

Mottó: Nagyon vigyáznom kell magamra, mert belőlem csak egy van, másokból több van, ők könnyebben pótolhatók!

“Az orvosok gyógyszereket rendelnek, melyekről keveset tudnak, olyan betegségekre, amelyekről még kevesebbet tudnak, olyan betegeknek, akikről semmit sem tudnak”

FŐBB SZABÁLYOK A „0” VÉRC SOPORTÚ ÉTRENDHEZ

1. Először mindig folyadékkal kezdjük a táplálkozást (ivóvíz, tea, kávé, bor, rostos ivólé,.... stb.), lehetőleg az étkezés előtt 20-30 perccel. A folyadékot is jól meg kell forgatni a szájban. A folyadék után könnyen emészthető ételeket együnk- ilyenkor 5-10 perccel is fogyaszthatunk folyadékot evés előtt- (gyümölcs, leves, szénhidrát), majd a nehezebben emészthetőket (olajok, vaj, zöldségek, állati eredetű ételek).

Az elfogyasztás előtt gondoljunk szeretettel azokra, akiknek köze volt ahhoz, hogy az étel elénk került. Köszönjük meg nekik gondolatban is ezt, (a magot elvető, learató, szállító, eladó, ételkészítő, tálaló,... stb.) s a két tenyerünket, eközben a fölé tartva egyben energetizáljuk is be az ételt, gondolatban azt is, amelyik még nincs feltálatva, hanem pl. a fazékban (lábosban) még a tűzhelyen van. Ezzel az energetizálással megtisztítjuk a káros hatású földszugárzásoktól, mesterséges és egyéb sugárzásoktól az ételt. Ezt akár egy almával is meg lehet tenni. Sokan keserűséggel telítik (negatív gondolatokkal) az élelmiszereket, mire elénk kerülnek. Ezeket a negatív „odokat” is tisztíthatjuk az ételből, ha a leírt módon fölétezzük a kezünket. Bármennyire is hihetetlen, de ezek tények.

2. Az italunk, a teánk, a kávénk, a főzelékünk a leveseink... stb. lehetőleg desztillált- vízből, vagy ro.vízből készüljön el (derítsük fel, hogy hol lehet a tartózkodási helyünk közelében ro-vizet vásárolni, ha nincs ro.víz tisztítónk). Lehet még használni a kereskedelemben már kapható főző desztillált vizet is. Jó a patikai desztillált víz és a patikai deminarizált víz is. Minél tisztább az alapvíz, annál ízletesebb, zamatosabb lesz a levesünk, italunk, vagy az élvezeti-, illetve gyógyteánk. A fordított (reverz - ro-) ozmózisos eljárással szűrt és tisztított víz csak akkor megfelelő, ha nincs vissza ásványi anyagozva!

Legvégső esetben jó még a szűrt és tisztított, majd forralással fertőtlenített esővíz is! Klóros vizet ne vigyünk be a szervezetbe, hólyag-, vastagbél-, vese- és végbélproblémákat (rákot) is okozhat! Egyéb vizeink túl szennyezettek, amelyek óriási terhet jelentenek a méregtelenítő rendszereinknek.

3. A legtöbb só a megengedettnél több szennyezőanyagot tartalmaz!!! Főleg káliumot vagy csomósodásgátlóként kálium-ferro-cianidot!! Ezekkel a sókkal nem szabad élelmiszereket készíteni! Csak tiszta NaCl-t szabad főzésre, étkezésre, tartósításra használni. Ilyen tiszta só, a rabbipecsétes kóser só, a patikai NaCl, melyet gyógyításra és gyógyszerek készítésére is felhasználnak, vagy az ezzel a sóval megegyező tisztaságú só, a www.tisztaso.hu oldalról megrendelhető NaCl. Ne féljünk sózni a tiszta NaCl-el, mert azzal nem ártunk magunknak, csak azzal, ha nem sózunk, vagy nem tiszta NaCl-al sózunk!!!!!! A www.tisztaso.hu oldalról megrendelhető tiszta NaCl-t máttöbb biobolt is árusítja (Herba Ház, Medi Line Üzletház), de megrendelhető a www.vitaminstation.hu oldalról is.

4. Mivel a „0”-s nem ehett búzát, kukoricát és semmit ami ezekből készült, ezért célszerű a reformboltokban vagy a nagyobb bevásárlóközpontokban (CBA, Tesco, Lidl, Auchan, Kaiser’ s, Julius Meinl, Skála, DM...stb.) barnarizst, barnarizs lisztet, egészszemű rozst, rozslisztet, tönkölybúzát, tönkölybúzalisztet, tönkölybúza tésztákat, amarantos tésztát, hajdinát, hajdinalisztet, kölest, köleslisztet, pur-pur búzát, rozspelyhet, zabpelyhet, vadrizst venni (malomipari szakboltok is árusítják).

Ezekből lehet tésztát, nokedlit, csipetkét, palacsintát, péksüteményt, süteményt, goffrit.... stb. készíteni, főképpen ezen gabonafélék teljesőrlésű változataiból, de lehet keverni is ezeket, csak búza, búzaszármarazék ne legyen benne. Célszerű venni egy kenyérsütő gépet és nagyon finom pur-pur búza, rozs-tönkölybúza-, rizs-, rozs-, köleskenyeret és süteményt is lehet vele készíteni. Tiszta rozs és tönkölybúza kenyeret a Piszkei Pékség is gyárt. Termékeiket sok helyen meglehet vásárolni (reform boltok, Kaiser’ -sek, ...stb.). Lehet készen kapni amarantos és tönkölybúza tésztákat (kis - és nagykocka, metéltek). A tésztákat ro.-, vagy desztvízben főzzük ki, s a kifőtt tészták levét fel kell használni levesekhez, főzelékekhez, gyümölcslehez. Ne dobjuk ki, mert nagyon értékes anyagok vannak benne. A barnarizst, a kölest, a hajdinát, a zab- és rozspelyhet, önállóan is fel lehet használni levesbetétnek, köretnek, kásának, stb. A bio változatú gabonafélék (Galgafarm, Biokultúra

Egyesület, Biopont, Ökoszerviz, ...stb.) árban egy kicsit drágábbak, de sokkal egészségesebbek. Egy felnőtt személyre, egy étkezésre összesen 12,5 dkg gabonafélét (kása, kenyér, tészta,...stb.) kell számítani.

