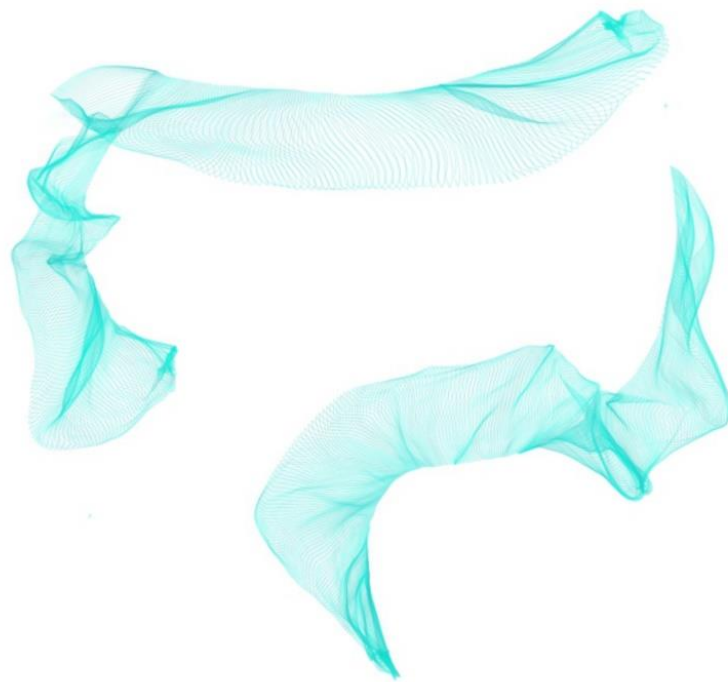




un ghid logic despre curățarea organismului
cu ajutorul ceaiurilor din plante



În acest moment, citiți una dintre cele mai importante cărțuli despre organismul nostru, cum să-l curățăm, cum să facem un post cu ceaiuri din plante și cum prin intermediul foamei, putem soluționa într-atât de multe probleme, că nu vă imaginați. De fapt totul e atât de simplu, încât mulți nu cred. Sunt aproape sigur de un lucru: o să reveniți la această metodă descrisă aici de nenumărate ori, pentru că e simplă, efectivă și cu rezultate vizibile. M-am străduit să fac un rezumat la toate cunoștințele mele acumulate între timp, din diverse surse începând cu cărți și articole științifice, studiile de nutriție și fitoterapie până la video-uri din youtube, podcast-uri, interviuri cu specialiști în domeniu. Am ajuns să dețin acest volum de cunoștințe, căutând să-mi rezolv unele probleme de sănătate, până la urmă convingându-mă că pot face asta cu ajutorul înfometării și remediilor naturiste.

” Din multe lucruri care le putem face pentru sănătatea noastră, presupun că nimic nu se compară cu o înfometare simplă și efectele ei asupra organismului. ”

Dr.Eric Berg

„Organismul uman este creat în așa fel, încât acesta singur se poate vindeca, construi, lupta și supraviețui, tot de ce are nevoie este să-l curățăm și să-l alimentăm corespunzător”.

Natura deține extrem de multe produse de care are nevoie organismul uman pentru a lupta cu virușii, bacteriile, paraziții, bolile, pentru a întări organismul, a-l hrăni și proteja de factorii externi. Dar, ca aceste alimente să-și exercite rolul lor, e nevoie din start de o perioadă de post, care v-a favoriza aceste procese. Consider că unii oameni au uitat de fenomenul abținerii complete de la hrană pe o perioadă determinată de timp, așa numitul – *post*, acesta fiind o practică de mii de ani, despre care e scris în Biblie și alte surse vechi.

Să fii înțeles din start, eu numesc ”**Postul**”- **abținerea completă de la hrană** sau înfometare, pe o perioadă de 1-3-7-14- 21 sau mai multe zile. Nu descriu postul religios, cu abținere selectivă, acela fiind altceva.

Toți noi facem curățenie în casă, curte, mașină, dar corpul nostru tot merită această atitudine. E foarte important regulat să facem cure de curățare, ca să nu fim bolnavi și să trăim o viață deplină și de folos pentru societate. Ecologia rea, stresul și hrana neadecvată ne duc prea repede spre îmbătrânire și îmbolnăvire. Rezultatele organismului murdar sunt- pietrele la rinichi, fiere, ficat gras sau distrus parțial, dureri de cap, probleme cu digestia, constipații, inflamații, răceli frecvente, capacitate scăzută de lucru, oboseală, probleme cu greutatea, nervozitate, alergii, paraziți și ciuperci, piele și păr nesănătos etc. Este cunoscut că și medicamentele luate în timpul vieții, încă din copilărie, precum că sunt substanțe chimice

sintetizate, dând rezultate temporare, cu timpul se adună în corp și până la urmă tot provoacă boli.

De menționat- postul este unul din cele mai bune remedii împotriva cancerului !

În această cărțuție o să descriu postul pe baza ceaiurilor din plante, cu miere și suc de lămâie. Anume această metodă dă rezultate bune în curățarea organismului față de postul simplu, doar cu apă. Puteți face și acel post cu apă, chiar vi-l recomand, dar despre acel post sunt deja destule informații și cărți scrise. Eu o să mă axez pe **postul cu ceaiuri din plante ca metodă de curățare și regenerare a organismului, deoarece îl consider mai ușor pentru organism și cu rezultate mai bune.** Acest amestec din plante, suc de lămâie și miere ne permite, fără a porni procesul digestiv, să continuăm postul pe o perioadă mai lungă, ceea ce e benefic pentru organism, precum și ne putem continua activitățile cotidiene, nefiind nevoiți să stăm în casă și doar să postim.

Am doar o singură rugămintă: nu vă leneviți să citiți acest material, m-am străduit să scriu doar principalul, timpul pentru această lectură va fi o investiție în sănătatea și cunoștințele dvs. pentru viitor.

Vă recomand cu încredere acest post și curățare a organismului ca o primă etapă, un prim pas către o lungă călătorie în lumea cunoștințelor și sănătății, precum a fost și pentru mine ceva timp în urmă.

10 motive de ce e necesar postul pe termen lung:

**Postul pe termen lung, se referă la o perioadă de abținere completă de la hrană pentru mai multe zile.*

1. Încep a se restabili celulele în anumite părți ale creierului, se îmbunătățește memoria inclusiv.
2. Se schimbă obiceiurile gustative: scapi de dependența de dulciuri, biscuiți, țigări, carne etc. Curățarea organismului te ajută să scapi de depresie, letargie, somn redus, atașament față de anumite produse precum alcool, droguri, cafea, medicamente antidepresante etc.
3. Pielea arată mai tânără, dispar riduri, părul devine mai sănătos, tenul se schimbă.
4. Autofagia- starea organismului când el reutilizează și prelucrează proteinele/celulele deteriorate, precum și alte lucruri precum bacterii sau mitocondrii deteriorate. Cu alte cuvinte, e o reparație a organismului, când el, lucrurile inutile le elimină afară, sau le folosește ca materie primă pentru formarea altor celule, țesuturi etc.
5. Producerea celulelor stem: celulele stem sunt fără funcție, ele așteaptă până organismul va spune: trebuie o celulă nouă, o celulă este defectă, trebuie înlocuită, și noi obținem

celule noi. Cu vârsta celulele stem se reduc: de la stres, dacă consumăm zahăr mult etc. Din acest motiv, în timpul postului îndelungat arătăm mai tineri.

6. Postul reduce inflamațiile. În cazul bolilor autoimune, scleroza, artrita reumatoidă, bolile inflamatorii etc, postul este un instrument foarte important care permite omului să ajungă la rădăcina cronică a inflamației. Persoanelor cu artrită, sinusită, bronșită, bursită (și altele care se termină în „ită”), au nevoie de foame îndelungată și curățarea organelor.
7. Reținerea dezvoltării tumorilor. În timpul postului organismul se hrănește și cu cetonă, iar tumorile nu pot supraviețui fără cetonă. Cancerul se hrănește din zahăr, iar în timpul postului noi epuizăm resursele de zahăr din corp. Postul e unul din cele mai puternice instrumente împotriva cancerului.
8. Mărirea nivelului de antioxidanți. În organism există o rețea de antioxidanți: vit. C, E, zinc etc. În timpul postului, organismul mărește acest nivel, ca să se restabilească, protejeze de microbi etc.
9. Se mărește numărul de mitocondrii, ele fiind fabricile de energie ale organismului (o să observați o explozie de energie). Organismul se hrănește din grăsimi, nu din caloriiile din hrană.
10. Curățăm toxinele din organism care sunt acumulate pe parcursul vieții- pesticidele din alimente, toxinele din fumul mașinilor și a aerului poluat, chimicalele din cosmetică și igienă, resturile chimice ale antibioticelor sau medicamentelor, toxinele din fumat sau droguri etc. Toate aceste otrăvuri din organism în timp pot provoca cancere sau alte boli, iar postul este unul din cele mai bune remedii de prevenire sau chiar și tratare a lor. În timpul postului, organismul se regenerează.

