



ANEXA 0 (ZERO) – REGULI GENERALE

Reguli generale de nutriție si bun simț

Aceste reguli nu sunt reguli. Nu prea cred in reguli sau in cuvantul „trebuie”. Cred ca e mult mai util sa le consideri un set de sugestii care sa te ghideze in viata si sa te ajute sa te bucuri de ea mai responsabil.

Cauta sa le respecti in masura in care timpul, spatiu si cheful iti permite.

1. Mulțumește! – Binecuvântează si iubește apa si alimentele cu care te vei hrăni.
 - Ce mânaci si ce bei va devenii parte din tine; oferă iubire sau mulțumire pentru acestea.
 - Acesta este sensul binecuvântării sau rugăciunii dinaintea mesei.
 - Gândul nostru si credința noastră este cea mai mare forță din Univers.
 - Un gând bun de mulțumire sau iubire poate schimba structura modificata a alimentelor sau a apei; este deja un fapt dovedit științific, nu doar un mit religios sau mistic.
2. Regulile APEI
 - Cauta sa consumi doar apa plata sau de izvor, chiar si pentru mâncarea gătită sau fierturi.
 - Se poate bea apa sau alte lichide: 10-15 de minute înainte de masa.
 - NU se bea apa sau alte lichide in timpul mesei.
 - NU se bea apa sau alte lichide: 45-60 de minute după masa.
 - Excepție: se poate bea cea fierbinte sau supa fierbinte la 20 minute după masa.
3. Alimentația este biodisponibila in forma ei naturala, neprocesata termic sau prin alte metode chimice sau industriale. Cu cat alimentele sunt ingerate in forma lor naturala cu atât mai ușor sunt asimilate de corp fără eforturi metabolice, chimice sau nucleare. Indiferent de tipul de mâncare, fie ca e vorba de fructe, legume, cereale, semințe, lactate sau carne. Mâncarea e mai ușor de asimilat daca nu e procesata. Nutriția optima înseamna nutritia neprocesata, sau cat mai neprocesata. Strămoșii noștri nu știau nutriție sau chimie, dar corpul si bunul lor simț le spuneau ce si cum sa mănânce. Noi am uitat asta.
4. Procentele generale. Alimentația in general e nevoie sa fie compusa in principal din:
 - 65-75%, Fructe, Legume si Frunze
 - 0-10%, Cereale si semințe
 - 15-25% Produse de origine animala

ACESTE PROCENTE SE POT SCHIMBA IN FUNCȚIE DE NECESITAȚI, LOCAȚIE, ETC.

5. Daca ne referim la nutrientii de baza. Procentele ar trebui sa fie aproximativ:
 - MAXIM 25% Carbohidrati (Adica zaharuri de toate tipurile, cereale, fibre, etc)
 - 50% Acizi grasi (Grasimi si uleiuri naturale)
 - 25% Amino-Acizi adica descompunerea proteinelor (Vegetale sau de origine animala)

ACESTE PROCENTE POT VARIA IN FUNCTIE DE TIPARELE NUTRITIONALE SPECIFICE, GENOTIP, SEX, ETC

6. Apa din fructe si legume este cea mai utila pentru curatarea sistemului limfatic si a toxinelor din corp.
7. FRUCTELE SI LEGUMELE NU SE COMBINA LA ACEEASI MASA. Ele se consuma separat la mese diferite sau după ce s-au digerat. Aceeași regula e valabila si pentru sucurile de legume si fructe.
8. Stomacul nu generează acizi decât daca detectează prezenta proteinelor. In absenta proteinelor stomacul este doar pe post de vas. Proteinele însă au prioritate fata de carbohidrați sau lipide de aceea in combinații, acestea rămân nedigerate sau digerate parțial, pana proteinele sunt fracționate in peptone sau peptide.

De aceea, ideal ar fi sa nu asociem proteinele cu nimic, dar pot fi consumate cu frunze sau fibre.

ZPM Coaching SRL; IBAN: RO40INGB0000999906078308; Banca: ING Bank - Crystal Tower; Cod fiscal (C.U.I.): 36299893, J23/2846/11.07.2016
Office: Str. Intrarea MORARILOR, Nr.1-3, Cam. 2, SAFTICA - COM. BALOTESTI, Judetul: ILFOV, Cod postal: 077015; www.gabrielpesa.com; www.bralgei.com
Copyright Gabriel Pesa – 2016-2026. Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa fara acordul autorilor.

