

# I

## REȚELE MEDICINEI ISIHASTE PENTRU CEI GRAV BOLNAVI

## Cuprins

Introducere .....	5
Rugăciunea Vieții .....	7
Condiții preliminare .....	8
Bucătăria .....	10
Meniuri de Tranzit.....	13
Pâinea, aliment-medicament .....	13
Începerea Tratamentului.....	16
Pâinea Pustnicească, medicamentul-aliment al Medicinii Isihaste.....	36
Pâinea pustnicească în diferite combinații .....	37
Dospirea .....	42
Sosurile.....	48
Rețete cu Legume-verdețuri .....	51
Legile dietoterapiei Medicinii Isihaste .....	59
Sucurile .....	63
Repere și meniuri terapeutice .....	68
Meniuri orientative .....	79
Meniuri pe zile, luni, săptămâni .....	82
Rețete diverse .....	85
Repere de meniuri pentru familii mari și cantine (ca și pentru folosință individuală) .....	88

## Rugăciunea Vieții

Medicina Isihastă fiind o Medicină de Orientare direct Creștină, începe, astfel, cu specificul Creștin: **RUGĂCIUNEA.**

### „Rugăciunea VIETII”

În NUMELE TATĂLUI și al FIULUI și al SFÂNTULUI DUH.

„*VIAȚA este DARUL Tău, DOAMNE. Noi prin păcat l-am rupt și l-am distrus. Revarsă-L din nou, ca să nu piară CHIPUL Tău din Făpturile Tale.*

*Nu există moarte, ci doar VIAȚĂ.*

*Făptura noastră este ca un „Vas”, care dacă este spart nu mai poate ține DARUL VIETII în el. Noi încercăm să „reparăm” Vasul, dar fără o încă Readucere a DARULUI Tău, VIAȚA ne lipsește.*

*DOAMNE, Cel în TREIME IUBIRE și VIAȚĂ, Milujește Zidirea Ta cu Mângâierea PALMEI Tale. Binecuvintează-ne, PÂRINTE DUMNEZEU, Iartă-ne, FIULE MÂNTUITOR și Tămăduiește-ne, DUMNEZEULE, DUHULE PREASFINTE.*

*Sfinții Tăi sunt Mărturia DARULUI VIETII. Fă-ne și pe noi Părăși acestora. Pentru Rugăciunile Preacuratei MAICII Tale îndeosebi, dă-ne și nouă SĂNĂTATEA VIETII.*

*IUBIREA cea ÎNTREITĂ și absolută, Milujește-ne și pre noi, păcătoșii, ca iarăși să căpătăm ASEMANAREA CHIPULUI Tău, care este VIAȚA cea nepieritoare. Amin.*

## Condiții preliminare

Ce este boala? Este efectul „păcatului”. Dar celui bolnav *nu i se mai impută direct păcatul*, că însăși boala este o „Răstignire”, cu tinderea spre „ÎNVIERE-tămăduirea”. În boală trebuie să „treci” prin „răstignire-suferință”, dar cu Nădejdea nestrămutată a ÎNVIERII. Cine nu are această Nădejde este un „condamnat”...

A „Nădăjdui” este o „PORUNCĂ” a Lui DUMNEZEU, „care nu vrea moartea păcătosului, ci întoarcerea lui ca să fie Viu”. Nu te speria de „suferință”, dar caută alinarea și chiar vindecarea ei. Pentru creștini, CRUCEA este „Biruința suferinței”, nu însăși suferința.

Ca Medicină Isihastă, noi indicăm o dublă terapie, atât a sufletului, cât și a trupului, în integralitate. Păcatul la Om s-a produs prin „mâncarea din pomul morții”. Aici noi vedem „rădăcina” bolii. „Locul memoriilor păcatului” este în „trup” și sufletul este doar „rănit” de acestea. Sufletul „participă” la „memoriile păcatului trupesc”, dar „Firea de Suflet” este dincolo de acestea.

Biblic, DUMNEZEU face mai întâi „Trupul” și apoi creează sufletul, pe care îl „suflă” după „măsurile trupului”. Sufletul este creat după „memorialul-măsurile” trupului. Anticii filosofi consideră Spiritul-Sufletul ca „informația” corpului, pe baza căreia se „formează” corpul. Biblic, este tocmai invers, „Trupul” este „Informaționalul” Sufletului.