Postul – nu este folosirea apei. Postul este folosirea coctailurilor nutritive, utile, care asigură țesuturile, dar fără digestie. Să postești în ziua de azi, este posibil, ușor și benefic cu ceaiuri din plante, miere, lamâie- produse care oferă țesuturilor hrană, deoarece avem organisme slăbite de mulți factori moderni: stres, hrană necorespunzătoare, regim de somn dereglat, poluarea atmosferei etc.

Marva Oganyan

Câte zile trebuie să dureze un post :

Eu v-aș recomanda să vă programați din start numărul de zile în care doriți să faceți post.

Spre exemplu 3, 5, 7, 14 sau 21 zile.

Nu sunt cifre bătute în cuie, dar au o explicație:

- ✓ abia după 2-3 zile de foame în organism încep procese benefice.
- ✓ 1 săptămână (de luni până luni), eu o consider o perioadă cea mai bună pentru post.

- ✓ pentru cei mai puternici și care vor să simtă toate efectele postului și să exploateze la maxim beneficiile lui, se recomandă mai mult de 7 zile, chiar și 21 zile. Această perioadă de 2-3 săptămâni, se recomandă pentru cei care au de hotărât probleme ale organismului sau diferite boli mai aprofundate, vor să slăbească, să ardă din grăsimi, să-și regenereze organismul mai profund.

Dacă totuși vă decideți pentru un post, faceți măcar 3-5 zile.

E bine să fixați din start numărul de zile, deoarece pe parcurs, omul fiind o creatură uneori slabă de fire (eu la fel), începe a-și schimba planurile, a abandona ideea. Când începeți, spuneți-le prietenilor voștri, postați un story, un text pe facebook, spune-ți la colegii de muncă, studii etc. Lăsați toți să știe cât sunteți voi de puternici, bravi, deștepți și ambițioși. Plus la asta, când comunicați altora, deja nu mai puteți da înapoi, trebuie să mergeți până la capăt. Ai spus, deci faci. Cereți putere de la Dumnezeu cu cuvintele: **Doamne, dă-mi puterea necesară să fac cu bine acest post, iar prin el să-mi restabilesc sănătatea mea și să te slăvesc pe tine, prin el.**

Luați în vedere un lucru: numărul zilelor nu sunt fixate de mine sau altcineva, puteți fi flexibil după organismul vostru. Cineva se simte bine făcând 7 zile de post, iar cineva 2-3 zile. Suntem diferiți de la natură, cu stări de sănătate diferită, tărie a caracterului diferită precum și circumstanțe legate de muncă, familie etc. Găsiți-vă intervalul vostru dar să știți un lucru: uneori trebuie puțin să te abții, să rabzi, să te stăpânești și disciplinezi, deoarece acestea sunt principii universale care se aplică în mai multe laturi ale vieții, fără ele nu am putea realiza multe din lucruri.

*Așa cum este imposibil să tratezi ochiul, fără să te gândești la cap,
sau să tratezi capul, fără să te gândești la întregul organism
astfel este imposibil de a vindeca trupul
fără a vindeca sufletul.*

(Socrate)

De ce este necesar să faci posturi în ziua de azi ?

Este imposibil ca mâncând câte 2-3 ori pe zi, să nu avem reziduuri intestinale care se creează sub formă de particule nedigerate. În special în ultima vreme, când omenirea consumă mult, haotic, deseori în combinații greșite, alimente procesate, toxice, fierte, prăjite, hrană moartă, fumează la ordinea de zi, consumă alcool, recurg la medicamente inutile, cosmetică exagerată, detergent etc. Având atât de multe chimicale, nitrați, aer murdar pe care îl inspirăm, postul e unica și necesara soluție regulată de a curăța organismul de aceste impurități.

*„ A nu curăța organismul și intestinul gros,
este precum întreg personalul de salubritate
și colectare a gunoierului din orașul tău,
să se afle în grevă zile în șir ”*

Această curățare se realizează în mod eficient prin intermediul postului, abținerii de la hrană pe o perioadă, clisme, folosirea unor tipuri de plante/ceaiuri care au rolul de curățare a sângelui, sistemului limfatic, intestinelor și eliminarea deșeurilor din organism.

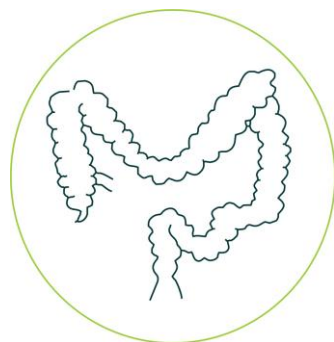
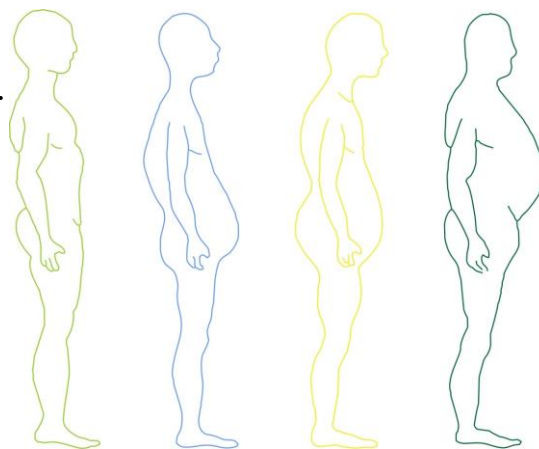
Dr. Bernard Jensen, expert în nutriție de renume mondial și autor a zeci de cărți despre sănătate a scris: *„Orice program de curățare ar trebui să înceapă cu curățarea colonului. În 50 de ani din viața pe care am petrecut-o ajutând oamenii să depășească diverse boli, mi-a devenit absolut clar că la baza majorității problemelor de sănătate se află funcția proastă a intestinului. Pe baza observațiilor de peste 300 de mii! a pacienților, am ajuns la concluzia că pentru a fi eficient, orice tratament trebuie să înceapă cu curățarea intestinelor. ”*

Milioane de oameni suferă de boli precum: diabet, astmă, inflamații, tumori, boli ale inimii, rinichilor, ficatului etc. Ei beau pastile și totul fără efect, doar cheltuieli de bani. Ce să facem ? Răspunsul o să îl găsiți mai jos.

Iar acum priviți imaginea din dreapta:

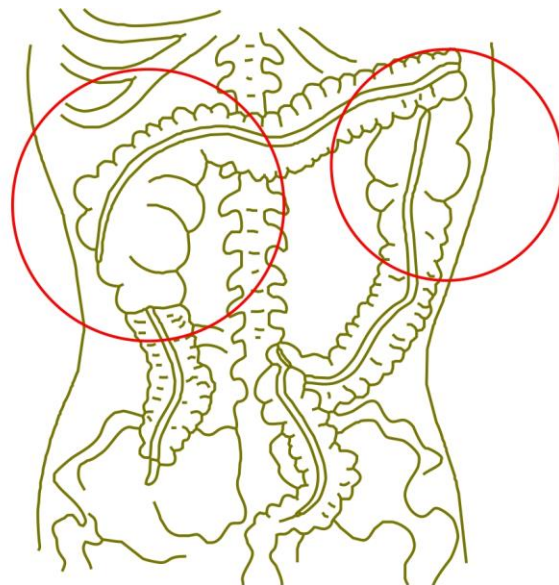
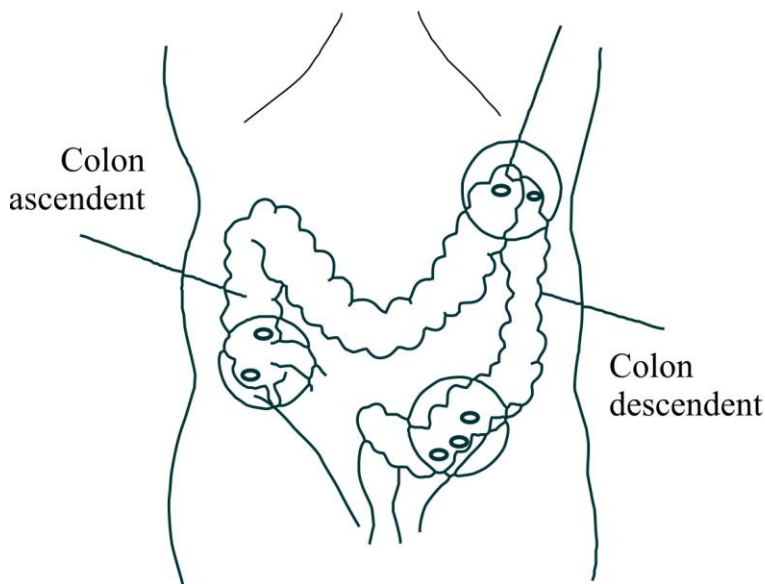
De la stânga spre dreapta se observă problemele corpului: coloană deformată și vizibil organele interne lăsate.

