu Pâinea semipreparată (33). Unora varza crudă (nu cea murată) le produce balonări neplăcute, de aceea să fie în cantitate mică, să fie doar cea murată.

Se pot găsi și alte Rețete în acest sens.

În Ziua când mâncați fierturi, mâncați-le din plin și singure, că întâlnirea cu ne-fierturile încurcă digestia și lasă reziduuri toxice, datorită combinațiilor incompatibile. E greșită considerarea că nefierturile (ca salatele crude) ar ajuta digestia fierturilor, cu așa-zisele enzime. Acestea încarcă „rezervele” capacității organice de a „Re-învia” hrana moartă, dar care se face după ce s-a produs digestia. Enzimele din ne-fierturi se absorb „separat” de fierturi, încât amestecul cu fierturile împiedică asimilarea ambelor, până la o „contrarietate” chiar. De aceea noi indicăm, mai ales la cei bolnavi grav, o selectare strictă între „fierturi și ne-fierturi”. Se poate folosi însă proporția de 10%-90% între fierturi și nefierturi. Cu fierturi Salata să fie mai condimentată, dar 10%, față de Preparatul respectiv și invers, 90% Salata față de 10% un preparat fiert.

Noi indicăm Meniuri simple accesibile în primul rând bolnavilor.

Dați importanță „ritmului diurn”. Dimineăta hidratați-vă bine, cu Sucuri cu Fructe, eventual cu Supe de Zarzavat. Mâncați la Prânz mai devreme chiar, până în 12, că la bolnavi digestia se face mai greu. Spre Seară să se folosească Fructele ușor dulci, Bomboanele Dietetice și alte preparate cu Fructe delicatese. Seara să se mănânce până în ora 20, ca după această oră să se facă pauză, eventual mai târziu să se mai folosească un Fruct sau o Bomboană Dietetică (vezi rețeta). Cei bolnavi să caute o respectare cât mai strictă în acest sens. Cei ce muncesc

mai greu și mănâncă târziu, n-ai ce le face, deși trebuie și aceștia să se silească să găsească o modalitate de a mânca mai devreme.

Pâinea Pustnicească, Medicamentul-aliment al Medicinii Isihaste

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

39. Pâinea Pustnicească Simplă-Integrală

Se prepară simplu.

Grâul măcinat în două feluri, mai mare și foarte fin, pentru cei cu digestia tare și respectiv pentru cei mai slabi. Puteți măcina pentru mai multe zile, dar pentru cei cu boli grave să fie proaspăt. Nu se cerne, se pune puțină Apă simplă și se face o cocă tare (atenție să fie tare) și se lasă la dospit cel puțin 7-8 ore, după care se poate folosi. Deci, nu se coace, nu se fierbe, se lasă complet naturală. Dacă faceți pentru mai multe zile, coca întindeți-o subțire de un milimetru și puneți-o la uscat ușor pe ceva întins, întorcând-o uneori (atenție să nu se usuce la temperatură mare, ci la maxim 30 grade).

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

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

Se poate adăuga și puțin Orez, că o face mai suportabilă. Nu se amestecă însă cu alte Cereale, că o face indigestă și grea pentru bolnavi în special. De se folosesc spre exemplu Secara sau Hrișca (sau Ovăzul, sau Meiul,

sau Orzul), să se procedeze ca și la prepararea Grâului cu doze mici doar de Porumb și Orez.

Cei care nu au dinți buni după uscare să o remachine cât folosesc, să o facă Pesmet, și să o înmoaie înainte în puțină Apă.

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

40. Pâinea Pustnicească în diferite combinații

În loc de Apă se pot folosi variate preparate, ce-i dau mai multă agreabilitate; cu legume, cu semințe, cu fructe. Atenționăm aici o adevărată „lege” a Dietoterapiei noastre, ce este „proporția de 10% și 90%”, a unui Sortiment față de altul. Adică, de vrem Pâine Pustnicească pe prim plan, să fie ea în proporție de 90% față de toate celelalte ce se adaugă (acestea doar de 10%). De vrem celelalte Sortimente pe prim plan, acestea să fie de 90% față de 10% Pâine Pustnicească.

41. Pâinea Pustnicească în amestec cu Morcovi

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

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

42. Pâinea Pustnicească în amestec cu Varză crudă sau murată

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Varză.

43. Pâinea Pustnicească în amestec cu Sfeclă roșie, crudă sau murată

La fel ca precedentă, dar cu Sfecla roșie.

44. Pâinea Pustnicească în amestec cu Ridiche, sau Gulii, sau Păstârnac rădăcină, sau Țelină rădăcină, sau cu alte Legume.

La fel ca la Rețeta precedentă, dar cu respectivele legume, fiecare separat.

45. Pâinea Pustnicească în amestec cu Verdețuri (salată, Spanac, frunze verzi de diferite plante, trifoi roșu, păpădie, tătăneasă, lucernă etc.)

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

Cei slabi digestiv să facă Supă din acestea, strecurând de câteva ori cu Apă, până iese cât mai mult conținut,

care apoi e îngroșat cu un adaus de acritură murată și Pâine Pustnicească.

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

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

46. Pâine Pustnicească Ghiveci

Din cerealele măcinate cu tot felul de Legume și Verdețuri se face o Cocă tare și se usucă. La folosire se remacă și se prepară tot felul de Rețete, mai ales Supă-Ciorbe. Atenție, noi excludem Roșiile și Ardeiul, care poate fi folosite totuși, dar foarte rar și de ocazie, întrucât acestea scot calciu din oase și-l depun în țesuturi.

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

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

47. Pâine Pustnicească preparată cu diferite Fructe

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

Se mănâncă imediat, sau se face Suc-lapte.

Acestea sunt foarte gustoase și bine tolerate de toți.

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

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

Ca cele precedente.

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

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

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

50. Laptele de Pâine Pustnicească

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

Laptele Vegetal indicat de Medicina noastră este cu Valori asemănătoare.

Am adăugat la fiecare Rețetă cu Pâine Pustnicească mențiunea că se poate face și Lapte-Suc-Ciorbe. Așa noi nu mai repetăm Rețetele, recitiți cu atenție fiecare Rețetă precedentă cu Pâinea Pustnicească și faceți Laptele respectiv, după fiecare în parte.

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

51. Laptele de Pâine Pustnicească simplă

Trei linguri de Pâine Pustnicească se zdrobesc bine și se pun într-un pahar cu Apă și se amestecă bine și mult, până se face ca un Lapte. Se lasă foarte puțin până se lasă partea grosieră și se toarnă partea lăptoasă într-un alt pahar, care se bea încet după indicațiile de mai sus. Peste ce a rămas în primul pahar se mai pune altă Apă și se lasă câteva ore și iar se mai face un Lapte mai diluat, ce se poate bea printre mese, sau se pune la supe-ciorbe, sau se lasă până a doua zi să se facă puțin acrișor, ca un Borș.

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

52. Laptele de Pâine Pustnicească din Mălai-porumb

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

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

53. Laptele de Pâine Pustnicescă cu diferite combinații

Vezi Rețetele cu Pâine Pustnicească, din care se poate face câte un „Sortiment de Lapte”.

