

Principiile alimentatiei naturiste (naturale)

Alimente integrale

Apa de cea mai buna calitate, cel puțin 500 - 1000 ml pe zi

[Cea mai pura, sanatoasa apa se gaseste in [fructe](#) si [vegetale](#) crude si proaspete, acestea contin aproximativ 75-95% apa, pe langa vitamine, minerale, substante fitochimice, etc. necesare ca sa fim sanatosi.

[Fructe](#) (coapte, culese in momentul optim de coacere), [vegetale](#) (mai ales [verdeturi - zarzavaturi](#) ,

adica vegetalele cu frunze verzi cat mai inchise la culoare),

[seminte si samburi](#)

(moderat - pentru ca au proteina si multe grasimi)□

sa nu lipseasca zilnic, pentru ca

sunt cele mai sanatoase si valoroase alimente

(dar numai

in stare CRUDA si proaspete [adica materia prima (bruta) din natura, deci alimentatia naturala (raw food) - alimentatia sanatoasa este alimentatia cruda (raw)

],

daca nu sunt crude si sunt gatite sau procesate - termic sau chimic - atunci isi pierd din calitatile nutritionale si devin chiar nesanatoase

).

]

Alimente naturale, vase de lut sau inox 2-3 mese pe zi, ultima la ora 20:00

Scris de Administrator
Joi, 20 Ianuarie 2011

Interzis: alimente cu E-uri, alimente rafinate (alimente procesate - procesate industrial, care contin aditivi alimentari), alimente modificate genetic (OMG)

Calitatea apei

APA este mai importanta decat pare la prima vedere.



- 75% din corpul uman este apa (creierul are chiar 85% apa);
- planeta noastra are tot 75% apa;
- plantele 75-85% apa.



Dr. Fereydoon Batmanghelidj prezinta intr-o carte dedicata apei (PUTEREA VINDECATOARE A APEI - NU ESTI BOLNAV, DOAR INSETAT! Nu trata setea cu medicamente! - Editura ALL - 2014, detalii despre carte la sfarsitul acestui articol), 46 de motive pentru care omul are nevoie zilnic de apa:

- 1. Fara apa nu exista viata.**
- 2. Lipsa relativa a apei lezeaza sau omoara anumite functii ale**

corpului.

3. **Apa este o importanta sursa de energie, este un "cash flow" al corpului.**

4. **Apa genereaza energia electrica si magnetica a fiecarei celule.**

5. **Apa este un liant in design-ul arhitectural al structurii celulare.**

6. **Apa preintampina lezarea DNA**

1. **Acidului Dezoxiribonucleic sau prescurtat ADN**

2. In engleza: **Desoxyribonucleic Acid sau prescurtat DNA**

3. **Apa creste eficienta sistemului imun in maduva oaselor acolo unde el se formeaza.**

4. **Apa este principalul solvent al alimentelor, vitaminelor, mineralelor; este utilizata pentru disolutia hranei in mici particule, metabolizarea si asimilarea ei.**

5. **Hrana fara apa nu are valoare energetica pentru corp.**

6. **Apa creste rata de absorbtie a principiilor esentiale din hrana.**

7. **Apa este folosita pentru transportul tuturor substantelor in corp.**

8. **Apa creste eficienta hematiei in procesul de colectare a oxigenului in plamani.**

9. **La nivelul celulei, apa ajuta patrunderea oxigenului si eliminarea deseurilor metabolice.**

10. **Apa duce deseurile metabolice din diferite zone ale corpului**

spre ficat si rinichi pentru a fi eliminate.

11. **Apa este principalul lubrifiant al articulatiilor.**
12. **Apa este utilizata in discurile intervertebrale pentru a amortiza socurile.**
13. **Apa este un bun laxativ.**
14. **Apa ajuta la reducerea incidentei accidentelor coronariene.**
15. **Apa previne obstructia arteriala (in inima si in creier).**
16. **Apa este esentiala pentru termoreglare.**
17. **Apa este importanta in metabolismul creierului.**
18. **Apa este importanta pentru eficienta neurotransmitatorilor.**
19. **Apa este importanta pentru producerea hormonilor (din creier, inclusiv melatonina).**
20. **Apa poate preveni ADHD.**

1. ADHD din engleza Attention Deficit Hyperactivity Disorder, inseamna Deficit de Atentie / Tulburare Hiperkinetica

2. ADHD este o tulburare comportamentala care afecteaza mai ales copiii si se manifesta prin imposibilitatea acestora de a se concentra asupra unui anumit subiect sau unei anumite actiuni. Netratata poate avea consecinte negative pe termen lung: psihologice, sociale, economice.