5. A fehérrepa- és nádcukor = fehér halál. Ugyanilyen rosszak a mesterséges édesítőszeres is!! Tehát nem szabad semmihez használni! A méz a legjobb édesítőszer, de jó a xilit, a nyírfacukor, a szőlőcukor, a stevia, a melasz és a szárított cukorrépa reszelék pora, a szárított, őrölt sztívia-level pora. Ha lehet, a családban mindenki kerülje a fehér ipari cukrokat, mert ezek a csontritkulás felelősei. A „0”-sok a mézek közül főképpen a vegyes virágmézet használják. Önálló édességként a legfinomabb a virágporsos méz.

6. Az olajok közül az olívaolaj (Tesco-ban a legolcsóbb) a szójaolaj és a bio szójaolaj mindenkinek jó, de jó a „0”-soknak a szőlőmag olaj, kendermag olaj, a tökmagolaj, dióbél olaj, máriatövismag olaj, sőt a szezámolaj is. Az olajokat hidegen sajtolt változatban kell használni. Állati zsiradékként csak a ghí használható. A margarínokat kerüljük, még a bio margarínokat is, mert a hidrogénezett növényi olajok sok problémát okoznak (hasnyálmirigy, epe, erek,stb.). Ugyanígy ártanak a kókusz- és pálma olajok zsírok is. Sütésre olíva és szőlőmag olajokat használjunk!!!

Az olajokat kis tálcára öntve abból tunkoljunk, de rá lehet tenni kenyérre, a zsemle, a kifire is. Lehet ízesítésre, petrezselyemmag olajat, paprikamag olajat, kapormag olajat, stb... is használni.

A kiszedett ételekre (egy tányér) mindig tegyünk egy- három evőkanál hidegen sajtolt olajat (leves = egy kanál, főzelék, kása, tészta, saláta = 2-3 kanál). A növényi olajok nem hizlálnak, bátran és bőven fogyaszthatjuk hidegen sajtolt változatban. Nagyon jók a májnak, az ereknek, a szívnek, az izmoknak, az ízületeknek... stb., és energiát adnak. Bőrápolásra is kitűnőek. Mazsolás zabpelyhekre és egyéb édes kásákra is kell tenni 2-3 három evőkanállal.

7. Szója virsliből, szója párizsiból, mint minden szójatermékéből pörköltet is lehet készíteni, de panírozni is lehet őket. Nagyon finom pörkölt készül a zöldborsóból, a zöldbabból, a paszternákból, patisszonból, cukkiniből, tökből, brokkoliból, stb. A texturált szójaszeleteket vegetás vízben kifőzve (ezt a vizet ki kell önteni) vadas mártással, kölessel, barnarizzsel, stb. is lehet fogyasztani, nagyon finom. A Galgafarm a Tecsító és a Bólyi szójatermék-eket keressük, mert azok még nem génmanipuláltak. Nagyon finom a szójatej, és a rizstej, de lehet más gabonából is gabonatejet készíteni. Kedvencem a

zabtej és a hajdinatej. Szójatúróból (tofu) lehet, rántott tofuszéletet, hamis körözöttet, hagymáspástétomot, hamis túrógombócot, hamis túrós palacsintát,stb. csinálni. A szójafasírt is nagyon finom és sokoldalúan fel lehet használni. A szójás dolgokat a magas kálium tartalmuk miatt jobban meg kell sózni tiszta sóval!

8. Semmilyen állati tej nem jó a „0” vércsoportúaknak helyette szója-, vagy rizstejet igyanak, ezen kívül lehet zabtejet, hajdinatejet és rozstejet is készíteni.

Tehéntejtermékek közül a feta-, farmer-, sali-, mozzarella-, scamorza sajtok (frissen gyúrt sajtok) ehetik. Nagyon jó a kecskesajt, juhsajt, kecsketúró, juhtúró bátran fogyasztható.

9. Az ízesítők közül az ecetet ne használjuk, helyette citromlevet, ami sokkal finomabb és egészségesebb is. A bors helyett borsika füvet (csombor) használjunk. A kovászolt termékek (brokkoli kelkáposzta) ehetőek. Használni kell sok pirospaprikát, erőspaprikát, tormát, gyömbért, fokhagymát, tamarit, lestyánt, köményt, őrlött köményt, majorannát, curryt, algákat, kurkumát (sáfrányt), petrezselymet, zellert, kaprot, bazsalikomot, snidlinget, lilahagymát, oregánót, medvehagymát, stb....

10. A burgonya tiltott, de az édesburgonya és a csicsóka nem. Ezeket ugyanúgy lehet használni, mint a burgonyát (leves, köret, vagy pl.: sztrapacska). A csicsóka nyersen a legjobb szer a cukorbetegség gyógyításához. Az újburgonyát (amikor a víz alatt kézzel ledörzsölhető a héja) lehet bárminek használni. Célszerű belőle télire lefagyasztani. Az öreg burgonya a sütőben, a héjában sütve elveszti ártó lektinjeit és így már fogyasztható. Lehet belőle krumplistészta, pogácsát, krokettet, stb. készíteni.

