

Das Weizenernährungsregime von Meister Peter Danov

Dieses Ernährungsregime wurde vor ungefähr 80-90 Jahren von einem großen Bulgaren – dem Meister Peter Danov, der sogar vom großen Albert Einstein verehrt wurde, geschaffen. Seitdem wurde es von tausenden Menschen praktiziert (sowohl Bulgaren, als auch Ausländer). Manche haben 10 Tage ausgehalten, andere – weniger. Das ist aber nicht so wichtig. Man darf nicht fanatisch werden. Wichtig ist das Streben, den Körper zu erneuern.

Die Angaben über das Weizenernährungsregime sind sehr karg. In den Vorträgen und Vorlesungen von Meister Peter Danov werden Sie keine Texte oder Anweisungen über ein Weizenernährungsregime vorfinden, so wie es heutzutage praktiziert wird. Dort sind nur Anweisungen über Übungen zu finden, wobei man sich nur mit Weizen ernährt. Sehr oft haben solche Regime (Übungen) eine Dauer von mehr als zehn Tagen.

Die heutige Art und Weise der Durchführung von dem Weizenernährungsregime beruht auf den Erinnerungen der Köchin des Meisters. Sie behauptet, dieses Regime nur ihr gegeben worden zu sein. Im Jahre 1953 gibt sie es an einige Nachfolger vom Meister Peter Danov über. Sie empfiehlt dabei gestoßenen Weizen zu verwenden. Unserer Meinung nach könnte so eine Empfehlung nur persönlicher Natur sein und auf Grund einer Krankheit /Zähne, Magen, Kiefer u.a./ sein. Denn der Begriff gestoßener Weizen selbst steht im Widerspruch zu den Ideen des Meisters, die mit einer Nichtausübung von Gewalt einhergehen. Und dabei dürfen wir nicht vergessen, dass die Materie auch ein Gedächtnis hat. Deshalb empfehlen wir die Ernährung mit Weizen, der einen winzigen Keim (1 - 3 Millimeter) hat. Bei der Geburt und um diese Zeit gibt es viel mehr Energien. Es gibt ebenso Erscheinungen der Liebe, auch wenn dies auf der pflanzlichen Ebene stattfindet. Dann entsteht Ihre Verbindung zum großen Sakrament der Geburt. Dieser Moment hängt aber auch mit der Aufopferung des Weizenkorns zusammen. Es gibt einen Vortrag vom Meister – Das Weizenkorn. Er ist grundlegend für das Weizenernährungsregime und es ist deshalb ratsam, den Vortrag zu lesen, damit man den geistigen Sinn der Durchführung dieses Regimes begreift.

Für unseren Organismus sind bei der Durchführung des Weizenernährungsregimes auch die Walnüsse (für das Gehirn, sie haben auch so eine Form), die Äpfel (für das Herz) und der Bienenhonig (für das Blut) sehr nützlich. Außer Abnehmen können Sie durch das Weizenernährungsregime auch ihren Organismus auf der Zellebene erneuern.

Dieses Regime ist an die Mondphasen angepasst und an die Energien, welche die einzelnen Tage „tragen“. Der Mond hat einen größeren Einfluss auf den Organismus (insbesondere auf den weiblichen), auf die Flüssigkeiten darin und sogar auf die Emotionen, als Sie denken. Deshalb beginnt man so ein Regime entweder am Mittwoch, oder am Montag (wenn der Vollmond am Mittwoch oder Donnerstag gewesen ist) nach Vollmond. Um einen größeren Erfolg zu erzielen muss man diese Bedingungen einhalten.

Eine riesige Bedeutung hat dabei aber auch das Verhalten eines jeden, der den Übergang zur normalen Ernährung macht. Obwohl die Ergebnisse von dauerhafterer Natur sind, so kann sehr oft ein nicht richtiger Übergang zur normalen Ernährung die Bemühungen fast „vernichten“, die man während des eigentlichen Ernährungsregimes gemacht hat.

Natürlich kann für manche dieses Regime nicht angebracht sein (Kranke oder Menschen mit schwächerem Willen...). Im Unterschied zu anderen Diäten ist es nicht so schwierig. Es gibt sogar Tage, wo man fast keine Lust zum Essen hat. Alles ist aber sehr individuell. Obwohl manchmal auch unbefriedigendere Ergebnisse erzielt werden, halten wir das Weizenernährungsregime für nützlich. Auch als eine Versuchung des Willens. Deshalb lohnt es sich es mindestens einmal auszuprobieren. Auch da es bulgarisch und im Laufe von dutzenden Jahren erprobt ist, und manche Leute machen es sogar ein paar Mal im Jahr. Für diejenigen, die zum Ziel Gewichtabnahme haben, können wir folgende Information geben: für ein Weizenernährungsregime können Sie ca. 5 Kilo „verlieren“. Pro Tag werden normalerweise ca. 500 Gramm abgenommen, aber das geschieht nicht gleichmäßig, sondern je nach den einzelnen Besonderheiten des Menschen. Bei einem richtigen Übergang zur normalen Ernährung kann man ca. ein Kilo zurück bekommen. Manche Leute „verlieren“ sogar weiterhin Kilos. Wenn Sie vier Regime im Jahr machen (wir empfehlen nicht mehr als vier), so können Sie sich mit ca. 15 Kilo Gewicht „trennen“ (nach allen Übergängen zur normalen Ernährung). Unserer Meinung nach ist das eine relativ gesundheitliche und nicht besonders schwierige Art und Weise zur Gewichtabnahme.

Am leichtesten macht man das Weizenernährungsregime im Mai, Juni, September und Oktober. Warum? Einer der Gründe liegt in der Tatsache, dass unser Organismus nicht so viel Kalorien zur „Aufwärmung“ oder zum „Abkühlen“ aufbraucht. In den Wintermonaten verbraucht man bis zu 25% der Kalorien zur Aufwärmung, wenn die Temperatur bei 0 Grad liegt. Deshalb raten wir Ihnen

auch Wasser mit einer Temperatur von 22-37 Grad zu trinken. So verbraucht man viel weniger Energie. Sie wissen doch wie die Temperatur des Wassers in unserem Organismus ist.

Daten für das Weizenernährungsregime 2013

Eventuelle Daten für das Weizenernährungsregime 2013
/um gesund und lebendig zu sein/ - zur Reinigung ...:

-Januar - 30 /eventuelles Datum für das große Regime/;
-Februar - 27;
-März – 1. April;
-April - 29;
-Mai - 29;
-Juni - 26;
-Juli - 24;
-August - 26;
-September - 23;
-Oktober - 23;
-November - 20;
-Dezember - 18.

Eventuelle Anfangsdaten für das Weizenernährungsregime 2013 – zur Anschaffung:

-Januar - 16;
-Februar - 13;
-März - 13;
-April - 15;
-Mai - 15;
-Juni - 12;
-Juli - 10;
-August - 12;
-September - 9;
-Oktober - 9;
-November - 6;
-Dezember - 4.

Die Einteilung der Regime in Monaten ist formal. Dabei fällt das Märzregime im ... April. Ich hoffe aber, dass Sie viel leichter Ihren Urlaub planen können, um das Regime leichter durchzuführen.

Wichtig für die Anfangstage sind vor allem die Mondphasen. Wann Sie mit dem Weizenernährungsregime beginnen, hängt von den Zielen ab, die Sie verfolgen. Die oben verkündeten Daten fallen am Mittwoch oder am Montag.

Falls Sie sich für einen anderen Tag entscheiden, so müssen Sie die Bedingung einhalten, dass Sie sich zwischen dem Vollmond (er fällt zu Ende einiger Monate) oder dem Neumond (zur Reinigung) oder umgekehrt (zur Anschaffung) hineinpassen. Dieser Zyklus dauert in den meisten Fällen 14 Tage und da müssten Sie 10 davon „weizen“ (eigentlicher Teil). Am leichtesten ist das Regime, wenn Sie damit am Mittwoch beginnen. Am Montag fällt es ein bisschen schwieriger.

Der Schwierigkeitsgrad erhöht sich in der nächsten Reihenfolge /Anfangstage/ - Freitag, Sonntag, Donnerstag, Samstag, Dienstag... Erwägen Sie gut ihre Kräfte. Fangen Sie mit dem Leichterem an...

