

18+

Олга Цанева

История сыроедения



Олга Цанева

**История сыроедения.
Мое питание сыроеда**

«Издательские решения»

Цанева О.

История сыроедения. Мое питание сыроеда / О. Цанева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964322-3

Я, Ольга Цанева, пишу стихи и прозу. Я рассказываю свой личный опыт не голодания, а образа жизни сыроеда, опыт приобретенный, как избавиться от вредных привычек и жить и наслаждаться жизнью только с хорошими и положительными привычками. Как благодарить и как мысленно общаться с Богом. Моя жизнь показана в фото.

ISBN 978-5-44-964322-3

© Цанева О.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1	31
МОЯ НЕПОВТОРИМАЯ ЖИЗНЬ *****	32
ОПЫТ «КРУЖАЩЕГОСЯ ДЕРВИША»	33
Мое из первых стихотворений было такое —	34
Я просто целая планета- под названием « ОЛЕНЬКА»	35
Най главная цель – передать свой опыт другим поколениям людей	40
О том, что я стану кружащимся дервишем я тогда еще не знала	41
Первая половина дня	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

История сыроедения Мое питание сыроеда Олга Цанева

© Олга Цанева, 2020

ISBN 978-5-4496-4322-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Стих посвящается всем здоровым людям :

«СЫРОЕДНИЧАЕМ».

Я теперь «СЫРОЕД»! А ты?

Какой питаешься ты пищей?

Какую воду пьешь?

Какой сейчас энергией живешь?

И что имеешь в жизни?

И что для радостей своих берешь?

А что для радостей

Радостей других даешь?

Задумывался ль ты на несколько мгновений,

О пище нашей и БОГОВ?

А о воде живой простой?

Сырой?

«Духовной « ли сейчас питаешься ты пищей?

Или лишь себе «чревоугодие даешь?

Не смею я судить людей,

Это удел не мой – а БОЖИЙ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

А я могу лишь « помогать « понять

«СУТЬ « жизни нашей...

И преподать урок – «СЫРОЕДЕНИЯ!»

А если ты готов принять, услышать

И начать свои ошибки исправлять,

То мысли нам помогут, (они роятся в голове всегда)

Заботясь о здоровье...

Здоровым быть легко лишь тем,

Кто полюбил уже себя,

Кто ощутил тонкую энергию плода!

И всю великую энергию солнца!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Не голодать —

А принимать энергию от солнца!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Питать себя и заряжаться тем...

Что сотворил уже сам БОГ-

То есть ярким солнцем.

И в жизни нашей обходиться без врачей...

Представьте это положение...

Просто представте стол...

А на столе во всех тарелках есть:

