

Ghid Gratuit

Ghidul sanatatii tale



SANATATEA ESTE CEL MAI IMPORTANT LUCRU !

GHIDUL CARE TE AJUTA SA VEZI VIATA ALTFEL !

Si Tu Ai Dreptul La Sanatate!

Primul Ghid Care Te Va Conduce Pas Cu Pas Catre O Sanatate De Invidiat!

Acest Ghid te va ajuta sa iei decizii care iti pot schimba viata in bine si din el vei acumula informatii utile pentru sanatatea ta .

Nu este un panaceu dar este o baza de plecare intr-o gandire pozitiva vis-a-vis de sanatatea ta si un nou stil de viata mai sanatos si mai eficient.

M-am gandit sa scriu acest ghid in momentul cand eu am reusit sa scap de suferinta prin metode naturiste . In urma cu 12 ani sufeream de cateva afectiuni pe care medici nu reuseau sa le tina sub control ,chiar intr-un final mi-au spus ca nu mai am de trait decat cateva luni . In acel moment nu am vrut sa accept aceasta situatie si am cautat solutii la problemele mele. Cum era si normal am gasit tot ce trebuia sa depasesc aceasta problema din viata mea cu ajutorul unor necunoscuti care m-au ajutat ce sunt produsele naturiste ,ce dieta sa urmez si cum sa gandesc pozitiv .Am reusit sa rezolv toate problemele de sanatate si sa-mi schimb viata si sa realizez lucruri ce nu le-am facut in 35 de ani de munca.De aceea tot ce vreau acum este sa ajut pe cei ce au nevoie de mine ca sa se faca bine si sa scape de stresul banilor. Citeste acest ghid cu mare atentie si actioneaza . Nu astepta sa-ti spuna cineva ce sa faci.

Cuprins

Introducere.....3

Crezi ca te hranesti sanatos?

1 – Ca sa fii sanatos ce trebuie sa mananci?.....	4
2 – Alimentele influenteaza grupa de sange?.....	5
3 – Ce rol are apa in organismul uman ?.....	6
4 – Care este rolul respiratiei in organism ?.....	7
5 - Cum sa mananci ?.....	8
6 - Ce sa mananci ?.....	9
7 - Beneficiile unui stil de viata sanatos.....	10
8 - 7 Principii cu privire la hrana si sanatate.....	11
9 - Rolul dietei in diferite afectiuni.....	12
10-Conditiile de sanatate dupa Valeriu Popa.....	13

Crezi ca gandesti in favoarea ta ?

1 - Rolul gandirii pozitive in sanatate.....	14
2 - Metode de aplicare a gandirii pozitive.....	15
3 - Secretele prosperitatii.....	16
4 - Cum sa-ti construiești increderea in tine.....	17
5 - Cum sa-ti alungi ingrijorarea cauzata de datorii.....	18
6 - Beneficiile miscarii asupra psihicului.....	19
7 - Cum sa folosești puterea vindecatoare a libertatii.....	20
8 - O minte linistita poate dizolva o critica distructiva.....	21
9 - Meditatie pentru succesul profesional sau financiar.....	22
10_ Accepta acum bogatia si fericirea.....	23

Crezi ca aplicand terapiile naturiste te faci bine?

1 – Rolul suplimentelor alimentare in mentinerea sanatatii.....	23
2 – 3Etape pentru echilibrarea organismului.....	24
3 – Medicina energetica.....	25
4 – Benzina omului=energia.....	26
5 – Medicina vibrationala singura sansa de a ne impaca cu viitorul....	27
6 – Marturii de la persoane care au urmat aceste terapii.....	28
7 – Primi pasi catre fericire si echilibru in viata.....	29

Introducere

"O minte sanatoasa intr - un corp sanatos"

Este cea mai simpla reteta pentru o tinerete fara batranete. Pentru ca sa fii sanatos trebuie sa respecti 3 reguli:

- 1 - o alimentatie sanatoasa
- 2 - sa gandim pozitiv
- 3 - sa consumam sistematic suplimente alimentare

A ne alimenta sanatos inseamna ca trebuie sa aducem in corpul nostru un complex nutritional echilibrat. O tava magica a alimentatiei noastre trebuie sa contina : jumătate - vegetale (legume si fructe), un sfert carbohidrati (glucide) , un sfert proteine. Hrana noastra trebuie sa fie diversificata, placuta, naturala, organica fara continut de aditivi alimentari , coloranti, conservanti sintetici. Deasemeni un rol important in sanatatea noastra il are consumul de apa . Trebuie sa bem zilnic 2-3 litri de apa buna calitativ cu un ph mai mare de 7,3 . 80% din corpul nostru este apa .

Stii ce trebuie sa faci ca sa fii un om sanatos?

Fiecare om este, in mod inevitabil, dependent de procesul hranirii pe parcursul intregii sale existente. La scurt timp dupa ingerarea hranei, substantele continute in alimente sunt descompuse gradat si transformate in interactiunile complexe cu organismul uman. In finalul acestor procese, o parte dintre aceste substante sunt integrate complet in fiinta celui ce le ingera , o alta parte dintre ele este eliminata.

Privind lucrurile din aceasta perspectiva simpla, procesul autosustinerii propriei fiinte prin intermediul alimentatiei devine asemanator construirii gradate a unei cladiri. Asa cum in realizarea unei constructii trainice este intotdeauna necesara o mare atentie la calitatea materialelor utilizate, in mod analogic, apare ca o necesitate alegerea inteleapta a "caramizilor" ce vor contribui la construirea propriului corp si simultan la dobandirea si mentinerea unei stari de sanatate in floritoare: alimentele si substantele naturale desinate hranirii.

Nutritia unui om sanatos este bazata in principal pe cruditati. Se porneste de la premisele , corecte, ca organismul uman este genetic adaptat pentru hrana vegetala in general si cea cruda, "vie", in special, ca hrana proaspata este singura care contine vitaminele si enzimele necesare unei functionari la parametrii optimi ai organismului.

Alimentele de baza sunt laptele crud si galbenusul de ou crud ,fulgii de cereale, leguminoasele germinate, mierea si polenul de albine, fructele oleaginoase(nuci,arahide,alune), uleiurile naturale(obtinate prin presare la rece), fructele si legumele crude sub forma de salate si sucuri sau consumate ca atare.

Lista alimentelor cu preponderenta Yang

Cereale : orez, mei, grau, orz, ovaz, hrisca

Legume : linte, varza alba, papadie, laptuca, andive, varza creata, praz, naut, ridiche de luna, nap, ceapa, patrunjel, asmatui, morcov, urzica, soia, dovleac, brusture, creson, radacina de papadie, alge marine, ginseng.

Seminte : susan, floarea soarelui, dovleac.

Lactate : branza, svaite, branza de capra.

Fructe : fragi, mure, castane, stafide, masline negre, mere, nuci, polen apicol.

Bauturi : macerate din menta, cimbru, musetel, rozmarin, pelin, eucalipt, cimbrisor, ceai natural japonez, malt, inlocuitor de cafea din cicoare, cafea de papadie, cafea de naut, busuioc, suc de mere, ginseng.

Condimente : scortisoara, nucsoara, arpagic, tarhon, marar, anason, cimbru, rozmarin, cimbrisor, ceapa, patrunjel, salvie, hrean, safran, cicoare salbatica, gentiana, sare marina nerafinata.

Altele : ulei de susan, ulei de rapita, ulei de eucalipt, halva cu seminte de susan, halva cu seminte de floarea soarelui, ulei volatil de menta, ulei volatil de brad, ulei volatil de coriandru, ulei de floarea soarelui, ulei de soia (obtinute prin presare la rece).

Lista alimentelor cu preponderenta Yin

Cereale : porumb, secara, germenii de cereale.

Legume: salata verde, conopida, varza de Bruxelles, vinete, rosii, cartofi, ardei, bob, castravete, fasole, sparanghel, macris, anghinare, dovleac, ciuperci, mazare verde, sfecla rosie, telina, usturoi.

Lactate : cascaval, lapte, iaurt-chefir, branza de vaci, smantana, unt.

Fructe : masline verzi, anans, papaia, mango, grapefruit, portocale, lamai, mandarine, banane, smochine, pere, struguri, piersici, pepene galben, prune, migdale, alune de pamant, arahide, nucsoara, pepeni verzi, cirese, alune.

Bauturi: apa plata, ceai de maces, ceai de catina, sucuri din fructe Yin.

Condimente : dafin, fenicul, chimion, mustar, cuisoare, vanilie, usturoi, ghimbir, ardei iute, curry, piper.

Altele : ulei de masline, ulei de nuca de cocos, ulei de arahide, miere.

Urmati sfaturile de mai sus veti avea o sanatate de fier !

Actioneaza acum dand [clik aici](#).

NUTRITIA IN FUNCTIE DE GRUPELE DE SANGE

Stiinta despre grupele sanguine a evoluat inca de la inceputurile cunoscute ale istoriei umane. Este stiinta individualitatii - o recunoastere a faptului ca fiecare dintre noi are o amprenta genetica localizata in celulele organismului nostru. Este necesar sa intelegem motivul pentru care grupa noastra sanguina poate fi un factor determinant, social, al felului in care traim si a ceea ce mancam.

Grupa sanguina nu este un factor neutru. Mai degraba ia se comporta ca si o supapa de control a sistemului imunitar si a celui digestiv, un paznic biologic care mareste capacitatea de supravietuire a organismului dv. si optimizeaza starea de sanatate.

Aproape oricine ,inclusiv medicii ,ia in considerare importanta grupei sanguine doar in relatiile cu transfuziile. Limitarile grosolane impuse de o astfel de viziune ingusta devin rapid vizibile atunci cand consideram rolul central pe care grupa sanguina l-a jucat in supravietuirea rasei umane.

Luati aminte : daca nu ar fi fost adaptarile unice care au avut loc la nivelul sangelui, rasa umana nu ar fi fost in stare sa supravietuiasca. Fiecare din cele 4 grupe sanguine a evoluat ca urmare a unui raspuns atat la dezvoltarea fiziologica a speciei, cat si la conditiile climatice schimbatoare de-a lungul erelor, de cand exista umanitatea pe pamant.

Acesta este indiciul vital al importantei grupei sanguine. Adaptarile care au aparut in cursul evolutiei nu numai ca ne-au intarit sistemul imunitar inpotriva noilor inamici ambientali(bacterieni, virali, chimici) ci ,in acelasi timp au permis vulnerabilului nostru sistem digestiv sa se adapteze unei game largi de alimente nefamiliare.

Grupa sanguina 0

Prima grupa sanguina cunoscuta a fost grupa 0 ,care dateaza inca de pe vremea ascendentei oamenilor de CRO-MAGNON si ramane, si astazi, cea mai comuna grupa sanguina in lume. Grupa 0, pe care o numim "vanatorul", are un sistem imunitar puternic , iritabil si un sistem digestiv viguros.

Forta sistemelor imunitar si digestiv ale grupei sanguine 0 a asigurat supravietuirea timpurie deoarece carnea era sursa primordiala de hrana. Grupa sanguina 0 are un continut crescut de acid gastric, prin care este capabil sa utilizeze substantele nutritive din carne si sa asimileze eficient alimentele cu un continut crescut de proteine.

Se poate spune ca oamenii cu grupa sanguina O au fost primele fiinte umane care au mancat din mers. Ei vanau acolo unde erau condusi de animalele de prada , le ucideau ,le consumau si mergeau mai departe. Dar cu timpul ,uriasele turme de animale au inceput treptat sa se diminueze.

Pe masura ce rasa umana continua sa evolueze, dorinta de supravietuire i-a fortat pe multi sa invete deprinderile de crestere si pastrare a unei surse de hrana care sa-i protejeze inpotriva foametei. Acest sistem nou cerea ca oamenii sa ramana intr-o arie geografica favorabila si sa creeze comunitati care sa sustina ciclul agrar. Viata in comunitati, pe langa necesitatea unor noi deprinderi sociale , a dat nastere, deasemenea, unor boli noi.