În mare parte intestinul gros al acestora este înfundat cu depuneri, încâlcit sau mărit ceea ce îl trage în jos. La fel și intestinul subțire- dacă nu este la locul său atunci e greu să ai sănătate. Resturile, săruri minerale, secrețiile, toxinele, mucoasele care se adună cu anii în sânge și intestine, dereglează metabolismul, acestea devin ca niște stopuri în circulația sângelui și a limfei.



Ce trebuie să facem în așa cazuri ?

Curățarea organismului prin post- a sângelui (prin intermediul plantelor și produselor din timpul postului) și intestinelor (cu ajutorul clismelor), restabilirea coloanei vertebrale prin exerciții fizice, restabilirea și curățarea organelor. În imaginea din stânga vedem un colon sănătos, așa cum ar trebui să fie defapt, prin care circulația și tranzitul intestinal sunt normale, nu sunt depuneri, inflamații și care nu este mărit sau deplasat.



În imaginea de mai sus vedem intestine inflamate, depuneri și rețineri de mase. Spre exemplu stresul provoacă spasme ale intestinelor, tulburări circulatorii și formarea a ceea ce duce la afecțiuni, constipație, acumularea de toxine și până la urmă lăsarea organelor interne. Iar în continuare apare formarea hemoroizilor, adenome, fibrome, cancere de colon și alte patologii. Dacă intestinele voastre suferă, în special cel gros (colonul), nu este circulație normală, sunt depuneri, inflamații, paraziți sau alte probleme atunci cu greu puteți hotărî alte probleme ale organismului, deoarece ele sunt laboratorul chimic al organismului. Intestinul gros este legat printr-un nerv de creier, prin care comunică informații reciproce. Dacă în colon sunt dereglări, stres, probleme, atunci și în creier se transmit acest informații și ulterior în viața noastră zilnică. În ultima vreme oamenii de știință cercetează din ce în ce mai mult această regiune și legătura colonului cu creierul.

”De-a lungul deceniilor de practică clinică, examinând efectiv sute de mii de oameni în calitate de specialist în endoscopie gastrointestinală, am aflat că dacă sistemul gastrointestinal al unui pacient este curat, atunci organismul acelei persoane este capabil să lupte cu bolile de orice tip. Pe de altă parte, atunci când sistemul gastrointestinal al unei persoane nu este curat, atunci persoana va suferi inevitabil de o boală sau alta. Cu alte cuvinte: o persoană cu bune caracteristici gastrointestinale va fi sănătoasă fizic și psihic, dar o persoană cu caracteristici rele va avea, de regulă, o problemă mentală sau fizică oarecare. Și reciproc: o persoană sănătoasă are caracteristici gastrointestinale bune, în timp ce caracteristicile unei persoane ne-sănătoase sunt rele.”

Hiromi Shinya ”Enzima miracol”

Postul în contextul Biblic:

Avem în Biblie multe exemple de oameni care au postit: Moise a postit pe Muntele Sinai, Ana a postit atunci când dorea un fiu de la Domnul, David a postit de mai multe ori. Găsim multe exemple de post în Vechiul Testament. Isus a postit când a fost în pustie (Matei 4:2), Ioan Botezătorul îi învăța pe ucenicii lui să postească des, Pavel în drumul spre Roma s-a abținut de la mâncare timp de 14 zile.

*Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt
care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu?
Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț.
Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.*

(1 Corinteni 6:15-20)

Ce este postul în concepția biblică ?

Postul înseamnă a-l pune pe Dumnezeu pe primul loc, a-l dori pe El și dorințele Lui, voia Lui și gândul Lui mai degrabă decât mâncarea, părtașia cu ceilalți, somnul sau treburile de zi cu zi. Postul este abținerea de la satisfacerea oricărei poftă naturale. Despre starea care trebuie să o avem timp de post scrie:

*„Cand postiți, să nu vă luați o înfățișare posomorâtă, ca fățarnicii,
care își slujesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc.
Adevărat vă spun, că și-au luat răsplata”.*
Matei 6.16

De ce produse avem nevoie pentru un post de curățare a organismului ?

1. Miere de albine

E neapărat să fie naturală (fără adaosuri de zahăr). De dorit să fie cât mai lichidă, dacă e solidificată, puneți-o puțin la cald. Cea mai indicată este mierea de salcâm deoarece are indice glicemic mai scăzut. Pentru 1 zi de post e nevoie aproximativ de 50/70 gr. miere.

2. Lămâi

O să fie nevoie de 1-2 lamâi pe zi, pe toată perioada postului.

3. Grapefruit

O să fie nevoie de el în primele 2 zile a postului, sucul unui grapefruit stors, fără pulpă.

4. Sulfat de magneziu

Sau altfel spus „sarea amară”. O să fie nevoie în primele 2 zile, a câte 20-40 gr.

El se vinde de obicei în pliculețe sau ambalaj din plastic a câte 20/100 gr. în farmacii.

Sau puteți folosi alt tip de laxativ, precum ceaiul din frunze de senna, ulei de ricin etc.

5. Un mix din câteva tipuri de plante uscate pentru ceai

(Sovarv, pătlagină, podbal, urzica, cimbrisor, salvie, menta sau Melissa)

6. **Vas pentru clisme** (cunoscut și sub denumirea de irigator) este un dispozitiv medical utilizat pentru introducerea lichidelor în rect (optional dar recomandat), pentru curățarea colonului.

Plante necesare pentru a face postul cu ceaiuri:

1. Sovârf (sovârv)

(*origanum vulgare*
/душица обыкновенная)



2. Pătlagină

(*plantago* / подорожник)



3. Podbal

(*tussilago*, мать и мачеха)



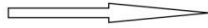
4. Urzica

(крапива/*urtica dioica*)



5. Cimbrişor

(*thymus serpyllum* / Чабрецу)



6. Salvie

(*glycyrrhiza* /солодка)



7. Menta sau Melissa

*puteți folosi una din ele, sau ambele.

(мята/мелисса лекарственная)



Dacă doriți puteți adăuga în mixul de plante pentru post, și alte tipuri de plante pentru a curăța/restabili/întări celelalte organe, precum ficatul, rinichii etc. nu înainte de a face cunoștință cu contraindicațiile fiecărei plante.

- șoricelă (yarrow flower/тысячелистник)
- sminocul (immortelle/helichrysum areolarium, бессмертник)
- turița mare (agrimonia eupatoria/репешок)
- romanița (mușetel)
- troscoteț (polygonum aviculare, спориш звичайний)
- talpa găștei (leonorus/пустырник).
- gălbenele (calendula)
- răpădie (одуванчик)

Este necesar înainte de post să facem pregătire ?

Da, înainte de post, se recomandă să facem câteva zile de pregătire, iar prin pregătire mă refer la ușurarea digestiei. Dacă ne-am alimentat nesănătos, am consumat mâncare grasă, prăjită, carne, produse din făină albă, zahăr, fastfood etc, atunci mai mult ca probabil ca organismul nostru să fie îngreunat de aceste alimente, deseori ducând o luptă chiar, cheltuind energie ca să asimileze și elimine. Deci, e necesar ca înainte de post, cu câteva zile, spre exemplu 1-2-3 zile, să trecem la o dietă mai vegetală, pe bază de salate, cât mai multe legume, verdețuri, legume la cuptor, semințe, nuci, fructe, sucuri. Ne străduim cu câteva zile înainte de post, să nu consumăm carne, lactate, produse din făină albă, fastfood și alte alimente nesănătoase.

✓ Cum începem POSTUL ?

După ce avem toate produsele necesare:

- **Grapefruit;**
- **Lămâi;**
- **Sulfat de magneziu (sau alt laxativ);**
- **Miere de albine;**
- **Plantele pentru ceai;**



Pasul 1:

În prima zi, de dimineață, bem sucul unui grapefruit:



✓ Important!

Stoarceți singuri sucul din fruct, acasă. Prin storcător sau ca în imagine, se scurge ușor cu mâna. Nu folosiți pe timpul postului sucurile din magazin sau cele care conțin zahăr. Sucul de grapefruit se recomandă a fi consumat în primele 2 dimineți, măcar că îl puteți folosi și în fiecare zi, doar să fie curat fără pelițe și pulpă, ca să evităm eliminarea sucului gastric. Lichidele care le consumăm în perioada postului se absorbă direct, astfel nu are loc procesul digestiv. Sucul de grapefruit precum și cel de lamâie, chiar dacă sunt citrice, nimerind în organism ele îl alcalinizează. Grapefruit-ul este excelent pentru curele de slăbire datorită conținutului său redus de calorii, în timp ce posedă o mulțime de nutrienți esențiali pentru organism, așa cum sunt vitaminele și mineralele naturale, iar în timpul postului de asta și avem nevoie: să ardem din grăsimi și să dăm organismului nostru mici resurse pentru a continua postul, fără a porni procesul digestiv. Grapefruit conține vitamina C, care ajută la protejarea pielii împotriva daunelor provocate de radiațiile UV, de îmbătrânire și de inflamații.

