

Зерновой режим Учителя Петра Дынова

„ Пшеничное зёрно - это Христос,
Весь мир питается Им,
Пшеничные зёрнышки являются Его телом „
Учитель Петр Дынов

Зерновой режим создан приблизительно 80-90 лет назад. Его создатель - величайший болгарский Учитель Петр Дынов, перед которым преклонялся даже великий Альберт Эйнштейн. С тех пор тысячи болгар и иностранцев всего мира делали его. Некоторые придерживались этого режима 10 дней, другие поменьше, но это не так важно... Не надо быть фанатиком. То что важно, это стремление обновить клетки тела.

Сведений о зерновом режиме не так много. Сегодняшний способ делания режима опирается на воспоминания поварики Учителя Петра Дынова, которые она передала в 1953 году некоторым последователям великого Учителя. Она рекомендует пользоваться толчёной пшеницей, но мы думаем, что это облегчит её принятие в случае определённых заболеваний (проблемы с зубами, челюстью или желудком). Толчёная пшеница протеворечит идеям Учителя, направленных против насилия. И нельзя забывать, что у зерна есть память материи. Поэтому мы рекомендуем пользоваться пророщенной пшеницей, ростки которой достигают нескольких миллиметров. Во время роста в ней гораздо больше энергии . Есть и проявление Любви, хотя и на уровне растений. Тогда вы осуществляете связь с Великой Тайной Рождения.

Кроме пшеничных зёрен зерновой режим включает в себя также грецкие орехи - для мозга (интересно отметить, что форма ядра орехов напоминает форму мозга), яблоки - для сердца и мёд - для крови. Кроме сброса в весе происходит и обновление организма на клеточном уровне. Это не обычная диета или пост. У него не только благотворное воздействие на организм человека, но и на его духовное состояние. Поэтому изменения во время режима и после него не являются только физическими (сброс в весе, очищение организма и лечение), но и психическими. Будьте готовы к ним...

Режим этот связан с фазами луны и энергией отдельных дней. Луна оказывает очень большое влияние на организм (особенно на организм женщин), на жидкостях в нём, и даже на эмоциях. Поэтому режим надо начинать в среду или в понедельник после завершения полнолуния. Чтобы у вас был успех, надо соблюдать эти условия. Режим делают в основном в феврале, но его можно делать и в другие месяцы года.

Зерновой режим состоит из трёх частей: подготовка- пищевая и психологическая (10 дней), основная часть (10 дней) и питание после режима (ещё 10 дней).

ПОДГОТОВКА

Во время подготовки очень важно изменить свою пищу, а именно, не есть мясо, в том случае, если вы его употребляете, а пять дней до начала режима нельзя больше есть молочные продукты. Основная ваша пища должна быть суп, салаты, фрукты и больше орехов (жир должен составлять до одной четверти вашей пищи).

Не недооценивайте подготовку, так как если вы её сделаете правильно, вы сможете уберечь себя от многих недугов во время основной части режима.

Основная часть

Когда вы хотите освободиться от чего ли то ни было (например лишний вес или болезнь), то нужно начинать режим всегда, когда луна уменьшается, а если хотите приобрести что-нибудь- то при нарастании луны (после новолуния).

Если вы хотите делать режим для приобретения, то вы должны определить свою основную цель и начать в самый подходящий день.

- Понедельник- для достижения мягкости, чувственности, проницательности и интуиции...
- Вторник- для приобретения твёрдости и боевого духа
- Среда- для бизнеса, торговли, аналитичности
- Четверг- для реализации научных целей, образования...
- Пятница- для интимных целей
- Суббота- для приобретения мудрости, терпения, проникновения в глубину серьёзных проблем..
- Воскресенье- для искусства, спорта, дружбы, романтики, путешествия

Лучше всего начинать в среду, тогда и режим пройдет легче, или в понедельник. Если вы выберете другой день, то вы должны соблюдать условие, чтобы этот день был между полнолунием или новолунием (для очистки) или наоборот (для приобретения). Степень трудности увеличивается в следующем порядке (начальные дни)- пятница, воскресенье, четверг, суббота, вторник...