Wenn Sie das Weizenernährungsregime zur Anschaffung machen /nach dem Neumond/, müssen Sie ihr Hauptziel bestimmen und am „genauen“ Tag anfangen.

1. Montag – zum Erreichen von Weichheit, Empfindlichkeit, Scharfsinn und Intuition...
2. Dienstag – zum Anschaffen von Härte und einem kämpferischen Geist
3. Mittwoch – für Business, Handel, Berechnung, Analytismus
4. Donnerstag – zum Realisieren von wissenschaftlichen Zielen, Ausbildung...
5. Freitag – für intimere Ziele...
6. Samstag – für Weisheit, Geduld, Eindringen in die Tiefe von ernsthaften Problemen...
7. Sonntag – für Kunst, Sport, Freundschaft, Romantik, Reisen...

Es ist gut während des vollständigen Regimes /der drei Phasen/ ein Tagebuch zu führen. Darin

könnten Sie die wichtigsten Probleme, Empfindungen, Emotionen, Treffen /sowohl sichtbar, als auch unsichtbar/ und sogar Fehler niederschreiben... Wenn Sie Ihr nächstes Regime machen, so könnten Sie vergleichen und verbessern...

WARNUNG: DIE DURCHFÜHRUNG DES WEIZENERNÄHRUNGSREGIMES BIRGT MANCHE RISIKEN FÜR IHRE GESUNDHEIT, FALLS SIE PROBLEME MIT ERNSTEREN KRANKHEITEN HÄTTEN /WIE Z.B. ERKRANKUNGEN DES ENDOKRINSYSTEMS, DES MAGENS, SCHWANKUNGEN IM BLUTKREISLAUF, PSYCHISCHE KRANKHEITEN ETC./ ODER „STÄRKERE“ MEDIKAMENTE ANNÄHMEN.

WIR TRAGEN KEINE VERANTWORTUNG, FALLS SIE UNSEREN RAT NICHT BEFOLGT ODER SICH VON EINEM ARZT NICHT BERATEN HABEN, BEVOR SIE AN DAS REGIME HERANGEGANGEN SIND. DAS WEIZENERNÄHRUNGSREGIME IST KEINE PANAZEE UND KANN SOMIT NICHT ALLE GESUNDHEITLICHEN PROBLEME IN IHREM LEBEN LÖSEN, OBWOHL WIR UNS AUCH WÜNSCHEN, DASS SIE GESUND WERDEN.

Obwohl Internet ein demokratisches und offenes Netz ist, so schließen Sie sich einer Gruppe an, die BESTIMMTE REGELN hat.

Hier sind die wichtigsten darunter aufgezählt:

1. Das Weizenernährungsregime von Meister Peter Danov ist nicht eine normale Diät. Es hat auch geheimere „Botschaften“ und Einwirkungen. Sie müssen bereit sein, sie anzunehmen.
 2. Lesen Sie langsam und sorgfältig die Meinungen zu diesem Thema und schätzen Sie dann ein, ob Sie immerhin noch Lust haben, mitzumachen.
 3. Versuchen Sie zu begreifen, dass Sie ein riesiges Willenspotenzial haben. Wichtig ist nur dieses klug genug zu steuern und die Durchführung des Regimes wird Ihnen kinderleicht erscheinen.
 4. Es gibt eine Menge von widersprüchlicher Information (in verschiedenen Büchern aber auch im Internet). Lesen Sie was für eine Wahl die Gruppe getroffen hat und schätzen Sie dann ein, ob Sie sie berücksichtigen könnten.
 5. Befolgen Sie strikt die Anweisungen zur Durchführung des Weizenernährungsregimes. Sie sind überprüft und erzielen sehr gute Ergebnisse. Falls Sie daran zweifeln, so beginnen Sie besser nicht mit dem Regime. Oder mindestens nicht mit der Hilfe dieser Gruppe.
 6. Die Gruppe ist einträchtig, intelligent und hilfsbereit wenn nötig. Verwechseln Sie uns aber nicht mit den Angestellten bei der Notrufnummer 112. Zuerst müssen Sie sich bemühen, sich selbst zu helfen.
 7. Die sich oft wiederholenden Fragen erhalten keine Antworten. Raten Sie mal wieso.
 8. Teilen Sie die Freude und die Probleme mit, die mit dem Weizenernährungsregime zusammenhängen. Sie sind auch für die anderen wertvoll.
 9. Helfen Sie zur Verbesserung der Durchführung des Weizenernährungsregimes mit konkreten Vorschlägen zur Vorbereitung des Regimes, zum Übergang zur normalen Ernährung, zur Vorbereitung des Weizens usw.
 10. Machen Sie sich keine Sorgen für die anderen Leute während des Regimes /falls sie Sie bewundern oder nicht verstehen/. Sie haben die richtige Entscheidung getroffen und dabei müssen Sie nicht die Meinung der Gesellschaft berücksichtigen.
 11. Geben Sie keinen Versuchungen nach, die Sie dazu führen, das Regime zu beenden. Unabhängig davon, woher sie kommen. Sie wissen doch, dass Sie stärker als sie sind und dass müssen Sie auch in der Tat beweisen.
 12. Die Gesundheit des Menschen ist das Wertvollste. Deshalb beginnen Sie nicht mit dem Regime, falls Sie ein ernsthaftes Gesundheitsproblem haben, und falls Sie es schon begonnen haben, so hören Sie sofort damit auf und suchen Sie die Hilfe eines Arztes auf.
- Wenn Sie Schwierigkeiten (während des Weizenernährungsregimes) haben, so denken Sie an diese Regeln und vergessen Sie dabei nicht, dass Sie ein wundervolles Regime mitmachen und das in einer wundervollen Internetgesellschaft.

Was für einen Weizen verwendet man für das Weizenernährungsregime?

Suchen Sie normalen bulgarischen Weizen zum Keimen. Wir sind der Meinung, dass es Weizen zum Keimen sein soll, wegen des darin beinhalteten Potenzials am Anfang des Keimens. Es gibt auch einen anderen Grund, warum wir solchen Weizen verwenden (obwohl auf einigen Seiten steht, dass der Weizen gestoßen sein soll, aber er ist eher für kranke Menschen oder für solche mit „schlechten“ Zähnen). Der gestoßene Weizen erinnert sich als Materie daran, wer ihn gestoßen hat und dabei entsteht eine Vermischung der Energien. Und wir brauchen eigentlich die natürliche Energie des Weizens. In seiner Schale gibt es eine Reihe von Nährstoffen. Falls Sie sich doch für gestoßenen Weizen entscheiden, so denken Sie daran, dass er sehr schnell zum Brei wird, wenn er mit heißem Wasser übergossen wird.

Wir haben schon das Problem mit der Auswahl von Weizen erörtert. Beim Durchsetzen der Verwendung von gestoßenem Weizen hatte sich für eine gewisse Zeit eine Ausnahme zur Regel verwandelt. Diejenigen, die gestoßenen Weizen essen, haben viel mehr „Begleitprobleme“ – Zittern, Hunger, Kopfschmerzen...



Großes Bild: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/jito1g.jpg>

auf Deutsch:



Großes Bild: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/jito2g.jpg>



Großes Bild: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/jito3g.jpg>



Großes Bild: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/jito4g.jpg>

Man kann auch natürlichen Weizen verwenden /wie dieser zum Saatgut oder zur Fütterung von Hennen z.B./, dabei muss man aber sicher sein, dass er nicht vorhin mit Chemikalien behandelt worden ist. Er muss auch gut von Gras und Beimischung gereinigt werden.

