

Основные Продукты.

Основные продукты, из самых простых и общедоступных, подобранные как правильное питание, для того чтобы легко и просто избавиться от мясоедства и при этом быть здоровым и полным сил. Продукты расположены в порядке от самых важных первых до менее важных последних помеченных как и.т.д. Следует учитывать, что состав всех блюд не содержит мяса животных, кроме временно доступного мяса птиц, которое в последствии тоже должно быть исключено из рациона, в рамках полного отказа от «убойной пищи» или «убойной еды», т.е. осознанным отказом от поедания насильственно убитых физических тел всех живых существ, которые обладают сознанием достаточным для того чтобы четко осознавать собственную смерть и сопровождающий их при этом страх. Важно – следует обратить внимание на потребление необходимого количества витамина В12, необходимого для регуляции кроветворения и обеспечения образования эритроцитов в человеческом организме. Цель этого списка не перечисление всех возможных продуктов существующих в этом мире, а подбор основных, простых и общедоступных для всех людей. А также для создания нужного вектора движения.

1) Каши; Овсянка, Рис, Кукуруза, Гречка, Горох, Фасоль, Перловка, Пшено и.т.д.

Обязательно в дополнение к кашам нужна жидкая еда; Все Супы, Борщи, Бульоны, Окрошка, Уха, Рассольник, Свекольник, Щи, Солянка, Грибные супы и поджарки и.т.д.

Также все вторые блюда; Гарниры и Пюре из разных овощей - картофель, свекла, капуста, а также Омлеты, Лапша, Спагетти и все Макароны изделия, Не мясные котлеты и тефтели из рыбы или овощей, Русские Пасты и Паштеты - разные варёные тертые или толченые, как раньше, в русской ступе овощи с комбинациями чеснока, лука, чёрного или красного перца, лимонного сока, соли, сметаны или масла растительного и специй. и.т.д.

Также все Салаты, Закуски и Соусы к вышеупомянутым блюдам.

2) Овощи; Морковь, Лук, Капуста, Картофель, Свекла, Помидоры, Огурцы, Перцы, Тыквы, Кабачки, Баклажаны, Редис и.т.д.

3) Яйцо Куриное и мясо птиц; Куры, Индейка, Гуси, и.т.д.

4) Рыба; Морская, Озёрная, Речная, Морепродукты; Крабы, Кальмары, Креветки, Миди, Устрицы. и.т.д.

5) Молочные продукты; Молоко, Масло, Сметана, Творог, Сыр, Брынза, Йогурт, Простокваша и Кефиры на различных заквасках от различных молочнокислых бактерий и.т.д.

6) Орехи; Арахис, Кедровый орех, Кокосовый, Грецкий, Фундук, Кешью, Бразильский орех, Миндаль, Фисташки, Подсолнух и.т.д.

7) Грибы; Белый гриб, Подосиновик, Подберёзовик, Лисички, Маслята, Опята, Грузди, Рыжики и.т.д.

8) Сухофрукты; Финики, Инжир, Изюм, Чернослив, Курага, Яблоки, Груши, Бананы. и.т.д.

9) Напитки и Чай; Чистая Вода, Крупнолистовой Зелёный чай, или Иван-чай, Чёрный чай, Кофе, Минеральная солёная вода, Квасы, Морсы, Киселя, Компоты, Коктейли, Травяные настои простые и комбинированные, Мелиса, Душица, Мята, Девясил, Зверобой и.т.д.

10) Зелень; Лук, Укроп, Петрушка, Сельдерей, Салат, Щавель, Амарант, Крапива, Кинза, Шпинат и.т.д.

11) Ягоды; Облепиха, Смородина, Малина, Клубника - Земляника, Черника - Голубика, Клюква - Брусника, Калина - Рябина, Вишня - Черешня, Арбуз, Дыня, Виноград и.т.д.

