



PROTOCOL TERAPEUTIC

1. Cere împlinirea promisiunilor lui Dumnezeu:

- Este de o importanță vitală să avem grijă de sănătatea vieții noastre spirituale și să cerem în mod personal lui Dumnezeu să îplinească promisiunile Sale cu privire la sănătate și vindecare:
- Proverbe 3:5-6 *Încrede-te* în Domnul din toată inima ta și nu** te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi** căările.*
- **3 Ioan 1:2** *Preaiubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău.*
- **Ieremia 30:17** *Dar* te voi vindeca și îți voi lega rănilor', zice Domnul.*

2. Durata:

- Această dietă este pentru 2-4 luni
- Durata protocolului depinde de timpul până când simptomele bolii dispar. Dacă ele se îmbunătățesc sau dispar în 2 luni, pot fi introduse rând pe rând și alte feluri de mâncare, aceasta fiind faza de menținere a sănătății care durează toată viața.



3. Ce puteți mânca:

GRUPA DE ALIMENTE	ALIMENTE
Semințe care conțin acizi grași	semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac
Omega 3	semințe de in, semințe de chia, iarba grasă
Pseudo-cereale	hrișcă, quinoa, amarant
Alte grăsimi	cocos, avocado, măsline
Crucifere	broccoli, varză, varză kale, cresson, bok choy, conopidă, frunze de muștar, ridichi, rucola
Frunze verzi	salată, păpădie, spanac, pătrunjel, coriandru frunze, ceapă verde, praz, țelină apio, mărar, măcriș etc.
Legume	zucchini, castraveți, dovleac, sparanghel, anghinare, cartofi dulci, telina rădăcină etc
Alimente antiinfecțioase	usturoi, ceapă, ceapa verde, ridichi, praz,
Leguminoase (boboase)	fasole albă, mazăre, fasole mung, linte, fasole neagră, fasole ochi-negri, bob

4. Ce nu puteți mânca încă:

- Vom reintroduce în faza de menținere a sănătății câte un aliment pe săptămână
- Cereale: mei, orez, orez sălbatic, sorg, teff, ovăz, porumb, soia
- Nuci: migdale, caju, nuci, semințe de pin, nuci pecan, macadamia, etc.
- Leguminoase: fasole pestriță, fasole roșie, năut etc



5. Cantitatea de alimente per porție/zi

Grupa de alimente	Porții/zi	1 Porție
Fructe de pădure	1-2 porți	1/2 cană, proaspete sau congelate
Alte fructe	3 porții	1 fruct mediu, 1 cană proaspăt
Omega 3	1-3 porții	1-2 linguri seminte de in în perimenopauza, 4 linguri seminte de in în postmenopauză, 1-2 linguri la bărbați
Pseudocereale (mai tarziu și cereale)	3-4 porții	1/2 cană cereale fierte, 1 lipie, 1 felie de pâine
Acizi grași (mai târziu și nuci)	1 porție	1/4 cană, 1 lingură unt
Leguminoase (boboase)	3 porții	1/2 cană legume fierte
Crucifere	1 porție	1/2 cană (la aburi, nu crude, în caz de probleme cu tiroida)
Frunze verzi	2 porții	1 cană minim
Alte legume	2 porții	1/2 cană minim
Condimente	1-3 porții	1 linguriță turmeric, alte plante în cantitate minimă
Alimente antiinfecțioase	2 porții	2 căței usturoi, 1/4 cana ceapă minim



RUTINA ZILNICĂ

- Dimineața: Verificați greutatea zilnic, dimineața, înainte de prima băutură și notați-o
- Frecvența meselor:
 - Dacă trebuie să luați în greutate sau aveți nevoie de 3 mese pe zi, luați micul dejun la 7 dimineața, prânzul la 12:30, cina la 17:30.
 - Dacă intenționați să slăbiți, serviți 2 mese pe zi, luați micul dejun la ora 9 dimineața, prânzul la ora 15:00.

1. MIC DEJUN ECHILIBRAT

CEREALE: Amarant, quinoa, hrișcă

LAPTE: Lapte de cocos, lapte din semințe de floarea-soarelui sau lapte din semințe de dovleac

PÂINE FĂRĂ GLUTEN: pâine, biscuiți, vafe

UNT: Unt din semințe de floarea-soarelui sau de dovleac, unt de nucă de cocos, unt de avocado sau o combinație din acestea

SMOOTHIE: semințe de dovleac sau semințe de floarea-soarelui, semințe de chia sau semințe de in, carob, nucă de cocos rasă, fructe de pădure, măr verde

SEMINȚE DE IN: 1-4 linguri (consultați cantitatea recomandată)

TURMERIC: 1-2 lingurițe zilnic, cel puțin de 5 ori pe săptămână

BĂUTURĂ DIN LĂMÂIE ȘI USTUROI: 2 căței de usturoi blendați cu 1 lingură de suc de lămâie/limă în 120 ml de apă.