[Was für einen Weizen brauchen wir NICHT für unser Regime:](#)

<http://www.incom-bg.com/Page.aspx?lang=bg&f=29&d=262>

<http://solaris999.com/site/getprod/69>

<http://www.oberon.bg/bg.php?p=2&g=17&prod=111>

<http://www.incom-bg.com/Page.aspx?lang=bg&f=29&d=88>

Hier noch ein bisschen Information darüber, warum man gekeimten Weizen verwendet. Keimen verursachen und Keimen züchten lernen: <http://www.spiralata.net/kratko/articles.php?lng=bg&pg=55>

Falls Sie Schwierigkeiten haben, das Hungern zu ertragen oder Gesundheitsprobleme haben /Zähne, Magen/, aber doch über finanzielle Mittel verfügen und in einer Großstadt leben, so könnten Sie auch Einkorn (*Triticum monococcum*) kaufen und beim Regime verwenden. Diese altertümliche Sorte ist außerordentlich weich. Auch in diesem Jahr läuft eine riesige Werbung, die das Einkorn als besser wegen seiner genetischen Zusammensetzung durchsetzt. Wir erkennen ihm aber einige Eigenschaften: es sättigt mehr und man begrenzt sich nicht beim Essen, sondern ernährt sich fast mit normalen Mengen, was aber seinerseits keinen Willen verlangt, d.h. vom rein geistigen Aspekt reduziert die Verwendung von Einkorn die Hindernisse des Willens und daher ist auch der Effekt im Bezug auf die „Härtung“ des Willens viel kleiner. Na ja, aber das Regime selbst hat sich so entwickelt – von einer Erleichterung zu einer anderen – Äpfel, Walnüsse, Bienenhonig, und sogar Zitrone /für manche/, wobei die „strenge“ Variante nur mit Weizen durchgeführt wird. Lange Zeit war der verwendete Weizen gestoßen, damit er weich war...

Aber die Mehrzahl derjenigen, die das Regime mit normalem Weizen zum Keimen gemacht hatten, hatte bessere Ergebnisse erzielt /z.B. Gewichtabnahme/. Wir zweifeln daran, dass das Einkorn mit seiner Weiche besser das Gedärm reinigt als der normale härtere Weizen. Außerdem wurde das Einkorn nicht vom Schaffer des Regimes selbst empfohlen, obwohl es auch damals bekannt war. Wir haben auch keinen größeren Unterschied in seinen „geheimen“ Komponenten gesehen, die reinigen.

Woher kauft man Weizen zum Keimen?

In Sofia: <http://ecovege.org/sofia>

Und nochmals in Sofia: http://biosviat.com/index.php?option=com_content&task=view&id=211

Kaufen Sie (beschaffen Sie sich) Weizen mindestens 4 – 5 Tage vor der eigentlichen Etappe des Weizenernährungsregime. Sie müssen 2 Tage haben, um auszuprobieren und festzustellen, wie lange Ihr Weizen unter Ihren Bedingungen zum Keimen braucht. Und falls das 48 Stunden sind, so müssten Sie noch mindestens so viel bis zum Beginn der eigentlichen Etappe des Weizenernährungsregimes haben. Falls Sie planen, das Regime durchzuführen, so ist es ratsam, den Weizen einige Wochen vorher zu kaufen.

Sehr oft ist er in der letzten Woche nicht mehr in den Geschäften zu finden und da fangen die Fragen an, womit er ausgetauscht werden könnte. Kaufen Sie mehr als 1 Kilo Weizen. Darin gibt es ca. 30-40 Gramm Beimischungen, die dann ausgelesen werden. Wenn Sie ein bisschen mehr als 100 Gramm benutzen und wenn Sie das Keimen des Weizens ein paar Tage vor dem Weizenernährungsregime probieren, so wird Ihnen 1 Kilo nicht für die 10 Tage ausreichen, und für die letzten ein-zwei Tage könnten Sie keinen Weizen mehr im Geschäft finden.

Deshalb kauft man den Weizen früher und probiert man wie und wann er zu keimen beginnt. Für den ersten Tag weichen Sie ihn 48 Stunden früher /zu Beginn des Regimes/ ein. Falls er zum 36-ten Stunde keimt, so nehmen Sie ihn vom Wasser raus und heben Sie ihn auf einem kühleren Platz auf, damit er nicht schnell keimt und damit er nicht verdorben wird. Legen Sie sofort den anderen Weizen an. Nur für den zweiten Tag verwenden Sie wärmeres Wasser und ein wärmeres Zimmer /falls kein Keimen stattgefunden hat/. Nehmen Sie den Weizen bis zur 36-ten Stunde heraus und essen Sie ihn am Tage auf /wie es auch sein mag/. Versuchen Sie den Zeitpunkt des Keimens herauszufinden und den Weizen für jeden Tag vorzubereiten.

Es fällt leicht, wenn Sie konzentriert sind.

Normalerweise braucht der Weizen 48 Stunden zu keimen – in kaltem Wasser und in einem kälteren Zimmer. Die perfekten Bedingungen sind 22 Grad im Zimmer und 22 Grad des Wassers, wo der Weizen eingeweicht wird. Das Einkorn keimt viel schneller. Manchmal sogar in 24 Stunden.

Wie bereitet man den Weizen zum Keimen vor?

Am besten verwenden Sie ein Tongefäß (Keramik) oder ein Holzgefäß zum Keimen des Weizens, da man so näher zur Natur ist. Wenn Sie über kein solches Gefäß verfügen, könnten Sie auch ein Porzellangefäß verwenden.

Der Weizen wird nicht gekocht und es wird kein gestoßener Weizen verwendet (wegen des Gedächtnisses der Materie). Man verwendet auch keine Thermosflasche mit heißem Wasser – diese Methode ist revolutionär und nicht natürlich. Versuchen Sie sich mal auf der Stelle des Weizens zu versetzen - verbrüht und in einem Gefängnis!

Wiegen Sie 100 Gramm Weizen ab. Wenn Sie keine Waage haben, so nehmen Sie 10 Esslöffel (nicht überfüllt) Weizen. Ein Esslöffel ist von 8 bis zu 12 Gramm. Weichen Sie den Weizen in einem Ton- oder Holzgefäß ein. Diese Gefäße stehen am nächsten zur Natur. Die Temperatur im Zimmer soll 22 Grad sein. Das Wasser, womit man den Weizen bis dorthin, wo er hinreicht, oder ein paar Millimeter hinauf, übergießt, soll auch diese Temperatur aufweisen. Die Temperatur ist nicht zufällig. Das ist die beste Temperatur zum Leben des Menschen in der gemäßigten Klimazone und sehr gut zum Keimen des Weizens. Natürlich sind diese idealen Bedingungen nicht immer möglich. Bemühen Sie sich mindestens, dass die Temperatur nicht unter 18 Grad liegt. Die obere Grenze liegt bei 27 Grad. Im Winter braucht man in den meisten Fällen mindestens 36 Stunden. Wenn es im Zimmer kälter ist – sogar 48. Im Herbst – auch 24. Wenn Sie Einkorn verwenden, denken Sie daran, dass es schneller keimt. Es wird sehr schnell breiartig. Die Millimeter der Keime sollen 1 - 3 sein.

Es ist notwendig, den Augenblick des Keimens zu „erwischen“. Dann hat sich die Energie noch nicht auf das Korn verstreut. Es gibt auch einen geistigen Sinn – das Opfer im Namen etwas Neuen. Auch beim Keimen gibt es eine Ausspülung jeder 8 - 12 Stunden.

So sieht der mit einem winzigen Keim gekeimter Weizen, den Sie essen:



Großes Bild: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j1g.JPG>

Großes Bild:<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j2g.JPG>
Großes Bild:<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j3g.JPG>
Großes Bild:<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j4g.JPG>
Großes Bild:<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j5g.JPG>
Großes Bild:<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j6g.JPG>
Großes Bild:<http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j7.JPG>

Nachdem Sie vom Weizen einmal gegessen haben, decken Sie ihn, aber fügen Sie kein Wasser hinzu. Das Gefäß soll auf einem kühlen Platz stehen, aber nicht im Kühlschrank. Das Ziel ist, dass er nicht verdorben wird und dass der Keim nicht größer wird.

Das Regime ist eigentlich für 30 Tage: 10 Tage Vorbereitung /Nahrung oder psychologisch/, 10 Tage Ernährung mit Weizen, Walnüssen und Äpfel und 10 Tage Übergang zur normalen Ernährung.

Bevor Sie vollständig nur Weizen essen, so ist es gut, mehr Früchte zu essen und allmählich die Süßigkeiten und das Fleisch von Ihrem Menü auszuschließen, sowie mehr Tee und Wasser zu trinken. Sie können sogar probieren, zusammen mit den anderen Speisen ein bisschen eingeweichten Weizen zu sich zu nehmen. Das wird Ihnen nicht schaden! /Wir empfehlen es auch denjenigen, die noch nie das Regime durchgeführt haben/. Natürlich müssen Sie auch das restliche Essen ein bisschen reduzieren. Versuchen Sie auch Ihr Säure-Alkali-Gleichgewicht in Ordnung zu bringen, damit Sie während des Regimes keine Säuren haben. Weiter unten finden Sie auch Einzelheiten zur Vorbereitung.