După sucul de grapefruit, peste jumătate de oră, începem a bea ceai din plante, **în volum de 2.5- 3 litri zilnic.**

Pasul 2:

Ceaiul din plante



✓ Cum se pregătește ceaiul din plante ?

La 1 litru de apă fiartă, se adaugă 1.5 / 2 linguri mari de bucătărie cu plante (dacă plantele sunt mai mărunțite, puneți 1.5 linguri, iar dacă sunt mai întregi și voluminoase, puneți 2 linguri), deci, la 3 litri de apă fiartă adăugați până la 6 linguri de plante din amestec.

Se lasă la infuzat 30-40 min.(cu capac).

Puteți pregăti dimineața 3 litri, pentru a avea pe toată durata zilei.

***(3 litri e cantitatea care trebuie consumată zilnic).**

** Nu e recomandat de a pregăti și lăsa la infuzat ceaiul pe noapte, deoarece se pierd din nutrienții necesari.*

Puteți pregăti acest amestec de ceai dimineața în volum de 3 litri și îl puteți lua cu voi sau păstra în pe parcursul zilei. Sucul de lămâie și mierea păstrează infuzia proaspătă, pe parcursul zilei. După infuzat, strecurați plantele de ceai, adăugați miere și suc lămâie (dacă faceți toată cantitatea).

Eu când fac post, îmi fac de 2 sau 3 ori pe zi câte 1 litru de ceai, așa îmi pare mai proaspăt, dacă sunt acasă.

**Păstrați din amestecul de plante care va rămas după post la întuneric și uscat pentru următorul post.*

✓ Lămâia

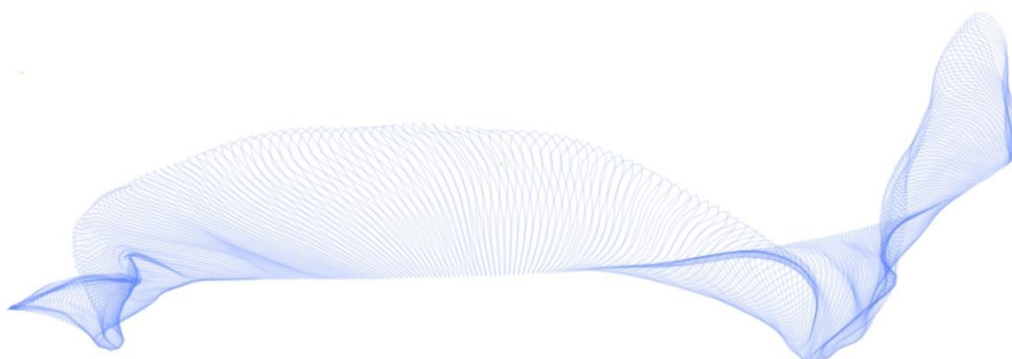


La fiecare pahar de ceai, adăugăm sucul a 1/3 din lămâie.

Timp de 1 zi de post (24 ore), trebuie să consumăm sucul a 2 lămâi.

*Lămâia conține multe substanțe nutritive și are efect surprinzător asupra organismului, în special în timpul postului. Deși în starea lor naturală lămâile sunt acide din cauza compoziției chimice, atunci când intră în contact cu organismul nostru, se transformă în substanțe alcaline. Practic, contrar așteptărilor lămâia calmează stomacul, echilibrează sucurile gastrice și poate reduce disconfortul în cazul arsurilor stomacale. Reglează Ph-ul din organism, susține sistemul imunitar, curăță sistemul digestiv și colonul, are efect antibacterian, îmbunătățește aspectul pielii și unghiilor etc.

**Dacă sunt probleme cu stomacul, atunci micșorăm doza sucului de lămâie, sau înlăturăm complet. Postul poate fi benefic și fără sucul de lămâie. Clar că are rolul său, iar dacă nu puteți să îl consumați, puteți bea ceaiul și fără sucul de lămâie.*



✓ Mierea de albine



În fiecare pahar de ceai, se adaugă 1 linguriță de miere. Zilnic, în timpul postului, trebuie să folosim aproximativ **50-70 gr. miere** (în ceaiuri). Sau dacă pregătiți deodată tot volumul de ceai, se adaugă 50-70 gr. miere și se amestecă bine. Străduiți-vă mierea să fie lichidă, iar dacă e solidificată, puneți-o la cald.

✓ **IMPORTANT !!!**

A nu se adăugă mierea în ceaiul fierbinte. Adăugăm mierea după ce ceaiul se răcorește !

***Recomandări:**

- *adăugați mierea cu lingură din lemn ci nu din metal.*
- *folosiți mierea din **salcâm**, este mierea cu cel mai mic indice glicemic.*
- *dacă doriți să slăbiți și să ardeți mai multe calorii/grăsime, reduceți mierea în jumătate de porție.*
- *în timpul postului, puteți consuma câte 1 linguriță de miere, când vă este foamea mai mare, dar, nu exagerați.*

Mierea e un aliment foarte important în timpul postului, de asta trebuie să ținem cont, să fie un produs bun, natural, fără adaosuri de zahăr etc. Din miere, pe perioada postului organismul își ia cele necesare, iar în combinație cu sucul de lămâie, ea are un efect și mai benefic.

✓ Sulfat de magneziu, cum se administrează ?



Se recomandă a câte 5-10 gr. de sulfat la 10 kg. de masă.

Spre exemplu: aproximativ 30-35 gr. dacă aveți 60/70 kg. masa corpului. Dacă aveți 50 kg- luați 25-30 gr. sulfat, dacă 80 kg- 40-50 gr. etc. Unele surse indică că putem lua și 10 gr. sulfat la 10 kg masă, dar, începeți cu 5 gr. la 10 kg masă, așa o să vedeți cum acționează asupra corpului vostru și care sunt rezultatele.

Sulfatul se diluează în jumătate de pahar de apă, amestecăm bine.

Sulfatul se ia prima și a doua zi a postului, seara între orele 16 și 19 (o să petreceți ceva timp în baie). La unii efectul are loc în 1-3 ore, la alții în 3-5-7 ore.

După ce luăm sulfatul de magneziu, ne străduim să stăm culcați (pe partea dreaptă) și bem ceaiuri din plante în următoarele ore (1 litru).

**Se recomandă a se lua sulfatul în seara înainte de a începe postul, spre exemplu: dacă ați hotărât să începeți de luni, atunci sulfatul se ia duminică seara prima dată, și apoi luni seara.*

Ce este sulfatul de magneziu ?

Este o substanță solidă, cristalină, cu gust amar. Administrat intern „sarea amară” este utilizată în medicină ca purgativ, laxativ (medicament, substanță care favorizează eliminarea materiilor fecale din organism, curățarea tubului digestiv).

Alte metode și tipuri de laxative:

Sulfatul nu e singura metodă de curățare a intestinelor. Puteți opta și pentru altele, precum:

Ulei de ricin:

Uleiul de ricin este produs din semințele de ricin, o plantă otrăvitoare consumată în cantități exagerate, iar în doze recomandate, datorită toxicității sale, uleiul are proprietăți uimitoare de curățare intestinală. Atunci când de ricin intră

în corpul uman, organismul nostru lucrează activ pentru a elimina acest produs, se activează pentru a elimina rapid iritantul, declanșând un mecanism de curățare, fiind destul de efektiv.

Pentru un efect maxim în ziua purificării este indicat să respectați o dietă lichidă. Beți apă și ceaiuri din plante. Este mai bine să începeți să luați ulei de ricin la ora 17-18 . După apă sau ceai ar trebui să treacă cel puțin o oră pentru a-și începe efectul.



uleiul

Planta de Senna:

Acesta este cel mai slab laxativ dintre toate cele prezentate, dacă nu puteți lua sulfat de magneziu sau ulei de ricin, este o opțiune excelentă. Plantele de senna se pot găsi în farmacii, magazinele de plante sau chiar în internet, pot fi sub formă de frunze/plante, sau pulbere(măcinate).

Folosiți în așa mod: puneți 2 linguri de senna (plante) în 250 ml de apă clocotită și infuzați-o timp de 30 de minute, apoi strecurați-o, răciți-o la o temperatură de 42-45 de grade și beți. Apoi ne întindem pe partea dreaptă pe o pernă de încălzire, dar ATENȚIE cu calculi biliari și hepatici, consultați-vă înainte de administrare.

După laxativ puteți deja începe să beți ceaiul din plante pe care l-ați pregătit pentru post, (recomandat 1 litru timp de 1 oră, ca organismul să aibă lichide pentru a porni procesul de curățare și transport spre colon).

Cel mai efektiv este să bem acest amestec în orele de amiază, seara o să avem efectul așteptat, iar noaptea o să fie somn calitativ cu colonul curățat din care s-a eliminat toate masele. Ceaiul din Senna deasemeni este foarte benefic împotriva constipațiilor cronice și favorizează circulația sângelui.