Для основной части вам необходимы в день:

- 100 гр. пшеницы (она содержит все элементы, необходимые для поддержания жизни)
- 3 яблока (для сердца)
- 9 грецких орехов (для мозга)
- 3 ложки мёда, 6-8 стаканов кипяченой воды (ключевой, а не минеральной).

Приготовление пшеницы:

Возьмите 100 грамм пшеницы. Если у вас нет весов, отмерьте 10 столовых ложек. Замочите пшеницу в глиняном или в деревянном сосуде в воде с температурой 22 градуса. Эта температура является самой благоприятной для появления ростков. Зимой, в большинстве случаев для пророщения пшеницы необходимо не менее 36 часов, а если в комнате холодно- даже и до 48 часов. Нужно ополаскивать очень осторожно пшеницу каждые 8- 12 часов. Кроме обыкновенной пшеницы можно использовать и полбу. Для её пророщения необходимо около 14 часов. Когда ростки достигнут 1-3 мм, то пшеница уже готова.

Вот как должна выглядеть пророщенная пшеница:



В никоём случае нельзя смешивать еду! Хорошо есть продукты отдельно, а в лучшем случае, если у вас есть время, через 30 минут. Например в 12 часов яблоко, через 30 минут пшеницу, а ещё через 30 минут орехи. Таким способом у вас живот не будет надуваться и риск ферментаций уменьшится. В случае, если вы делаете режим полбой, то последовательность принятия еды другая- яблоко, орехи, полба.

Мёд лучше всего не разбавлять водой и не добавлять в пшеницу, а принимать ложкой, стараясь положить мёд на верхнюю часть нёба. Когда будете пить воду, мёд растворится постепенно и так ваш организм усвоит его лучше. Таким способом питания, вы предоставите своим мозговым центрам пищу, усвоенную во рту, а не посредством желудка.

Не надо преувеличивать с мёдом, только по ложке за один приём пищи.

Конечно нельзя курить и употреблять алкоголь.

Питание после режима

На десятый день добавьте на обед к пшенице ангельский суп (суп из целых очищенных картошек, немного петрушки и лимонного сока). Не рекомендуется в первый день добавлять соль или чёрный перец.

Первые три дня ваша пища должна состоять в основном из свежих овощей, супа, вареной картошки. Воздерживайтесь от хлеба. Можете продолжать есть орехи.

На третий день можете включить в своё меню гречку, рис и крупу. Они являются своеобразным продолжением зернового режима.

На четвёртый день сделайте себе морковный салат. До пятого дня воздерживайтесь от употребления молочных продуктов, но на четвёртый день можете добавить и немного йогурта к салату. Уже можете позволить себе ломтик хлеба.

На пятый день прибавьте к салату немного брынзы или сыра. Продолжайте есть орехи, лучше их немного намочить, чтобы они легче усваивались организмом.

Важно сказать, что до пятого дня всё варится.

Шестой день – вареные овсяные хлопья с брынзой, каша из цельнозернового хлеба, вареная капуста, уже можете употреблять и печёную пищу и увеличить употребление молочных продуктов и хлеба.

Постепенно увеличивайте употребление пищи, которую вы прежде ели. Можно есть и маслины, горох, зелёную фасоль.

Восьмой день- бобы, чечевица, квашеная капуста, всё без мяса.

После десятого дня постепенно включите мясо, сладости, яйца, грибы....

Как можно больше времени не употребляйте соль, можете заменить её лимонным соком.

В первые три дня количество калорий должно быть 1200-1300. В следующие дни прибавляйте по 80- 100 в день. На десятый день их должно быть около 2000. После этого вы можете увеличивать количество калорий в зависимости от вашей активности, пола, возраста и профессии.