Supe-Ciorbe de Pâine Pustnicească

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

Dar trebuie să știți cum s-o folosiți.

Nu amestecați Hrana lichidă cu cea consistentă.

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

Acestea sunt Mâncarea proprie bolnavilor gravi și debili digestiv.

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

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

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

Recitiți toate Rețetele cu Pâine Pustnicească și la fiecare este indicația și pentru Supă-Ciorbă.

În „mațe-intestine” trebuie să fie 90% Cereale, Fructe și Legume-verdețuri, altfel vor fi bolnave și „sursă de autointoxicare”.

54. Model, Supa de Pâine Pustnicească simplă și cea mai uzuală

Pâinea Pustnicească simplă, dar mai dospită (eventual făcută cu varză acră sau castraveți murați), se mai trece prin râșniță, ca să fie ca un pesmet. Se rade un cățel de usturoi, sau foarte puțină ceapă, sau puțin praz, puțin morcov sau cartof crud, sau altă legumă, ca varză, gulie, dovleac (dar câte un sortiment); se mai poate adăuga puțin ardei crud

pentru gust; câțiva sâmburi uleioși râșniți, sau zdrobiți direct și foarte bine cu dosul lingurii. Se pune peste acestea o lingură sau două de pesmet de Pâine Pustnicească (după necesar și suportare mărindu-se progresiv, până la o cantitate chiar mai mare), și se amestecă bine. Să nu se uite și puține Tărâțe fin măcinate. Să nu se uite și o verdeață, direct sau uscată, mai ales praful de urzică.

Apoi se pune într-o cantitate de Apă, cât credeți că vă este necesar pentru o Supă. Se încălzește ușor, mestecând mereu ca să nu se prindă de fund și să nu se ajungă la fierbere, că se degradează partea hrănitoare. Cei care încă nu s-au obișnuit bine cu Pâinea Pustnicească, pot adăuga puțin miez de Pâine obișnuită, care trebuie încet-încet eliminată, mai ales de către cei grav bolnavi. Se folosește mâncând încet și cu lingurița, ca să se impregneze cu sucurile salivare cât mai mult.¹⁷

Vezi celelalte Preparate: Pâinea Pustnicească-Ghiveci, Pâinea Pustnicească-Ciuperi, Pâinea Pustnicească cu diferite Verdețuri, Pâinea Pustnicească cu diferite Fructe etc.

Din toate se pot face Supe-Ciorbe.

55. Supa de Pâinea Pustnicească din diferite Cereale

Toate celelalte Cereale făcute Pâine necoaptă și dospite (mai mult) se pot face Supele cele mai bune.

Supa de ovăz, secară, hrișcă, mei, orz, sunt o gamă întreagă de Preparate agreabile și hrănitoare, pentru toate bolile.

Se face ca în Rețeta precedentă, dar cu Cerealele respective.

¹⁷ Cei bolnavi nu au voie să mănânce cu lingura, ci cu lingurița, că digestia este la aceștia în gură, nu mai este în stomac.

Sosurile

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

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

56. Model Sos simplu

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

Acest Sos poate fi făcut și pentru mai multe Zile, mai ales Iarna (nu prea este bine să stea la frigider). Cu Sos se prepară toate Meniurile noastre, de la cele semi-preparate la cele ne-fierte.

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

57. Sos cu celelalte Cereale

La Sosul simplu (Rețeta de mai sus) se mai adaugă 10% câte un Sortiment de Cereale (grâu, orez, ovăz, orz, hrișcă, mei, porumb). Dospite în prealabil.

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

58. Sosuri cu Leguminoase Proteice

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

59. Sosuri cu Legume sau Verdețuri

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

60. Sosuri de Legume sau Verdețuri cu Mămăliguță Cir, sau Cartofii fierți la minut

Sosul respectiv și Cartofii, ce se amestecă după gust la momentul mănăcării.

61. Sosuri cu Legume sau Verdețuri și Boabele Proteice fierte la minut

Mai mult Salate-Sosuri cu Sortimentele respective de Boabe Proteice fierte la minut (vezi rețetele 36-37).

La Prânz să fie folosite Sosurile Proteice, Seara celelalte.

Noi excludem roșile-bulionul, maionezele, ardeiul, untul, uleiul direct, că acestea mai ales pentru bolnavii grav trebuie evitate.

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

Încă o dată atenționăm ca Preparatele cu Alimente Proteice să nu fie amestecate cu dulciurile și amido-noasele, că sunt incompatibile. În Dietoterapia noastră, cele Proteice sunt cele din Boabele Leguminoase și Semințele Uleioase în cantitate mare. Lactatele și Brânzeturile sunt complet dincolo de orice amestec.

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

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

62. Sos simplu din Cereale pentru Fructe de sezon

Sortimentele de Cereale (doar câte unul) dospite în prealabil se fac un „Lapte gros-concentrat”, prin diluare cu Apă simplă, la care se adaugă mentă sau cimbru etc., puțină coajă de lămâie, de nucă de cocos, de scorțișoară, puțină nucă (sau alune, sau de dovleac, floarea soarelui), puțină miere (dacă Fructele nu sunt dulci), puțină Pulbere de Măceșe uscate.

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

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

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

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

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

Prepararea și folosirea ca în Rețeta precedentă.

Sosul de Amidon de Cartofi, la fel.

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

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

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

65. Sosul din Castane comestibile este o adevărată comoară alimentară. Se face ca la rețetele precedente, dar cu Castane.

66. Sosul din Pulbere de Măceșe este cel mai valoros ca Vitaminic. Se face ca la rețetele precedente, dar cu Măceșe (uscate simplu sau cu Făină de grâu; vezi capitolul *Conservare și depozitare*).

67. Sos cu Plante Medicinale

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

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

Rețetele cu Preparatele PROTEICE pentru masa de Prânz sunt pe bază de Lactate și Seminte și Boabe Leguminoase consistente.

68. Soia dospită

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

La folosire se adaugă puțină Nucă râșnită, un pic condiment-verdeț, puțină Ceapă sau usturoi și se face o Pastă foarte Hrănitoare, mai mult decât carnea și orice preparat Proteic. Soia are toate Proteinele esențiale, de aceea se consideră a fi „carnea vegetală prin excelență”. Este o cantitate mică, dar care face cât o mare cantitate din alte preparate. Se mănâncă încet, cu Verdețuri, mestecând bine, savurând Gustul plăcut. De ți se pare prea tare la gust, mai diluează cu Tărâțe, sau miez de Pâine obișnuită (evitată de cei grav bolnavi). Cei care nu sunt obișnuiți li se va părea grețoasă. Să se înceapă cu puțin și să se scoată întâi partea Lăptoasă (din care să se facă apoi Ciorba).

69. Linte dospită

Ca la Rețeta de mai sus, dar în loc de Soia se folosește Lintea, care la fel este foarte hrănitoare. Atenție la dospire, să fie până la o ușoară acire, altfel mai bine mai așteptați, sau mâncați altceva și preparatul respectiv puneți-l după dospire la uscat și-l aveți la îndemână pentru a doua Zi. Preparatul acesta uscat se mai înmoaie cu puțină Apă și se folosește după indicațiile precedente, cu adausul de condiment și eventual diluarea cu Tărâțe fin măcinate. Să se înceapă cu puțin și să se scoată întâi partea Lăptoasă (din care să se facă apoi Ciorbă).