Marea importantă a trupului din Creștinism trebuie evidențiată cu insistență. Omul nu este UNIREA spiritului cu trupul, ci tocmai invers, UNIREA trupului cu spiritul. Atenție la această distincție, ca *sens de la „trup” spre spirit (nu de la spirit spre trup, cum zic anticii)*. Omul nu este „spirit întrupat”, ci este „Trup În-Spiritualizat”.

La antici, spiritul se face și „materie”, pe când în sens biblic, „materia” nu se face și „spirit”, ci „UNEȘTE „materia cu

spiritul” și face un „COMUN neamestecat”, adică se „face trup”. Atenție la accepțiunea Creștină a trupului, care nu este „simpla materie”, ca la antici, ci este „UNIREA materiei cu spiritul”. Concepția că spiritul se poate „face și manifestare materială” este tot așa de greșită ca și considerarea că „materia poate evoluă și deveni și spirit”.

Spiritul nu se face „manifestare materială”, ci „participă” la „manifestarea materiei”. Si, de asemenea, „materia” nu devine spirit, ci „participă” la cele spirituale.

În sens Creștin, nu se pune problema „spirit și materie”, ci problema „suflet și corp”. Corpul este „întâlnirea” într-un „comun” al Sufletului și al materiei. Ca Antropologie Creștină, ființa omului este „SUPRAFORMĂ-asemănarea” CHIPULUI Lui DUMNEZEU, este formă creată ca suflet și energii de suflet ca materie și UNIREA acestora într-un „comun”, ca trup.

Trupul-corpul nostru nu este simpla materie, ci un „memorial de comun ființial propriu”. Paradoxal, „centrarea ființialului” nostru nu este în suflet, ci în trup, care devine astfel „Templul sacru” al ființei. Si păcatul a atins tocmai „SACRALITATEA” trupului, pe care l-a făcut „casa păcatului și a morții”. De aceea, DOMNUL HRISTOS a ÎNVIAT cu TRUPUL și L-a RIDICAT la Cer, că TRUPUL este UNITATEA SACRĂ a ființialului Propriu. Încă o dată menționăm ca trupul să nu se confundă cu simpla materie, ci să fie considerat „comunul de întâlnire” dintre suflet și materie. „HAINA de DUH”, ca „trup înduhovnicit”, este tocmai această SACRALITATE” a trupului-UNITĂȚII, ICONICUL Creștin. A refac „sacralitatea” trupului este „metoda” Medicinii noastre Isihaste. Si Omul a stricat această sacralitate prin „mâncarea păcătoasă”, deci prin „Mâncarea ne-păcătoasă” trebuie să se revină la Sacralitate.

Fiindcă trupul este un „comun” al sufletului și al materiei, trebuie, deci, o mâncare sufletească sfântă și o mâncare materială nedistructivă-sănătoasă. Să se treacă urgent la o „mâncare sufletească și materială” sănătoasă este condiția tratării bolilor.

Primul „desfrâu” al Omului *nu este „sexul”*, ci „desfrâul mâncării” și din acesta devine și cel al sexului. „Oprirea”

Boala este o afectare distructivă a „memorialului comunului de suflet și materie”, deci a trupului. În boală, sufletul desfrânează pe seama materiei și materia desfrânează pe seama Sufletului și a propriei substanțe materiale.

Oriți urgent orice „lipire păcătoasă a Sufletului de materie” și totodată oriți orice „lipire păcătoasă” a „materiei de materie”, iată tot secretul Medicinii noastre Isihaste. „Mâncarea” este această lipire păcătoasă, cu reflectări atât în Suflet, cât și în corp. Teologic, se vorbește de „post”, iar medical se vorbește de „Dietoterapie”.

Boala se manifestă în două direcții, cu o „accentuare”, sau o „diminuare” a mâncării. Cei ce mâncăți mult și fără nici o alegeră oriți-vă, că altfel boala vă va ucide. Limitați-vă la strictul necesar și progresiv să ajungeți la o mâncare sănătoasă. Cei cu boli grave trebuie să treacă urgent la o „selectare strictă” a alimentelor. Celor ce nu mai pot mâncă, le trebuie o „silință” de a menține „hrănirea”, tot cu o „selectare strictă”. Rețetele noastre vor fi în acest sens.

