



VYTAUTAS VAIČAITIS

MAISTO ALCHEMIKAS

RECEPTAS IMUNINEI STIPRINTI - „DŽAMU GĖRIMAS“ REKOMENDUOJU GERTI KASDIENĄ, PRIEŠ MAISTĄ.

"Džamu" dviem puodeliam reikės :

1 v.š. Tarkuoto imbiero

1 a.š. maltos arba šviežios ciberžolės

1 citrina

žiupsnelis kajeno pipiro

žiupsnelis malto ceilono cinamono

žiupsnelis jūros druskos

1 v.š. medaus, datulių, kokosų sirupo arba 5
lašai stevijos

Užvirti vandenį iki maždaug 80 laipsnių,
sudėti į arbatinį tarkuotą
imbierą, ciberžolę, kajeną, cinamoną ir
jūros druską, uždengti ir palaukti
apie 10 min, tada įspausti citriną ir šiek
tiek pasaldinti. Gerai išmaišius nukošti,
galima gerti ir vėsų

Tai šildantis, gydantis, stiprinantis imuninę
sistemą gėrimas, padeda
kovoti ir apsaugoti nuo virusų, bakterijų,
infekcijų, skatina kraujo apytaką,
anti-uždegiminis, virškinimą skatinantis,
stabilizuojantis cukraus kiekį
kraujyje, natūralus antiseptikas.

IMUNITETO STIPRINIMO „FORMULĖ“

Imuninė sistema yra mūsų gyvo organizmo dalis, gyvybinė funkcija kuri dirba 24/7, 365d ir visą gyvenimą, kur kavos pertraukėlių nėra...

1. Pozityvios emocijos. Kūnas yra super išmintingas, tad pirmiausia reiktų palaikyti geras, pozityvias emocijas, jei papuolė kokia negatyvi, atsverti teks pasikrauti 10 pozityvių;)

2. Tyras šaltinio vanduo. Gerti gyvo šaltinio vandens, kūno pagrindinis ir pats sveikiausias maistas, jei nėra galimybės tada puikiai tiks vanduo su šlakeliu citrinos sulčių, žiupsneliu kajeno pipiro ir trupučiu kokybiškos jūros druskos ar dumblių.

3. Deguonis. Kol eisite link šaltinio pasisemti vandens, ar tiesiog išeisite į gamtą (vietoje naršymo soc. tinkluose) sąmoningai kvėpuokite, mūsų imuninė sistema to kasdien prašo, bet deguonies pasisavinimas vyksta tik sąmoningo kvėpavimo praktikomis. Kaip Wim Hof sako: "Kvėpavimas gali patekti žymiai giliau į ląsteles nei protas"

4. Judėjimas ir poilsis. Fizinis aktyvumas mūsų kūnams ypatingai svarbus, net tik gerai atrodyti, bet būti sveikais, pozityviais, tai vienas iš paprasčiausių antidepresantų. Ilgi pasivaikščiojimai ar bėgiojimai gamtoje vienas iš puikių būdų judėti ir stiprėti. Gamta gydo, tai įrodyta šimtais mokslinių tyrimų. Ramus netrukdomas miegas (stenkitės eiti prieš 24 val ir miegoti po 7-8val). Kuo daugiau aktyvuoti (visomis įmanomomis praktikomis) parasimpatinę nervinę sistemą, kuri atsakinga už poilsį, virškinimą ir gijimą. Taip pat rekomenduojama prakaituoti, druskos vonios ir sauna.

5. Mityba. Ką valgome = kaip mes jaučiamės/kas mes esame. Mes esame gyvi ir mums reikia gyvo maisto. Jis yra pats stipriausias vaistas pasaulyje, o mūsų kūnas pats geriausias gydytojas. Rinkitės maistą kurį sukūrė gamta, bet ne žmogus. Esame tokiaime laikotarpyje, kur dalį vitaminų galime gauti tik su biologiškai ekologiškais papildais.



**SUSITINKAME FACEBOOK GRUPĖJE „BE YOU VIRTUVĖ“:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/BEYOUVIRTUVE/](https://www.facebook.com/groups/beyouvirtuve/)**

10 MITYBOS PRINCIPŲ NORINT STIPRINTI IMUNITETĄ:

Kūnas VISADA nori gyti ir kai jam leidžia (protas) jis visada šalina toksinus. Šis procesas ne visada malonus, tačiau labai naudingas ir reikalingas.

#1 Valgykite daugiau gyvo (daiginto), ekologiško, termiškai neapdoroto, natūraliai fermentuoto (rauginti kopūstai) maisto, kuris turi enzymų. Garintas maistas puikiai tinka kaip papildas gyvai mitybai.

#2 Mažinti arba išimti cukrų bei druską iš raciono. Cukrų pakeisti natūraliais saldikliais, stevija, datulės ir kiti džiovinti vaisiai. Druską mažinti arba pakeisti miso pasta, saliero stiebais ar jū sultimis, jūros žolėmis.

#3 Mažinti pieno produktų vartojimą ar bent vartoti tik nepasterizuotus ekologiškus produktus.

#4 Mėsos ar žuvies produktus rinktis labai kokybiškus, geriau kartą per savaitę ekologišką (laukinį), nei kasdien modifikuotą. Visus baltymus, geležį ir amino rūgštis galite gauti pilnai iš augalinės mitybos.

#5 Mėgstantiems miltinius patiekalus, rekomenduočiau rinktis miltus be gliuteno, tokius kaip grikių, bolivinės balandos, sorų, avižų, burnočio, avinžirnių, žirnių, bananų ir pan.

