LOS TRES PASOS HACIA EL CAMINO DE LA RESTAURACION

Este bosquejo es un programa de salud para los reformadores de la salud. El material aqui presentado se tiene que usar a discreción de cada individuo que participa de el y sobre todo se tiene que recordar que este material no toma el lugar de su proveedor de salud preferido.

Este pequeño programa esta dividido en tres pasos con el propósito de explicar más claramente las varias partes del mismo. Los primeros dos "pasos" en realidad toman lugar simultaneamente por los primeros tres días en preparación para el tercer paso o programa completo.



Primer Paso: Limpiar el cuerpo

Comience la limpieza al enfocarse en estas áreas:

Sangre

Colon

Organos

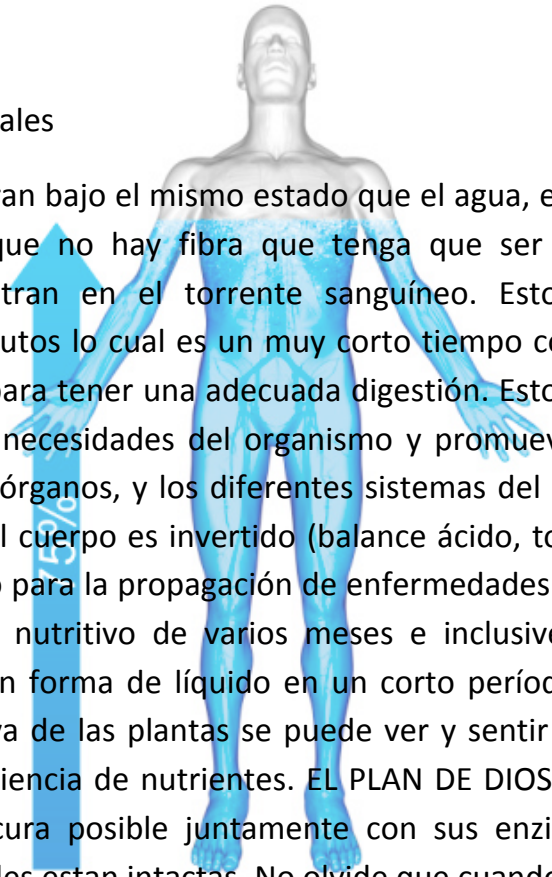
Esta limpieza completa es simple solamente tiene que tomar un vaso de jugo de savila dos veces al día, por la mañana y por la tarde. El **Gel De Savila** es un producto que limpia el cuerpo y ayuda positivamente a los diferentes órganos del cuerpo y especialmente en la digestión. Esto preparara el camino para una limpieza y para construcción de los tejidos al estos ser hidratados adecuadamente.

Segundo Paso: Hidrate el Cuerpo

Todos los mecanismo que toman lugar dentro del cuerpo ocurren en un ambiente acuático. Al nivel celular toda la producción de energia del cuerpo, la reparación de tejidos, la comunicación, una división adecuada etc, depende de un apropiado consumo y balance de agua. Sin los adecuados niveles de agua, la muerte (ya sea rápida o lenta) sera el resultado. La deshidratación es una enfermedad aún más común que el típico resfriado. La efectividad de todo programa dietético/salud es solamente efectivo si el

individuo tiene un buen nivel de hidratación (ejemplo: su salud o su recuperación esta directamente relacionado a su ingesta de agua). La mejor agua para el consumo humano se llama Penta –hydrate – la cual yo recomiendo cuando empieza el programa porque esta rápidamente hidrátara su cuerpo. Siga la fórmula normal para ingerir el agua (la cual es la mitad del peso de su cuerpo pero en onzas. – 100 libras = 50 onzas). Agregue cuatro botellas de penta-hydrate a su régimen diariamente hasta que haya consumido un paquete completo y después empiece a usar agua purificada/destilada.

