



THE ROMANIAN ORTHODOX
METROPOLIA OF THE AMERICAS
SAINT NICHOLAS - ROMANIAN ORTHODOX CHURCH
45-03 48 Av. Woodside NY, 11377; www.stnicholaschurch.net



2019



DUMINICĂ 10 MARTIE

ÎNSCRIERILE COPIILOR ȘCOLII
DUMINICALE SE FAC LA
D-NA PREOTEASĂ DANIELA
631.681.7757
dumitrescu_daniela2002@yahoo.com

FIECARE COPIL ESTE CÂȘTIGĂTOR...

PROGRAMUL LITURGIC ÎN SĂPTĂMÂNA 4 - 10 MARTIE

Miercuri 6 Martie:

Acatistul SFINTEI CRUCI 7.00 PM

Vineri 8 Martie:

Acatistul Sfântului Nicolae 7.00 PM

Sâmbătă 9 Martie: **SFINȚII 40 MUCENICI**

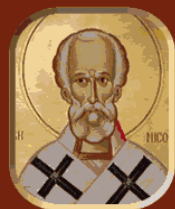
Utrenie, Sfânta Liturghie și Parastas 8.30 AM

Vecernie 7.00 PM

Duminică 10 Martie:

Utrenie și Sfânta Liturghie 8.30 AM

Preot Paroh: Marius Daniel Dumitrescu
917 592 2571 – mobil



THE ROMANIAN ORTHODOX METROPOLIA OF THE AMERICAS

SAINT NICHOLAS

ROMANIAN ORTHODOX CHURCH

WOODSIDE, NEW YORK

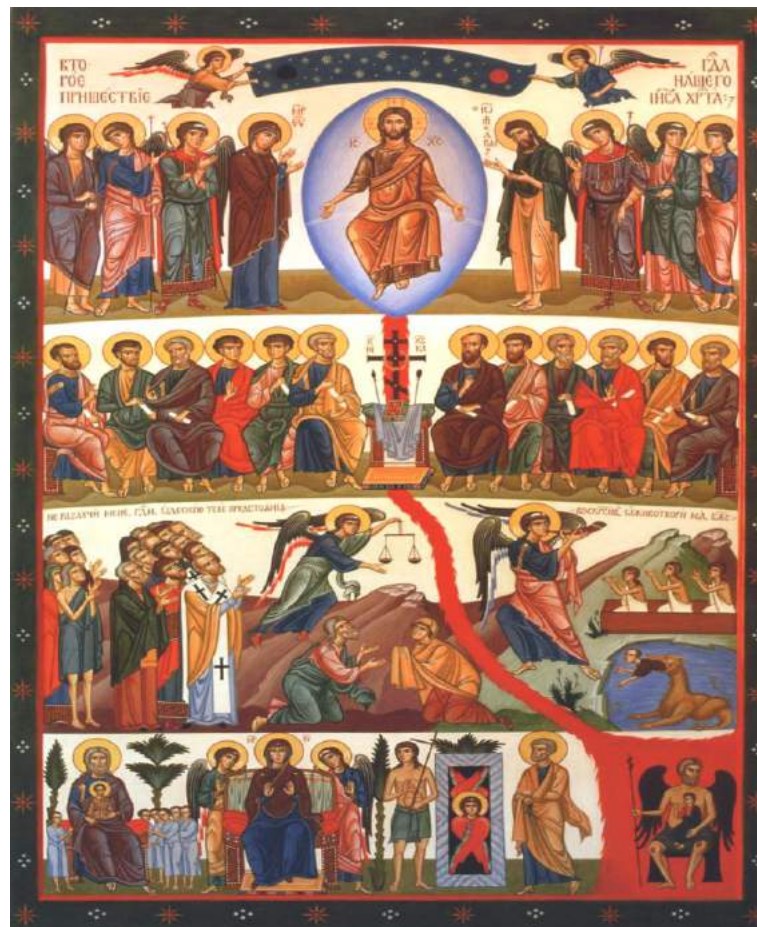


45-03 48th Ave.
Woodside, NY 11377



tel: (718)784-4453
cell: (917)592-2571

DUMINICA INFRICOȘATOAREI JUDECĂȚI



Retetele medicinei isihaste pentru cei grav bolnavi

Se începe serios tratamentul. Boala are câteva „supape” de ieșire, de unde simptomele specifice. Este supapa gastro-intestinală; hepato-biliară; rinichii; plămânul. Prima este cea gastro-intestinală, care se înfundă și totodată se alterează, până la blocare, lăsând intoxicația bolii să năvălească în tot organismul. Cu aceasta începem și noi tratamentul Medicinii Isihaste.

