

Étkezésünk

A helyes táplálkozás révén majd minden betegség megelőzhető vagy gyógyítható, ráadásul a fogyás is elérhető.

Takarítsuk ki az elszánáshoz a kamrát vagy a hűtőt, a fagyasztót, hogy véletlenül se nyúlhassunk "rosszhoz"! Mondjunk le az összes konzerről, húsos élelmiszerről, szalonnáról, kolbászról, zsírokról, margarinnál, finomított olajról, cukorról, fehér lisztekről, grízről, tésztákról, bonbonról, kekszről, csokoládéról, süteményről, sűrített tejről, kávéról, kakaóról, cukrozott gyümölcsről és befőtről, tejporról, szörpökről, füstölt élelmiszerekről, alkoholos italokról, kóláról, szaharinról, egyéb mesterséges ízesítőkről, húsleves kockákról, fehér rizsről, jégkrémekről, lejárt vagy penészes (a legnagyobb rákkeltő) élelmiszerekről, a sok sóról! Só gyanánt nátriumszegény vagy jódban gazdag tengeri sót használjunk! Itt szereplő receptjeinket nátriumszegény só mennyiségéhez írtuk, a tengeri sóból ugyanis valamivel kevesebb szükséges.

Alakítsuk ki a rendszeres étkezési időnket, amihez aztán minden körülmények között ragaszkodunk! Előbb utóbb tisztelni kénytelen majd törekvéseinket a környezetünk is, ha jó példával járunk elől.

Reggeli: együnk friss gyümölcsöt, hazai terméket, vagy salátákat, zöldségeket, cukor nélküli kompótot, sok gyógyteát (csipke-, hársfa-, citromfű-, borsmentateát). ne kávéval és cigarettával indítsuk a napot!

Ebéd: vigyünk magunkkal hajszálvékony barna kenyérből készített sajtos, zöldséges, salátás szendvicset otthonról, ha csak a tömegétkeztetés áll a rendelkezésünkre. Ha mégis kénytelenek vagyunk az üzemi konyhát igénybe venni, válasszuk ki a legkevésbé károsat, a legsoványabbat, a legtöbb zöldfőzeléket tartalmazó ételt vagy salátát.

Vacsora: együnk vékony szelet rozskenyeret (megpirítva) vagy barna rizst, teljes őrlésű lisztből készült ételeket, s igyunk hozzá gyógyteákat, mert nyugtatják a gyomrot, elősegítik a jó alvást. Estére nem valók a nyers zöldségek és a gyümölcsök. Legfeljebb egy almát rágcsálhatunk el. A zöldségek ugyanis felfújnak, megzavarják az álmot, a gyümölcsök pedig a bélben erjednek, s nyugalmi helyzetben alkoholt termelnek. Ugyanígy van a gyümölcslevekkel is. Aki nem szereti a gyógyteákat, igyon sok szénsavmentes ásványvizet.

A testmozgás minden időszakban ajánlott. A torna, a séta, a tánc, a szex mind erősíti a közérzetünket és az önbecsülésünket.

A legfontosabb szabályok:

- ☞ Csak annyit együnk, amennyit feltétlenül szükséges - akár a vadon élő állatok. A jóllakott oroszlán előtt vidáman korzózhatnak a gazellák, az óriáskígyók elfordítják a fejüket a táplálásukra szánt egerek előtt.
- ☞ Savanyítás helyett lúgosítsuk a szervezetünket! (Azaz együnk több zöldséget!)
- ☞ Inkább többször együnk, de keveset! Ügyeljünk arra, hogy az egyik étkezéstől a másikig a gyomor teljesen kiürüljön, különben tökéletlen az emésztés, az újabb élelem csak erjedésnek indul benne. Legfeljebb háromszor együnk naponta, azaz 4-5 óránként, ne többször!
- ☞ Nagyon alaposan rágjuk meg az ételt! ne együnk egyszerre hideget és meleget! A langyos ételektől, italoktól melegség járja át a testet: kitágulnak az erek, a szervezet jobb feldolgozásra képes, kiüríti a salakanyagokat, élénkíti a gyomormirigyeket.