

Cate o reteta pentru fiecare zi din Postul Pastelui – 48 de feluri de mancare de post

Intre 14 martie si 30 aprilie are loc Postul Pastelui, cel mai lung post din calendarul crestin-ortodox.

In total sunt 48 de zile in care se tine post, asa ca va puteti da seama ca nu este o misiune prea usoara pentru nimeni. Mai ales ca in aceasta perioada credinciosii nu au voie sa manance produse de origine animala si, chiar si cu alimentele vegetale, nu trebuie sa fie lacomi, ci cumpatati.

In acelasi timp, acest lung post este si o ocazie de a consuma alimente cat mai sanatoase si de a face o cura de detoxifiere.

Insa, scaderea aportului de proteine si grasimi de origine animala pot face ca organismul sa aiba nevoie de mai multe mese pe zi.

De aceea, ne-am gandit ca n-ar fi rau sa strangem aici destule retete cat sa va ajunga pentru tot postul, in fiecare zi putand incerca cate una sau diverse combinatii. Le-am organizat pe supe/ciorbe, feluri principale, salate, gustari si deserturi.

Iata cele 48 de retete de post pe care vi le propunem:

Supa / ciorbe:

1. Supa de rosii cu galuste



2. Ciorba de sfecla de post



3. Supa de sparanghe cu crutoane



4. Supa de legume



5. Supa crema de legume cu crutoane picante



6. Supa de chimen cu crutoane



7. Ciorba de fasole



8. Supa de dovlecei umpluti



9. Ciorba de leurda



10. Ciorba de stevie



Feluri principale:

11. Fasole verde cu usturoi



12. Parjolute de post



13. Sarmalute de post cu ciuperci



14. Pizza de post



15. Ardei umpluti de post



16. Paste cu ciuperci



17. Mancare de mazare de post



18. Mancare de dovlecei



19. Fasole scazuta cu pastai proaspete



20. Chiftelute din naut si legume



Gustari:

21. Crema de fasole uscata



22. Ciuperci umplute



23. Clatite cu vinete



24. Chiftele din dovlecei



25. Vinete pane



26. Mic dejun arab



27. Cornuri cu seminte



28. Ciuperci pane



29. Lipii de post



30. Telina cu maioneza de post



Salate consistente:

31. Salata de conopida si ceapa rosie



32. Mujaddara



33. Burgur cu vinete si ardei



34. Salata de post cu fasole rosie



35. Orez de post



36. Salata bulgareasca de post



37. Salata de sfecla cu ciuperci



Deserturi:

38. Trufe de post



39. Mini tarte cu sos de cacao si banane



40. Chec cu cacao



41. Diplomat de post



42. Prajitura de post cu foi, gem si crema de gris caramel



43. Negresa de post, fara zahar



44. Tarta cu gutui si dovleac



45. Clatite cu mere si nuca



46. Mucenici de post



47. Negresa cu gem si nuca



48. Tort cu visine si banane



Sursa foto: psychologies.ro

Sursa articol: gustos.ro

Daca ai inteles acest articol ti-ai salvat singur viata ! ! !

Articolul acesta se doreste să fie cât mai explicit, cât mai scurt si la obiect.

Știința din spatele acestei maladii „de speriat” e una foarte simplă si dovedeste ca mereu avem de invatat, constientizat mai ales.

Corpul fizic:

e format din trei părți principale: celule și două lichide (sânge și limfă).

Sângele alimentează cu "hrană" toate celulele din corpul nostru, iar limfa preia toxinele rezultate în urma simplei funcționări a celulelor și le duce la organele de detoxifiere (piele, ficat, rinichi), pentru a le scoate din corp.