Grupa sanguina A

Grupa sanguina A, care a inceput sa dobandeasca proeminenta intre anii 25.000 si 15.000 i.Chr,si-a diferentiat sistemul imunitar de cel al grupei O pentru a invinge infectiile bacteriene care decimau colectivitatile, in timp ce sistemul digestiv al grupei sanguine A s-a adaptat unui regim alimentar care era capabil sa satisfaca nevoile organismului prin proteine provenite , in primul rand, din plante si cereale.

In acelasi timp, lacurile ,aurile si marile furnizau din abundenta peste, acesta devenind o alta sursa bogata de proteine in alimentatia umana .Ii numim pe acesti oameni cu o grupa sanguina noua , A , "cultivatorii" .

Grupa sanguina B

Grupa sanguina B a inceput sa apara intre anii 15.000 si 10.000 i.Chr. pe masura ce valul crescand al umanitatii s-a raspandit dincolo de primii vanatori cu grupa sanguina O si a trecut de comunotatile asezate ale agrarienilor cu grupa sanguina A - un motiv pentru care ii numim pe cei cu gupa sanguina B , "nomazi".

Secol dupa secol ,triburi enorme au calatorit de-a curmezisul peisajelor nefarsite ale unei lumi inca primitive si in continua schimbare , hranindu-se cu carne si produse lactate provenind de la vite, capre si oi pe care le cresteau in turme, precum si cu orice altceva reuseau sa gaseasca in drum.Deoarece grupa B a inclus atat de multe caracteristici ale sistemelor imunitar si digestiv ale grupelor O si A , ea si-a dezvoltat un sistem mai echilibrat si mai tolerant decat oricare din grupele anterioare .

Grupa sanguina AB

Cea mai mare parte a omenirii a cunoscut doar 3 grupe sanguine , si apoi ,cu aproximativ 10-15 secole in urma , s-a nascut grupa sanguina AB, care , chiar si acum , este foarte rara . Grupa sanguina AB este adesea numita "enigma" , deoarece nu este in intregime clar ce anume a stimulat aceasta ultima adaptare a grupei sanguine. Probabil evolutia deplina a grupei AB urmeaza sa aiba loc in viitor. Ceea ce stim cu certitudine este ca aceasta grupa sanguina combina , in mare parte , punctele tari si slabe atat ale grupei A , cat si ale grupei B.

Sistemul imunitar si digestiv al grupei AB este mai complex si mai imprezicibil decat oricare din celelalte, ceea ce este atat bine, cat si rau. Partea buna consta in gama larga de reactii imunitare si digestive; partea rea , in incorporarea slabiciunilor si vulnerabilitatilor caracteristice atat grupei A , cat si grupei B. Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Legatura dintre grupa sanguina si alimentatie

Ce relatie exista intre compozitia glucidelor care alcatuiesc grupele sanguine si ceea ce mancati?

O reactie chimica se petrece intre sangele dumneavoastra si hrana pe care o consumati. Stim aceasta datorita unui factor numit lectine. Lectinele sunt proteine diverse care se gasesc din abundenta in alimente. Acestea au proprietati aglutinante - unesc sau tin laolalta celulele sanguine - care afecteaza sangele. Cand mancati alimente cu continut de proteine de tipul lectinelor care sunt incompatibile cu antigenul grupei dumneavoastra sanguine, lectinele se indreapta spre un organ si incep sa aglutineze celule sanguine in acea zona.

Ca urmare lectinele adera la diverse organe interferand cu digestia, productia de insulina, metabolismul alimentelor si cu echilibrul hormonal .

Cunostiintele despre pericolul potential al lectinelor nu inseamna ca dintr-o data ar trebui sa va temeti de orice aliment pe care il consumati. La urma urmei, lectinele se gasesc din abundenta si sunt greu de evitat. Solutia este sa evitati lectinele care aglutineaza celulele caracteristice grupei dumneavoastra sanguina.

De exemplu , glutenul, cea mai obisnuita lectina din grau, are o forma diferita de lectina care se gaseste in soia si se ataseaza de o combinatie diferita de glucide. Glutenul se leaga de mucoasa intestinului subtire determinand o inflamatie si o iritatie dureroasa la indivizii cu anumite grupe sanguine, mai ales la cei cu grupa sanguina O . Pe de alta parte, carnea de pui, care este buna pentru persoanele cu grupa sanguina O si A, contine o lectina in tesutul muscular care aglutineaza celulele sanguine ale grupelor B si AB.

Dupa cum au descoperit sute de mii de oameni ,alimentatia adecvata grupei sanguine poate produce rezultate extraordinare si aproape imediate in combaterea alergiilor sau altor boli cronice. Urmand alimentatia adecvata grupei sanguine ,este posibil sa obtineti si alte schimbari imediate- scaderea in greutate, refacerea nivelului normal al productiei de insulina, sistarea problemelor digestive neplacute si o crestere a energiei si rezistentei. Beneficiile pe termen lung sunt si mai semnificative . Alimentatia adecvata grupei sanguine va poate ajuta sa combateti boli serioase , cum ar fi cancerul si bolile cardiovasculare, sa evitati infectiile virale si bacteriene , sa eliminati toxinele si grasimile care duc la obezitate si sa incetiniti procesul de degradare celulara care insoteste inbatranirea .

Si cea mai buna veste dintre toate este ca puteti sa obtineti toate aceste beneficii in timp ce va bucurati de o alimentatie sanatoasa , satioasa si variata .O viata buna si o hrana buna sunt obiective spre care puteti aspira pentru a fi fericiti . Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Rolul apei in organism

Din compusii anorganici care formeaza organismul uman , apa are o importanta vitala. Apa reprezinta aproximativ 95% din embrionul uman , 74% din organismul unui copil, 65-70% din organismul unui adult. Odata cu inaintarea in varsta , aceasta cantitate scade tot mai mult. Continutul de apa variaza in functie de organe.

Smaltul dintilor are cea mai mica concentratie de apa, de doar 1%, dar exista si organe formate aproape in totalitate din apa, cum ar fi cristalinelul , care este format din 99% apa .

Celelalte organe sunt situate intre aceste extreme : de exemplu, creierul este format din 78% apa , inima- 77% , ficatul- 84% , iar muschii - 70% .

Apa din organism este distribuita in trei spatii lichide importante : circulator, intercelular si intracelular. Apa are un rol multiplu in organism si anume: -ajuta la absorbtia nutrientilor, transporta nutrientii la celule , dizolva si elimina produsele reziduale aparute in cadrul metabolismului , regleaza nivelurile de protoni si electroni, prin procesul de transpiratie , participa la controlul temperaturii corporale, ofera flexibilitate articulatiilor, creaza un invelis flexibil pentru organele vitale.

Prin urmare, cantitatea si calitatea apei consumate sunt foarte importante. Trebuie sa consumam cel putin 2-3 litri de apa pe zi, deoarece pierdem prin transpiratie 500ml , prin urina 1500ml, scaunele normale cantaresc aproximativ 150 ml, iar vaporii de apa pe care ii expiram cantaresc 350 ml.

Aceasta inseamna 2500 ml in total . Pentru a asigura echilibrul organismului aceasta cantitate trebuie compensata . De asemenea nu trebuie sa uitam nici de apa necesara pentru detoxifiere, inca cel putin 1 litru . Deci daca nu consumam aceasta cantitate de apa , eliminarea toxinelor va fi incompleta . Cu toate acestea , majoritatea oamenilor consuma mult mai putina apa. Acesta este un obicei foarte daunator . Organismul nostru are nevoie incontinuu de apa .

Greseala pe care o facem cel mai adesea este sa bem doar atunci cand ne este sete, deoarece setea este "semnalul de alarma" prin care organismul incearca sa evite o pierdere serioasa de apa. Probleme pot aparea si in cazul unui consum exagerat de apa , deoarece organismul nu poate depozita cantitati foarte mari de lichid . O cantitate mare de apa consumata dintr-o data poate dizolva sarurile minerale -sodiu , potasiu-si le poate elimina din organism. Prin urmare, consumul de apa trebuie sa fie echilibrat.

Apa , odata ajunsa in organism , incepe sa circule. Apa ionizata alcalina este complet diferita de apa obisnuita de la robinet si de apa minerala , deoarece, in acest caz osmoza este mult mai mica. Absorbtiia incepe imediat, iar in 30 minute apare deja mictiunea .

Deoarece cantitatile de apa eliminate pot fi destul de mari, la inceput vom urina mai frecvent, dar organismul se va obisnui rapid si , in urma purificarii , aceste intervale vor deveni tot mai mari. Apa ionizata alcalina are si efecte antioxidante, alcalinizand excelent organismul , care este adesea intoxicat de mancarurile si bauturile carbogazoase.

Este important de stiut ca , in cazul consumului de apa ionizata alcalina , o cantitate mai mica de 2 litri pe zi nu poate produce rezultate semnificative. Mentineti-va un nivel adecvat de apa in organism cu ajutorul consumului de apa purificata ionizata , fara substante periculoase. Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Rolu l respiratiei in organism

In procesele vitale, este foarte necesar oxigenul , care este luat din aer. Aerul contine un amestec de gaze : 79% azot, 20% oxigen , 1% gaze nobile, 0,03% bioxid de carbon si urme de amoniac. Aparatul respirator are rolul de a introduce in organism oxigenul din aer si de a elimina gazele rezultate din arderile interne ale organismului. El este format din nas, faringe, laringe, trahee, bronhii, alveole pulmonare. Primul organ prin care trece aerul este nasul .

Nasul, captusit cu o membrana mucoasa incalzeste aerul ca un radiator, pana la amigdale ridicand temperatura chiar cu 30 de grade. Aerul este permanent umezit si filtrat iar mucusul secretat retine particulele de praf si microbii , purificand aerul. Este cel mai perfectionat aparat de aer conditionat. La inspiratie, plamanii se umfla prin dilatarea toracelui si coborarea diafragmului, aerul patrundand in alveole si invers la expiratie.

Artele aduc de la inima la plamani sangele cu CO₂ si venele duc de la plamani la inima sangele cu oxigen.

Aceste vase se ramifica in milioane de ramurile si inpreuna cu ramurilele arborelui respirator se desfac in capilare sanguine care inbraca bobitele de alveole.

Globula rosie din sange intr-o secunda fixeaza oxigenul din aer aflat in alveola spre a-l duce la tesuturi si descarca in aerul din alveole CO₂ rezultat din arderile metabolice , care va fi eliminat in aerul atmosferic prin expiratie.

De obicei plamanii contin 3 litri de aer plus 0,5 litri la o inspiratie . O cauza a aparitiei bolilor aparatului respirator este infectia produsa de microbi.

Cum sa mananci

Atitudinea fata de actul hranirii.

Observand cu atentie cum mananca fiecare om in parte ne vom largi mult sfera de cunostinte in ceea ce priveste natura si comportamentul uman. Orele la care luam mesele, ritmicitatea in alimentatie, pozitia adoptata, rapiditatea miscarilor, felul in care pregatim mancarea, in care o degustam si o mestecam, starea de relaxare sau de incordare in care ne hranim sunt componente ale unui tot care se numeste modul in care ne hranim.

Atitudinea in timpul mesei este hotaratoare pentru felul in care vor decurge ulterior procesele de digestie, asimilare si eliminare. S-a constatat ca multe persoane care vor sa slabeasca sau sa se implineasca sunt impiedicate in acest demers de felul in care mananca. Intr-adevar , pentru persoanele care au un cult al mancarii , care raman uitate intr-o stare de reverie gurmada la masa sau pentru cei ce inghit "disperati" va fi imposibila o reglare ponderala pe termen lung, dupa cum si pentru cei ce mananca din piciare, raman scufundati in ganduri si proiecte sau , si mai rau, in angoase si temeri va fi imposibila vitalizarea.

Starea emotionala din timpul mesei va trebui autocontrolata , dupa cum vor trebui cnsientizate si controlate gesturile, mestecatul sau pozitia corporala. Importanta felului in care mancam a fost sezizata de foarte mult timp . Din acest motiv exista o serie de ritualuri religioase in toate partile lumii care se fac inainte de masa .Mai recent aparut, codul bunelor maniere aduce o serie de indicatii despre felul in care se ia masa, menite sa genereze aceeasi stare launtrica armonioasa in timpul hranirii.

