**แค็ตตาล็อก**

**ข้อมูล**

**บทนำเกี่ยวกับระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

**การฟื้นฟูร่างกายของมนุษย์อย่างสมบูรณ์โดยการประยุกต์ใช้ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

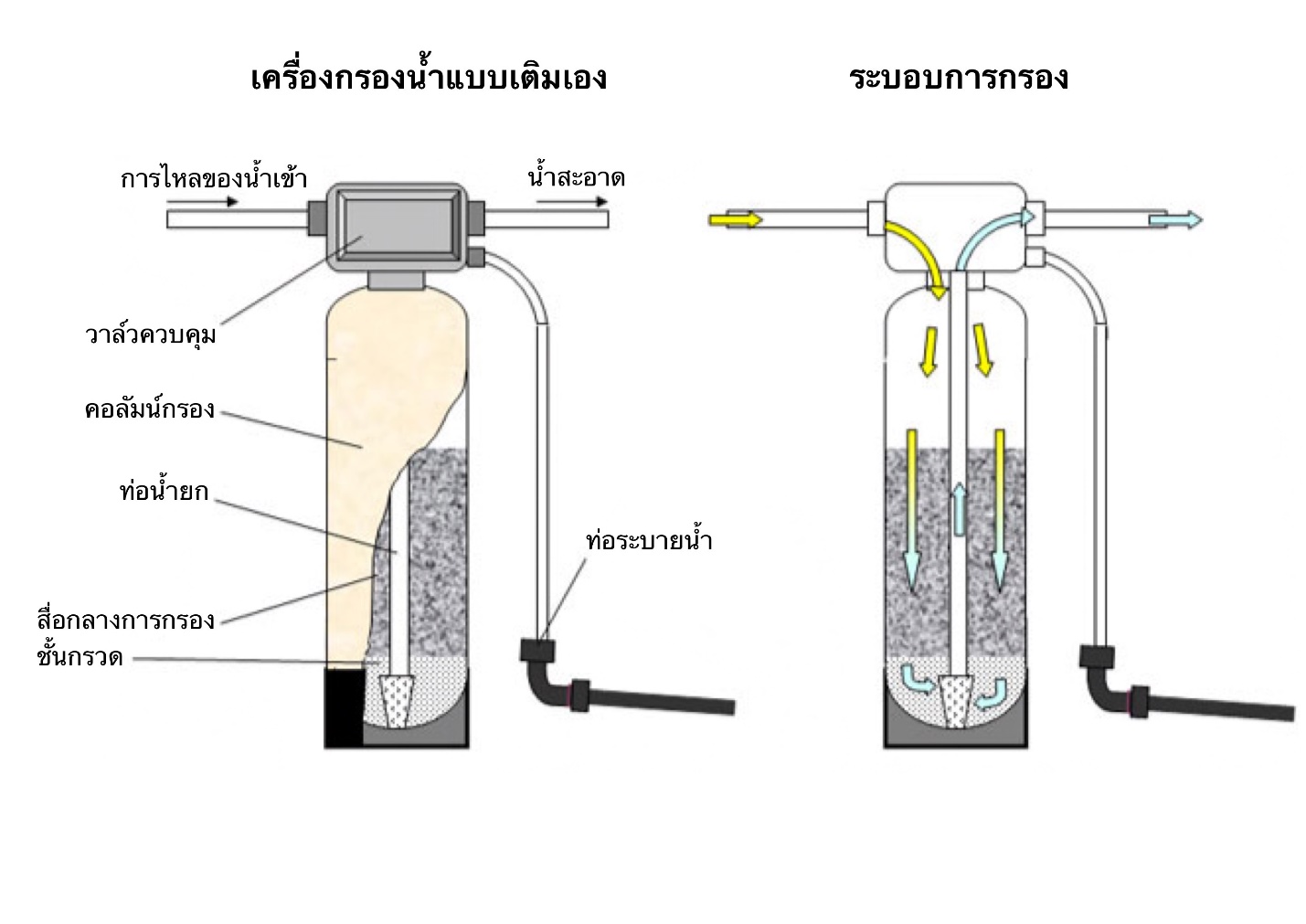
อาหารเป็นพลังงานที่มีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย สิ่งที่เรากินและดื่ม กำหนดสุขภาพของเรา

การทำให้ร่างกายของเราทำงานได้อย่างเป็นระเบียบโดยไม่ต้องใช้สารเทียมนั้นไม่ใช่เรื่องยาก สิ่งเดียวที่จำเป็นสำหรับการบรรลุผลสำเร็จที่คุณปรารถนา คือความพยายามและปฏิบัติตามระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ดอย่างถี่ถ้วน ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ดตั้งอยู่บนหลักการพื้นฐานของมนุษย์ที่อยู่บนศูนย์กลางของพลังงานทั้งเจ็ดที่บางคนเรียกว่า "จักระ"

**จุดประสงค์ของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

ร่างกายมนุษย์เป็นเครื่องมือทางชีวภาพที่ทำงานด้วยกระแสไฟฟ้า เซลล์ที่มีชีวิตทุกเซลล์ประกอบด้วยโมเลกุลที่ทำจากอิเล็กตรอนและอะตอม

ในสถานะพื้นฐาน ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยพลังงานที่มีพารามิเตอร์บางอย่าง เซลล์ที่แข็งแรงทำงานในความถี่เฉพาะ เซลล์ทุกกลุ่มภายในร่างกายมนุษย์มีความถี่อ้างอิงเป็นของตัวเอง การสัมผัสเซลล์ของมนุษย์กับสิ่งมีชีวิตแปลกปลอม (ไวรัส เชื้อรา ปรสิต) จะรบกวนความถี่ธรรมชาติเหล่านี้ ทำให้ลักษณะพื้นฐานของเซลล์เปลี่ยนไป ในระหว่างกระบวนการต่อต้านการติดเชื้อ เซลล์จะสูญเสียพลังงาน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มาพร้อมกับแรงกระตุ้นทางไฟฟ้าซึ่งเป็นโปรแกรมที่ส่งไปยังศูนย์กลางของการทำงานสมอง สัญญาณของการทำงานผิดปกติ นั่นคือสาเหตุที่ทำให้อาการป่วยเกิดขึ้น หรืออาการของโรคเกิดขึ้น



จุดประสงค์หลักของระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ดคือ การฟื้นฟูศักยภาพที่มีพลังของระบบค้ำจุนชีวิตทั้งเจ็ดของร่างกายมนุษย์ (คือ จักระทั้งเจ็ด)

**อัลกอริทึมพื้นฐานของการสร้าง**

วัตถุทั้งหมดของอาณาจักรแร่ ดอกไม้ และสัตว์ รวมถึงมนุษย์เป็นสิ่งก่อสร้างที่มีพลัง

สิ่งสำคัญ คือ ต้องสังเกตว่าเลข " 7 " เกี่ยวข้องกับหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตของเรา ยกตัวอย่างเช่น มีเจ็ดวันในหนึ่งสัปดาห์ มีเจ็ดสีในสายรุ้ง โหราศาสตร์รู้จักดาวเคราะห์เจ็ดดวง มีเจ็ดโน้ตในท่วงทำนอง ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ เหล่านี้คืออัลกอริทึมพื้นฐาน 7 ประการที่สร้างขึ้นโดยผู้สร้างชีวิต สถาปัตยกรรมของจักรวาล หรือถ้าคุณต้องการโปรแกรมเมอร์ของการสร้างสรรค์ จำนวนทั้งหมดของอัลกอริธึมพื้นฐานของชีวิตคือ เก้า ซึ่งสอดคล้องกับจำนวนตัวเลขปกติ ค่าอื่นๆ ทั้งหมดประกอบไปด้วยค่าเหล่านั้น

วัตถุที่สังเกตเห็นได้ทั้งหมดในชีวิตของเราที่มีรูปร่าง ขนาด สี ความหนาแน่น อุณหภูมิ และสภาพ ถูกกำหนดโดยอัลกอริธึมทางคณิตศาสตร์ภายในสนามพลังงานที่เป็นหนึ่งเดียว จักรวาลและวัตถุทั้งหมดที่มีอยู่ภายในเป็นมหาสมุทรแห่งพลังงาน

การจัดเรียงของโลกอันมหัศจรรย์ของเราสามารถเข้าใจได้โดยใช้เพียงตัวอย่างเดียว คือตัวอย่างของคอมพิวเตอร์ ตัวประมวลผลของคอมพิวเตอร์มีเพียงพลังงานรูปแบบที่มองเห็นคือรหัสของโปรแกรมเมอร์ รหัสเหล่านี้จะปรากฏบน "หน้าจอ" ของจิตสำนึกของเราในรูปแบบของภาพ 3 มิติ

ผู้คนเป็นส่วนหนึ่งของสนามพลังงานสากลและอยู่ภายใต้อัลกอริธึมพื้นฐานอย่างสมบูรณ์ ซึ่งในทางกลับกันพวกเขากำหนดกฎทั้งหมดของโลกวัตถุ สถาปนิกได้เขียนโปรแกรมวัตถุที่มีพลังอื่น ๆ อีกมากมายที่มีวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้ ในเกมคอมพิวเตอร์นอกจากฮีโร่หลักแล้ว ยังมีตัวละครและสิ่งของอื่น ๆ ที่มีจุดประสงค์ที่แตกต่างกัน

เพื่อให้เข้าใจง่ายเราจะใช้แนวคิดที่ได้รับการยอมรับ เราจะพิจารณาถึงอิทธิพลของดาวเคราะห์หลักทั้งเจ็ดดวง ซึ่งรวมถึงอิทธิพลของมันในโหราศาสตร์ด้วย ชีวิตของมนุษย์เป็นเพียงภาพลวงตา แต่เราไม่เหลืออะไรนอกจากยอมรับโลกตามที่เรารับรู้

**หลักการบำบัดด้วยโภชนาการ**

ดาวเคราะห์ทุกดวงมีลักษณะคลื่นความถี่เป็นของตัวเอง ซึ่งเหมือนกันกับทุก ๆ หนึ่งในเจ็ดกลุ่ม ( เช่น จักระและหน่วยประมวลผล) สารสกัดจากแร่ธาตุ สัตว์หรือพืชทุกชนิดก็มีความถี่เป็นของตัวเองเช่นกัน การจับคู่ความถี่ ระหว่างพวกเขากับอวัยวะของร่างกายจะกำหนดประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด

**การบำบัด** คือ การปรับตัวของกลุ่มเซลล์ให้อยู่ในสถานะที่เสถียรและประสานกันอย่างมีพลัง กลุ่มเซลล์เหล่านี้ถูกนำออกมาจากช่วงความถี่ที่กำหนด

เมื่อเราบริโภคอาหารบางประเภท เราเติมเต็มกลุ่มเซลล์เหล่านั้นทั้งหมดด้วยพลังงานที่สอดคล้องกันของอาหารประเภทนั้น ๆ ในเวลาเจ็บป่วย เซลล์ต้องการพลังงานเพิ่มเติม โรคไหน ๆ ก็คล้ายกับไวรัสคอมพิวเตอร์ที่ติดเชื้อระบบปฏิบัติการ และการเปลี่ยนแปลงตัวแปรการทำงานที่กำหนด ระบบจะเปลี่ยนองค์ประกอบที่สำคัญของมัน ไปยังตำแหน่งที่มีการติดเชื้อจากบริเวณอื่นในร่างกาย สิ่งนี้อธิบายได้ว่าทำไมในช่วงเวลาที่มีการเจ็บป่วยผู้คนมักจะนอนหลับ การหยุดชะงักของการทำงานปกติและ "ซ่อมแซม" จำเป็นต้องลดการใช้พลังงานให้น้อยที่สุด ส่งผลให้เกิด "การตัดการเชื่อมต่อ" ของร่างกาย

เมื่อเราบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่เฉพาะเจาะจงทุกวันของสัปดาห์ เป็นไปได้ที่จะทำให้ระบบการให้อาหารแต่ละระบบจากทั้งหมดเจ็ดระบบกลับคืนสู่ช่วงความถี่ปกติได้อย่างสมบูรณ์ แน่นอนว่าสิ่งนี้สามารถเกิดขึ้นได้หากไม่มีกระบวนการที่แก้ไขไม่ได้ เช่น การตัดอวัยวะหรือเนื้อร้ายของเนื้อเยื่อ อาจต้องใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรบางชนิดเพื่อเร่งกระบวนการรักษา

**แนวทางพื้นฐานของระบบโภชนาการ**

ระบบโภชนาการนี้มีแง่มุมที่สำคัญและเป็นไปตามประเภทอาหารเฉพาะในบางวันของสัปดาห์ การเบี่ยงเบนเล็กน้อยจากแผนการนี้และผลลัพธ์ที่คาดหวังจะไม่ประสบความสำเร็จ มันไม่สำคัญว่าขนาดของชิ้นส่วนของไส้กรอกที่เข้าไปในปากของคุณ สิ่งเดียวที่สำคัญคือมันเป็นอาหารที่มีลักษณะความถี่แตกต่างกัน ดังนั้น ในความพยายามของคุณที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง โปรดคิดอย่างรอบคอบหากคุณพร้อมที่จะงดอาหารบางประเภทที่ทำให้คุณมีปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน หากคุณตั้งใจแน่วแน่ที่จะปรับปรุงสภาพร่างกายของคุณ วิธีนี้จะใช้ได้ผลแม้กับคนวัยชรา

เมื่อใดก็ตามที่มีกรณียากๆ ที่ร่างกายติดเชื้อโรคหลายชนิดควบคู่ จำเป็นต้องมีการแก้ไขและแนวทางส่วนตัว ในการรักษานั้นต้องมีการนัดหมายกับผู้เชี่ยวชาญ คุณสามารถทำได้ตามลิงค์นี้

กัน

\* สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงน้ำผึ้ง อินทผลัม และอาหารที่มีน้ำตาลสูง

\* สำหรับผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ สิ่งสำคัญคือต้องงดอาหารที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ทั้งหมด

\* คุณยังสามารถยกเว้นอาหารที่ไม่ชอบหรือที่ "ร่างกายของคุณปฏิเสธ" ได้อีกด้วย

**โปรดทราบ!** หากคุณยกเว้นอาหารบางประเภท มันไม่ได้หมายความว่าคุณสามารถแทนที่ด้วยอาหารทดแทนที่คุณชอบได้ แต่หมายถึง**การยกเว้นโดยไม่เปลี่ยน**

สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตลำดับของประเภทอาหารที่บริโภคและไม่เปลี่ยนแปลงในทุกสถานการณ์

ส่วนประกอบพื้นฐานของระบบโภชนาการ ได้แก่ อาหารจากพืช ปลา อาหารทะเล และอาหารสัตว์บางชนิด สามารถเปลี่ยนปริมาณอาหารได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนส่วนประกอบของอาหาร

**น้ำ – องค์ประกอบพื้นฐานที่ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย**

น้ำที่ใช้ในการเตรียมอาหารและเครื่องดื่มจะต้องมาจากน้ำพุหรือบ่อน้ำ ในกรณีนี้ เราไม่จำเป็นต้องแช่แข็งน้ำและละลายน้ำแข็งเพื่อลบโปรแกรมข้อมูลซึ่งตั้งโปรแกรมไว้โดยเครื่องกำเนิดแรงไฟฟ้าแรงบิดที่แหล่งจ่ายน้ำใกล้กับเมืองใหญ่ ๆ หากคุณไม่มีความสามารถในการใช้น้ำสะอาดจากน้ำพุหรือบ่อน้ำ สิ่งสำคัญคือต้องจัดหาระบบกรองและเตรียมน้ำ ในภาพด้านล่าง คุณจะเห็นเครื่องกรองน้ำแบบเติมน้ำเอง (เช่น เครื่องที่ผลิตโดย Aquamatic เป็นต้น) คุณสามารถติดต่อผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่ของคุณและติดตั้งระบบกรองน้ำที่ไม่ได้ใช้คาร์ทริดจ์พิเศษ กล่องเหล่านี้ผลิตโดยบริษัทเดียวกันซึ่งรู้เท่าทันพิษต่อน้ำดื่มในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก

เพราะเหตุนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องใช้เครื่องกรองน้ำแบบเติมเองซึ่งคุณซื้อและใช้วัสดุกรองด้วยตัวเอง ส่วนใหญ่วัสดุที่กรองเหล่านั้นจะเป็นซีโอไลต์ แอนทราไซต์หรือทรายควอทซ์ เรซินแลกเปลี่ยนไอออนหรือคาร์บอน

วัสดุกรองมีวัตถุประสงค์เพื่อกำจัดโลหะหนักและสารเติมแต่งเทียมออกจากน้ำ สารเหล่านี้จับสารเติมแต่งขนาดใหญ่ไว้บนพื้นผิว (เช่น สิ่งสกปรก ตะกอน เศษวัสดุกรอง และสารอื่น ๆ อีกหลายชนิด) วัสดุกรอง เช่น ซีโอไลต์และแอนทราไซต์มักถูกใช้บ่อยที่สุด อันแรกใช้กันอย่างแพร่หลายในการกรองน้ำในเครื่องกรองน้ำแบบวันต่อวัน ซึ่งมีประสิทธิภาพมากกว่าทรายควอทซ์ ซีโอไลต์แตกต่างจากพื้นผิวที่มีรูพรุน มีคุณสมบัติในการดูดซับ ทรายควอทซ์เป็นวัสดุที่เฉื่อย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติบางอย่างที่สำคัญในซีโอไลต์โดยเฉพาะการทนทานต่อความร้อนและกรด วัสดุกรองน้ำนี้สามารถดักจับอนุภาคของปิโตรเคมี ไนเตรต โลหะหนัก แอมโมเนียม ฟีนอล แอมโมเนีย ยาฆ่าแมลง และอื่น ๆ ได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความเข้มข้นของฟลูออไรด์ไอออน คลอไรด์ไอออน และเกลือความกระด้างในน้ำ เป็นที่นิยมมากในการเติมซีโอไลต์เมื่อมีสารประกอบไนโตรเจนที่มีความเข้มข้นสูง มีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดน้ำเสีย แอนทราไซต์ใช้สำหรับการทำความสะอาดเชิงกล สิ่งสกปรกที่เป็นโคลน และการกำจัดสารแขวนลอยในตัวกรองบ่อพักประเภท SF เนื่องจากความสามารถในการดูดซับและความทนทานต่อสารเคมีที่เพิ่มขึ้น วัสดุกรองนี้สามารถใช้ร่วมกับวัสดุกรองที่มีคุณสมบัติในการขจัดโลหะหนักได้ ในกรณีดังกล่าวจะมีการเติมแอนทราไซต์เหนือวัสดุกรองชั้นอื่น ๆ ทั้งหมด ซึ่งจะทำให้มีคุณสมบัติในการฟื้นฟู (ความถี่ที่คุณจะต้องล้างมันขึ้นอยู่กับระยะเวลาการทำงานของตัวกรองและคุณภาพของน้ำที่ไหลเข้ามา)