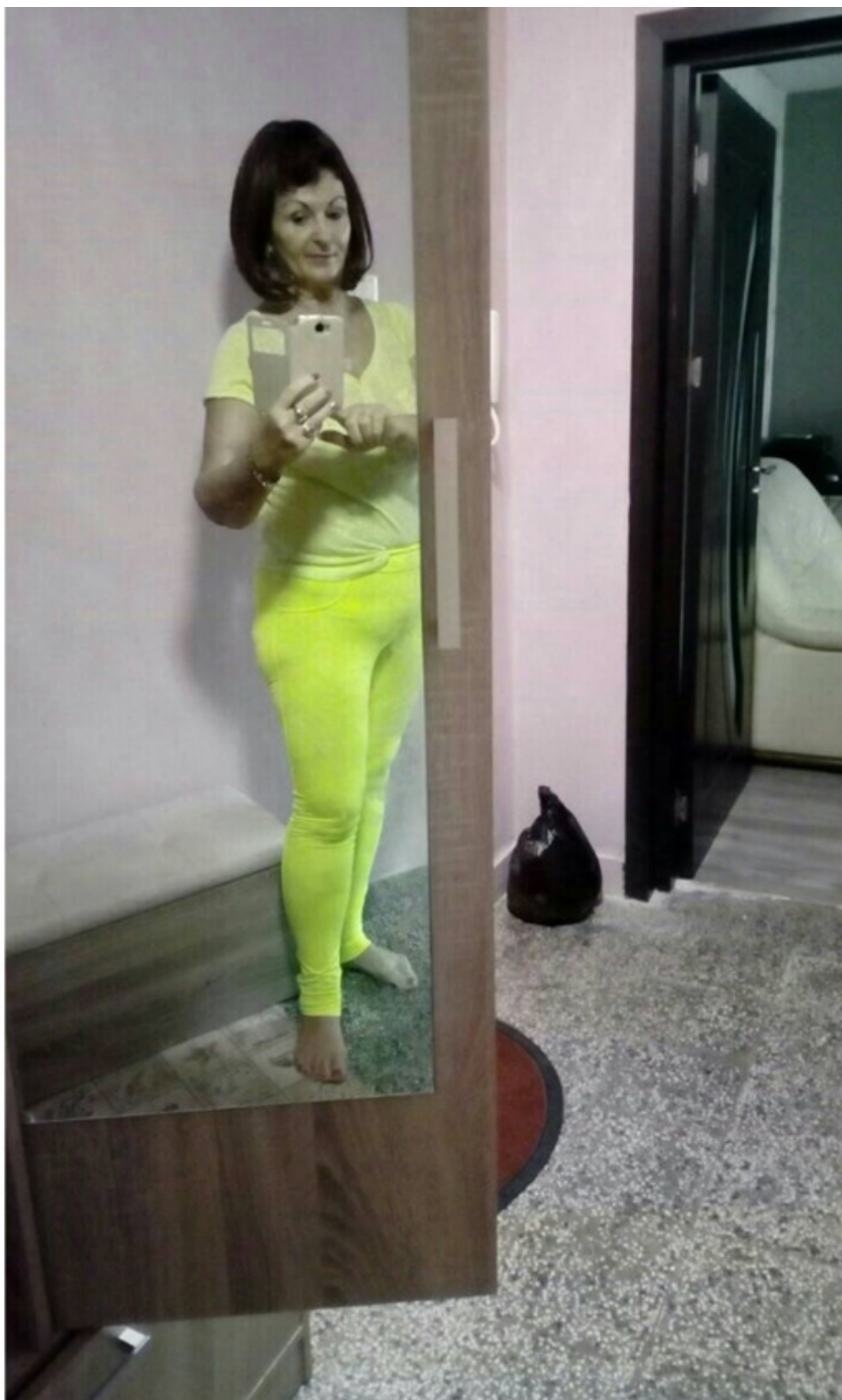
Салаты, ягоды и фрукты и орехи!
И все сырое...
Нет варенной пищи там!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Ты сыроедом стал...
И теперь тебя Я поздравляю-
И в «РАЙ ЗЕМНОЙ» уж приглашаю,
Лишь потому, что ты отныне —
Здоровый просто человек!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Наш организм как механизм-
Как маленький заводик
Работает для вас.
Для вашего ж здоровья!
ПОНРАВИЛИСЬ? Иль нет?
Теперь ты стал и лекарь – повар
Иль повар – лекарь
Всеравно – лишь был бы ты здоровым,
Крепким и веселым!
В варенной пище толку мало-
Хоть привлекает нас она изысканною
Красотою блюд, и нашей с вами-
Пагубной привычкой просто «ЖРАТЬ»
И о последствиях не думая вообще.
А коль захочешь съесть кусочек сала...
Так съешь его сырым и с солью это
Но не вари его совсем!!!
И будешь счастлив ты —
Как « СЫРОЕД»