Principalele erori pe care le fac oamenii atunci cand se hranesc sunt :

- nu-si cultiva o stare interioara de calm si buna dispozitie in timpul mesei
- mananca prea repede
- mananca distratisau concentrati in alta parte
- mananca prea mult
- consuma o hrana prea calda sau prea rece
- mesteca prea putin
- nu mananca atunci cand le e foame, ci atunci cand le este pofta
- nu se bucura de alimente, ci se ataseaza de gustul lor, le accepta cu greutate sau raman indiferenti .

Cateva indicatii simple legate de prepararea alimentelor

- nu firbeti alimentele mai mult decat este necesar, doar "pentru a fi siguri" ca vor fi foarte bine inmuiate.

Prepararea prin fierbere sau prajire indelungata ajunge dupa un anumit timp sa distruga cea mai mare parte dintre vitaminele , enzimele si celelalte elemente hranitoare din cereale si legumele "vii" .

-uleiul vegetal natural se adauga intotdeauna in finalul prepararii, din aceleasi motive legate de evitarea distugerii componentelor valoroase.

-nu este recomandat sa realizati combinatii alimentare foarte complexe , care se pot dovedi greu de digerat sau care nu prezinta savoare gustativa certa.

-condimentele si frunzele zarzavaturilor se adauga numai in final, atunci cand mancarea a fost luata de pe foc; se acopera vasul cu un capac si se mai lasa 5-10 minute inainte de servire, pentru a se infuza si ultimile ingrediente.

-in cazul prepararii sucurilor proaspete din legume sau fructe , metoda ideala este de a folosi o presa sau un storcator special care are partile metalice izolate cu un material plastic protector. In cazul contactului direct cu metalul , unele vitamine se distrug.

Daca acest lucru nu este posibil si folositi o presa obisnuita, este bine sa consumati sucul imediat dupa preparare; nu pastrati sucurile naturale din legume sau fructe mai mult de 6-8 ore, chiar daca le tineti la rece.Este de preferat sa se consume imediat dupa preparare , sau cel mult in aceeasi zi.

Ce trebuie sa mananci

Nutritia studiaza relatia dintre alimentul pe care il consumam si felul in care functioneaza organismul nostru .Nutritia inseamna ingestia alimentelor si procesele digestive ale organismului: metabolismul , eliberarea de energie si eliminarea rezidurilor. Nutrientii sunt substantele necesare pentru mentinerea functionarii normale a organismului nostru.

Alimentele pe care le consumam trebuie sa contina o cantitate adecvata de aproximativ 45-50 substante foarte importante, precum apa si oxigenul. Acesti nutrienti esentiali includ carbohidratii, lipidele, proteinele, vitaminele, mineralele, oxigenul si apa.Trebuie o alimentatie naturala, bazata pe cruditati care sa contina 50% cereale si seminte, 25% zarzavat si 25% fructe.

Alimentele crude trebuie mestecate foarte bine inainte de inghitire .La preparare sa fie maruntite cat mai putin , altfel vin in contact cu oxigenul. Procentele ideale pentru 5 nutrienti esentiali de care are nevoie corpul sunt: glucoza -90%, aminoacizi -4-5%, minerale -3-4%, acizi grasi-1%, vitamine-1%.

Fruitele sunt singurele care furnizeaza aceasta compozitie perfecta de nutrienti .Glucidele asigura mai mult de jumătate din energia necesara organismului omenesc in 24 de ore, fiind combustibil al efortului muscular. Se recomanda sa se consume : legume, fructe, cereale crude, lapte nefiert, galbenus de ou, miere.

Este bine sa se consume zilnic legume si fructe cu picmenti diferiti, de la cat mai multe parti ale spectrului de culori.Fruitele sa fie consumate singure. Digestia se face in intestin.Fruitele sunt alcaline si mentin alcalinitatea sangelui.Consumati hrana vie.

Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Beneficiile unui stil de viata sanatos

Stati o clipa si ganditi-va ce este mai bine sa fim bolnavi sau sanatosi ,sa suferim de durere sau nu , sa ajungem in spital sau sa ne plimbam prin lume fara griji ca ne doare ceva. Avem acum ocazia sa cunoastem ce trebuie sa facem sa nu mai suferim si sa avem o batranete ca in basme si sa nu ducem grija sanatatii noastre .Nu credeti ca este mai usor si mai simplu sa investiti acum in sanatatea noastra pana nu ne imbolnavim , sa prevenim orice problema de sanatate si mai ales sa nu ne mai lasam manipulati in toate directiile cand este vorba de sanatatea noastra. Un nou stil de viata ne aduce numai satisfactii si bucurii.

Ganditi-va si la copii vostri care trebuie sa mosteneasca ce este mai bun, si cel mai bun lucru pentru ei este sa-si vada parintii sanatosi si pentru parinti cea mai mare bucurie este cand copilul creste sanatos ,fara griji si liber de obligatii.Nu este greu sa incepem sa ne schimbam stilul de viata si sa ne gandim mai intai la noi si la sanatatea noastra ,si dupa aceea la ceilalti.Daca noi nu suntem sanatosi nici nu putem sa alutam pe altii.Ganditi-va zilnic ce puteti face pentru sanatatea voastra ,si incepeti cu cunoasterea a tot ce trebuie despre viata voastra si analizati ce greseli ati facut si incercati sa le remediatii si alta data sa nu se mai repete.

Citind acest material aveti deja o baza de plecare ,numai ca trebuie sa aplicati tot ce credeti ca trebuie.Beneficiile unui stil de viata sanatos sunt enorme. Trebuie sa stiti ca puteti:

*sa traiti mai mult

*Sa aratati si sa va simtiti mai tanar

*sa aveti mai multa energie

*sa pierdeti in greutate

*sa reduceti valoarea colesterolului sanguin

*sa preveniti si chiar sa faceti sa regreseze boala de inima

*sa reduceti riscul de cancer la prostata, de san si alte cancere

- *sa va pastrati vederea si in anii din urma ai vietii
- *sa preveniti si sa tratati diabetul
- *sa evitati interventiile chirurgicale in multe cazuri
- *sa reduceti enorm nevoia de produse medicamentoase
- *sa va pastrati oasele puternice
- *sa evitati impotentia
- *sa evitati accidentul vascular cerebral
- *sa preveniti pietrele la rinichi
- *sa va feriti copiii de a face diabet de tip1

- *sa reduceti constipatia
- *sa scadeti tensiunea sangelui
- *sa evitati boala Alzheimer
- *sa invingeti artrita
- *si inca multe altele.....

Acestea sunt doar cateva dintre beneficii, si toate pot fi ale voastre. Pretul? Simplu, doar schimbandu-va dieta si stilul de viata.Nu stiu daca a fost vreodata atat de usor sau cu doar atat de putin efort ca sa obtineti foloase atat de mari. Actioneaza acum dand [clik aici](#) i.

Sapte principii cu privire la hrana si sanatate

1-Nutritia reprezinta actiunea combinata a nenumarate substante din alimente. Intregul inseamna mai mult decat suma tuturor partilor.De indata ce hrana ia contact cu saliva voastra , organismul isi incepe actiunea miraculoasa si se porneste procesul digestiei.Fiecare din aceste substante chimice din hrana interactioneaza cu celelalte substante chimice din hrana si cu substantele chimice din organismul vostru in moduri specifice.Acesta este un proces infinit si complex.Substantele chimice pe care le obtinem din hrana pe care o mancam sunt angajate intr-o serie de reactii care lucreaza in ansamblu pentru a produce o stare buna de sanatate.

2-Nu exista de fapt nici un nutrient in alimente de origine animala care sa nu fie mai bine furnizat de plante.Alimentele de origine vegetala au in mod substantial mai multi antioxidanti, fibre si minerale decat alimentele de origine animala. O alimentati sanatoasa , cu alimente organice de origine vegetala crescute pe pamant fertil si un stil de viata prin care sa iesiti in mod regulat afara din casa constituie cele mai bune metode de viata sanatoasa.

3-Numai genele nu determina aparitia bolii.Genele functioneaza numai daca sunt activate, sau exprimate, iar nutritia joaca un rol critic in a determona care gene , bune sau rele, vor fi exprimate.

4-Nutritia poate controla in mod substantial efectele adverse ale substantelor chimice vatamatoare pentru sanatate.

5-Aceeasi nutritie care previne boala in stadiile ei timpurii poate de asemenea sa stopeze sau sa regreseze boala in stadiile ei mai tarzii.

6-Alimentatia care este cu adevarat benefica pentru o anumita boala cronica va fi in folosul sanatatii si in ceea ce priveste alte boli, la modul general.

7-Alimentatia potrivita produce sanatate in toate domeniile existentei noastre. Toate sunt in legatura unele cu altele.

Actioneaza acum dand [clik aici](#).

Rolul dietei in diferite afectiuni

Printr-o dieta controlata bine se poate preveni si trata o mare parte din afectiunile de care suferim. Rolul dietei in diferite afectiuni este foarte mare si complex. Alimentatie recomandata in diferite boli:

-afinele , capsunile, usturoiul si varza creata sunt fructele si legumele cele mai sanatoase care neutralizeaza efectul bacteriilor si virusilor, aparandune de cancer si calcifierea arterelor, ele continand mari cantitati de antioxidanti, substante biologice foarte active ,care apara celulele de agresorii externi.

-fitomina din spanac impiedica slabirea vederii cauzata de varsta, iar cea din soia influenteaza nivelul colesterolului din sange si actioneaza impotriva imbolnavirilor de cancer.

-hrisca este bogata in aminoacizi, lipide , vitamina P, saruri minerale: zn, se, p, mg. Este cea mai bogata cereala in calciu. Este antitumorală si este foarte nutritiva, ocrotitor vascular, intareste oasele, elimina toxinele.

-secara contine fier , calciu, celuloza, este fluidifiant sanguin , antisclerotic, energetic, inpotriva constipatiei.

-graul incoltit are o mare forta vitala. Prin incoltire , boabele de grau trec de la o viata latentă la una activa. Vitaminele si sarurile minerale continute sunt in cantitate mult mai mare in graul obisnuit. Graul incoltit contine fosfor, magneziu, calciu, vitaminele: a, b, e, k, d, pp, enzime si anumiți hormoni vegetali.

-orzul este bogat in amilaza , are continut redus de proteine, contine mineralele: p, ca, fe, k, mg, hordeina, maltina. Orzul contine vitamina A, C, B

-ovazul contine mult amidon , fosfor, tiamina, contine vitaminele B1, B2, PP si E. Scade glicemia.

-porumbul contine , Ca, P, Fe, K, Na, Mg, I, Cl, Cu si vitaminele : B1, B2, B6, PP, F, E, azotat, caroten, ulei, glucide, proteine.

-orezul are amidon, vitaminele: A, B1, B2, B6,, mineralele: Ca, P, Fe, K, Na, S, Mg, I, Zn, Fi, Cl.

-laptele din tarate de cereale contine vitaminele B.

-branza dulce este cea mai bogata in proteine

-lapte batut contine bacterii lactice necesare mentinerii unei flore intestinale normale.

-zerul contine albumine care satura si elimina grasimile, ajutandu-i astfel pe cei care vor sa slabeasca.

-ouale contine substante nutritive si energetice.

Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Conditii de sanatate dupa Valeriu Popa

Valeriu Popa a spus ca sunt 9 cauze principale care duc la imbolnaviri.

Pentru combaterea lor recomanda : destresarea, deparazitarea, dedrogarea(alcool,tutun), dezintoxicarea, detoxifierea, imaginatia,vointa, somnul, respiratia si miscarea.

Valeriu Popa ne recomanda urmatoarele conditii de sanatate:

*urina deschisa la culoare (galben pai), fara miros

*1-3 scaune zilnic, materiile fecale sa nu miroasa si sa nu se lipeasca de wc.

*transpiratia sa nu miroasa urat

*apetitul normal

*nu trebuie sa miroasa gura

*sa nu ai expectoratii multe sau alte eliminari

*nu trebuie sa te obisnuiesti cu dureri difuze, care sa mascheze boli

*sa ai stare de buna dispozitie

*absenta starilor de somnolenta nejustificata

*cand te culci , sa adormi imediat, iar la trezire, sa te scoli imediat.

