

## BADANIA. DOKTOR. SM. CHLEB NA STRES/DEPRESJĘ-IRL.

Autor: DianaTKACZ - 2012/10/16 20:55

---

---

CHLEB NA STRES/DEPRESJĘ-IRL. ENERGIA, ANTYCUKRZYCOWY. □□□□□

### 13.TEMAT.

CHLEB. PRZEPIS WZORCOWY WYPIEKU CHLEBA NA STRES/DEPRESJĘ-IRL (MINI CHLEBKI). :) \*\*\*\*\*

### SKŁADNIKI:

Kasza jęczmienna (tzw. średnia lub drobna) \_\_250g, Ryż biały \_\_200g, Kasza gryczana \_\_200g. Gotujemy w jednym garnku (pojemność 4,0 l.) przez ok. 15 minut. Do gotowania dodajemy 2,5 l. wody.

### PRZYPRAWY TO:

Sól kamienna nieoczyszczona, również pieprz, kminek, ew. zioła wg uznania. Po zakończeniu gotowania całość pozostawiamy pod przykryciem na ok. 5-10 minut.

UGOTOWANE OBYDWIE KASZE I RYŻ (MASA RAZEM 650 GRAM), WCHŁANIAJĄ WTEDY:

Całą użytą (2,5l.) do gotowania wodę, co następnie ułatwia formowanie i lepsze klejenie się tzw. mini chlebków. Do tego właśnie zestawu składników (dwie kasze i ryż) dodajemy suchą masę: 150 gram otrąb pszennych i dokładnie mieszamy łyżką. Otręby chłoną wówczas dużo wody, którą uzupełniamy wlewając ok. 0,5 litra (przegotowanej).

DUŻĄ ŁYŻKĄ STOŁOWĄ NABIERAMY ZMIESZANĄ MASĘ TJ. KASZE Z RYŻEM WRAZ Z OTRĘBAMI:

Z takiej objętości formujemy chleb tzw. cienkie mini chlebki (ugniatamy palcami). Kładziemy na papierze do pieczenia, którym uprzednio pokryliśmy powierzchnię blachy. Pieczemy w piekarniku (temp. 250oC przez ok. 50-60 minut) tj. do momentu uzyskania tzw. przyrumienienia.

### ISTOTNE:

Wszelkie dodatki np. miód, rodzynki, wykluczone. Takie dodatki sprzyjają otyłości i cukrzycy typu 2.

JEST TO EWENEMENT W SKALI KRAJU I CAŁEJ EUROPY:

Niezwykle ważna jest też wiedza z książki, pt. PORADNIK ŻYWIENIOWY CZŁOWIEKA W XXI WIEKU. W rozdziale NR 35, zamieszczono kompendium wiedzy nt: afrodyzjaki, seks, hormony, testosteron.

CHLEB NA STRES/DEPRESJĘ-IRL, STANOWI AKTUALNIE O SILNYM UKŁADZIE IMMUNOLOGICZNYM:

Organizmu człowieka. Dostarcza ogrom energii eliminującej głód dlatego; iż GLUKOZA NATURALNA w nim zawarta, stabilizuje poziom cukru we krwi, na ok. 4-5 godzin tzw. NISKIE WĘGLOWODANY TJ. DO 26% WZROSTU. Złe to, WYSOKIE WĘGLOWODANY TJ. OD 26.01% WZROSTU. Podnoszą poziom cukru po spożyciu zbyt wysoko stymulując otyłość, również cukrzycę typu 2. To kłopot, że nie kupisz tego chleba, nikt go nie piecze, nikt na nim nie zarabia, ale samemu upiec warto.

### WAŻNE.

GLUKOZA NATURALNA; TO RYŻ, WSZYSTKIE KASZE, OWOCE, WARZYWA:

Logika myślenia, postęp i spokój. Także wypowiedanie słów, które mają merytoryczną wartość.

Wskazane są produkty zalecane i dozwolone wg tzw. INDEKSU ŻYWIENIOWEGO TJ. IŻ PRODUKTU. :lol: \*\*\*\*\*

GLUKOZA NIENATURALNA; TO MAKA I CUKIER:

Irracjonalne zachowania, częsta zmiana nastroju, nerwowość. Również wypowiadanie słów, które nic nie znaczą.