2. PRÂNZ ECHILIBRAT

LEGUMINOASE: Fasole albă, linte, fasole mung, fasole cu ochi negri, mazăre, fasole verde, bob

RĂDĂCINOASE și LEGUME: cartof dulce, morcovi, păstârnac, pătrunjel rădăcină

VERDEȚURI ȘI LEGUME: Dovlecei, dovleac, castraveți, ridichi, etc. Consumați multe legume pentru a ajuta la crearea alcalinității (vezi primul tabel)

SALATĂ ȘI PESTO: salată verde mare, porție triplă.

BĂUTURĂ DIN LĂMÂIE ȘI USTUROI: 2 căței de usturoi mici blendați cu 1 lingură de suc de lămâie/lime în 120 ml de apă. Zdrobiți usturoiul înainte cu 10 minute de a-l blenda.

3. ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ

ALOE VERA: cu 15 minute înainte de fiecare masă, tăiați o bucată de aloe de 3/3 cm apoi curațați coaja și consumați gelul, aceasta vindecă intestinul.



4. CONSUMAȚI ZILNIC

APĂ CU LĂMÂIE/LIME: Beți 700 ml apă cu 2 linguri de lămâie/lime, afară la aer liber (în zorii zilei) pentru a vă regla ritmul circadian (ceasul natural al corpului) și pentru a beneficia de aerul proaspăt

SEMINȚE DE IN

BĂRBAȚI: 1 lingură/zi. Probleme de prostată: 2 linguri/zi

FEMEI: 2 linguri/zi. Menopauză: 4 linguri/zi

VITAMINA C

3/3 cm de coajă de lămâie sau de portocală bio sau 1 linguriță de pulbere de coajă de portocală bio. Se poate adăuga la smoothie.

Sau 1 linguriță vitamina C pulbere (ascorbat de sodiu).

TURMERIC pudră

- Beți zilnic 1-2 lingurițe de pulbere de turmeric
- Luați cu 1/2 linguriță de miere și un sfert de cană de lapte (de cocos, alt lapte vegetal) **sau**
- Adăugați când rămâne un sfert de cană de smoothie (turmericul are un gust puternic)

SUCURI VERZI

- Beți 1-3 căni de suc pe zi, de 3-5 ori pe săptămână
- Într-un pahar de 250 ml: 1/3 suc de morcovi, restul de 2/3 verdețuri
- Din verdețuri: 1/3 legume crucifere, restul de 2/3 verdețuri de bază
- Baza de suc verde constă din castraveți, țelină apio și salată verde
- Rotiți legumele crucifere și verdețurile: varză kale, varză creță, pătrunjel, bok choy, sfeclă roșie frunze, rucola, păpădie (are gust amar)



5. CONSUMAȚI SEARA

SUPĂ DE CEAPĂ

1 ceapă

3-5 căței de usturoi zdrobiți (se zdrobesc și se lasă la aer 10 minute înainte de a-i pune în supă, eliberează alicină)

1/2 linguriță de sare de ocna (alternative: sare celtica, sare roz de Himalaya)

3 căni de apă

Se fierbe timp de 20 de minute. Se strecoară, sau doar se scoate ceapa.

Notă: Dacă aveți probleme digestive serioase, consumați supa dimineața la 2 ore după micul dejun și seara.

CEAI DE GHIMBIR

2 cm de ghimbir (felii)

2-3 căni de apă

frunze de stevia după gust

Fierbeți timp de 30 de minute

Notă: ajută la dureri, se bea de 3 ori pe săptămână

CĂRBUNE

1 linguriță - 1 lingură

1 pahar de apă

Se amestecă bine și se bea.

Notă: nu luați cărbune dacă sunteți constipat. Luați la 2 ore după ce ați luat medicamente.

ALOE VERA

3/3 cm fără coajă

Notă: Nu uitați că aloe vera se ia și cu 15 minute înainte de mese. Se pune de seara într-un borcan cu apă și se consumă a doua zi.



NU UITAȚI!