Rolul gandirii pozitive in sanatate

Gandirea pozitiva are un mare rol in sanatate voastra.O persoana care gandeste urat de cei din jurul ei va fi mai bolnava ca alta care nu judeca pe nimeni si vede in cei din jur omenia si nu hotia.

In momentul cand nu vom mai judeca pe altii atunci vom fi adevarat fericiti si sanatosi.Conteaza foarte mult la o persoana bolnava modul de gandire si atitudinea sa fata de boala ,daca se considera bolnav incurabil atunci asa va fi chiar daca se putea face multe, fara acceptul gandirii tale corpul nu actioneaza, daca nu crezi ca te faci bine nu ai nici o sansa sa te faci bine.

Va recomand sa incepeti ziua cu o rugaciune in care sa-i certi corpului vostru iertare pentru greselile pe care le-ati facut constient sau inconstient asupra lui si o sa vedeti cat de multe lucruri se schimba in viata voastra. Prin nastere, omul a primit de la Dumnezeu dreptul de a fi bogat in orice privinta. Aceasta inseamna ca existi pe pamant pentru a atinge in toate domeniile cele mai intense trairi .Existi pentru a duce o viata frumoasa , fericita si luminoasa, cu alte cuvinte, o viata pe deplin implinita.

Este dreptul tau , de fapt sensul existentei tale.Recunoaste ca tezaurul nemasuratelor bogatii ale infinitului se gaseste in cele mai profunde straturi ale subconstientului tau.Incepe prin a explora aceasta "mina de aur"si scoate la lumina tot ce-ti trebuie-nu numai bani, ci si frumuseti, bucurie,tovarasi de drum si un lacas al fericirii tale.

Toate faptele bune si binecuvantarile vietii sunt in raza ta de actiune.Cheia catre cea mai mare taina a lumii este sa va schimbati prin innoirea mintii.

Omul se afla pe pamant pentru a duce o viata imbelsugata ,o viata plina de fericire, bucurie,sanatate si implinire. Este dreptul tau si,de fapt sensul existentei tale. Adevaratele bogatii se gasesc in subconstientul tau. Cel mai mare secret al lumii consta in aceea ca spiritul viu se afla in interiorul omului.Dar cei mai multi oameni cauta peste tot succesul , fericirea, bogatia si implinirea, numai in interiorul lor nu cauta.

Saracia este o boala sufletesc-spirituala, caci credinta in saracie si lipsuri cauzeaza doar nevoi si stramtorari .Bogatia, in schimb , este inainte de toate o stare sufleteasca. Crede intr-o viata implinita din toate punctele de vedere si o vei obtine, o vei realiza.

Poti sa te agati de bogatiile subconstientului tau prin aceea ca te rogi pentru implinire, bogatie ,siguranta si corectitudine in actiunile tale. Fa-ti un obicei din a medita asupra acestor adevaruri, iar subconstientul tau va reactiona in mod corespunzator.

Daca seara, inainte de a adormii , te vei relaxa si vei imprima subconstientului, prin spirit si simtaminte, reprezentarea de "bogatie si succes", atunci aceasta sugestie activeaza fortele divine latente din tine. Acestea se elibereaza si pornind din interiorul tau, vor fi silite sa aduca in viata ta bogatie , succes si bunastare in modul cel mai vizibil, cel mai concret.

Nemarginita intelepciune din subconstientul tau poate deveni eficace numai prin tine insuti. Gandurile tale, credinta si sentimentele stapanesc destinul tau. Daca vei fi convins ca nemarginita intelepciune ce se afla in subconstientul tau reactioneaza in mod spontan ,natural, la rugamintile tale vei obtine totdeauna un raspuns, adesea in modul cel mai neasteptat.

Gandurile tale sunt creatoare si prin aceasta iti determina comportamentul. Gandurile indreptate spre dezvoltare, bunastare,expansiune si succes se materializeaza, presupunand ca si crezi ceea ce gandesti. Daca nu faci aceasta, atunci procedezi ca si cum ai amesteca un acid cu o baza, care, asa cum se stie , se neutralizeaza. Tine cu consecventa la gandurile tale pozitive, deoarece gandurile reprezinta forta. Tot ceea ce gandesti , atragi, si tot ceea ce iti imaginezi , devii , deoarece continutul gandurilor tale modeleaza viata ta. Fii atent sa nu invidiezi pe altii pentru succesul sau bunastarea lor.

Gandirea ta este creatoare si daca esti critic, invidios sau gelos pe oamenii bine positionati si instariti, te saracesti pe tine in toate privintele. Ceea ce gandesti despre altii , aceasta vei dobandii cu certitudine in propria ta viata. Ideile pe care le consideri adevarate si cele pentru care te hotarasti prin intermediul credintei si convingerilor tale se vor realiza. Hotaraste-te pentru sanatate, frumusetate, siguranta, bunastare si fapte bune. Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Metode de aplicare a gandirii pozitive

Aplicarea gandirii pozitive se face prin diferite rugaciuni. Este bine sa le repetati de mai multe ori pe zi ,cam de 10-15 ori dimineata si seara inainte de culcare. Sa fim atenti ce gandim pentru ca se intampla absolut tot ce trece prin gandirea noastra.

Acum va prezint o rugaciune care va ajuta in caz de probleme de sanatate sa va faceti bine: "Spiritul cel viu din interiorul meu constituie o infinita prezenta vindecatoare. Impregnez acum subconstientul meu cu o reprezentare a integritatii, a vitalitatii si a unei depline sanatati. Iubirea divina ma strabate si ea dizolva tot ceea ce nu o egaleaza.

Pacea divina umple sufletul meu. Energia cosmica din sursa infinitei prezente vindecatoare ma cuprinde si coboara in profunzimile subconstientului meu. Stiu ca , de fiecare data cand rostesc aceasta rugaciune, intaresc subconstientul meu in aceasta credinta, pana cand voi fi sanatos si plin de bucurie."

Aceasta rugaciune face minuni daca o spuneti cat mai de si cu convingere si chiar puteti sa va rugati pentru alti sau alti pentru voi, deasemeni puteti sa ajutati sa se vindece cineva la distanta ,fara ca sa fie langa voi. Minunatul adevar pe care trebuie sa-l inveti zice: te ierti singur pe baza unei legi spirituale, eficace, a unui mecanism dovedit stiintific, in temeiul caruia subconstientul tau isi intoarce imediat actiunea ta in favoarea ta, in momentul in care incepi sa gandesti corect .

Idiferent ca esti un alcoolic, narcoman, talhar. hot, ucigas, legea subconstientului tau nu intretine manie contra ta, nu te condamna si nu te pedepseste si nici nu reactioneaza negativ din clipa in care ai luat hotararea sa devii alt om si sa aplici si sa traiesti adevarurile divine, care au fost ,sunt si vor ramane in veci imuabile.

Orice vindecare are loc conform credintei individului sau a celui ce-l trateaza. Subconstientul este mediul creativ si vindecatorul trupului. Ceea ce gandirea constienta intipareste subconstientului tau, acesta din urma va duce la indeplinirea conform credintei tale.

Primul pas in vindecarea sufletesc-spirituala consta in a nu prezenta nici un fel de teama fata de boala sau simptomele acesteia.

Al doilea pas trebuie sa conduca la recunoasterea faptului ca dispozitia bolnavului este doar o urmare a gandirii negative careia , in viitor, nu-i mai este desemnat loc.

Al treilea consta in a pretui puterea vindecatoare a Domnului, fluxul de energie cosmica din bolnav. Aceasta atitudine spirituala conduce la vindecare.

Legea iertarii constituie un mecanism dovedit stiintific, spiritul tau este un principiu si ,daca incepi sa-l utilizezi corect, urmeaza o reactie imediata a subconstientului tau, ce corespunde gandirii tale constiente.

O meditatie pentru cei care dau examene : Sunt relaxat, linistit, senin si calm. Am o memorie perfecta pentru tot ce trebuie sa stiu, in fiecare moment si in fiecare punct din spatiu. Sunt indrumat prin puterea divina in studiile mele si sunt complet relaxat la toate examenele. Imi trec toate examenele prin ordinea divina, dorm linistit si ma trezesc fericit.

Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Secretele prosperitatii

Dreptul tau de a fi bogat

Este normal si natural sa vreti sa obtineti succesul, recunoasterea si prosperitatea in viata voastra. Ar trebui sa aveti toti banii care va sunt necesari pentru a va indeplini orice dorinta benefica. Saracia nu este o virtute.

Saracia este o boala mentala care trebuie si poate sa fie inlaturata de pe fata pamantului. Asa cum bunastarea este o stare a mintii, tot asa si saracia este o stare a mintii. Daca vrem sa infrumusetam toate locurile sordide din lume , trebuie sa scapam mai intai de tenebrele mentale create de oameni inlauntrul lor ,prin propria lor credinta in saracie si lipsuri.

Oamenii spun tot ce ma tine pe loc este lipsa de bani. As putea face totul in viata mea daca as avea 100000 de dolari. Ceea ce nu inteleg acesti oameni este ca focalizarea lor pe ceea ce le lipseste ,creeaza saracia lor. Bunastarea , ca si saracia ,este cu adevarat un tipar de gandire si de imagini din minte.

Daca acesti oameni ar incepe sa-si foloseasca subconstientul in mod serios , o cascada de bunastare s-ar revarsa asupra lor. Este dreptul vostru si al familiilor voastre sa va bucurati de prosperitate , de hrana buna, de haine frumoase, de o casa confortabila si de banii necesari pentru a va cumpara tot ceea ce este bun pentru voi.

Aveti nevoie de timp in fiecare zi pentru meditatie, rugaciune, relaxare, recreere si locuri adecvate in care sa le puteti realiza. Adevarata semnificatie a prosperitatii nu rezida in a avea mai multe lucruri. Ea inseamna ca incepi sa progresezi mental, spiritual si intelectual, precum si social si financiar.

Acum sa vedem cateva idei despre prosperitate: Sunteti aici pentru a trai o viata abundenta, plina de fericire, bucurie, sanatate si bogatie. Incepeti acum sa eliberati bogatiile ce se afla in interiorul vostru.

Bogatiile adevarate se afla in mintea voastra subconstienta. Cel mai mare secret al lumii este ca Dumnezeu trieste in oameni. O fiinta obisnuita cauta pete tot in jur, mai putin in ea insasi, bunastarea, succesul, fericirea si abundenta.

Saracia este o boala a mintii. Credinta in saracie produce lipsuri si limitari

Bunastarea este tot o stare a mintii. Credeti in legea bogatiilor si le veti primi. Inainte de a eradica mizeria si saracia, trebuie mai intai sa curatam gandurile murdare si credintele false din mintile oamenilor.

Puteti extrage bogatiile din subconstientul vostru cerand ghidare, abundenta, bunastare, siguranta si actiune dreapta. Faceti-va un obicei din a medita la aceste adevaruri, si subconstientul vostru va va raspunde pe masura.

Daca veti adormi in fiecare seara cu doua idei, bunastare si succes, stiind ca prin repetarea lor va activati puterile latente ale mintii voastre profunde, veti putea sa expermentati apoi bunastarea si succesul.

Inteligena infinita din subconstientul vostru poate face pentru voi doar ceea ce poate face pri voi. Gandurile si sentimentele voastre va controleaza destinul.

Gandurile voastre sunt creatoare. Fiecare gand tinde sa se manifeste pe sine in viata voastra. Gandurile de promovare, bogatie, expansiune si impliniri, care nu vor fi negate ulterior, vor ajunge sa se reproduca in tocmai. De fapt voi va promovati. Va raspundeti la propriile rugaciuni, deoarece ele deja s-au indeplinit in voi prin credinta voastra.

Orice simtiti cu adevarat ca este real si cereti pentru viata voastra, se va petrece cu siguranta. Cereti bogatii, bunastare, sanatate, frumuseti, siguranta si actiune justa.

Actioneaza acum dand [clik aici](#).

Meditatia pentru obtinere a unei vieti prospere

Repetati urmatoarea meditatie pentru a va rezolva problemele si pentru a avea o viata prospera:

"Stiu ca a prospera inseamna a creste spiritual in toate dimensiunile.

Dumnezeu prospera in mine acum, in mintea mea, in corpul meu si in toate afacerile mele. Ideile lui Dumnezeu se reveleaza in mod constant in mine, aducandu-mi sanatate, bunastare si manifestare divina perfecta.