11. Az étkezések között ne fogyasszunk édességet helyette mindig, legyen nálunk mazsola, datolya, aszalt gyümölcs, natúr tökmaggal, natúr kendermaggal, dióval, mandulával, és ezeket fogyasszuk, mert ezek elveszik az éhségérzetet. A jótékony és semleges gyógyteák közül napközben, vagy az étkezések előtt is lehet inni. Igyunk sok gyógyteát akár víz helyett is! A zöld tea különösen ajánlott. Teákat csak desztvízzel készítsünk!

12. Be kell szerezni egy - két üveg „ALIA”-t (Tel: 06-28-445-739 Faktor Bt.) Ez egy félliteres üvegben lévő energia akkumulátor és ez köré kell szorosán, 18-24 óráig az elfogyasztás előtti folyadékot, élelmiszereket.

Fantasztikus gyógyító és erősítő energiát ad az élelmiszereknek, folyadékoknak és az azokat elfogyasztóknak is.

13. A gyümölcsszezonban a szezonális gyümölcsöket (dinnyék, szilva, szőlő, sárga-, őszibarack, stb.) kell a déli gyümölcsök vagy az aszalt gyümölcsök helyett fogyasztani. Télen az alma citromlével, grapefruit lével, körtelével stb. ízesíthető turmix esetén.

14. A főzelékeket nem tejtermékekkel (maximum szója-vagy rizstej) hanem mindig különböző: rozs, rizs, hajdina, köles, tönkölybúza, gabona lisztjével kell behabarni vagy berántani.

A kelkáposzta főzeléket magában csináljuk ne krumplival (kivéve a zsenge újkrumplit). A kiszedett főzelékekbe is lehet nyers, reszelt vagy aprított zöldségeket tenni (reszelt zeller, reszelt sárgarépa, reszelt petrezselyemgyökér, reszelt cékla, reszelt karalábé stb.) (vágott: petrezselyemzöld, csalán, zellerzöld, gyermekláncfűlevél, parlagfű, snidling, újhagyma, póréhagyma, lilahagyma, zúzott fokhagyma stb.).

15. Minden kiszedett ételt lehet még ízesíteni, (sőt ajánlott) erjedésgátló fűszerekkel, kurkumával (sáfrány), majorannával, curryvel, őrölt piros paprikával, bazsalikkal, őrölt köménnyel, őrölt gyömbérrel, tormával, borsikafűvel, csípős paprikával, mindig olyanokkal, ami harmonizál az étel ízével és ez jó a „0” vércsoportúaknak. Egyszerre 3-4 fűszerből többet ne használjunk fel. (pl.: fokhagyma, őrölt paprika, petrezselyemzöld, sáfrány vagy snidling, curry, zellerzöld.)

16. Együnk minél több ételt nyersen, hőkezeletlenül. Pl.: tésztára a diót, a fa mogyorót, a mandulát, szezámagot, kendermagot, lenmagot, tökmagot megdarálva a kiszedés után tegyük rá, hogy ne károsítsa a hő a beltartalmi értékeiket. A nyers, reszelt zöldségeket is a kiszedett kásába, főzelékbe, levesbe tegyük, jó bőségesen, kb. fele-fele arányban (pl. tökfőzelékbe tehetünk vele megegyező mennyiségű nyers, gyalult tököt, kaporral, petrezselyemzölddel és 3-4 evőkanál olajjal). Például zöldséges tésztánál a kifőtt tönkölytésztára (kására) teszünk 3-4 evőkanál hidegen sajtolt, kevés erjedésgátló fűszert és a tésztával megegyező mennyiség nyers, reszelt zöldséget.

17. A rántott dolgok (tök, brokkoli, zellerszelet, pattison, cukkini, texturált szójaszelet stb.) panírozásához, a bundáskenyerek készítéséhez csak tojásfehérjét használjunk fel frissen és az ilyenkor keletkezett nyers sárgáját mézzel,

citrommal, pi-vízzel turmixolva étkezés előtt 10-15 perccel fogyasszuk el, mert kiváló és egészséges energiával, főleg ha bio - tojásból készítjük. Így nem növeli a koleszterinszintet, sőt a benne lévő lecitin nagyon jó hatású az érrendszerre és a májra. Bármilyen lisztet felhasználhatunk a panírozásra, ami jó a vércsoportnak (jótékony vagy semleges). Ha prézlit akarunk készíteni, azt szárított roz- és tönkölykenyérből csináljuk.

18. Minden kását - kivéve, amit édességként fogunk elfogyasztani (pl.: gyümölcsös, mazsolás, diós, stb.) -olajon párolt jó sok hagymával (egy személyre számítva 1-2 fej hagyma) és piros paprikával kell elkészíteni. Lehet bele tenni szárított zöldséget (Biopont, Galgafarm), vegamix szárított zöldségport, a petrezselyem, a zeller szárát aprítva, de jó a karalábé levele és levélszára is vagy a retek levelének szára vagy a disznóparéj vastagokra aprított szára, de lehet csalánszár, csalánlevél, parlagfű. A reteklevél, csalánlevél, répalevél, spenót, sóska, zsenge szőlőlevél, stb. a petrezselyemhez hasonlóan felaprítva nagyon finom levesekbe, főzelékekbe, tésztákra, kásákra.

19. Sütésre, főzésre, melegítésre mikrohullámú sütőt ne használjunk (adjuk be a bizományiba, ha van otthon), szabaduljunk meg tőle. A mikrohullám genetikailag módosítja az ételeket, és aki ilyent eszik, maga is degenerálódik, de a mikrohullám is károsítja, mert a bekapcsolt mikrótól 20 m-re is mérhető az ártó hatása!!!! Ugyanígy ártanak az indukciós tűzhelyek is!!!!