9. Nu se recomanda mâncatul după ora 20.00 sau cu 2-3 ore înainte de culcare seara. Alimentele au nevoie sa fie digerate înainte de culcare.

10. Lista de mai jos conține cele mai nocive alimente cunoscute cu care intram în contact în mod obișnuit. Cu cât te ferești de ele mai mult cu atât mai puține probleme de sănătate vei avea. Ideal e sa nu le consumi deloc, sau daca le consume, poti sa o faci aleator daca sa ști cum sa le compensezi efectul nociv.

- Îți dau un exemplu. Gândește-te ca mii de ani omenirea a consumat si carne si lactate si nu a avut problemele din ziua de azi; doar ca produsele erau neprocesate. Lactatele erau consumate crude sau fermentate, sau sub forma de brânzeturi care tot o forma de fermentare este. Chiar si așa, nu erau consumate zilnic. Același lucru era valabil si cu carnea. Ea era consumata rar si in general carnea era afumata, uscata, pusa in untura, etc. Carnea era o delicatasa. Nu intru in detalii pentru ca nu este cazul. Sper ca ai prin ideea. Măsura e cheia.

LISTA NEAGRA - Acestea lista de mai jos cuprinde principale substanțe dăunătoare care ne afectează chimia si energetica corpului si a creierului:

- **Zaharul rafinat si alți carbohidrații procesați (Problema principala nu este zaharul ci excesul de hahar sau carbohidrati care tot zahar ajunge sa se transforme)**
 - Înlocuitorii sintetici de zahar de orice tip (zaharina, aspartam, acetsulfat K, etc) aceștia pot fi de sute de ori mai toxici decât zaharul. Fructoza si glucoza din fructe si legume este ok, dar nu formele rafinate si concentrate care se găsesc in multe alimente procesate.
 - Aici intra si **siropul de agave** care este o forma procesata a agavelor care conțin într-adevăr fructoza in forma naturala din care se poate extrage non-termic mierea de fructoza, inasa ce exista pe piața e o forma mult procesata termic si care are un indice glicemic mic însă e foarte concentrata (adică nu mai e în forma ei naturala hidratata)
 - Sirop de porumb, glucoza sau fructoza industrială, alți îndulcitori produși prin metode sintetice

SE POATE FOLOSI MIERE, STEVIA, XYLITOL. CÂND ÎȚI E POFTA DE DULCE MĂNÂNCĂ, MIERE, FRUCTE SAU FRUCTE DESHIDRATATE. IDEE E CA SI ASTEA E NEVOIE SA FIE FOLOSITE CU MĂSURA SAU DIN CÂND IN CÂND.

- **Grasimile si uleiurile rafinate, hidrogenate, esterizate.** Se mai numesc si TransFats. Acestea sunt ca plasticul, nu pot fi recunoscute de corp si in consecinta corpul nu prea stie ce sa faca cu ele. Feriti-va de ele cat se poate de mult. Aici ma refer in special la prajeli, margarina, etc.
- **Glutenul care se găsește în principal în faina alba si produsele care sunt produse din faina de grâu si secara.** Exista cantități mai mici de gluten in alte cereale (orz si ovăz). Atenție si la acestea. Daca creierul este serios afectat, chiar si cantitățile mici pot avea efecte însemnate, echivalente cu cantități mari de excito-excipienti toxici. Un creier obosit e sensibil la aceste substanțe si devine din ce in ce mai sensibil odată cu trecerea anilor. Va fi din ce in ce mai greu sa cureți placa amyloida (Amyloid Beta Protein) pe măsura ce trec anii. Acesta e motivul pentru care se face Parkinson, Alzheimer, Dementa senile si alte boli după o anumita vârstă.
- **Mâncare procesata industrial (Junk food)** care conține o grămadă de aditivi, emulgatori, corectori de aciditate, si alți conservanți. Nu mai repet ca e aproape doar zahar (Carbohidrati) si Grasime rafinata.
- **Monoglutamatul de sodiu (MSG)** si numeroasele lui forme sub care industria alimentara le folosește in a da un gust delicios mâncării. Este unul dintre cele mai toxice si nocive substanțe pentru creier si pentru corp.
- **Alcoolul rafinat.** O sa ne limitam la început la o gura de țuica sau un pahar de vin din când in când
- **E-urile:** Exista materiale foarte detaliate legate de acesti aditivi alimentari
 - **Regula este simpla. Cat mai putini, sau deloc, cu atat mai bine.**
- **Carnea procesata industrial si pestele de cultura.** Acestea conțin foarte multe antibiotice si hormoni, precum si metale grele si substanțe chimice grele in cele mai multe din cazuri. E bine sa nu exageram.
- **Lactatele.** Acestea sunt proteine incompatibile cu specia umana deoarece nu producem enzima specifica pentru metabolizarea lor completa - Lactaza. Lactatele produc mult mucus si depuneri proteice care sunt foarte greu de eliminat (Bolile de creier sunt de fapt o acumulare de mucus proteic in exces in creier – se numește placa amiloidea, care de fapt este

