REGIM NATURIST   
DE SĂNĂTATE ŞI SLĂBIRE (în caz de obezitate)   
(Prin eliminarea de substanţe nocive, grăsimi, săruri, acizi urici, etc.)   
Dumnezeu ne-a dat viaţă, El ne dă sănătate prin alimente naturale care au energia lor şi nu trebuiesc fierte, coapte sau prăjite.   
Fără spovedire şi împărtăşire, fără să nu mai păcătuim, nu ne putem vindeca. Boala apare întâi pe spirit şi pe urmă pe fizic. Curăţaţi-vă spiritul şi vă va dispărea boala,spune Dumnezeu.   
Ideal: durata 1 an, pt. dezintoxicare în cazuri de cancer, scleroză în plăci, degenerescenţă, diabet şi vindecare în cau de boală, obezitate. La boli mai putin cronice, 2 luni, 6 saptamini, 1 luna.   
Dimineaţa:   
1 lingură de propolis (timp de o lună de zile numai) care distruge ciuperci, viermi intestinali, paraziţi, microbi, cicatrizează răni prin biostimulatori şi substanţe active.   
3 linguriţe tărâţe cu apă, se înmoaie şi se beau cu un pahar mare de apă, fără a se mesteca în gură, obligatoriu toată viaţa sau grâu încolţit Granovit de la magazinele de pâine-MENŢINE SĂNĂTATEA- “Sunt, piinea cea de toate zilele”   
50 gr. polen (până se termină 1 Kg – care se iau cu apa ca o doctorie fără a se mesteca în gură) în fiecare dimineaţă şi la prânz, de la Apicola sau de la apicultori serioşi.   
ÎNTRE MESE, FRUCTE DUPĂ CUM ESTE STOMACUL (banane, mere, pere, piersici, portocale, mandarine, nuci, praf de boia dulce, scorţişoară, seminţe de susan uscat, nucă de cocos uscată, caise uscate, smochine, curmale etc,)   
PRÂNZ:   
3 linguriţe tărâţe cu apă sau Granovit, cu foarte multă apă min. &frac12; l apă.   
salată amestecată cu grâu încolţit – în loc de pâine, cu lămâie, fără sare, fără ulei, spanac crud (varză, spanac, pătrunjel, leuştean, mărar, cartof crud ras, roşii, ardei ,cu mirodenii si miere.Atentie la ce nu puteti suporta.   
salată de fructe pe săturate, doar cu suc de lămâie, portocale, fructe stoarse natural, pepene si miere   
mere cu nuci,   
banane cu nuci;   
mere cu smochine, curmale;   
seminţe de dovleac: alune, migdale, nuci pe săturate crude-neprăjite, fără sare, fără zahăr, de la Plafar sau din Piete   
Se pot face multe combinaţii de salate de crudităţi. Se pregătesc ciorbe sau supe nefierte în suc de roşii, borş sau acrite cu lămâie, iaurt, lapte bătut din lapte nepasteurizat de la ţărani din piaţă. În loc de carne se folosesc ciuperci crude. Cu ulei preparat la rece şi boia dulce.   
Uleiul se consumă de la supermarketuri, doar cel care este preparat la rece (fredo, fresc , scrie pe sticla închisă la culoare). Numai aşa păstrează enzimele. Alimentele care trebuiesc mâncate au o viaţă care nu trebuie omorâtă prin prăjire, fierbere, distilare, coacere. Nu distrugeţi viaţa legumelor, fructelor, cerealelor, seminţelor, ciupercilor, ouălor, laptelui, cărnii prin fierbere sau prăjire.   
Dumnezeu le-a dat viaţă, energie ca să ne dea nouă energie-viaţă. Nu omorâţi viaţa alimentelor, dacă doriţi să fiţi sănătoşi. Aceste alimente toate preparate la rece se găsesc sub formă de medicamente –“food supliment” sau “integratori nutriţionali” produse de firma “GOLDEN NEO LIFE DIAMITE INTERNATIONAL” şi se vând prin distribuitori români ai acestora, sau (“Carolina Fitnes”) Calivita International, etc.   
Seara:   
1 lingură de propolis o lună de zile numai dupa mese   
repetăm masa de dimineaţa sau prânz după poftă şi apetit.   
se mănâncă pe săturate – în primele zile foarte mult – apoi scade pofta de mâncare, întrucât organismul se satură de vitamine şi enzime.   
Toată ziua se bea apă plată (negazoasă, neminerală) sau ceai preparat la rece (se pun plantele pt ceai în apă rece şi se beau după 20, minimum 4 ore).

INTERZIS:   
castravetele, ceapă, usturoi, pepeni, ardei iute, piper, sare , piine, in situatia in care stiti ca nu va face rau, zahăr, gemuri, lactate pasteorizate de orice fel, struguri, stafide şi carne de orice fel;   
nu se consumă nimic pregătit termic, toate crude cum le-a lăsat Dumnezeu.   
Se ia cu apă câte o linguriţă de seminţe in, cimbru, la constipaţii, colite.   
orice alcool, bere, apă minerală, ceai fiert-interzis   
Se bea apă plată ;   
Sarea care se foloseşte după un an de regim este sarea de mare.   
După un an de regim vegetarian, veţi fi mai tânăr cu 20 de ani, fără riduri, cu sănătate restabilită, cu energie mai mare zilnică pentru activitatea de zi cu zi, fără obezitate, nu veţi mai face carii dentare, nu veţi mai avea dureri musculare, reumatismale, fără anghină pectorală etc. şi nu veţi mai şti de oboseală.   
După un an se poate introduce carnea crudă de vacă sau oaie, mânzat, pasăre, uscată la vânt ca o pastramă, sau tocată ca muşchi tartar cu mirodenii sau salam din carne de vacă sau oaie tocată, de casă uscat sau proaspăt, chiftele crude cu crudităţi;   
ou crud în lapte, în smântână de la ţărani, cu miere naturală.   
ou crud cu praf de cacao, miere etc.   
După un an de zile se bea lapte crud, unt neprelucrat termic, smântână, brânză nepasteurizată fără sare(telemea);   
Uleiul din comerţ (rafinat), sarea, zahărul, pâinea de orice fel, lactatele pasteurizate, sunt otravă lentă, întrucât sunt pregătite la temperaturi mari, la fel orice mâncare prăjită sau coaptă.   
Regim după Biblie, după Dr. Ernest Gunter   
Dr. Jean Valnet   
Dr. ai Apimondiei   
după experienţă proprie. Dupa Biblie Marcela Ghiulbenghian