3. **Apa creste eficienta efortului fizic si intelectual.**
4. **Apa este cea mai buna bautura, lipsita de reactii adverse.**
5. **Apa reduce stress-ul, anxietatea si depresia.**
6. **Apa restaureaza ritmul normal al somnului.**

7. **Apa reduce oboseala.**
 8. **Apa face pielea elastica.**
 9. **Apa da stralucire ochilor.**
 10. **Apa previne glaucomul.**
 11. **Apa normalizeaza hematopoieza.**
 12. **Apa este vitala pentru eficientizarea sistemului imun in diferite zone ale corpului.**
 13. **Apa dilueaza si fluidifica sangele impiedicand trombozarea.**
 14. **Apa diminua durerile premenstruale.**
 15. **Apa creeaza prin bataile cardiace fluxurile (valurile) care impiedica formarea trombilor.**
 16. **Corpul uman nu depoziteaza apa. De aceea trebuie sa bem in fiecare zi.**
 17. **Deshidratarea impiedica producerea hormonilor sexuali.**
 18. **A bea apa inseamna a separa senzatia de sete de cea de foame.**
 19. **In curele de slabire e indicat sa bei apa.**
 20. **Deshidratarea face sa creasca sedimentele toxice in organe**
1. Deci apa ajuta la detoxifierea organismului, la curatarea organismului de toxine, substante toxice, etc. care pot sa fie acumulate ani sau chiar zeci de ani de zile in organism.
-
2. **Apa reduce incidenta greturilor matinale de sarcina.**

3. **Apa este un sistem integrator între minte și corp.**
4. **Apa împiedică reducerea memoriei cu vârsta.**
5. **Apa împiedică imboldul adictiv la cafea, alcool, droguri.**



Este important ca omul să consume **în fiecare zi apă** minim 500-1000 ml (de preferat chiar minim 2 litri, 6-8 pahare de apă pe zi - sportivi pot ajunge să bea chiar 10 litri pe zi).

A nu confunda apa cu „alte lichide” ceai, cafea, supe, sucuri, etc.

Multe tradiții recomandă chiar dimineața pe stomacul gol să se bea un pahar mare (200-300 ml) cu apă. Ideala este apa de izvor

Biblia vorbește adesea despre apă și despre ape:

- Duhul lui Dumnezeu Se purta pe deasupra apelor;
- potopul;
- ...fata lui Faraon i-a pus numele Moise, pentru ca își zicea "Din apă l-am scos!";
- despartirea apelor la Marea Rosie;
- apă din piatră, în pustie;
- botezul lui Iisus în Iordan;

Traditia noastra ortodoxa are o rugaciune speciala inainte de a-si face omul o fantana:

Doamne, Dumnezeul-nostru Atottiitorule si Atotputernice, Care toate le faci si le prefaci numai cu vointa Ta;

Care prin locuri neumblate afli trecere cu intelepciunea Ta cea negraita si necuprinsa!

Cel ce din piatra seaca ai facut sa curga izvoare de apa si ai adapat pe poporul Tau cel insetat, insuti si acum, Stapanule a toate, asculta rugaciunea noastra, a pacatosilor si nevrednicilor robilor Tai si ne daruieste noua in acest loc apa limpede, buna, imbelsugata pentru trebuinte si nevatamatoare la baut, pentru ca si intru aceasta sa slavim preasfant numele Tau, al Tatalui si al Fiului si al Sfantului Duh, acum si pururea si in vecii vecilor.

Amin.

Cunosc un caz, o aflare de apa in chip minunat, acum in zilele noastre:

Obstea Manastirii Nera nu avea apa, decat foarte putina adusa cu galeata de dupa un deal. Am cerut parerea unor specialisti geologi.