เรซินแลกเปลี่ยนไอออนมีจุดประสงค์ในการทำให้น้ำอ่อนตัว สามารถใช้ในครัวเรือนหรืออุปกรณ์อุตสาหกรรมได้ วัสดุกรองโดยตัวมันเองเป็นโพลีอิเล็กโทรไลต์ที่ไม่ละลายน้ำ อาจเป็นวัสดุธรรมชาติหรือประดิษฐ์ก็ได้ วัสดุกรองแบบเม็ดจะถูกใส่เข้าไปในตัวกรองโดยสังเกตความสูงของชั้นที่ต้องการ วัตถุประสงค์หลักซึ่งบรรลุผลสำเร็จจากการใช้ชั้นเรซินแลกเปลี่ยนไอออนเป็นวัสดุกรอง ได้แก่ การทำให้แร่ธาตุละลาย การทำให้อ่อนลง และการแยกซิลิกอน บนพื้นฐานของหลักการแลกเปลี่ยนไอออน หลักการนี้หมายถึงสารปนเปื้อนไอออนิกที่ไม่พึงประสงค์อย่างน้อยหนึ่งรายการจะถูกกำจัดออกจากน้ำโดยการแลกเปลี่ยนกับสารไอออนิกอื่นที่ไม่เป็นที่น่าเชื่อถือหรือสารไอออนิกที่น่าเชื่อถือน้อยกว่า ตัวอย่างเช่น ในกรณีที่มีเกลือความกระด้างจำนวนมากในน้ำ (แมกนีเซียม โพแทสเซียม) จะเกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งแทนที่ด้วยโซเดียมไอออนที่ปลอดภัย

คาร์บอนมีคุณสมบัติในการดูดซับและด้วยเหตุนี้จึงใช้กันอย่างแพร่หลายในการกำจัดคลอรีน กลิ่นต่าง ๆ ความขุ่น ความเป็นสี และการกำจัดสารประกอบอินทรีย์ต่างๆ (สารฮิวมิก คลอรามีน ไฮโดรเจนซัลไฟด์ ฯลฯ) คาร์บอนส่วนใหญ่จะใช้ในรูปของผง (สูงถึง 0.17 มม.) หรือเม็ด (0.17 - 6 มม.) เหตุผลที่ใช้ในระบบเตรียมน้ำเคมีอัตโนมัติคือพื้นที่ผิวขนาดใหญ่ของมัน นี่เป็นวัสดุกรองน้ำที่เรียบง่ายและมีประสิทธิภาพมาก ใช้สำหรับทำความสะอาดน้ำ การกำจัดคลอรีนออกจากน้ำในปัจจุบันมีความสำคัญ เพราะวิธีการใช้คลอรีนเป็นที่นิยมมากเนื่องจากต้นทุนต่ำ

**ต้องซื้อวัสดุกรองแบบเติมเองจากซัพพลายเออร์ที่มีส่วนประกอบและรีสารทำปฏิกริยาเคมีบริสุทธิ์สำหรับห้องปฏิบัติการเคมี!** ผลิตภัณฑ์ที่พบในเครือข่ายร้านค้าปลีกที่มีฉลาก “ใช้สำหรับกรองน้ำดื่ม” มีความแน่นอนอย่างยิ่งว่าผลิตโดยบริษัทเภสัชกรรมข้ามชาติหรือบริษัทอุตสาหกรรมเคมีที่อยู่ภายใต้การควบคุมของพวกเขา ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีพิษที่ออกฤทธิ์ช้าซึ่งทำลายระบบประสาท หลอดเลือด และต่อมไร้ท่อของร่างกายมนุษย์ หลังจากที่คุณจัดระบบการกรองน้ำแล้ว จำเป็นต้องแช่แข็งน้ำที่ผ่านการกรองจากน้ำประปาของเมือง และปล่อยให้มันละลายไปตามธรรมชาติในสถานที่ที่ไม่ได้รับแสงแดดโดยตรง สิ่งนี้ต้องทำเพื่อฟื้นฟูสภาพธรรมชาติของน้ำ เราหมายถึงการล้างโปรแกรมข้อมูลที่มีอยู่ในน้ำและมีเครื่องกำเนิดไฟฟ้าแรงบิดติดอยู่

**วันในสัปดาห์ตามระบบช่วยชีวิตของร่างกายมนุษย์**

**วันอาทิตย์ พระอาทิตย์** - ระบบน้ำเหลือง รวมทั้งผิวหนังและเยื่อเมือก

**วันจันทร์ ดวงจันทร์** - ระบบประสาทส่วนกลางและส่วนปลาย

**วันอังคาร ดาวอังคาร** – ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย

**วันพุธ ดาวพุธ** – ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบทางเดินหายใจ

**วันพฤหัสบดี ดาวพฤหัสบดี** - ระบบต่อมไร้ท่อและระบบภูมิคุ้มกัน

**วันศุกร์ ดาวศุกร์** – ระบบสืบพันธุ์

**วันเสาร์ ดาวเสาร์** – ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกของมนุษย์

**น้ำหญ้าฝรั่นและวิธีการเตรียม**

เพื่อที่จะดูแลป้องกันอวัยวะของการมองเห็นและรักษาโรคเฉพาะ เช่น สายตาสั้น สายตายาว อาการตาแห้ง ตาเสื่อม และสายตาเอียงในการบำบัดอายุรเวท แนะนำให้ชุบสำลี 2 แผ่นในน้ำหญ้าฝรั่นแล้ววางลงบนตาเป็นเวลา 10-20 นาที แนะนำให้ทำทันทีหลังจากตื่นนอนและในตอนเย็นก่อนที่จะหลับ ในกรณีของต้อหินและต้อกระจก จำเป็นต้องมีส่วนประกอบเพิ่มเติมตามใบสั่งยาจากนักธรรมชาติบำบัด คุณสามารถนัดหมายได้ที่นี่ ในตอนเช้าหลังจากตื่นนอนและในขณะท้องว่าง แนะนำให้ดื่มน้ำหญ้าฝรั่น 1 แก้ว รวมทั้งสติกมาส์ด้วย คุณควรดื่มน้ำหญ้าฝรั่นแก้วที่สองก่อนนอน หากคุณกำลังใช้สมุนไพรอายุรเวท คุณสามารถดื่มได้ทันทีหลังจากดื่มน้ำหญ้าฝรั่น หากมีการสั่งจ่ายยาจากนักธรรมชาติบำบัดและหากคุณไม่มีอาการแพ้ยานั้น

ในน้ำสะอาด 150 มล. ให้แช่สติกมาส์หญ้าฝรั่น 7 ชิ้นเป็นเวลา 8 - 12 ชั่วโมง และเก็บไว้ในตู้เย็นตามปกติที่อุณหภูมิระหว่าง +3 ถึง +7 องศาเซลเซียส

หญ้าฝรั่นที่ซื้อในตลาดจะไม่สามารถทำได้ เพราะสิ่งที่ขายที่นั่นคือดอก ซึ่งส่วนประกอบของการรักษาทั้งหมดหายไป หญ้าฝรั่นที่ใช้ได้จะต้องมีสีแดงเข้มและเมื่อใส่น้ำแล้วสติกมาส์จะจมลง หญ้าฝรั่นบำบัดดังกล่าวสามารถพบได้ในร้านค้าเฉพาะทาง คุณควรมองหาหญ้าฝรั่นอิหร่าน สเปน หรืออินเดียในบรรจุภัณฑ์ตั้งแต่ 0.07 ถึง 1 กรัม หญ้าฝรั่นแท้มีราคาไม่ถึง 16 ดอลลาร์ต่อกรัม (ประมาณ 500 บาท/กรัม) สำหรับการใช้งานหนึ่งเดือน เพียงพอสำหรับสติกมาส์1 กรัม เมื่อไรก็ตามที่สติกมาส์สร้างส่วนประกอบให้กับน้ำ พวกมันก็จะลอยขึ้นสู่ผิวน้ำ การใช้น้ำหญ้าฝรั่นเป็นประจำไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงหรือการเสพติดใดๆ ซึ่งหมายความว่าสามารถใช้ได้ทุกวัน

**อาหาร**

ในบางวันของสัปดาห์ คุณสามารถกินเฉพาะอาหารที่เป็นของวันดังกล่าวได้ ห้ามผสมอาหารของวันที่ต่างกัน แม้ว่าจะมีข้อยกเว้นอยู่ประการหนึ่งก็ตาม มันเป็นไปได้ที่จะผสมอาหารของวันจันทร์กับอาหารของวันอื่น ๆ และกินด้วยกัน คุณสามารถเตรียมอาหารแบบผสมผสานและปริมาณเท่าใดก็ได้ตราบเท่าที่อาหารนั้นเป็นของอาหารในวันนั้น และคุณสามารถบริโภคอาหารเหล่านั้นได้ตามต้องการ เช่น ในมื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อค่ำ และน้ำชายามบ่าย หากคุณคุ้นเคยกับการกิน 4 มื้อต่อวัน ข้อผิดพลาดทั่วไปคือ คุณสามารถรับประทานผลิตภัณฑ์ปริมาณน้อย ๆ ที่ไม่ได้เป็นของสัปดาห์นั้น และนั่นจะไม่ส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ของระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด โปรดทราบ! ไม่สำคัญว่าอาหารบางอย่างที่ไม่ตรงกับวันที่คุณรับประทานเข้าไปนั้นมีปริมาณเท่าใด หากเป็นหนึ่งกรัมหรือหนึ่งกิโลกรัมบนที่ราบที่เต็มไปด้วยพลังงาน มันก็ไม่สำคัญ คุณได้ใส่รหัสโปรแกรมทางคณิตศาสตร์เข้าไปในระบบของคุณผ่านอาหารนั้น รหัสโปรแกรมทางคณิตศาสตร์ หนึ่งกรัมและหนึ่งกิโลกรัมมีจำนวน "รหัสโปรแกรม" เท่ากัน และในกรณีนี้จะมีหรือไม่ก็ได้

**โปรดทราบ!** คุณสามารถใช้อาหารทั้งหมดในแต่ละวันของสัปดาห์ได้ และยังสามารถใช้อาหารเพียงประเภทเดียว (เช่น โจ๊กชนิดหนึ่ง ผลไม้ชนิดหนึ่ง หรือผักชนิดหนึ่ง) เพื่อจัดระบบโภชนาการของคุณในแต่ละวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณอาศัยอยู่ที่ไหน ความพร้อมของอาหารบางอย่างในเครือข่ายร้านค้าปลีก และแน่นอนว่าขึ้นอยู่กับงบประมาณของคุณด้วย คำกล่าวที่แพร่หลายของนักโภชนาการที่ "ชาญฉลาด" เกี่ยวกับความจำเป็นในการรับประทานอาหารที่ "สมเหตุสมผล" และสมดุล ความจำเป็นในการรับประทานวิตามินบางชนิดหรือโปรตีนบางชนิดเป็นคำกล่าวที่ผิดพลาดโดยผู้ที่ไม่ทราบ พวกเขาบางส่วนหรือทั้งหมดไม่เข้าใจว่าร่างกายมนุษย์สังเคราะห์กรดอะมิโนที่จำเป็นทั้งหมดจากอาหารเกือบทุกประเภท ทั้งหมดนี้สามารถนำมาพิจารณาได้หากอาหารเหล่านั้นไม่เป็นพิษจากปุ๋ยเคมี สเตียรอยด์ ยาปฏิชีวนะ และสารกำจัดวัชพืช

อาหารเช้าและอาหารเย็นสามารถประกอบด้วยอาหารที่เหมือนกัน ตัวอย่างเช่น โจ๊กใส่ถั่วและผลไม้ นมหรือน้ำ ที่มีส่วนผสมของน้ำผึ้งหรือไม่ก็ได้ คุณสามารถเตรียมอาหารมื้อใหญ่หนึ่งมื้อและแบ่งเป็นสองมื้อ

สำหรับการเตรียมโจ๊กเราจะใช้น้ำสะอาดหรือนม ก่อนที่คุณจะทำเช่นนั้น สิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่าตั้งแต่อายุ 12 ปี ร่างกายที่โตเต็มวัยจะหยุดใช้แลคโตส หากคุณกำลังเตรียมอาหารสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 12 ปี ควรใช้น้ำแทนนม ผลิตภัณฑ์นมยังคงใช้ในรูปของนมหมักได้ ผลิตภัณฑ์นมส่วนใหญ่ที่ขายในเครือข่ายค้าปลีกสมัยใหม่ในปัจจุบันทำจากน้ำมันปาล์ม และน้ำมันนี้เป็นพิษต่อร่างกายมนุษย์ หากคุณมีความสามารถในการซื้อนมจากฟาร์ม คุณควรถามเกษตรกรว่าพวกเขาให้อาหารสัตว์อย่างไร ในกรณีที่พวกเขาใช้อาหารอุตสาหกรรมที่มาพร้อมกับการเพิ่มยาปฏิชีวนะและสเตียรอยด์ นมดังกล่าวจะสร้างผลเสียมากกว่าผลดี ถ้าเป็นไปได้ควรซื้อนมแพะจากเอกชนจะดีกว่า

ภาชนะสำหรับรับประทานอาหารค่ำทุกชนิดยกเว้นโลหะจะเหมาะสำหรับการเตรียมอาหาร : เคลือบแก้ว เซรามิก หรือเคลือบด้วยวัสดุที่ไม่ติดกาว อย่าใช้ภาชนะสำหรับอาหารค่ำที่เป็นโลหะเมื่อเตรียมอาหารของคุณ

**โปรดทราบ!** เมื่อคุณกำลังทำอาหาร อย่าให้อาหารสัมผัสกับโลหะหรือวัตถุที่เป็นโลหะ

**ธัญพืช**

พื้นฐานของโภชนาการคืออาหารจากพืชซึ่งรวมถึงธัญพืชต่างๆ สิ่งสำคัญคือต้องรู้สำหรับผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังและโดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคเบาหวานว่าผักและผลไม้บางกลุ่มมีแป้งและกลูเตน เมื่อมีคนป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคส่วนใหญ่ของระบบทางเดินอาหาร จะมีการห้ามรับประทานอาหารที่เป็นแป้งในช่วงระยะเวลาของการรักษา คุณสามารถรับข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมได้โดยนัดหมายเวลาปรึกษาส่วนตัวกับนักธรรมชาติวิทยาผ่านลิงค์นี้

อุณหภูมิสูง (สูงกว่า 75 องศาเซลเซียส) ทำให้อาหาร "ตาย" และทำลายองค์ประกอบที่มีค่าของมัน นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมอาหารทั้งหมดที่เตรียมโดยใช้ความร้อนที่อ่อนหรือการแช่เป็นเวลานาน

**โปรดทราบ!** ก่อนที่จะบริโภคซีเรียล ผลไม้แห้ง ถั่วและเมล็ดพืชที่ซื้อในเครือข่ายค้าปลีกทั่วไป จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแช่อาหารในน้ำสะอาดประมาณ 20-30 นาที แล้วสะเด็ดน้ำออก เพื่อขจัดสารตกค้างของเมทธิลโบรไมด์ CH3Br (โบรมีเทน, เมทธิลโบรไมด์) ทางราชการในบางประเทศ รวมถึงสหพันธรัฐรัสเซีย ห้ามใช้เมทธิลโบรไมด์ในการแปรรูปอาหาร แต่ผู้ผลิตส่วนใหญ่ทำเช่นนี้เพื่อถนอมอาหารจากศัตรูพืช เมื่อถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ พวกเขาตอบว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีไว้เพื่อการส่งออกและมาตรฐานด้านสุขอนามัยและระบาดวิทยาไม่ได้บังคับในกรณีเช่นนี้ นี่คือข้อมูลอ้างอิงที่เข้าใจง่ายสำหรับเมทธิลโบรไมด์ :

.. พิษที่ร้ายแรง ความเข้มข้นสูงสุดที่อนุญาตในอากาศคือ 0.01 มก./ลบ.ม. เมทธิลโบรไมด์เป็นสารเคมีที่ใช้รมควันในการรักษาพืชจากเพลี้ยหอย เพลี้ยหอยเกล็ด และเพลี้ยแป้ง รวมทั้งควบคุมศัตรูพืช ผักสด ผักแห้ง ผลไม้ และไม่ค่อยใช้สำหรับการแปรรูปธัญพืช เมทิลโบรไมด์ทางเทคนิคบางครั้งมีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ของสารโปรตีนที่เน่าเสีย กลิ่นนี้สามารถคงอยู่ได้ในอากาศของสถานที่ที่กระบวนการรมควันเกิดขึ้นเป็นเวลาหลายวันและแม้หลังจากไอระเหยของเมทธิลโบรไมด์ละลายหมด อย่างไรก็ตามกลิ่นนี้จะไม่ถูกส่งไปยังธัญพืชและผลิตภัณฑ์จากธัญพืชที่รมควัน ไอระเหยของเมทิลโบรไมด์มีความสามารถในการแทรกซึมสูงเนื่องจากสามารถแพร่กระจายได้ง่ายและรวดเร็วในมวลธัญพืชและแทรกเข้าไปในผลิตภัณฑ์แปรรูป เมทิลโบรไมด์แทรกซึมเข้าไปในอาหารสัตว์ในระดับความเข้มข้นที่เป็นอันตรายถึงชีวิตสําหรับศัตรูพืชที่ระดับความลึก 60 ซม เมื่อเปรียบเทียบกับสารรมควันชนิดอื่น มันถูกดูดซึมเล็กน้อยโดยธัญพืชและผลิตภัณฑ์จากธัญพืชและถูกย่อยสลายอย่างรวดเร็ว การย่อยสลายจะเร่งขึ้นโดยการให้ความชุ่มชื้นและการระบายอากาศของธัญพืช

เพราะเหตุนี้ การแช่ผลไม้แห้ง ถั่ว และธัญพืชในน้ำสะอาดจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนั้น ต้องนำเปลือกออกจากผักและผลไม้ทั้งหมดที่ซื้อในเครือข่ายค้าปลีก สิ่งสำคัญคือต้องพิจารณาว่าในบางครั้งเครื่องบินได้พ่นสารพิษเหนือดินแดนของประเทศส่วนใหญ่ สารพิษเหล่านี้ ได้แก่ เกลือของโลหะหนัก ได้แก่ อะลูมิเนียม สตรอนเทียม แทนทาลัม สารประกอบปรอท สปอร์ของเชื้อราแอสเปอร์จิลลัส และสารพิษทางชีวภาพที่ซับซ้อนซึ่งส่งผลต่อระบบประสาทและหลอดเลือดของมนุษย์ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องปอกเปลือกผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่ปลูกบนดินของคุณเองก่อนที่คุณจะกินหรือใช้มันทำอาหาร มีบางพื้นที่ทั่วโลก ที่ไม่มีการฉีดพ่นยานี้ ซึ่งเป็นข้อยกเว้น

**น้ำมัน**

จำเป็นต้องใช้น้ำมันสกัดเย็น หากเป็นไปได้ – ไม่ผ่านกระบวนการกลั่น เมื่อซื้อน้ำมัน คุณควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำมันเหล่านี้ไม่ได้ผลิตจากวัตถุดิบ GMO (Genetically Modified Organisms : **โดยเอายีนส์ของสิ่งมีชีวิตหนึ่งไปใส่สิ่งมีชีวิตหนึ่ง เป็นการผสมข้ามสายพันธุ์หรือไม่ผ่านการผสมแบบดั้งเดิม)** ไม่มีส่วนผสมของสีเคมี สารแต่งสี สารเพิ่มรสชาติ สารแต่งกลิ่น และสารกันบูด หากคุณไม่ชอบรสชาติของน้ำมันบางชนิดในจาน คุณสามารถรับประทานน้ำมันนี้ในรูปแบบบริสุทธิ์ 1 ช้อนโต๊ะก่อนรับประทานอาหาร สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่าน้ำมันทำมาจากเมล็ดพืชต่างๆ ดังนั้นจึงมีการแบ่งสรรไปตามวันในสัปดาห์ด้วย น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันเฮเซลนัตสามารถใช้ได้ทุกวันเนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ของวันจันทร์ ปริมาณน้ำมันที่แนะนำต่อวันสำหรับผู้ใหญ่คือ 14 กรัม มีประโยชน์ที่จะกินในตอนเช้าและเย็น คือในสองมื้อคุณสามารถใช้น้ำมันเพื่อเตรียมอาหารสำหรับมื้อกลางวันหรือน้ำชายามบ่ายหรือทั้งคู่

