

Știați Că... ?

VIVA Bodolan

Cel mai bun regim alimentar este cel care constă din patru mese raționale?

Acestea sunt:

Micul dejun – care trebuie să conțină 25-30% din alimentația zilnică;

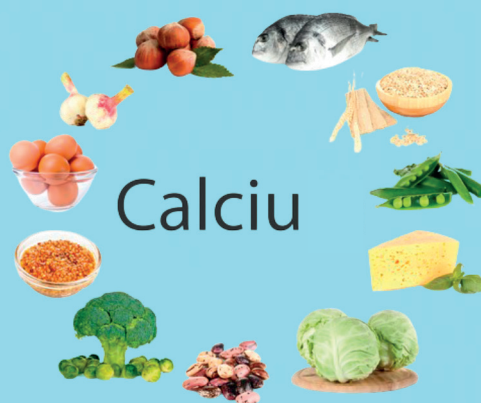
Gustarea – care trebuie să conțină 15% din alimentația zilnică;

Dejunul – care trebuie să conțină 40-45% din alimentația zilnică;

Cina – care trebuie să conțină 15-20% din alimentația zilnică.



- 100 ml de lapte conțin 125 mg calciu?
- 100 ml de iaurt conțin 140 mg calciu?
- 100 g nuci conțin 175 mg calciu?
- 100 g alune conțin 175 mg calciu?
- 100 g ciocolată conțin 210 mg calciu?
- 100 g cacao conțin 12 mg fier?
- 100 g gălbenuș conțin 8 mg fier?
- 100 g spanac conțin 4 mg fier?
- 100 g brânză conțin 2-4 mg fier?
- 100 g stafide conțin 3,30 mg fier?



Dacă dormim pe pământ ne încărcăm cu energiile telurice vitalizante, profund regeneratoare, vindecătoare. Viața modernă și civilizată i-a îndepărtat pe oameni de obișnuința de a lăsa picioarele în contact direct cu solul. O plimbare cu picioarele goale prin iarbă va fi întotdeauna înviorătoare.

Te îmbogățești cu adevărat atunci când, aflând un adevăr pe care l-ai experimentat în beneficiul propriei tale ființe, îl împărtășești gradat și cu dragoste și celorlalți oameni, dându-le astfel șansa de a accede ei înșiși cu înțelegere la acest adevăr, dobândind înțelepciune. Asta înseamnă sănătate sufletească, noblețe de caracter.





Ingerarea de vitamine și de minerale artificiale, realizate chimic – care nu au în structura lor acele principii vii de hrană, enzimele, care ajută organismul să se dezvolte normal, sănătos – nu duce deloc la o sănătate de fier, cum am crede.

Sursa: CALENDAR 1997 cu Tratamente, Sfaturi și Rețete de Medicină Naturistă.



...De ce mierea de albine nu expiră niciodată?

Pe măsură ce albina extrage nectarul din floare, lichidul este păstrat în sacul special de miere, numit și „al doilea stomac”, unde se amestecă cu enzime care îi transformă compoziția chimică, ceea ce îl face mai potrivit pentru depozitarea pe termen lung. Cu sacul plin, albina revine în stup și transferă nectarul de la gură la gură, adică de la albină la albină, până când nectarul parțial digerat este depus în celulele fagurelui. Mierea în forma sa naturală are o umiditate foarte scăzută. Foarte puține bacterii sau microorganisme pot supraviețui într-un astfel de mediu. Acestea nu pot trăi suficient de mult în borcanul cu miere, pentru a o altera. Pentru ca mierea naturală să se strice, trebuie să existe ceva în interiorul ei ca să o strice.



În afecțiunile hepatice se folosește siropul de rostopască, care contribuie la refacerea celulelor hepatice. Preparare: seara se fierbe un litru de apă. După ce apa clocotește, se adaugă în vas cinci grame de rostopască uscată mărunțită. Se acoperă vasul și se așază la cald, între pături, până a doua zi dimineața. Vasul va sta la cald 12 ore. Se strecoară și se amestecă cu 200 de grame de miere de albine, până se dizolvă complet, apoi se pune într-o sticlă închisă la culoare. Din oră în oră, se ia câte o lingură (se folosește numai lingură de lemn) de sirop, de zece ori pe zi. Tratamentul se poate repeta după șase luni.

De reținut: dacă mierea este folosită în alimentație, vitaminele se inactivează la temperaturi mai mari de 80 de grade Celsius. Mierea încălzită la mai mult de 40 grade Celsius duce la formarea unui produs toxic, numit furfurool, o aldehydă folosită la rafinarea uleiurilor minerale și vegetale sau la fabricarea insecticidelor și a vermicidelor. Deci toate alimentele trebuie răcite sub 40 de grade Celsius.

Sursa: <https://www.terapii-naturiste.com>

„Prima avere este sănătatea”.
Ralph Waldo Emerson