Ma infior acum cand simt viata lui Dumnezeu cum patrunde fiecare atom din fiinta mea. Stiu ca viata lui Dumnezeu este vibranda,ca ma sustine si ma intareste . Am acum un corp perfect, radios, plin de vitalitate, energie si putere.

Profesia mea este o activitate divina. Ea este treaba lui Dumnezeu, si de aceea ea este plina de succes si prosperitate. Imi imaginez si simt gratia Sa patrundand in tot corpul meu, in mintea mea si in tot ceea ce fac . Inalt multumiri si ma bucur de toata aceasta viata abundenta."

Cum sa -ti construiesi increderea in tine

Increderea in tine vine atunci cand iti dai seama ca Dumnezeu,pe care Emerson il numeste lucrul cel mai demn de incredere, se afla in mintea ta subiectiva.Afirma frecvent :

Dumnezeu salasluieste in mine, umbla si vorbeste impreuna cu mine. Dumnezeu ma indruma acum. Pot face toate lucrurile prin Puterea Divina care ma intareste. Daca Dumnezeu este cu mine,cine poate fi impotriva mea? Nu exista putere care sa se impotriveasca lui Dumnezeu, caci

Dumnezeu ma priveste in toate drumurile mele.

Constientizez faptul ca fiecare problema este depasita prin Puterea Divina si abordez curajos orice sarcina, stiind ca Dumnezeu imi va revela raspunsul.

Acum cateva idei despre cum sa construiesi increderea in tine

Crede in tine, orice inima vibreaza la acea coarda de fier. Lucrul cel mai demn de incredere traieste chiar in inima ta.Iti cladesti increderea in tine stiind ca Puterea Divina din tine este atotputernica.Constientizeaza ca

Dumnezeu te iubeste si are grija de tine, si atunci toate sentimentele tale de teama si nesiguranta vor disparea.

Meditatie pentru construirea increderii in sine:

"Stiu ca raspunsul la problema mea se afla in Spiritul meu divin. Devin ACUM linistit si relaxat .Sunt in pace.Stiu ca Dumnezeu vorbeste in pace si nu in confuzie. Sunt acum in armonie cu Infinitul; stiu si cred implicit ca Inteligenta Infinita imi releveaza raspunsul perfect.

Ma gandesc la solutia problemelor mele. Ma simt acum ca si cum problema mea ar fi rezolvata. Traiesc cu adevarat in trainica credinta a rezolvarii; acesta este spiritul lui Dumnezeu miscandu-se prin mine. Acest Spirit este atotputernic; el se manifesta; intreaga mea fiinta se bucura de solutie; sunt fericit. Traiesc acest sentiment si multumesc lui Dumnezeu.

Stiu ca Dumnezeu este raspunsul .Impreuna cu El totul este posibil .

Dumnezeu este Atotputernicul Spirit Vesnic Viu din mine; El este sursa intelepciunii si a iluminarii. Dovada Prezentei lui Dumnezeu in mine este sentimentul de liniste si seninatate. Acum dispar toate sentimentele mele de conflict si de lupta.

Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Cum sa -ti alungi ingrijorarea cauzata de datorii

Rugaciune pentru oamenii care sunt impovarati de datorii si au un teanc de facturi neplatite:

"Dumnezeu este sursa mea. Stiu ca atunci cand sunt ingrijorat, inseamna ca nu am incredere in Dumnezeu. Banii care ii am acum sunt inmiiti. Imi dau seama ca toti banii care ii am , sunt un simbol al bogatiilor infinite ale lui Dumnezeu.

Ma intorc spre Prezenta infinita din mine , stiind in inima si sufletul meu ca ea imi va deschide o cale de a plati aceste datorii si ca imi va ramane si un mare surplus.Predau lista cu toate aceste datorii ale mele in mainile Tatalui meu Divin si multulesc pentru faptul ca ele sunt platite prin ordinea divina.

Bogatiile lui Dumnezeu circula prin viata mea si ma bucur nespun ca fiecare creditor este acum platit,iar Dumnezeu imi aduce o prosperitate care depaseste visurile mele cele mai indraznete. Cred ca primesc acum si stiu ca totul imi este daruit potrivit credintei mele. Stiu ca Dumnezeu revarsa acum din cer ,binecuvantari pentru mine."

Cateva idei cum sa-ti alungi ingrijorarea: Numai triumful principiilor iti poate aduce linistea. Foloseste-ti mintea in mod corect; hranind-o cu idei dumnezeiesti, vei fi senin si linistit. Gandeste corect, simte corect, actioneaza corect si roaga-te corect.

Cand ai o gramada de facturi neachitate , nu insista asupra datoriilor. Afirm ca Dumnezeu este sursa ta imediata , care iti acopera acum toate nevoile financiare. Scrie pe o foaie de hartie numele creditorilor si sumele pe care le datorezi fiecaruia si multuleste pentru faptul ca acum datoriile catre ei sunt achitate. Imagineaza-ti ca dai fiecaruia cate un cec si ca ei iti zambesc si te felicita. Repeta aceasta scena pana cand vei simti ca este reala.

Constientizeaza faptul ca orice vezi in univers isi are originea in mintea invizibila a lui Dumnezeu sau a omului.Imaginea ta mentala despre bogatie adice bogatie, la fel cum computerul tau, masina ta sau casa ta au fost initial niste imagini in mintea inginerului sau a constructorului.

Meditatie pentru a fi in prezenta bogatiilor infinite: "Astazi sunt renascut spiritual! Ma detasez complet de vechiul meu mod de a gandi si aduc in viata mea , pentru totdeauna, Iubirea divina, Lumina si Adevarul. Simt constient iubirea pentru toti cei pe care ii intalnesc. Mental, spun tuturor celor cu care intru in contact : "Il vad pe Dumnezeu din tine si stiu ca si tu il vezi pe Dumnezeu din mine".

Recunosc calitatile lui Dumnezeu in oricine. Practic aceasta dimineata ,la pranz si seara; aceasta face parte din mine. Acum sunt renascut spiritual , pentru ca toata ziua practic prezenta lui Dumnezeu , indiferent de ceec ce fac -merg pe strada, la cumparaturi sau dupa treburile mele zilnice.

In orice moment cand gandul meu se indeparteaza de Dumnezeu sau de bine , il readuc la contemplarea Sfintei Sale Prezente: ma simt nobil, demn si asemenea lui Dumnezeu. Umblu fericit, simtind ca sunt una cu Dumnezeu. Umblu fericit, simtind ca sunt una cu Dumnezeu. Pacea sa imi umple sufletul.

Beneficiile miscarii asupra psihicului

Activitatea fizica nu este doar o modalitate de a slabi sau de a-ti ocupa cateva ore atunci cand te plictisesti.Cel mai important lucru de retinut este ca gimnastica practicata regulat antreneaza atat corpul cat so psihicul. In timpul unui antrenament , practicantul se axeaza pe miscare, pe respiratie, pe propria corporalitate.

Cu alte cuvinte ,isi indreapta atentia asupra propriei persoane , astfel incat poate lasa deoparte stresul si grijile. Desigur, este foarte importanta calitatea antrenamentului, tehnica de predare a instructorului ,este necesar ca acesta sa stie ca rolul sau e, in egala masura, de a preda, de a implementa corect setul de exercitii , dar si de a crea si mentine o stare de bine persoanelor care vin la sala.

Specialisti mai spun ca practicarea gimnasticii este mult mai avantajoasa intr-o sala cu instructori avizati si cu o frecventa de doua-trei sedinte pe saptamana. In plus, cu aceasta ocazie se interactioneaza ,se face schimb de idei, se socializeaza si se schimba "peisajul", ceea ce ajuta la deconectare de ce facem zilnic si sa ne linistim psihicul care este stresat dupa o zi de munca.

Deasemeni este bine ca la sfarsit de saptamana sa iesim in natura si sa incercam pentru cateva ore sa ne detasam de cele de zi cu zi , sa ne eliberam corpul de incordarea in care sta toata saptamana ,sa ne apropiem cat mai mult de natura, asta inseamna sa umblam desculti prin iarba ,sa stam rezemati de un copac si sa meditam la viata noastra viitoare si la sanatate.

Copacii si in general natura ne absoarbe toata energia negativa care este in noi si ne da posibilitatea sa ne incarcam cu energie pozitiva pura. Vorbiti cu natura , cu plantele, copacii, pentru ca nu va va judeca niciodata ce spuneti ,dar in schimb sunt foarte buni ascultatori si asa va va ajuta sa treceti peste multe lucruri care credeti ca nu au rezolvare.

Incercati sa faceti un exercitiu de meditatie in mijlocul naturii si incercati sa stati cateva minute in care sa nu va ganditi la nimic, sa puneti creierul in pauza pentru cateva minute, si apoi sa vizualizati mai atent natura din jurul vostru si sa va inchipuiti ca faceti parte din ea.

Plimbarea cu bicicleta este o metoda foarte buna de a ne deconecta de la stresul la care suntem supusi zilnic, cateva ore pe zi va face minuni.

Conduceti fara graba in zone linistite si incercand sa ne controlam respiratia ,fara sa facem un efort in plus.Corpul nostru are nevoie de relaxare nu de forta . Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Cum sa folosesti puterea vindecatoare a libertatii

Pe templele antice erau scrise aceste cuvinte: Doctorul panseaza rana, dar Dumnezeu vindeca pacientul. Exista doar o singura Prezenta Vindecatoare Universala. Ea este atotputernica si omniprezenta.Se afla in stele si in sol , in pisica, in caine,in elefant si in vierme.

Oamenii ii dau mai multe nume-Dumnezeu,Allah,Suflet Suprem,Providenta Divina, Natura,Inteligenta Cosmica si multe altele-,dar fiecare nume este doar un cuvint care arata faptul ca suntem constienti de o Prezenta Vindecatoare Infinita. Minunata putere vindecatoare rezida chiar in subconstient, care este creatorul trupului.

Aceasta putere tamaduitoare va vindeca o stare de criza financiara, un camin distrus,un corp vlaguit de boala, o neintelegere maritala, un stres emotional si neazuri de tot felul. Cand erai copil , probabil te-ai taiat, te-ai zgariat si te-ai lovit de mai multe orisi , de cele mai multe ori, ti-ai ignorat probabil rana, stiind ca procesul de vindecare va avea grija de asta.

Dar pe masura ce crestem in "intelepciune", incepem sa pierdem aceasta incredere instinctiva in ceea ce uni numesc Intelepciunea Corpului . Acum cateva idei : Parintii nu trebuie sa se amestece in alegerea partenerului ficei sau fiului lor. Copilul trebuie sa fie liber sa ia propriile decizii . Parintii trebuie doar sa-si elibereze vlastarul catre Dumnezeu, stiind ca Inteligenta Infinita il va indruma pe tanar, iar actiunea divina corecta va prevala.

Este o greseala sa insisti ca fii tai casatoriti sau fiicele tale casatorite sa se conformeze modului tau de a gandi si de a actiona . Elibereaza-ti copilul catre Dumnezeu , dorindu-i toate binecuvantarile vietii.

Dezleaga-l si elibereaza-l . Acolo unde nu exista o parere , nu este nici o suferinta. De fiecare data cand te gandesti la un om drag, afirma : "Te-am eliberat. Dumnezeu sa fie cu tine". Cand faci aceasta, tu te eliberezi pe tine insuti.

Daca sotul/sotia te paraseste ,este decizia lui/ei. Este gresit sa incerci sa-ti obligi mental partenerul sa se intoarca. Da persoanei libertatea divina, stiind ca actiunea divina corecta prevaleaza ; apoi orice s-ar intampla, binecuvanteaza totul. Iubirea nu este posesivitatea. Iubirea elibereaza si daruieste ; ea este spiritul lui Dumnezeu.

Iubirea intotdeauna renunta la constrangeri. Iubirea nu este atasament. Cand iubesti pe cineva,iti place sa-l vezi pe celalalt fericit si liber. Iubirea accepta totul.

Cand copiii tai devin majori , dezleaga-i si lasa-i liberi.Afirma ca Dumnezeu ii indruma si ca ei sunt in grija lui, si daca vei ramane fidel acestei rugaciuni, copiii tai o vor capta in mintea lor subiectiva si vor fi condusi , prin puterea divina , spre a face lucrul corect.