Ha lehet gázon vagy más lánggal melegítő tűzhelyen (petróleumfűző, hagyományos sparhelt) és ne villanytűzhelyen, mert az elektromagnetikus sugárzást ad az ételnek. Ha már így főzünk 10-15 percet, pihentessük az ételt a villanytűzhelyről való levétel után és fölėje tartott kézzel, tisztítsuk meg a káros hatásoktól. Főzésre, sütésre, párolásra használjunk korszerű edényeket, (AMC, Zepter, titánbevonatú edény, pyrex, seguquick, mázolatlan vagy, mázolt agyagedényt, zománcozott öntöttvas edényt, sav és hőálló acélból készült edényt). Ne használjunk alumínium, réz-, kerámiabevonatú- és tefflon bevonatú edényeket!

20. Palacsintát lehet készíteni hidegen sajtolt olaj és tisztavíz hozzáadásával (pl.: szódavíz ro-vízből), tojás és tejtermékek nélkül is. A palacsintatésztát a goffrisütőben is ki lehet sütni. Palacsinta alapanyagának legjobb a tönkölybúza, pur-pur búza vagy a hajdinaliszt vagy ezek keveréke. Ha mégis használunk tojást, akkor az bio legyen és csak a fehérjét használjuk fel, a sárgájából pedig csináljunk nyersen energiáltalt (méz, citromlé, ro-víz).

21. Amikor az étel fölé tesszük a kezünket elfogyasztás előtt, az 1-es pontban leírtak mellett áldást is kérjünk az ételünkre. Köszönjük meg a növénynek, hogy feláldozta magát értünk. Köszönjük meg a Napnak, a Földnek és a Holdnak a segítségét, munkáját, mivel energiáik benne vannak az ételünkben is, s számunkra mindegyikük meghatározó tényezőjű Kozmikus Élőlény, Kozmikus Intelligencia! Majd végül mondjuk magunkban vagy hangosan, főleg ha többen eszünk együtt, hogy: Jó étvágyat! És Áldásos Étkezést!

22. Ha ősszel tudunk beszerezni vagy van mustunk, tegyünk el frissen a mélyhűtőbe műanyag, de nem pet flakonokban 10-20-30-40-50 litert (attól függően, mennyi helyet szánunk neki a hűtőládában). Télen kiváló vitaminforrás a tartósítószer-mentes, hőkezeletlen, az előző nap a mélyhűtőből kivett must. Ha nincs must, megteszi a valódi bor is, ha naponta 1-1 dl-t elfogyasztunk, amikor nem vezetünk. Gyermekeknek sem árt 2-3 centiliter/nap.

23. Naponta erősítsük immunrendszerünket a vércsoportnak megfelelő főleg jótékony vagy semleges gyógyteákkal. Mindig evés előtt igyunk 20-30 perccel vagy fogyaszthatjuk az étkezések közötti időszakokban folyadékpótlásra is. Május végén szedjük ép, zöld diófaleveleket és zölden szárítsuk meg a napon. Kiváló vírus-, baktérium-, és gombaölő hatású egész évben, külsőleg és belsőleg is. Júniusban szedjük parlagfüvet hasonló célból.

24. A nyers zöldségsalátákat lehetőleg frissen fogyasszuk. Együnk sok céklát reszelve, tormával, citromlével (mustárral), őrölt köménymaggal ízesítve. Minden zöldsalátára bőven (3-4 evőkanál) tegyünk hidegen sajtolt olajat, olajokat. Télen kiváló salátának a kelkáposzta levele aprítva, fokhagymával, őrölt köménymaggal. Nagyon finom a cékla-cukorrépa vegyes saláta is. Paszternákból is finom nyerssalátákat lehet készíteni. Olajos, nyers salátákat önmagában is ehetünk kenyérral, pirítóssal, tésztával. A hagymákat és a tormát szinten minden salátába tegyünk bőségesen, mert kiváló immunrendszer-erősítők, vírus-, baktérium- és gombaölők, s jó tisztító, méregtelenítő hatásúak is.

25. Rendszeresen fogyasszunk virágport, propoliszt, méhpempős mézet, lépes mézet, zöldárpa port, lenmagcsíra port, vagy nyers zöld leveket (télen a gabonák csíráztatásával lehet hozzájutni). A nyers leveket fűdarálón lehet elkészíteni (1165 Budapest, Rezgőfű u. 1. alatt megvásárolható, ez a daráló nem hiányozhat egyetlen háztartásból sem, telefonos rendelés: 06-1-407-1276

vagy 06-209-803-802). A leveket tiszta sóval meg kell sózni, mert minden lének magas a kálium tartalma, amit csak sózással tudunk ellensúlyozni.

Rendszeresen fogyasszunk még lecitint, csipkebogyó kivonatból készült, nyújtott felszívódású, nagydózisú (10.000-20.000 mg/nap) „C” vitamint (ezzel tudjuk kivédeni a mesterséges és természetes eredetű káros elektromos és elektromágneses sugárzások ártalmait). Lehet 1 liter desztilláltvízbe tenni 20.000 mg patikai aszkorbinsavat, amelyhez még teszünk egy frissen préselt grapefruit levét, s ezt a nap során egyenlő részletekben kortyolgatva elfogyasztjuk. Az „Istenek eledele” parlagfű tablettá szedésével megerősíthetjük az immunrendszerünket!

Ügyelni kell a kalciumbevitelre is. 2-3 naponta javasolt a „0”-oknak a „To-vita” tojáshejport vagy naponta étkezés kezdetekor „Every One” táplálék-kiegészítőket kell szednie. A Calcium Active szedése megelőzi a csonttrikulást, az izom, porc és ínsérüléseket is.