EXEMPLU:

un nou-născut pentru a crește, are nevoie de două lucruri vitale: să fie hrănit și să i se schimbe scutecele. Exact la fel e și cu celulele noastre. Ele au nevoie de hrană (prin sânge) și de detoxifiere (prin limfă). Lichidul acesta „uleios”, limfa, și mai vâscos decât sângele, care preia toxinele din celule, are o problemă: este staționar în corpul nostru, nu este împins/pompat – asemenea sângelui de către inimă. Iar pentru a-l mișca, este nevoie de mișcare fizică – mișcarea mușchilor îl pune în mișcare. Sistemul limfatic începe să se miște, toxinele sunt duse la cel mai mare organ de detoxifiere, pielea, și aceasta le elimină foarte ușor atunci cand ne miscam alert. Creierul nostru, pancreasul, ficatul, pielea, tot corpul uman.... e "o grămadă" de celule.

Sângele:

are un ph de 7,35 – 7,45: așa a fost creat, așa trebuie să rămână ! În aproximativ patru minute, corpul trebuie să ridice valorile ph-ului la aceste valori, indiferent de situație; altfel, viața ar înceta în corpul acesta. Fructele și legumele consumate în stare crudă acidifică sângele CEL MAI PUTIN. Aceleași legume, însă, gătită induc o aciditate mai mare sângelui nostru, iar preparate altfel decât prin fierbere și coacere, îl acidifică și mai mult. Proteina animală induce o aciditate și mai mare. Alimentele superprocesate și rafinate (bomboane, dulciuri, sucuri acidulate, cafea) induc sângelui o aciditate extrem de mare!

Cum spuneam, sângele are la dispoziție patru minute să ajungă la un ph de 7,35; dacă are puțină aciditate de neutralizat, acesta va folosi baze din corpul nostru (calciu și magneziu luate direct din oase și dinți), aceasta ducând în timp la slăbirea densității osoase. Problema mai mare e când aciditatea este foarte mare și corpul nu mai poate, în patru minute, să ridice ph-ul sângelui. Spuneam mai devreme că sângele alimentează și e în contact permanent cu toate celulele din corpul nostru. Ce poate face ca să scape rapid de aciditate și să rămână alcalin?...Aruncă toată aciditatea pe celule! Și la mulți dintre noi face aceasta de trei ori pe zi

Starea normală a celulelor noastre e una alcalină. Într-un mediu aerob (cu oxigen), fiecare celulă își produce energia prin mitocondrii numite și „uzine energetice”, deoarece conțin enzimele oxido-reducătoare necesare respirației. Respirația produce energia necesară organismelor, iar această energie este înmagazinată în moleculele de ATP. Mitocondriile au material genetic propriu – ADN mitochondrial -, care conține informația genetică necesară sintezei enzimelor respiratorii), oxigenul, glucoza și fructoza fiind esențiale!

Acum, imaginați-vă că sângele scapă zilnic de excesul de aciditate, aruncând-o pe celule. Celula sănătoasă devine astfel

un mediu foarte acid, unde oxigenul este în cantități foarte mici. Acum, ea are doar două variante: ori să moară, ori să se transforme, la fel cum am educa un copil. De obicei se transformă (ajunge un talhar sau politician, totuna:) și devine o celulă care se adaptează mediului fără oxigen, învățând să trăiască într-un mediu anaerob, producându-și energia prin fermentație (ciordeli, speculatii, parazitarea celorlalti semeni, adica cancer social). Aceasta este celula canceroasă. Lucrul acesta nu trebuie să ne sperie; toți avem între 1.000 și 10.000 de celule canceroase, zilnic, în corp si in parlament.

Sistemul imunitar și globulele albe le distrug, însă (mai face doamne-doamne curatenie). În cazul acesta, se ridică întrebarea: „Atunci, de ce cancerul face așa mari ravagii? De ce nu sunt protejați toți de propriul sistem imunitar (cum ar fi constitutia si implicit justitia si organele ei) și de globulele albe proprii?” Aici e partea interesantă celulele au o inteligență proprie (nu e cazul romanilor:).

