A legegészségesebb táplálkozás legf***ő***bb szempontjai:

A tiszta szellem és az egészséges életszemlélet vitte előre az embert a történelemben és nem a technikai civilizáció, - *amire oly büszke*. Az anyagi szemlélettel és a haszonelvű felfogással átitatott emberiség természetellenesen szaporodott el a Földön. A viszonylagos jóléte a természeti törvények megsértésének következménye. Ennek viszont tragikus visszahatásai vannak az ökoszisztémára, a klímára és az emberek egészségére. A termőtalaj elsavasodott, leromlott. A növény-nemesítéssekkel bőtermő, de értéktelen növényfajtákat hoztak termelésbe, melyek immunológiailag is legyengültek és vegyszeres védelemmel tarthatók termelésben. Így teremtették meg az iparszerű tömegtermelés alapjait. Ehhez hozzákapcsolva az élelmiszeripar feldolgozó és tartósító eljárásait; az élettől fosztják meg azt a növényi táplálékot, amiben még van valami jó. Az így előállított élelmiszerekben megsemmisülnek az organikus tápsók, az enzimek, a vitaminok, a mikro és makro elemek. A pasztörizálás ugyan elpusztítja az élelmiszert megrontó baktériumokat és gombákat, de megöli benne az élet hordozóit is. **Az enzimek, a sejtek és a szervek formaképző kozmikus információi 55 0C felett elbomlanak.** Az így létrehozott táplálék káros, és ezért betegségeket okozó.

 Az embernek meg kell ismernie a szervezetét, hogy szakítani tudjon a természetellenes táplálkozásával; a tartósító eljárásaival, a sütés-főzéssel, a pasztörizálással. Szakítani kell az álalti fehérjékre épített táplálkozással. A kozmosz minden rezgése megvan a Földön és valamilyen mértékig megvan minden emberben. Az ember természetellenes élete az elkorcsosulásához vezet. Mózes I. Könyvében olvasható: „És mondá az Isten: Imé adtam néktek minden maghozó füvet, mely vagyon az egész Földnek színén, és minden gyümölcstermő és maghozó fát: hogy azok legyenek néktek eledeletekre.” Ez a törvény szabályozza a Földre került ember táplálkozását. A növények magukba zárják a kozmikus erőket; az életet tápláló fényt és a hozzá tartozó információkat. Az emberi és az állati szervezet a növények lebontása során szabadítja fel – *már a rágással megkezdve* - az azokban tárolt életfenntartó energiákat. Ugyanakkor megkapják belőlük a szellemi létbe emelő rezgéseket is. A növényevő állatok testében is felszabadulnak ezek a rezgések, de a termékeik ezeket jelentősen nem viszik tovább. **A húsokban pedig már benne van a szervetlen anyagvilág felé fordulás; a halál.**