Naponta javasolt a „Stressz-B Complex” vagy a „Mega B Complex” vitamin szedése is, melyeket este lefekvés előtt fél órával célszerű bevenni.. A „0”-ok naponta szedjenek reggel, éhgyomorra sok folyadékkal „Chlorella Max”, vagy „Spirulina Max” tablettából 1-1 szemet. Még jobb, ha „Alga Complex” tablettából szedünk minimum napi 1200 mg-nyit! Lehet kapni „For Life Gold „0” vagy „Vital O” néven speciális vércsoportnak megfelelően összeállított komplex táplálék-kiegészítő készítményt is (napi 1 szem). E mellett is ajánlott a „C-1000” és a „Lecithin”, de a többi táplálék-kiegészítőt is lehet fogyasztani (omega-3, Q10, L-Carnitin, D3 vitamin, E-vitamin, stb.) A Vitamin Station hálózatban lehet a legolcsóbban hozzájutni a táplálék-kiegészítőkhöz.

26. Minden héten iktassunk be egy-egy böjti napot, amikor csak vizet vagy cukor nélküli teát vagy cukor nélküli gabonakávét (cikória, maláta) vagy friss, nyers gyümölcslevet (ilyenkor az almalé is fogyasztható frissen) vagy friss, nyers zöldséglevet (céklalét, sárgarépalé, zöldárpalé, karalábéból készült ital stb.) is fogyasztható, csak ne keverjük őket össze, mert nem párosítható a zöldség és a gyümölcs, kivétel az alma és a citrom a zöldségekkel.

A böjt előtt végezzünk bélmosást is, akár otthoni beöntéssel, akár COLON hidrotérápiával. Böjti napon célszerű szaunázni vagy infrasaunázni is, mert így fokozódik a méreganyagok kiválása.

Ha jó a léböjtkúra, akkor akár 3-4 napig is folytathatjuk, de mindennap

(lehetőleg reggel 5 és 7 óra között) beöntéssel kell béltisztítást végezni 1,5-2 liter 42 C fokos vízhez fél citrom levét kell szűrve hozzáadni. A víz tiszta, desztív, vagy nem vissza ásványi anyagozott ro.víz legyen!)

27. A „0”-s vércsoportúak a húsevők, de nekik sem ajánlott a húsevés, mert pl. a disznóhús egyik vércsoportnak sem jó. A jótékony húsok (marha-, bárány-, vadhúsok) is csak nyersen vagy pácolva, szárítottan lennének jók, sütve-főzve már nem! Ha bio jótékony húshoz jut a „0”-s és azt frissen eszi, nyersen, akkor használhat, de amikor elindult a húsban a hullabomlási folyamat, akkor már nem jó! Halak közül is van néhány jótékony (hering, makréla, lazac, szardínia, busa, amur, pisztráng, tőkehal, csuka), de ezek is csak frissen, nyersen, szárítva vagy pácolva fogyaszthatóak. A hal húsa nagyon gyorsan bomlik és a végterméke fehérjeméreg! A másik, ami miatt a halfogyasztás nem ajánlott senkinek, hogy alig van a Földön tiszta víz. A vizek sajnos szennyezettek, s ezek a szennyezések a hal húzában tárolódnak (nehézfémek, cián, stb.), amelyek fokozottan mérgezik a halhúsevőket.

Végezetül:

„A mozgás minden gyógyszert pótol, de még nem találtak fel olyan gyógyszert, ami a mozgást pótolná!”

Mozogjunk minél többet, minél többször úgy, hogy izzadjunk bele, s ilyenkor nagyon jó, ha a szív pulzusa ez időre eléri azt a pulzusszámot, ami a normál pulzus duplája. Általában 180-ból le kell vonni az életkort, és az így kijött szám adja meg a kedvező, ún. dupla pulzusszámot. Jó egészséget kívánok!

Dr. Weixl-Várhegyi László

radiesztéta, bioenergetikus, fitoterapeuta,
életmód- és táplálkozási tanácsadó-és terapeuta,
természetgyógyász

Verőce, 2013. április 14.

„0” vércsoportra vonatkozó étrend minta

1. nap

- reggeli: füge almával vagy alma nélkül, olajos, vagy vajas pur-pur kenyér
 tízórai: sült tök
 ebéd: zöldbableves betét nélkül vagy tönkölytészta metélttel, nyers petrezselyemzölddel, fokhagymával
 barnarizs párolt zellerrel (esetleg rántott zellerrel) nyers uborkával vagy póréhagymával.
 uzsonna: ananász lé vagy ananász
 vacsora: olívaolajos tönkölybúza kenyér póréhagymával

2. nap

- reggeli: hársfatea, aszalt szilva mandulával vagy dióval
 tízórai: zöld diólevél tea, vajas-mézes tönkölybúza kenyér
 ebéd: paradicsomleves köles betéttel, nyers, aprított zellerzölddel, (a szárát is) vagy reszelt zellergumóval, de jó a brokkoli is.
 tökfőzelék szójafasírttal, nyers, aprított lilahagymával
 uzsonna: rostos őszibarack lé (diabetes változat)
 vacsora: citromfű tea, tökmagolajos rozskenyér (pirítósan) fokhagymával, brokkolival, retekkel vagy céklával

3. nap

- reggeli: zöld tea, alma turmixolva lenmaggal vagy szezámaggal (lehet mindkettő is egyszerre, csak a magokat először kell beletenni a turmixgépbe és külön turmixolva.)
 tízórai: erdei gyümölcsstea, scamorza, vagy kecske sajt önmagában
 ebéd: zellerkrémleves, nyers, apróra vágott zellerzölddel, vagy reszeléssel,
 hagymás hajdinakása reszelt sárgarépával, petrezselyemzölddel
 uzsonna: cikóriakávéval átitatott keksz mézzel (tejszínhab is tehető rá, ha nem fogyókúráznak.
 vacsora: citromfű tea, héjában sült krumpli bio szója olajjal, paprikával, lilahagymával