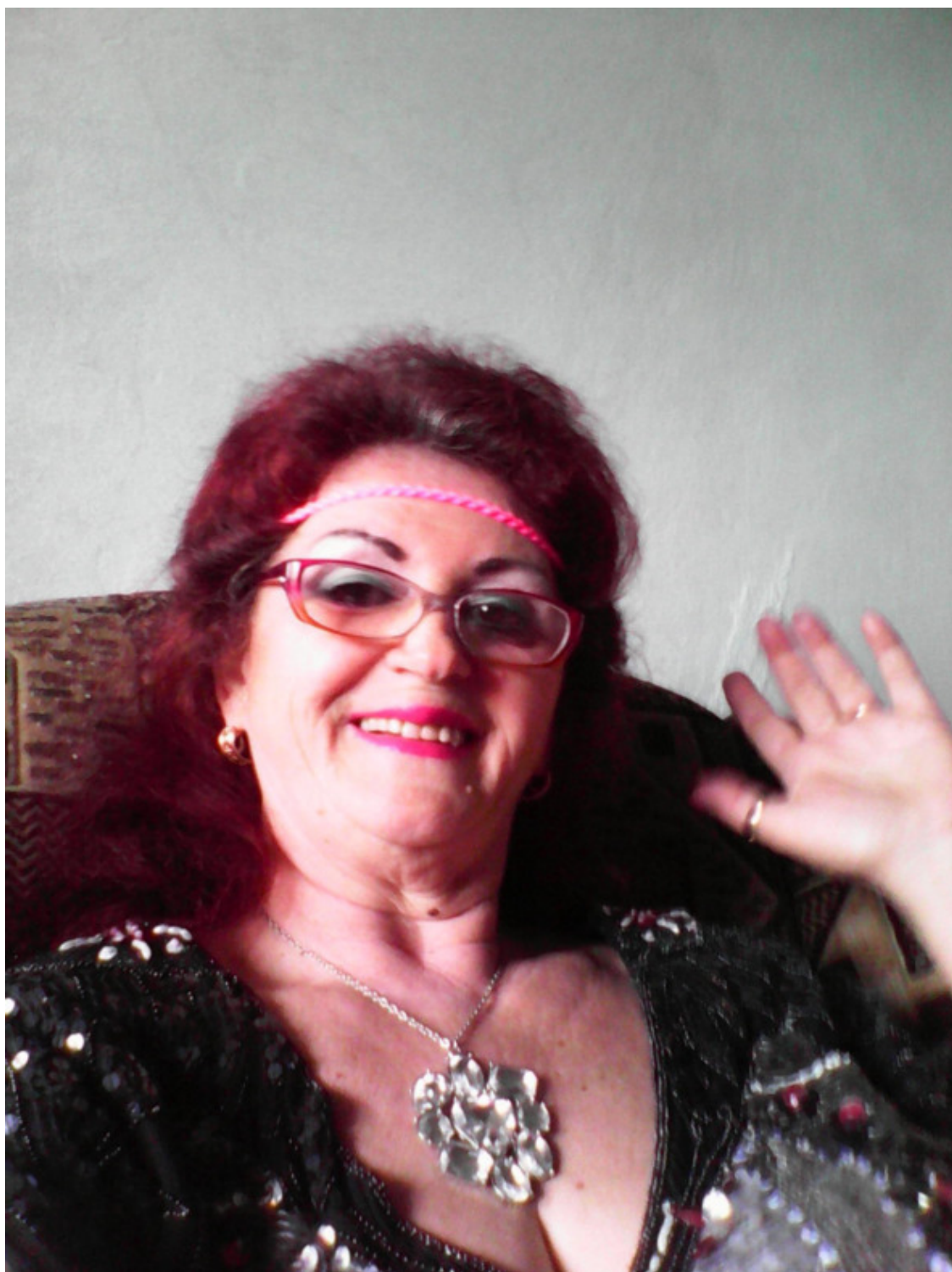
















































Глава 1

МОЯ НЕПОВТОРИМАЯ ЖИЗНЬ *****
ОПЫТ « СЫРОЕДЕНИЯ »

ОПЫТ «КРУЖАЩЕГОСЯ ДЕРВИША»

Многие семьи хотят иметь детей- наследников своих. Я была третьим, но очень желанным ребенком. В студеное, но солнечное, воскресенье 17 января 1954 года появилась я – ОЛЕНЬКА. Моя страна рождения Украина а город очень огромный под названием Кривой Рог. Золотое детство быстро миновало. Оно прошло в нашем собственном доме в хорошем дворике, в окружении моей большой семьи. Настали великолепные дни учебы в общеобразовательной школе.

Советский Союз был и все лучшее детям – тоже было в моей жизни. Мои родители были состоятельной семьей и соответственно меня «баловали» как могли – отличное питание, чудеснейшая одежда, шикарная обувь, поездки и путешествия. Студенческие годы -гордость моя и родителей. Я видела таких же детей как и я, немного повзрослевших, мыслящих о прекрасном и светлом будущем. Мы были все счастливые и радостные пока нам не сказали: – здравствуйте коллеги, прощайтесь с прошлым и приступайте к реальной самостоятельной работе...

Я сегодня благодарю папу Леонида и маму Екатерину за невероятно прекрасные мои годы молодые.

