

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

Unul dintre cei mai apreciati doctori la nivel mondial si care a reusit prin activitatea sa sa redea speranta si viata pentru mii de oameni carora nu li se mai dadea nici o sansa este Dr. Brian Clement.



Brian Clement a petrecut mai mult de trei decenii studiind nutritie si sanatatea naturala. El este absolvent atat in medicina naturopata cat si in stiinte nutritionale. Din 1980 el a coordonat cresterea si dezvoltarea Institutului Hippocrate si a facilitat punerea in aplicare a unor tratamente progresive de sanatate naturale de mare succes precum: Dieta cu hrana vie, Terapia Wheatgrass, Microscopie cu camp inchis, si Elementele esentiale ale terapiei minte-corp . De-a lungul anilor acesta si-a asumat rolul de avocat al sanatatii, motivand un public foarte mare care era dornic de a lua masuri pentru a-si imbunatati viata.

In urma experientei sale vaste Brian Clement a venit cu calauziri pentru intelegerea procesele care au loc in interiorul corpului in timpul detoxifieri . "De fapt, 60 la suta din deseurile acumulate vor fi eliminate in primele sapte zile ale programului [Programul de Sanatate Hippocrates], dar vindecarea si regenerarea completa a organismului dureaza un numar de 7 ani si se descompune in urmatoarele etape.

Intre prima zi si primul an si jumata (1 zi- $1\frac{1}{2}$ ani) – se produce curatarea digestiva si eliminarea depunerilor mari de grasimi si a calcificarilor.

Intre primul an jumata si primii doi ani ($1\frac{1}{2}$ -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 jumata si primii sase ani si trei luni (5 $\frac{1}{2}$ -6 $\frac{1}{4}$ ani) – repositionarea si reinnoirea organelor.

Intre primii sase ani si trei luni si primii sapte ani (6 $\frac{1}{4}$ -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 finte. ”

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 neinmiate.

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.

Carbohidratii

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 intregale 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, pastelete; fulgi de ovaz cu zahar; produse de patiserie care contin uleiuri rafinate, 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 blendar-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); necoopate.

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 proaspăt, fructe uscate și nuci; branza din seminte;

Alimente tranzitorii:

Turte de orez; granola naturală, 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 și nenaturale de tip junk-food; gustari comerciale de genul "de sanatate", snacks-uri alimentare; bauturile carbogazoase; bomboanele și 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 și 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>