Ce trebuie să știm despre clisme în perioada postului:

Clisma curăță colonul (intestinul gros), care are o lungime totală de aproximativ 1.5 m. Aceasta va fi eficientă doar dacă este repetată de 2-3 ori la rând, ca amestecul să ajungă în toate zonele intestinului. Se recomandă a se face clisme în timpul postului, deoarece este o metodă eficientă de curățare a intestinelor.

**Putem să le facem în combinație cu luarea sulfatului de magneziu ca să fie efect mai bun.*

Dacă doriți încă un efect mai bun al postului, **se recomandă și clismele**. Ele se recomandă în primele zile, cât și în ultimele zile a postului. Deoarece toate lucrurile rele din organism, celulele și țesuturi moarte, toxinele se adună în intestinul gros, e necesar a fi curățat. Opinii sunt diferite, unii sunt pentru, alții împotriva. Unii din motive etice alții din motive științifice precum că clismele distrug flora sau afectează cumva intestinul gros. Din câte eu am cercetat și cunosc clismele sunt benefice dacă sunt făcute corect și consider că sunt chiar necesare, în special pentru cei care nu au făcut posturi regulate în viață, au mâncat nesănătos și nu au curățat intestinul mult timp.

Cu ce soluții / amestecuri putem face clisma ?

✓ Clisma cu amestec necesar din farmacie:

Practic în orice farmacie putem găsi amestec necesar pentru curățare/spălare colon, precum și clismele propriu zise. Se vinde sub formă de lichid sau pulbere care se amestecă acasă, în apă.

✓ Clisma cu sare de mare și bicarbonat de sodiu:

Cea mai simplă metodă este un amestec din 1 litru de apă caldă, 1-2 lingurițe de sare de mare și 1 linguriță bicarbonat de sodiu. Se repetă procesul 2 ori la rând, în total 2-3 litri de apă să folosim.

✓ Clisma cu lămâie:

Datorită acidității lămâiei, această clismă reglează nivelul pH-ului intestinelor. În plus, stimulează buna funcționare a florei bacteriene intestinale, care la randul ei întărește sistemul imunitar să lupte împotriva microbilor.

✓ Clisma cu mușețel:

Această plantă are un efect calmant, reduce frecvența crampelor abdominale. De asemenea, clisma cu ceai de mușețel este foarte des utilizată în inflamația intestinului gros. La 1 pahar apă fiartă (300 ml), se adaugă 2 lingurițe flori mușețel, lăsăm la infuzat 20/30 min, îndepărtăm plantele de amestecul primit, apoi putem folosi

acest ceai pentru clisme. O metodă și mai efektivă este să adăugați ceaiul din romaniță în blender, adăugați 1-2 lingurițe de ulei ricin, amestecați bine și apoi folosiți această soluție pentru clisme. Romanița conține în ea componente precum: uleiuri, acizi, vit.C, caroten etc., iar datorită acestei compoziții, ea are cea mai largă gamă de proprietăți medicinale.

✓ Clisma cu apă de propolis:

Propolisul se poate introduce rectal în formă de microclismă ceea ce e foarte benefic pentru sănătatea generală a organismului, precum puteți și consuma acest amestec. Pentru a pregăti amestecul luați 5 gr. de propolis solid și 1 pahar apă caldă. Amestecați aceste produse în blender câteva minute la rotații mici, lăsați câteva minute apoi iarăși repetați procedura, tot așa faceți câteva ori, până propolisul solid se diluează în apă. Culoarea apei o să devină cafenie-verzuie, ea poate fi introdusă rectal câte 40/50 gr. Deasemeni acest amestec este benefic pentru sănătatea generală.

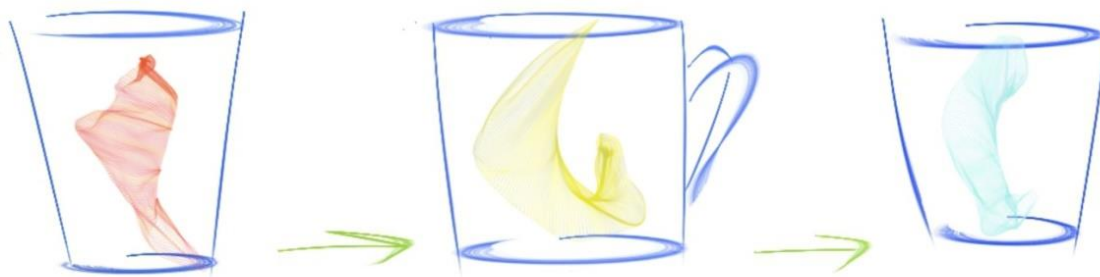
✓ Clisma cu cafea:

O recomandă medicul chirurg japonez Hiromi Shinya în cartea lui „Enzima miracol”.

”Aceasta înseamnă că îți vei curăța colonul cu apă care conține cafea plus minerale și extracte care creează lactobacili. În Japonia, multă lume se teme că, dacă recurgi prea des la clisme, vei crea un obicei, iar colonul se va lenevi și nu va mai funcționa de unul singur. Totuși, în conformitate cu datele mele clinice, nu aveți de ce vă teme. Persoanele care își administrează singure clisme au mai degrabă intestine care funcționează mai bine și caracteristici intestinale mai curate, fără fecale stagnante sau comprimate”

**Dacă ați făcut clisme în timpul postului, după trecerea lui consumați produse care favorizează restabilirea florei intestinale, hrănirea și sănătatea ei. Astfel de produse sunt cele care conțin fibre, ca: prunele uscate, semințele de chia, varza murată (castraveții murați la fel), nucile, merele proaspete cu tot cu coajă, morcov, varza proaspătă etc. Oțetul natural de mere (fermentat cu miere), deasemeni este benefic pentru flora intestinală. Există și alte suplimente naturale pentru flora intestinală, precum spirulina sau alte probiotice.*

Un mic rezumat al postului:



Prima zi dimineața
consumăm sucul
unui grapefruit

După jumătate oră,
bem ceai cu lamaie
și miere (2.5-3 litri zilnic)

Prima seară, bem sulfatul
de magneziu, stăm mai
mult culcați, și consumăm
ceai (1 litru).

În zilele următoare, procedura e la fel- dimineața suc grapefruit, pe parcursul zilei, ceai cu miere si lamaie.

Sulfatul se foloseste doar primele 2 zile. Sucul de grapefruit doar primele 3-4 zile.

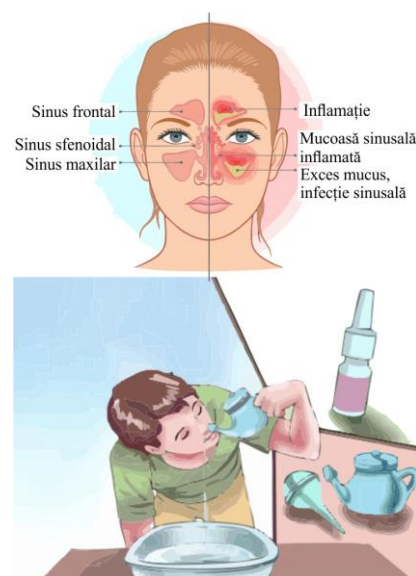
În restul zilelor, consumăm doar ceaiuri cu miere și lamaie, a cate 2.5-3 litri zilnic.

Se recomandă clismele în primele cat și ultimele zile ale postului.

Ce mai putem face în timpul postului, pentru a ajuta organismul:

Curățarea nasul, căilor nazale și gingiilor.

De obicei acolo sunt depuneri acumulate, punji purulente, inflamații și murdărie ceea ce infectează sângele, strică dinții, produce sângerări ale gingiilor, îngreunează răsuflarea, afectează prostata la bărbați iar la femei inflamații permanente a uterului și ovarelor. Sistemul respiratoriu trebuie să fie curat, începând de la nas până la bronhii și plămâni, cu mediu neprielnic de dezvoltare pentru bacterii și microbi. Iar în timpul postului acest proces este dublu efectiv, deoarece acest amestec din plante, miere și lămâie permite curățare și eliminare a tot ce este rău.



Curățarea nasului este o procedură de igienă importantă, care ar trebui defapt efectuată zilnic. Procedura de spălare ajută la înlăturarea depunerilor în căile nazale (din aerul poluat, fumul toxic din gazele de eșapament, praful din aer (în special pentru cei ce locuiesc în orașe unde e puțină verdeță și mult asfalt).

Deasemeni ajută la eliminarea durerilor de cap, afecțiunilor bronșice, astmei și îmbunătățește funcționarea ochilor. Literatura de specialitate recomandă spălăturile nazale pentru prevenirea și tratamentul tuberculozei, scarlatinei, difteriei, reumatismului, poliomielitei și altor boli severe.