TAKA KOMPOZYCJA SKŁADNIKÓW, RÓWNIEŻ KOLEJNOŚĆ PRZYGOTOWANIA:

Tj. gotowanie, a następnie pieczenie tworzą strukturę żywieniową, która w sposób zadawalający poprawia wszelkie parametry zdrowotne organizmu człowieka; a w szczególności wydolność seksualną organizmu. Wystarczy porównać: Chiny 1,2 mld ludzi, Indie 900 mln oraz wszystkie Ludy Dalekiego Wschodu; jak pracują i jak skutecznie się rozmnażają, to wszyscy wiemy. Skąd czerpią energię, to oczywiste, że z ryżu i kasz, a jaki czynią przy tym postęp cywilizacyjny, to tylko 1m pogratulować.

PLUSY:

CHLEB NA STRES/DEPRESJĘ-IRL, podnosi poziom cukru po spożyciu o 26% wzrostu, tzw. NISKIE WĘGLOWODANY. Zapobiega otyłości i cukrzycy typu 2. Nie wywołuje wzdęć i nie tworzy zaparć.

MINUSY:

Aktualnie brak sklepu lub piekarni, która wytwarza i sprzedaje ten produkt.

TO ODŻYWIANIE NIE JEST DROGIE, ALE WRĘCZ WYJĄTKOWO TANIE:

Koszt 1 szt. mini chlebaka to 15-20 groszy, czyli całodzienne wyżywienie 1 osoby nie przekroczy 2,00 zł. Zjadamy mniej droższych produktów, a to dlatego; że CHLEB NA STRES/DEPRESJĘ-IRL zapewnia uczucie sytości na ok. 4-5 godz. eliminując głód, gwarantuje przy tym odżywienie biologicznie wzorcowe.

PORÓWNANIE:

Chleb upieczony z mąki np. pszennej, żytniej, orkiszowej i każdej innej: zawsze stymuluje nadwagę i cukrzycę typu 2. Wzdęcia oraz zaparcia są gwarantowane. Poziom cukru po spożyciu chleba pszenno żytniego wynosi 74% wzrostu, po chlebie razowym 39%, po czystej glukozie 74%. Są to tzw. WYSOKIE WĘGLOWODANY TJ. OD 26.01% WZROSTU, niezdrowe dla człowieka.

KONKLUZJA FINALNA:

Ilość żywności należy bezwzględnie dostosować do trybu życia, czyli zapotrzebowania energetycznego własnego organizmu. Najistotniejszym stabilizatorem wyrównywania braków energii u człowieka jest bez wątpienia tzw. CHLEB NA STRES/DEPRESJĘ-IRL. Wskazana jest także zasadotwórcza cytryna ok. 2,5-4 sztuk / 24h. Sok z cytryny neutralizuje kwasowość soków trawiennych pustego żołądka zmniejszając łaknienie.

REFLEKSJA:

Każdy pacjent po operacji dostaje jako pierwszy posiłek tzw. kleik z ryżu białego oczyszczonego i wody. Biały ryż to ryż pozbawiony łupiny, czyli dalej po tzw. oczyszczeniu produkt najwyższej wartości odżywczej, podobnie jak jabłko obrane z łupiny też jest wartościowym owocem pozbawionym jedynie skórki.

P. S.

Polak rzadko mówi o kaszy, bo dla Niego kasza w potrawie, to oczywistość.

CHLEB NA STRES/DEPRESJĘ-IRL, JEST W CHWILI OBECNEJ NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWYM PRODUKTEM ŻYWIENIOWYM DLA CZŁOWIEKA NA PLANECIE ZIEMIA: 80% Energii (niskie węglowodany), antyotyłościowy (bardzo syci), antycukrzycowy (poziom cukru do

26% wzrostu). W całych swoich dziejach ludzkość (7 mld), nie stworzyła dotąd tak wartościowego i biologicznie wzorcowego produktu żywieniowego.