- Consumați grăsimi sănătoase, neprocesate: avocado, semințe de in, semințe de chia, semințe de dovleac, semințe de floarea-soarelui, măsline, nucă de cocos proaspătă matură și tânără sau nucă de cocos rasă.
- Fără gluten, fără porumb, fără ovăz, fără drojdie, fără produse din soia, cu excepția cazului în care a fost testat negativ
- Testați B2C2 la enterolab.com Testul antigenic de sensibilitate alimentară vegetariană la gluten din scaun.
- Testează sensibilitatea la gluten, ovăz, drojdie, autoimunitate indusă de gluten, lapte de vacă, soia, alte cereale (porumb, orez, ovăz), semințe de susan, năut, nuci (migdale, caju, nuci) și solanacee (inclusiv cartofi)
- Nu uitați să faceți mișcare, cu cât este mai mult oxigen în țesuturi cu atât vindecarea este mai rapidă.
- Când gătiți, folosiți numai oțel inoxidabil de înaltă calitate pentru a evita intoxicarea cu metale grele (nichel, aluminiu, crom și plumb). Nu folosiți vase de gătit din teflon sau antiaderente, deoarece eliberează toxine care sunt deosebit de dăunătoare pentru creier.
- Fără gustări între mese, pentru că nu ar da timp suficient intestinului să se vindece și ar crea o mare povară pentru sistemul digestiv. Ar trebui să existe un interval de 5 ore între mese.
- Pentru alte afecțiuni: vă rugăm să consultați Protocolul antiviral: gargară, spray nazal, inhalatii, duș contrastant, etc.
- Băi de soare cel puțin 4-6 ori/săptămână, timp de aproximativ 30 de minute, întorcându-te la fiecare 5 minute pentru a evita arsurile solare.
- Încercați să nu consumați alimente dulci în această perioadă pentru că împiedică reechilibrarea microbiomului.
- O alimentație bună include alimentele enumerate în exemple (70% alimente proaspete, crude, și 30% gătite).
- Doar apă între mese (apa va dilua enzimele dacă se bea la masă).
- Pentru alte rețete pentru micul dejun și prânz, consultați meniul pentru 7 zile din cartea "**Rețete din plante pentru bolile autoimune**".



Plan pentru 2 mese pe zi

Ora	Ce să fac	Explicații
TREZIRE	Greutatea	Vă cântăriți și notați în carnețel
6.00	Apă cu lămâie	Beți afară în zorii zilei - ritmul circadian
8.30	Suc verde cu morcovi	3-5 ori/săptămână
8.45	Aloe vera	3/3 cm, fără coajă. Se pune toată frunza în apă peste noapte, se schimbă apa zilnic
9.00	Micul dejun	Echilibrat, alimente vegetariante integrale
	Bautură din lămâie cu usutroi	Se bea la masă
	Semințe de in	în smoothie sau separat în apă
	turmeric	în smoothie la sfârșit
11.00-14.00	Apă	minim 700 ml
14.30	Suc verde, morcovi	3-5 ori/săptămână
14.45	Aloe vera	
15.00	Prânzul	Echilibrat, alimente vegetariante integrale
	Bautură din lămâie cu usutroi	
17.00-18.00	Apă	minim 700 ml
18.30	Suc verde cu morcovi	3-5 ori/săptămână
19.00	Supă de ceapă	
20.00	Ceai de ghimbir	de 3 ori/săptămână
20.30	Cărbune	Nu luați dacă sunteți constipat, la 2 ore după medicamente
21.00	Aloe vera	



Plan pentru 3 mese pe zi

Ora	Ce să fac	Explicații
TREZ.	Greutatea	Vă cântăriți și notați în carnețel
6.00	Apă cu lămâie	Beți afară în zorii zilei
6.30	Suc verde cu morcovi	3-5 ori/săptămână
6.45	Aloe vera	3/3 cm, fără coajă. Se pune toată frunza în apă peste noapte; schimbă apa zilnic
7.00	Micul dejun	Echilibrat, alimente vegetariene integrale
	Băutură lămâie & usturoi	Se bea la masă
	Semințe de in	în smoothie sau separat în apă
	turmeric	în smoothie la sfârșit
9 - 12	Apă	minim 700 ml
12.00	Suc verde cu morcovi	3-5 ori/săptămână
12.15	Aloe vera	
12.30	Prânzul	Echilibrat, alimente vegetariene integrale
	Băutură lămâie & usturoi	
14.30-17.00	Apă	minim 700 ml
17.00	Suc verde cu morcovi	3-5 ori/săptămână
17.15	Aloe vera	
17.30	Cina	Ceva ușor, cum ar fi rădăcinoase, amidonoase sau fructe
19.00	Supă de ceapă	
20.00	Ceai de ghimbir	de 3 ori/săptămână
20.30	Cărbune	Nu luați dacă sunteți constipat, la 2 ore după medicamente
21.00	Aloe vera	