Но сложности зашли в мою жизнь когда вышла замуж и родила первого сынишку, теперь у меня два сыночка и дочка. Со временем все налаживается, меняется с переменным успехом. Я поняла что многое меняется в наших мыслях. В таких ситуациях остается только благодарить всех и просить помощи у Бога. Если у тебя, читатель, другое мнение я приму любое личное мнение.

Мое из первых стихотворений было такое —

ОЛЮНЯ.

Олюня я – вот так живу,
Смеясь и наслаждаясь,
Листаю я страницы «Рая»
И создаю «чрево Бытия».
Жить мне теперь легко.
Живу как в сказке,
Каждодневно в :
Счастье, здоровье, любви,
Удаче, успехе, благополучии,
Доверии, уверенности, радости,
Надежде, благодарности Богу – Творцу...
А прибыль каждодневно получается
Она и и многократно умножается,
И так вот продолжается,
Великолепная, "миллиардерская" жизнь моя!

Я просто целая планета- под названием « ОЛЕНЬКА»

Да, мы все люди частичка Бога. Я точно знаю теперь —мы созданы для созидания всего мира, «Вселенной».

Все, что суждено прожить и научиться хорошо различать «добро и зло» а главное любовь : Это обязательные уроки для осознания, зачем мы здесь и сейчас.

Соглашусь с мнением, что каждый человек – неповторимая личность- гениальность в творениях.

Я ученик – я и учитель. Моя творческая энергия принадлежит людям.

Сам человек, это огромный комок энергии, в котором заключено физическое человеческое тело и несколько энергетических тел —расположенных вокруг и ввысь над человеком.

Само же физическое тело – это огромный завод для переработки пищи и воды, и конечно же разного вида энергий. Человек мыслящий обязан быть

и всепрощающим. Благодарить Бога за все, что у него есть сегодня, ежедневно. Я стараюсь начать мой день с благодарности.

Сейчас я начинаю рассказывать мою часть жизни – мой эксперимент с питанием по типу « сыроед».

Много людей живут жизнью по шаблону- родился ребенок- питается чем накормят родители. Подросток – что даст общепит, потом кафе, ресторан, или перекус в любых заведениях.

У меня так же было. Но прошли годы и питаюсь вареной едой – пришли и различные болезни.

Вот тут в голове появились хорошие мысли – куда девать свои плохие привычки.? Как вернуть свое здоровье и самочувствие? А как полюбить себя что бы заняться пробежкой, физическими упражнениями или Йогой?

Выбор всегда остается за человеком. А ведь почти все думают одинаково-

Хочет прожить получше – питаться вкусной и полезной едой, поработать с пользой для «Души» а отдохнуть с удовольствием в горах или у моря попутешествовать по всему миру.

Так думают многие – а делают одно и то же ежедневно, ожидая что-то измениться само собой без каких —либо усилий. Но так не бывает!

Наша ошибка – у нас много времени впереди, думаем мы. А ведь не знаем сколько лет проживем на нашей земле – 30 – 50 – 70 -100 – 150 лет?

Я имела и хорошие и плохие привычки.

Приняла в своей голове – стану здоровой и осуществлю именно во время отдыха на морском побережье. Это была Одесса на Черном море.

Я начала с просмотра фильмов о здоровой и полезной еде. Читала книги и различные статьи. Я начала планировать свои действия и доходы стали увеличиваться. Мне 45 и бабка « ягодка « опять – думала я тогда. Начала искать продукцию для очищения организма – пила больше воды и ест салаты и меньше капченых мясных продуктов. А вес мой перевалил за 100 и не было хороших результатов по вопросу похудения. Все точка – пришел июнь. Лето наше золотое время.

Одесса, прекрасная жемчужина у моря.

Начинаю подробную инструкцию моего личного снижения веса.! Резкое худение... 107 -90-80-76 килограмм.

Этот опыт я передаю для помощи нуждающимся в снижении веса тела.

Я вела записи в моем ежедневнике – хроника, события ежедневной жизни.

Может я разочарую некоторых читателей – я опышу правду моей жизни.

Резкий переход питания по типу «сыроед».

Водный режим.

Причина :
Жгучее желание стать в мои годы совершенно здоровой, ясно мыслящей, до возраста 155 лет.