Tercer Paso: Fortica tu Cuerpo



Jugos Frescos de Frutas y Vegetales

Los líquidos ya que se encuentran bajo el mismo estado que el agua, evitan el pasar por el proceso de digestion (ya que no hay fibra que tenga que ser removida) y son rápidamente asimilados y entran en el torrente sanguíneo. Esto toma lugar en aproximadamente 10 o 15 minutos lo cual es un muy corto tiempo comparado con las varias horas que se necesitan para tener una adecuada digestión. Estos deliciosos jugos proveen maravillosamente las necesidades del organismo y promueven purificación y fortaleza a las celulas, tejidos, órganos, y los diferentes sistemas del cuerpo. Por estos medios el ambiente interno del cuerpo es invertido (balance ácido, toxicidad), al hacer del cuerpo un lugar no propicio para la propagación de enfermedades y del crecimiento de bacterias dañinas. El valor nutritivo de varios meses e inclusive años de buena nutrición puede ser ingerido en forma de líquido en un corto período de tiempo. La increíble naturaleza restaurativa de las plantas se puede ver y sentir claramente en el cuerpo al este reponer la deficiencia de nutrientes. EL PLAN DE DIOS es que tomemos estos jugos en la mayor frescura posible juntamente con sus enzimas y nutrientes (vitaminas, y minerales) las cuales estan intactas. No olvide que cuando uno abre o corta una planta y el oxígeno que se encuentra en el aire entra en contacto con los jugos las vitaminas se pierden rápidamente. Tambien las enzimas (catalizadores químicos que no contienen ningún valor nutritivo pero que señalan la necesidad de secreción de saliva en el cuerpo los cuales son necesarios para procesar las vitaminas que seran usadas por el cuerpo), cuando se pierden hacen que el jugo no tenga su efectividad. La necesidad de obtener un extractor adecuado como tambien la de beber el jugo en su estado fresco elimina este problema.

Para este programa necesitara usar estos jugos vegetales. Al permitir que el cuerpo se cure y se fortalezca asi mismo toma tiempo y requiere los nutrientes necesarios. La clorofila que se encuentra en todos los vegetales verdes (col verde, nabo verde, repollo, perejil, etc) en combinación con zanahorias proveen al cuerpo de una alta nutrición la cual es necesaria para llevar acabo esta obra de restauración.

La siguiente información contiene una mezcla de jugos que trabajan muy bien el la obra de limpiar y fortalecer el cuerpo. Usted puede alternar como lo desee – sin embargo dese cuenta que la primera combinación de **Jugo Vegetal** es la mejor de las demás para el fortalecimiento. El **Jugo Verde** es un poderoso limpiador de la sangre y de los tejidos; aunque tambien contiene la habilidad de fortalecer. La última mezcla de jugo es Zanahoria con Betabel y este si es para Fortalecer la Sangre y es muy fácil para digerir y asimilar por los estómagos débiles.

Terapia De Jugos

TERAPIA DE JUGOS: Jugo de vegetales:

8 onzas de jugo de zanahoria + 4 onza de jugo de apio + 4 onzas jugo de betabel + una taza de germinados de alfalfa y 1 cucharada de algas en polvo.

Tome fresco este jugo de 16 onzas diariamente

Jugo Verde:



4 onzas de zanahorias

4 onzas de apio

2 onzas de betabel

1 onza de perejil

1 onza de espinacas

1 onza de repollo

1 onza de pepino

Asegurese de tomarlo fresco

Jugo para Fortalecer la Sangre

4 onzas de jugo de zanahoria

4 onzas de jugo de betabel

Para hacer un total de 8 onzas (combinado)

Asegurese de tomarlo fresco

Despues de purificarse la sangre, el colon y algunos órganos del cuerpo en conexión con una adecuada hidratación seguida por un régimen de jugos vegetales, estamos listos para entrar en el cambio de dieta para tener un programa completo y duradero o en otras palabra un cambio de estilo de vida. El programa de los tres pasos es para limpiar y fortalecer el cuerpo de los abusos infligidos al sistema digestivo y eliminatorio con agua y combinaciones herbales concentradas (vegetales) jugos que proveen las deficiencias en vitaminas y minerales necesarios para tener una adecuada función del organismo. Una vez que hasta cierto grado esto se consigue podemos más exitosamente agregar los principios correctos de la dieta por medio de esta tercer avenida de la salud.

EL MENU BASICO DEL PLAN DE DIOS

DESAYUNO:

Cereal cocido: - Ya sea alguno de los siguientes:
Mijo, Arroz integral, Cebada, Avena, trigo sarraceno, quinoa, amaranto

Fruta fresca: - Seleccione de 2 a tres tipos – especialmente Manzanas

Pure de fruta: Mezcle 2 frutas en una licuadora – como endulzante pongale pasas o datiles – (si es diabético o hipoglicemico no coma frutas secas – no lo incluya)