**ถั่ว**

คุณควรซื้อถั่วที่สดใหม่ ไม่ผ่านการแปรรูปด้วยความร้อนและไม่ใส่เกลือหรือเครื่องเทศใดๆ คุณสามารถกำหนดได้ว่าถั่วสดแค่ไหนโดยการดมกลิ่น ถ้ามีกลิ่นหืนแสดงว่าถั่วนั้นเก่า การมีแมลงขนาดเล็กเป็นข้อบ่งชี้ที่ดีว่าผลิตภัณฑ์ยังไม่ได้ผ่านกระบวนการทางเคมี ดังนั้นไม่ต้องกังวลที่จะซื้อถั่วดังกล่าวจะไม่มีอันตรายใด ๆ จากแมลง

**ผลไม้และผัก**

สามารถเพิ่มผักและผลไม้ในแผนโภชนาการได้ทุกวัน คุณสามารถใช้ทั้งผลไม้และผักสดและแห้ง รวมถึงแช่แข็งหรือฟรีซดราย ตราบใดที่มันไม่มีสารกันบูด สีย้อมและโดยเฉพาะน้ำตาล

**โปรดทราบ!** มันฝรั่งและอนุพันธ์ของมันฝรั่งเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับการบริโภค เช่นเดียวกับข้าวโพดส่วนใหญ่ ยกเว้นพันธุ์ที่ไม่ใช่ GMO

**เครื่องเทศ**

คุณสามารถใส่เกลือลงในอาหารของคุณด้วยเกลือหิมาลายันสีแดง ชมพู หรือดำ เกลือนี้ขุดได้อย่างเปิดเผยที่เหมืองเกลือในเทือกเขาหิมาลัย สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่าเครื่องเทศนั้นมีพื้นฐานมาจากพืช และด้วยเหตุนี้เครื่องเทศทุกชนิดจึงเกี่ยวข้องกับวันหนึ่งในสัปดาห์ และดังนั้นจึงสามารถบริโภคได้ในวันหนึ่งในสัปดาห์นั้น

**โปรดทราบ!** ห้ามใช้น้ำตาลในทุกรูปแบบ!

แทนที่จะใช้น้ำตาล เราจะใช้น้ำผึ้งและสารให้ความหวานที่ได้จากดอกมะพร้าว ซึ่งเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าวซึ่งสามารถบริโภคได้ในวันใดก็ได้ในเจ็ดวันของสัปดาห์เพราะเป็นผลิตภัณฑ์ของวันจันทร์ ยกเว้นอย่างเดียวคือผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่าแต่ละวันมีน้ำผึ้งเป็นของตนเองเพราะผึ้งผลิตน้ำผึ้งจากพืชหลากหลายชนิด ในบางภูมิภาค มันยากที่จะได้รับน้ำผึ้งทั้ง 7 ชนิด ในกรณีเช่นนี้สามารถใช้น้ำผึ้งมะนาวได้ทุกวันเพราะเป็นผลิตภัณฑ์ของวันจันทร์ น้ำผึ้งของผึ้งป่าเป็นหญ้าทุ่งหญ้าที่เหมาะสม น้ำผึ้งไม่ใช่ส่วนประกอบที่จำเป็นในระบบโภชนาการของเรา

**โปรดทราบ!** ผลไม้แห้ง น้ำผึ้ง ถั่ว และน้ำตาลมะพร้าวต้องเติมหลังปรุงอาหารเมื่ออุณหภูมิของอาหารลดลง!

**อาหารกลางวัน**

นี่คือเวลาหลักสำหรับการรับประทานอาหาร ก่อนมื้ออาหาร 30 นาที คุณต้องดื่มน้ำอย่างน้อย 150 มล. หากไม่ทำเช่นนี้ คุณจะไม่สามารถดื่มได้อีก 2 ชั่วโมงหลังอาหาร แทนที่จะดื่มน้ำ คุณสามารถดื่มเครื่องดื่มที่เตรียมไว้สำหรับวันนั้นโดยเฉพาะ

การทำอาหารด้วยไอน้ำเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด ไม่แนะนำให้ต้มน้ำที่เราปรุงอาหาร เพราะเมื่อน้ำเดือด อาหารจะสูญเสียสารอาหารที่มีประโยชน์บางส่วนไป แนะนำให้ใช้เตาถ่านและคุณสามารถอบได้ แต่ห้ามใช้น้ำมันเมื่อคุณทำเช่นนั้น ทางเลือกที่ดีที่สุดคือการอบในเตาอบดินเผา

**โปรดทราบ!** ห้ามรมควัน หมัก หรือทอดอาหารในกระทะ!

อาหารกลางวันสามารถเป็นอาหารจานเดียว อาหารจานนี้สามารถเตรียมได้จากส่วนผสมทั้งหมดของวันในสัปดาห์นั้นๆ จะเป็นซุปหรือสลัดจานร้อนก็ได้ ไม่อนุญาตให้รับประทานผลไม้ในช่วงเวลาอาหารกลางวัน ดีที่สุดคือกินผลไม้ในช่วงบ่ายและเราจะไม่ดื่มในเวลาเดียวกัน หากคุณไม่ชอบทานของว่างยามบ่าย อาหารสามมื้อต่อวันก็เพียงพอแล้ว ระบบโภชนาการอนุญาตให้รับประทานอาหารวันละสองมื้อ ประกอบด้วยอาหารเช้าและอาหารเย็น ในกรณีนี้ต้องเพิ่มปริมาณอาหารให้มากขึ้น

**เครื่องดื่มและการดื่ม**

ระบบย่อยอาหารของมนุษย์เตรียมพร้อมสำหรับการรับประทานอาหาร เอนไซม์ที่ช่วยในการย่อย "เชื้อเพลิง" จะถูกรวบรวมไว้ในสัดส่วนหนึ่ง เมื่อไรก็ตามที่คุณดื่มน้ำ มันจะทำให้ความเข้มข้นของพวกมันลดลง เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น อาหารจะไม่ถูกย่อยอย่างสมบูรณ์ เศษอาหารที่ไม่ได้ย่อยจะเน่าเสียในลำไส้เล็กพร้อมกับปล่อยสารพิษและเป็นพิษต่อร่างกาย กระบวนการที่เราอธิบายไว้ข้างต้นเป็นสาเหตุหลักของปัญหาระบบทางเดินอาหารส่วนใหญ่ ดังนั้นจึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะดื่มของเหลวใด ๆ ในขณะที่รับประทานอาหารแข็งทุกประเภท แนะนำให้ดื่มก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงและหลังอาหารไม่เกิน 2 ชั่วโมง

**โปรดทราบ!** ไม่อนุญาตให้ดื่มขณะรับประทานอาหาร!

นอกจากชาเขียวแล้ว ไม่แนะนำให้ดื่มชาธรรมดา ทางเลือกที่ดีที่สุดคือชาอีวาน มีการเพิ่มสมุนไพรและพืชต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับวันในสัปดาห์ คุณไม่สามารถดื่มกาแฟที่ซื้อในซุปเปอร์มาร์เก็ตได้ เนื่องจากทุกวันนี้ กาแฟเกือบทุกสายพันธุ์ที่มีจำหน่าย รวมถึงแบรนด์ราคาแพงที่เป็นที่รู้จักมักได้รับการบำบัดด้วยสารเคมีพิเศษที่ออกแบบมาเพื่อทำลายระบบประสาทส่วนกลางและระบบหลอดเลือดของมนุษย์ คุณสามารถคั่วเมล็ดกาแฟเขียวด้วยตัวคุณเองหรือซื้อจากประเทศอิสระเล็กๆ เช่น ไทย กัมพูชา และประเทศในแอฟริกา กาแฟเป็นเครื่องดื่มประจำวันอังคาร ดังนั้น คุณจึงดื่มได้ในวันอังคาร แทนที่จะดื่มกาแฟ คุณสามารถรับประทานแครอบ (ceratonia siliqua) รวมถึงโกโก้ออร์แกนิก ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นอาหารประจำวันอังคารเช่นกัน

**เคล็ดลับการรับประทานอาหารและการช้อปปิ้งที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม**

เมื่อคุณซื้อผลิตภัณฑ์จากปลา ผัก และผลไม้ ขอแนะนำให้ใช้อุปกรณ์พิเศษที่ช่วยให้คุณสามารถวัดปริมาณไนเตรตและระดับรังสีได้ อุปกรณ์เชิงนิเวศแบบพกพาเหล่านี้ยังวัดความกระด้างของน้ำและรังสีแม่เหล็กไฟฟ้าพื้นหลังอีกด้วย อุปกรณ์ Greentest ECO 5 และ Greentest ECO 6 ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าทำงานได้ดี แตกต่างจากอุปกรณ์อื่นๆ ด้วยการสัมผัสหรือจอแสดงผลแบบแอนะล็อก สามารถซื้อได้ในร้านค้าออนไลน์เช่น Aliexpress, Amazon และอื่น ๆ

หากตารางเวลาประจำวันของคุณไม่อนุญาตให้คุณเตรียมอาหารในเวลาที่กำหนด คุณจำเป็นต้องซื้อภาชนะบรรจุแบบพกพา (ควรทำจากแก้ว) และนำอาหารที่คุณได้เตรียมไว้ล่วงหน้าติดตัวไปด้วย

หากคุณต้องการติดตามตารางการรับประทานอาหาร คุณสามารถใช้โปรแกรมพิเศษบนสมาร์ทโฟนของคุณหรือตั้งนาฬิกาปลุกมาตรฐาน เพื่อให้คุณสามารถรับประทานอาหารตามเวลาที่กำหนดได้ ตารางการรับประทานอาหารที่แน่นอนจะช่วยเร่งกระบวนการบำบัดของร่างกายให้เร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

**อุปกรณ์**

ข้อกำหนดเบื้องต้นสำหรับระบบโภชนาการนี้คือวิธีการที่คุณใช้ในการเตรียมอาหาร ด้วยวิธีนี้ อาหารจากพืชรวมถึงธัญพืชจะปรุงที่อุณหภูมิไม่สูงกว่า 75-80 องศาเซลเซียส ในการทำเช่นนี้ มันสะดวกมากที่จะใช้หม้อมัลติคุกเกอร์ ช่วยให้คุณตั้งอุณหภูมิในการปรุงอาหารล่วงหน้าได้ เมื่อคุณกำลังเลือกหม้อมัลติคุกเกอร์ สิ่งสำคัญคือต้องแน่ใจว่ามีฟังก์ชันต่อไปนี้อยู่ในนั้น :

1. ตัวจับเวลาซึ่งช่วยให้คุณสามารถตั้งเวลาทำอาหารได้

2. ระบอบที่อนุญาตให้ความร้อนของอาหารหลังจากพร้อม

3. ตัวจับเวลาที่อนุญาตให้คุณตั้งเวลาเริ่มทำอาหาร (เริ่มต้นช้า)

ฟังก์ชั่นเหล่านี้จะช่วยให้คุณสามารถจัดระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ดได้ง่าย เนื่องจากหม้อมัลติคุกเกอร์สามารถเปิดเองในตอนกลางคืนตามเวลาที่ตั้งโปรแกรมไว้ล่วงหน้า (เริ่มต้นช้า) และตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารเช้าของคุณพร้อมในเวลาเช้า สำหรับผู้ที่เตรียมอาหารประเภทเดียวตลอดทั้งวัน ฟังก์ชั่นการอุ่นอาหาร (ระบบความร้อน) จะมีประโยชน์อย่างมาก ธัญพืชประเภทต่างๆ ต้องใช้เวลาเคี่ยวนานมากที่อุณหภูมิ 75 องศาเซลเซียส และด้วยเหตุนี้ ฟังก์ชันนับถอยหลังจึงมีความสำคัญมาก ปัจจุบันมีหม้อหุงอเนกประสงค์ที่สามารถควบคุมจากระยะไกลได้โดยใช้เทคโนโลยีบลูทูธ และฟังก์ชันทั้งหมดสามารถควบคุมได้จากระยะไกล แม้ว่าคุณจะอยู่นอกบ้านก็ตาม เมื่อคุณเลือกหม้อมัลติคุกเกอร์ ควรเลือกการเคลือบเซรามิกเป็นดีที่สุด สำหรับผู้ที่ไม่ได้ใช้หม้อหุงอเนกประสงค์ เราสามารถแนะนำให้เตรียมอาหารโดยการแช่ นึ่ง หรือใช้เตาอบที่ให้คุณตั้งอุณหภูมิที่ต้องการได้

**การนำทางในส่วนระบบโภชนาการเทวดาทั้งเจ็ด :**

บทความแนะนำ

**1 - วันอาทิตย์**

**วันอาทิตย์ - ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

ระบบช่วยชีวิต : ระบบต่อมน้ำเหลือง รวมทั้งการฝังเข็มที่ผิวหนัง และเยื่อเมือก

รายการอาหารด้านล่างมีไว้สําหรับการบริโภคในวันอาทิตย์ คุณสามารถใช้ส่วนผสมด้านล่างเพื่อสร้างมื้ออาหารที่คุณเลือกสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน ชาช่วงบ่ายหรืออาหารค่ำ รายการประกอบด้วยอาหารจากทุกประเทศและภูมิภาคของโลก อาหารบางประเภทอาจไม่สามารถหาซื้อได้ในพื้นที่ของคุณหรืออาจจะไม่สามารถซื้อได้เมื่อคุณพิจารณางบประมาณของคุณ เลือกอาหารจากรายการด้านล่างตามต้นทุนและความพร้อมใช้งานในเครือข่ายค้าปลีกในท้องถิ่น **หากคุณเลือกอาหารเพียงประเภทเดียวก็เพียงพอแล้ว**

**หมายเหตุ :** แผนโภชนาการอาหารจานเดียวมีประโยชน์ต่อร่างกายของคุณมากที่สุด นี่หมายถึงการรับประทานอาหารประเภทเดียว

ขั้นตอนเบื้องต้นในการเตรียมอาหารคือวิธีการทำอาหารจากพืชรวมทั้งธัญพืชจะปรุงใน**อุณหภูมิไม่เกิน 75-80** องศาเซลเซียส

**เตือน!** ดื่มน้ำหญ้าฝรั่นในขณะท้องว่าง (แช่สติกมาส์ 7 ชิ้นในน้ำ 150 มล. ในตอนเย็น)

**อนุญาต!** ในทุก ๆ วันของสัปดาห์ คุณสามารถใช้อาหารของวันจันทร์ รวมถึงหญ้าฝรั่น น้ำมะพร้าว นมธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์นมที่ไม่เติมสารปรุงแต่งใด ๆ รวมถึงสมุนไพรในชีส – อนุญาตให้ใช้เฉพาะผู้ที่ผ่านการบําบัดอายุรเวทหรือไม่มีโรคเรื้อรัง

**โปรดทราบ!** ผู้ที่อยู่ระหว่างการบําบัดอายุรเวทห้ามรับประทานอาหารสัตว์ทุกชนิดและและสารอนุพันธ์ในระหว่างการรักษาทั้งหมด ซึ่งรวมถึงไข่ ปลา อาหารทะเล ไขมันสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด และอาหารกระป๋องอุตสาหกรรมที่เติมสารกันบูดและ/หรือน้ำมันแร่เข้าไป นอกจากนี้การบริโภคอาหารทอดเป็นสิ่งต้องห้าม

**ผักและผลไม้**

สลัดมิซูน่า

สลัดโรมาโน่

ผักชีลาว

หัวผักกาด

ส้ม

เคพกูสเบอรี่

มะเดื่อ

มะเฟือง

กีวี

ลิ้นจี่

เสาวรส

ซีบัคธอร์น

เงาะ

ผักตำลึง

**เมล็ดพืช, ถั่ว, น้ำมัน**

โฮลโอ๊ต

ควินัว

ทานตะวัน

วอลนัท

โจโจบา

**เครื่องดื่ม, เครื่องเทศ**

ชิโครี่

กระถินเทศ

โกฐนษิณี

ดาวเรือง

อบเชย

โรสแมรี่

ดอกคาโมไมล์

บัตเตอร์เบอร์

โคลเวอร์

ตังกุย

ผงกะหรี่

ใบกระวาน

เมลิโลตัส (Melilotus)

**สายพันธุ์น้ำผึ้งสำหรับวันอาทิตย์**

น้ำผึ้งดอกตังกุย

น้ำผึ้งดอกโกฐนษิณี

น้ำผึ้งดอกเมลิโลตัส

น้ำผึ้งดอกโคลเวอร์

น้ำผึ้งดอกยูโฟเรีย

น้ำผึ้งดอกกระถินเทศ

น้ำผึ้งป่า (เป็นสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

**อาหารเช้าและอาหารเย็น (เป็นตัวอย่าง)**

ปริมาณผลิตภัณฑ์เป็นกรัมต่อโจ๊ก 1 ช้อนโต๊ะ :

\* ถั่ว 20-25 กรัม

\* ผลไม้แห้ง 20-25 กรัม หรือผลไม้สด 50-100 กรัม

\* น้ำมันพืช 7 มล. ตรงกับวันอาทิตย์ (ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ)

\* น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

สําหรับ 1 หน่วยบริโภคที่คุณต้องการ :

\* ข้าวโอ๊ตบด 60 กรัม

\* เมล็ดควินัว 30 กรัม

ในการทำโจ๊ก ให้ผสมข้าวโอ๊ต 2/3 กับเมล็ดควินัว 1/3

\* ข้าวโอ๊ต 90 กรัมหากปรุงโดยไม่มีเมล็ด

\* วอลนัท 100 กรัม

\* น้ำมันเมล็ดซีบัคธอร์น 1 ช้อนโต๊ะ

\* เมื่อปรุงอาหารเสร็จแล้วให้ใส่ผลไม้สดแช่แข็งหรือแห้งลงในโจ๊ก

ปิดฝาและปล่อยให้โจ๊กเข้าที่ประมาณ 15-20 นาที เพิ่มผลไม้สดก่อนปรุงอาหาร

\* น้ำผึ้ง 20 กรัม

เติมน้ำผึ้งก่อนบริโภคอาหาร

**การประกอบอาหารโดยใช้อ่างน้ำควบคุมอุณหภูมิ :** ธัญพืชที่ล้างแล้วต้องล้างให้สะอาดแล้วแช่ในน้ำเย็นเป็นเวลา 5 ชั่วโมง ต้มในอ่างน้ำควบคุมอุณหภูมิเป็นเวลา 60 นาทีโดยไม่ต้องใช้เกลือ

**ในหม้อมัลติคุกเกอร์ :** แช่ธัญพืชที่ล้างแล้วเป็นเวลา 10-15 นาที ระบายน้ำออก ใส่ในหม้อมัลติคุกเกอร์ ใส่น้ำหรือนมลงไป ตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 70 องศา และตั้งเวลาไว้ที่ 3 ชั่วโมง

อุณหภูมิของน้ำไม่ควรเกิน 75 องศาเซลเซียส (!) เป็นการดีที่สุดที่จะใช้หม้อมัลติคุกเกอร์ ซึ่งนอกเหนือจากการควบคุมอุณหภูมิแล้วคุณยังสามารถตั้งเวลาได้ ใช้การปรุงอาหารด้วยไอน้ำและอุ่นโจ๊กสําหรับมื้อเย็น