Най главная цель – передать свой опыт другим поколениям людей

- Как стать «кружащемся дервишем»
- Как найти прямую связь с Богом – Творцом.
- Как стать человеком без вредных привычек.
- Как питаться по типу «сыроед»

Мой метод будет простой для тех людей, кто реально решил забыть о больницах и аптеках, о ресторанах, о различных фастфудах, Макдональсах,

О еде вареной домашней, жирной, жареной, пакетированной, капченом мясе и рыбе и т. д.

Мой метод очень простой.

Пить сырую воду с источников, кранов, и питаться растительной пищей -сырыми овощами и фруктами, орехами различных видов, ягодами,,медом пчелиными продуктами. И к счастью заниматься физ-зарядкой, пробежками. Регулярными тренировками, различными видами спорта, плаванием, кружениями дервишей ежедневно.

Я думаю все согласились – здорово за полтора месяца сбросить первые 17 килограмм.

Итак $107 - 17 = 90$ кг

День первый :

Утро: подъем в 6 часов, встав с постели выпить 2 стакана чистой со скважины воды в г. Одесса или с крана или с так называемого «бювета». =500 миллилитра.

На кухне я готовила еду для всей семьи- борщ или суп, кашу гречневую или другую и к ней подливу с мясом, салат с помидор или другой и кисель.

Сама ничего не кушала. Солила по-привичке всю еду. Не пробовала ничего на вкус.

Я брала 2 бутылки по 0,5 литра воды с собой и шла и бежала по набережной дороге к морю. Кто бывал там – это 16 фонтанная станция район Таирово.

Бутылочки с водой сначала служили мне маленькими гонтелями во время выполнения различных упражнений а потом и основной влагой для меня

До обеда —до 12 часов дня. На песчаном берегу делала зарядку и различные упражнения, а мысленно молилась о помощи мне сбросить « Жирок многолетний с животика и других частей тела.

В море я не заходила – а влетала —ныряла, плавала прыгала, кружилась, делала все что бы мне было весело и с удовольствием. Я не обращала никакого внимания на окружающих меня людей. Я исполняла свои желания. Я море обожаю, я в его водах оживаю и впитываю все минералы, что в нем растворены. Управившись с плаванием – я начинала на бетонном покрове волнорезов кружиться вокруг своей оси, тоесть делала первое упражнение « солнышко « из комплекса упражнений под названием «Око

Возрождения « – (можно посмотреть в интернете эту страницу),

Я выполняла вращение вокруг своей оси по часовой стрелке – руки вверх или по сторонам —главное начинать считать вслух или мысленно – начиная медленно и спокойно в течении – 1 и 2 и 3 и так далее если вам это уже было известно и приемлемо. Я могла считать так и до ста и больше —потом так же спокойно останавливалась —ставила руки перед грудью и восстанавливала дыхание и не уходила с места до того времени когда все восстановилось!

Так прокружилась до 1000 раз и более. У меня было все нормально. Я вращалась без остановки много времени. После чего я делала остальные упражнения из «Око возрождения « и так было каждый день.

О том, что я стану кружащимся дервишем я тогда еще не знала

Я просто кружилась в свое удовольствие, каждый день наращивая количество оборотов. Мне просто очень- очень захотелось убрать побыстрее свой многослойный жир на животе. Я представляла увиденную ранее картинку- молодая женщина, глядя на себя, толстую, говорила такие слова: – « Как же я люблю :

Мою стройную, красивую фигуру. И как же я ненавижу «жир», который Скрывает ее».

Вот так и я сделала – приняла сама решение – сама и исполнила действия.

Первая половина дня

В 12 00 часов я уходила с пляжа с пустыми бутылочками.

Итак математика —утром 0,5 литра +1 литр = 1,5 литра воды без еды.

Я пишу эту книгу- инструкцию для тех людей кто имеет большой вес – за 120 и более кг и все таки хочет его уменьшить.

Если ваш возраст за 50 лет и более ...Будьте внимательны – прочтите несколько раз.!

А для тех кто собрался жить до 150 лет и при этом оставаться счастливым, здоровым, добрым и умным – повторите что я сделала.

Я сразу и предложила свой вариант в интернете и сразу нашлись люди желающие повторить все точь- в точь.

Могу сказать если вы любите точность.

Для вас информация: 16 фонтанная дорога – улица «золотой Берег « есть аптека, в которой установлены контрольные весы —для определения вашего веса и аппарат для измерения вашего артериального давления-

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.