Proteina Beta Amiloida. Exista oameni care au adaptari genetice si pot consuma procente mici de lapte sau lactate, dar procentul lor este foarte mic si nu intram in detalii aici.

- Laptele pasteurizat e cel mai nociv, mult mai nociv decât laptele crud. Laptele de vaca e cel mai nociv dintre toate. Laptele de capra si oaie e mult mai bun si poate fi tolerat de către organism in anumite limite. Repet. Sa nu fie pasteurizat. Daca dai lapte de capra pasteurizat la iezi se îmbolnăvesc si mor.
- Lactatele fermentate (In special de oaie si capra) sunt mai bine tolerate decât celelalte daca nu li se aplica procedee auxiliare de procesare – Sana, chefir, lapte bătut, etc – pentru ca conțin culturi probiotice.
- Toate lactatele pasteurizate si procesate ne afecteaza (Ex: cașcaval, brânza topita, etc)
- E nevoie sa înțelegem ca zeci de mii de ani oamenii au mâncat si lapte si nu au avut probleme pentru ca l-au folosit in forma lui naturala si fermentata (adică au lăsat bacteriile sa mai ajusteze chimia laptelui pentru ca sa îl toleram cat de cat)
- Măsura e cheia. O bucata de brânza din când in când nu a omorât pe nimeni, dar daca o mănaci in fiecare zi si nici nu e in forma ei naturala in care mai poate fi asimilata de corp, atunci vei avea mari probleme in timp. Daca vrei sa îți recuperezi creierul si sănătatea in general, o vreme îți sugerez sa renunți la lactate.
- **Oțet rafinat si alte mâncăruri acide sau care produc aciditate.**
 - Se poate folosi oțet din mere/cidru care conține acid malic, nu acid acetic
- **Sare iodată. In nod natural noi nu avem nevoie de foarte multa sare, dar daca o folosim e bine sa nu folosim sare iodată. Noi avem nevoie de sodiu si potasiu, nu neapărat de Sare (NaCl). Sarea se folosește in cantități moderate in functie de necesitati.**
 - Se folosește sarea gema de ocna sau de mare dar forma neiodată. Sarea de Himalaya e ok, repet, daca e neiodată.
 - Creierul si sistemul circulator si limfatic are nevoie de cantități mari de sodiu pentru procesele de curățare si de transmisie de informație. Sarea e unul dintre prietenii noștri, repet, in cantitate mica.
 - Atenție ca mulți producători de sare de mare iodeaza sarea sau adaugă potentatori de gust (monoglutamat de sodiu)
 - Sarea naturala nu sarează prea tare. In felul asta îți dai seama daca este naturala
- **Metale Grele si Neuro-toxice (Mercur, Fluor, Aluminiu, Cadmiu, Plumb, Arsenic, etc)**

11. Curățarea limbi cu lingurița dimineața

Înainte de orice se ia o lingurița si se curata cu mișcări ferme limba de mizeria care se aduna in timpul nopții; procedura se repeta pana la curățarea limbi.

SE FACE IN FIECARE DIMINEATA DE ACUM INAINTE.

12. Curățarea dinților:

- Se face cu pasta de dinți care nu conține fluor (ex: Microbright de la Coral Club). Florul in general Fluorura de sodiu este clasata ca neurotoxina.
- Paste de dinți recomandate: pe baza de argila si aloe si sare.
- Apa de gura naturala: Tinctura de menta (50 ml) + Tinctura de Tătăneasa (50 ml) + 20 cuișoare (întregi sau pulbere proaspătă) + 1 lingurița de scorțișoara + 30 pic de tinctura de propolis + 350 ml de apa

13. Ordinea alimentelor la masa este următoarea:

- Mai întâi se consuma dulciurile sau fructele care sunt acide dar care dau un efect alcalinizat in corp¹ si apoi se face pauza minim 15 minute.
- Apoi se consuma felul principal care trebuie sa fie echilibrat si in principal sa conțină legume, cerealele, semințele pentru un plus de alcalinizare. Pauza minim 15 minute.
- La sfârșit se consuma supa fierbinte care vine cu un aport de lichid cald. Se poate înlocui cu ceai fierbinte la 15-20 minute de masa.
- ce mai eficienta forma de nutriție este dieta disociata. Mănaci un fel de mâncare cat mai simplu posibil, aștepti sa se digere si apoi mănânci altceva.