*Hotărâți-vă să începeți tratamentul bolii. Nu mai întârziati, că va fi „prea târziu”.*

## Bucătăria

Pregătiți cele necesare tratamentului nostru. Este simplu. Faceți-vă rost de:

- **Mașina manuală de râșnit-măcinat** (sau electrică): să fie instalată permanent, că mereu va fi nevoie de ea.
- **Mașina de tocăt zarzavatul** (cea obișnuită, folosită de cei ce macină carne): la fel, să nu lipsească. Pentru o cantitate mai mare ar fi bun și un aparat electric de amestecat.

– **Zdrobitor de usturoi**, mai rezistent (de obicei se rupe repede), că să poate zdrobi pentru 1-3 persoane orice zarzavat crud, cât și sâmburii de nucă, alune etc.

– **Răzătoare** cu mai multe mărimi (sau mai multe răzătoare pe mărimi), pe care se rad permanent toate cele ce se pot rade (chiar și sâmburii).

– **Strecurători și site**, cu găuri foarte fine și mai mari, pentru strecuratul preparatelor noastre.

– **Tăvi de uscat**, indiferent că sunt de plastic, ideal ar fi de pământ (dar se sparg repede). Cine poate, ar fi bine să aibă și tăvi cu sită dedesupră, pentru uscarea mai rapidă.

– **Piuă** (un vas adâncit în care se pot zdrobi cu un mic pisălog) de bronz, inoxidabil, sau de lemn. Adesea unele uscături trebuie scăzute în prealabil mărunțite, ca să poată fi apoi măcinate, cum sunt unele boabe mai mari.

– **Vase** (chiar și de plastic) în care se macină și se pun respectivele alimente, și de asemenea se face dospirea-pregătirea lor. Câteva vase să fie și de încălzit, mai rezistente, smălțuite.

– **Lingurița**, cea admisă bolnavilor, în locul lingurii, ca să se mânânce încet și cu salivație bogată, „digestia” bolnavilor fiind trei sferturi în gură. Obișnuiați-vă să mâncăți astfel și ciorbele și toate preparatele noastre. Rezervați „timp pentru sănătate”.

– **Linguri-furculițe** de lemn și inoxidabile pentru preparare.

– **Cuțit bun**, câteva pahare și micile recipiente ce ușurează lucrul la bucătărie, după gusturile fiecăruia.

– **Pungi și recipiente** pentru păstrarea ingredientelor strict necesare și folosite permanent. Să aveți la îndemâna cantități mici din cele mai des folosite, ca: pâinea pustnicească uscată; boabele leguminoase dospite și uscate, ca și câteva pe care trebuie adesea să le râșniți zilnic, cu alternanțe; cojile liante; din toate câte puțin ce trebuie zilnic folosite, mai ales cele uscate-conserve. Noi indicăm chiar și sticlele de plastic (în care nu pot intra fluturi-găselițe, ce vară sunt din plin și strică aproape totul), dar cu condiția să le faceți o mică găurică pentru aer,

altfel produc modificări electro-magnetice nocive. Toate cele pe care le uscați, mărunții-le cât să încapă și puneti-le în sticle de plastic (cu o mică găurică sus lângă dop) și apoi țineți-le pe rafturi ferite de umezeală. Se pot păstra și un an de zile, neatinse de molii. Mai puteți ține și în bidoane, tot de plastic, mai ales semințele, dar tot cu condiția să faceți câteva găurele în capac, pentru aer, ca să nu se „asfixieze”.

Apoi alimentele:

**– Indispensabile** să fie: grâul, orezul (chiar dacă este decorticat, este un bun diluant-liant ce înmoia tăria mai ales a boabelor leguminoase); soia, linte, năutul, mazărea, porumbul, dacă este posibil hrișcă, orz, ovăz, etc. Zarzavaturile obișnuite, la fel. Baza este constituită de varza murată, morcovii (uscați, de nu-i puteți avea mereu la îndemână), ceapa, usturoiul, prazul (crud și uscat) și, adesea, sfecla roșie, ridichea neagră.

După ce vă obișnuiți, veți vedea cât este de simplă această bucătărie.

