

Regenerarea completă a organismului durează 7 ani! Vezi tipurile de DIETE care îți refac organismul mai RAPID!

Unul dintre cei mai apreciați doctori la nivel mondial și care a reușit prin activitatea sa să redea speranța și viața pentru mii de oameni cărora nu li se mai dădea nici o șansă este Dr. Brian Clement.



Brian Clement a petrecut mai mult de trei decenii studiind nutriție și sănătatea naturală. El este absolvent atât în medicina naturopată cât și în științe nutriționale. Din 1980 el a coordonat creșterea și dezvoltarea Institutului Hippocrate și a facilitat punerea în aplicare a unor tratamente progresive de sănătate naturală de mare succes precum: Dieta cu hrană vie, Terapie Wheatgrass, Microscopie cu câmp închis, și Elementele esențiale ale terapiei minte-corp. De-a lungul anilor acesta și-a asumat rolul de avocat al sănătății, motivând un public foarte mare care era dornic de a lua măsuri pentru a-și îmbunătăți viața.

În urma experienței sale vaste Brian Clement a venit cu calauziri pentru înțelegerea proceselor care au loc în interiorul corpului în timpul detoxifierii. "De fapt, 60 la sută din deșeurile acumulate vor fi eliminate în primele șapte zile ale programului [Programul de Sănătate Hippocrates], dar vindecarea și regenerarea completă a organismului durează un număr de 7 ani și se descompune în următoarele etape.

Intre prima zi si primul an si jumatate (1 zi-1½ ani) – se produce curatarea digestiva si eliminarea depunerilor mari de grasimi si a calcificarilor.

Intre primul an jumatate si primii doi ani (1½-2 ani) – curatarea profunda a tesuturilor si a articulatiilor.

Intre primii doi ani si primii cinci ani (2-5 ani) – curatarea si regenerarea structurii osoaselor, a cartilagiilor si curatarea in continuare a articulatiilor.

Intre primii cinci ani jumatate si primii sase ani si trei luni (5 ½ -6 ¼ ani) – repositionarea si reinnoirea organelor.

Intre primii sase ani si trei luni si primii sapte ani (6 ¼ -7 ani) – curatarea tesutului cerebral si curatarea neurologica.

Reactiile de curatare pot rezulta in timp ce strat dupa strat este dat laoparte. Dar va veti simti mai bine si mai bine pe masura ce trece timpul. Datorita inteligentei celulare a corpului , fiecare parte este afectata de ansamblu. Si, atunci cand o parte este reinnoita, aceasta duce la o mai mare integritate si la o mai mare armonie si in cadrul intregii fiinte. ”

In ce consta programul Hippocrate? in mare parte hrana vie, cititi mai jos principiile de baza asa cum sunt ele structurate chiar de Ane Wigmore, cea care a infiintat Institutul in urma cu peste 50 de ani.

Proteine

Dieta Hippocrate:

Sosuri fermentate, iaurt, branzeturi si lapte din seminte si nuci; seminte, fasole si nuci incoltite; avocado; bauturi verzi.

Alimente tranzitorii:

fasole, mazare, linte (supe) usor gatite; tofu, tempeh, nuci

proaspete prajite usor si unt de nuci, nuci si seminte neinmuiate.

De evitat in totalitate:

Carnea rosie, pestele, carnea de pasare, ouale; laptele si branzeturile pasteurizate ; proteinele vegetale hidrolizate, orice alte derivate din produse de origine animala.

Carbohidrati


Dieta Hippocrates:

Chipsuri de cereale; paine de cereale incoltite, cereale, cereale incalzite; paini germinate de grau, lapte de cereale; cruste din cereale incoltite; alte gustari din cereale crude sau incoltite

Alimente tranzitorii:

Paine (fara drojdie), biscuiti nedospiti; orez, grau, mei, hrisca, orz, ovaz, malai, bulgur, secara; toate intregrele gatite usor; paine de cereale incoltite; granola naturala

De evitat in totalitate:

Toate painile cu drojdie si produsele din faina, cerealele prelucrate, orezul alb, fideaua, pastele; fulgi de ovaz cu zahar; produse de patiserie care contin uleiurirafinate,  zahar, faina rafinata, aditivi.