„Curățirea gastro-intestinală” este adesea dificilă și anevoioasă, în intestinale noastre sunt „stricăciunile alimentelor”, ce produc microbi și toxine foarte nocive. Și doar o „alimentație selectivă” mai poate face ceva. Unii încearcă cu „clisme”, dar degeaba, că, prin alimentație, iar se refac la loc. Cei bolnavi ori sunt constipați, ori au diaree frecventă, ambele distructive. Cei bolnavi trebuie să înceapă cu seriozitate o alimentație care să refacă sănătatea gastro-intestinală. Unii mănâncă prea mult și alimente îmbolnăvitoare, alții mănâncă insuficient și tot alimente stricate. Și unii și alții trebuie să treacă urgent la o alimentație sănătoasă și strict selectivă.

Pentru ambele cazuri, cerealele sunt prima condiție de tratament. Să se oprească carnea, lactatele, dulciurile, și să se pună accent pe cereale și zarzavaturi. Dar, încă o dată menționăm, cerealele sunt baza. Peste 50% să fie cereale. Mai mult, cerealele trebuie să fie tot mai naturale, pentru că, fiind prea amidonoase, pot de asemenea înfunda digestivul și pot întreține o infecție intestinală. Cerealele fierte sunt acide-vătămătoare, pe când cele crude sunt neutre-alkaline, constructive. Iată de ce noi indicăm „pâinea semi-preparată”, la început, după care să se treacă la cea necoaptă, pustnicească (cum o numim noi).

Toată stricăciunea bolilor noastre este în „burtă” și, de aceea, la moarte, putreziciunea începe de aici. Cine are grija curățirii permanente a intestinelor, deja face pe jumătate tratamentul tuturor bolilor. Mucoasele intestinale sunt înfundate, inflamate, cu pojghițe de reziduuri putrede și toxice, cu microbi virulenți, încât nu mai pot îndeplini funcțiile normale de digestie și de absorbire a hranei. Și alimentele cele mai rele pentru intestine sunt dulciurile și lactatele (care sunt mediul microbilor), apoi prăjelile și fierturile (care prin sărurile anorganice blochează celulele intestinale și le fac inapte funcțional). De aceea, la mulți are loc o digestie proastă, fără asimilarea hranei, cu simptome gastrice (ulcere, gastrite, arsuri, grețuri și vome, intoleranțe la multe alimente), sau cu diaree și constipație. Lactatele și brânzeturile produc mult mucus lipicios și toxic, iar alimentele dulci, fierte, amidonoase, la fel, se lipesc de mucoase și le distrug.

Prima grijă a bolnavului este „igiena intestinală”. Să fie o purgație zilnică; nici constipație, nici diaree. Dimineața, după toaleta și spălarea obișnuită, beți înghițitură cu înghițitură apă simplă (și cu puțină Apă Sfințită, de este posibil), de la un pahar până la o jumătate de kilogram (în timp ce vă îmbrăcați, sau vă pregătiți de lucru, sau, cei imobilizați, din pat). Spălați limba înainte de mucozitățile nocturne, cu mălai sau sare, sau simplu cu multă apă și trăgând apă pe nas până ce mucoasele nazale devin libere pentru o respirație degajată. Dimineața este momentul prim al igienei generale. Dacă aveți gaze, eliberați-vă de ele. Presați ușor chiar zona intestinală în dreptul

buricului, ca să se desfacă circulația. După o jumătate de oră de pauză, mâncați ceva tot hidratant, pentru că organismul are mare nevoie de spălare și purgație până în sânge și celule.