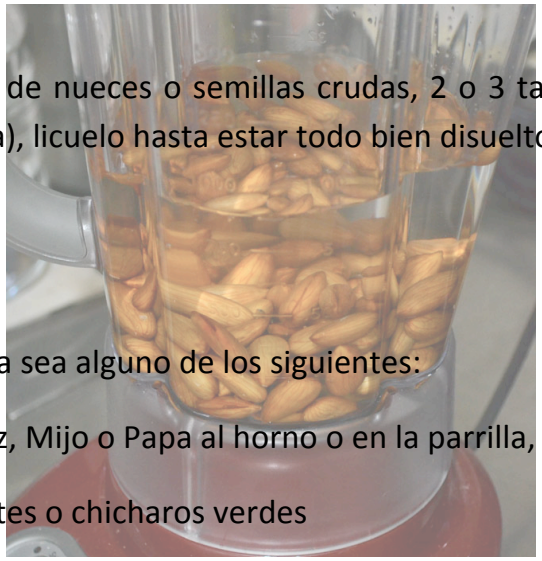
Almendras: de 8 a 10

Semillas de girasol o de calabaza o de ajonjolin – 1 cucharada

Leche de cereales o de nueces – (opcional)

Como hacer leche de cereales o de nueces:

Leche de cereales: De mijo o arroz integral – 1 taza de estos cereales cocidos, 2 o 3 tazas de agua (la cantidad determina la consistencia), despues licuelo en la licuadora y agregue sal al gusto.



Leche de nueces: 1 taza de nueces o semillas crudas, 2 o 3 tazas de agua (la cantidad determina la consistencia), licuelo hasta estar todo bien disuelto y agregue sal al gusto.

EL ALMUERZO:

Cereales cocidos: Ya sea alguno de los siguientes:

Arroz integral, Maiz, Mijo o Papa al horno o en la parrilla, pasta integral

Al vapor: vegetales o ejotes o chicharos verdes

Ensalada fresca: Hojas de lechuga, o lechuga romana – junto con zanahoria rayada, apio, rabano, chile campana, y una generosa porción de germinados.

Aderezo: Jugo de limón/ miel (si no es diabético o tiene baja el azúcar). Otro tipo de aderezo: **Aderezo de semillas de girasol**: Poga las semillas en la licuadora hasta quedar bien cremosa, 1 ½ taza de agua, 1 cucharada de sal (opcional), ½ cucharada de ajo en polvo, una taza de semillas de girasol, 1/3 de taza de jugo de limón (recién exprimido).

Pan – Integral – opcional

CENA: muy ligera – 5 horas antes de acostarse

Sopa de vegetales – waffles de granos integrales O Ensalda de frutas y Pan

ESTE ESQUEMA MUESTRA LOS PRINCIPIOS SOBRE LOS CUALES ESTABLECER UNA DIETA BALANCEADA VEGETARIANA. UNO PUEDE USAR ESTOS PRINCIPIOS Y APLICARLOS A LOS PLATILLOS TRADICIONALES OBVIAMENTE SUSTITUYENDO TODO PRODUCTO DE ANIMAL Y TODO PRODUCTO DAÑINO COMO MENCIONAMOS EN LAS REGLAS DE LOS ALIMENTOS NO RECOMENDABLES (ESTA LISTA LA PUEDE ENCONTRAR EN EL TRATAMIENTO EL PLAN DE DIOS PARA DESARAMAR LA DIABETES). UN DESAYUNO COMPLETO SE CARACTERIZA POR COMPONERSE DE 2 TIPOS DE FRUTAS Y CEREAL CON NUECES ETC. UNO TIENE LA OPCION DE COMER UNA COMIDA SENCILLA O DE PREPARARSE UN BUEN DESAYUNO CON CEREALES COCIDOS, CON UNA MERMELADA O PURE DE FRUTA NATURAL Y UNA ENSALADA DE FRUTA(NO MAS DE TRES FRUTAS COMPATIBLES) ROSEADA DE NUECES O SEMILLAS DE CALABAZA O GIRASOL. EXPERIMENTE CON VARIAS FRUTAS O VEGETALES Y DISFRUTE LA VARIEDAD. TAMBIEN SI ES QUE PREFIERE COMER VEGETALES EN LA MANANA COMALOS PERO POR LA TARDE COMA UNA COMIDA CON FRUTAS.

AVISO: *DISMINUYA LA PROTEINA CONCENTRADA Y LOS CARBOHIDRATOS REFINADOS Y COMA MAS COMIDA CRUDA. EL COMER DEMASIADOS FRIJOLES/TOFU/SUSTITUTOS DE CARNE Y CEREALES Y AL MISMO TIEMPO NO ALIMENTARSE DE UNA DEBIDA CANTIDA DE FRUTAS Y VEGETALES PROVOCARA UNA ENFERMENDAD!*

Artículos necesarios para esta programa:

Agua purificada Penta Hydrate

Agua Destilada

Jugo de Savila (Ya sea de la tienda o preparado en casa)

Extractor

Frutas y vegetales