Fii rabdator, crede in Inteligenta Infinita din tine, si nu lasa loc coflictului in mintea ta.Inteligenta Infinita stie tot si vede tot. Tot ce ti se cere este sa crezi , si ti se va face tie dupa credinta ta.

Meditatie : "Dumnezeul din mine are posibilitati nelimitate. Stiu ca toate lucrurile sunt posibile pentru El. Cred si accept acest lucru ACUM, din toata inima. Stiu ca Puterea Divina din mine face lumina din intuneric si indreapta lucrurile strambe.Sunt acum inaltat in constiinta, prin contemplarea faptului ca Dumnezeu salasluieste in mine.

Spun acum cuvantul pentru vindecarea mintii, a trupului si a afacerilor; stiu ca acest principiu di mine raspunde credintei si increderii mele. "Tatal face lucrarea". Sunt acum in contact cu viata, adevarul si frumusetea din mine. Ma armonizez , acum , cu Principiul infinit al iubirii si al vietii din mine.

Stiu ca armonia, sanatatea si pacea sunt, acum, exprimate in corpul meu. Pe masura ce traiesc, ma misc si actionez cu premisa sanatatii mele perfecte, aceasta devine reala. Acum imi imaginez si simt realitatea corpului meu perfect. Acum sunt plin de sentimentul de pace si bunastare. Iti multumesc, Tata!

O minte linistita poate dizolva o critica distructiva

Secretul sanatatii, al bogatiilor si al realizarii deosebite consta in dezvoltarea unei minti linistite. Acum va arat cateva afirmatii care sa va duca la o minte linistita: Omul superior este intotdeauna linistit si calm. Linistea si nadejdea sunt virtutea noastra.

Cel incet la manie pretuieste mai mult decat un viteaz, si cine este stapan pe sine pretuieste mai mult decat cine cucereste cetati. Te va binecuvanta Domnul Dumnezeuul tau in toate roadele si in tot lucrul mainilor tale , si tu de aceea sa fii vesel .Daca nu zideste Domnul o casa , degeaba lucreaza cei ce o zidesc.

Toate aceste afirmatii arata ca puterea ,succesul si bogatiile tale vin din seninatate, din linistea interioara si din increderea in legile vietii si in raspunsul subconstientului tau.

Emerson spunea: "Sa fim linistiti, ca sa putem auzi soaptele zeilor". Sugestiile, afirmatiile si actiunile celorlalti nu te pot rani.Puterea creatoare se afla in tine-ea este miscarea propriei gandiri. Poate gandul altei persoane sa te stapaneasca, sau tu stapanesti propria ta minte?

Daca ai probleme de somn, vorbeste corpului tau, spune-i sa sa relaxeze . Corpul tau te va asculta, si atunci afirma linistit: "Dorm in pace si ma trezesc in bucurie, pentru ca El are grija de mine".

Singurul loc unde are loc competitia este propria ta minte; ideea succesului si gandul esecului sunt in competitie. Te-ai nascut pentru a reusi, nu pentru a esua. Infinitul din tine nu poate da gres. Concentreaza-te asupra ideii de succes, si toate fortele eului tau profund te vor sustine. Rugaciunea aduce in totdeauna succesul.

Meditatie: Sunt linistit si in pace. Inima si mintea mea sunt motivate de spiritul bunataii, adevarului si frumusetii. Gandul meu este acum la prezenta Dumnezeului din mine; aceasta imi linisteste mintea. Stiu ca la originea creatiei se afla Spiritul, aflat in miscare chiar in jurul sau.

Eul meu adevarat iese si intra in Sine, creand liniste, armonie si sanatate in corpul meu si in treburile mele. In profunzimile mele se afla Divinitatea. Stiu ca sunt un copil la lui Dumnezeu cel Viu; eu creez la fel cum creeaza Dumnezeu prin autocontemplarea spiritului. Stiu ca trupul meu nu se misca prin propria sa vointa. El este miscat de gandurile si emotiile mele.

Spun acum corpului meu : "Fii linistit si in pace!". El trebuie sa ma asculte . Eu inteleg asta si stiu ca este o lege divina. Imi retrag atentia de la lumea fizica; petrec in casa Dumnezeului din mine. Meditez si sarbatoresc armonia, sanatatea si pacea; acestea vin de la Esenta Divina din mine; sunt in pace. Corpul meu este un templu al lui Dumnezeu cel Viu. Actioneaza acum dand [klik aici](#) .

Meditatie pentru succesul profesional si financiar

Toti oameni din lume cauta sa-si sporeasca binele personal. O chemare divina le sopteste sa se inalte, sa transceada, sa creasca si sa se dezvolte. Vreti o viata mai confortabila, vreti sa aveti suficienti bani pentru a nu va mai ingrijora lipsa lor, vreti sa aveti o hrana buna si haine frumoase , o casa care sa va satisfaca toate nevoile, o masina frumoasa si toate celelalte lucruri bune ale vietii?

Mai presus de toate , ar trebui sa vreti sa invatati mai multe despre legile mentalului, ele fiind cele care produc bogatii si care va vor ajuta sa extrageti comorile infinite din voi si sa expermentati viata in plenitudinea ei. Sta in natura pamantului sa amplifice si sa multiplieze semintele pe care le plantati in el. In aceeasi maniera, atunci cand plantati ganduri de bogatie, abundenta, siguranta si actiune justa in mintea voastra si le hraniti cu credinta si asteptare, bogatiile si onorurile vor fi ale voastre. Atunci cand va ganditi la bogatiile din subconstientul vostru, veti fi uimiti sa vedeti cum vor curge ele catre voi din toate partile.

Nu vorbiti cu altii despre lipsurile financiare, saracie sau boala. Daca faceti aceasta, le veti atrage si mai mult in viata voastra. Imbracati-i mental pe toti cu bogatiile lui Dumnezeu. Incetati sa va mai plangeti de problemele financiare si sa mai vorbiti despre lipsa de bani. Insreptati-va atentia catre bogatiile Infinitului din Interior si din exterior si veti prospera. Atentia este cheia vietii.

Bucurati-va de progresul , norocul, bogatiile si avansarea tuturor din jurul vostru. Fiti excesiv de bucurosi sa vedeti cum Dumnezeu isi manifesta bogatiile pentru oameni. Pe masura ce veti face asa, veti atrage pentru voi insiva bogatii de tot felul. Gandul vostru este creator si ceea ce ganditi despre altul veti crea in viata voastra.

Creati o imagine mentala clara despre ceea ce vreti sa fiti, sa faceti sau sa aveti. Meditatie pentru succesul profesional sau financiar : "Ma aflu acum in comuniune cu omniprezenta si omnipotenta lui Dumnezeu. Stiu ca Intelepciunea infinita ghideaza planetele in drumul lor. Cred ca intelegerea divina este a mea tot timpul . Stiu ca toate activitatile mele sunt controlate de aceasta Prezenta divina.

Toate motivele mele sunt dumnezeiesti si adevarate. Intelepciunea , adevarul si frumusetea lui Dumnezeu sunt manifestate prin mine tot timpul. Unicul atotcunoscator din mine stie ce trebuie sa faca si stie cum sa o faca. Afacerea sau profesia mea este controlata, guvernata si directionata complet prin iubirea lui Dumnezeu.

Ghidarea divina este a mea. Cunosc raspunsul lui Dumnezeu, deoarece mintea mea este linistita. Ma las in bratele lui Dumnezeu cel nemuritor".

Accepta acum bogatia si fericirea

Acum este momentul . Numerosi oameni asteapta mereu vremuri mai bune. Multi cred ca intr-o zi ,ei vor fi fericiti, prosperi si plini de succes. Unii asteapta sa creasca mari copiii lor; apoi, spera ca vor calatori unde vor si vor vedea locuri straine. Alti planifica modul cum sa-si petreaca anii de pensie, Toti acesti oameni asteapta sa se intample ceva, in loc sa inteleaga ca Dumnezeu este eternul ACUM-binele lor este acum , in momentul acesta, si ii asteapta. Poti dispune acum de o viata deplina si prospera.

Accepta-ti acum bogatia, sanatatea si succesul. Inceteaza sa mai amani. Dumnezeu este etern acum. Aceasta inseamna ca binele tau este acum . Afirma pacea acum. Afirma ca iubirea lui Dumnezeu iti umple sufletul acum , in aceasta clipa. Bogatia este o imagine mentala a ta. Afirma ca bogatia lui Dumnezeu circula prin viata ta acum. Cand iti vei face din asta un obicei, subconstientul tau te va obliga sa exprimi bogatia.

Ferest-te de cei doi hoti : daca te complaci in remuscari pentru greselile din trecut sau te ingrijorezi pentru viitor. Trebuie sa fii constient de faptul ca cei doi hoti te jefuiesc de vitalitate, discernamant si pace sufleteasca.

Meditatie pentru succes financiar : "Stiu ca afacerea, profesia sau activitatea mea este afacerea lui Dumnezeu si are intotdeauna succes. Sporesc in intelepciune si in intelegere cu fiecare zi . Cunosc, cred si accept faptul ca legea abundentei lui Dumnezeu lucreaza mereu pentru mine, prin mine si in jurul meu.

Afacerea sau profesia mea este plina de actiuni corecte. Ideile , banii, marfa si contactele de care am nevoie sunt ale mele ACUM si MEREU. Toate aceste lucruri sunt atrase irezistibil catre mine prin legea atractiei universale.

Dumnezeu este viata afacerii mele; sunt indrumat prin puterea divina si inspirat pe toate caile. In fiecare zi ,cunosc ocazii noi pentru a progresa. Imi construiesc bunavointa. Sunt un om de succes, deoarece fac afaceri cu ceilalti asa cum as vrea sa faca ei afaceri cu mine". Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Terapiile naturiste

Rolul suplimentelor alimentare in mentinerea sanatatii

Suplimentele alimentare au un rol mare in viata noastra actuala , deoarece suntem tot timpul supusi unor factori care ne agreseaza sanatatea, cum ar fi stresul zilnic, poluarea aerului, apei si a mancarii pe care o cumparam din comert si ma refer la proasta calitate, falsuri, e-uri si tot felul de produse chimice sintetice si nu in ultimul rand cele mai periculoase pentru sanatate noastra ,medicamentele de sinteza chimica cu efecte secundare unele imediate , altele in timp indelungat.

Suplimentele alimentare completeza in corpul uman toate substantele de care cre nevoie corpul omenesc ca sa fie mereu sanatos si fiind naturale nu au efecte secundare.

Suplimentele alimentare sunt la limita dintre alimente si medicamente, acest lucru se stabileste din doza zilnica pe care o luam.Ele au rol reglator a functiilor organismului.

Iata un concept care poate parea la prima vedere putin cam ciudat,ne hranim indestulator ,variat, regulat, consumam fructe, legume, facem miscare,intr-un cuvant ducem o viata echilibrata.Atunci ne intrebam pentru ce ne trebuie aceste suplimente alimentare. Inainte de a da raspuns sa vedem cateva statistici:

*80% din totalitatea imbolnavirilor se datoresc stresului

*50% din totalitatea imbolnavirilor se datoresc dietei

*75% din simptomele care conduc spre un consult medical se datoreaza alimentatiei

*80% dintre noi consumam de 5 ori mai putine vegetale decat parinti si bunici nostri

*doar 10% dintre noi consumam cantitati suficiente de crom,zinc,seleniu,minerale cu roluri foarte importante in metabolism.

Trebuie sa recunoastem ca, in conditiile de viata de astazi, multi dintre noi abia mai au timp sa manance! Oricat am incerca, nu vom reusi sa ne alcatuim o dieta echilibrata, sanatoasa, in care nici un element sa nu ne fie deficitar.Daca citim statisticile noi romanii suntem pe primul loc la boli grave: cancer, plamani, colon,SIDA,TBC,boli de inima,etc.

Trebuie sa luam in considerare si aceste suplimente alimentare care sunt un pretios ajutor pe care stiinta medicala impreuna cu "mama natura"il poate oferi omului modern.Suplimentele alimentare contin substante active extrase din plante , indispensabile organismului uman.