**\*** **ข้าวโอ๊ต** มีการใช้โดยทางการและเป็นยาอายุรเวทเพื่อรักษา**โรคการอักเสบเรื้อรังของผิวหนัง ผื่นภูมิแพ้และโรคผิวหนังอื่น ๆ อีกมากมาย รวมทั้งรักษาปัญหาเกี่ยวกับทางเดินอาหารเป็นเวลานานในขณะนี้ โดยมีผลต่อระบบน้ำเหลืองและระบบภูมิคุ้มกันข้าวโอ๊ตเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในเวชสําอาง ในการรับประทานอาหารหลังการผ่าตัดและในโรคที่รุนแรง**

**\* เมล็ดควินัว** มีโปรตีนที่ย่อยง่ายในสัดส่วนสูง ทําให้โจ๊กมีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ควินัวประสบความสําเร็จในการแทนที่ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ปลาและไข่ ปราศจากกลูเตนและเหมาะสําหรับผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ ช่วยลดระดับน้ําตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลและทำให้การทำงานของระบบประสาทเป็นปกติ ตั้งแต่สมัยโบราณ มีการใช้เมล็ดควินัวเพื่อรักษาบาดแผล รอยช้ำ ความเสียหายต่อผิวหนังและเยื่อเมือก ควินัวถึงแม้ว่ามีลักษณะคล้ายกับเมล็ดพืชนั้นไม่ใช่เมล็ดพืช นักพฤกษศาสตร์นิยามพวกมันว่าเป็นผลไม้

**พืชสําหรับแช่** (ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์และการป้องกันโรค)

ชาอีวาน (narrow-leaved fireweed) - องค์ประกอบรากของการแช่ขั้นพื้นฐาน (พืชวันจันทร์)

พืชมีผลต่อระบบประสาทของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณมันถูกใช้**เพื่อรักษาโรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคฮิสทีเรีย โรคซึมเศร้า และโรคลมชัก**

ชาอีวาน 4 ช้อนชาต่อน้ำหนึ่งลิตร ระบบที่สำคัญทั้งหมดของร่างกายถูกควบคุมโดยระบบประสาท ซึ่งเป็นเหตุจำเป็นประการแรกในการรักษาและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนนอก

**สำคัญ! พืชถูกใช้ในปริมาณน้อยที่สุดเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พืชทั้งหมดต่อไปนี้สามารถเพิ่มได้ในอัตราส่วนต่อไปนี้ : 1 ช้อนชาต่อการแช่ 1 ลิตร ยกเว้นพืชที่ถูกทําเครื่องหมายว่า "เป็นพิษ"** หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังและคุณไม่แน่ใจว่าพืชชนิดใดที่จะบริโภคและวิธีการในการรักษาโรคบางอย่างหรือชุดของโรค เราขอแนะนําให้คุณกําหนดเวลาการปรึกษากับนักธรรมชาติบำบัด โดยคลิกที่ลิงค์นี้ ผู้เชี่ยวชาญจะจัดทําหลักสูตรส่วนตัวของการบําบัดอายุรเวทสําหรับคุณในระหว่างการให้คําปรึกษา คุณยังสามารถกำหนดการนัดหมายผ่าน WhatsApp +74996383184 ได้อีกด้วย

**\* บัตเตอร์เบอร์ทางการแพทย์** ใช้รักษาโรคแพ้เหงี่อตัวเองและผิวหนังอักเสบ บัตเตอร์เบอร์เป็นที่รู้จักของมนุษยชาติว่าเป็นยาตั้งแต่สมัยโบราณ ในยุคกลาง ผู้คนพยายามที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บด้วยพืชชนิดนี้ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเมื่อรักษาแผลพุพองโดยสารที่อยู่ในพืชนั้น เลือดจะไหลช้าลงและลดความเจ็บปวดลงเล็กน้อย บัตเตอร์เบอร์ดูเหมือนเป็นวิธีรักษาที่มีประสิทธิภาพและถึงกับได้รับชื่อว่า "รากโรคระบาด"

**\* โคลเวอร์หวานทางการแพทย์** ใช้รักษาหนอง, ฝี, การอักเสบของต่อมน้ำนมและปวดประจำเดือน ใช้ทาภายนอกใต้ผ้าพันแผลสำหรับแผลเป็นหนอง แผลพุพอง แผลเปื่อย หรือโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ อาบน้ำเมื่อเกิดการอักเสบของรังไข่

**\* โคลเวอร์สีแดง** ใช้สําหรับรักษาแผลไฟไหม้ เลือดออก และมดลูก มันมีข้อห้ามเมื่อมีเส้นเลือดขอดและแนวโน้มที่จะเกิดภาวะเส้นเลือดสมองตีบ โคลเวอร์มียาขับเสมหะ ยาขับปัสสาวะ อหิวาตกโรค สารขับเหงื่อ ต้านการอักเสบ ยาต้านอนุมูลอิสระ ยาต้านพิษ ยาห้ามเลือด การรักษาแผล ยาแก้ปวด คุณสมบัติต้านมะเร็ง

**\* โรสแมรี่ธรรมดา** ผลิตภัณฑ์จากโรสแมรี่ (น้ำมันหอมระเหย สารปรุงแต่ง และสารเติมแต่งแอลกอฮอล์) ถูกนำมาใช้ในทางการแพทย์พื้นบ้านอย่างประสบความสำเร็จในการรักษาโรคโลหิตจาง โรคกระเพาะอักเสบและโรคเหงือกอักเสบ โรคหลอดลมอักเสบและแผลเปื่อยที่รักษาได้ สำหรับวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ มีการใช้การฉีกยา, สารสกัด, และน้ำมันหอมระเหยของพืช

**\* คาโมไมล์เภสัชกรรม** ใช้สําหรับการรักษาต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรัง, ต่อมทอนซิลอักเสบ, ลําไส้แปรปรวน, ท้องอืด, โรคลำไส้อักเสบ, แผลในลําไส้เล็กส่วนต้น, ท่อปัสสาวะอักเสบ, โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบและแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต้านการอักเสบและระงับกลิ่น ใช้สำหรับล้างปากและล้างหูจากภายนอก

**\* ดอกดาวเรืองหรือคาเลนดูลา** ใช้รักษาอาการท้องผูก กลิ่นปาก โรคปริทันต์อักเสบ เจ็บคอ ต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรัง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่ ในภูมิภาค transcarpathian ทิงเจอร์ที่ทําจากดอกไม้นี้ถูกนํามาใช้ในการรักษาบาดแผลและแผลพุพอง

การแช่สมุนไพรเตรียมในช่วงเย็นและต้องพักอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ควรบริโภคยาก่อนรุ่งสางของวันจันทร์ คุณสามารถเพิ่มน้ำผึ้งวันอาทิตย์ในการแช่

**โปรดทราบ!** หากคุณไม่พบพืชหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้ในภูมิภาคของคุณในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ เราขอเชิญคุณส่งชื่อของพืชชนิดนี้เป็นภาษาละติน (เช่นในวิกิพีเดีย) โดยเฉพาะอย่างยิ่งลิงก์ไปยังคําอธิบาย คุณสามารถกรอกแบบฟอร์มนี้ได้ :

**ชื่อเต็มของคุณ**

**อีเมลของคุณ**

**พืชหรือผลิตภัณฑ์**

**อโรมาเทอราพี, ธูป**

แซนดารัค

กำยานสีแดง

มะนาว

เนโรลี (ดอกจากต้นส้ม)

ไม้ดอกทิวลิปบราซิล

อบเชย

โรสแมรี่

พิมเสน

ไม้กฤษณา

ซื้อธูปแท่ง

**ลักษณะหลัก**



สีของเทียน : สีเหลือง

โลหะ : ทอง

หมายเหตุและความถี่ : MI (324 Hz)

องค์ประกอบ : ไฟ

ดาวเคราะห์ : ดวงอาทิตย์

จักระ : มณีปุระ

การทําสมาธิตอนเช้า : แรม RAM

คืนนั่งสมาธิ : OH

ดาวน์โหลดการทําสมาธิของทูตสวรรค์ทั้ง 7

**ทูตสวรรค์แห่งวัน**



นิกายคาทอลิก : มีคาเอล

ออร์โธดอกซ์ : มีคาเอล

อิสลาม : มิคาอิล

ศาสนายูดาห์ : มีคาเอล

ศาสนาพราหมณ์ : สุริยา

ศาสนาฮินดู : สุริยา

พระเวทไทย : พระอาทิตย์

**นี่คือคำขอ** หากคุณเห็นข้อผิดพลาด, ไม่ถูกต้อง, หรือหากคุณต้องการให้ข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเขียนไปยังผู้ดูแลระบบที่ admin@asiabiopharm.com

**2 - วันจันทร์**

**วันจันทร์ - ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

ระบบช่วยชีวิต : ระบบประสาทส่วนกลางและส่วนนอก

รายการอาหารด้านล่างมีไว้สําหรับการบริโภคในวันจันทร์ คุณสามารถใช้ส่วนผสมด้านล่างเพื่อสร้างมื้ออาหารที่คุณเลือกสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน ชาช่วงบ่ายหรืออาหารค่ำ รายการประกอบด้วยอาหารจากทุกประเทศและภูมิภาคของโลก อาหารบางประเภทอาจไม่สามารถหาซื้อได้ในพื้นที่ของคุณหรืออาจจะไม่สามารถซื้อได้เมื่อคุณพิจารณางบประมาณของคุณ **หากคุณเลือกอาหารเพียงประเภทเดียวก็เพียงพอแล้ว**

**หมายเหตุ :** แผนโภชนาการอาหารจานเดียวมีประโยชน์ต่อร่างกายของคุณมากที่สุด นี่หมายถึงการรับประทานอาหารประเภทเดียว

ขั้นตอนเบื้องต้นในการเตรียมอาหารคือวิธีการทำอาหารจากพืชรวมทั้งธัญพืช จะปรุงใน**อุณหภูมิไม่เกิน 75-80** องศาเซลเซียส

**คำเตือน!** ดื่มน้ำหญ้าฝรั่นในขณะท้องว่าง (แช่สติกมาส์ 7 ชิ้นในน้ำ 150 มล. ในตอนเย็น)

**อนุญาต!** ในทุก ๆ วันของสัปดาห์ คุณสามารถใช้อาหารประจำวันจันทร์ ได้แก่ หญ้าฝรั่น น้ำมะพร้าว นมธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์นมที่ไม่เติมสารปรุงแต่งใด ๆ รวมถึงสมุนไพรในชีส – อนุญาตให้ใช้ได้ เฉพาะผู้ที่ผ่านการบําบัดอายุรเวทหรือไม่มีโรคเรื้อรัง

**โปรดทราบ!** ผู้ที่อยู่ระหว่างการบําบัดอายุรเวทห้ามรับประทานอาหารสัตว์ทุกชนิดและและสารอนุพันธ์ในระหว่างการรักษาทั้งหมด ซึ่งรวมถึงไข่ ปลา อาหารทะเล ไขมันสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด และอาหารกระป๋องอุตสาหกรรมที่เติมสารกันบูดและ/หรือน้ำมันแร่เข้าไป นอกจากนี้การบริโภคอาหารทอดเป็นสิ่งต้องห้าม

**ผักและผลไม้**

หน่อไม้

กะหล่ำดาว

ผักบุ้ง

สาหร่ายเคลป์ (สาหร่ายทะเล)

ฝรั่ง

กะหล่ำปลี

มะพร้าว

มะนาว

นม

แตงกวา

ผักโขม

ผักกาดแก้ว

กระท้อน

ทุเรียนเทศ

สวีทตี้ (ลูกผสมระหว่างส้มโอกับเกรปฟรูต)

ลูกพลัม

มะเขือเทศ

เทอร์นิพ

แหนบึง

ปวยเล้ง

ว่านหางจระเข้

**เมล็ด, ถั่ว, น้ำมัน**

ข้าวแดง

ข้าวหอมนิล

เฮเซลนัท

มะพร้าว

น้ำมันจมูกข้าว

**ผลิตภัณฑ์จากสัตว์**

ปลา

กั้ง (เครย์ฟิช หรือ **ล็อบสเตอร์น้ำจืด)**

นมและสิ่งที่ทำมาจากนมทั้งหมด

**เครื่องดื่ม เครื่องเทศ**

ชา

อาร์นิก้า (ดอกเดซี่แห่งหุบเขา)

ว่านหางจระเข้แห้ง

ใบลินเดน

เซนต์จอห์น เวิร์ต

มินต์

หญ้าฝรั่น

ชาอีวาน

ว่านหางจระเข้

ตังกุย

วิลโลว์ขาว

อีหรุด

ใบเบิร์ช

ว่านน้ำ

โคลต์สฟุต

**สายพันธุ์น้ำผึ้งสำหรับวันจันทร์**

\* น้ำผึ้งป่า (เป็นสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

\* น้ำผึ้งลินเดน (เป็นสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

**อาหารเช้าและอาหารเย็น (เป็นตัวอย่าง)**

โจ๊กข้าวดีต่อระบบประสาทที่ควบคุมอวัยวะทั้งหมด มันสามารถทําได้ด้วยธัญพืชสีแดงหรือสีดํา (ป่า) ข้าวกล้อง

**โปรดทราบ!** ข้าวไม่ควรนึ่ง เมื่อคุณซื้อข้าวแดงในร้านให้พิจารณาสีของมัน สีแดงเข้มบ่งบอกว่าข้าวถูกย้อมแล้วเราไม่แนะนําให้ซื้อข้าวดังกล่าว สามารถสั่งข้าวแดงและข้าวดําออร์แกนิกได้ที่นี่

การคํานวณน้ำหนักผลิตภัณฑ์เป็นกรัมต่อโจ๊กหนึ่งหน่วยบริโภค :

\* ข้าวแดงหรือข้าวดำ 90 กรัม

\* ฮาเซลนัท 20-40 กรัม

\* น้ำมะนาวหรือน้ำผึ้งป่า 1 ช้อนโต๊ะ (ทางเลือก)

\* เมล็ดฟักทอง ฮาเซลนัท หรือน้ำมันจมูกข้าว 1 ช้อนโต๊ะ

\* ผลไม้หรือผลไม้แห้ง (ปริมาณตามความต้องการของคุณ)

**\* ข้าวป่า** สีสดใสของธัญพืชเกิดจากเม็ดสีจํานวนมากที่มีอยู่ในเปลือก มันอยู่ภายในเปลือกนั้น เราสามารถหาสารที่มีประโยชน์ทั้งหมด ข้าวแดงและข้าวดำเป็นพืชรักษาโรคที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในทุกสายพันธุ์ของพืชชนิดนี้ ข้าวกล้องที่ไม่ขัดสีมีปริมาณเส้นใย แร่ธาตุ กรดอะมิโน และวิตามินบีสูง (ไอโอดีน ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง แคลเซียม และเหล็ก) แมกนีเซียมมีคุณสมบัติในการรักษาเมื่อใช้รักษาอาการปวดศีรษะ โรคหอบหืดหลอดลมอักเสบ นอกจากนี้ยังช่วยให้กล้ามเนื้อมีรูปร่างดีและเสริมสร้างระบบประสาท ช่วยลดโอกาสในการเกิดอาการหัวใจวาย ควบคุมความดันโลหิต โพแทสเซียมช่วยขจัดเกลือออกจากข้อต่อและลดการอักเสบ ธาตุเหล็กที่มีอยู่ในข้าวเป็นแหล่งธาตุเหล็กอีกแหล่งหนึ่งที่จำเป็นต่อการป้องกันโรคโลหิตจาง ข้าวแดงและข้าวดำเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ด้วยการบริโภคเป็นระยะและสม่ำเสมอระดับของอนุมูลอิสระในร่างกายจะลดลงและสิ่งนี้ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง

**\* ไซบีเรียโครวเบอร์รี่** วิธีการรักษาแบบโบราณที่ใช้สําหรับการฟื้นฟูระบบประสาท ชิกชา (ชื่อรองของสมุนไพร) รวมอยู่ในอาหารของชาวซามีและมนุยต์ ผลเบอร์รี่ ใบ และรากของพืชใช้ในการรักษา : ไมเกรน อ่อนเพลียเรื้อรัง **โรคลมชัก อาการชัก ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ อัมพาต อาการสั่น (เส้นประสาทกระตุก) โรคจิตเภทและโรคต้อกระจก**

**\* กัญชาเทศ มีการใช้ยานี้ในเวชศาสตร์ยุโรปเพื่อรักษา**โรคแพนิค โรควิตกกังวล โรคกลัว โรคปวดเส้นประสาท ภาวะฮิสทีเรีย พืชเป็นยาต้านอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้จังหวะช้าลง และเพิ่มความแข็งแรงของการเต้นของหัวใจ เมื่อใช้จะมีผลความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจอย่างเด่นชัด **กัญชาเทศ**ควบคุมคาร์โบไฮเดรตและการเผาผลาญไขมัน มันช่วยลดระดับกลูโคส กรดแลคติก กรดไพรูวิค และคอเลสเตอรอล มันทำให้อัตราการเผาผลาญโปรตีนเป็นปกติ

**\* กรีกวาเลเรียน** ในทางการแพทย์แผนโบราณมันถูกใช้เป็นยากล่อมประสาทเมื่อผู้ป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับ ช่วยลดความตื่นเต้นของรีเฟล็กซ์ทางประสาท การเคลื่อนไหวร่างกาย อาการประสาท มันถูกใช้เป็นยารักษาโรคลมชัก โรคซึมเศร้า ไมเกรน ความวิตกกังวล และโรคฮิสทีเรีย มันรวมอยู่ในชุดสำหรับการรักษาโรคสะเก็ดเงิน

**\* ตังกุย** มันถูกใช้เป็นยารักษาโรคนอนไม่หลับ อ่อนเพลียของระบบประสาท ประสาทอักเสบเฉียบพลันและเรื้อรัง หอบหืดหลอดลมอักเสบ ในกรณีที่มีการป้องกันโรค คุณไม่สามารถเพิ่มได้มากกว่าหนึ่งช้อน การใช้ยาเกินขนาดจะนำไปสู่อาการคลื่นไส้และอาการแพ้

**\* เพนนีรอยัล** ในกรณีที่รุนแรงคุณสามารถกินสะระแหน่ได้ ใช้เพื่อบรรเทาความกลัวและความวิตกกังวล มีผลดีต่อระบบประสาททั้งหมด ผู้คนที่มีความรู้ใช้เพื่อบรรลุความชัดเจนของจิตใจและความเข้าใจเกี่ยวกับแง่มุมต่าง ๆ ของการดำรงอยู่ของโลก

**วิธีการทำอาหาร**

**โปรดทราบ!** เพื่อรักษาอุณหภูมิในการปรุงอาหารของธาตุขนาดเล็กที่รักษาได้ไม่ควรเกิน 88 องศาเซลเซียส อย่าใส่เกลือในโจ๊ก! คุณสามารถเพิ่มผลไม้สดหรือผลไม้ที่ละลายได้ทันทีก่อนอาหารพร้อมกับน้ำผึ้ง (หากไม่มีข้อห้ามในเรื่องนี้)