A nemrég előkerült - *János által interpretált* - **Jézus Krisztus Béke Evangéliumban mondja Jézus**: „7. Sem embert, sem állatot ne öljetek, de még az eledelt sem öljétek meg, ami a szájatokon bemegy. 8. Mert ha él*ő* eledelt esztek, élni fogtok. 9. De ha megölitek a ti eledeleiteket, úgy a halott ételek titeket is megölnek. 10. Mert élet csak abból j*ő*, ami él, és a halálból mindég csak halál jövend. 11. Mert mindaz, ami megöli a ti eledeleiteket, megöli a ti testeteket is. 12. És mindaz, ami megöli a ti testeteket, megöli a ti lelketeket is. 13. Miképpen a ti testetek is azzá lesz, ami a ti eledeletek, azonképpen a ti lelketek is azzá lesz, ami a ti gondolataitok. 14. Ne egyetek ezért semmit sem, amit a t*ű*z, a fagy, vagy a víz elpusztított. 15. Mert a megégett, megfagyott és megrothadt eledelek megégetik, megfagyasztják, és megrothasztják a ti testeteket is. …21. Bizony mondom néktek, hogy az élet tüzével éljetek, és ne készítsétek a ti eledeleiteket a halál tüzével. 22. Mely megöli a ti ételeiteket, a ti testeteket és lelketeket egyaránt. 24. Az élet tüze Bennetek van, a ti véretekben, a ti testetekben. 26. A halál tüze az a t*ű*z, mely a testeteken kívül lobog, s mely forróbb a ti véreteknél. …32. A halál tüze nélkül készítsétek és egyétek ezért a fáknak minden ehet*ő* gyümölcseit, a mez*ő*k minden ehet*ő* füveit és az állatoknak minden ehet*ő* tejeit.” Az itt kifejtett törvény megszegése viszi az embereket tragédiába. *(Ilyen okokból állandó „meghűléses” betegségben vannak a gyerekek, egyre többen különféle érzékenységben szenvednek, és allergiákban.)* Pl. az édes kakaó, forralt tejjel és fehér péksüteménnyel az elképzelhető legártóbb reggeli. Az édes sütemények, a cukrozott italok, kompótok, lekvárok mind alkoholosan bomlanak le a szervezetben. A gyermekek alkoholizmusra való előkészítését szolgálják. A sütött-főzött és finomított alapanyagú ételekben nincsenek enzimek, hormonok, vitaminok, organikus kötésű mikro- és makro elemek. Az így szervetlenné vált sók felszívhatatlanok, kövesítik és lerakódásokkal telítik a szervezetet, az ereket, a sejteket. Az emésztésben szerepet játszó enzimeket, fermentumokat az emberi szervezet termeli. Viszont a sejtosztódásban; – *az emberi szervezet megújításában* -, az erőt; - a testi és lelki szépséget és immunitást adó képességeket -, kívülről, az élő növényvilágból kapjuk meg. Ezekhez kizárólag nyerskoszt révén juthatunk. Általuk áramlik új élet a testünkbe, kap szabályozást a testsúlyunk, pucolódnak ki a sejtjeinkből a salakanyagok, - megszűntetve az ízületi gyulladást, érelmeszesedést, szívbetegséget, epe- és veseköveket, rákbetegségeket. *(A legyöngült emésztő rendszert csak fokozatosan lehet hozzászoktatni a nyerskoszthoz.)* A nyers tejből a szerves kalciumot a szervezetünk képes felvenni, és így gyógyítható az isiász, az artrózis, a csigolyák és ízületek betegségei, csonttörések, szív- és idegbetegségek.

 A fehérjék – *különösen az állati eredetűek* -, hőre nagyon érzékenyek; kicsapódnak, eltorzulnak, káros, holt anyaggá válnak. Ha elégetve kalóriát nyer belőle az emberi szervezet; akkor nagy mennyiségű káros melléktermék keletkezik; *húgykősav és biogén gázok*. Ezek következményei, az ízületi kopások, a reuma, a köszvény. A zsírban sült fehérjék: - *húsok, tojás, belsőségek* -, okozzák az érszűkületet, az infarktust. *(A táp-egész fehérjék néhány forrása: anyatej, csirázó búza, szója, burgonya.)*

 Az első természeti törvényt – *amit ma az ember minden pillanatában és minden ízében megsért* -, tömören így fogalmazza meg Jézus: „Tiszteld a te Ég- Atyádat és Föld- Anyádat és tartsd meg az Ő törvényeit, hogy hosszú élet*ű* légy a Földön.” /*János 22/1*./ Ezzel szemben csak szaporodnak a gyógyszergyárak, kórházak, orvosegyetemek és a baj mélyül megállíthatatlanul. Hiába az újabb, és újabb eljárások; védőoltások, kémiai anyagok, antibiotikumok, sugárkezelések, operációk. A természeti törvénnyel való szembehaladásban semmi sem vezet eredményre. **Vissza kell térni a természetes életritmushoz, táplálékokhoz, testmozgáshoz, légzéshez; hogy a kozmikus intelligencia felébredjen bennünk.** *(Ebben az intelligenciában olyan képességek voltak, melyek mára az emberekben teljesen elsorvadtak: Ezek a mások gondolatainak érzékelése, a mások csakráinak a látása, az intuíció, a gondolatátvitel, a távolba látás, a távolba hatás, a szellemi megkülönböztető képesség, a tisztán-látás, a teremtő képesség.)*

Táplálkozási szabályok felsorolás jelleggel:

 Csak a nyersen sajtolt növényi olajok – *telítetlen zsírsavtartalmúak* – szigetelik az ideghálózatot, oldják a zsírban oldódó vitaminokat. (A, D, K, F, E.)