*Veți rămâne mirați, constatănd cât de simplă este, de fapt, hrănirea Omului și cât de puțină hrana poate să satisfacă nevoile organice.*

## Meniuri de Tranzit

*Mai întâi probează și apoi folosește.*

A ieși din „obișnuința” proprie este un „necunoscut”, adesea *periculos*. „Mai întâi probează și apoi folosește”. Orice fapt „nou” trebuie introdus ușor, să vezi dacă îți priește sau nu. Semi-preparatele fac trecerea la alimentația naturală, care pentru unii este respingătoare.

### Pâinea, aliment-medicament

*„PÂINEA noastră cea spre Ființă dă-ne-o nouă astăzi”. Cheia terapeutică a Medicinii Isihaste este „chipul” PÂINII.*

Rețetele noastre au ca orientare „trecerea” de la alimentația obișnuită la cea de „Taină”, care duce la sănătate. Omul este îndeosebi „cerealier”. Cine mănâncă peste 50% cereale, acela va ști ce este adevarata alimentatie. Împuținarea cerealelor și degradarea lor duc la degenerarea și anomaliiile „hranei omului”. Cei bolnavi, dacă mai vreți sănătate, luati aminte, cerealele sunt „baza” hranei. Siliți-vă să recăștișați hrana din cereale și veți redescoperi ce înseamnă adevarata mâncare. Începeți cu grâu măcinat casnic, integral, fără cernere și fără falsificări de preparație. Folosiți apoi toate cerealele: ovăz, secară, porumb, orz, hrișcă, mei, orez.

Pâinea albă și coaptă este doar o „umbră” a pâinii adevarate. Trebuie să ajungeți la pâinea naturală necoaptă.<sup>2</sup> Dar, cei obișnuiți cu pâinea coaptă cu greu pot trece direct la cea necoaptă, de aceea începeți cu pâinea semi-preparată.

<sup>2</sup> Pâinea pustnicească, pe care noi o redescoperim ca un adevarat aliment-medicament.

## 1. Pâinea dietetică semi-preparată.

Noi am găsit o posibilitate de preparat semi-degradat, pe care o numim „pâinea dietetică semi-preparată”.

**Preparare.** Grâu măcinat fin, cu puțin mălai, se pune în apă ce clocotește și se face un „cir” (ce fierbe rapid). Atenție să nu fie prea gros, ca să mai puteți adăuga „praf de pâine pustnicească”<sup>3</sup> remăcinată cât mai mărunt, ca să se îngroaše mai mult (cât cuprinde îngroșarea cirului). Acest praf nu se pune imediat, ci se lasă să se răcească pe jumătate cirul, ca să nu se degradeze partea naturală. Este înlocuirea cea mai bună a pâinii coapte. Este foarte gustoasă și digestibilă. Cei care trec la o alimentație dietetică trebuie să renunțe tot mai mult la pâinea coaptă (foarte acidă) și să o înlocuiască cu această pâine dietetică, ca apoi să se treacă la pâinea necoaptă pustnicească.<sup>4</sup>

### 2. Cirul de mălai

Porumb făcut mălai se pune în apă ce clocotește, ca pe griș (mestecându-se mereu, să nu se prindă) și se mai lasă la fierb câteva minute (atenție să nu fie gros, ci semilichid); se mai adaugă „praf de pâine pustnicească” remăcinată cât mai mărunt, ca să se îngroaše mai mult (după ce s-a răcit pe jumătate), apoi se lasă la rece. Este mămăliga pripită, foarte dietetică și usoară. Mai ales în perioadele de tranzit, acest cir-mămăligă este cel mai neutru și poate fi folosit de toți, în loc de pâine, pentru că se leagă fără contrarietate cu toate sortimentele alimentare.

### 3. Orez fierbt la minut

Orezul este de o valoare deosebită; păcat că nu se găsește decât decorticat și degradat pe jumătate. De aceea, noi recomandăm ca la orez să se adauge neapărat „praf de pâine pustnicească” remăcinată cât mai mărunt, ca să se îngroaše mai

<sup>3</sup> Vedeți rețeta în continuare.

