

Przepisy z wykładu

Rosyjski sposób na nadciśnienie

Wcisnąć:

- sok z korzenia chrzanu
- sok z korzenia marchwi
- zmieszać z miodem wszystko w równych ilościach
- dodać sok z 1 dużej cytryny

Przyjmować 3x1 łyżkę na godzinę przed jedzeniem przez dwa tygodnie. Potem 1 tydzień przerwy i znowu przyjmujemy.

Napój na zatkane tętnice oraz ochronę przed chorobami serca

Składniki:

- 2 łyżeczki **startego imbiru**
- 1 szklanka rodzynek
- 4 łyżeczki **zielonej herbaty**
- 1l wody
- **2 łyżki miodu**

Sposób przygotowania:

1. Umieść rodzynki i wodę w garnku.
2. Podgrzewaj przez około 10 minut, cały czas mieszając.
3. Zdejmij garnek z ognia i dodaj **zieloną herbatę, miód i imbir**.
4. Przelej wszystko do słoika i przykryj gazą.
5. Zostaw napój na minimum 8 godzin w słoiku (może być na całą noc).
6. Odcedź napój z rana.

Tak przygotowany **napój na zatkane tętnice** pij dwa razy dziennie po 150-200ml. Spożywanie zawsze przed posiłkiem.

Dieta ryżowo – jabłkowa - gotujemy sobie ryż najlepiej taki brązowy, dziki, ostatecznie może być dobrej jakości biały i z tego gotowanego ryżu bierzemy 30 deko. Następnie obieramy jabłka. Po obraniu ze skórki, pokrojeniu i wybraniu gniazd nasiennych powinniśmy mieć kilogram. I ten kilogram wkładamy do garnka i dusimy po prostu żeby się rozgotowały. I te 30 deko ryżu gotowanego mieszamy z tym kilogramem rozgotowanych jabłek na jednolitą masę. Dodajemy troszkę miodu i cynamonu ewentualnie jakieś przyprawy naturalne jak ktoś lubi i dzielimy ta masę na 5 jednakowych porcji. I żywimy się taka masa przez cały dzień, od rana do wieczora. W tym czasie nie wolno spożywać żadnych innych pokarmów tylko pić gorącą wodę co pół godziny 4 łyki. Następnego dnia rano robimy taka sama porcję i na tym spędzamy następny dzień + woda. Robić taka dietę co tydzień 6x np. sobota, niedziela. A później jeszcze co dwa tygodnie sobota niedziela dwa tygodnie i sobota niedziela.

Mudra ratująca życie