Különösen veszélyes a túlzott fogyasztása a húsoknak, a zsíroknak, a fehér cukornak /*a barna is ugyanolyan hatású*/, a szénhidrátoknak, a sónak, a fehér lisztnek – és az ebből készült kenyérnek, tésztáknak. *(A húsok és a tojás fehérjéiből származó bomlástermék, a húgykősav kikristályosodva felmarja az ízületi felszíneket.* ***Gyulladás, fájdalom, kopás*** *a következménye. Továbbá* ***érelmeszesedés, kövesedés a szervekben, magas vérnyomás, szívbetegségek, bőrbetegségek****.)*

Jól lúgosítják a szervezetet a zab, a köles, a krumpli, a zöldségek. *(A savasodó szervezet betegszik meg ezer féle módon, és veszíti el az immunitását a kórokozók okozta betegségekkel szemben.)*

A jó szellemi működéshez elengedhetetlenek az egyszerű cukrok, *de nem a mesterségesen előállított szőlőcukor, vagy krumplicukor.* (A növényi táplálékokban elegendő mennyiség van.)

**Főtt ételekből csak nagyon keveset együnk, mert értéktelenek.** (A főzés során az organikus sók szervetlen sókká alakulnak, és csak szennyezik a testet. Azon felül savasítanak, hurutosítanak.) **Enyhítünk a bajon, ha nyers ételt keverünk hozzájuk.**

A magas só fogyasztás következménye a sejtek vizesedése – *testsúlynövekedésben, fulladásban mutatkozik meg*. További következményei: **a sejtek vizesedése, az erek meszesedése, fogromlás, ízületi- és gerinc bántalmak, a vér salakosodása.**

A só drog. Emészthetetlen, feldolgozhatatlan a szervezet által. Gyakorlatilag antibiotikum, mert válogatás nélkül minden baktériumot megöl. Természetesen a hasznosakat is. Felelős a **reuma, köszvény, szenilitás, szürke- és zöld hályog és bőrkeményedések** kialakulásáért.

Az organikus sók – *amiket a nyer zöldségek és gyümölcsök tartalmaznak* -, elegendőek a szervezetünk számára.

Az ételek típusai: - A **gyümölcsök** élénkítenek, frissítenek – reggelre valók.

* A **gabonafélék** táplálnak; délre valók.
* A **zöldségfélék** tisztítanak; estére valók.

**Csak azt főzzük, ami nyersen nem fogyasztható**. *(Babfélék, gabonafélék. A krumplit csak héjában süssük.)*

A tojás fehérje és sárgája együtt nem fogyasztható. *(A jégzsinór nem emészthető, hogy ne rothasszon, eltávolítandó. A sárgáját kikavarva nyersen fogyasszuk. A fehérjét habként maximum 500C-on sütőben szárítsuk.)* A tojás sütve, főzve emészthetetlen.

Enzimek hiányában a belső elválasztású mirigyek kifáradnak, csökken a hormontermelésük és a szervezet rohamosan megöregszik. *(Ez a folyamat mesterséges vitaminokkal hatékonyan nem befolyásolható. Organikus vitaminok csak élő növényekben vannak.)*

A fehérjékkel együtt fogyasztott savanyúság a fehérjéket megrothasztja a szervezetben.

Az **ecet** emészthetetlen – *mert erjedési végtermék*. Az ételeket is emészthetetlenné teszi. Mindenféle ecet életellenes!

A desszertek és cukros sütemények a legrosszabb összetételűek az emésztés szempontjából. Amit mellé esszük, azt is megrothasztják és megerjesztik. *(Legalább üres gyomorba kerüljenek és maradjanak, míg ki nem erjedtek.)*

A táp-egész élelmiszerek – *pl. a teljes kiőrlésű gabonalisztek* - összetevőinek természetes arányai miatt jól emészthetőek. (Az iparilag feldolgozottak esetében – *a fehér liszt* - a jó arány felbomlik, emészthetőségük romlik.)