70. Fasolea boabe dospită

Fasolea boabe este de asemenea „carnea vegetală”, foarte concentrată, energetică și hrănitoare. Dar cum se face obișnuit, cu o fierbere de ore întregi, îi distruge mai mult de trei sferturi din valoare și o face grea și cu efecte explozive și toxice. Fasolea boabe însă nu se poate mânca direct, că are o toxină, „fasolina”, ce se neutralizează prin fierbere și prin „dospire-acire-murare”. Noi alegem dospirea, care nu o degradează.

Prepararea ca la Rețeta precedentă, doar că se folosește Fasolea dospită. Să nu fie cantitate prea mare, că este foarte energetică, ce produce la tineri și necăsătoriți efecte prea energizante.

71. Mazărea boabe, dospită

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Mazăre.

72. Năut dospit

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Năut, care de asemenea este foarte hrănitor.

73. Bob dospit

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Bob, care de asemenea este foarte hrănitor.

Sâmburi de Nucă (sau de dovleac, sau de Floarea Soarelui, sau Alune de pădure) dospiți.

Ca la Rețeta precedentă, dar cu cele respective (ce în prealabil au fost ținute în Apă la înmprospătare, vezi capitolul *Semințele uleioase*), care de asemenea sunt foarte hrănitoare. Semințele uleioase sunt și foarte Proteice, o alimentație de valoare pentru Dietoterapie.

Rețete cu Legume-Verdețuri

Verdețurile și Legumele sunt tot așa de importante ca și Cerealele și Proteicele.

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

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

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

75. Piureu de Sfeclă roșie rasă

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

76. Piureu de Gulie rasă

Ca la Rețeta precedentă, dar în loc de Sfeclă se pune Gulie rasă.

77. Piureu de Morcov ras

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Morcov ras.

78. Piureu de Napi rași

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Napi rași.

Piureu de Păstârnac ras

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Păstârnac ras.

Piureu de Rădăcină de Țelină rasă

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Țelină rasă.

Piureu de Urzici crude

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Urzici crude zdrobite rapid cu puțină Pâine Pustnicească pentru a nu se oxida-înnegri.

Piureu de Salată Verde

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Salată Verde bine mărunțită-zdrobită.

Piureu de Spanac

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Spanac.

Piureu de Dovleac

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Dovleac ras.

Piureu de Varză murată

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Varză murată (dar nu prea acră). Murarea se diluează cu Pesmet de Pâine Pustnicească și Tărâțe, după preferință.

Piureu de Castraveți murați

Ca la Rețeta precedentă, dar cu Castraveți murați (dar nu prea acri și nu prea sărați).

Un Preparat ce-l recomandăm și care este foarte agreabil și hrănitor, pe care-l folosim noi în Rețetele de bază, este:

79. Pâinea de Cartofi

Cartoful este Alimentul al doilea după Cereale. Dar Cartoful fiert-copt își pierde trei sferturi din valoarea nutritivă. Crud are o toxicitate și în plus datorită stropirii cu insecticide devine aproape de nefolositor, mai ales pentru cei cu boli speciale.

Noi am găsit totuși o metodă de a putea fi folosit.

Se rade fin Cartoful în Apă (cu puțin oțet, ca să nu oxideze) și se amestecă bine, se strecoară zeama, spălându-se bine răzăturile în Apa respectivă și se strecoară tot Lichidul, care se lasă cam o jumătate de oră, timp în care se va depune un strat albicios, tocmai „Amidonul de Cartof”, care este un valoros Aliment, ce este în mare curățat de toate „toxinele” cartofului și astfel se poate mânca direct, fără febere sau coacere. Răzăturile spălate, chiar dacă au pierdut o parte din săruri și vitamine, sunt încă bune ca Salată, sau se pun la murat (de aceea nu le aruncați, putând fi consumate de către ceilalți mai sănătoși). Acest Amidon de Cartof se mai poate amesteca puțin cu făină de Grâu necernută (integrală, ca să-i dea liant de legătură) și poate fi uscat pe o tăviță, întins subțire, obținându-se o „Făină de Amidon de Cartof”, care este apoi folosită la diferite Preparate. Este foarte hrănitor și energetic. O Lingură de Amidon

de Cartof este de ajuns (face aproape cât un kilogram de Cartofi bruși).

80. Piureul de Amidon de Cartofi, cu Sos Simplu

Amidonul de Cartofi (vezi rețeta respectivă), 1-3 linguri (după cât crezi că poți mânca) cu puțin Sos Simplu și puțină murătură-acritură diluată, se face ca un Piureu tare, care se mănâncă apoi cu Lingurița, amestecând câte puțin apoi cu Sosul Simplu mai zemos sau mai concentrat la fiecare ingerare, mai mult sau mai puțin după gust și după preferință. Din acestea se poate face și o mică Porție de Supă-ciorbă, adăugându-se Apă simplă, cu puțină murătură-acritură pentru gust și încă puțin condiment (și încă puțin Amidon de Cartofi pentru îngroșare), care se încălzește puțin (să nu ajungă la fierbere).

Semințele Uleioase și folosirea lor

Semințele uleioase să fie înmuiate mai multe ore, să se dizolve grăsimile râncede toxice, dar atenție să fie mai întâi zdrobite, ca să nu înceapă să încolțească, ceea ce ar face masa fizică prea puțin asimilabilă (că prin încolțire energiile devin de „reproducere”, nu de „asimilare-hrănire”).

Se pot folosi și în diferite Preparate, ca Ciorbă sau Lapte Vegetal, ca și la prepararea Untului Vegetal (iarăși o specialitate de mare valoare a Dietoterapiei noastre).

Acest Lapte Vegetal nu se poate folosi la Copii Sugari, ce au nevoie de un Lapte Matern. Când pot trece și la o Alimentație preparată, încet-încet se poate introduce și Laptele Vegetal, ce le va da o Creștere Sănătoasă.

81. Lapte de Semințe uleioase

Se râșnesc cât mai fin Semințele de Floarea Soarelui, de Dovleac, Nuci sau Alune, înmuiate și Dospite (mare atenție, dospirea se face ca și la Boabele proteice, adică se macină, se pune puțină Apă și se lasă la o ușoară acire-dospire), dar nu amestecate, fiecare pentru câte un sortiment, și se pun într-un pahar cu Apă și se bate lichidul bine până se face ca Laptele. Se separă partea lăptoasă, care se bea încet.

82. Unt de Semințe uleioase

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

Lactatele-Brânzeturile

Sunt alimentația Proteică cea mai consistentă.

Lactatele-Brânzeturile sunt un Aliment de bază, dar ca și Dulciurile sunt marea nenorocire a intoxicațiilor și depunerilor celor mai nocive. În Dietoterapia noastră suntem foarte stricți și cu reguli de separare riguroase.

Lactatele sunt mediul cel mai propice pentru dezvoltarea florei microbiene în intestine și chiar în sânge, ca și glucidele, de aceea trebuie o atenție deosebită, mai ales în boli grave.