Dimineața mâncați ceva care să „măture” traiectul digestiv, ca fructe și vegetale, sau cereale crude (dar ușor dospite; vezi rețetele respective). Este o nenorocire mărirea dulciurilor și lactatelor sau amidonoaselor fierte, imediat dimineața. **Fructe rase sau morcovi, dovlecel, varză crudă, sau o salată de vegetale de sezon, sau pâine pustnicească (din diferite cereale, mai ales din grâu și secară, sau hrișcă) cu un fruct.** Acestea să fie meniul de dimineață. Obișnuiți-vă să mâncați o porție bună de astfel de alimente naturale. Siliți-vă cu voință fermă, chiar dacă la început vi se va părea respingătoare, „împrieteniți-vă” cu alimentele. Cei cu digestia foarte slăbită sugeți aceste preparate și aruncați partea grosieră.

Noi nu prea indicăm „sucurile”, că sunt prea directe și adesea fac rău.

Zilnic, sugeți ca pe o bomboană mici cantități de pâine pustnicească, ca să vă obișnuiți și să vă „împrieteniți” cu ea, până vi se va face agreabilă și chiar plăcută. Trebuie să pricepeți că PÂINEA aceasta naturală este „alimentul-medicament” pe care-l descoperim noi. Reduceți tot mai mult pâinea obișnuită coaptă (și aceasta, atenție, să fie fără coaja anorganică). Pâinea-cir semipreparată s-o folosiți tot mai mult, până ajungeți la cea pustnicească. Când veți ajunge să puteți mânca doar pâine pustnicească și apă simplă (perioade mai mari), ați ajuns la „tratamentul maxim” al Medicinii Isihaste.

Se mai poate folosi și o altă modalitate, ca ciorbe-supe din cele de mai sus.

Ciorbe-Supe, din morcovi, dovlecel, sau varză crudă, sau o salată de vegetale de sezon (câte un sortiment, după posibilități, rase cât mai mărunț), cu pâine pustnicească (din diferite cereale, mai ales de grâu și secară, sau hrișcă)

Se rade un aliment de mai sus, cu puțină verdeață, cu puține semințe, tot rase,- care se amestecă bine cu praf de pâine pustnicească (10%) și puțină acritură naturală și foarte puțină sare. Și puțin usturoi și ceapă (dar atenție, puțin, că acestea sunt excitante mai ales pentru tineri; prazul este mai bun). Separat, se încălzește apa, care, pentru început, să nu se facă diaree, se lasă să fiarbă până la primul clocot. Apoi, ușor, se pune peste cele pregătite, după diluția pe care o vrei, mai zemoasă sau mai puțin. Li mai dai gust cu acritura naturală (sau o murătură, ca varză acrită, sau castraveți murați, sau borș, dar, atenție, fără roșii, pe care bolnavii trebuie să le evite). Bolnavii să evite solanaceele, adică roșiile, cartofii, ardeii și vinetele. Siliți-vă să nu le folosiți, sau să le folosiți foarte rar, că produc dezechilibre între masa celulară și oase.

Dacă folosiți varză mai multă și mai des, atenție, completați „iodul”, pe care îl consumă aceasta. Lipsa de iod afectează tiroida, cu efecte nocive. Iodul îl puteți compensa prin alte alimente cu iod mai mult, ca morcovi, napi, praz, pere, struguri. Adesea ungeți-vă Pielea cu tinctură de iod, care astfel se va absorbi ușor.

Cei care cu greu pot renunța la preparatele fierte, trebuie să le amestece cu preparatul nostru natural (un sfert fiert și trei sferturi natural), ca să fie o trecere ușoară. Astfel, se va trece tot mai mult la partea naturală. Pâinea pustnicească să se evite a fi folosită cu fierturi, pentru că produce fermentații. Se mai pot folosi și alte sortimente, după sezon și posibilități. Cei foarte slabi digestiv să sugă și ciorbele și supele și să arunce partea grosieră. Atenție, să se mănânce cu „lingurița”, încet, cu mestecare multă. (**Jeromonah Ghelasie**)

Continuare în numărul următor...