Unele din ele pot fi sintetizate de organism ,dar aceasta sinteza scade odata cu varsta si este influentata negativ de poluare, de aditivi alimentari si de stres.Importanta acestor substante active consta in faptul ca ele sunt o parte componenta sau catalizeaza diverse sinteze, lanturi metabolice si energetice sau contribuie la eliminarea toxinelor si a substantelor nocive .



Care sunt caracteristicile acestor suplimente alimentare: nu sunt medicamente; acestea se administreaza omului sanatos preventiv, in scop profilactic, in timp ce medicamentele se administreaza omului bolnav spre vindecare, sunt 100% naturale din legume, fructe, plante medicinale, sunt 100% pure pentru ca ingredientele sunt cultivate in zone nepoluate, cu agricultura biologica, nu au efecte secundare, nu contin zahar, sare, conservanti, coloranti, au o structura lamelara stand in corp 16-18 ore, au structura chelatizata patrundand in sange in procent de peste 90% din substanta activa.

Suplimentele alimentare reprezinta o culme recunoscuta pe plan mondial produse prin cele mai moderne tehnologii prin presare la rece in vid, deci pastrandu-se 100% substanta activa, iar programul de dezvoltare al firmei se bazeaza pe cercetare la nivel inalt in acest fel suntem siguri de garantia calitatii si puritatii produselor oferite. Aceste produse au luat premiul NOBEL pentru medicina ca de exemplu: coenzima Q10, vital pe grupa sanguina, qprotect.

Suplimentele alimentare sunt o provocare la sanatate si longevitate, cine le consuma va trai mai frumos si va imbatrani mai usor. Puteti consuma intr-o zi 5 kg de citrice sau macese atat cat contine o capsula de vitamina C? Puteti consuma 5kg de frunze de Gingo Biloba, atat cat contine o capsula de extract q Protect?

Sanatatea este cea mai mare avere a ta. Prin ea poti avea totul. Fara ea nu poti avea nimic. Nu o lasa la voia intamplarii. Vei spune: "Sunt sanatos, ce-mi trebuie?". Oare esti intr-adevar sanatos? Oare micile dureri de cap, indigestiile, mult prea desele raceli, cariile dentare sunt semne ale sanatatii perfecte? Crezi ca alimentatia inadecvata, aerul poluat, tigarile, cafeaua, alcoolul, lipsa de exercitii fizice, stresul si multele altele nu se vor intoarce niciodata impotriva ta?

Noi promovam conceptul de prevenire a bolilor, de mentinere a starii de bine si chiar de vindecare a unor boli cu alutorul medicilor. Foarte multe forme de cancer si de boli de inima se datoresc radicalilor liberi produsi in organism datorita poluarii, radiatiilor, stresului si alimentatiei nasanatoase. Pe de o parte acestia sunt neutralizati de de substante antioxidante din plante.

Cu suplimente alimentare va fortificati organismul si implicit creste rezistenta organismului in fata bolilor, le ameliorati si chiar le vindecati.

Noi va propunem o investitie sigura, mult mai ieftina decat majoritatea terapiilor clasice, cu un profit garantat pe termen lung, ce se va masura in calitatea vietii tale.

Actioneaza acum dand [clik aici](#).

Pentru a comanda si a vedea mai multe informatii despre aceste suplimente alimentare sau terapii naturiste intrati pe urmatoarele site-uri:

<http://www.mypurnutrition.com>, <http://biorezonantasibiu.wordpress.com>.



Trei etape pentru echilibrarea organismului

Este bine de stiut ca in operatiunea de vindecare a organismului implica trei etape ce trebuie respectate:

1-Curative-detoxifiere, pentru eliminarea toxinelor , radicalilor liberi, sarurilor metalelor grele, reziduurilorvechi,pietrelor fecaloide,etc. Pentru detoxifiere folosim clisma facuta zilnic si suplimentele alimentare : pure yucca ,noni, ocean21, lichid clorofil,detox patch.

2-Completare-implinire, pentru intregirea deficitului de micro si macroelemente, vitamine, aminoacizi, acizi grasi semi si nesaturati si restabilirea metabolismului, a schimbului de substante, a functiilor organelor. Pentru completarea acestor elemente lipsa din corp se recomanda : noni lichid, ocean21, zenthonic,vital pe grupa sanguina, omega3,coenzima Q10,q protect,lutein,betacaroten, melatonin, smokerade,senior formula.

3-Restabilirea-autoreglarea functiilor organelor si sistemelor .Aici se recomanda : noni, ocean21, zenthonic, liver aid, gingo xc, oxymax, energy&memory,cholestone, nopalin, rhodiolin,stres management,immunaid, evening primrose oil. Actioneaza acum dand [clik aici](#).

Medicina energetica

Echilibreaza-ti energiile corpului pentru sanatate, fericire si vitalitate maxime. Ani la rand s-au pus intrebari legate de natura medicinei energetice- ce este medicina energetica? Prin ce se deosebeste ea de medicina alopata? Ce beneficii suplimentare ii ofera unei anumite persoane, atunci cand medicina conventionala nu are efect?

Desi aceste intrebari pot lasa impresia ca au raspunsuri simple, lucrurile nu stau asa. Ele sugereaza faptul ca am intrat intr-o era energetica in care trebuie sa ne redefinim propria fiinta. Curand , vom ajunge sa ne percepem ca fiind multisenzoriali ,iar convingerea ca suntem fiinte inzestrate cu doar cinci simturi va deveni inechita.

Nu ne vom intrea daca gandurile si emotiile noastre ne influenteaza intr-un fel tesuturile ,ci vom ajunge sa consideram acest gen de perceptie ca unul dintre adevarurile esentiale ale vietii. Tratamentele aplicate cu ajutorul mainilor sau al uleiurilor si sunetelor vor deveni ceva obisnuit.

Vindecarea unei boli cu ajutorul medicamentelor va fi vazuta ca fiind mai degraba daunatoare decat folositoare. Asadar , cand vor interveni aceste schimbari radicale in medicina si in stilurile de vindecare? Ele sunt deja peste tot in jurul nostru. Societatea noastra a apreciat miscarea holistica si medicina energetica, manifestand interes fata de acest domeniu, dorind sa afle cat mai mult si alegand sa foloseasca metode alternative de vindecare a bolilor.

Numarul cercetarilor si al studiilor privind influenta gandurilor si emotiilor asupra corpului este in continua crestere, iar rezultatele dovedesc fara echivoc faptul ca sistemul ce integreaza trupul, mintea si spiritul reprezinta un portret exact al fiintei umane. Analizandu-ne viata , nu putem sa nu recunoastem ca traim intr-o epoca in care factorii energetici nu numai ai corpului, ci si ai intregii vietii ne remodeleaza lumea. Era computerului este o dovada a faptului ca ne axam mai mult pe informatia energetica decat pe cea verbala sau scrisa .

Evoluam intr-un ritm care abia poate tine pasul cu viteza gandului - iar gandurile sunt cele care conduc corpul uman. Medicina energetica intelege puterea gandurilor noastre si a lumii in care traim . Avem nevoie de calitate care sa ne ghideze de-a lungul drumului . Sunteti o retea de energii . Implicatiile enorme ale acestui fapt reprezinta fundamentul medicinei energetice . Primul practicant al medicinei energetice sunteti voi , cei ce traiti in corpul de care aveti grija .

Folosind principiile medicinei energetice, puteti optimiza capacitatile naturale ale corpului de a se autovindeca si de a ramane sanatos . Puteti sa revigorati un trup obosit , sa revitalizati o minte epuizata si sa impulsionati un spirit inert . Cu ajutorul energiilor , veti face fata mai bine stresului, veti reduce anxietatea si va veti feri de numeroase boli . De asemenea , veti putea sa aplicati ceea ce ati invatat si in beneficiul membrilor familiei voastre sau al altor persoane dragi .

Pentru a cultiva aceste capacitati , va trebui sa invatati o limba pe care corpul vostru o vorbeste si o intelege deja - limba energiei. Energia reprezinta calea trupului , a mintii si a sufletului . Lungimile de unda , vibratia si modurile in care pulseaza formeaza vocabularul comun, intocmai ca fluctuatiile de ton si tempo din vocabularul muzicii.

Cu cat deveniti ma fluent in perceperea acestui vocabular impartasit de trup, minte si suflet , cu atat veti orchestra mai dibaci simfonia lor, care dureaza intreaga viata . Astazi , deoarece stilul de viata al tuturor s-a indepartat atat de mult de ordinea naturala, trebuie sa traiti intr-un parteneriat constient cu sistemele energetice ale corpului, daca doriti sa duceti o viata sanatoasa . Este mai usor decat credeti sa invatati sa mobilizati fortele interioare ce va intaresc sanatatea, va stimuleaza mintea si va insenineaza spiritul .

Medicina energetica nu prezinta riscuri, este deopotriva naturala si accesibila. Este deopotriva contemporana si straveche . Medicina energetica este arta si stiinta prin care se cultiva sanatatea fizica, psihologica si spirituala . Imbina cunoasterea rationala si intelegerea intuitiva a energiilor corpului si a mediului inconjurator . Concentrindu-va asupra corpului si considerandu-l un sistem energetic viu, va veti da seama ca tehnologiile puternice care implica energii se afla deja in posesia si in fiinta voastra.

Corpul nostru este construit in asa fel incat sa se vindece singur . Capacitatea unui organism de a-si mentine sanatatea si de a invinge boala este de fapt una dintre cele mai remarcabile trasaturi ale sale . Insa facem parte dintr-o lume care perturba permanent aceasta abilitate si , daca dorim cu adevarat sa ne mentinem intr-o forma optima , trebuie sa ne implicam in mod constient .



Copyright 2012-www.tratamentedestepete.ro

30

Energiile electromagnetice si cele mai subtile dau viata organismului . Aceste energii stau la baza sanatatii voastre . Ele reprezinta combustibilul si atmosfera trupului . Suntem rezultatul impletirii campurilor electromagnetice , gravitationale si nucleare ale Pamantului . Crestem sub razele datatoare de viata ale Soarelui . Sistemele noastre energetice , cum sunt meridianele si chakrele , emit energie electromagnetica si lumina. Energiile care sunt mult prea subtile ca sa le putem masura exista in interiorul si in jurul nostru si reprezinta baza medicinei energetice . Actioneaza acum dand [clik aici](#).

Medicina vibrationala singura sansa de a ne impaca cu viitorul
Medicina vibrationala lucreaza cu efluviile ,adica cu emanatiile energetice ale corpurilor in univers care nu se reduc doar la corpul omenesc si , intr-o acceptie mai restransa , doar la corpul bolnav.Medicina vibrationala este suma tuturor disciplnelor , tehnicilor si metodelor care folosesc ca element de baza energia : bioenergia, energia cosmica, energia elementelor primordiale apa, aer,foc,pamantsi a tuturor formelor de manifestare vegetal,mineral,etc..

Conceptul de medicina vibrationala inglobeaza in prezent practici medicale, terapii, metode de relaxare, cai de vindecare numeroase : cristaloterapie, fitoterapie, homeopatie, sacroterapie, acupunctura, elixire forare, yoga, biorezonanta si medicina cuantica . Aparatele care vindeca prin modalitati neconventionale, intervenind doar la nivel energetic, echilibrand sistemele vitale prin vibratii , exista si pot fi incercate .

Unul dintre acestea este si aparatul american SCIO, care masoara nivelul de vibratie a 10 mii de substante din corpul uman , si pe metoda biorezonanta-biofeedback ne da fara efecte secundare o imagine clara a starii de sanatate in acel moment. Asa medicul este in masura sa puna un diagnostic cat mai clar si exact.

Testari cu acest aparat se poate face zilnic cu programare , deoarece o testare dureaza o ora, telefon 0743 774 620 pentru SIBIU si zona inconjuratoare si pentru Ramnicu Valcea,Baile Olanesti si zona inconjuratoare la 0724.554.264 .Detalii gasiti si pe site-urile <http://www.mypurnutrition.com> si <http://biorezonantasibiu.wordpress.com> .