Noi indicăm în bolile grave o micșorare până la excluderea Lactatelor și Dulciurilor, ca să se oprească

„focarele distructive”. Hrana va fi în aceste cazuri din metabolizarea Pâinii Pustnicești (cu diferitele sale combinații) și a celorlalte Alimente naturale și vegetale.

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

Lactatele și Brânzeturile sunt un Aliment complet și nu au voie să mai fie amestecate cu altele, că devin reziduale și nu se digeră cum trebuie, de unde toxicitatea lor. Se consumă astfel doar singure și pe stomacul gol.

Respectați aceste indicații de vreți o adevărată Dietoterapie.

Cura cu Lapte și Brânză este pentru cei deficitari proteic. Atenție pentru cei Tineri și necăsătoriți, că produce hiperfuncții hormonale ce vor avea ca efect o scurgere și mai mare de proteine din organism (mai ales prin cele sexuale, cu patologii ca masturbație sau alte perversiuni).

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

des mai Țineți-o încă în gură, să se impregneze mult cu sucurile salivare.

Uni fac câte o „cură” de Brânză sau Lapte de la o zi la mai multe, cu cantități puține și dese (câte o lingură la o oră), ce se dovedește foarte hrănitoare și chiar Vindecătoare de multe boli.

Brânza să se folosească doar pe stomacul gol și fără alte alimente.

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

83. Iaurtul, adică Laptele nefiert lăsat să se acrească, este foarte valoros, dar atenție, să se mănânce cu lingurița, și puțin la început (2-3 lingurițe), și după o jumătate de oră să se mărească doza, cu pauze de un sfert de oră, ca să se absoarbă încet, altfel trece repede în intestine și produce diaree. Din Iaurt să se facă și „Brânza crudă”, scurgându-se ușor partea zemoasă, de o valoare deosebită. Cei foarte slăbiți, cu Ficatul în deficit, să facă adesea câte o „cură de Brânză crudă”, dar atenție, să nu fie în cantitate mare și să se facă pauze, adică 1-2 Zile Brânză crudă și 1-2 Zile pauză, ca să lase Intestinelor un timp de „curățire a lactatelor” care sunt sursa de toxicitate și infestare parazitară. În această cură, noi indicăm câte o Zi doar astfel de Brânză, fără alte alimente, în doze mici și cu pauze. Seara după ce au trecut cel puțin 3 ore de la ultima ingerare de Brânză să se mănânce 1-2 Mere (ne-dulci) și să se bea câte puțin Suc de Mere cu Morcov diluat cu Apă, pentru Hidratare (completarea de Hidratare, că Iaurtul este și foarte diuretic). Atenție, Iaurtul să fie făcut

casnic, din Lapte ne-fiart sigur, și acrit și închegat cu puțină „maia de grâu și porumb” (grâu măcinat cu mălai lăsat la dospit până se acrește), că cel din comerț este cu chimicale și din Lapte pasteurizat și adesea amestecat cu Lapte praf-artificial.

Fructele

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

Noi facem însă o selectare și aici.

- Să se deosebească cele dulci de cele nedulci și de cele acre.

- Cele nedulci și acre să se folsească dimineța și cele dulci spre seară (digestia fiind în acest sens).

- Copiii, tinerii și cei necăsătoriți să evite pe cele dulci, că sunt explozive hormonal (ce produc patimi), iar la bătrâni din cauza sedentarismului produc fermentații intestinale nocive. În cantități foarte mici sunt bune însă.

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

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

- Mulți par să nu tolereze Fructele crude, de aceea medicina obișnuită le indică fierte în compoturi. Noi nu admitem decât pe cele crude, dar în cantități foarte mici,

ce astfel nu mai fac rău. Câte o boabă, câte o felioară, câte o linguriță, des și mestecat bine.

- Fructele nu se consumă decât strict pe „stomacul gol”, nu cu alte alimente sau după masă. Este un obicei rău și nociv să servești Fructele ca desert.

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

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

- La fel procedați cu toate celelalte Fructe, cu selecțiile de mai sus.

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

- Evitați pe cele conservate și preparate.

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

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

Fructele nu se admit cu Lactatele și Brânzeturile.

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

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

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

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

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

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

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

La fel ca mai sus, dar cu respectivele sortimente.

Se indică și un adaus de câteva Tărâțe fin măcinate. Se pot adăuga și foarte puține semințe uleioase rășnite.

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

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

Cu Fructele mai dulci se pot face delicatesele-bomboane Dietoterapeutice.

Delicatesele-bomboane Dietoterapeutice

Repetăm mereu, că noi evităm folosirea Dulciurilor concentrate, că fac rău Pancreasului slăbit la majoritatea lumii de astăzi, și datorită faptului că Dulciurile sunt „drogul numărul unu” al civilizației, de unde „explozivitatea” exagerată, mai ales a Tineretului.

În Natură rar sunt Dulciuri concentrate. Așa doar cele Naturale să fie folosite și cele concentrate au încă și alte ingrediente ce le atenuează nocivitatea. Copiii, Tinerii și Bătrânii să evite Dulciurile concentrate. Doar cei foarte

slăbiți să le folosească în doze foarte mici și cu selectare strictă.

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

87. Bomboane cu Fructe Dulci

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

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

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

88. Bomboane cu Fructe Dulci și cu Boabe Proteice (Soia, Linte, Mazăre, Nuci, Alune etc.)

Ca mai sus, dar cu Boabele Proteice dospite și uscate.

Rețete-Test

Sunt Rețete de „probă-testare” și totodată de Introducere în Dietoterapia Medicinii noastre Isihaste.

Nu se poate trece brusc și direct la o Alimentație strictă, de aceea se face cu o metodă de „strecurare-adaptare”. Noi vorbim de un „Memorial Alimentar” atins de „păcat”. După izgonirea din Rai și Natura se „atinge, se strică”, de aceea în noi mâncarea se „strică”. A „găsi” COMUNICABILITATEA din Alimente este secretul Dietoterapiei noastre. „Digestia de Rai” era prin această „Comunicabilitate directă”; după păcat, apare o „digestie prin rupere, ardere și distrugere-prefacere”. Aici se încurcă vegetarienii și naturiștii, că degeaba sunt alimente Vii, dacă nu au „Desfacerea Comunicabilității” tot toxice sunt.

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

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

În Rai era „POMUL VIEȚII”, apoi erau Fructele și Verdețurile. Se zice că POMUL VIEȚII avea un „FOC DIVIN”, care constituia „HRANA DIVINĂ”, iar Fructele și Verdețurile de Rai aveau un „Foc Natural”, ca Hrana din Natură.

După izgonirea din Rai, HRĂNIREA din FOCUL DIVIN este „întreruptă” și a rămas Hrana din „Focul Natural”, care și acesta se degradează și dispare prin procesul morții, și iată o „încercare de compensare” a „Focului Vieții”, ca „focul-fierberea”, focul artificial.