КАЛОРИИ

Возраст	Мужчины	Женщины
11-14 л.	2700	2200
15-18 л.	2800	2100
19-22 л.	2900	2100
23-50 л.	2700	2000
старше 50	2400	1800

А вот и последовательность приготовления пищи по днях:

1. Варить
2. Варить
3. Варить
4. Варить
5. Варить
6. Варить/ Печь
7. Варить/ Печь
8. Варить/ Печь
9. Варить/ Печь
10. Варить/ Печь
11. Варить/ Печь/ Жарить.

Чем больше времени вы не будете употреблять жареную пищу, тем лучше.

Для тех, чьей целью является похудение, мы можем дать следующую информацию. Во время одного зернового режима вы можете потерять около пяти килограммов. При правильном питании после режима возможно прибавить около одного килограмма, но некоторые продолжают терять вес. Если вы будете делать четыре режима в год (больше делать не рекомендуем), то можете потерять около 15 килограммов (включительно

после 10 дней питания после режима). Мы думаем, что этот способ похудения сравнительно здоровый и не особенно трудный для выполнения.

Щелочно-кислотный баланс организма имеет особое значение для безпроблемного протекания зернового режима. Для десятидневной подготовки нужно соблюдать все требования, связанные с балансом. Чтобы ваш щелочно-кислотный баланс был в норме, вы должны принимать 60% щелочную и 40 % кислотную пищу.

В большинстве случаев мы употребляем больше кислотную пищу как например хлеб, рис, мясо, кофе, алкоголь, сою ...

Поэтому хотя бы 10 дней до начала режима нужно употреблять больше фруктов, овощей и бобы. Самой щелочной пищей являются сушёные персики, спелые бананы, морковь, сливы, финики, инжир.

Если у вас низкое давление, возможно оно ещё снизится. Иногда можете ощущать слабость, холод и даже возможно вас начнёт легко лихорадить. В таком случае нужно пить хоть один раз в день стакан зелёного чая или тёплую воду (23-37 градусов) с лимонным соком и мёдом. Некоторые пьют и ройбос, но в никаком случае нельзя употреблять чёрный чай. Если вам будет очень плохо (давление очень снизится), то не рискуйте и прекратите режим.

Возможные даты для начала зернового режима в 2013 г. /для приобретения/:

- январь-16;
- февраль-13;
- март-13;
- апрель-15;
- май-15;
- июнь-12;
- июль-10;
- август-12;
- сентябрь-9;
- октябрь-9;
- ноябрь-6;
- декабрь-4.

Это даты после Новолуния.

Возможные даты для начала зернового режима в 2013 г. /для очищения/:

- февраль-27;
- март-1 апрель;
- апрель-29;
- май-29;
- июнь-26;

-июль-24;
-август-26;
-сентябрь-23;
-октябрь-23;
-ноябрь-20;
-декабрь-18.

Посмотрите ещё один раз начальные даты. Они могут быть или в среду или в понедельник. Полнолуние иногда в конце некоторых месяцев. Легче всего делать режим в мае, июне, сентябре и октябре, потому что тогда организму не приходится тратить много калорий на “согревание” или на “охлаждение”.

Хорошо будет если во время всего режима (все три фазы) вы будете вести дневник. В нём вы можете записывать возникающие проблемы, ощущения, эмоции, изменения (видимые или невидимые), ошибки, которые вы делаете. Таким способом, когда вы будете делать следующий режим, вы можете всё сравнить.

Мы предупреждаем, что делать зерновой режим может быть рискованно для вашего здоровья, если у вас есть более серьезные заболевания (например эндокринной системы, желудка, колебания артериального давления, психические заболевания и другие), или вы принимаете более сильные лекарства. Мы не несём ответственность, если вы не вслушались в наши советы или не проконсультировались с врачом перед режимом. Зерновой режим не является панацеей и не решает успешно почти все проблемы вашего здоровья, хотя мы тоже очень хотим, чтобы вы выздоровели.