4. nap

- reggeli: ginseng tea, banán, sós olajos rozskenyér
 tízórai: puffasztott natúr rizs, sárgabarack lé (rostos)
 ebéd: zöldborsóleves tönkölybúza csipetkével vagy tésztával, apróra vágott petrezselyemzölddel vagy snidlinggel, diós zabpehely mazsolával
 uzsonna: zöld tea, datolyás isler (az isler tönkölybúza vagy rozslisztből készüljön, mert lehet ilyeneket is kapni), vagy puffasztott köles
 vacsora: zöldséges tönköly pizza (lehet kapni tönkölyből készült pizza lapot is) mozzarella sajttal és nyert, reszelt zöldségekkel (ezt kell a kész pizzára tenni)

5. nap

- reggeli: csipkebogyó tea, citromos almaturmix darált dióval, virággal
 tízórai: Katáng kávé, szezámpestétomos tönkölykenyérrel
 ebéd: zöldségleves rozslisztből készült nokedlivel (tésztával), szójapörkölt, barnarizs, nyers cékla-, torna-, brokkoli salátával
 uzsonna: paradicsomlé citrommal
 vacsora: galagonyavirág tea, olajos hal citrommal, tönkölybúza vagy rozskenyérrel, vegánoknak vajás, vagy olajos kenyérrel.

6. nap

- reggeli: pemetefű tea, füge, almával, lenmaggal turmixolva
 tízórai: mazsola, héj nélküli tökmag
 ebéd: fejtett bableves köles betéttel, nyers petrezselyem zölddel, kelkáposzta főzelék, rántott tofu, nyers fokhagymával (bele kell nyomni a kiszedett főzelékbe 3-5 gerezdet) apróra vágott nyers kelkáposzta
 uzsonna: puffasztott köles, hajdinatejjel készített forró csokoládéval
 vacsora: szója párizsi, vajás rozskenyérrel, lilahagyma, retek

7. nap

reggeli: hibiszkusz tea, naspolya vagy citrom, olajos tönkölybúza kenyér

tízórai: nyers csicsóka, dióval

ebéd: brokkoli krémleves, aprított snidling és aprított zeller, zöldborsófőzelék szójafasírttal, (erre is lehet tenni jó sok aprított snidlinget vagy petrezselymet)

uzsonna: görögzéna tea, sült tök vagy sütőtök lé (ekkor nem kell tea)

vacsora: vegyes zöldségsaláta (idényzöldségek), lilahagyma, mozzarella sajt

,

8. nap

reggeli: bodzavirág tea, alma, török mogyoró (fa- mogyoró)

tízórai. szójatej vagy rizstej, katáng kávé

ebéd: francia hagymaleves, nyers, reszelt petrezselyemgyökérrel, tönköly tarhonya (búzatarhonya is jó, csak jól meg kell pirítani) lecsósan nyers paprikaszeletekkel vagy nyers paradicsomszeletekkel, póréhagyma karikával

uzsonna: zöld diólevél tea, mézes tönkölykenyér (lehet olajos is)

vacsora: eperfalevél tea, szőlőmagolajos tönkölykenyér, hagyma, retek

9. nap

reggeli: gyermekláncfűlevél tea, banán almával, szezámaggal turmixolva

tízórai: dió, mazsola

ebéd: karalábéleves köles betéttel, aprított petrezselyem és zeller, juhtúrós tönkölytészta snidlinggel, vagy aprított parlagfűvel, vagy tyúkhúrral

uzsonna: „májvédő” tea, puffasztott, natúr rizs

vacsora: citromfű tea, tofuból készült körözött, tönköly kenyér, lilahagyma

10. nap

- reggeli: kakukkfű tea, füge dióval vagy mandulával
 tízórai: sült gesztenye
 ebéd: kelkáposzta leves, karikára vágott, belefőzött szója virslivel vagy kockával, aprított snidling vagy petrezselyem, fejtett babfőzelék, bundás tönköly-, vagy rozskenyérrel, fokhagyma
 uzsonna: gyermekláncfű tea, mézes tönkölybúzából készült zserbó
 vacsora: komló tea, fokhagymás pirítós, (tönkölykenyér, pur-pur búzakenyér, de lehet sima búza is, ha jól meg van pirítva, és vékony a szelet) tökmagolaj (hidegen sajtolt,)

11. nap

- reggeli: galagonyabogyó tea, alma, kendermag olajos tönkölykenyér
 tízórai: grapefruit lé (friss, lehet rostos is)
 ebéd: zöldbableves, rozs csipetke, petrezselyemzöld, fokhagymás, texturált szójaszelet, párolt csicsóka, káposztasaláta
 uzsonna: citromos paradicsomlé, puffasztott szezámragos rizs
 vacsora: zsályatea, tojásos tönköly nokedli, fejes saláta

12. nap

- reggeli: zöld tea, datolya, hántolt, natúr tökmag
 tízórai: maláta kávé, mazsola, dió
 ebéd: paradicsomleves, barnarizs leves betét, zellerzöld, tojásos tönkölytészta
 uzsonna: málnalevél tea, (planta tea), alma grapefruittal turmixolva
 vacsora: fodormenta tea, cékla, (retekszerűen) lilahagyma, máriatövismagolajos tönköly-, vagy rozskenyér

13. nap

- reggeli: ginseng tea, alma citrommal, szezám-maggal, virággal
turmixolva
- tízórai: szuperoxigénezett víz, aszalt szíva, mogyoró
- ebéd: brokkoli krémleves, nyers petrezselyemgyökér reszelék és zöld,
kelkáposzta főzelék, rántott tofu, fokhagyma, aprított nyers
kelkáposzta
- uzsonna: macskagyökér tea, sült tök
- vacsora: fehér nyírfafa tea, fokhagymás piritós (rozs)