Celula aceea, când devine canceroasă, știe că va fi decimată de globulele albe și găsește o cale să se facă invizibilă pentru sistemul imunitar: se învelește cu niște celule normale și sănătoase care aparțin corpului (celule trofoblaste, adica un fel de lup in blana de miel, nu pierdeti ideea cu politicul, veti intelege perfect cum e cancerul individual si social totodata) și astfel, sistemul imunitar nu vede ce e înăuntru. Exact același lucru îl mai întâlnim undeva în natură. Fetusul, în corpul mamei, e format din cromozomi de la ambii părinți. Dacă sistemul imunitar al mamei l-ar vedea, l-ar ataca imediat. În 1902, John Beard, profesor de embriologie la Universitatea din Edinburgh, Scoția, scria un articol publicat în jurnalul medical Lancet, în care declara că între celulele canceroase și anumite celule preembrionare caracteristice fazei inițiale a gravidității, nu există nicio diferență.

Celulele stem sunt niște celule din care se poate forma orice. Din această cauză, 80% dintre ele se găsesc în ovare și

testicule (pentru a crea viața) și 20% în restul corpului (pentru a reface orice fel de țesut, în caz de accident).

Beard a observat că placenta (care e, de fapt, formată din celule trofoblaste) seamănă aproape identic cu celulele canceroase. Iar placenta crește exploziv în primele trei săptămâni de sarcină, după care se oprește din creștere. De ce?

Pancreasul copilului începe să funcționeze după a treia săptămână de sarcină, producând o enzimă numită „tripsină”. Și se pare că această enzimă oprește din creștere placenta. Până în a noua lună, creșterea placentei este foarte lentă. În luna a noua pancreasul fătului, care lucrează deja la capacitate maximă, împreună cu pancreasul mamei, produc această enzimă în cantități suficient de mari încât să găurească placenta. Odata placenta perforată, lichidul amniotic iese (se rupe apa) și sistemul imunitar vede ce se „ascunde” acolo, declanșând imediat durerile nașterii; practic, îl dă afară pe ”parazit”)

Tripsina, în afara faptului că digere celulele trofoblaste (placenta), mai face ceva: digere proteina animală. Cu o dietă omnivoră, în care unii dintre noi trimit cantități mari de tripsină spre digestia alimentelor de trei ori pe zi și mai au și pancreasul slăbit, acesta nu produce tripsină suficientă nici pentru digestie, ... deci cum va mai putea distruge învelișul (placenta) cu care celulele canceroase s-au ascuns de sistemul imunitar?...

Acesta este motivul pentru care creșterile tumorale depind atât de mult de ”stilul de viață” și de obiceiurile alimentare. Se pare că celulele canceroase au nevoie de zece ani de divizări și multiplicări, ca să poată fi observate cu aparatele medicilor și pentru ca aceștia să pună diagnosticul „cancer în faza I”.

Dacă în acești zece ani ținem câteva posturi în care să nu mâncăm, o perioadă, nimic de origine animală, toată tripsina disponibilă va merge și va digera învelișul celulelor canceroase, care vor deveni astfel vizibile pentru globulele albe, iar acestea vor fi capabile să-și îndeplinească rolul.

După un post, Dumnezeu ne poate vindeca de cancer și noi nici și nu știm aceasta.

Chimioterapia și radioterapia, ce fac? Omoară celule canceroase! Foarte bine, până aici.... Omoară, însă, și celule sănătoase! Haideți să trecem cu vederea aceasta..... Dar fiți atenți: ele PARALIZEAZĂ GLOBULE ALBE! După prima ședință de chimioterapie acestea nu mai luptă, deci nu ne mai putem baza pe sistemul imunitar.

Acum intră în scenă "medicamentele" lui Dumnezeu.

În multe fructe și legume există niște "coloranți". Acești coloranți sunt, de fapt, niște otrăvuri foarte puternice pentru celulele canceroase. Colorantul negru (resveratrolul) e cel mai potent, urat de colorantul roșu și de cel galben.