**การประกอบอาหารโดยใช้อ่างน้ำควบคุมอุณหภูมิ :** ล้างธัญพืชเล็กน้อย (เพื่อไม่ให้ล้างธาตุขนาดเล็กที่มีคุณค่าออก) แช่ในน้ำเย็นประมาณ 7-10 ชั่วโมง ต้มในอ่างน้ำควบคุมอุณหภูมิเป็นเวลา 30 นาที หลังจากหุงข้าวแล้ว ใส่น้ำมัน ถั่ว ผลไม้แห้ง และปล่อยให้มันนั่งอยู่ใต้ฝาประมาณ 10-15 นาที

**การประกอบอาหารในหม้อมัลติคุกเกอร์ :** ล้างธัญพืชเล็กน้อย วางลงในชามหม้อมัลติคุกเกอร์ เติมน้ำหรือนมที่มีปริมาณไขมันที่เหมาะสม ตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 80-90 องศา ตั้งเวลาไว้ 9-10 ชั่วโมง มันสะดวกมากที่จะปล่อยให้โจ๊กนั่งค้างคืนเพื่อเมื่อคุณตื่นขึ้นมาในตอนเช้ามันจะพร้อม

**พืชสำหรับการแช่** (ใช้สำหรับการป้องกันโรคและวัตถุประสงค์ทางการแพทย์)

ชาอีวาน (narrow-leaved fireweed) - องค์ประกอบรากของการแช่ขั้นพื้นฐาน (พืชวันจันทร์)

พืชมีผลต่อระบบประสาทของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณมันถูกใช้เพื่อรักษาโรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคฮิสทีเรีย โรคซึมเศร้า และโรคลมชัก

ชาอีวาน 4 ช้อนชาต่อน้ำหนึ่งลิตร ระบบที่สำคัญทั้งหมดของร่างกายถูกควบคุมโดยระบบประสาท ซึ่งเป็นสาเหตุจำเป็นต้องรักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนนอก พืชที่ระบุไว้ด้านล่างสามารถใช้รับประทานเป็นยาป้องกันหรือสําหรับการบําบัดอย่างเข้มข้น

**สำคัญ! พืชถูกใช้ในปริมาณน้อยที่สุดเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พืชทั้งหมดต่อไปนี้สามารถเพิ่มได้ในอัตราส่วนต่อไปนี้ : 1 ช้อนชาต่อการแช่ 1 ลิตร ยกเว้นพืชที่ถูกทําเครื่องหมายว่า "เป็นพิษ"** หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังและคุณไม่แน่ใจว่าพืชชนิดใดที่จะบริโภคและวิธีการในการรักษาโรคบางอย่างหรือชุดของโรค เราขอแนะนําให้คุณกําหนดเวลาการปรึกษากับนักธรรมชาติบำบัด โดยคลิกที่ลิงค์นี้ ผู้เชี่ยวชาญจะจัดทําหลักสูตรส่วนตัวของการบําบัดอายุรเวทสําหรับคุณในระหว่างการให้คําปรึกษา คุณยังสามารถกำหนดการนัดหมายผ่าน WhatsApp +74996383184 ได้อีกด้วย

หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคใด ๆ ที่ระบุไว้มีความจําเป็นต้องเพิ่มปริมาณของพืชที่เกี่ยวข้องเป็น 2-3 ช้อนชาและเพิ่มลงในการแช่แทนปริมาณปกติ

การแช่สมุนไพรเตรียมในช่วงเย็นและต้องพักอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ควรบริโภคยาก่อนรุ่งสางของวันอังคาร คุณสามารถเพิ่มน้ำผึ้งวันจันทร์ในการแช่

**โปรดทราบ!** หากคุณไม่พบพืชหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้ในภูมิภาคของคุณในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ เราขอเชิญคุณส่งชื่อของพืชชนิดนี้เป็นภาษาละติน (เช่นในวิกิพีเดีย) โดยเฉพาะอย่างยิ่งลิงก์ไปยังคําอธิบาย คุณสามารถกรอกแบบฟอร์มนี้ได้ :

**ชื่อเต็มของคุณ**

**อีเมลของคุณ**

**พืชหรือผลิตภัณฑ์**

**อโรมาเทอราพี, ธูป**

กํายาน

วานิลลา

ลั่นทม

จันทร์ขาว

ลั่นทมรูบรา

เบนโซอิน

ดัมมาร์

เลมอน

มินต์

มะพร้าว

แตงไทย

ยางว่านหางจระเข้

ซื้อธูปแท่ง

**ลักษณะหลัก**



สีของเทียน : สีน้ำเงิน

โลหะ : เงิน, แพลทินัม

หมายเหตุและความถี่ : La (ลา) (432 Hz)

องค์ประกอบ : น้ำ

ดาวเคราะห์ : ดวงจันทร์

จักระ : อาชญา

การทําสมาธิตอนเช้า : EH (แอะ)

การทําสมาธิตอนกลางคืน : SHAM (ฉาม)

ดาวน์โหลดการทําสมาธิของทูตสวรรค์ทั้ง 7

**ทูตสวรรค์แห่งวัน**



นิกายคาทอลิก : กาเบรียล

ออร์โธดอกซ์ : กาเบรียล

อิสลาม : จิบริล

ศาสนายูดาห์ : กาเบรียล

ศาสนาพราหมณ์ : จันทรา

ศาสนาฮินดู : พระศิวะ

พระเวทไทย : พระจันทร์

**นี่คือคำขอ** หากคุณเห็นข้อผิดพลาด, ไม่ถูกต้อง, หรือหากคุณต้องการให้ข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเขียนไปยังผู้ดูแลระบบที่ admin@asiabiopharm.com

3 - **วันอังคาร**

**วันอังคาร - ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

ระบบช่วยชีวิต : ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

รายการอาหารด้านล่างมีไว้สําหรับการบริโภคในวันจันทร์ คุณสามารถใช้ส่วนผสมด้านล่างเพื่อสร้างมื้ออาหารที่คุณเลือกสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน ชาช่วงบ่ายหรืออาหารค่ำ รายการประกอบด้วยอาหารจากทุกประเทศและภูมิภาคของโลก อาหารบางประเภทอาจไม่สามารถหาซื้อได้ในพื้นที่ของคุณหรืออาจจะไม่สามารถซื้อได้เมื่อคุณพิจารณางบประมาณของคุณ **หากคุณเลือกอาหารเพียงประเภทเดียวก็เพียงพอแล้ว**

**หมายเหตุ :** แผนโภชนาการอาหารจานเดียวมีประโยชน์ต่อร่างกายของคุณมากที่สุด นี่หมายถึงการรับประทานอาหารประเภทเดียว

ขั้นตอนเบื้องต้นในการเตรียมอาหารคือวิธีการทำอาหารจากพืชรวมทั้งธัญพืชจะปรุงใน**อุณหภูมิไม่เกิน 75-80** องศาเซลเซียส

**คำเตือน!** ดื่มน้ำหญ้าฝรั่นในขณะท้องว่าง (แช่สติกมาส์ 7 ชิ้นในน้ำ 150 มล. ในตอนเย็น)

**อนุญาต!** ในทุก ๆ วันของสัปดาห์ คุณสามารถใช้อาหารประจำวันจันทร์ ได้แก่ หญ้าฝรั่น น้ำมะพร้าว นมธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์นมที่ไม่เติมสารปรุงแต่งใดๆ รวมถึงสมุนไพรในชีส – อนุญาตให้ใช้ได้ เฉพาะผู้ที่ผ่านการบําบัดอายุรเวทหรือไม่มีโรคเรื้อรัง

**โปรดทราบ!** ผู้ที่อยู่ระหว่างการบําบัดอายุรเวทห้ามรับประทานอาหารสัตว์ทุกชนิดและและสารอนุพันธ์ในระหว่างการรักษาทั้งหมด ซึ่งรวมถึงไข่ ปลา อาหารทะเล ไขมันสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด และอาหารกระป๋องอุตสาหกรรมที่เติมสารกันบูดและ/หรือน้ำมันแร่เข้าไป นอกจากนี้การบริโภคอาหารทอดเป็นสิ่งต้องห้าม

**ผักและผลไม้**

ราสเบอร์รี่

เชอร์รี่

บาร์เบอร์รี่

เกรปฟรุตแดง

แมนดารินแดง

โกเมน Garnet

แก้วมังกร

ละมุด

อะกาเว

ขิง

สลัดโอ๊คลีฟ

สลัดอารูกุลา

แรดิช

หัวหอมทุกประเภท

**เนตเทิล**

เสาวรส

ฟัก

ชมพู่

กระเทียม

**เมล็ดพืช, ถั่ว, น้ำมัน**

พีแคน

ถั่วฝักยาว

ถั่ว

บักวีต

น้ำมันเมล็ดมัสตาร์ด

คาเมลิน่า

กุหลาบ

**ผลิตภัณฑ์จากสัตว์**

ปลาหมึกยักษ์

**เครื่องดื่ม เครื่องเทศ**

คารอบ

กาแฟ

โกโก้

ฮอว์ธอร์น

ยี่หร่า

มัสตาร์ด

แทนซี

ใบราสเบอร์รี่

พริกไทยทุกชนิด

คาเมลิน่า

ดอกธิสเซิล

ผักชีล้อม  
โกฐจุฬาลัมพา

**สายพันธุ์น้ำผึ้งสำหรับวันอังคาร**

น้ำผึ้งบาร์เบอร์รี่

น้ำผึ้งบัควีท

น้ำผึ้งส้ม

น้ำผึ้งเกี๊ยะ

น้ำผึ้งป่า (เป็นสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

น้ำผึ้งลินเดน (เป็นสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

**อาหารเช้าและอาหารเย็น (เป็นตัวอย่าง)**

ในวันอังคาร โจ๊กบักวีตหรือบักวีตเขียวที่งอกจะถูกบริโภค เป็นการดีที่สุดที่จะใช้บักวีต "สีเขียว" สําหรับระบบทางเดินอาหาร

**โปรดทราบ!** ก่อนที่จะซื้อบักวีตคุณต้องถามผู้ผลิตว่าธัญพืชนั้นได้ถูกแปรรูปด้วย "เมทิลโบรไมด์" หรือไม่ ธัญพืชสีน้ำตาลธรรมดาได้รับการรักษาความร้อนและได้สูญเสียธาตุขนาดเล็กที่มีประโยชน์ไปเกือบทั้งหมด สามารถสั่งซื้อบักวีต "สด" ออร์แกนิกได้ที่นี่

การคำนวณน้ำหนักผลิตภัณฑ์เป็นกรัมต่อโจ๊ก 1 ช้อนโต๊ะ :

บักวีตสีเขียว 90 กรัม

พีแคน 20-40 กรัม

น้ำมันคาเมลิน่า น้ำมันมัสตาร์ดหรือน้ำมันกระเทียม1 ช้อนโต๊ะ

น้ำผึ้งวันอังคารหรือน้ำผึ้งป่า 1 ช้อนโต๊ะ (ทางเลือก)

ผลไม้หรือผลไม้แห้ง (ปริมาณตามที่คุณต้องการ)

ขิง (ปริมาณตามที่คุณต้องการ)

**วิธีการทำอาหาร**

**โปรดทราบ!** เพื่อรักษาอุณหภูมิในการปรุงอาหารของธาตุขนาดเล็กที่รักษาได้ไม่ควรเกิน 88 องศาเซลเซียส อย่าใส่เกลือในโจ๊ก! คุณสามารถเพิ่มผลไม้สดหรือผลไม้ที่ละลายได้ทันทีก่อนอาหารพร้อมกับน้ำผึ้ง (หากไม่มีข้อห้ามในเรื่องนี้)

**การทำอาหารด้วยวิธีมาตรฐาน :** ล้างธัญพืชจนกว่าน้ำจะสะอาด แช่ในน้ำเย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วสะเด็ดน้ำออก ใส่นมหรือน้ำตามที่คุณต้องการ ตั้งน้ำให้ร้อนจนเดือด (ประมาณ 90 องศาเซลเซียส)

วางธัญพืชเพื่อให้น้ำสูงกว่าธัญพืชที่สูงกว่า 1 ซม. ต้มจนมันพร้อม เมื่อสิ้นสุดการปรุงอาหารให้ใส่เนย ถั่ว ผลไม้แห้งและปล่อยให้มันนั่งใต้ฝาเป็นเวลา 10-15 นาที ผลไม้สดและน้ำผึ้งจะถูกเติมเข้าไปก่อนที่คุณจะเริ่มรับประทาน **จำไว้!** น้ำผึ้งต้องไม่ร้อน

**การประกอบอาหารในหม้อมัลติคุกเกอร์ :** ล้างธัญพืชจนกว่าน้ำจะสะอาด ใส่ในชามหม้อมัลติคุกเกอร์ เพิ่มน้ำหรือนม ตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 80 องศา และตั้งเวลาไว้ที่ 3 ชั่วโมง

**\* บักวีต** มีประสิทธิภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งสําหรับการรักษาระบบทางเดินอาหาร ใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ โรคตับ (โรคตับแข็ง ไขมันหรือภาวะไฮพาโทซิสที่เป็นพิษ) ตั้งแต่สมัยโบราณ แพทย์แนะนำให้ผู้ป่วยโรคต่าง ๆ รวมทั้งการสูญเสียเลือด ปัจจุบันบักวีตอยู่ในแผนโภชนาการของผู้ที่มีอาการป่วยหนัก ผู้สูงอายุ และผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน มันทำหน้าที่แทนขนมปังและมันฝรั่งได้อย่างสมบูรณ์

**พืชสำหรับการแช่** (ใช้สำหรับการป้องกันโรคและวัตถุประสงค์ทางการแพทย์)

ชาอีวาน - องค์ประกอบรากของการแช่ขั้นพื้นฐาน (พืชวันจันทร์)

พืชมีผลต่อระบบประสาทของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณมันถูกใช้เพื่อรักษาโรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคฮิสทีเรีย โรคซึมเศร้า และโรคลมชัก

ชาอีวาน 4 ช้อนชาต่อน้ำหนึ่งลิตร ระบบที่สำคัญทั้งหมดของร่างกายถูกควบคุมโดยระบบประสาท ซึ่งเป็นสาเหตุจำเป็นต้องรักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนนอก พืชที่ระบุไว้ด้านล่างสามารถใช้รับประทานเป็นยาป้องกันหรือสําหรับการบําบัดอย่างเข้มข้น

**สำคัญ! พืชถูกใช้ในปริมาณน้อยที่สุดเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พืชทั้งหมดต่อไปนี้สามารถเพิ่มได้ในอัตราส่วนต่อไปนี้ : 1 ช้อนชาต่อการแช่ 1 ลิตร ยกเว้นพืชที่ถูกทําเครื่องหมายว่า "เป็นพิษ"** หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังและคุณไม่แน่ใจว่าพืชชนิดใดที่จะบริโภคและวิธีการในการรักษาโรคบางอย่างหรือชุดของโรค เราขอแนะนําให้คุณกําหนดเวลาการปรึกษากับนักธรรมชาติบำบัด โดยคลิกที่ลิงค์นี้ ผู้เชี่ยวชาญจะจัดทําหลักสูตรส่วนตัวของการบําบัดอายุรเวทสําหรับคุณในระหว่างการให้คําปรึกษา คุณยังสามารถกำหนดการนัดหมายผ่าน ไอดีไลน์ : smmanager ได้อีกด้วย

**\* บาร์เบอร์รี่ทั่วไป** เป็นที่รู้จักกันดีในเรื่องผลของการรักษาตั้งแต่สมัยโบราณ มันถูกเรียกว่า "เครื่องฟอกเลือด" ทิงเจอร์ของบาร์เบอร์รีใช้ในการรักษาเลือดออกที่หลากหลาย ใช้เป็นสารคีเลตติ้งสำหรับโรคต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ : ตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ นิ่วในถุงน้ำดี **อาการปวดเฉียบพลัน**ในระบบทางเดินน้ำดี อาการกําเริบของถุงน้ำดีอักเสบเรื้อรัง

**\* ขิงทางการแพทย์** ในการแพทย์อายุรเวทใช้รักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ในทางการแพทย์พื้นบ้านในหลายประเทศ รากขิงใช้รักษาความผิดปกติในการย่อยอาหาร อาการเบื่ออาหาร ความอยากอาหารน้อย อาการปัสสาวะไม่ออก ลําไส้อักเสบเรื้อรัง และอาการบวมน้ำ

**\* โกฐจุฬาลัมพา** มันถูกใช้เพื่อเพิ่มความอยากอาหารและปรับปรุงการทํางานของระบบทางเดินอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคนทุกข์ทรมานจาก : อาการถุงน้ำดีอักเสบเรื้อรังโรคกระเพาะอาหารชนิดต่างๆ ท้องผูก ท้องร่วง **อาการปวดเฉียบพลัน**ในระบบทางเดินน้ำดี ใช้ภายนอกเพื่อขจัดกลิ่นเหม็นออกจากปาก ในรัสเซียมีการใช้โกฐจุฬาลัมพาในช่วงวันหยุดและพิธีการเป็นคาถาแห่งความรัก เมื่อผู้หญิงตีผู้ชายด้วยโกฐจุฬาลัมพา นั่นหมายความว่า เธอมองว่าเขาเป็นคู่ชีวิตที่แน่นอนที่สุด บ้านถูกรมยาด้วยโกฐจุฬาลัมพาไทย เพื่อปกป้องจากวิญญาณชั่วร้ายและพ่อมด

**\* แทนซีทั่วไป** ในการแพทย์พื้นบ้านการแช่ดอกไม้แทนซีเป็นที่นิยมมากในฐานะยาต่อต้านพยาธิ มันใช้กับพยาธิตัวกลมและพยาธิเข็มหมุด รวมทั้งรักษา**โรคอุจจาระร่วง และโรคที่เกิดจากพพยาธิตัวกลม เป็นสารคีเลตติ้ง**

ในด้านโรคผิวหนัง แทนซีใช้รักษาภาวะโรคผิวหนังอักเสบและโรคสะเก็ดเงิน ในทางการแพทย์เยอรมันการแช่ดอกไม้นี้ใช้เพื่อรักษาโรคต่าง ๆ ของอวัยวะทางเดินอาหาร (โรคบิด โรคลำไส้อักเสบ ท้องอืด ท้องผูก)

หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคใด ๆ ที่ระบุไว้มีความจําเป็นต้องเพิ่มปริมาณของพืชที่เกี่ยวข้องเป็น 2-3 ช้อนชาและเพิ่มลงในการแช่แทนปริมาณปกติ

การแช่สมุนไพรเตรียมในช่วงเย็นและต้องพักอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ควรบริโภคยาก่อนรุ่งสางของวันพุธ

**โปรดทราบ!** หากคุณไม่พบพืชหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้ในภูมิภาคของคุณในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ เราขอเชิญคุณส่งชื่อของพืชชนิดนี้เป็นภาษาละติน (เช่นในวิกิพีเดีย) โดยเฉพาะอย่างยิ่งลิงก์ไปยังคําอธิบาย คุณสามารถกรอกแบบฟอร์มนี้ได้ :

**ชื่อเต็มของคุณ**

**อีเมลของคุณ**

**พืชหรือผลิตภัณฑ์**

**อโรมาเทอราพี, ธูป**

เลือดมังกร

กุหลาบ  
เกี๊ยะ

วงศ์ผักชี

ยี่หร่าฝรั่ง

โกฐจุฬาลัมพา

ซื้อธูปแท่ง

**ลักษณะหลัก**



สีของเทียน : สีแดง

โลหะ : เหล็ก,เหล็กกล้า

หมายเหตุและความถี่ : โด (259 เฮิรตซ์)