Einige unserer Ansichten über die Durchführung des Regimes haben sich in diesem Jahr geändert – unserer Meinung nach ist das in Richtung Gutes passiert und deshalb bieten wir Ihnen nochmals die Unterschiede zur Startseite einiger unserer alten Themen oder zu den Artikeln im Internet an:

- Das Regime wird mit Weizen zum Keimen gemacht und nicht mit gestoßenem Weizen.
- Das Regime wird nicht mit größeren Keimen gemacht, sondern mit Keimen in einer sehr frühen Entwicklungsstufe /es gibt auch Fotos im Thema/.
- Es wird keine Thermosflasche verwendet.
- Es gibt schon auch eine Vorbereitung zum Regime /10 Tage/. Allmählich wird ein Teil der Nahrung ausgeschlossen, die Menge und die angenommenen Kalorien werden reduziert. Es gibt auch eine geistige Vorbereitung für diejenigen, die Wunsch und Möglichkeit haben, sie zu machen. Die Vorbereitung auf das Weizenernährungsregime ist sehr wichtig. Leider ähneln manche Leute, die das Regime durchführen, an junge Leute, die ins Wasser springen, ohne sich vorher nass gemacht zu haben. Es könnte nichts Unangenehmes passieren, aber das ist doch Stress für den Organismus. Wir denken, dass manche Leute noch nicht begriffen haben, dass das Weizenernährungsregime aus drei Teilen besteht, die je 10 Tage dauern /Vorbereitung, eigentlicher Teil und Übergang zur normalen Ernährung/. Es ist normal, dass der Akzent auf den eigentlichen Teil liegt, aber auch die anderen zwei dürfen nicht außer Acht gelassen werden, damit man keine Gesundheitsprobleme oder kein Unwohlsein hat.

Die Vorbereitung:

Bestimmen Sie die durchschnittliche Menge an Kalorien, die sie annehmen, wenn Sie sich ohne Regimebegrenzungen ernähren. Die Normalwerte für die Frauen liegen bei ca. 2000 - 2100 kcal. Und für die Männer bei 2600 - 2700 kcal. Am Tag vor dem Regime sollen Sie das Grenzwert von 1200 kcal. annehmen. Diese Kalorien nehmen Sie von 2000 oder 2700 heraus. Das Ergebnis soll so eingeteilt werden, dass man jeden Tag auf fast gleiche Mengen Kalorien /80-150/ verzichtet.

Sie müssen auch die Art ihres Essens verändern. Falls Sie Fleisch essen, so müssen Sie für diese Tage bis zu Ende des Regimes darauf verzichten. Bis zum fünften Tag /bis Anfang des Regimes/ müssten Sie auch mit der Annahme von Milchprodukten aufgehört haben. In den restlichen fünf Tagen bis zum Regime können Sie Suppen, Salate, Obst und mehr Nüsse annehmen, wobei das Fett bis zu einem Viertel von der gesamten Nahrung sein soll. Der letzte Tag vor dem Regime essen Sie möglichst genussvoll, leicht und nützlich /Obst, Gemüse, Nüsse, Kartoffel.../.

Denken Sie daran, was für Nahrung Sie normalerweise annehmen – Alkali oder Säure. Falls die Säure mehr als 60% hat, so könnten Sie manches Unwohlsein haben. Deshalb versuchen Sie ihr Säure-Alkali-Gleichgewicht zu korrigieren: <http://daoin.com/feeding.php>

UNTERSCHÄTZEN SIE NICHT DIE VORBEREITUNG! WENN SIE SIE GUT MACHEN, ERSPAREN SIE SICH EINIGES UNWOHLSEIN WÄHREND DES EIGENTLICHEN TEILS DES REGIMES.

Um sich für das Regime einzustimmen, könnten Sie das Weizenfeld umherstreifen:

http://www.youtube.com/watch?v=EXFQdJ3UmgI&feature=player_embedded

Für die geistigeren ist hier auch die geistige Vorbereitung angebracht. Dies sind kleine Bündel aus Liedern, Gebeten und Formeln /jeder hat Vorzüge/. Eines der Lieder könnte ICH KANN ERREICHEN (Lied des hellen Weges) sein. Natürlich kann man auch die Formel für das Weizenernährungsregime, aber zukunftsorientiert aussprechen /"Gott, empfange mich in die Heilstätte der Natur!"/

Sie können sich auch mit einigen geistigen Praktika unterstützen, aber nur, wenn Sie einen „inneren Drang“ dazu verspüren.

Für die geistigeren bieten wir einige Links an:

http://www.bratstvoto.net/music/pesni_k.html

<http://bratstvoto.net/vehadi/menu/b5/rejim.html>

Nützliche Texte in den Übungen, sowie Meditation gibt es auch unter: <http://www.bratstvoto.net>

Da gibt es auch Video für manche Übungen. Sie könnten die Vorbereitung auf das Weizenernährungsregime mit körperlicher Aktivität kombinieren. Die Übungen verlangen keine große Anstrengung und die meisten von ihnen können auch zu Hause gemacht werden.

Eigentlicher Teil:

Das Regime (der eigentliche Teil) beginnt immer bei einem kleinwerdenden Mond (Verschüttung des Mondes), falls Sie etwas loswerden wollen /Gewicht, Krankheiten/, oder bei einem vollwerdenden Mond /nach Neumond/, wenn Sie etwas anschaffen wollen.

Wenn Sie nicht die Mondphasen und den Tag des Beginns des Regimes berücksichtigen, so ist es als ob Sie gegen die Flussströmung schwämmen. Es wird von den guten Schwimmern geschwommen, aber es ist viel schwieriger. Und umgekehrt – wenn Sie das berücksichtigen, so werden Sie mit der Strömung schwimmen, d.h. viel leichter. Der Mond hat einen relativ großen Einfluss auf das menschliche Leben. Leider wissen wir sehr wenig darüber.

Das sind die Produkte für das Regime:

Jeden Tag nehmen Sie folgendes ein:

100 Gramm Weizen (er beinhaltet alle zum Unterhalt des Lebens nötige Elemente),

3 Äpfel (für das Herz),

9 Walnüsse (für das Gehirn),

3 Löffel Honig, 6 – 8 Tassen gekochtes Wasser (Quellenwasser und nicht Mineralwasser).

Das Wasser, das Sie trinken, muss mindestens 30 ml. pro ein Kilo Gewicht sein. Wenn es zu viel ist, trinken Sie mindestens 2 Liter langsam, in kleinen Schlucken. Das Wasser soll weder kalt, noch warm sein /zwischen 22 und 37 Grad/. Behalten Sie das Wasser im Mund so, als ob man es kaut. So ziehen Sie mehr Energie davon aus.

Die Anzahl der Walnüsse und der Äpfel ist nicht zufällig. Es ist aber keine große Sünde, falls Sie ein paar Nüsse mehr gegessen haben, wenn Sie eine Krise haben. Passen Sie aber auf – die kleinen Kompromisse führen manchmal zu großen. Es hängt vom Willen des Menschen ab.

Denken Sie daran, dass dieses Weizenernährungsregime so heißt, weil es nur mit Weizen gemacht wird /nach manchen Quellen sogar für die Dauer von 30 Tagen/. Im Laufe der Jahre entstand aber diese Erleichterung mit den anderen Nahrungen.

Wenn Sie das „Kaugummi“ vom Weizen nicht verschlucken können, so helfen Sie sich mit ein bisschen leicht erwärmtes Wasser /bis zur normalen menschlichen Temperatur/.

Am besten essen Sie den Weizen mit einem Holzlöffel, nicht mit einem Metalllöffel. Sie könnten ihn sogar mit Fingern essen /Verbindung zu den Energien der Finger/.

Erlaubte und nicht erlaubte Nahrung und Getränke:

Wir empfehlen keine frisch ausgepresste Säfte zu trinken, obwohl wir sie auch mögen...

Sie könnten Kräutertee trinken, wenn Sie nicht nur Wasser trinken können. Aber die Kräuter sollten neutraler sein. Wenn Sie niedrigen Blutdruck haben, trinken Sie eine Tasse grünen Tee oder eine Tasse Kaffee täglich. Der Kaffee darf nicht stark sein und erst nach der „Portion“ Weizen /ca. 30 Gramm/ getrunken werden.