12) Фрукты; Лимоны, Яблоки, Киви, Апельсины, Мандарины, Ананас, Гранат, Грейпфрут, Хурма, Авокадо, Груша, Бананы, и.т.д.

13) Соки из фруктов, овощей и ягод; Морковный, Тыквенный, Томатный, Апельсиновый, Яблочный, Виноградный, Гранатовый, Абrikосовый, Сливовый, Персиковый, Ананасовый, Манговый, Крыжовниковый и.т.д.

14) Сладкие Десерты и Варенье; Сахар, Конфеты, Шоколад, Халва, Любое Ягодное и Фруктовое варенье, джемы и повидло, Мороженое и все сладкие десерты, Пудинги и Заливки и.т.д.

15) Хлеба; Хлеб Белый, Черный, Смешанный, Выпечка сладкая с Маком, с Корицей, с Изюмом, Печенье и Пряники, Простые и Творожные, с ванилью и с орешками, Булочки и Ватрушки, Рулеты и Пончики, Сочники и Сырники, Блины и Оладьи, Коврижки и Слойки, Плюшки, Пышки и Пампушки, Кексы и Печенье, Торты и Пироги, Пирожки и Булочки, Куличи и Кренделя и.т.д.

16) Соль и Специи, Уксус, Укроп, Чеснок, Перец Красный, Перец Черный, Перец Душистый, Мускат, Горчица, Хрен, Имбирь, Васаби, Лавровый лист, Хмели-Сунели, Кориандр, Корица, Кунжут, Гвоздика, Кардамон и.т.д.

17) Продукты с пост обработкой долгого хранения, это различные Маринады и Соления из овощей и грибов. Также Варенья, Джемы, Повидло и сладкие Компоты из ягод и фруктов. Также все консервы и консервированные продукты, вареные и уже готовые к употреблению.

18) Алкогольные и спиртосодержащие напитки возможно употреблять только взрослым людям и в очень малых дозах, и в очень ограниченном количестве, по великим праздникам, а также иногда и в очень редких случаях в качестве лечения. Алкогольные напитки ни в коем случае нельзя употреблять не половозрелым людям, то есть детям, кормящим и беременным женщинам. Алкоголь обладает свойством поднимать настроение искусственно и также стирать информацию, и это можно использовать в лечебных целях, но правильно.

Поскольку беременная женщина питает новую зарождающуюся жизнь, то вся еда которую она ест должна содержать чистые божьи энергии светлых продуктов растительного происхождения, и не иметь какую либо червоточину в виде алко, нарко и табако, а также любой другой отрицательной энергии стирающей жизнь. Вся еда, а также все медикаменты и любые лекарственные средства, которые потребляет беременная женщина, а также и те эмоции которые она испытывает сама и эмоции окружающих ее людей, их выплескиваемая энергетика в виде био пси энергии, слов, музыки и звуков, состав и чистота воздуха вдыхаемого ей, чистота локального места земли, биополя, физические излучения электромагнитных волн всего спектра от инфра низких до гамма излучения, а так же звуковые волны, как чистота и здоровье окружающего мира, все это влияет на растущего в ее теле малыша. Так сделаем МИР чище, для нас же самих!

Всю еду а также продукты и субпродукты необходимо готовить в добром расположении Духа, желая при этом здоровья и долгих лет жизни всем кто их будет есть. Энергия Вашей Доброты и Радости должна наполнять ту еду которую Вы готовите. Польза продукта заключается в изначально излученной людьми и полученной продуктом доброты при посадке, поливке, росте, заготовке, обработке и личном настрое поваром самого продукта при его конечном приготовлении на эту пользу. Готовьте еду со Светлой Душой и Добрыми Мыслями.

Ешьте на здоровье, и будете Здоровы!
Хоть вы и молчите, ничего не говорите.
Все равно я знаю, что Вам очень нравится,
Мое Угощенье!

Вкусная Еда и с толику Сытна! Будьте БлагоРазумными! Ваше тело Храм Божий, Любите его!
Бодхисатва Майтрейя.