14. nap

- reggeli: görögszéna tea, naspolya, tökmagolajos kenyér (rozs)
- tízórai: paradicsom, vajás pogácsa (tönköly) vagy vajás zsemle (tönköly)
- ebéd: zöldborsó leves amarantos-, vagy rizs tésztával, petrezselyemzöld,
hagymás rostélyos texturált szójaszeletekből, rizi-bizis barnarizs,
fejes saláta vagy tormás céklasaláta (nyers)
- uzsonna: aszalt körte, dió
- vacsora: cikóriakávé szójatejjel, szilvalekváros, diós tönkölybúza
palacsinta (lehet hajdinaliszból is) vagy mazsolás tönkölybúzából
készült goffri

15. nap

- reggeli: gyömbértea, alma, őrölt lenmaggal, kendermaggal, virággal
turmixolva
- tízórai: ananász vagy ananász lé
- ebéd: zöldségleves köles betéttel, petrezselyemzöld, snidling,
fejtettbab pörkölt tökfőzelékkel, snidlinggel vagy nyers gyalult
tökkel
- uzsonna: körte vagy más idénygyümölcs
- vacsora: komlótea, hagymás hajdinakása, petrezselyemzöld

16. nap

- reggeli: csipkebogyó tea, banán almával turmixolva
 tízórai: hársfatea, aszalt szilva, 8 szem mandulával
 ebéd: fejtett bableves, tönkölytészta, fokhagyma, petrezselyemzöld, finomfőzelék (sárgarépa-zöldborsó), rántott texturált szójaszelet, zellerzöld, paradicsomszeletekkel
 uzsonna: eperfalevél tea, alma grapefruittal turmixolva
 vacsora: csipkebogyó-hibiszkusz tea, tofus körözött tönkölyzsemeléval vagy tönkölykenyérrel

17. nap

- reggeli: borsmenta tea, alma, őrölt tökmaggal turmixolva
 tízórai: szárcsagyökér tea vagy malátakávé, sült tök,
 ebéd: karalábéleves zabpehellyel, petrezselyemzöld, spenót, köles körettel, tükörtojással, fokhagymával
 uzsonna: szilfakéreg tea, mazsola, tökmag
 vacsora: kakaós szója-, vagy rizstej, tönkölyből készült mézes puszedlival

18. nap

- reggeli: kamillatea, füge, puffasztott köles,
 tízórai: galagonyavirág tea, paradicsom, szezámmag olaj, rozscipó
 ebéd: babgulyás fejtett babból, szója kockával, fokhagymával, tofus hamis túrógombóc tönkölyliszttel, (kevés, nem homogénezett tejszínt lehet rátenni)
 uzsonna: pemetefű tea, sült tök
 vacsora: édesgyökér tea, lecsós tarhonya, (lehet búzatarhonya is, ha jól meg van piritva), nyers paprika, hagyma és paradicsomszeletekkel

19. nap

reggeli: ökörfarkkóró tea, alma, szezám-mag, virágpor, citrom turmixolva
 tízórai: málnalevél tea, aszalt szilva, hántolt tökmag,
 ebéd: fokhagymás rántott leves szárított tönkölykenyér kockával, nyers fokhagyma,
 diós, mazsolás, szilvalekváros, tönköly palacsinta
 uzsonna: datolya, szilvalevél turmixolva
 vacsora: bodzavirág tea, hagymás köleskása snidlinggel vagy lilahagyma

20. nap

reggeli: zsályatea, naspolya, citrom, vajás tönkölykenyér
 tízórai: ananász
 ebéd: barnarizs leves nyers, reszelt zöldségekkel, petrezselyemzöld, aprított, nyers kelkáposzta, olajos tönkölytészta fokhagymával
 uzsonna: cikóriakávésztejjel, aszalt körte, dió
 vacsora: erdei gyümölcs-tea, juhtúrós tönkölypogácsa

21. nap

reggeli: fodormenta tea, alma, lenmag, grapefruit turmixolva
 tízórai: kakukkfű tea, mazsola, 8 szem mandula
 ebéd: kelkáposztaleves frankfurti módra, aprított szója virslivel, petrezselyemzöld, zöldborsó főzelék, rántott patisszon, nyers zellerzöld
 uzsonna: macskagyökér tea, körte, citrom, tökmagolajos rozskenyér
 vacsora: cickafark tea, fokhagymás zabpehelykása, spenótlevél, nyers fokhagyma

22. nap

reggeli: ginseng tea, banán, szezám-maggal, almával turmixolva
 tízórai: fehér nyírfatea, tönkölygoffri
 ebéd: gulyásleves szójakockával, csicsókával, amarantos tésztával, pirított tönkölytészta ráolvasztott mozzarella sajttal és sok rávágott, reszelt, nyers zöldséggel
 uzsonna: vasfű tea, nyers csicsóka, bio szója olajos tönkölykenyér

23. nap

- reggeli: zöld tea, alma, citrom, szezám-mag, dió turmixolva
 tízórai: csipkebogyó tea, aszalt szilva, hántolt tökmag
 ebéd: hideg gyümölcsleves,
 szilvalekváros derelye (lehet juhtúrós is)
 uzsonna: alma, grapefruittal turmixolva
 vacsora: céklalé, lilahagyma, szőlőmag olajos rozspirítós, fokhagyma