S-a observat că prin „fierbere se fac desfaceri”, mai ales că multe Alimente după păcat devin „inaccesibile altfel”. Multe sunt „indigeste” fără „fierbere-rupere” prin focul artificial. Nenorocirea este însă că „focul artificial” produce o „desfacere tot negativă”, care încet-încet distruge.

Iată Taina Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste, o „Regăsire” a FOCULUI DIVIN, a „Focului Natural”, a „Desfacerii MEMORIILOR de COMUNICABILITATE necontrare”.

Se zice că „Umbra” Memoriei FOCULUI DIVIN este Chipul PĂINII (prelungirea în afara Raiului a POMULUI VIEȚII) și a „Focului Natural” este ne-fierberea.

De aici insistența Dietoterapiei noastre pe Hrana cu CHIPUL PĂINII și apoi pe o Alimentație Naturală, cu reducerea treptată a „focului artificial”.

Și mai mult noi Redescoperim „Dospirea” ca „înlocuitorul” focului artificial, ce face o „rememorare a Focului Natural”. FOCUL DIVIN se UNEȘTE doar cu Focul Natural, de unde Rețetele noastre ca „Îmbinare cu Dospire” a CHIPULUI PĂINII cu „Naturaletăa”.

De aici „împărțirea-selectarea” Medicinii noastre ca Alimente cu MEMORIAL de DIVIN, ORIGINEA VIEȚII (Chipul Pâinii), cu Memorial Natural (ne-fierberea) și memorial artificial (fierberea). De unde și Terapia Medicinii Isihaste ca Sacroterapie (HRANA DIVINĂ), ca Mobilo-Dieto-terapie (hrana Naturală) și Psihoterapie (ca UNIREA lor).

Dietoterapia noastră are în vedere:

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

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

Model Zilnic de Rețete-Test

89. Luni

Dimineața:

- toaleta, cu spălarea neapărat a Nasului; hidratarea cu înghițituri repetate de Apă (cei religioși pot bea înainte puțină Apă Sfmțită);
- Sacroterapia proprie (vezi 1);
- Psihoterapie (vezi 8);
- Mobiloterapie (vezi 15 până la 32) cu accent pe Cap-Gât.

Dietoterapie:

După necesar. De obicei Dimineața este nevoie de o Hidratare susținută. Se beau Sucuri-Lapte de Cereale sau Boabe Leguminoase, se mănâncă Fructe (dar nu cele dulci), se mănâncă Supe Dietetice, semifierte sau ne-fierte, sau se mănâncă Iaurt de casă sau brânză nesărată (goală), sau un Ceai Fitoterapeutic semi- și ne-fiert (preparat la rece), sau puțină Miere, sau doar Pâine Pustnicească uscată și simplă (din diferite Cereale). Cei ce muncesc

fizic greu pot mânca un Preparat mai consistent, dar semi-lichid și Proteic (sau din Cereale), nu dulce.

La Prânz:

Menținerea Sacroterapieii, Psihoterapieii, Mobiloterapieii, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe Ziua respectivă. Dați mare importanță obișnuirii de a face acestea, ca o Hrană indispensabilă Vieții.

Dietoterapie:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. La Prânz să se mănânce în special Sortimentele Proteice.

Vezi Rețetele anterioare (33; 39; 55; 67-72). Noi indicăm ca Lunea să fie și o Zi a Verdeții, de aceea folosiți Mazărea, Lintea semi-fiartă sau dospită (68, 70).

Un Preparat mai deosebit sunt Sarmalele și Chiftelele din Cereale și Boabe Proteice dospite.

90. Sarmale din Cereale dospite

Se face un amestec bine mărunțit din puțină ceapă sau praz, cu un Morcov ras, cu puțină Varză crudă (sau alte crudități de sezon, sfeclă, ridiche, păstârnac, salată, spanac, urzici, lobodă, măcriș), cu puțină Verdeță-condiment (mărar, cimbru, tarhon, pătrunjel etc., proaspăt sau uscat), cu Semințe Uleioase bine rășnite în loc de Ulei, câteva măsline și Tărâțe după suportabilitate, și apoi se pune Pesmet de Cereale dospite (vezi 39-49), dar în proporția strictă de 10% (că altfel sunt prea tari și indigeste pentru mulți; cei debili digestiv să pună pesmetul în puțină Apă și să scurgă partea lăptoasă, care

să fie folosită ca Supă). Dacă materialul este prea moale, se mai îngroașă cu Tărâțe.

Se fac apoi porții mici ce se pun în Foi de Varză murată, sau dulce, sau de Viță, sau de Salată, sau de alte Frunze mai mari. Se toacă apoi varză murată, sau altceva acrișor și ușor sărat și condimentat, și se pune printre Sarmale și se lasă câteva ore. Se pot face chiar mai multe, ce se păstrează la rece, dar să nu treacă mai mult de 2 zile.

Se mănâncă după necesar, fără altceva, încet și bine mestecat, amestecând conținutul Sarmalelor cu tocătura. Cei slabi digestiv să mănânce puține, până se obișnuiesc. Se pot folosi și cu puțină Pâine (cei ce muncesc mai greu), sau cu Cir de Mămăligă sau Pâine semi-preparată (33). Cei ce vor o cantitate mai mare (fiind mai voluminoși), de au digestia bună să facă o porție după acest necesar.

91. Sarmale din Cereale dospite semi-fierte

Ca la precedenta, dar cu un material de Cereale semi-fierte, mai ales, din Orez-Cir mai gros, sau din Hrișcă și Mei. În rest ca la rețeta de mai sus.

92. Sarmale din Cartofi fierți rapid

Ca la cele precedente, dar cu adaus de Cartofi (35).

Important este ca Ingredientele să fie cât mai naturale și de calitate. Încet-încet se trece și la partea de conținut, la starea naturală. Conținutul să fie fără prea multe adausuri ce-l amărăsc, sau îl acresc, sau îl sărează; partea de tocătură să fie mai condimentată și se amestecă după gust apoi la folosire.

93. Sarmale din Boabe Proteice dospite

Ca la precedentele, dar în loc de Cereale se pun Boabele Proteice dospite (67-72). Atenție la proporția de 10% și cei slabi digestiv să separe partea Lăptoasă prea tare și grețoasă (ce se face câteva linguri de Supă care se folosesc la urmă).

Se pot face și cu Boabe Proteice semi-fierte (36-37), ca la cele cu Cereale semi-fierte. Dar atenție, nu amestecați pe cele ne-fierte cu cele fierte, folosiți doar un preparat, că devin contrare. La fel, partea de Salată să fie simplă, fără amestec cu Cereale sau Proteice, că nu se împacă și produc grețuri.

94. Chiftele din Cereale dospite

Ca la Rețetele precedente, doar că se fac Chiftele, ce se mănâncă în schimb cu diferite Sosuri (vezi 55-66).

95. Chiftele din Boabe Proteice dospite

La fel, dar cu Boabele Proteice dospite sau semi-fierte.

Puteți diversifica după dexteritate încă o multitudine de Rețete. Cel mai important lucru este respectarea Indicațiilor anterioare.

Seara

Spre Seară, se pot folosi câteva Bomboane Dietetice. Noi recomandăm Bomboanele semi-dulci cu Prune Uscate (sau alte dulciuri naturale, dar care să nu fie prea concentrate). Mierea să fie folosită mai bine simplă, cu Lingurița, ca pe un Preparat de sine.