Clătiți nasul cu apă fiartă și răcită la temperatura camerei, ușor sărată cu sare de mare. Puteți găsi aceste soluții chiar și în farmacii, precum și vasul pentru spălări nazale (irigator nazal), sau puteți pregăti singuri amestecul: aproximativ jumătate de linguriță de sare de mare la 200-300 ml apă (1 păhar).

Se indică și recomandă în acest amestec să adăugăm câteva picături de apă oxigenată (5-10 picături), în special în sezonul rece a anului, pentru a dezinfecă căile nazale de microbi, dar fiți atenți, peroxidul e o soluție puternică, întrebați medicul cum puteți folosi.

Clătiți ambele nări, lăsați apă să curgă, nu suflați cu putere. O parte din apă poate nimeri în gură, nu e nimic rău. Dacă vedeți că apa nu intră în nări, încercați puțin să trageți. După câteva secunde o să simțiți efectul apei cu sare, puțin usturător dar plăcut. O să vă vină să scuipați sau să suflați nasul, faceți asta cu atenție.

După ce ați spălat nasul, puteți face puțin masaj facial în zonă nasului, frunții, de desubtul ochilor, în zona maxilarelor până spre urechi și gât, astfel porniți circulația sângelui ceea ce e foarte benefic.

După spălare puteți unge puțin cavitățile interioare ale nasului (1cm): pe un bețișor cu vată adăugați 1 picătură de ulei de mentă și puțină vaselină, astă o să vă dea un efect plăcut de curat, proaspăt și învigorător.

Aceste spălături ne țin departe de răceli, viruși, vedere slabă, ochi lăcrimând, alergii, nasul înfundat etc.

Inhalațiile cu abur:

Inhalațiile cu abur sunt un adevărat medicament pentru mucoasele inflamate și congestionate. Aburul cald umezește căile respiratorii, fluidizează secrețiile și stimulează eliminarea lor. Dacă adaugi în apă plante medicinale puternic aromate, cu proprietăți antibacteriene precum: mentă, cimbru, cimbrisor, busuioc, eucalipt, rozmarin, lavandă, sau uleiuri esențiale din aceste plante, obții un plus de efect. Aburul astfel îmbogățit dezinfecăză căile respiratorii, distruge agenții patogeni și calmează iritația gâtului, are efect descongestionant, expectorant, antiinfecțios, antiviral. Fiți atenți cu dozajul plantelor și uleiurilor.

Puteți deasemeni folosi câțiva cartofi fierți: fierbeți 3-4 cartofi, vărsați apa, acoperiți-vă capul cu un prosop deasupra vasului și inhalați aburul cartofilor. Ajută la problemele aparatului respirator, nas înfundat, răceală.

O metodă bună pentru răceli și nas înfundat: curățați 50-100 gr. de hrean, dați prin răzătoare, puneți într-un vas și stați deasupra lui, miroșiți până „lăcrimează ochii”. Are efect antiparazitar și antibacterian.

Spălăm limba regulat în timpul postului:

În timp ce postim, o să observăm din ziua a 2 înainte că limba noastră capătă o culoare alb-gălbuie. Nu trebuie asta să vă sperie, e un proces normal de curățare a organismului. Spălăm limba 2 ori pe zi odată cu dinții și îndepărtăm acele depuneri. După câteva zile de post, observăm că limba se curăță, devine roz/roșietică așa cum ar fi trebuit defapt și să fie. Acele depuneri sunt substanțele ce nu trebuiesc organismului, toxine, mucozități, resturi pe care corpul le elimină afară.

După ce spălăm dinții și limba, putem face clătături cu ceai din plante, precum cel din gălbenele, romaniță etc. Ele au efect antiinflamator, de calmare, vindecare, dezinfectare. Străduiți-vă să spălați dinții și limba cu pastă de dinți calitativă. Multe din comerț conțin substanțe toxice, trebuie să fim atenți ce folosim. Sau, putem înlocui pe zilele de post pasta de dinți cu o pastă pregătită de noi. Există rețete naturale cum să pregătim pasta de dinți acasă, cu produse precum praful din vinete coapte/arșe în cuptor, uleiuri naturale de mentă, eucalipt, cărbune activ etc.

Mișcarea, mersul pe jos, plimbările în natură:

30 min. de mers pe jos ajută la circulația sângelui și limfei, ceea ce deblochează blocajele din capilare. Încercați în timpul acestui post să faceți mișcare fizică: plimbările în natură sunt foarte benefice. O să-i dați corpului vostru aer curat, mișcare și vitamine de la soare. Îmbrăcați niște haine nu tocmai subțiri, dacă puțin o să transpirați, e spre binele corpului: prin transpirație se elimină toxinele din corp.

Picioarele noastre sunt a doua pompă a corpului, după inimă. Cu cât mai mult mergem, cu atât e mai puternică inima, vasele sanguine și circulația sângelui. Deasemeni e benefic și alte tipuri de sport precum bicicleta sau înotul, dar nu exagerați, organismul e oarecum slăbit, trebuie să facem totul în limită.

Ordinea în casă, dulap, curte, grădină, mașină:

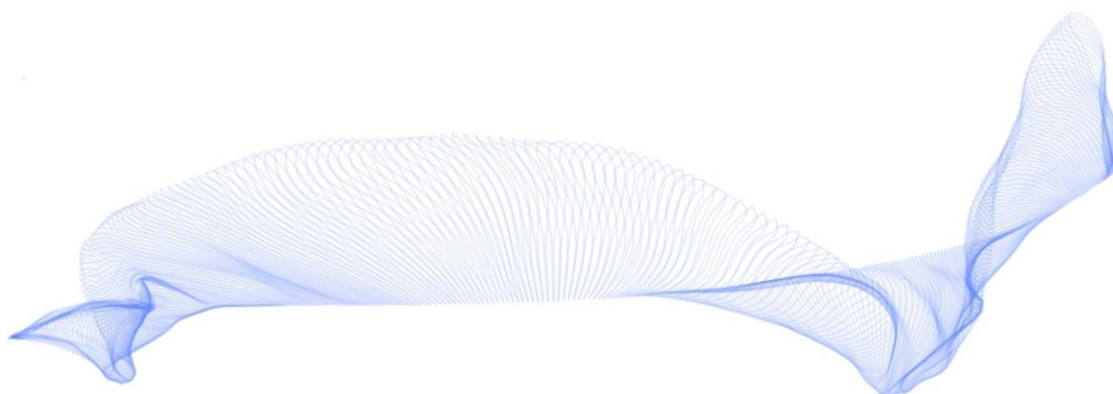
În timpul postului, omul trebuie în primul rând să se smerească. Dar cei mai smerit decât să-i ajuți pe alții sau să faci ordine la tine în cameră ? Plus la asta, în timpul activității fizice, prin transpirație se elimină toxinele. Spălați podelele și nu cu aspiratorul de ultimă generație, dar cu un prosop. Faceți ordine în dulap și haine, aranjați lucrurile pe birou, raft sau bucătărie. Ordinea la voi în casă, curte sau mașină este ordinea și din viața voastră. Oamenii dezordonați au mereu haos pe masă, în bucătărie, mașină, curte și de obicei și în cap. Dacă vreți să fie viața voastră productivă și organizată, lucrurile trebuie să stea la locul lor- o să economisiți o grămadă de timp când o să le cautați, plus o să primiți plăcerea de la curățenie și aranjare. Dacă nu vă permiteți să ieșiți în natură sau la alergat, credeți-mă, o „tură de ordine” este destul de efectivă, productivă atât fizic cât și emoțional. Se referă atât la femei cât și bărbați: nicăieri nu este scris că femeia să se ocupe de ordine, ceea ce cu siguranță e scris este ca bărbații să-și ajute femeile. Statul în fotoliu pentru bărbați sau la televizor, e cel mai neefectiv lucru din câte cunosc. Doriți rezultate? - faceți ceva pentru ele.

Băi în cadă cu sare de mare, sulfat de magneziu sau uleiuri naturale:

- ✓ *Adăugați în cadă 100-200 gr. sare de mare, sau câteva sute gr. sulfat magneziu. Ajută la relaxarea mușchilor, circulația sângelui dar și bun exfoliant pentru pielea corpului. Sarea de baie duce la eliminarea toxinelor din organism, curățând porii pielii. Puteți adăuga câteva picături de uleiuri naturale pentru aromă, liniștire și pace.*
- ✓ *Baie în cada cu planta de rostopască (rus: cistotel): 1 pahar plante de rostopască uscată se adaugă în 3 litri apă, se lasă până la fierbere apoi se lasă să se răcească și infuzeze 15 min. Amestecul obținut îl turnăm în cada cu apă de 38 gr., stăm în cadă jumătate de oră. Ajută la boli precum: artrite, artroze, spondiloză, îngustarea canalului nervos central și alte patologii.*

Sauna

Dacă aveți posibilitatea, aflarea în saună are efecte benefice asupra organismului. Curăță porii pielii, elimină toxinele odată cu transpirația. În saună se consumă doar ceaiuri din plante, suc de grapefruit curat sau portocale, apă cu lămâie. Puteți adăuga în apa din saună câteva picături de uleiuri naturale, sau folosiți o mătură din stejar/arțar/pelin. Niciodată în saună nu consumați băuturi alcoolice, faceți foarte rău organismului vostru. Nu ridicați temperatura în saună mai mult de 100 grade, e rău pentru organismul vostru. Folosiți dușurile de contrast cu apă fierbinte și apoi rece- ajută la călirea organismului (atât în saună cât și când faceți baie acasă la voi). Căutați metodele lui Wim Hof, sau ”omul de gheață”. Aflarea corpului în apă rece ajută mult în ameliorarea sănătății, precum și exercitiile de răsuflare.