Toti mi-au spus ca nu voi gasi apa in zona, caci Manastirea e facuta pe o stanca care incepe la 7 m de la suprafata pamantului. Dar soborul inmultindu-se si suferind de lipsa apei, au hotarat impreuna cu Pr. Teofan, duhovnicul manastirii sa inalte rugaciuni speciale pentru aflarea apei. Cand au sapat, insa, au cazut exact pe o zona nestancoasa pana la 14 m si au gasit o vana cu un debit de 10 tone pe zi.

Sursa: [Revista Naturalia - Sanatate prin Stil de Viata - Nr. 5, Numarul 5 - Octombrie 2009](#)



Alte informatii despre viata, realizarile si cartile Dr. Fereydoon Batmanghelidj si despre apa naturala, apa sanatoasa:

Scris de Administrator
Joi, 20 Ianuarie 2011

- WaterCure.com
- En.WikiPedia.org/wiki/Fereydoon_Batmanghelidj
- Healthy-Water-Best-Filters.com/batmanghelidj.html
- [The Water Cure: An interview with Dr. Batmanghelidj](http://TheWaterCure.com) - NaturalNews.com
- Cartea (studiile clinice, practice pe pacienti despre puterea miraculoasa, puterea vindecatoare a apei) dr-ului Fereydoon Batmanghelidj este si in Romania:
PUTEREA VINDECATOARE A APEI - NU ESTI BOLNAV, DOAR INSETAT! Nu trata setea cu medicamente! - Editura ALL - 2014

Titlu din 2013: **PUTEREA MIRACULOASA A APEI - NU ESTI BOLNAV, DOAR INSETAT! Nu trata setea cu medicamente!** - Editura ALL

Descriere

Aceasta carte, bazata pe 20 de ani de cercetare clinica si stiintifica in ce priveste rolul apei in organism, prezinta descoperirea extraordinara ca deshidratarea cronica neintentionata produce stres, dureri cronice si multe boli degenerative insotite de durere

Gura uscata nu este singurul semn de deshidratare; este gresit sa asteptati pana vi se face sete.

Veti afla care sunt semnalele emise de organism cand duce lipsa de apa.

Corectarea aportului de apa - da, de apa! apa naturala, cat mai curata – va poate ajuta sa traiti mai sanatos, bucurandu-va de o viata lipsita de durere.

Veti invata:

- cum sa preveniti in mod natural boli precum astmul bronsic, alergiile, hipertensiunea arteriala;
- cum sa ameliorati durerile, inclusiv pirozismul, durerea de spate, durerea artritica, durerea din colita si migrenele;
- cum sa folositi apa pentru a preveni si combate imbatranirea prematura;
- cum sa eliminati fara efort kilogramele in plus, natural si fara restrictii alimentare.

Numar pagini: 168

Scris de Administrator
Joi, 20 Ianuarie 2011

Cartea poate fi cumparata de la Editura ALL:

<http://www.all.ro/carte/puterea-vindecatoare-a-apei.html>

Informatii utile:

- [Moda crestina - RUSINEA FEMEILOR DIN ZIUA DE AZI \(machiaj, pantaloni, decolteuri, fuste si rochii provocatoare, etc.\) SI VINOVATII LOR! - Femeile care se imbraca in, poarta haine barbatesti sunt URACIUNE in fata lui Dumnezeu. - TRUP FRUMOS SI SUFLET MORT.](#)
- [ATACUL IUBITORILOR DE MORALITATE PUBLICA din Suceava IMPOTRIVA PORNOGRAFIEI STRADALE: Dorim sa ne bucuram de inocenta copilariei noastre, drept dat de Dumnezeu. - RECLAMELE IN SLIP SI SUTIEN, COSTUM DE BAIE, DISTRUSE PENTRU CA SUNT PORNOGRAFIE STRADALA](#)
- [Pornografia maladia secolului XXI - Virgiliu Gheorghe - Editura Prodromos, Asociatia pentru apararea familiei si copilului - 2011 \(prima editie\)](#) (descarcare gratuita PDF)
- [Indrumarul medical si crestin despre viata al Federatiei Organizatiilor Ortodoxe Pro-Vita din Romania - Dr. Christa Todea-Gross, Preot prof. dr. Ilie Moldovan - Editura Renasterea - 2008 \(prima editie\)](#) (descarcare gratuita PDF)
- [SA TRAIM SANATOS FARA TOXINE. GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA - The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration](#) (carte)