Hier eine kleine zulässige Sünde.

Die Zitrone gehört nicht zu den „offiziellen“ Produkten dieses Regimes. Manche verwenden sie aber als „Ersatz“ für das Salz. Die Zitrone hat einen viel stärkeren Geschmack und tötet teilweise die Lust auf Salz. Wenn Sie wollen, können Sie zwei Tassen gekochtes Wasser /aber schon abgekühlt/ mit ein paar Tropfen Zitrone und Honig dazu /nach dem Geschmack/ trinken. Einige halten, dass dieses Wasser zur Reinigung des Organismus hilft und das Wasser des gestoßenen Weizens ersetzt, das wir „verloren“ haben. Das nimmt man mindestens eine Stunde vor dem Essen. Aber es ist nicht

obligatorisch dies zu machen... Die Zitrone /eine Zitrone pro Tag/ wird nicht gegessen, sondern ihr Saft wird ausgepresst, damit man das Säure-Alkali-Gleichgewicht Ihres Organismus aufrecht erhalten wird.

Sie können auch keinen Bienenhonig essen. Das ist nicht obligatorisch, aber es wird Ihnen schwierig sein. Täglich darf man bis zu 50 Gramm Honig essen /wenn man abnehmen will/ und höchstens 100 Gramm falls Sie sehr schwach sind oder in einer Krise während des Regimes sind. Vermischen Sie nicht Honig mit Weizen. Legen Sie den Honig in den Mund und lösen Sie ihn mit Wasser auf.

Am besten isst man die Nahrung getrennt in Halb-Stunden-Intervallen. Zuerst isst man den Apfel. Manche Leute vermischen die Walnüsse mit dem Weizen. Diese Kombination schmeckt ihnen mehr, aber dies könnte eine Verstopfung verursachen. Am besten essen Sie den Apfel nicht gerieben, da er auf diese Weise eine Berührung zum Hobel hat. Das hängt aber von dem Zustand Ihrer Zähne ab. Es gibt keine genaue Anforderung, wie man den Apfel isst /geschält oder nicht geschält/. Wenn die Schale rein genug ist, ist es besser den Apfel ungeschält zu verzehren. In Wirklichkeit beeinflussen das Messer und das Schneiden die Energie des Obstes. Es hängt aber vieles auch von den Zähnen und dem Magen ab...

Die Schalen von den Walnüssen und von den Äpfeln /falls Sie solche haben/ sollten Sie irgendwo im Wald eingraben. Die Apfelkerne – irgendwo, wo sie keimen könnten. Dies hat einen sowohl symbolischen, als auch geistigen Sinn.

Vermischen Sie nicht die Nahrungen! Besonders Äpfel und Weizen. Dann könnte Ihr Magen schwellen und darin eine kleine „Fermentation“ stattfinden. Dies ist aber keinesfalls gefährlich. Der Apfel ist außerdem eine der meistens mit anderen Nahrungen kombinierten Früchte.

Es gibt natürlich auch einige Feinheiten: Wenn Sie über mehr Zeit verfügen, könnten Sie die Nahrung trennen. So essen Sie z. B. um 12 Uhr den Apfel, um 12.30 Uhr – den Weizen und um 13 Uhr – die Walnüsse . Auf diese Weise verringern Sie das leichte „Sauerwerden“ des Weizens in Ihrem Magen. Der Apfel könnte aber ihren Hunger erhöhen. Versuchen Sie nicht Wasser und Nahrung zu vermischen. Mindestens nicht viel. Essen Sie nicht zu viel Honig. Bei jedem Essen – eine Löffel. Höchstens darf man ein Glas (ca. 800 Gramm) für das gesamte Regime (für die Hungrigsten) essen. Falls Sie unter Verstopfung leiden, passen Sie mal mit den Walnüssen auf. In den meisten Fällen hat man keine Probleme damit, aber da sind ja nicht alle Menschen gleich. Versuchen Sie öfters auf die Toilette zu gehen.

Wenn Sie kein Wasser trinken können, dann trinken Sie Tee /aber von den traditionelleren und für den Magen nützlicheren Kräutern/. Es ist nicht sicher, dass die Menge von 1,5 Liter Ihnen nicht zu viel wird oder mindestens, dass Sie sich träge fühlen. Am besten wechseln Sie Wasser und Tee ab. Geraucht wird nicht, Alkohol wird ebenso nicht getrunken...

Es wird viel Wasser getrunken. Am besten – mit der Körpertemperatur /ca. 37 Grad/.

Falls Sie irgendeine Information bräuchten, könnten Sie sie hier finden:

<http://www.bratstvoto.net/vehadi/menu/2forum/index.php?topic=289.msg1059#msg1059>

Beim Unwohlsein:

Falls Sie Kopfschmerzen haben, versuchen Sie dies mit Pfefferminz-, Melissen-, Thymian- oder Kamillentee ... und Honig wieder gut zu machen. Zuerst legen Sie aber den Honig in Ihren Mund und danach „lösen“ Sie ihn mit dem Tee auf. Es ist wohl möglich, dass auch Ihr Blutdruck niedrig geworden ist. Probieren Sie mal, ihn mit einem Tee /z.B. mit grünem/ oder einen leichten Kaffee /vor dem Mittagessen/ zu normalisieren. Wenn er tatsächlich niedrig ist, erhöhen Sie die Menge des Honigs, den Sie essen. Normal ist es ebenso, dass es Ihnen kälter ist.

Machen Sie sich keine Sorgen wegen des Kopfschmerzens. Es gibt eine Verbindung zwischen dem Magen und dem Kopf /auch bei einer Verstopfung kann man Kopfschmerzen haben/. Die Kopfschmerzen sind ebenso Ergebnis der „Reinigung“ des Organismus. Manchmal werden bei solchen Prozessen die schwächeren Stellen im konkreten Organismus angegriffen. In den darauffolgenden Tagen werden die Schmerzen allmählich verschwinden. Und... in solchen Fällen nehmen Sie keine Schmerzmittel an!

Zwingen Sie sich nicht zu viel Wasser zu trinken. Dadurch werden Sie entweder Ihre Nieren erschweren, oder Ihren Magen mit zu viel Wasser füllen, so dass Sie keinen Hunger haben und aber schwach wegen des Mangels an Ernährungsmittel in Ihrem Organismus werden. Für diejenigen, die wenig Wasser trinken, wird empfohlen anderthalb Liter Wasser /insgesamt mit dem Weizenwasser/ zu trinken. Normal ist es vielleicht zwei Liter Wasser zu trinken. Ein jeder kann alleine einschätzen, wie die für ihn normale Menge ist, obwohl es auch Empfehlungen diesbezüglich gibt /30 ml. pro jedes Kilo Gewicht/.

Während des Weizenernährungsregimes können Sie oft denken und sagen, dass Sie keinen Hunger haben und dass Sie satt sind. Manchmal ist dies das Überwiegen des Gehirns über die körperlichen

Bedürfnisse. Sie wollen, dass es so ist, und Sie schaffen sich das Gefühl, dass es so ist. Das ist vielleicht normal, weil Sie Erfolg haben wollen. Oft ist aber diese Illusion der Hauptgrund zum Misserfolg. Deshalb versuchen Sie die tägliche Portion Nahrung zu essen. Denken Sie daran, dass Sie mindestens 1200 kcal täglich brauchen. Und im Winter sogar mehr. Weniger darf man nur Bienenhonig essen /50 Gramm ist genug zum Fasten/. Wenn nötig, kann man die Menge des Honigs bis zu 100 Gramm erhöhen – bei Zittern, Kälte oder niedrigem Blutdruck. Einen Großteil des geistigen Sinnes des Weizenernährungsregimes könnten Sie hier finden: Das Weizenkorn: <http://triangle.bg/books/1914-03-16--1.1998/1914-03-23--1.html>

Übergang zur normalen Ernährung:

Machen Sie sich keine Sorgen wegen des Übergangs zur normalen Ernährung. Denken Sie nur daran, dass alles allmählich geschehen soll. Das Hauptproblem liegt in der Menge. Am besten essen Sie weniger, aber 4 - 5 mal am Tag.

Die klassische Engelsuppe setzt sich nur aus ganzen Kartoffeln zusammen. Sie könnten dazu aber auch ein bisschen Zitrone, Karotten, Zwiebel ... hinzufügen. Es ist nicht empfehlenswert noch am ersten Tag Pfeffer hinzuzufügen.