Cum ieșim corect din post ?

Deoarece în perioada postului se reduce producerea sucului gastric și sistemul digestiv își încetinește parțial din activitate, e foarte important cum ieșim corect din post, cât și ce mâncăm în primele zile. Pentru a nu ne confrunța cu balonări, dureri de burtă, cap sau constipații, trebuie să fim deosebit de atenți primele zile. În primele zile după post deasemeni se recomandă consumarea produselor sănătoase: eu le numesc ”materiale de construcție”, deoarece corpul nostru are nevoie de ele după curățare. El e mai curat, mai dornic de a se întări, construi, repara acolo unde este nevoie- iar pentru asta el are nevoie de materiale. Mai jos eu am descris ce să consumăm în primele câteva zile după post. Bineînțeles că ar fi bine să ții-ți acest regim și mai multe zile după, dar asta voi decideți după circumstanțe.

Prima zi după post:

Se recomandă a bea sucuri din legume/fructe de dimineață. Ceaiul din plante îl putem continua, inclusiv. Spre exemplu: începem ziua cu un pahar de ceai din plante. Peste jumătate oră, putem bea sucuri: portocale, mandarine, grapefruit, morcov, varză, măr. Doar sucuri din legume, fructe, verdeturi preparate prin blender sau storcător. Dacă postul a durat 7 zile și mai mult, atunci se recomandă ca primele 2-3 zile să nu consumăm mâncare, doar sucuri, salate date prin răzătoare, legume, verdeturi, iar fructe mai puține.

După câteva zile de post, o să simțiți gustul adevărat al produselor naturale- chiar și o simplă salată din varză și castraveți devine apetisantă.

Cateva retete de smoothie si salate pentru primele zile după post:

Ce alimente NU consumăm în primele zile după post:

Bananele, roșiile, nucile în exces, boboasele, cerealele nu sunt recomandate pentru 1-2 zi după post. Deasemeni nu mâncăm produse alimentare ce necesită rugumare, digerare intensivă precum carne, pește, pâine albă, ouă, brânză etc. Orice mâncăm sau bem în primele zile, trebuie să mestecăm bine în gură, până hrana devine o pastă lichidă, amestecându-se cu saliva. Digestia începe din gură, trebuie să cunoaștem asta.

Exemplu de suc / smoothie din fructe/legume și verdețuri pentru prima zi după post:

Reteta nr. I



Avem nevoie de câteva frunze de salată verde (sau varza kale), 1-2 bețe de țelină, 1/3 din lămâie (puteți pune lămâia cu tot cu coajă), 1 măr, 1 pară. Se pregătește în blender cu 1-2 căni apă. Consumăm din înghițituri mici, ca să se amestece cu saliva. Dacă nu puteți consuma țelina, o puteți înlocui cu pătrunjel.

Reteta nr. II



Putem pregăti un smoothie din măr, pară, câteva căpșune (eu am pus înghețate, altele nu aveam la moment), și zmeură. La smoothie se adaugă apă în blender. Se consumă încet, savurați mirosul și gustul.

Reteta nr. III



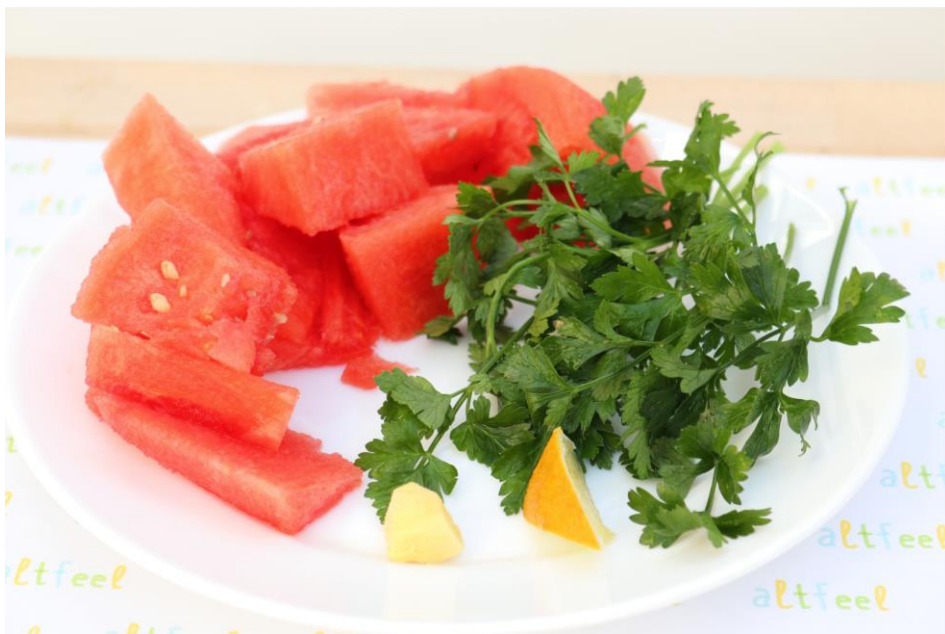
Aici am pregătit ceva mai consistent ca gust și componente: broccoli, castravete, frunze salată verde, sfeclă, morcov, puțin grâu încolțit (mai spre sfârșitul cărții am inclus câteva metode de germinare semințe), precum și am pus jumătate de cartof crud. E la gustul fiecăruia, puteți alterna, dacă varza nu vă face bine la stomac, puteți folosi castravetele, la fel și cu cartoful crud. Nu la toți organismul primește și digeră ușor varza, pentru asta e nevoie de timp și răbdare. Dar, toate tipurile de varză sunt o adevărată comoară de vitamine, minerale și fibre, fie că e proaspătă sau murată, deci se recomandă să ne împrietenim cu ea.

Reteta nr. IV



Un suc din castraveți, pătrunjel, sfeclă și grâu încolțit este revigorant, dă energie și hidratează organismul.

Reteta nr. V



Acest smoothie îl puteți pregăti fără apă. Adăugăm pepene roșu (harbuz), pătrunjel, o felie de lămâie și o bucăciță de ghimbir pentru digestie. Este preferatul meu, în special în timpul verii. Pătrunjelul în combinație cu harbuzul, are proprietăți de curățare a organismului, deci putem folosi acest amestec permanent. Pătrunjelul este o plantă foarte bună pentru curățare-detoxifiere ficat și rinichi, precum și țelina. Dacă consumăm regulat pătrunjelul și țelina în salate sau sucuri, scăpăm de problema des întâlnită- pietrele la rinichi, fiere sau ficat nesănătos.

Ziua 2 după post:

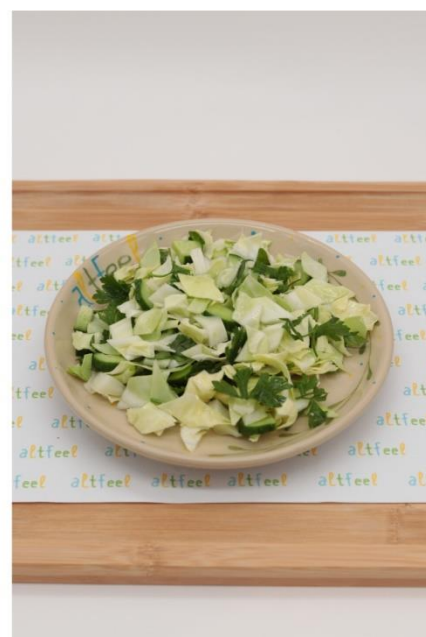
Dacă pentru prima zi după post se recomandă sucurile din legume, fructe și verdețuri, pentru a doua zi după post, putem planifica și o salată mică din legume, verdețuri, semințe și câteva nuci.

Mai jos am selectat câteva exemple. Ne străduim să nu facem exagerare cu hrana. Primele zile avem poftă mare de mâncare, organismul este gol, slăbit, cere permanent dar trebuie să ne putem abține.