#6 Aliejaus nauda didžiausia nekaitinto, tad rekomenduočiau gerą kokybišką šviežiai spaustą linų sėmenų, moliūgų, sezamų, kokoso ar kanapių aliejus, jei kepimui ant nedidelės ugnies - kokybišką alyvuogių.

#7 Rekomenduoju kasdien įtraukti po truputį jūros dumblių pvz, Nori, Dulse, Wakami, Arame, Hijiki, Kelp. Turi reikalingų mineralų, druskų ir šalina toksinus.

#8 Labai rekomenduoju kasdien naudoti ekologiškus prieskonius tokius kaip: ciberžolė, ceilono cinamonas, imbieras, šalavijas, česnakas, čiobrelis, rozmarinas, raudonėlis, kajeno pipiras, garstyčių sėklos, gvazdikėlis, kardamonas, bazilikas ir kiti.

#9 Rekomenduoju vandenį ar kitus skysčius gerti 30-15 min. prieš valgį ir tik 1-1,5 val. po maisto.

#10 Vieni iš reikalingesnių ir rekomenduojamų papildų yra (žiūrėkite sudėtis!)

- Grynas cinkas (<http://bit.ly/3aoLhXS>)
- Grynas B12 (<http://bit.ly/3aoLhXS>)
- Vegan omega3 aliejus (<http://bit.ly/2wzf5lZ>)
- Echinacea (Ežiulės) ekstraktas (<http://bit.ly/3cGoIA2>)
- Betakliukanai (<http://bit.ly/2xcl9RV>)
- Probiotikai, prebiotikai (<http://bit.ly/2TIHtRD>)
- Vitaminas D3 (<http://bit.ly/2VJKU6n>)
- Šalavijo aliejus (<http://bit.ly/39nflmI>)
- Kurkuminas (<http://bit.ly/2PLyo2i>)
- (Sovereign) koloidinis sidabras, (<http://bit.ly/32RYRAG>).
- Čaga grybo milteliai (www.giedras.lt)
- Reiši grybo milteliai (www.giedras.lt)
- Mumio milteliai (www.giedras.lt)
- Aronijų tinktūra (<https://amzn.to/2Tm5xnA>)
- Melisos tinktūra (<http://bit.ly/2VJL65B>)
- Ženšenio tinktūra (<https://www.doterra.com/>)
- Virškinimo enzymai (<http://bit.ly/3almFzs>)



**SUSITINKAME FACEBOOK GRUPĖJE „BE YOU VIRTUVĖ“:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/BEYOUVIRTUVE/](https://www.facebook.com/groups/beyouvirtuve/)**

REKOMENDUOJAMŲ FILMŲ SĄRAŠAS:

Forks over knives : <https://www.forksoverknives.com/>
The Game changers: <https://gamechangersmovie.com/>
Dr. Joe Dispenza: <https://www.youtube.com/user/drjoedispenza>
Heal: <https://www.healdocumentary.com/>
What's with wheat: <https://whatswithwheat.com/>
Transcendence: <https://www.fmtv.com/transcendence>
Teisinga TV: <https://www.gaia.com/>

REKOMENDUOJAMŲ KNYGŲ SĄRAŠAS:

Medical Medium "Liver rescue, Thyroid healing, Celery Juice" <https://www.medicalmedium.com/>
John Robins "Diet fo a new America" <https://www.johnrobbins.info/other-books-by-john/diet-for-a-new-america/>
Mark Hyman "Food fix" <https://foodfixbook.com/>
Edward Howel "Enzyme nutrition" <http://www.enzyme-facts.com/>
<https://www.amazon.com/Enzyme-Nutrition-Dr-Edward-Howell/dp/0895292211>
Ed McCabe "Flood you body with Oxygen" <http://oxygenhealth.com/>
Paavo Airola "How to get well" <https://www.amazon.com/How-Get-Well-Airolas-Handbook/dp/0932090036>
Mark Mathew Braustein "Radical Vegetarianism" <https://www.markbraunstein.org/radical-vegetarianism>
Bruce H. Lipton "The Biology of Belief" <https://www.brucelipton.com/books/biology-of-belief>
Dr. John J. Ratey "Spark: how exercise will improve the performance of your brain" <https://www.amazon.co.uk/Spark-exercise-improve-performance-brain-ebook/dp/B009S8HE2C>
Aqyil Aniyis "Alkaline herbal medicine" <https://www.aqiyilaniys.com/herbal-medicine/>
David Wolfe "Chaga: king of the medicinal mushrooms" <https://www.amazon.com/Chaga-Medicinal-Mushrooms-David-Wolfe/dp/1583944990>
Maoshing Ni "The yellow emperor's classic of medicine" <https://www.amazon.com/Yellow-Emperors-Classic-Medicine-Translation/dp/1570620806>
Rosalee del la Foret "Alchemy of herbs" <https://alchemyofherbs.com/order/>
Brian Hetrich "Growing your own living foods" <https://www.brianhetrich.com/>
Ann Wigmore "The sprouting book" https://www.amazon.com/Ann-Wigmore/e/B001KMDTE6%3Fref=dbs_a_mng_rwt_scns_share
Brian R Clement "Food is Medicine" <https://hippocratesinst.org/shop/food-is-medicine>



Be
you

SUSITINKAME FACEBOOK GRUPĖJE „BE YOU VIRTUVĖ“:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/BEYOUVIRTUVE/](https://www.facebook.com/groups/beyouvirtuve/)