96. Bomboane cu Prune uscate

Preferabil Prune uscate natural, la Soare, nu prin cuptoare, dar în lipsă se pot folosi și acestea, importante fiind Cerealele ce se adaugă.

Așa se pun la înmuiat Prunele să se umfle puțin și apoi se mestecă bine cu Pcsmet de Grâu (Hrișcă, Mei, Orz etc.), cu puțin Chimen (sau alt condiment aromatic, dar atenție doar unul), cu Semințe de Dovleac, sau Alune, sau Nuci (ce au fost ținute înainte în Apă să iasă taninul) și se îngroașă până se face o cocă tare care se modelează în Bomboane. Se mai îngroașă cu Tărâțe, care vor fi și „zahărul” dintre Bomboane. Dacă Prunele nu sunt suficient de dulci, se poate adăuga foarte puțină Miere, dar de preferat este să fie lăsate mai acrișoare. Mai indicăm chiar să se adauge puține Măceșe uscate și râșnite. Acestea pot fi folosite chiar ca o Mâncare de Seară, pentru cei ce trebuie să mănânce mai ales Seara foarte puțin, cu pauze alimentare. Copiii să mănânce astfel de Bomboane semi-dulci, care nu sunt explozive. Dulciurile sunt un „energetic rapid”, care ne este necesar adesea, dar nenorocirea celor artificiale și prea concentrate este că trec rapid în Sânge și fac explozii Organice. Cele ce se absorb mai încet și cu alte liante sunt cele mai indicate.

97. Bomboane cu Fructe de Sezon

La fel ca precedenta rețetă, dar cu Fructe de sezon. Pot fi și Bomboane cu Nucă de Cocos, cu Fructe de Pădure uscate etc.

Seara propriu-zis să fie folosite Preparatele de Cereale, amidonoase, semi-dulci și Salatele Leguminoase,

dar niciodată cele Proteice. Se poate folosi Iaurtul, dar nu Brânza încheată, care este prea concentrată.

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

Vezi anterior Rețetele cu Cereale, cu Legume (33-66; 73-77).

98. Marți

Dimineața:

La fel, dar Sacroterapia (2) și Psihoterapia (2) și Mobiloterapia cu accent pe Diafragmă și în general pe partea Viscerală (21-27), cu apăsarea cu pumnul în zona ombilicală până la maxim, ce desfunde circulația în Intestine.

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susținută.

La Prânz

Menținerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapie:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiery, după necesar. Noi indicăm ca Marțea să fie și o Zi a Lactatelor (de nu este post), sau a Boabelor Proteice tari, ca Soia, Lintea.

Se pot face Sarmale și Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (89-93).

Seara

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Este indicat, de nu este post, să se mănânce doar Iaurt sau Brânză cu puțin Usturoi. După câteva ore se pot folosi și câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar. Dacă este post, Seara să se folosească Preparatele cu Cereale sau legume (33-66; 73-77).

99. Miercuri

Dimineața:

La fel, dar Sacroterapia (3) și Psihoterapia (3) și Mobiloterapia cu accent pe Piept-Plămâni și în general pe partea trunchiului (23-25).

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susținută.

La Prânz:

Menținerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapie:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca Miercurea să fie o Zi a Legumelor în general, cu Preparate din Salate diverse de sezon.

Se pot face Sarmale și Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (73-77).

Seara

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95).
Indicat este să fie tot Salate, sau cu Cereale sau Legume (33-66; 73-77).

După câteva ore se pot folosi și câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

100. Joi

Dimineața:

La fel, dar Sacroterapia(4) și Psihoterapia (4) și Mobiloterapia cu accent pe Membre (28-32).

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susținută.

La Prânz:

Menținerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca Joia să fie și o Zi tot a Lactatelor (de nu este post), sau a Cerealelor (39-53; 88-89).

Se pot face Sarmale și Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (88-89).

Seara

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95).
Indicat este să fie Salate, sau cu Cereale sau legume (73-77).

După câteva ore se pot folosi și câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

101. Vineri

Dimineața:

La fel, dar Sacroterapia (5) și Psihoterapia (5) și Mobiloterapia cu accent pe Piele-Aer (32).

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susținută.

La Prânz:

Menținerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca Vinerea să fie o Zi tot a Cerealelor (39-53; 88-89).

Se pot face Sarmale și Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (88-89).

Seara:

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Seara este Indicată să fie Salate, sau cu Cereale sau legume (33-66; 73-77).

După câteva ore se pot folosi și câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

102. Sâmbătă

Dimineața:

La fel, dar Sacroterapia (6) și Psihoterapia (6) și Mobiloterapia cu accent pe Diafragmă și Piept (21-26).

Dietoterapie:

După necesar, Hidratare susținută.

La Prânz:

Menținerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiert, după necesar. Noi indicăm ca sâmbăta să fie și o Zi tot a Lactatelor (de nu este post), sau a Cerealelor sau Legumelor după preferință (39-53; 73-77; 88-89).

Se pot face Sarmale și Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective (88-89).

Seara:

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Seara este Indicată să fie Salate, sau cu Cereale sau Legume (33-66; 73-77); de nu este post, să fie doar Iaurt cu puțin Usturoi (sau Brânză bine desărată).

După câteva ore se pot folosi și câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

103. Duminică

Dimineața:

La fel, dar Sacroterapia (7) și Psihoterapia (7) și Mobiloterapia cu accent pe Cap (15-20).

Dietoterapia:

După necesar, Hidratare susținută.

La Prânz:

Menținerea Sacroterapiei, Psihoterapiei, Mobiloterapiei, care să fie în permanență, cu diversificări proprii și cu accentul pe Ziua respectivă.

Dietoterapia:

Un Preparat mai consistent, semi-fiert sau ne-fiery, după necesar. Noi indicăm ca Duminica să fie și o Zi a propriei preferințe.

Se pot face Sarmale și Chiftele din acestea, ca la cele precedente, dar cu Sortimentele respective.

Seara:

Spre Seară, se pot folosi Bomboanele Dietetice (94-95). Seara indicat este să fie Salate, sau cu Cereale sau legume (33-66; 73-77), sau doar Iaurt cu puțin Usturoi.

După câteva ore se pot folosi și câteva Fructe de sezon, dar câte un soi doar.

Model practic

Un ins cu o slăbiciune generală. Orice mănca îi provoca balonări și greutate în tot traiectul digestiv. Mucoasele din gură până în intestine erau sensibile și congestionate, de-l usturau chiar și la Apa simplă.

Trebuie trecut urgent la o Alimentație „selectivă”. În primul rând o mâncare pe bază de Cereale și Vegetale, ca să „măture” traiectul digestiv. Scoase un timp toate lactatele și brânzeturile, ca și carnea. Iaurtul câte puțin cu Usturoi (ținut câteva Zile cu Miez de Nucă, la macerat). Trecere ușoară de la fierturi la ne-fierte. Se scoate cât mai mult Pâinea coaptă și se evită cojile arse. Insistența pe Cereale în special. Sucuri multe cu puțin Lapte Vegetal. Indiferent de simptome, diaree, balonări, vărsături, să se insiste pe această Dietoterapie și cu surprindere se va vedea ameliorarea mult așteptată.