องค์ประกอบ : ดิน + ไฟ

ดาวเคราะห์ : ดาวอังคาร

จักระ : มูลาดารา

การทําสมาธิตอนเช้า : อุร

คืนนั่งสมาธิ : ลาม

ดาวน์โหลดการทําสมาธิของทูตสวรรค์ทั้ง 7

**ทูตสวรรค์แห่งวัน**



นิกายคาทอลิก : คามาเอล

ออร์โธดอกซ์ : บาราเชล

อิสลาม : คาลคาอิล

ศาสนายูดาห์ : ซามาเอล

ศาสนาพราหมณ์ : บราเซียร์

ศาสนาฮินดู : หนุมาน

พระเวทไทย : พระอังคาร

**นี่คือคำขอ** หากคุณเห็นข้อผิดพลาด, ไม่ถูกต้อง, หรือหากคุณต้องการให้ข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเขียนไปยังผู้ดูแลระบบที่ admin@asiabiopharm.com

4 - **วันพุธ**

**วันพุธ - ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

ระบบช่วยชีวิต : ระบบไหลเวียน (ระบบหัวใจและหลอดเลือด) รวมถึงระบบทางเดินหายใจ

รายการอาหารด้านล่างมีไว้สําหรับการบริโภคในวันพุธ คุณสามารถใช้ส่วนผสมด้านล่างเพื่อสร้างมื้ออาหารที่คุณเลือกสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน ชาช่วงบ่ายหรืออาหารค่ำ รายการประกอบด้วยอาหารจากทุกประเทศและภูมิภาคของโลก อาหารบางประเภทอาจไม่สามารถหาซื้อได้ในพื้นที่ของคุณหรืออาจจะไม่สามารถซื้อได้เมื่อคุณพิจารณางบประมาณของคุณ **หากคุณเลือกอาหารเพียงประเภทเดียวก็เพียงพอแล้ว**

**หมายเหตุ :** แผนโภชนาการอาหารจานเดียวมีประโยชน์ต่อร่างกายของคุณมากที่สุด นี่หมายถึงการรับประทานอาหารประเภทเดียว

ขั้นตอนเบื้องต้นในการเตรียมอาหารคือวิธีการทำอาหารจากพืชรวมทั้งธัญพืชจะปรุงใน**อุณหภูมิไม่เกิน 75-80** องศาเซลเซียส

**คำเตือน**! ดื่มน้ำหญ้าฝรั่นในขณะท้องว่าง (แช่สติกมาส์ 7 ชิ้นในน้ำ 150 มล. ในตอนเย็น)

**อนุญาต!** ในทุก ๆ วันของสัปดาห์ คุณสามารถใช้อาหารประจำวันจันทร์ ได้แก่ หญ้าฝรั่น น้ำมะพร้าว นมธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์นมที่ไม่เติมสารปรุงแต่งใดๆ รวมถึงสมุนไพรในชีส – อนุญาตให้ใช้ได้ เฉพาะผู้ที่ผ่านการบําบัดอายุรเวทหรือไม่มีโรคเรื้อรัง

**โปรดทราบ!** ผู้ที่อยู่ระหว่างการบําบัดอายุรเวทห้ามรับประทานอาหารสัตว์ทุกชนิดและและสารอนุพันธ์ในระหว่างการรักษาทั้งหมด ซึ่งรวมถึงไข่ ปลา อาหารทะเล ไขมันสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด และอาหารกระป๋องอุตสาหกรรมที่เติมสารกันบูดและ/หรือน้ำมันแร่เข้าไป นอกจากนี้การบริโภคอาหารทอดเป็นสิ่งต้องห้าม

**ผักและผลไม้**

อะโวคาโด

สับปะรด

โหระพา

กระเจี๊ยบ

ตะไคร้

ถั่วลันเตา

ลูกแพร์

ไวเบอร์นัม

ผักชี

ลองกอง

วงศ์แตง

มังคุด

พาร์สลีย์

สลัดผักกาดหอม

มะเขือเทศต้น

กระเทียมป่า

ซอเรล  
สาหร่ายทะเล

**เมล็ดพืช, ถั่ว, น้ำมัน**

ลูกเดือย

มิลค์ทิสเซิล

งาดํา

งาขาว

ลูกจันทน์เทศ

ออริกาโน

ลูกซัด

เทียนดํา

**ผลิตภัณฑ์จากสัตว์**

กุ้ง

**เครื่องดื่ม เครื่องเทศ**

โหระพา

ข่า

ไอริชสีม่วง

ใบเมเปิ้ล

ผักชี

**สายพันธุ์น้ำผึ้งสำหรับวันพุธ**

น้ำผึ้งป่า (มาตรฐานสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

น้ำผึ้งหญ้าแฝก

น้ำผึ้งดอกมิลค์ทิสเซิล

**อาหารเช้าและอาหารเย็น (เป็นตัวอย่าง)**

โจ๊กลูกเดือยดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด คุณควรค้นหาลูกเดือยสดเพราะไม่สามารถเก็บไว้ได้นาน ลูกเดือยชนิดหนึ่งที่พบบ่อยคือ โปรโซ (ลูกเดือยโปรโซ)

การคำนวณน้ำหนักผลิตภัณฑ์เป็นกรัมต่อโจ๊ก 1 ช้อนโต๊ะ :

ลูกเดือย 90 กรัม

ถั่วพิสตาชิโอปอกเปลือกดิบ 20-40 กรัม

น้ำผึ้ง "มิลค์ทิสเซิล" หรือ "น้ำผึ้งป่า" 1 ช้อนโต๊ะ (ให้เลือกได้)

น้ำมันมิลค์ทิสเซิล น้ำมันงา หรือน้ำมันอะโวคาโด 1 ช้อนโต๊ะ

ผลไม้หรือผลไม้แห้ง (ปริมาณตามที่คุณต้องการ)

**\* ลูกเดือย** พืชที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในยาแผนโบราณรวมถึงในโฮมีโอพาธี (homeopathy) มันมีโปรตีนจํานวนมากและเป็นอันดับสองรองจากควินัว มันเป็นผู้นำที่ไม่มีข้อโต้แย้งในทวีปยุโรป ตำแหน่งที่สองถูกครอบครองโดยข้าวและข้าวบาร์เลย์ ธัญพืชที่ยังไม่ผ่านกระบวนการทางความร้อนสามารถใช้ในการรักษาความดันโลหิตสูง ภาวะหลอดเลือดแข็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือดหลายชนิด ลูกเดือยขจัดสารพิษ เกลือโลหะหนักและรักษาผลข้างเคียงหลังจากทานยาปฏิชีวนะ มันทําให้การทํางานของไตเป็นปกติ เนื่องจากลูกเดือยเป็นอัลคาไลน์และอุดมไปด้วยโพแทสเซียมจึงแนะนําสําหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคสะเก็ดเงิน เมล็ดที่ร้อนจะใช้อุ่นไซนัสโหนกแก้มในคนที่เป็นโรคไซนัสอักเสบ

**\* เทียนสัตตบุษย์** มีคุณสมบัติต้านการอักเสบ ยาแก้เกร็ง ฆ่าแบคทีเรีย ยาขับเสมหะ มันช่วยเร่งการกําจัดเสมหะและการอักเสบที่เหลืออยู่ของเยื่อเมือกจากทางเดินหายใจส่วนบน มันมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการแทรกซ้อนของจุลชีพทางเดินหายใจ ชาวอียิปต์และชาวกรีกโบราณใช้เทียนสัตตบุษย์เป็นยาที่มีคุณค่าในการรักษาฝันร้ายและงูกัด

**\* ลูกแพร์** การใช้ผลไม้ต้มและอบมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการไอรุนแรงและสำลัก (วัณโรคและปอดบวม) ยาต้มลูกแพร์แห้งมีประโยชน์ในการรักษาอาการหวัดที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปกติของทางเดินหายใจส่วนบนใบและผลไม้หั่นบาง ๆ ใช้ในการรักษาโรคหลอดลมปอดและการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน

**\* ตะไคร้** ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการไหลเวียนของน้ำเหลือง มีสารที่มีคุณค่ามากมายสําหรับร่างกายและมีคุณสมบัติยาแก้ปวด, ยาสมานแผล, ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย, ขับลม, ยากล่อมประสาทและต้านการอักเสบ แพทย์ใช้มันเพื่อรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ น้ำมูกไหล และไซนัสอักเสบ

**\* จันทน์เทศ** มันถูกใช้ในการรักษาเส้นเลือดดำขอดและโรคของอวัยวะเกี่ยวกับเม็ดเลือด (โดยเฉพาะอย่างยิ่งม้าม) มีประโยชน์สําหรับผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคไฮโปคอนเดรีย โรคประสาท **โปรดทราบ**! ใช้ด้วยความระมัดระวังเนื่องจากลูกจันทน์เทศเป็นพิษในปริมาณที่สูง

**\* ออริกาโน** ภายในการแช่สมุนไพรออริกาโนใช้เป็นยาเสมหะสําหรับโรคของระบบทางเดินหายใจส่วนบน (หลอดลมอักเสบ, การติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน)

**\* ฮอปส์** ใช้กับโรคประสาทหัวใจ หัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หัวใจอ่อนแอ ไข้หวัดใหญ่ โรคไอกรน ไอ วัณโรคปอด โรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน ผลฮอปส์มีฤทธิ์ระงับประสาท ต้านการอักเสบ ต้านการขับปัสสาวะ ยาแก้เกร็ง และฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย สารหลัก ๆ ที่ส่งเสริมการสมานแผลคือ ธาตุจุลชีพรสขม สารประกอบที่เป็นเอกลักษณ์และน้ำมันหอมระเหย

**วิธีการทำอาหาร**

**โปรดทราบ!** เพื่อรักษาอุณหภูมิในการปรุงอาหารของธาตุขนาดเล็กที่รักษาได้ไม่ควรเกิน 88 องศาเซลเซียส อย่าใส่เกลือในโจ๊ก! คุณสามารถเพิ่มผลไม้สดหรือผลไม้ที่ละลายได้ทันทีก่อนอาหารพร้อมกับน้ำผึ้ง (หากไม่มีข้อห้ามในเรื่องนี้)

**การประกอบอาหารโดยใช้อ่างน้ำควบคุมอุณหภูมิ :** ล้างธัญพืชด้วยน้ำสะอาดและแช่เป็นเวลา 20 นาที สะเด็ดน้ำออก เทนม (หรือน้ำจืด) ที่ความสูง 2 ซม. เหนือธัญพืช เมื่อคุณกำลังปรุงอาหารตรวจให้แน่ใจว่าอุณหภูมิไม่เกิน 88 องศาเซลเซียส

**การประกอบอาหารในหม้อมัลติคุกเกอร์ :** ล้างธัญพืชและใส่มันลงในชามหม้อมัลติคุกเกอร์ เทนมหรือน้ำ ตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 80 องศา และตั้งเวลาไว้ที่ 2 ชั่วโมง

**พืชสำหรับการแช่** (ใช้สำหรับการป้องกันโรคและวัตถุประสงค์ทางการแพทย์)

ชาอีวาน (narrow-leaved fireweed) - องค์ประกอบรากของการแช่ขั้นพื้นฐาน (พืชวันจันทร์)

พืชมีผลต่อระบบประสาทของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณมันถูกใช้เพื่อรักษาโรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคฮิสทีเรีย โรคซึมเศร้า และโรคลมชัก

ชาอีวาน 4 ช้อนชาต่อน้ำหนึ่งลิตร ระบบที่สำคัญทั้งหมดของร่างกายถูกควบคุมโดยระบบประสาท ซึ่งเป็นสาเหตุจำเป็นต้องรักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนนอก พืชที่ระบุไว้ด้านล่างสามารถใช้รับประทานเป็นยาป้องกันหรือสําหรับการบําบัดอย่างเข้มข้น

**สำคัญ!** พืชถูกใช้ในปริมาณน้อยที่สุดเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พืชทั้งหมดต่อไปนี้สามารถเพิ่มได้ในอัตราส่วนต่อไปนี้ : 1 ช้อนชาต่อการแช่ 1 ลิตร ยกเว้นพืชที่ถูกทําเครื่องหมายว่า **"เป็นพิษ"** หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังและคุณไม่แน่ใจว่าพืชชนิดใดที่จะบริโภคและวิธีการในการรักษาโรคบางอย่างหรือชุดของโรค เราขอแนะนําให้คุณกําหนดเวลาการปรึกษากับนักธรรมชาติบำบัด โดยคลิกที่ลิงค์นี้ ผู้เชี่ยวชาญจะจัดทําหลักสูตรส่วนตัวของการบําบัดอายุรเวทสําหรับคุณในระหว่างการให้คําปรึกษา คุณยังสามารถกำหนดการนัดหมายผ่าน WhatsApp +74996383184 ได้อีกด้วย

หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคใด ๆ ที่ระบุไว้มีความจําเป็นต้องเพิ่มปริมาณของพืชที่เกี่ยวข้องเป็น 2-3 ช้อนชาและเพิ่มลงในการแช่แทนปริมาณปกติ

การแช่สมุนไพรเตรียมในช่วงเย็นและต้องพักอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ควรบริโภคยาก่อนรุ่งสางของวันพฤหัสบดี ดื่มก่อนอาหาร 30 นาทีหรือ 2 ชั่วโมงหลังอาหาร

**โปรดทราบ!** หากคุณไม่พบพืชหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้ในภูมิภาคของคุณในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ เราขอเชิญคุณส่งชื่อของพืชชนิดนี้เป็นภาษาละติน (เช่นในวิกิพีเดีย) โดยเฉพาะอย่างยิ่งลิงก์ไปยังคําอธิบาย คุณสามารถกรอกแบบฟอร์มนี้ได้ :

**ชื่อเต็มของคุณ**

**อีเมลของคุณ**

**พืชหรือผลิตภัณฑ์**

**อโรมาเทอราพี, ธูป**

ยางไม้ขาว

ยางไม้เทา

ยางไม้ดำ

กำยาน

ตะไคร้หอม

เอเลมี (Elemi)

กะเพรา

ตะไคร้

จันทน์เทศ

มะลิ

ออริกาโน

พาโลซานโต (Palo-Santo)

ซื้อธูปแท่ง

**ลักษณะหลัก**



สีของเทียน : สีเขียว

โลหะ : ปรอท

หมายเหตุและความถี่ : ฟา (346 เฮิรตซ์)

องค์ประกอบ : อากาศ

ดาวเคราะห์ : ดาวพุธ

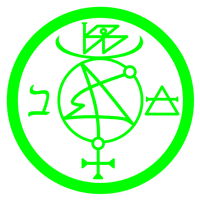
จักระ : อนาหตะ

การทําสมาธิตอนเช้า : อาห์

คืนนั่งสมาธิ : ยำ

ดาวน์โหลดการทําสมาธิของทูตสวรรค์ทั้ง 7

**ทูตสวรรค์แห่งวัน**



นิกายคาทอลิก : ราฟาเอล

ออร์โธดอกซ์ : ราฟาเอล

อิสลาม : อิสราฟิล

ศาสนายูดาห์ : ราฟาเอล

ศาสนาพราหมณ์ : พระโคตมพุทธเจ้า

ศาสนาฮินดู : พระคเณศ

พระเวทไทย : พระราหู

**นี่คือคำขอ** หากคุณเห็นข้อผิดพลาด, ไม่ถูกต้อง, หรือหากคุณต้องการให้ข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเขียนไปยังผู้ดูแลระบบที่ admin@asiabiopharm.com

5 - **วันพฤหัสบดี**

**วันพฤหัสบดี - ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

**ระบบช่วยชีวิต :** ระบบต่อมไร้ท่อรวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน

รายการอาหารด้านล่างมีไว้สําหรับการบริโภคในวันพฤหัสบดี คุณสามารถใช้ส่วนผสมด้านล่างเพื่อสร้างมื้ออาหารที่คุณเลือกสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน ชาช่วงบ่ายหรืออาหารค่ำ รายการประกอบด้วยอาหารจากทุกประเทศและภูมิภาคของโลก อาหารบางประเภทอาจไม่สามารถหาซื้อได้ในพื้นที่ของคุณหรืออาจจะไม่สามารถซื้อได้เมื่อคุณพิจารณางบประมาณของคุณ **หากคุณเลือกอาหารเพียงประเภทเดียวก็เพียงพอแล้ว**

**หมายเหตุ :** แผนโภชนาการอาหารจานเดียวมีประโยชน์ต่อร่างกายของคุณมากที่สุด นี่หมายถึงการรับประทานอาหารประเภทเดียว

ขั้นตอนเบื้องต้นในการเตรียมอาหารคือวิธีการทำอาหารจากพืชรวมทั้งธัญพืชจะปรุงใน**อุณหภูมิไม่เกิน 75-80** องศาเซลเซียส

**คำเตือน**! ดื่มน้ำหญ้าฝรั่นในขณะท้องว่าง (แช่สติกมาส์ 7 ชิ้นในน้ำ 150 มล. ในตอนเย็น)

**อนุญาต!** ในทุก ๆ วันของสัปดาห์ คุณสามารถใช้อาหารประจำวันจันทร์ ได้แก่ หญ้าฝรั่น น้ำมะพร้าว นมธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์นมที่ไม่เติมสารปรุงแต่งใดๆ รวมถึงสมุนไพรในชีส – อนุญาตให้ใช้ได้ เฉพาะผู้ที่ผ่านการบําบัดอายุรเวทหรือไม่มีโรคเรื้อรัง

**โปรดทราบ!** ผู้ที่อยู่ระหว่างการบําบัดอายุรเวทห้ามรับประทานอาหารสัตว์ทุกชนิดและและสารอนุพันธ์ในระหว่างการรักษาทั้งหมด ซึ่งรวมถึงไข่ ปลา อาหารทะเล ไขมันสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด และอาหารกระป๋องอุตสาหกรรมที่เติมสารกันบูดและ/หรือน้ำมันแร่เข้าไป นอกจากนี้การบริโภคอาหารทอดเป็นสิ่งต้องห้าม

**ผักและผลไม้**

อาร์ทิโชก

ผักกาดหัว

ขนุน

ผักฉ่อย

มะเฟือง

เทียนแดง

มะกอก

สลัดเคน

ลูกเกด

มะขาม

ขึ้นฉ่าย

รากเผือก

กะหล่ำดอก

**เมล็ดพืช, ถั่ว, น้ำมัน**

ข้าวสาลี

บราซิลนัต

ถั่วไพน์ (ถั่วสน)

แมคคาเดเมีย

น้ำมันมะกอก

เมล็ดชีอา (เมล็ดเจีย)

เทียนสัตตบุษย์

โป๊ยกั๊ก

สะระแหน่

เบอร์ด็อก

อายไบรท์

กล้าย

ไทม์

คอร์นฟลาวเวอร์

**ผลิตภัณฑ์จากสัตว์**

มอลลัสกา

หอยเม่นทะเล

ปลิงทะเล

หอยนางรม

**เครื่องดื่ม เครื่องเทศ**

**สายพันธุ์น้ำผึ้งสำหรับวันพฤหัสบดี**

น้ำผึ้งเบอร์ด็อก

น้ำผึ้งเสจ

น้ำผึ้งหุสบ

น้ำผึ้งป่า (มาตรฐานสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

น้ำผึ้งลินเดน (มาตรฐานสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

**อาหารเช้าและอาหารเย็น (เป็นตัวอย่าง)**

โจ๊กเอมเมอร์

การคำนวณน้ำหนักผลิตภัณฑ์เป็นกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคของโจ๊ก :