Acest aparat face echilibrarea energetica a intregului organism, dar si a aurei si a chakrelor energetice si poate activa energia corpului acolo unde sunt dezechilibre. El ia fiecare sistem in parte si analizeaza din punct de vedere energetic si afiseaza tot ce gaseste in neregula , pentru ca medicul sa poate prescrie cat mai exact tratamentul naturist necesar .

Benzina omului -energia

Exista oameni care dupa zece ore de munca sunt intr-o forma de invidiat: ies la o cafea sau o bere cu prietenii, sau duc o viata de familie activa. Exista alte persoane , nu asa de triumfatoare , ce au nevoie de cateva zile ca sa duca la capat un proiect, dupa care sunt storsi de puteri. Energia vitala este, desigur , un dar de la natura, dar putem face noi insine o multime de lucruri pentru a o pastra in ciuda stresului zilnic pe care iarna cea friguroasa il agraveaza.

Pentru a reface energia pierduta zilnic trebuie sa facem cateva lucruri care sunt necesare pentru a restabili un echilibru energetic in organism. Acestea ar fi: alimentatia - principiul de baza nu renuntati la micul dejun si la masa de pranz, si nu va indopati seara la cina . Trei mese pe zi sant suficiente pentru alimentarea continua cu energie a organismului. Sa demonstrat ca la persoanele care sar peste micul dejun , performanta intelectuala scade pana la pranz.

Miscarea este un alt lucru care trebuie facut zilnic. Nu trebuie neaparat in sala de gimnastica, cea mai buna cale este plimbarea zilnica cate o ora-doua in pas vior cu exercitii de respiratie.

Contactele sociale alt lucru-o intalnire cu prietenii sau cunoscuti la o discutie libera ,daca se poate in aer liber,la o terasa sau in parc este foarte benefica organismului uman pentru ca iesim din stare de la serviciu si mintea se elibereaza de ganduri negative.

Antrenamentul mental- este un suport foarte important. In primul rand ,trebuie sa ne orientam si sa facem o inventariere existentiala, cu ajutorul unor intrebarii radicale, precum : "Care sunt , de fapt, scopurile vietii mele?","Unde ma vad peste un an?"; "Cum va arata o zi fericita din viata mea , peste 3 sau peste 5 ani?".

Dar nu este vorba doar de viziuni , ci de lucruri pragmatice, ca de pilda: concentrarea pe o sarcina care trebuie indeplinita perfect, pregatirea mentala a unei intalniri de afaceri sau a unei sentimentale. Este mai bine sa stiti dinainte ce sa asteptati , decat sa se intample. Opregatire mentala buna duce la optimism . Nu tineti langa voi pesimisti care sunt niste "vampiri" de energie.

Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Marturii de la persoane care au urmat terapii naturiste

Acum vom arata cateva marturii de la persoane care au urmat terapiile naturiste cu suplimente alimentare in urma diagnosticarii cu aparatul de biorezonanta.

Elena R.-Manasia -Ialomita-accident vascular cerebral -in vara lui 2007 am avut un accident vascular cerebral care ma paralizat la pat si fara sa pot vorbi . Am facut tratament cu suplimente alimentare si dupa o saptamana m-am sculat din pat si acum fac treaba prin curte fara sa mai am probleme cu boala mea. A consumat :oxy max, protect4life, stres management, vitamina c 1000 , rhodiolin,noni liquid.

Ionela B.-Ramnicu Valcea - dereglari hormonale- de la varsta de 18 ani mi-am dat seama ca am dereglari hormonale si in decurs de 12 ani am luptat cu am putut cu ele dar nu am reusit nimic pana in ziua cand am cunoscut acete minuni din natura, care sunt suplimentele alimentare, si intr-un timp foarte scurt de o luna am reusit sa rezolv aceasta problema si sa o tin sub control permanent. Am consumat : noni liquid, evening primrose oil,rhodiolin,mega zinc, pro seleniu,vital woman, menopausal formula.

Trifu S .-Arges - limfom nonhodkins- in 2003 am fost diagnosticat cu o boala necrutatoare -limfom nonhodkins-si medici de la Fundeni m-au trimis acasa sa mor, dar nu intotdeauna se intampla asa , si Dumnezeu ma facut sa cunosc oameni adevarati care m-au ajutat si cu tratamente cu suplimente naturiste in sase luni se rezolvase problema si de atunci sunt un consumator permanent al acestor produse care mi-au facut atata bine. Am consumat : noni liquid,

Ion G. - Giurgiu-in 1989 am fost diagnosticat cu osteofite pe toata colana , spondiloza cervicala,tensiune oscilanta, colesterol, obezitate(50 kg in plus), crize de dureri de cap zile intregi,imunitate scazuta si o depresie cauzata de pierderea serviciului "sigur" dupa 33 ani de munca .Am fost in spitalele din Bucuresti de doua ori cate doua saptamani pe an pana in 2004 si nu am reusit sa rezolv nimic.

In 2004 am intalnit aceste suplimente alimentare pe care nu le stiuem pana atunci si am inceput tratamentul si spre uimirea mea am reusit in trei zile sa-mi stabilizez tensiunea si in trei luni sa scap definitiv de spondiloza, osteofite (ciocuri), obezitate (am scazut cu 40kg), imunitate de atunci si pana in 2012 nu am racit niciodata. Am urmat cu : oxy max, triple potency lecithin, noni liquid, stres management, rhodiolin, cholestone, nopalin, protect4life, citrimax&cromium, cromium max, mega zinc, slim formula, immunaid.

Actioneaza acum dand [clik aici](#) .

Primi pasi catre fericire si echilibru in viata

Cu totii avem multe dorinte in viata, dar majoritatea dintre ele pot fi incluse in urmatoarele patru categorii. Iar imbunatatirea calitatii acestor patru domenii ar trebui sa reprezinte una din prioritatile fiecaruia dintre noi.

Secretul fericirii-in primul rand ,oamenii au nevoie de fericire pentru a functiona normal. A fi capabil sa oferi si sa primesti dragoste este un lucru esential pentru o viata fericita , armonioasa si productiva. Dorim sa fim respectati de familie, prieteni si colegi, si vrem ca eforturile noastre sa fie recunoscute. Suntem genetic programati pentru interactiuni cu semenii nostri care sa ne provoace fericire .

Bucura-te de ceea ce faci-al doilea secret este nevoia noastra de a desfasura o activitate interesanta. Ne dorim sa fim recompensati financiar, dar, si mai important, vrem ca activitatea de la locul de munca sa ne provoace placere. Cel mai bine ne simtim atunci cand suntem complet absorbiti de ceea ce facem .

Idependenta financiara - acesta este al treilea secret, despre care am auzit sau am citit de nenumarate ori. Cu totii aspiram la independenta financiara si la o viata fara grija zilei de maine. Cu totii ne dorim un venit decent si un cont solid in banca, pentru a putea lua decizii fara teama ca nu le putem sustine financiar. Ne dorim sa traим confortabil, ata in prezent, cat si dupa ce ne pensionam. Afi independent financiar inseamna sa nu depinzi de nimeni pentru a supravietui .

Concentrandu-ne pe castig, economii si investirea banilor acum , ne asiguram ca va veni o vreme cand nu va mai trebui sa muncim. Iar dezvoltarea unei afaceri solide este unul din cele mai sigure moduri de a ne realiza aceasta dorinta.



Mentine-ti sanatatea - cu totii stim ca sanatatea nu este totul , dar, daca nu ai sanatare, nu ai nimic . Ne dorim sa nu cunoastem boala sau durerea, sa ne simtim plini de energie si sa avem o atitudine pozitiva. Starea de bine este absolut esentiala pentru o viata fericita . Mentineti-va si protejati-va sanatatea in fiecare zi , cu ajutorul unei alimentatii adecvate si al exercitiilor fizice. Daca adoptati un stil de viata sanatos si ii ajutati pe ceilalti sa o faca, inseamna ca urmati o strategie in care ambele parti castiga : sanatate personala si independenta financiara .

Pentru a maximiza beneficiile celor patru categorii de mai sus , trebuie sa invatati sa reduceti in mod eficient stresul si sa atingeti echilibrul interior. Oamenii mai putin stresati , cu o atitudine pozitiva si relaxati sunt mai sanatosi . Daca suntem sanatosi , automat vom fi mai optimisti si mai increzatori atat in fortele proprii , cat si in relatiile cu ceilalti . Cand suntem impacati cu sine , transmitem familiei , colegilor si prietenilor imaginea unei persoane fericite si echilibrate .Cu cat o persoana este mai relaxata si ma echilibrata , cu atat mai mult succes va avea in viata personala si profesionala .

Mentineti-va calitatea sanatareii , muncii, relatiilor si finantelor . Cu cat sunteti mai atenti la aceste aspecte ,cu atat veti fi mai fericiti. Ganditi-va care sunt lucrurile care va fac cu adevarat fericiti . Stabiliti-va scopuri specifice pentru toate aspectele vietii.Faceti ceva in fiecare zi pentru a va transforma visele in realitate .

Daca doriti sa va ajutam sa avti tot ce sa spus mai sus va rugam sa veniti in echipa noastra si sa reusim impreuna sa trecem ca o mare familie peste toate obstacolele si sa ne implinim visele .Va asteptam sa ne contactati la telefon 0743 774 620 sau e-mail: pur.nutrition@yahoo.com.

Actioneaza acum dand [clik aici](#).

Consideratii despre sanatate

1- Fiecare om sau animal , decedati pe cale naturala , mor din cauza hranei sarace, a carentei in unul sau mai multe substante nutritive. Carenta unui element , din varii cauze stres, poluare, etc. , duce la boala .

2- Organismului uman ii sunt necesare zilnic 91 de suplimente nutritive : 60 de minerale ,16 vitamine, 12 aminoacizi , si proteine, 3 acizi grasi . Insuficienta sau lipsa acestora produc boala .

3- Vitaminele sunt in stare sa stagneze cancerul ,bolile cardiovasculare si imbatranirea.

4- Ulcerul gastric apare din cauza bacteriilor . Se poate trata cu suplimente alimentare.

5- Bolile cancerigene pot fi prevenite prin administrarea de vitamina C-100mg zilnic, vitamina E, betacarotenul si seleniul trebuie luate in doza dubla fata de ce indica prospectele,fara pericol, din contra , efectele benefice sunt potentate.

6- Artrita se vindeca prin administrarea de calciu ionic si joint protex.

7- Boala Alzheimer incetineste prin administrarea de vitamina E.

8- Aneurismul tumefierea arterei slabite din cauza pierderii elasticitatii tesutului, se datoreaza insuficientei de cupru din organism. Insuficienta de cupru in organism mai provoaca : chelire timpurie, dereglarea elasticitatii tesuturilor, dilatarea varicoasa a venelor, riduri, piele sub forma de pruna uscata, piele ce atarna pe maini, cearcane la ochi.



- 9- Cardiomiopatia este cauzata de lipsa de seleniu.
- 10- Diabetul este provocat de carenta de crom si vanadiu.
- 11- Deficitul de plumb duce la cedarea timpanului si chelie.
- 12- Deficitul de brom are implicatii negative in fixarea calciului , secretia de estrogen si testosteron .
- 13- Insuficienta de zinc determina pierderea simturilor olfactiv si gustativ, si slabirea prostatei la barbati .

In incheierea acetei carti eu va urez sanatate, fericire si stabilitate financiara.Va stau la dispozitie in fiecare zi cu aparatul de biorezonanta SCIO si cu cele mai bune tratamente naturiste.

Ma puteti contacta zilnic la telefonul 0743 774 620 sau e-mail : pur.nutrition@yahoo.com si site-urile : <http://www.mypurnutrition.com>, <http://biorezonantasibiu.wordpress.com>
Actioneaza acum dand [clik aici](#).

La scrierea acetei carti am folosit urmatoarea bibliografie:

Colectia revestei Formula AS.

Medicina energetica- Donna Eden

Alimentatia celor 4 grupe sanguine -dr.Peter D'Adamo

Medicina vibrationala- Richard Gerber

Practica gandirii pozitive-Joseph Murphy

Vindecare prin alimentatie si post- Liviu Gheorghe

Incursiune in medicina naturista -Speranta Anton

Revista Calinews

Dumnezeu sa va ajute si sa fie mereu cu voi!

Pentru sanatatea ta, **Gheorghe Ion-Sibiu**