Folosirea Rețetelor-Test (88-101).

Anexe și completări

Nu uitați Fitoterapia. Noi indicăm „macerarea” diferitelor Plante și așa să se folosească, sau „praf uscat” în diferitele Preparate, sau Tincturi în Alcool sau Vin.

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

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

Cei ce postesc mult fac unele tulburări carențiale de hrănire în special ale Creierului și Ficatului, de unde slăbiciunea generală. Experimental, am avut ocazia să „tratăm” un Bun Duhovnic, dar care s-a îmbolnăvit datorită „nevoinței” sale excesive. Misticii în general fac excese care la unii sunt mai tari decât propria „rezistență” Organică. Chiar și Sfinții Mari, care s-au nevoit puternic, au fost în ultima perioadă a Vieții bolnavi și slăbiți Organic. Mai mult, în „nevoințele mistice” mulți nu știu cum să mănânce, făcând greșeli esențiale. Așa cu Duhovnicul nostru, căruia degeaba i se dădea „mâncare bună și consistentă”, că tot mai rău i se făcea. Ucenicii și Fiii Duhovnicești încercau să-l Salveze și să nu-l piardă, „îndopându-l” cu alimente tari și contrare.

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

Post cu „Lapte de Fructe cu Cereale și Boabe Proteice dospite”; post cu Lactate-brânzeturi doar; post doar cu Fructe; post doar cu Salate de legume-verdețuri; post doar cu dulciuri și Apă. Dar aceste moduri de postire să se facă alternativ pe perioade Zilnice, Săptămânale și așa devin și un adevărat „Tratament”. La fel, Meniuri în aceste Selectări, cu Preparate ne-amestecate. Doar un astfel de „Tratament” îi va ajuta pe cei bolnavi în special.

Orice brânză și mai ales Cașul dulce-proaspăt să fie ținut câteva ore tălat felii în Apă multă, ca să se „de-magnetizeze” de „cheagul” folosit la îmbrânzire, ce are o toxicitate mare. Mulți fac „alergie” la Caș, tocmai datorită acestui fapt. De asemenea Cașul dulce e bine să fie lăsat la o ușoară dospire, ca să devină mai digestibil.

Zilnic Mobiloterapie, mai ales cu Palmele și Tălpile Picioarelor, aici fiind „supapele de încărcare și deficit energetic”. Măinile și Picioarele reci și imobile sunt „împiedicarea” tuturor „traseelor de circulație” din tot Organismul. Când stai, când ai puțin răgaz, închide și „deschide Palmele strângându-le în pumni de 10-50 ori” și la fel labele picioarelor. Zilnic să fie de câteva sute. Cei foarte slabi și vârstnici să nu uite „cărămida fiebinte” atât pentru Măini, cât și pentru Picioare, mai ales la culcare.

Nu uitați ca la începutul fiecărei mese și la sfârșit să „bateți ușor zona Sternului”, „unde este supapa imunitară”, că majoritatea alimentelor sunt alergice și prin aceasta se face o „stimulare de apărare”.

La fel trebuie ca la începutul fiecărei mese să se mănânce câteva înghițituri din Preparatul respectiv și să se facă o pauză de 10-15 minute, și doar după aceasta să se mănânce propriu-zis; prin aceasta se face „relația de Memorial”, altfel pot apărea respingeri alimentare.

Bomboanele și delicatesele Dietoterapiei noastre să fie folosite cu precauție și selectivitate strictă. Dulciurile ca și Lactatele și Carnea sunt „sursele” cele mai mari ale bolilor. Așa-zisele „glucide” ca „materialul de bază al funcționării” trebuie văzute în alte considerente. În „Natură” este o „proporție” între „compoziții”. Nu există „glucide libere”, ci în „combinații anume”. Orice Fruct dulce are și alte substanțe. Orice „dulce liber și concentrat” este „otrăvitor”. La fel, prea multe „glucide” dintr-o dată sunt „otrăvitoare” și explozive și „mediu de înmulțire a microbilor”.

Viermii intestinali sunt la cei ce folosesc Dulciuri multe și concentrate, ca și Lactate-Brânzeturi și multă Carne. Cine folosește multe Cereale și Legume nu face paraziți intestinali. Mierea și Fructele foarte dulci (smochine, curmale, prune, pere, struguri, etc.) să fie folosite strict pe stomacul gol, foarte puțin și eventual cu repetări (după necesar). Să nu fie folosite Dimineața, că se pot declanșa „diabeturi mascate”, ci spre Seară.

Uscați Pâine coaptă obișnuită, fără coajă și faceți pesmeți, ca să-i folosiți la sfârșitul mesei ca „desert”, ca să se „potolească foamea nervoasă”.

Pustnicul și bolnavii în general să folosească doar „Pâinea ne-coaptă Pustnicească” și „Pâinea-Cir semi-fiartă” (39, 33).

Viața este Activ și Odihnă. Bucură-te și de un Activ și de o Odihnă, neamestecându-le și așa, în pofida unor suferințe, vei simți și „Bucuria Vieții”.

Noi ne adresăm cu precădere celor bolnavi, care iau în serios „ultimele încercări de Salvare”. Dietoterapia noastră nu este „fixistă”, ci este o „Lărgire cu mai multe posibilități” de Alimentație, ca și cei bolnavi să mai poată

supraviețui. Unli înțeleg greșit și devin habotnici și chiar fanatici. Noi nu indicăm o trecere totală pe Alimentația crudă, dar cei grav bolnavi trebuie să facă și această „săritură”. Indicăm însă câteva Repere de Dietoterapie, a căror neglijare îmbolnăvește pe majoritatea.

Chiar și celor bolnavi le indicăm adesea să mai „guste” câte pușin din Preparatele obișnuite, ca să păstreze „imunitatea”.

Cititi și recitiți cu atenție cele indicate și fiți precauți cu toate. Nu începeți brusc. După ce vă obișnuiți, puteți merge înainte cu tot curajul.

Bolile de Destin Sacru

Cum am mai amintit, noi suntem Creați de DUMNEZEU ca Suflet și ne Naștem din Părinți ca „Memorial Psiho-energetic-corporal”. Încă se discută cum ne Naștem noi, direct prin DIVINITATE, sau prin „diviziunea Suflet și Corp” (ale Părinților). În sens Creștin Sufletul nostru este Creat doar de DUMNEZEU, care însă ține „cont” de „Memorialul Psiho-corporal” al Părinților, prin care ne Naștem. Sufletul nostru nu „pre-există”, este însă „scris” în „CARTEA de Creație” a Lui DUMNEZEU, care a „CREAT Lumea din veșnicie” și o ÎNFĂPTUIEȘTE în „Timpul și vremea Creșterii Creației”.

În sensul Revelației Creștine, DUMNEZEU Creează Lumea din CHIPUL Său într-o „Întrupare prin Chipul Lumii”, încât noi Fiecare avem deodată și „Asemănarea” DIVINULUI și „asemănarea” Lumii. Această „Întâlnire-îmbinare-întrepătrundere” de „MEMORIAL DIVIN și

Memorial de Creație ne configurează pe noi ca Ființe Proprii și Individuale.