เอมเมอร์ 30-70 กรัม

ถั่ว (แมคคาเดเมีย บราซิล ถั่วไพน์) 20-40 กรัม

น้ำมันมะกอก น้ำมันอะโวคาโด หรือน้ำมันถั่วไพน์ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

ผลไม้หรือผลไม้แห้ง (ปริมาณตามที่คุณต้องการ)

คุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ของเอมเมอร์ มันได้รับการพิสูจน์ทางการแพทย์ว่าการบริโภคเอมเมอร์ทําให้เส้นโค้งระดับน้ำตาลในเลือดแบนราบ (ลดปริมาณน้ำตาล) มันมีประสิทธิภาพเป็นพิเศษในการรักษาโรคต่อมไร้ท่อรวมทั้งโรคเบาหวานและโรคอ้วน เอมเมอร์ทำให้ระดับฮอร์โมนเป็นปกติและเร่งการเผาผลาญ เอมเมอร์มีผลโดยตรงต่อระบบภูมิคุ้มกันซึ่งแสดงออกโดยความรู้สึกว่าเต็มไปด้วยพลังงาน ความต้านทานต่อความเครียด และการทำงานที่มั่นคงของระบบประสาท ธาตุขนาดเล็กภายในเมล็ดเอมเมอร์ทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารมีเสถียรภาพและลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

**วิธีการทำอาหาร**

**การเตรียมการตามปกติ :** ล้างธัญพืชจนกว่าน้ำสะอาด แช่ไว้ 30 ชั่วโมง อุ่นน้ำจืดหรือนมให้ร้อนถึง 70 องศาแล้วเทลงบนเมล็ด เติมโจ๊กด้วยเนย ใส่ถั่วและผลไม้แห้ง ปล่อยให้นั่ง 15-20 นาทีใต้ฝา

**การประกอบอาหารในหม้อมัลติคุกเกอร์ :** ล้างธัญพืชจนกว่าน้ำสะอาด วางในชามหม้อมัลติคุกเกอร์ เทน้ำสะอาดหรือนม ตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 80 องศา ตั้งเวลาเป็น 7 ชั่วโมง หลังปรุงอาหารให้ใส่เนย ถั่วและผลไม้แห้ง แล้วปล่อยให้โจ๊กนั่งในระบอบ "อุ่น" เป็นเวลา 15-20 นาที

**โปรดทราบ!** เพื่อรักษาอุณหภูมิในการปรุงอาหารของธาตุขนาดเล็กที่รักษาได้ไม่ควรเกิน 88 องศาเซลเซียส อย่าใส่เกลือในโจ๊ก! คุณสามารถเพิ่มผลไม้สดหรือผลไม้ที่ละลายได้ทันทีก่อนอาหารพร้อมกับน้ำผึ้ง (หากไม่มีข้อห้ามในเรื่องนี้)

**พืชสำหรับการแช่** (ใช้สำหรับการป้องกันโรคและวัตถุประสงค์ทางการแพทย์)

ชาอีวาน (narrow-leaved fireweed) - องค์ประกอบรากของการแช่ขั้นพื้นฐาน (พืชวันจันทร์)

พืชมีผลต่อระบบประสาทของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณมันถูกใช้เพื่อรักษาโรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคฮิสทีเรีย โรคซึมเศร้า และโรคลมชัก

ชาอีวาน 4 ช้อนชาต่อน้ำหนึ่งลิตร ระบบที่สำคัญทั้งหมดของร่างกายถูกควบคุมโดยระบบประสาท ซึ่งเป็นสาเหตุจำเป็นต้องรักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนนอก พืชที่ระบุไว้ด้านล่างสามารถใช้รับประทานเป็นยาป้องกันหรือสําหรับการบําบัดอย่างเข้มข้น

**สำคัญ!** พืชถูกใช้ในปริมาณน้อยที่สุดเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พืชทั้งหมดต่อไปนี้สามารถเพิ่มได้ในอัตราส่วนต่อไปนี้ : 1 ช้อนชาต่อการแช่ 1 ลิตร ยกเว้นพืชที่ถูกทําเครื่องหมายว่า **"เป็นพิษ"** หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังและคุณไม่แน่ใจว่าพืชชนิดใดที่จะบริโภคและวิธีการในการรักษาโรคบางอย่างหรือชุดของโรค เราขอแนะนําให้คุณกําหนดเวลาการปรึกษากับนักธรรมชาติบำบัด โดยคลิกที่ลิงค์นี้ ผู้เชี่ยวชาญจะจัดทําหลักสูตรส่วนตัวของการบําบัดอายุรเวทสําหรับคุณในระหว่างการให้คําปรึกษา คุณยังสามารถกำหนดการนัดหมายผ่าน WhatsApp +74996383184 ได้อีกด้วย

**\* หุสบ** มันถูกใช้โดยแพทย์แผนโบราณใช้เป็นสมุนไพรในวงกล้างสเปกตรัม มีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทุกระบบ ในหนังสือของกษัตริย์ซาโลมอนมันถูกกล่าวถึงว่าเป็นพืชศักดิ์สิทธิ์และจนถึงทุกวันนี้มันถูกใช้เพื่อชําระร่างกายและวิญญาณให้สะอาด

**\* คอร์นฟลาวเวอร์** มันมีผลต่อระบบน้ำเหลืองของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณมันถูกใช้ทั้งทางปากและภายนอกเพื่อรักษาความผิดปกติของระบบน้ำเหลืองรวมทั้ง : โรคผิวหนังอักเสบผื่นแพ้ สิว ฝีในช่องหู

**\* สะระแหน่** มันถูกใช้โดยแพทย์แผนโบราณใช้ในการรักษาโรคภูมิแพ้ โรคผิวหนังภูมิแพ้ และผิวหนังคัน ช่วยกระตุ้นการทํางานของต่อมหมวกไต มันมีคุณสมบัติที่ทำให้ระบบประสาทสงบ

**\* เสจ** ใช้สำหรับรักษาเซ็บเดิร์ม โรคผิวหนังอักเสบ ผื่นชนิดผิวหนังแดงลอกเป็นขุย โรคไทรอยด์ และโรคต่อมไร้ท่ออื่น ๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ยังใช้สำหรับการรักษาแผลที่ไม่หายซึ่งเกิดจากความผิดปกติในระบบน้ำเหลือง

\* **โหระพาป่า** ใช้เป็นสมุนไพรฟอกเลือดสำหรับคนที่เป็นโรคโลหิตจาง, มะเร็งกระเพาะอาหารและลําไส้เล็กส่วนต้น, ลําไส้ โดยการกระตุ้นของระบบน้ำเหลืองโหระพาป่าจะช่วยเพิ่มการผลิตสารคัดหลั่งจากต่อมหมวกไตและสารคัดหลั่งในกระเพาะอาหาร ขณะเดียวกันก็ส่งผลต่อจุลินทรีย์ในลำไส้

การแช่นี้จะต้องบริโภคระหว่างวันพฤหัสบดี เวลาใดก็ได้ของวันนั้นจนถึงเช้าวันศุกร์ ดื่มก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงหรือ 2 ชั่วโมงหลังอาหาร

**โปรดทราบ!** หากคุณไม่พบพืชหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้ในภูมิภาคของคุณในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ เราขอเชิญคุณส่งชื่อของพืชชนิดนี้เป็นภาษาละติน (เช่นในวิกิพีเดีย) โดยเฉพาะอย่างยิ่งลิงก์ไปยังคําอธิบาย คุณสามารถกรอกแบบฟอร์มนี้ได้ :

**ชื่อเต็มของคุณ**

**อีเมลของคุณ**

**พืชหรือผลิตภัณฑ์**

**อโรมาเทอราพี, ธูป**

หุสบ

ซีดาร์

เสจขาว

จาโตบา

ไม้หอมกฤษณา

กลิ่นชะมด

ซื้อธูปแท่ง

**ลักษณะหลัก**



สีของเทียน : สีน้ำเงิน

โลหะ : ดีบุก

หมายเหตุและความถี่ : ซอล์ท (389 เฮิรตซ์)

องค์ประกอบ : น้ำ + ไฟ

ดาวเคราะห์ : ดาวพฤหัสบดี

จักระ : วิสุทธา

การทําสมาธิตอนเช้า : อาย

การทําสมาธิตอนกลางคืน : ฮัม

ดาวน์โหลดการทําสมาธิของทูตสวรรค์ทั้ง 7

**ทูตสวรรค์แห่งวัน**



นิกายคาทอลิก : ซาชิเอล

ออร์โธดอกซ์ : ซิกคาอิล

อิสลาม : ซามคาอิล

ศาสนายูดาห์ : ซาดคิเอล

ศาสนาพราหมณ์ : คุรุ

ศาสนาฮินดู : พระวิษณุ

พระเวทไทย : พระพฤหัสบดี

**นี่คือคำขอ** หากคุณเห็นข้อผิดพลาด, ไม่ถูกต้อง, หรือหากคุณต้องการให้ข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเขียนไปยังผู้ดูแลระบบที่ admin@asiabiopharm.com

6 - **วันศุกร์**

**วันศุกร์ - ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

**ระบบช่วยชีวิต :** ระบบสืบพันธุ์

รายการอาหารด้านล่างมีไว้สําหรับการบริโภคในวันศุกร์ คุณสามารถใช้ส่วนผสมด้านล่างเพื่อสร้างมื้ออาหารที่คุณเลือกสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน ชาช่วงบ่ายหรืออาหารค่ำ รายการประกอบด้วยอาหารจากทุกประเทศและภูมิภาคของโลก อาหารบางประเภทอาจไม่สามารถหาซื้อได้ในพื้นที่ของคุณหรืออาจจะไม่สามารถซื้อได้เมื่อคุณพิจารณางบประมาณของคุณ **หากคุณเลือกอาหารเพียงประเภทเดียวก็เพียงพอแล้ว**

**หมายเหตุ :** แผนโภชนาการอาหารจานเดียวมีประโยชน์ต่อร่างกายของคุณมากที่สุด นี่หมายถึงการรับประทานอาหารประเภทเดียว

ขั้นตอนเบื้องต้นในการเตรียมอาหารคือวิธีการทำอาหารจากพืชรวมทั้งธัญพืชจะปรุงใน**อุณหภูมิไม่เกิน 75-80** องศาเซลเซียส

**คำเตือน**! ดื่มน้ำหญ้าฝรั่นในขณะท้องว่าง (แช่สติกมาส์ 7 ชิ้นในน้ำ 150 มล. ในตอนเย็น)

**อนุญาต!** ในทุก ๆ วันของสัปดาห์ คุณสามารถใช้อาหารประจำวันจันทร์ ได้แก่ หญ้าฝรั่น น้ำมะพร้าว นมธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์นมที่ไม่เติมสารปรุงแต่งใดๆ รวมถึงสมุนไพรในชีส – อนุญาตให้ใช้ได้ เฉพาะผู้ที่ผ่านการบําบัดอายุรเวทหรือไม่มีโรคเรื้อรัง

**โปรดทราบ!** ผู้ที่อยู่ระหว่างการบําบัดอายุรเวทห้ามรับประทานอาหารสัตว์ทุกชนิดและและสารอนุพันธ์ในระหว่างการรักษาทั้งหมด ซึ่งรวมถึงไข่ ปลา อาหารทะเล ไขมันสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด และอาหารกระป๋องอุตสาหกรรมที่เติมสารกันบูดและ/หรือน้ำมันแร่เข้าไป นอกจากนี้การบริโภคอาหารทอดเป็นสิ่งต้องห้าม

**ผักและผลไม้**

แอปริคอต

แตงโม

กล้วย

เชอร์รี่

สายน้ำผึ้ง

แอปเปิ้ลเขียว

สตรอเบอร์รี่

บวบซุคชินี

เกาลัด

แครนเบอร์รี่

ข้าวโพด

แครอท

พีช

โรแวน

สละ

สลัดฟริลิส

พลับ

มะละกอ

**เมล็ดพืช, ถั่ว, น้ำมัน**

มะม่วงหิมพานต์

อัลมอนด์

แฟลกซ์ (ลินซีด)

น้ำมันเมล็ดฝ้าย

น้ำมันข้าวโพด

น้ำมันเมล็ดแอปริคอต

**ผลิตภัณฑ์จากสัตว์**

คาลามาริ (อาหารทำจากปลาหมึก)

**เครื่องดื่ม เครื่องเทศ**

เวอร์บีน่า

กระวาน

เฮดีซารัม

ไวโอล่า

ข้าวเอเชีย

**สายพันธุ์น้ำผึ้งสำหรับวันศุกร์**

น้ำผึ้งเกาลัด

น้ำผึ้งเอเลแคมเพน

น้ำผึ้งข้าวเอเชีย

น้ำผึ้งป่า (มาตรฐานสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

น้ำผึ้งลินเดน (มาตรฐานสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

**อาหารเช้าและอาหารเย็น (เป็นตัวอย่าง)**

ในวันศุกร์เตรียมโจ๊กจากเมล็ดแฟลกซ์ทั่วไป ในปี ค.ศ. 2007 นักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า เมล็ดแฟลกซ์อาจช่วยลดความถี่หรือความรุนแรงของอาการร้อนวูบวาบที่ผู้หญิงประสบเมื่อไม่ได้รับการบำบัดด้วยเอสโตรเจนในช่วงภาวะหมดระดู

การคำนวณน้ำหนักผลิตภัณฑ์เป็นกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคของโจ๊ก :

เมล็ดแฟลกซ์ 90 กรัม

เม็ดมะม่วงหิมพานต์หรือถั่วอัลมอนด์ 20-40 กรัม

เกาลัด ข้าวเอเชีย เอเลแคมเพน หรือน้ำผึ้งป่า (ให้เลือกได้) 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันเมล็ดแอปริคอต หรือน้ำมันเมล็ดฝ้าย 1 ช้อนโต๊ะ

ผลไม้หรือผลไม้แห้ง (ปริมาณตามที่คุณต้องการ)

**วิธีการทำอาหาร**

**โปรดทราบ!** เพื่อรักษาอุณหภูมิในการปรุงอาหารของธาตุขนาดเล็กที่รักษาได้ไม่ควรเกิน 88 องศาเซลเซียส อย่าใส่เกลือในโจ๊ก! คุณสามารถเพิ่มผลไม้สดหรือผลไม้ที่ละลายได้ทันทีก่อนอาหารพร้อมกับน้ำผึ้ง (หากไม่มีข้อห้ามในเรื่องนี้)

**การเตรียมในอ่างน้ำควบคุมอุณหภูมิ :** ล้างเมล็ดแฟลกซ์จนกว่าน้ำจะสะอาดและแช่เป็นเวลา 12 ชั่วโมง เทลงในชามและบดด้วยเครื่องปั่น คุณสามารถอุ่นโจ๊กในอ่างน้ำควบคุมอุณหภูมิเป็นเวลา 10 นาที สิ่งที่ยากที่สุดคือการควบคุมอุณหภูมิความร้อน โจ๊กไม่ควรต้ม! มิฉะนั้น คุณค่าทางโภชนาการของธาตุขนาดเล็กจะหายไปมากกว่า 80% เมื่อพร้อมแล้ว ให้ใส่ถั่ว เนย ผลไม้แห้ง เพียงก่อนที่คุณจะเริ่มรับประทานโจ๊กก็สามารถทำให้หวานด้วยน้ำผึ้งได้

**การประกอบอาหารในหม้อมัลติคุกเกอร์ :** ล้างเมล็ดและแช่เป็นเวลา 15 นาที ล้างอีกครั้งและวางในชามหม้อมัลติคุกเกอร์ เทน้ำจืดหรือนมจนกว่าเมล็ดจะปกคลุม ตั้งอุณหภูมิในการปรุงอาหารเป็น 80 องศา ตั้งเวลาสำหรับ 1 ชั่วโมง บดเมล็ดที่ปรุงสุกแล้วในเครื่องปั่น เมื่อโจ๊กพร้อมแล้ว ใส่ถั่ว เนย ผลไม้แห้งและปล่อยให้โจ๊กนั่ง ก่อนรับประทานน้ำผึ้งจะถูกเติมลงไปในโจ๊ก

น้ำผึ้งไม่สามารถให้ความร้อนกับอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส

**พืชสำหรับการแช่** (ใช้สำหรับการป้องกันโรคและวัตถุประสงค์ทางการแพทย์)

ชาอีวาน - องค์ประกอบรากของการแช่ขั้นพื้นฐาน (พืชวันจันทร์)

พืชมีผลต่อระบบประสาทของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณมันถูกใช้เพื่อรักษาโรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคฮิสทีเรีย โรคซึมเศร้า และโรคลมชัก

ชาอีวาน 4 ช้อนชาต่อน้ำหนึ่งลิตร ระบบที่สำคัญทั้งหมดของร่างกายถูกควบคุมโดยระบบประสาท ซึ่งเป็นสาเหตุจำเป็นต้องรักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนนอก พืชที่ระบุไว้ด้านล่างสามารถใช้รับประทานเป็นยาป้องกันหรือสําหรับการบําบัดอย่างเข้มข้น

**สำคัญ!** พืชถูกใช้ในปริมาณน้อยที่สุดเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พืชทั้งหมดต่อไปนี้สามารถเพิ่มได้ในอัตราส่วนต่อไปนี้ : 1 ช้อนชาต่อการแช่ 1 ลิตร ยกเว้นพืชที่ถูกทําเครื่องหมายว่า **"เป็นพิษ"** หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังและคุณไม่แน่ใจว่าพืชชนิดใดที่จะบริโภคและวิธีการในการรักษาโรคบางอย่างหรือชุดของโรค เราขอแนะนําให้คุณกําหนดเวลาการปรึกษากับนักธรรมชาติบำบัด โดยคลิกที่ลิงค์นี้ ผู้เชี่ยวชาญจะจัดทําหลักสูตรส่วนตัวของการบําบัดอายุรเวทสําหรับคุณในระหว่างการให้คําปรึกษา คุณยังสามารถกำหนดการนัดหมายผ่าน WhatsApp +74996383184 ได้อีกด้วย

**\* เวอร์บีน่า** ในทางการแพทย์จีนและเกาหลีใช้เป็นยาแก้เนื้องอกสำหรับอวัยวะเพศ ในประเทศอินเดีย พืชชนิดนี้ใช้เป็นยาคุมกำเนิด เวอร์บีน่าถูกสั่งจ่ายเพื่อรักษาโรคต่าง ๆ ของระบบสืบพันธุ์รวมทั้งในช่วงวัยหมดประจำเดือน ใช้รักษาอาการมีประจำเดือนน้อยและมีอาการคันในช่องคลอดของสตรีที่มีรูปร่างคล้ายแอสเธนิก รวมทั้งช่วยกระตุ้นการหลั่งนมบุตรและการหดตัวของมดลูกและทำให้การทำงานทางเพศของผู้ชายเป็นปกติ

**\* กระวาน** ในทางการแพทย์ทิเบตจะใช้สำหรับโรคไตใด ๆ นี่คือสารอะโฟรดิซิแอคที่แรงที่สุดสําหรับผู้ชายจึงแนะนําให้เพิ่มลงในอาหารสําหรับผู้ที่มีความรักหรือกําลังจะมีเพศสัมพันผู้ชายเอเชียหลายคนเคี้ยวเมล็ดกระวานเหมือนเคี้ยวหมากฝรั่ง