24. nap

- reggeli: gyermekláncfülevél tea, datolya, alma, virágpör, dió
 tízórai: paradicsomlé vagy paradicsom, vajas tönkölykenyér
 ebéd: zöldbableves köles vagy hajdina betéttel, petrezselyemzöld,
 sóskafőzelék, főtt csicsóka, főtt tojásfehérje, petrezselyemzöld,
 nyers aprított sóskával
 uzsonna: görögszéna tea, sült tök
 vacsora: sárgarépalé, paszternák- vagy tökpörkölt kölessel vagy hajdinával,
 petrezselyemzöld

25. nap

- reggeli: gyömbértea, alma, füge, puffasztott köles,
 tízórai: ananász lé, puffasztott natúr rizs
 ebéd: paradicsomleves hajdina betéttel, zellerzöld,
 zöldbabfőzelék fokhagymásan, rántott tofu, petrezselyemzöld
 uzsonna: komlótea, mazsola, héj nélküli tökmag
 vacsora: katángkávé szója-, vagy rizstejjel, mézes-vajas rozskenyér

26. nap

- reggeli: ginseng tea, banán, lenmag, alma, mazsola turmixolva
 tízórai: erdei gyümölcs-tea, aszalt szilva, 8 szem mandula
 ebéd: zöldborsóleves, tönkölytészta, petrezselyemzöld, fokhagyma,
 barnarizs rizi-bizisen, rántott szója párizsi, fejes saláta
 uzsonna: eperfalevél tea, aszalt őszibarack, mézes zserbó
 vacsora: őszibarack lé, sült burgonya lila hagymával, bio szója olajjal,

27. nap

- reggeli: borsmenta tea, alma, mazsola, citrom, puffasztott hajdina, turmixolva
- tízórai: sárgarépa lé, szójaolajos tönköly kifli
- ebéd: zellerkrémleves, nyers, reszelt zellergumóval, petrezselyemzöld, fejtettbab pörkölt rozsnokedlivel, fejes saláta vagy káposztasaláta
- uzsonna: datolya, lenmag, mazsola turmixolva
- vacsora: „városlakó” tea, szőlőmag olajos tönkölykenyér

28. nap

- reggeli: galagonyavirág tea, naspolya vagy füge, vajjas rozskenyér
- tízórai: ananász vagy ananász lé
- ebéd: zöldségleves, tönkölytészta, zellerzöld, snidling, tönkölytészta darált fa-mogyoróval vagy mandulával, mazsolával, mézzel, kevés reszelt citrommal, dióbél olajjal,
- uzsonna: zsurlótea, citrommal, puffasztott barnarizzsel
- vacsora: csipkebogyó-hibiszkusz tea, diós, lekváros köles, mazsola

29. nap

- reggeli: zöld tea, alma, szezám, kendermag, virágpor, turmixolva
- tízórai: zöld diólevél tea, mazsola, hántolt tökmag,
- ebéd: halászlé (vegetáriánusoknak francia hagymaleves paprikáson), juhtúrós tönköly sztrapacska, parlagfű aprítva
- uzsonna: grapefruit lé, puffasztott szezám, rizs
- vacsora: citromfű tea, fokhagymás pirítós rozskenyér, retek

30. nap

- reggeli: zsályatea, füge, alma, lenmag, szezám-mag, turmixolva
tízórai: paradicsom vagy paradicsomlé, tökmagolajos rozskenyér
ebéd: karalábé krémleves, petrezselyemzöld,
hagymás hajdinakása, rántott cukkini, tormás céklasaláta, sok
petrezselyem-, és zellerzöld
uzsonna: zöld tea, főtt szójavirslis, mustár, tönkölykenyér
vacsora: őszibarack lé, zabpehely kása, kakaóval, aszalt sárgabarack
darabokkal, mazsolával

31. nap

- reggeli: fodormenta tea, alma, citrom, szezám-mag, tökmag turmixolva
tízórai: erdei gyümölcs-tea, aszalt szilva, puffasztott barnarizs,
ebéd: brokkoli krémleves, zellerzöld,
lecsós szójapörkölt, zöldséges barnarizs vagy zöldséges köles,
káposzta- vagy fejes saláta
uzsonna: hársfa tea, alma, datolya
vacsora: cikóriakávé, rizs-, vagy szójatejjel, diós, mazsolás palacsinta
hajdina vagy tönkölylisztből

Dr. Weixl-Várhegyi László

mérnök-radiesztéta, bioenergetikus, fitoterapeuta,
életmód- és táplálkozási tanácsadó és terapeuta,
a Magyar Természetgyógyászok Szövetségének
és a Magyar Természetgyógyászok és
Életreformerek Tudományos Egyesületének tagja

Lakások, munkahelyek, ingatlanok felmérése, ártalmatlanítása. Nukleáris sugárzásmérés és műszeres elektroszmog mérés és kivédés. Vércsoport szerinti táplálkozás terápia. Allergia, asztma és egyéb légúti betegségek, szív- és érrendszeri betegségek, mozgásszervi- és anyagcsere problémák, daganatos megbetegedések, elhízás, meddőség, húgy- és ivarszervi megbetegedések, candidiázis, idegrendszeri problémák, stresszoldás, depresszió, pánikbetegségek, lelki bajok gyógyítása. Aura mérés, állapotfelmérés aurából, műtét utáni rehabilitációk, mozgás- és mozgatás terápia, gyógyító étrendek, fitoterápia és apiterápia, vízés egyéb elemterápiák, fülgyertyázás, energiakezelés, ortomolekuláris medicina, tisztítókúrák, stb. Előadások, főző- és fogyókúrás tanfolyamok, radiesztéziai-, immunerősítő-, candidás és egyéb tanfolyamok, túrák, életmód táborok tartása.

**A betegek fogadása előzetes időpont egyeztetéssel történik!
Bejelentkezés: 06-27-350-204**

**Ingyenes internetes tanácsadás:
www.vitaminstation.hu honlapon, „orvos válaszol”-ra klikkelve!**