Să vedem modul de funcționare ! Celulele canceroase sunt foarte ineficiente în a-și produce energia, întrucât o produc prin fermentație (ciordeala cum spuneam mai sus), deci au nevoie de mult zahăr ca să crească. Din 20 în 20 de minute vom alimenta celulele canceroase cu acest zahăr. Dar consumând zahărul dintr-un fruct de culoare neagră, concomitent cu consumarea zahărului, celulele canceroase vor consuma și resveratrolul și vor muri pe capete. Primul lucru l-am făcut; mai avem de făcut încă două.

Celula aceea canceroasă am distrus-o și acum, în locul ei, e un lichid foarte toxic. Aceasta otravă trebuie scoasă cumva din organism. Aici intervine sistemul limfatic!!

Există două alimente care pun în mișcare limfa: lămâia și echinacea.

Consumul a 3-4 lămâi stoarse și diluate cu apă, zilnic, și a 2-3 lingurițe de pulbere de echinacea vor asigura mișcarea sistemului limfatic, care va prelua lichidul acela foarte toxic și îl va duce în ficat. Ficatul amestecă această otrava cu bila și o varsă în intestin, de acolo merge în colon și așteaptă să fie eliminată. Aici mai apare o problemă: deoarece colonul reabsoarbe apa, el va reabsorbi și otrava și o va reintroduce în ficat. Aceasta mărește riscul de ciroză la

ficat. Soluția salvatoare ar fi să forțăm cumva ficatul să își verse bila mult mai des și apoi să scoatem imediat din intestine lichidul acela toxic. Clismele cu cafea, exact asta fac ! Dacă bem cafeaua, aceasta stimulează rezervele de glicogen din ficat și ne dă un boost de energie – stimulată!! -, dar dacă o folosim ca și clismă, aceasta stimulează ficatul să își verse bila (cu toxinele rezultate din fostele celule canceroase), bila se amestecă cu cafeaua în intestin și colon și este eliminată imediat din organism.

Acesta este ciclul: 12 ore de flux continuu de resveratrol și zahăr în sânge, apoi 12 ore de post (peste noapte), prin care înfometăm, până dimineața, celulele canceroase. Apa cu lamaie și echinacea duc – prin mișcarea limfei otrăvurile în ficat, iar clismele cu cafea din oră în oră asigură eliminarea toxinelor cât mai repede posibil, nelăsându-le să se reabsoarbă.

Iar acum, în încheiere, o părere personală – dacă vreți, o credință a mea :

TOT CEEA CE AM SCRIS PÂNĂ ACUM E INUTIL, DACĂ NU INTERVINE ÎNAINTE

VINDECAREA SUFLETEASCĂ, EMOȚIONALĂ !

După ce oamenii apelează la toți doctorii, fac tot felul de chimioterapii – care, în sine însele, sunt pentru a „omorî” trupul (pe lângă celulele canceroase sunt omorate și celule sănătoase) – și după ce le încearcă pe toate, abia atunci acceptă oferta lui Dumnezeu de vindecare, prin „medicamentele” Lui: pentru SUFLET – credință, dragoste și iertare, iar pentru TRUP – plante și fructe vii. În multe cazuri, prin binecuvântările lui Dumnezeu corpul reîncepe să funcționeze și să se regenereze, chiar dacă este atât de otrăvit de ură, invidie -mai ales-, neiertare-mult, mult, mai grav-,gelozie, frici ... stil de viață și alimentație necorespunzătoare.

Dumnezeu vindecă sufletul ruinat ... și salvează și trupul – de multe ori, și mai ruinat -, restaurând astfel o mare parte a ființei umane ... Condiția este, El nu poate reface trupul,

atâta timp cât Tu nu te preocupi să-ți refaci, mai întâi, sufletul ! S-a demonstrat științific că emoțiile și sentimentele negative acidifică sângele și pot aduce un dezechilibru în metabolism.

Nu uita, planul LUI funcționează astfel:

VINDECAREA TRUPULUI ÎNCEPE CU VINDECAREA SUFLETULUI (prin minte, înțelegere, constientizare)!!!

Sa-i dea Dumnezeu sanatate cui l-a scris si tuturor celor care l-au transmis mai departe.

Doamne ajuta!

Sursa: <http://www.cocoon.ro>