Der leichte Übergang in der Ernährung beginnt am zehnten Tag, zu Mittag. Dazu gibt es auch einen geistigen Grund. 10 ist eine eins, ein Beginn.

Hier noch einmal das Link über den Übergang zur normalen Ernährung. Ich empfehle es zu studieren und falls Sie fragen hätten, dann stellen Sie sie:

<http://www.bratstvoto.net/vehadi/menu/2forum/index.php?topic=457.0>

Hier noch ein wunderschönes Beispiel vom Thema zum Übergang zur normalen Ernährung /ein ziemlich reicher Übergang/:

<http://www.bg-mamma.com/index.php?topic=528794.msg17778207#msg17778207>, es wurde uns von ann69 zur Verfügung gestellt. Wir bedanken uns! ☺

Bis zu diesem Augenblick haben Sie sich an die Anweisungen gehalten und einen Erfolg erzielt. Aber Sie wussten auch sehr gut, was Sie essen durften. Nun haben Sie eine viel größere Freiheit. Sie haben eine Wahl, was die Art der Nahrung und der Menge betrifft. Die erste große Gefahr besteht darin, dass Sie nicht eine allzu große Menge an Nahrung zu sich nehmen. Auch wenn das nur Salat oder Obst ist. Weil Sie einen „zusammengezogenen“ Magen haben. Auch wenn dies nur auf der psychologischen Ebene geschehen ist. Deshalb essen sie weniger, aber mehrmals am Tag. Obwohl kein Diätologe Sie auf diese Weise begrenzen wird, berücksichtigen Sie unsere Empfehlungen bis zum fünften Tag.

Fügen Sie auch einige Kalorien /80/ hinzu. Dies geschieht am leichtesten mit Nüssen. Das Fett darf aber nicht allzu viel sein /beim normalen Essen – bis zu einem Viertel/. Ein wundervoller Zusatz zum Salat könnten die geschälten Sonnenblumenkerne sein. Sie können auch Keime essen. Kein Problem besteht darin, weiterhin gekeimten Weizen, Walnüsse, Äpfel und Bienenhonig zu essen.

Das Prinzip, woran Sie sich in den ersten fünf Tagen halten sollen, ist, dass Sie nichts Schwerverdaulicheres essen als den Weizen, den Sie gegessen haben.

Greifen sie keinesfalls nach Torten, Gebratenem oder Alkohol.

Wie wir oft bisher hervorgehoben haben, ist ein bisschen von etwas „Verbotenem“ kein großes Problem. Das Problem kommt davon, dass man sich schwer nachher halten könnte.

Die Milchprodukte können bis zum sechsten Tag abwarten. Na gut, einige Löffel Joghurt sind kein Problem auch ein bisschen früher. Aber die Käsen – ab dem sechsten Tag. Es ist gut, wenn Obst, Gemüse und Nüsse mindestens die Hälfte der Nahrung in der gesamten Zeit des Übergangs zur normalen Ernährung sind. Die übrige Menge könnte gekochte und gebackene Nahrung sein und das Verhältnis /gekocht-gebacken/ bezieht sich darauf und nicht auf die ganze tägliche Nahrung.

Am vierten Tag dürfen Sie Reis und Erbsen essen. Dazu darf es aber nicht zu viel Salz oder Fett geben. Mit dem Eingelegten sieht es ein bisschen schwieriger aus. Wir würden für die gesamten zehn Tage darauf verzichten. Wenn Sie aber unbedingt Appetit darauf haben, essen Sie ein wenig aber erst ab dem achten Tag.

Hier einige Anweisungen für den ersten Tag des Übergangs zur normalen Ernährung:

-Menge der Kalorien – ca. 1200-1400

-Menge an Nahrung – ca. ein Drittel der für Sie normalen Nahrung

-Obst, Suppen, Gemüse, Nüsse /Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse/, kombiniert je nach dem einzelnen Säure-Alkali-Gleichgewicht.

-Fett – ein Viertel der gesamten Nahrung

-verwendet werden nur grüne Gewürze

- kein Brot wird gegessen
- Zurückhaltung vom Fett für den Salat /auch vom Olivenöl/
- ein klein wenig Salz ist erlaubt, wenn man ohne es nicht kann, auch Zitronensaft könnte dazu kommen.
- wenn möglich, wird die Menge Nahrung für den gesamten Tag so eingeteilt, dass sie in mehr als 3 Portionen genommen wird.

Am zweiten Tag soll die Menge an Nahrung die Hälfte der für Sie normalen Nahrung sein. Die Kalorien sollen um die 1450 kcal sein. Essen Sie weiter gekochtes /oder gedämpftes/ Gemüse. Essen Sie auch Obst, Salat und Gemüse /roh, vor allem Karotten/, Nüsse /ein Viertel Ihrer Nahrung/. Vermeiden Sie das Kraut. Schließen Sie keine „klassischen“ Gewürze ein, ausgenommen ein bisschen Salz und Olivenöl /wenn Sie ohne sie nicht können/ oder einige Tropfen Zitrone. Essen Sie kein Brot. Essen Sie kein rohes scharfes Gemüse /wie Rettich, Knoblauch, Zwiebel.../.

Die Menge an Nahrung am dritten Tag soll zwei Drittel der für Sie normalen Nahrung sein /dies ist ein relatives Kriterium für diejenigen, die mehr vor dem Regime gegessen haben/. Die Kalorien für die Frauen: 1550-1600 kcal und für die Männer: 2150-2200 kcal. Essen Sie weiterhin Gemüse, Obst und Nüsse. Sie können auch Reis und Erbsen zu Ihrer Nahrung hinzufügen. Ein bisschen Olivenöl und Salz sind schon auch erlaubt. Die Nahrung wird gekocht, und nicht gebacken oder gebraten. Brot, Fleisch, Süßwaren, Milchprodukte, Champignons, Bohnen werden nicht gegessen. Halten Sie sich von einer größeren Menge Kraut /vor allem rohes Kraut/ zurück. Sie müssen genug Wasser trinken /ca. 2 Liter, die Wassertemperatur soll um die menschliche sein/. Sie könnten auch bis zu 50 Gramm Bienenhonig essen. Wer „süchtig“ nach dem Weizen geworden ist, kann auch davon essen, aber in einer relativ kleineren Menge als während des Regimes /ca. 50 Gramm/.

Die Menge Nahrung am vierten Tag des Übergangs zur normalen Ernährung soll um die drei Viertel der für Sie normalen Nahrung sein /ein relatives Kriterium/. Kalorien für die Frauen: 1600-1650 kcal, und für die Männer: 2200-2250 kcal. Essen Sie weiterhin Gemüse, Obst und Nüsse. Die Menge Salz und Olivenöl könnte erhöht werden. Kochen Sie weiterhin das Essen. Wenn Sie Lust auf Joghurt haben, könnten Sie ein paar Löffel davon essen. Kein Problem ist auch, wenn Sie ein bisschen Brot essen – bis zu einer Scheibe.

Am fünften Tag dürfen Sie schon die für Sie normale Menge Nahrung essen /relatives Kriterium/. Die Kalorien für die Frauen: 1650-1700 kcal, und für die Männer: 2200-2250 kcal. Essen Sie weiter Gemüse, Obst und Nüsse /härtere Nüsse werden schon erlaubt/. Das ist der letzte Tag, wo Sie das Essen nur kochen dürfen. Der Salat darf schon die normale Menge Olivenöl und Salz haben /versalzen Sie aber nicht/. Sie dürfen auch bis zu 200 Gramm Joghurt essen und eine Scheibe Brot. Trinken Sie weiterhin genug Wasser.

Am sechsten Tag des Übergangs zur normalen Ernährung dürfen Sie schon auch Gebackenes essen. Es darf aber nicht mehr als ein Drittel Ihrer gesamten Nahrung sein. Die Kalorien für die Frauen sind ca. 2300 kcal. Essen Sie weiterhin Salat, Obst und Nüsse. Sie könnten z. B. Reis mit Erbsen, Mais etc. kochen. Wenn Sie Appetit auf Rettich haben, essen Sie ruhig davon /aber nicht allzu scharf/. Sie dürfen auch ein bisschen Knoblauch und Pfeffer benutzen. Sie könnten schon auch ein bisschen Käse und Oliven essen /bis zu 100 Gramm/. Aber nicht zu gesalzen. Wenn Sie Appetit auf Brot haben – bis zu zwei Scheiben werden erlaubt. Trinken Sie weiterhin genug Wasser /1,5 – 2 Liter/.