#### CHLEB NA STRES/DEPRESJĘ-IRL, MOŻNA PAKOWAĆ PRÓŻNIOWO:

Np. po 3 szt. jest on wówczas przydatny do spożycia przez ponad 1 rok. Energię biologiczną w ilości ok. 80% stanowią tzw. NISKIE WĘGLOWODANY TJ. DO 26% WZROSTU. Na turystyczne wycieczki, trasy, dalekie wyjazdy czyli: logiczna, zdrowotna konieczność. Również akcje pomocy humanitarnej.

#### OKRUSZKI !! DLA DZIECI, DLA SPORTOWCÓW, CHORYCH (SZPITAL), OSÓB STARSZYCH (DODAJEMY DO WSZELKICH POSIŁKÓW):

Każdy chleb wg opracowań IRL KRAKÓW tj. upieczone mini chlebki, mielimy (mikser) uzyskując tzw. okruszki czyli produkt biologicznie wzorcowy w praktycznej do spożycia formie. Rozdrobniony chleb jest naturalnym źródłem energii dla człowieka i powinien stanowić podstawowy składnik każdego posiłku / 24h. Nasz organizm pozyskuje o 30% więcej energii, niż po spożyciu ugotowanego ryżu, co stanowi zwiększenie energetycznych możliwości życiowych dla wszystkich komórek, a w szczególności komórek nerwowych naszego mózgu. Układ immunologiczny otrzymuje dodatkową energię do walki z bakteriami, wirusami, także z komórkami nowotworowymi wzmacniając szanse obronne organizmu (dużo większa energia dla białych krwinek układu odpornościowego).

PRZEPIS ten, zamieszczony jest na stronie internetowej; B) \*\*\*\*\*

Skrót adresu strony w Internecie: INSTYTUTIRL

ADRES: <http://www.institutirl.com.pl/>

INSTYTUT naukowo-badawczy im. Prof. Ryszarda Lorenca w Krakowie. Dr inż. Jarosław MICHAŁ, telefon: 12 353 18 75, telefon/fax: 12 358 77 30. Info: INSTYTUT IRL KRAKÓW (Pn.-Pt. 10:00-17:00).

#### PRZEPIS JEST OCZYWIŚCIE DO WOLNEGO WYKORZYSTANIA:

Proszę tylko zauważyć, że treści w tym przepisie stanowią identyfikację zjawisk, które są wyewoluowane przez przyrodę, i każdy może sobie prawdy te potwierdzić. Wartość stanowią wyniki badań laboratoryjnych, a nie puste ciągle powtarzane frazesy, nieprawdy biologiczne, czyli zwyczajnie pospolite kłamstwa. Chodzi też o to, że stale mówimy o rozszerzaniu się chorób tzw. plaga otyłości oraz plaga cukrzycy typu 2, jako o chorobach cywilizacyjnych.

#### DLA NAS TJ. IRL KRAKÓW, OKREŚLENIE CYWILIZACJA WIĄŻE SIĘ Z PODAWANIEM LUDZIOM WIEDZY, PRAWDZIWEJ I JASNEJ:

Oraz łatwej do potwierdzenia. Dopiero wtedy mówimy o cywilizacji, jako o pojęciu, bo samo słowo powtarzane wielokrotnie bez merytorycznych wyjaśnień nic nie uszczegóławia, a raczej utrudnia precyzyjną i logiczną ocenę prawd biologicznych.

#### MOTTO:

Mądrość człowieka polega na respektowaniu dokonań przyrody i nie zmienianiu jej zasad. Moją intencją jest przekazać tę wiedzę, ponieważ swoje własne życie realizujemy tu i teraz. Autorem przedstawionego przepisu jest; Dr inż. Jarosław MICHAŁ, konsultant INSTYTUTU IRL KRAKÓW.

Powyższe treści dzięki uprzejmości autora, zamieścił/a: jw. \*\*\*\*\*

#### 13.TEMAT.

ENGLISH VERSION: <http://www.institutirl.com.pl/index9.php>

Biologia, medycyna.

---

---

---

---