Noi ca Suflet nu suntem din Însăși FIINȚA DIVINĂ, ci suntem Creați pe baza „MEMORIALULUI CHIPULUI DIVIN”. Zisa „Scânteie de DIVIN” din noi este acest „MEMORIAL DIVIN”, care este Arhestruc-tura-Modelul prin care ne Naștem noi ca Suflet.

„Un ANUME CUVÂNT al Tău
A Creat un Anume Suflet al meu”.¹⁸

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

Dar DUMNEZEU ne dă „MEMORIALUL DIVIN ținând cont de „Memorialul de Creație al Părinților”, prin care se va „Întrupa” Sufletul nostru. Noi nu ne naștem din însuși Sufletul și Corpul Părinților, ci din „Memorialul total” al lor, prin care ne „Înrudim-Întrepătrundem” cu ei¹⁹. Noi ne Naștem astfel ca „SACRU-DESTIN-Zestre” de MEMORIAL DIVIN în Întrepătrundere cu un Memorial de Creație, încât noi „Creștem și Deschidem în noi „Revărsarea” DIVINULUI și totodată „ÎNTĂL-NIREA” DIVINULUI cu Ființialitatea de Creație.

¹⁸ Ghelasie Gheorghe, *Din Memoriile Originilor*.

¹⁹ Aici se încurcă cei care vorbesc de zisa „reîncarnare și metempsi-hoză”.

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

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

DESTINUL nostru SACRU este să REPRODUCEM în Individualitate Proprie MEMORIALUL DIVIN în ÎNTÂLNIRE cu Memorialul de Creație și să facem acea TAINĂ de „ÎMPĂRTĂȘIRE-COMUNUL-COMUNICAREA-Întrepătrunderea.”²⁰

Și acest DESTIN se traduce în specific propriu, după „planurile” Ființialității noastre. Prin Sacru, direct cu Divinul (Religiosul RITUALIC); prin Suflét-psihic (Moralul Spiritualității proprii); prin Psiho-fiziologic (Psihologicul energetic); prin Fizio-somatic (Organicul Corporal).²¹

În sensul nostru, noi le vedem ca „Memorial UNIC” în deschidere de sine”, cu propriile lor „concretizări-planuri”, fiecare cu „substanțializarea” sa. Suflétul este „Substanțializarea creată” a CUVÂNTULUI DIVIN CREATOR, Psiho-fiziologicul este substanțializarea

²⁰ Pe larg, în: „În căutarea unei Antropologii și Psihologii Creștine”.

²¹ Anticii și unii de astăzi văd aceste „planuri”, ca pe niște trepte de devenire-evoluție, ca pe niște „corpuri succesive” (mental, astral, eteric și material).

energiilor Sufletului și Organicul este substanțializarea substanțializărilor energetice. Acestea nu sunt „ produse” succesive, ci Memorial UNIC Ființial, în traduceri de manifestare proprie.

Orice Memorial este „complet” în toate planurile sale și acestea se au în „Reproducere” reciprocă. „Ruperea și oprirea” Reproduserii reciproce, face distructivitatea în primul rând a Memorialului UNIC, și de aici afectarea Memorialului inegal pe diferitele planuri, cu efecte diferite. Păcatul face tocmai afectarea „Reproduserii reciproce”, cu o „auto-reproducere închisă”, sau cu o „pierdere-sterilitate” și de autoreproducere, sau cu o „hiper-autoreproducere” prin vampirarea-furarea-consumarea-distrugerea Memorialului unui plan sau a mai multora.

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

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

Viața noastră are o „Împletire” de „dublă Lucrare”: de a Regenera în noi MEMORIALUL DIVIN și de a „Regenera” Memorialul Părinților cu Îndreptarea respectivă.

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

Așa, nu te speria de „bolile din naștere”, că acestea sunt „implacabile, dar și vindecătoare”. Cine trece prin „bolile de moștenire” face totodată o „Însănătoșire”.

Este o datorie să creem toate condițiile de a „trece cu bine” prin „bolile Mântuitoare de DESTIN”. Accentuarea pe Sacroterapie și chiar cea pe Dietoterapie sunt „ajutătoare”.

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

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

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

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

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

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

Foamea nervoasă

Este o mare piedică în Dietoterapia Medicinii noastre. Senzația că nu ești sătul împreună cu mâncarea peste măsură, ce necesită adausuri incompatibile... sunt greu de învins de majoritatea.

După fiecare masă sucurile digestive tind să se mai secrete și trebuie „stînse” cu ceva care să le potolească. Noi indicăm mestecarea de „ceva tare”, coji sau semințe ce trebuie mult mestecate (dar tot naturale), bucăți de Pâine Pustnicească foarte uscate.

Dietoterapia în Cantine, Familii etc.

Dăm câteva Indicații și în acest sens, pentru că mulți din neștiință devin „ucigași” ai Sănătății. Părinții își îmbolnăvesc propria Familie și Bucătarii devin niște „generatori” ai bolilor publice.

Ar fi minunat să se țină cont de o Dietoterapie Sănătoasă. Neamestecarea Alimentelor incompatibile; selectarea pe Vârste, pe ocupații etc., ca și prepararea lor cât mai naturală, ar face un mare serviciu Sănătății.

Am redat pe scurt Reperele Dietoterapiei Medicinii noastre Isihaste. Diversificarea o pot face toți cei cu dexteritate culinară.

Cuprins

Cuvânt înainte.....	7
Introducere.....	11
Elemente introductive	13
Indicații de bază.....	16
Sacroterapia	16
Psihoterapia.....	19
Mobiloterapia	23
Dietoterapia.....	30
Bucătăria	33
Dospirea, Autobucătarul Alimentelor.....	35
Cum să Mâncăm.....	39
Fiert, semifiert, nefiert	48
Viu și omorât.....	50
Modele de Rețete Dietoterapeutice	54
Dulciurile	56
Proteinele.....	57
Verdețurile.....	57
Meniuri Selective	57
Legile Dietoterapiei Medicinii Isihaste.....	64
Meniuri de Tranzit.....	65
Pâinea Pustnicească, Medicamentul-aliment al Medicinii Isihaste	70

Supe-Ciorbe de Pâine Pustnicească.....	76
Sosurile.....	79
Rețete cu Legume-Verdețuri.....	86
Semințele Uleioase și folosirea lor.....	90
Lactatele-Brânzeturile.....	91
Fructele.....	94
Delicatesele-bomboanele Dietoterapeutice.....	97
Rețete-Test.....	99
Model Zilnic de Rețete-Test.....	101
Model practic.....	112
Anexe și completări.....	112
Bolile de Destin Sacru.....	116
Foamea nervoasă.....	121
Dietoterapia în Cantine, Familii etc.....	121

Tiparul executat la *S.C. LUMINA TIPO s.r.l.*
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, București
tel./fax: 021.211.32.60; tel.: 0741.040.408
e-mail: office@luminatipo.com
www.luminatipo.com