Am siebten Tag des Übergangs zur normalen Ernährung darf die Hälfte Ihrer Nahrung gebacken sein. Sie dürfen schon ein bisschen Kraut und Bohnen essen. Die Brotscheiben sind höchstens drei. Es ist gut, wenn Sie weiterhin mehr Obst, Gemüse und Nüsse essen. Essen Sie nichts Süßes, keine Champignons und kein Fleisch /für diejenigen, die keine Vegetarier sind/. Käse und Oliven – bis zu 150 Gramm /nicht zu gesalzen/. Der Joghurt – in der für Sie normalen Menge. Die Kalorien für die Frauen: 1800 kcal, und für die Männer um die 2400 kcal. Trinken Sie weiterhin genug Wasser /1,5 – 2 Liter/.

Am achten Tag des Übergangs zur normalen Ernährung darf das Verhältnis Gekochtes – Gebackenes schon ein Drittel zu zwei Drittel sein. Man isst weiterhin wie am siebten Tag. Nun dürfen Sie die normale Menge Bohnen und Kraut essen. Wenn Sie unbedingt Appetit auf Blätterteiggebäck haben, essen Sie ein wenig /bis zu 100 Gramm/. Vergessen Sie dabei nicht, dass die Menge an Obst, Gemüse und Nüsse mindestens die Hälfte der gesamten Nahrung sein soll. Die Kalorien für die Frauen: 1900 kcal und für die Männer - 2500 kcal. Trinken Sie weiterhin genug Wasser.

Am neunten Tag des Übergangs zur normalen Ernährung darf das Verhältnis Gekochtes – Gebackenes schon ein Viertel zu drei Viertel sein, aber dies nur für die Hälfte der gesamten

Nahrung! Essen Sie weiterhin wie am achten Tag. Die Menge der Teigwaren darf schon bis zu 200 Gramm sein. Champignons, Fleisch und Süßwaren werden nicht gegessen. Die Kalorien für die Frauen: 1950 kcal und für die Männer 2600 kcal. Trinken Sie weiterhin genug Wasser.

Am zehnten Tag des Übergangs zur normalen Ernährung essen Sie fast wie normal. Die Hälfte der Nahrung darf gebacken oder gekocht sein. Die andere Hälfte sind Obst, Gemüse und Nüsse. Es bleibt eine kleine Begrenzung für die Teigwaren /bis zu 300 Gramm/. Champignons, Fleisch und Süßwaren werden weiterhin nicht gegessen. Die Kalorien für die Frauen: 2000 kcal und für die Männer - 2700 kcal. Trinken Sie weiterhin genug Wasser.

Vom elften bis zum fünfzehnten Tag des Übergangs zur normalen Ernährung führen Sie allmählich das Fleisch /beginnen Sie mit dem leichtesten/, die Champignons und die Süßwaren /seien Sie sehr vorsichtig damit/ ein. Es wird gut, wenn sie in begrenzter Menge angenommen werden. Nützlich für Sie ist es, wenn Sie weiterhin mehr Obst, Gemüse und Nüsse essen.

Dieser Übergang zur normalen Ernährung ist ein bisschen locker. Diejenigen, die zum Ziel Gewichtabnahme haben, könnten die Einführung von Teigwaren und Milchprodukten mit noch ein paar Tagen verschieben /vom sechsten bis zum zehnten Tag/.

Die ersten drei Tage essen Sie frische Gemüsesalate /auch wenn kein gutes Gemüse im Winter da ist/. Sie könnten ein bisschen Olivenöl und Salz hinzufügen. Essen Sie auch Gemüsesuppen. Auch gekochte Kartoffeln kommen dazu. Halten Sie sich vom Brot zurück. Sie können weiterhin Walnüsse essen.

Der Buchweizen oder der Bulgurweizen sind eine eigenartige „Fortsetzung“ des Weizenernährungsregimes. Beim Übergang zur normalen Ernährung dürfen Sie ab dem dritten Tag ein wenig davon essen. Mindestens die ersten zwei Tage soll man Gemüsesuppen und Brei essen. Am vierten Tag könnten Sie einen Karottensalat mit ein bisschen Joghurt essen. Auch eine Scheibe Brot könnte dazu kommen.

Am fünften Tag dürfen Sie auch einen Schopskasalat essen /Salat aus Gurken, Tomaten, Paprika und Schafskäse/. Am vierten und fünften Tag dürfen Sie auch gekochtes Reis essen.

Hauptsache ist, dass die Nahrung bis zu diesem Tag gekocht sein muss. Ab dem sechsten Tag dürfen Sie schon auch ein bisschen gebackene Nahrung zu sich nehmen.

Am sechsten Tag – ein bisschen gekochte Haferflocken mit Käse, Brei aus Vollkornbrot, gekochtes frisches Kraut. Die Menge des Joghurts und des Käses darf erhöht werden. Essen Sie auch Müsli dazu. Allmählich wird die Menge der Nahrung erhöht, die man angenommen hat. Ein bisschen gelbe Käse könnte auch hinzukommen. Man darf auch ein bisschen Oliven, Erbsen, grüne Bohnen essen. Die Anzahl der Brotscheiben kann gesteigert werden.

Am achten Tag – Bohnen, Linse, gekochtes Sauerkraut /fleischlose Gerichte/, Eintöpfe.

Ab dem zehnten Tag schließen Sie allmählich Fleisch, Teigwaren, Eier, Champignons, etc. ein.

Die Champignons sind eine der für unseren Magen schwierigsten Nahrungen /von den pflanzlichen/. Deshalb wird geraten, sie nach dem zehnten Tag im Menü einzuschließen. Wenn Sie aber allzu sehr Appetit auf Champignons haben, dürfen sie ein bisschen nach dem fünften Tag essen.

Man darf Salat mit Olivenöl und EIN KLEIN BISSCHEN SALZ essen. Wenn Sie bis zum dritten Tag ohne Salz aushalten könnten, ist es besser. Man kann das SALZ durch Zitronensaft ersetzen. Das Sauere „überwiegt“ über das Salzige als Geschmack und so wird das Fehlen von Salz nicht gespürt. AM ERSTEN TAG FÜGEN SIE NUR EIN KLEIN BISSCHEN OLIVENÖL ZUM ESSEN HINZU.

Die Menge des frischen Krauts darf am Anfang sehr begrenzt sein. Man fängt mit ca. ein Drittel der für Sie normalen Nahrung an. Es ist gut, wenn Sie 4 -5 mal am Tag essen /die Tagesportion teilen Sie in 4 – 5 Teilen ein/.

Es gibt sehr gute Beispiele zum Übergang zur normalen Ernährung in den vorherigen Themen zum Weizenernährungsregime – Themen Nr. 3, 4, 5. Es ist schwierig irgendwo im Internet ausführlichere Information darüber zu finden.

Die angeführten Beispielübergänge zur normalen Ernährung auf manchen Seiten oder hier /am Anfang/ beziehen sich entweder auf ein Obstdiät oder auf das heilende Hungern. DAS WEIZENERNÄHRUNGSREGIME IST WEDER DAS EINE, NOCH DAS ANDERE, ABER ES GIBT EINIGE ALLGEMEINE PRINZIPIEN, DIE BEFOLGT WERDEN SOLLTEN.

Beim Übergang zur normalen Ernährung dürfen Sie ab der zweiten Nahrung Olivenöl verwenden... Es ist sogar ratsam. Gebackene Paprika – ein bisschen, kleingeschnitten, ab der dritten Nahrung... Die Haferflocken werden aber mindestens bis zum fünften Tag vergessen. Danach darf man ein bisschen essen. Ab dem zehnten Tag – in der üblichen Portion. Mit dem Reis gibt es ebenso kein Problem. Es darf /gekocht und nur ein wenig/ sogar ab der zweiten Nahrung zum Essen

eingeschlossen werden.

Dieses Regime ist nicht so „streng“ /der Übergang zur normalen Ernährung im Forum ist ziemlich streng und bezieht sich andere Regime/. Haben Sie keine Angst vor dem Übergang zur normalen Ernährung! Sie müssen nur aufpassen, dass Sie nicht sofort zur „harten“ Nahrung, zu Torten und zum Alkohol „überspringen“.