A különféle savtartalmú, vagy savképző ételek egy étkezésen belül egymással és keményítő tartalmú élelmiszerekkel nem keverhetők. (Gyümölcsök, gabonafélék, krumpli, babfélék, kenyér egymással nem keverhetők. *Különben a keményítő megerjed*.)

**A zöldségfélék és a keményítők lúgos környezetben bomlanak és ezért egymással keverhetők.**

Savképző ételek; a fehérjék és a zsírok – *szója, sajt, tojás, húsok, szalonna* -, együtt nem fogyaszthatók a lúgos lebomlású ételekkel; - *kenyér, tészta, kásák, burgonya*.

Az egymással együtt nem fogyaszthatót sorrendileg úgy vegyük magunkhoz, hogy először a fehérjét fogyasszuk el, majd később a keményítő tartalmú ételt. *(A gyomorban rétegződni fognak, és ha a gyomor előemésztette mindegyiket, egymástól elválasztva dolgozza fel őket.)*

Az eltérő fehérjetartalmú- és minőségű ételek sem keverhetők egymással és velük a gyümölcsök sem hozhatók össze*. (Ezek komplettálása 24 órán belül történhet meg, de nem egy étkezésen belül.)*

Egy étkezésen belül csak egyféle magas fehérjetartalmú étel fogyasztható. *(Az eltérők egymást megrothasztják.)*

A különféle tejtermékek együtt fogyasztása nagyon rossz megoldás. Valamint kenyérrel sem párosíthatók. Tejet legfeljebb magában, de leginkább sehogy se fogyasszunk. *(A nyers tej menne el valahogy, de olyan nincs a kereskedelemben.)*

A tejtermékek az emberi szervezet számára szükségtelenek. (Az antibiotikumok kiirtották azt a bélflórát – *akinek még volt a tej lebontásához alkalmas* -, ami képessé tenne a megemésztésére.)

Kövesítik a szervezetet a zsíros tejtermékek, a tojás és a zsíros húsok.

A tej és a gabonaneműek nagyon nem jók együtt. (*Tejben müzli, tejberizs, tejbegríz*.)

A tej gyümölccsel sem fér össze, - mert megrothasztják egymást. *(Pl. a gyümölcsturmix.)*

A fehérjék és magas zsír- és savtartalmú ételek egymástól csak elkülönítve fogyaszthatók. *(Ha ezekhez citromlé, ecet, alkoholos ital kerül, azok leállítják a gyomorsavképzést.)* A savanyúságok és az alkohol a fehérjéket megrothasztják.

A fehérjetartalmú ételek megemésztését a zsírok és az olajok késleltetik, és ez által túlterhelik a gyomrot. *(Ilyenek az olajban sült vagy főtt húsok és szójakészítmények. A rántott sajt magában is túlterhelő.)*

A zsírok, fehérjék emésztését gátló hatását gyengítik, ha nagy mennyiségű nyers zöldséget fogyasztunk hozzájuk. (De nem savanyítottakat.) Ehhez gyümölcsöt semmiképpen nem ehetünk, még utánuk sem, mert azzal a kedvező hatást elrontanánk.

A **kókuszzsír** magas hőmérsékletet kibír a szénmolekulák kiválása nélkül. Kenyérre és keményítő tartalmú ételekre nem rakható, mert az emésztést lehetetlenné teszi. Egyedül csak a sütő tepsik zsírozására való.

Kenyerekre, kásákra hidegen sajtolt – telítetlen – olajok valók. Pirospaprikát is adhatunk hozzá erjedést gátlónak. **A legtöbb zöldségben van annyi zsiradék, amennyi a szervezetünknek szükséges.** (Ha a szemfehérjénkben látható sárgás elszíneződés, a magas koleszterinszintről árulkodik.)