**\* ส้มกบ** นักธรรมชาติวิทยาชาวบัลแกเรียใช้เป็นยาขับปัสสาวะ, คอเลอเรติก, ควบคุมและเสริมสร้าง นักธรรมชาติบําบัดชาวบัลแกเรียใช้เป็นยาขับปัสสาวะ, คอเลอเรติก, ควบคุมและเสริมสร้างความเข้มแข็ง แพทย์ชาวรัสเซียใช้ส้มกบเพื่อรักษาเลือดออกในมดลูก

**\* ข้าวเอเชีย** เพิ่มเข้าไปในยาที่ปรับปรุงการผลิตฮอร์โมนเพศชายและการแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย ในทางการแพทย์พื้นบ้าน มีการใช้สารสกัดจากสมุนไพรข้าวเอเชีย หรือทิงเจอร์ในการรักษาโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศและโรคต่าง ๆ ในผู้ชาย รวมถึงความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับต่อมลูกหมาก

หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคใด ๆ ที่ระบุไว้มีความจําเป็นต้องเพิ่มปริมาณของพืชที่เกี่ยวข้องเป็น 2-3 ช้อนชาและเพิ่มลงในการแช่แทนปริมาณปกติ

การแช่สมุนไพรเตรียมในช่วงเย็นและต้องพักอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ควรบริโภคยาก่อนรุ่งสางของวันเสาร์

**โปรดทราบ!** หากคุณไม่พบพืชหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้ในภูมิภาคของคุณในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ เราขอเชิญคุณส่งชื่อของพืชชนิดนี้เป็นภาษาละติน (เช่นในวิกิพีเดีย) โดยเฉพาะอย่างยิ่งลิงก์ไปยังคําอธิบาย คุณสามารถกรอกแบบฟอร์มนี้ได้ :

**ชื่อเต็มของคุณ**

**อีเมลของคุณ**

**พืชหรือผลิตภัณฑ์**

**อโรมาเทอราพี, ธูป**

กระดังงา

เมอร์เทิล

เนโรลี่ (น้ำมันหอมระเหยจากดอกส้ม)

พิมเสน

ซื้อธูปแท่ง

**ลักษณะหลัก**



สีของเทียน : สีส้ม

โลหะ : ทองแดง, ทองเหลือง

หมายเหตุและความถี่ : พิ (292 เฮิรตซ์)

องค์ประกอบ : อากาศ + ดิน

ดาวเคราะห์ : ดาวศุกร์

จักระ : สวาธิษฐานะ

การทําสมาธิตอนเช้า : อุ

การทําสมาธิตอนกลางคืน : วัม

ดาวน์โหลดการทําสมาธิของทูตสวรรค์ทั้ง 7

**ทูตสวรรค์แห่งวัน**



นิกายคาทอลิก : อนาเอล

ออร์โธดอกซ์ : ยูเรียล

อิสลาม : ซัยยิด

ศาสนายูดาห์ : ฮาเนียล

ศาสนาพราหมณ์ : ชูครา

ศาสนาฮินดู : ทุรคา

พระเวทไทย : พระศุกร์

**นี่คือคำขอ** หากคุณเห็นข้อผิดพลาด, ไม่ถูกต้อง, หรือหากคุณต้องการให้ข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเขียนไปยังผู้ดูแลระบบที่ admin@asiabiopharm.com

7 - **วันเสาร์**

**วันเสาร์ - ระบบโภชนาการของทูตสวรรค์ทั้งเจ็ด**

**ระบบช่วยชีวิต :** ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

รายการอาหารด้านล่างมีไว้สําหรับการบริโภคในวันเสาร์ คุณสามารถใช้ส่วนผสมด้านล่างเพื่อสร้างมื้ออาหารที่คุณเลือกสำหรับอาหารเช้า อาหารกลางวัน ชาช่วงบ่ายหรืออาหารค่ำ รายการประกอบด้วยอาหารจากทุกประเทศและภูมิภาคของโลก อาหารบางประเภทอาจไม่สามารถหาซื้อได้ในพื้นที่ของคุณหรืออาจจะไม่สามารถซื้อได้เมื่อคุณพิจารณางบประมาณของคุณ **หากคุณเลือกอาหารเพียงประเภทเดียวก็เพียงพอแล้ว**

**หมายเหตุ :** แผนโภชนาการอาหารจานเดียวมีประโยชน์ต่อร่างกายของคุณมากที่สุด นี่หมายถึงการรับประทานอาหารประเภทเดียว

ขั้นตอนเบื้องต้นในการเตรียมอาหารคือวิธีการทำอาหารจากพืชรวมทั้งธัญพืชจะปรุงใน**อุณหภูมิไม่เกิน 75-80** องศาเซลเซียส

**คำเตือน**! ดื่มน้ำหญ้าฝรั่นในขณะท้องว่าง (แช่สติกมาส์ 7 ชิ้นในน้ำ 150 มล. ในตอนเย็น)

**อนุญาต!** ในทุก ๆ วันของสัปดาห์ คุณสามารถใช้อาหารประจำวันจันทร์ ได้แก่ หญ้าฝรั่น น้ำมะพร้าว นมธรรมชาติ และผลิตภัณฑ์นมที่ไม่เติมสารปรุงแต่งใดๆ รวมถึงสมุนไพรในชีส – อนุญาตให้ใช้ได้ เฉพาะผู้ที่ผ่านการบําบัดอายุรเวทหรือไม่มีโรคเรื้อรัง

**โปรดทราบ!** ผู้ที่อยู่ระหว่างการบําบัดอายุรเวทห้ามรับประทานอาหารสัตว์ทุกชนิดและและสารอนุพันธ์ในระหว่างการรักษาทั้งหมด ซึ่งรวมถึงไข่ ปลา อาหารทะเล ไขมันสัตว์ ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด และอาหารกระป๋องอุตสาหกรรมที่เติมสารกันบูดและ/หรือน้ำมันแร่เข้าไป นอกจากนี้การบริโภคอาหารทอดเป็นสิ่งต้องห้าม

**ผักและผลไม้**

ควินซ์

มะเขือม่วง

มันเทศ

สวีด (ข้ามระหว่างกะหล่ำปลีและหัวผักกาด)

ฟักเขียว

บ็อกบิลเบอร์รี่

เห็ด

ทุเรียน

เคเปอร์

แรดิช

บีท (บีทรูท)

หน่อไม้ฝรั่ง

ทามาริสก์

โช๊คเบอร์รี่

บลูเบอร์รี่

**เมล็ดพืช, ถั่ว, น้ำมัน**

ผักโขม

ถั่วลิสง

ป๊อบปี้

ข้าวบาร์เลย์ไข่มุก

ปลายข้าวบาร์เลย์

น้ำมันเมล็ดกัญชง

น้ำมันเมล็ดดอกบานไม่รู้โรย

น้ำมันโรสฮิป

**ผลิตภัณฑ์จากสัตว์**

ปู

**เครื่องดื่ม เครื่องเทศ**

เฮเทอร์

ดอกดาวเรือง

มะระ

แอสเพน

โรสฮิป

เมโดว์สวีท (ทุ่งหญ้าหวาน)

คอมฟรีย์

ต้นอ่อนข้าวสาลี

อากริโมนี

**สายพันธุ์น้ำผึ้งสำหรับวันเสาร์**

น้ำผึ้งบลูเบอร์รี่

น้ำผึ้งเฮเทอร์

น้ำผึ้งยูคาลิปตัส

น้ำผึ้งป่า (มาตรฐานสากล เหมาะสำหรับทุกวัน)

**อาหารเช้าและอาหารเย็น (เป็นตัวอย่าง)**

โจ๊กข้าวบาร์เลย์ได้รับการเตรียมในวันเสาร์ ธัญพืชสองชนิดผลิตจากเมล็ดข้าวบาร์เลย์ – ข้าวบาร์เลย์ไข่มุกและปลายข้าวบาร์เลย์ แนะนําให้ใช้ปลายข้าวบาร์เลย์เพื่อการบริโภคเนื่องจากไม่ผ่านการบดรักษาคุณภาพที่มีค่าทั้งหมดและมีปริมาณเส้นใยสูงสุด

การคำนวณน้ำหนักผลิตภัณฑ์เป็นกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคของโจ๊ก :

ข้าวบาร์เลย์ไข่มุกหรือปลายข้าวบาร์เลย์ 70-90 กรัม

ถั่วลิสง 20-40 กรัม

น้ำมันเมล็ดดอกบานไม่รู้โรยหรือน้ำมันเมล็ดกัญชง 1 ช้อนโต๊ะ

ผลไม้หรือผลไม้แห้ง (ปริมาณตามที่คุณต้องการ)

น้ำผึ้งเฮเทอร์ น้ำผึ้งบลูเบอร์รี่ หรือน้ำผึ้งป่า 1 ช้อนโต๊ะ

**วิธีการทำอาหาร**

**โปรดทราบ!** เพื่อรักษาอุณหภูมิในการปรุงอาหารของธาตุขนาดเล็กที่รักษาได้ไม่ควรเกิน 88 องศาเซลเซียส อย่าใส่เกลือในโจ๊ก! คุณสามารถเพิ่มผลไม้สดหรือผลไม้ที่ละลายได้ทันทีก่อนอาหารพร้อมกับน้ำผึ้ง (หากไม่มีข้อห้ามในเรื่องนี้)

**การเตรียมการตามปกติ :** ล้างธัญพืชและแช่ในน้ำสะอาดเป็นเวลา 48 ชั่วโมง! ต้มในอ่างน้ำควบคุมอุณหภูมิเป็นเวลา 30 นาที ส่วนที่ยากที่สุดเกี่ยวกับวิธีการนี้คือ การควบคุมอุณหภูมิ อย่าให้ความร้อนโจ๊กสูงกว่า 100 องศาเซลเซียส มิฉะนั้นธาตุไมโครที่มีค่าส่วนใหญ่จะหายไป เมื่อโจ๊กพร้อมแล้ว ให้ใส่ถั่ว เนย และผลไม้แห้ง เพียงก่อนรับประทานโจ๊กหวานด้วยน้ำผึ้งหากไม่มีข้อห้ามในผลิตภัณฑ์นี้

**การประกอบอาหารในหม้อมัลติคุกเกอร์ :** ล้างธัญพืชและแช่ไว้เป็นเวลา 30 นาที ล้างอีกครั้งและวางในชามหม้อมัลติคุกเกอร์ ตั้งค่าอุณหภูมิในการปรุงอาหารเป็น 80 องศาเซลเซียส ตั้งเวลาเป็น 5 ชั่วโมง เมื่อสุกแล้ว ใส่ถั่ว เนย ผลไม้แห้ง และให้นั่งใต้ฝา 10-15 นาที ใส่น้ำผึ้งก่อนที่คุณจะกินมัน

**\* คุณสมบัติการรักษาของข้าวบาร์เลย์** ต้องขอบคุณไลซีนที่มีอยู่ในข้าวบาร์เลย์ อาหารนี้ช่วยชะลอความแก่และป้องกันการเกิดริ้วรอย มันส่งเสริมการผลิตคอลลาเจน เรตินอลร่วมกับกรดแอสคอร์บิกมีผลเชิงบวกต่อสภาพรูขุมขน แผ่นเล็บ และหนังกําพร้า การรับประทานโจ๊กนี้ช่วยป้องกันผมร่วงและรังแคในขณะที่ทำให้ผมนุ่มสลวย ข้าวบาร์เลย์ยังป้องกันการหลุดลอกของเล็บ โปรตีนของธัญพืชนี้มีประโยชน์มากสําหรับผู้ที่มีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงเพราะถูกดูดซึมได้อย่างรวดเร็วและช่วยในการสร้างมวลกล้ามเนื้อ หลังจากรับประทานโจ๊กนี้แล้ว บุคคลจะคงความรู้สึกอิ่มนาน สภาพทั่วไปของร่างกายจะดีขึ้น และศักยภาพด้านพลังงาน (ความสามารถในการทำงาน) เพิ่มขึ้น

**พืชสำหรับการแช่** (ใช้สำหรับการป้องกันโรคและวัตถุประสงค์ทางการแพทย์)

ชาอีวาน - องค์ประกอบรากของการแช่ขั้นพื้นฐาน (พืชวันจันทร์)

พืชมีผลต่อระบบประสาทของมนุษย์ ตั้งแต่สมัยโบราณมันถูกใช้เพื่อรักษาโรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคฮิสทีเรีย โรคซึมเศร้า และโรคลมชัก

ชาอีวาน 4 ช้อนชาต่อน้ำหนึ่งลิตร ระบบที่สำคัญทั้งหมดของร่างกายถูกควบคุมโดยระบบประสาท ซึ่งเป็นสาเหตุจำเป็นต้องรักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนนอก พืชที่ระบุไว้ด้านล่างสามารถใช้รับประทานเป็นยาป้องกันหรือสําหรับการบําบัดอย่างเข้มข้น

**สำคัญ!** พืชถูกใช้ในปริมาณน้อยที่สุดเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกัน พืชทั้งหมดต่อไปนี้สามารถเพิ่มได้ในอัตราส่วนต่อไปนี้ : 1 ช้อนชาต่อการแช่ 1 ลิตร ยกเว้นพืชที่ถูกทําเครื่องหมายว่า **"เป็นพิษ"** หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังและคุณไม่แน่ใจว่าพืชชนิดใดที่จะบริโภคและวิธีการในการรักษาโรคบางอย่างหรือชุดของโรค เราขอแนะนําให้คุณกําหนดเวลาการปรึกษากับนักธรรมชาติบำบัด โดยคลิกที่ลิงค์นี้ ผู้เชี่ยวชาญจะจัดทําหลักสูตรส่วนตัวของการบําบัดอายุรเวทสําหรับคุณในระหว่างการให้คําปรึกษา คุณยังสามารถกำหนดการนัดหมายผ่าน WhatsApp +74996383184 ได้อีกด้วย

**\* เยอรมันเดอร์มีโดว์สวีต** มันถูกใช้ในการรักษาข้อต่อ, โรคเบาหวาน (รวมทั้งสตรีมีครรภ์), โรคต่อมไทรอยด์, และโรคมะเร็ง เป็นเวลานาน สมุนไพรนี้ได้ถูกเพิ่มลงไปในสลัด ซุป ชา

**\* คอมฟรีย์สามัญ** ใช้กันอย่างแพร่หลายในการแพทย์พื้นบ้านโดยเฉพาะในการรักษาโรคกระดูก, หูด, รอยฟกช้ำ, ข้อเคลื่อนหรือข้อหลุด, ความเจ็บปวดในแขนขาที่ถูกตัดออก ในบัลแกเรียรากคอมฟรีย์ที่ต้มสุกบดเป็นโจ๊ก ถูกกำหนดเป็นคอมเพรสเซอร์และยาแก้ปวดสำหรับแผลที่ไม่หายเป็นเวลานาน บวมและกระดูกหัก ในทางการแพทย์แบบเยอรมันเก่า มีการใช้สารสกัดจากพืชเพื่อรักษาโรคกระดูกหัก กระดูกเคลื่อน ปวดข้อ การตัดอวัยวะออก และโรคกระดูกพรุน

**\* แอสเพน (รวมทั้งเปลือกและแคทคิน)** นักล่าไทกาใช้เปลือกแอสเพนเป็นอาหาร เนื่องจากสารที่มีอยู่ในเปลือกแอสเพนช่วยลดความเมื่อยล้า เพิ่มความทนทานระหว่างการเปลี่ยนแปลงที่ยาวนานและยากลำบาก ใบอ่อนใช้ในการรักษาโรคเกาต์, โรครูมาติก, การสะสมเกลือในข้อต่อ

**\*** **Common couch** ยาต้มของรากหญ้าข้าวสาลีแห้งใช้ในการรักษาโรคไขข้อและโรคเกาต์ พืชที่ไม่สามารถถูกแทนที่ได้ในการรักษาความผิดปกติของการเผาผลาญเกลือ โรคข้ออักเสบเมแทบอลิซึมและโรคกระดูกพรุน

**\* อากริโมเนียยูพาโทเรีย** พืชชนิดนี้เป็นที่รู้จักกันดีในสมัยโบราณสำหรับผู้รักษา และพวกเขาตั้งชื่อมันว่า บริสเก็ต สตรอเบอร์รี่ สมุนไพรหลวง แมกพาย และอื่นๆ เชื่อกันว่าสามารถรับมือกับโรคต่าง ๆ ได้หลายโรค มีการใช้การฉีดเพื่อรักษารอยช้ำ, แผลเปิด, และข้อเคลื่อน การอาบน้ำด้วยการแช่สมุนไพรดังกล่าวช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้า มันถูกใช้ในการรักษาเด็กที่มีความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก นอกจากนั้น พืชยังออกฤทธิ์ต่อไวรัส HPV ของมนุษย์ (Human papillomavirus)

**หมายเหตุ!** สำหรับผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการเพิ่มพลังงานของคุณ พืชทั้งหมดที่ระบุไว้ในรายการยกเว้นชาอีวานสามารถใช้สำหรับการอาบน้ำตอนเย็น

หากคุณกําลังทุกข์ทรมานจากโรคใด ๆ ที่ระบุไว้มีความจําเป็นต้องเพิ่มปริมาณของพืชที่เกี่ยวข้องเป็น 2-3 ช้อนชาและเพิ่มลงในการแช่แทนปริมาณปกติ

การแช่สมุนไพรเตรียมในช่วงเย็นและต้องพักอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ควรบริโภคยาก่อนรุ่งสางของวันเสาร์

**โปรดทราบ!** หากคุณไม่พบพืชหรือผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้ในภูมิภาคของคุณในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ เราขอเชิญคุณส่งชื่อของพืชชนิดนี้เป็นภาษาละติน (เช่นในวิกิพีเดีย) โดยเฉพาะอย่างยิ่งลิงก์ไปยังคําอธิบาย คุณสามารถกรอกแบบฟอร์มนี้ได้ :

**ชื่อเต็มของคุณ**

**อีเมลของคุณ**

**พืชหรือผลิตภัณฑ์**

**อโรมาเทอราพี, ธูป**

จูนิเปอร์ธรรมดา

มะกรูด

เฮทเทอร์

ลำโพงม่วง

สปรูซ

คูเปรสซัส

กัญชง

ยางไม้จากใบของต้นซิสตัส (Labdanum)

มดยอบ

ชะมด

วงศ์ชมพู่

ธูปดำ

ชิซานดรา

ยูคาลิปตัส

ลาเวนเดอร์

ซื้อธูปแท่ง

**ลักษณะหลัก**



สีของเทียน : สีม่วง

โลหะ : ตะกั่ว

หมายเหตุและความถี่ : ซิ (486 เฮิรตซ์)

องค์ประกอบ : ดิน

ดาวเคราะห์ : ดาวเสาร์

จักระ : สหัสราระ

การทําสมาธิตอนเช้า : อี

การทําสมาธิตอนกลางคืน : โอม

ดาวน์โหลดการทําสมาธิของทูตสวรรค์ทั้ง 7

**ทูตสวรรค์แห่งวัน**



นิกายคาทอลิก : แคสเทียล

ออร์โธดอกซ์ : เซลาฟีล

อิสลาม : อัศราเอล

ศาสนายูดาห์ : ซาฟกีเอล

ศาสนาพราหมณ์ : ชานี

ศาสนาฮินดู : ชานี

พระเวทไทย : พระเสาร์

**นี่คือคำขอ** หากคุณเห็นข้อผิดพลาด, ไม่ถูกต้อง, หรือหากคุณต้องการให้ข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเขียนไปยังผู้ดูแลระบบที่ admin@asiabiopharm.com