Auch mit dem Kraut haben Sie keine Eile. Essen Sie kein rohes Kraut bis zum zehnten Tag, aber gekochtes Kraut darf doch zum 6 - 7 Tag gegessen werden.

Vergessen Sie auch das Gebratene bis zum Ende des Übergangs zur normalen Ernährung.

Vermeiden Sie Nahrung zu kommentieren, oder Fotos von kulinarischen Verführungen weiterzuleiten. Begrenzen Sie sich auf das für den Tag oder für ein-zwei Tage vorwärts Zulässige. Wenn Sie über Schokolade, Torten, Käsen usw. sprechen oder schreiben, so wird der Chance sehr groß Ihren Übergang zur normalen Ernährung zum Scheitern zu bringen.

SÄURE-ALKALI-GLEICHGEWICHT:

Um ein gutes Säure-Alkali-Gleichgewicht zu haben, muss man 60% Alkali- sowie 40% Säurenahrung zu sich nehmen. In den meisten Fällen essen wir mehr Säurenahrung wie z.B.: Brot, Reis, Fleisch, Kaffee, Alkohol, Soja u.a. Deshalb muss man mindestens 10 Tage vor dem Regime mehr von fast alle Arten Obst und Gemüse essen, sowie Bohnen /reif sowie grün/. Ich kann Ihnen getrocknete Aprikosen, gut gereifte Bananen und Karotten empfehlen, da sie stark alkalisch sind. So sind auch die Pflaumen, die Datteln und die Feigen...

Hier werden einige Anzeichen von erhöhtem Säuregehalt im Körper aufgezählt:

- Schwäche morgens.
- Migräne.
- Schwierigkeiten bei der Konzentration und beim Merken.
- Reizbarkeit.
- Allzu fette Haut beim Aufwachen.
- Reichliches Schwitzen bei leichten Anstrengungen.
- Stinkender Atemhauch und belegte Zunge /früh am Morgen/.
- Erschwerte Verdauung.
- Aufwachen mehrmals in der Nacht.
- Schmerzen im Körper, in den Muskeln, Krampfen.

Deshalb muss Ihr Säure-Alkali-Gleichgewicht vor dem Regime geregelt werden. Wenn Sie niedrigen Blutdruck haben, kann er noch ein bisschen hinunter sinken. Manchmal könnten Sie auch Kälte und Schwäche empfinden und sogar zittern.

Deshalb können Sie mindestens einmal täglich grünen Tee trinken. Manche trinken auch Rooibos. Andere ersetzen sogar das Wasser durch Tee /aber beruhigenden Tee, keinesfalls Schwarztee/.

Als kritisch werden 2. - 5. Tag bestimmt. Dann stellt sich der Organismus um. Immerhin beobachten Sie sich selbst. Wenn Ihr Blutdruck stark hinunter sinkt, trinken Sie mehr Tee. Wenn Sie aber Risikogrenzen erreichen und einen zu großen Schwindel bekommen, hören Sie mit dem Regime auf.

DIE KALORIEN:

Die zu empfehlende Tagesportion Bienenhonig ist ca. 50 Gramm. 100 Gramm Honig enthält ca. 333 kcal. Das heißt, dass die Tagesportion ca. 165 kcal ist.

Die Äpfel sind höchstens 100 kcal /wenigstens 50/.

Die Walnüsse sind ca. 700 kcal /wenn sie 100 Gramm sind/.

Einzelheiten über Ihre Nährwerte können Sie hier finden: <http://natural.hemuz.org/oreh>

Der Weizen ist ca. 350 kcal. Einzelheiten können Sie hier finden: <http://natural.hemuz.org/zhito>
Meistens wird aber nicht alles gegessen. Es fällt auch schwer sehr genau die Menge Nahrung zu bestimmen /in Gramm/. Das ist auch einer der Gründe warum das Weizenernährungsregime nicht stillenden Müttern empfohlen wird /außer die Freilassung von Toxinen/. Die stillenden Mütter bräuchten außerdem mindestens 1600 kcal.

Die Kompromissvariante für stillende Mütter:

Obstsalate, die in sich Obst und Nüsse vereinen /mit einem Gesamtkalorienwert von mindestens 1800 kcal/. Das Fett muss mindestens ein Viertel sein /von den Nüssen/. Ein guter Zusatz sind die Haselnüsse und die Sonnenblumenkerne... Bis zum dritten Tag werden Sie keine Probleme mit der Reinigung haben. Danach - nur für ein oder zwei Tage. Das größte Problem könnten die psychologischen Amplituden sein. Deshalb sollten Sie ausgelassen sein und mehr angenehme Musik hören... Erschrecken Sie nicht. Sie werden ein Teil des Problems mit den Toxinen neutralisieren. Es

ist so, als ässen Sie nur pflanzliche Nahrung. Falls Sie Unwohlsein oder eine Reduzierung der Muttermilch verspüren, hören Sie unverzüglich mit dem Regime auf.

Überanstrengen Sie sich nicht allzu viel. Das Wichtigste ist, dass Sie ihre Kräfte einschätzen. Wenn Sie eine psychisch oder physisch schwere Arbeit haben – machen Sie das Regime nicht mit. Es wird auch Schwangeren und stillenden Müttern nicht empfohlen. Die schwangeren Frauen dürfen das Weizenernährungsregime nicht durchführen, besonders in den ersten Monaten, wegen eventueller Probleme auf psychischer Ebene.

Wichtiger ist die kleine Anstrengung und nicht die fanatische Verfolgung /ohne die Möglichkeit dazu zu haben/. Ein Verbrechen gegen sich selbst begehen Sie, wenn Sie sich selbst schaden und nicht wenn Sie einen Apfel oder eine Walnuss mehr gegessen haben.

Nützliche Links:

Das Weizenernährungsregime im Jahr:

<http://www.bratstvoto.net/vehadi/menu/b5/rejim2.html>

Das Weizenernährungsregime:

<http://www.bratstvoto.net/vehadi/menu/b5/rejim.html>

<http://jitenrejim.bratstvoto.net/>

Hier noch eine nützliche Information – in Facebook gibt es eine offene Gruppe. Sie heißt „Житният режим на Учителя Петър Дънов“ /das Das Weizenernährungsregime von Meister Peter Danov/:

http://www.facebook.com/home.php?sk=group_139708342760018&id=141248725939313

Wir laden alle Interessenten sich der Gruppe anzuschließen. Willkommen!

Unsere alten Themen:

[Житния режим на Учителя Петър Дънов-1](#)

[Житния режим на Учителя Петър Дънов-2](#)

[Житния режим на Учителя Петър Дънов-3](#)

[Житния режим на Учителя Петър Дънов-4](#)

[Житния режим на Учителя Петър Дънов-5](#)

[Житния режим на Учителя Петър Дънов-6](#)

[Житния режим на Учителя Петър Дънов-7](#)

[Житния режим на Учителя Петър Дънов-8](#)

/Das Weizenernährungsregime von Meister Peter Danov 1-8/

Über die Bruderschaft:

Wir haben eine direkte Verbindung zum Schaffen und Administrieren der Seite: <http://www.bratstvoto.net/>.

Wir verfügen über eine sehr reiche geistige Erfahrung inmitten der Geistigen Gesellschaft Weiße Bruderschaft /über 20 Jahre/. Diese Texte wurden sowohl für das Forum auf unserer Seite, als auch für unsere Freunde in diesem Forum geschaffen. Auch über das Weizenernährungsregime, ähnlich wie über ganz viele Sachen und Tätigkeiten hierzulande existieren viele unterschiedliche Meinungen und sogar Schulen. Wir vertreten nur eine davon. Sie beruht auf der Erfahrung einer Mehrzahl von Leuten, sowie auf unseren geistigen Kenntnissen. In den letzten drei Jahren waren uns sehr gute Ergebnisse mitgeteilt. Es gab keine negativen Meinungsäußerungen, wenn unsere Empfehlungen zur Durchführung des Weizenernährungsregimes eingehalten wurden.

Wir sind unserer Verantwortung bewusst – geistig sowie physisch, zu einem jeden von Ihnen. Wir versuchen auch weiterhin zu helfen und Sie nicht zu enttäuschen. Wer Lust hat, kann sich gerne unserer Gruppe anschließen.