<sup>4</sup> Unii fac un fel de lipii, cocă de făină de grâu și ușor coaptă pe plită, dar care sunt tot acide și indigeste. Cirul gros semifierbt rapid este cel mai indicat, ca „trecere” de la pâinea coaptă la cea necoaptă.

mult (după fierberea orezului, cam un sfert, față de orezul folosit), să compenseze coaja orezului. Noi recomandăm măcinarea orezului și prepararea lui ca pe cir, în apă clocoțită, care fierbe astfel rapid, deoarece fierberea îndelungată îl degradează și mai mult. O porție bună și pe săturare de acest pilaf dietetic este o mâncare excelentă pentru oricine și mai ales pentru cei bolnavi. Atenție, orezul, fiind un sortiment amidonos, nu se amestecă sub nici o formă cu lactatele sau cu alte proteice. Este o nenorocire pentru bolnavi orezul cu lapte sau cu brânză, ca și macaroanele, ca și cartofii cu brânzeturi. Se admite doar zerul limpede, dar să fie proaspăt și din lapte nefiert. Orezul cu puțină miere, cu prune uscate, cu puține fructe de sezon, de asemenea se leagă. Să nu se mai mănânce, în schimb, și altă mâncare. Orezul cu salate de verdețuri este indicat, mai ales cu urzici și lăptuci, spanac, măcriș. Nu se asortează cu amidonoasele tari; nu se leagă și se respinge cu toate cerealele și cartofii. Nu se admit două amidonoase tari, ci doar Unul.

Tot în acest mod se poate face cirul de alte cereale, cum ar fi hrișcă, ovăz, secără, orz, etc., dar cu adaoș de „praf de pâine pustnicească”.

### 4. Pâinea pustnicească, medicamentul-aliment al Medicinii Isihaste

Din cele deja amintite, toată Dietoterapia noastră este pe baza pâinii pustnicești, pe care noi o redescoperim cu o evidență deosebită și insistentă. Să o introduceți pe neobservele ca terapie propriu zisă Isihastă.

Se prepară simplu. Grâul măcinat în două feluri, mai *mare și foarte fin*, pentru cei cu digestia tare și pentru cei mai slabii. Puteți măcina pentru mai multe zile, dar pentru cei cu boli grave să fie proaspăt. Nu se cerne, se pune puțină apă simplă și se face o cocă tare (atenție, să fie tare) și se lasă la dospit cel puțin 7-8 ore, după care se poate folosi. Deci, nu se coace, nu se fierbe, se lasă complet naturală. Dacă faceți pentru mai multe zile, întindeți coca în strat subțire de un milimetru și puneti-o la

uscat ușor pe ceva întins, întorcând-o uneori (atenție, să nu se usuze la temperatură mare, ci la maximum 30 grade). Noi mai indicăm să se pună și puțin mălai de porumb, că o face mai sfârâmicioasă și mai digestibilă.

Pentru cei diabetici, este indicat să se pună jumătate grâu și jumătate porumb. Se poate adăuga și puțin orez, că o face mai suportabilă. Nu se amestecă, însă, cu alte cereale, că o face indigestă și grea pentru bolnavi, în special. Dacă se folosește, spre exemplu, secara sau hrișca (sau ovăzul, meiul, sau orzul), să se procedeze, ca și la prepararea grâului, cu doze mici doar de porumb și orez. Cei care nu au dinți buni, după uscare să o remacine atât cât folosesc, și să o facă pesmet, sau să o înmoiaie înainte în puțină apă.

**Pâinea pustnicească din grâu nu se dospește decât puțin,** ca să se folosească direct (dacă se acrește prea tare, nu se mai poate mâncă goală). Pentru lapte și supe-ciorbe, ca și pentru sosuri, e bine ca pâinea pustnicească să fie și mai tare dospită-acrită, ca să nu se mai folosească altă acritură străină (ce strică).

*Ca Dietoterapie Isihastă, noi excludem lingura, se admite doar lingurița, ca să se mânânce câte puțin, pentru ca orice aliment să fie bine pătruns de sucurile salivare. Să se mestece în gură chiar și lichidele, cel puțin un minut. Jumătate din digestie se face în gură. Pentru bolnavi aceasta este esențial.*

## Începerea Tratamentului

Se începe serios tratamentul. Boala are câteva „supape” de ieșire, de unde simptomele specifice. Este supapa gastro-intestinală; hepato-biliară; rinichii; plămânlul. 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 anevoieasă, în intestinele noastre sunt „stricăciunile alimentelor”, ce produc microbi și toxine foarte nocive. Si 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. Si 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 opreasă 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-alcaline, 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. Si 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 vomă, 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.