Grasimi / Uleiuri

Dieta Hippocrates:

Avocado, branzeturi din seminte si nuci; unt de nuci proaspete si crude in cantitati mici; dressing-uri si iaurturi vegetale din seminte si nuci crude si proaspete.

Alimente tranzitorii:

Mici cantitati de ulei de susan sau ulei de masline rafinat pe salate, unt de nuci, tahini din susan

De evitat in totalitate:

Toate uleiurile cu exceptia celor de masline si susan; unturile de nuci si arahide comerciale, unt sau smantana pasteurizata; toate produsele alimentare care contin sau sunt gatite cu uleiuri.

Legume

Dieta Hippocrates:

Verdeturi si alte legume incoltite crude, cultivate ecologic, murate fara sare, uscate, amestecate cu blender-ul in supe sau sosuri; stoarse

Alimente tranzitorii:

Aburite (fara ulei); gatite usor, supe si alte mancaruri, bulion, la casoleta; crescute conventional

De evitat in totalitate:

Congelate; iradiate; conservate; arse, preparate cu zahar si / sau sare, vechi sau ofilite; murate cu sare.

Fructe

Dieta Hippocrates:

Crude si proaspete, in sosuri, supe, salate, shake-uri, lapte, placinte, uscate, ne-sulfurate, ca si gustare.

Alimente tranzitorii:

Fructe fierte sau deserturi preparate de fructe, mere coapte, fructe uscate inmuiate si aburite, fructe aburite, sos de mere.

De evitat in totalitate:

La conserva, conservate sau prezervate cu substante chimice si zahar adaugat; uscate cu sulf(sulfiti); necoapte.

Bauturi

Dieta Hippocrates:

Rejuvelac, suc din fructe proaspete si sucuri de legume, apa de izvor sau apa distilata; bauturi verzi.

Alimente tranzitorii:

Sucuri de fructe naturale imbuteliate si sucuri de legume,

ceaiuri de plante medicinale, bauturi naturale carbogazoase, cafea din boabe.

De evitat in totalitate:

Apa de la robinet, cafeaua, ceaiurile, bauturile carbogazoase, bauturile alcoolice, bauturile din fructe indulcite artificial.

Gustari

Dieta Hippocrates:

Betisoare din legume (telina, morcovi), fructe proaspete, amestecuri de cereale incoltite, chips-uri de cereale, suc proaspat, fructe uscate si nuci; branza din seminte;

Alimente tranzitorii:

Turte de orez; granola naturala, biscuiti nedospiti; amestecuri de nuci , seminte, sushi de orez; mere coapte, sucuri imbuteliate, floricele de porumb (fara ulei sau unt), ceai de plante, cafea din boabe, bomboane de sirop de orez.

De evitat in totalitate:

Gustari naturale si nenaturale de tip junk-food; gustari comerciale de genul "de sanatate", snacks-uri alimentare; bauturile carbogazoase; bomboanele si alte dulciuri comerciale.

Condimente

Dieta Hippocrates:

Miere cruda nefiltrata, polenul de albine, fructe proaspete, fructe uscate, miso, tamari, sare vegetala, praf de alge, sauerkraut, lamai, suc de lamaie, ierburi proaspete si uscate.

Alimente tranzitorii:

Miere pasteurizata, sirop de artar, malt de orz, sirop de orez; sorg; otet de cidru de mere, sare de mare, usturoi, ceapa, ardei iute, condimente de chili, enzime sub forma de praf de legume; vin natural pentru gatit.

De evitat in totalitate:

Produsele care contin aditivi, inclusiv: zahar, melasa, sirop de trestie de zahar, dextroza (glucoza), fructoza, sare, sare iodata, otet, piper, glutamat monosodic (MSG), uleiuri, oua, coloranti, conservanti si prezervanti.

Sursa: <http://onlinereport.ro>