14. Nu uita ca postul este unul dintre cele mai eficiente forme de vindecare si reglare a organismului.

- Cauta sa urmezi un post din cand in cand – macar o zi pe luna

- Din cand in cand tine post 3 zile – acest lucru reseteaza sistemul imunitar si ajuta corpul sa se regenereze
- Postul inseamna doar apa – nimic altceva
- Exista si varianta de post uscat, adica fara apa, dar acest lucru se poate face doar in cazuri speciale. In mod normal nu il recomand.
- Posturile tehnice (BIO RESET) sunt posturi foarte avansate care se pot tine sub observare medicala si monitorizare si care pot dura mai multe zile. Acestea sunt tehnici avansate si necesita supraveghere.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII_Bralgei

NUTRIȚIE ȘI BIOHACKING - COPYRIGHT GABRIEL PEȘA – 2016-2026 (și pe vecie)

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, fotocopiare, înregistrare sau altfel, fără permisiunea scrisă prealabilă a autorilor. Autorii nu pretind și nu garantează niciun rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de autori sunt destinate educației generale. Informațiile din acest document nu înlocuiesc sfaturile medicale de specialitate.

AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII (ALINIAT LA UE / EFSA)

Informațiile furnizate aici și produsele menționate sau furnizate de acest document/site web (www.bralgei.com) nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau preveni nicio boală sau afecțiune.

Informațiile furnizate pe acest site web, inclusiv descrierile produselor, articolele și orice conținut conex, sunt destinate scopului informațional general și educațional și nu sunt menite să înlocuiască sfaturile medicale profesionale, diagnosticul sau tratamentul.

Informațiile furnizate de acest document/site web și de materialele publicate sau transmise nu înlocuiesc o consultație cu un medic specializat și nu reprezintă niciun fel de sfat medical.

Certificăm că există posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse să fie eronate din punct de vedere al alopatiei medicale. Folosind aceste informații sau citindu-le, utilizatorul își asumă și acceptă că întreaga responsabilitate îi aparține pe deplin, exonerând echipa www.bralgei.com/ proprietarii site-ului, angajaților, partenerilor, colaboratorilor și furnizorilor menționați sau care au participat la furnizarea informațiilor sau serviciilor menționate pe acest site, inclusiv chiar și informațiile greșite furnizate prin neglijență.

Suplimentele alimentare, inclusiv aminoacizii esențiali, sunt destinate să suplimenteze dieta normală și nu trebuie folosite ca substitut pentru o dietă variată și echilibrată sau pentru un stil de viață sănătos.

Dacă nu se specifică altfel, declarațiile făcute referitoare la produse de pe acest site web nu au fost evaluate de Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor (EFSA) sau de orice altă autoritate europeană de reglementare. Aceste produse nu sunt destinate diagnosticării, tratării, vindecării sau prevenirii vreunei boli.

Consultați întotdeauna un profesionist din domeniul sănătății calificat înainte de a folosi orice supliment alimentar, mai ales dacă sunteți însărcinată, alăptați, luați medicamente, aveți o afecțiune medicală sau sunteți sub supraveghere medicală.

Nu depăși aportul zilnic recomandat. Ține-le departe de copiii mici. Suplimentele alimentare ar trebui folosite ca parte a unei diete echilibrate și a unui stil de viață sănătos. Rezultatele individuale pot varia.

Operatorul acestui site nu își asumă nicio răspundere pentru eventualele efecte adverse sau consecințe rezultate din utilizarea sau utilizarea necorespunzătoare a produselor sau informațiilor furnizate.

Prin achiziționarea sau utilizarea produselor de pe acest site, recunoști că ești responsabil pentru asigurarea adecvării produsului pentru circumstanțele tale personale. Produsele sunt fabricate și etichetate conform reglementărilor UE aplicabile privind suplimentele alimentare.

Utilizarea informațiilor și tehnicilor descrise în acest document/site este pe riscul dumneavoastră în totalitate.

Dacă nu sunteți de acord cu această Avertizare și declinare de responsabilitate, vă rugăm să nu citiți mai departe ștergând orice document descărcat.

www.bralgei.com