**A répacukor semmivel sem társítható**, mert csak a vékonybélben emésztődik és a gyomorban csak mindent megerjeszt, aminek az eredménye alkohol képződése.

A fehér- és barnacukor, nádcukor, stb., élettelen anyag, csak kalória-értékük van. Emésztésük sok B-vitamint igényel, és sok kalciumot von el – ***csontritkulást és ízületi panaszokat*** *okozva* -, de többségében megerjed a szervezetben és **rejtett alkoholizmushoz** vezet*. (Az édesszájúak alkoholisták.)*

A savas gyümölcsök – *kompót, lekvár, befőtt* -, ha valamivel keverjük, a cukor tartalmuk miatt alkoholos erjedést okoznak. Ilyen okból a cukrozott rostos, vagy szűrt gyümölcslevek sem fogyasztható semmihez sem kapcsolva.

A keményítő tartalmú ételeket – *tészták, gabonaneműek, krumpli, bab, borsó* – a cukor megerjeszti. (*Az édes tészták a legkatasztrofálisabbak*.) **Ha ezekhez fehérjék is kerülnek – *tojás, sajt, túró* -; az még rosszabb megoldás.** (Ilyen a túró rudi.)

**A héjában sült krumpli és a gomba fehérjéi jól kiegészítik egymást.** *(Természetesen a nyersen fogyasztott gomba.)* A gomba barna rizzsel is jó kombináció.

**A gombák és a zöldségfélék fehérjéi jól kiegészítik egymást.**

A sok méz is megerjed a gyomorban. (*Maximum egy-két evőkanállal/nap fogyasztható éhgyomorra*.)

**Minden sütemény megerjed a gyomorban**. (Valamit segít, ha erjedésgátlókat rakunk hozzá: *vanília, fahéj, gyömbér, szerecsendió-virág, ánizs*.)

A desszertek, a cukros sütemények fagylalttal nagyon rossz kombinációt jelentenek. (*Erjedést és rothadást eredményeznek*.)

A hideg desszertek, a fagylalt és a hűtött italok a legrosszabbak, mert leállítják az emésztést.

A dinnyefélék csak magukban fogyaszthatók. (*Zöldségfélékkel, cukorral nem keverhetők. Erjedésgátlót kell hozzájuk fogyasztani, mert manipulált zöldségfélék*.) Mint zöldség, a szervezetet jól lúgosítja.

Minden gyógyszerkészítmény savasít, - *még a mesterséges vitaminok is.*

A kakaó és a csokoládé teobromin tartalma **kábítószer.** Gyerekekre veszélyes; ellergia, asztma okozója a harmadik helyen. (Első okozó a tej, második a fehér liszt.)

A szükségesnél nagyobb mennyiségben fogyasztott étel csak feleslegesen veszi igénybe az emésztő- és a kiválasztó szerveket. Ezen kívül lerakódásokat okoznak az erekben, májban, ízületekben, bőr alatt. Ennek következményei: **ekcéma, asztma, psoriasis, infarktus, érelmeszesedés, reuma, köszvény, ízületi elváltozások.**

A napi ételszükséglete egy feln***ő***ttnek:

**1 – 1,5 kg. gyümölcs.**

**10 – 15 dkg. zöldséglevelek, hajtások, zöld saláták.**

**30 – 50 dkg. gumós zöldségek.**

**10 – 15 dkg. liszt nemű és burgonya. (Kenyér, kásák, tészták.)**

**Összesen 1- 2 kg. között legyen az elfogyasztott napi táplálék mennyiség, melynek a többsége gyümölcs legyen.**

Étkezés előtt lassítsuk le a légzésünket, és az energiáinkkal sugározzuk be az ételünket. Így javítjuk annak az emészthetőségét.

A vizet fogyasztás előtt napoztassuk 15’ – 20’-ig. *(Árnyékban 30’ – 40’ alatt nyeri vissza a kozmikus erejét.)* Ezt elérhetjük úgy is, hogy a kancsó vizet olyan tartóra helyezzük, amire kereszt formában pénzérméket ragasztottunk fel. *(Így még a csapvíz is elfogadható lesz.)*