Ziua a doua asemeni începem cu ceai, sucuri fructe/legume, apoi la ora 10-11 putem mânca câteva fructe: portocale, prune, piersici, măr, mandarine. Prânzul (ora 13/14), trebuie să fie alcătuit tot din fructe sau legume. Legumele cu cât mai multe, atât mai bine (date prin răzătoare, salate). Ca sosuri sau adaosuri putem folosi suc de lămâie, oțet de mere de casă, ulei de măsline presat la rece. Se permite să consumăm smântână de casă, sau câte un galbenuş de ou pe zi (fiert sau proaspăt). Plus la toate salatele și legumele, putem consuma cocktailuri din ierburi/verdețuri: în colba blenderului adăugăm mai multe tipuri de verdețuri (pătrunjel, spanac, rucoala, ceapă verde, țelină, rădăcini de țelină sau alte plante, varză, roșii etc.), adăugăm apă și putem adăuga câteva fructe- banane, măr etc. În aceste verdețuri se conțin aminoacizi, proteine și aceste verdețuri nu provoacă alergii.

Mai jos am pregătit câteva rețete de salate bine combinate, sănătoase și ușor de digerat:

Reteta nr. I- salată verde din castraveți, varză și pătrunjel.

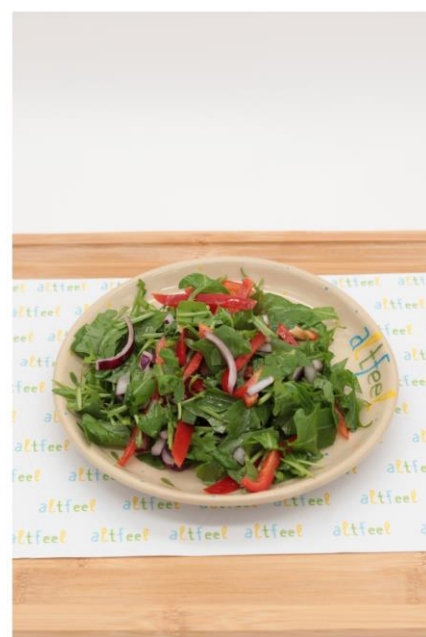


Este una din cele mai simple salate, disponibile și ușor de asimilat pentru organism. Folosim varză, castravete și pătrunjel. Adăugăm puțin ulei de măsline, sare și 1-2 linguri de oțet de mere (după gust). Orice tip de varză conține fibre, iar fibrele sunt ca o mătură care trec prin intestine și curăță tot ce întâlnesc în cale.

Pe lângă faptul că varza conține fibre (atât proaspătă cât și cea murată), orice produs ce conține fibre e benefic pentru susținerea și dezvoltarea florei intestinale. Dacă consumăm doar produse în mare parte moarte, zahăr, carne, lactate, făină albă, mâncăruri prăjite- flora noastră intestinală este slabă, de aici apar și constipații, dureri în intestine, depuneri pe ele, digestie grea, mersul la baie „odată în două zile”.

Produse care mai conțin fibre sunt: semințele, nucile, fructele proaspete și cele uscate, varza de mare.

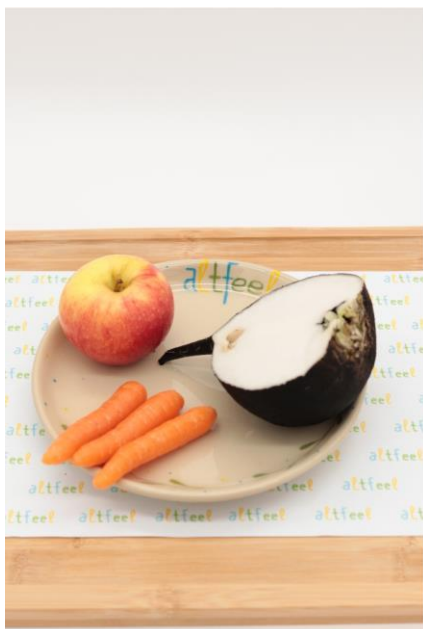
Reteta nr. II – Salată cu rucola, ardei dulce și ceapă.



Deasemeni este o salată ușoară pentru primele zile după post. Folosim rucola, ardei dulce, ceapă, sare, puțin ulei de măsline și la dorință putem adăuga 1-2 linguri de semințe de dovleac sau floarea soarelui.

**Folosim doar sarea de mare sau munte (cea roz). Nu vă recomand sarea fină sau iodată, face doar rău organismului. Chiar dacă sarea bună conține mineralele necesare, trebuie să o folosim cât mai puțin.*

Reteta nr. III- Salată din ridiche neagră cu măr și morcov



Este o salată puțin picantă și gustoasă. Folosim ridiche neagră, măr și morcov, toate date prin răzătoare. Adăugăm oțet de mere de casă. Pentru gust mai delicat, lăsăm în frigider pentru 30 min. Folosiți ridichea neagră în salate câteva ori în săptămână și nu o să vă temeți de răceli sau viroze de sezon, iar imunitatea voastră o să vă mulțumească.

Reteta nr. IV- Salată verde cu ridiche și ceapă



Orice salată din ridiche este benefică pentru organism și ușor de digerat, fie că e vorba de ridiche roșie, neagră, albă sau germeni / microplante din semințele ei. Deasemeni folosim ceapa verde, câteva frunze de salată și 1-2 linguri de semințe de dovleac sau floarea soarelui. Dacă adăugăm câteva linguri de germeni sau microplante din semințe de ridiche, salata devine și mai gustoasă și plină de nutrienți.

Retata nr. V- Salată din vinete coapte cu ceapă și maioneză naturală



Ca să nu spuneți că sunt prea sever, v-am pregătit o salată sănătoasă, gustoasă și consistentă, dar vă o dau doar cu promisiunea: nu o să mâncați prea multă și să o faceți corect.

**Salata e pentru ziua 2-3 după post.*

Coacem în cuptor câteva vinete, le punem în plasă la scurs, după care le tocăm. Tăiem o ceapă proaspătă cubulețe. Fierbem 2 ouă, folosim doar gălbenușul lor apoi adăugăm 1 gălbenuș crud, punem puțin ulei presat la rece, un pic de sare și obținem maioneză de casă. Apoi amestecăm toate ingredientele, punem în frigider pe 1 oră: salata de vinete este gata. Este prima noastră mâncare pregătită după post, deci ne străduim să o mâncăm încet, cu măsură și mai lăsăm pentru ceilalți.

Reteta nr. VI- Chiftele de conopidă



Aici am pregătit o mâncare care o putem consuma „caldă”, pentru ziua 2-3 după post. Pentru asta avem nevoie de jumătate de conopidă fiartă la abur. Pisăm conopida, adăugăm morcov dat prin răzătoare, la dorință păstârnac și ceapă tăiată fin, ou proaspăt, mărar/pătrunjel și sare după gust. Din amestecul primit facem chifteleuțe și le pregătim în cuptor. Putem savura cu castravete murat, iarăși atenți și cumpătați.

*Castraveții murați, la fel sunt alimente bogate în fibre și benefice pentru flora intestinală. Doar, e nevoie să fie murați „ca acasă”, cu sare și celelalte necesare. Castraveții murați din magazine deseori sunt fierți (deci sunt produse aproape moarte, cu conținut mic de nutrienți), plus mai conțin și oțet mult (cei marinați). Putem pregăti singuri castraveți murați acasă, doar avem nevoie de castraveți buni, crescuți pe pământ în aer liber și nu în sere. Tot ce este crescut în sere, deseori e lipsit de pământ și soare, iar nutrienții necesari plantei și apoi nouă, planta anume de acolo și-i ia. Căutați legume și verdețuri crescute pe câmp și în grădină- sunt cele mai bune.

Cum trecem la hrana obișnuită:

După câteva zile de alimentare cu salate și sucuri, putem reveni la regimul normal de hrană, dar sunt sigur că o să vă schimbați gusturile, alimentele și modalitățile vechi de alimentare. Întrucât în timpul postului, ne curățăm senzorii gustativi de toate tipurile de produse rele, organismul de paraziți, adaosuri, toxine, pesticide, condimente, zahăr, sare etc. Începi a simți

gustul adevărat al fructelor, legumelor și verdețurilor. Începi a aprecia salatele din câteva tipuri de legume și verdețuri, mirosul și culorile lor naturale. Înțelegi câte produse rele ai consumat până acum și cum se simte organismul fără ele: curat, plin de energie și dornic de viață. Un lucru important în primele zile după post : străduiți-vă să vă abțineți de la cantitatea mare de hrană. Organismul e puțin slăbit de resurse, minerale, vitamin și el cere neconținut. O să aveți senzația permanentă de foame. O soluție bună este să-i dați totul necesar în primele zile din legume, fructe, semințe, nuci, verdețuri, ca el să înceapă să se regenereze sănătos, corect și să-și înceapă activitatea altfel.

Contraindicațiile plantelor :

Cu toate că fiecare plantă este atent selectată în sinergie cu celelalte, plantele au propriile contraindicații, dacă aveți una din ele, nu le includeți în mixul pentru consum în timpul postului, sau în viitor, pentru dvs:

- ✓ 1. Dacă aveți calculi biliari, eliminați plantele coleretice cum ar fi turiță-mare și troscotul, pentru a nu-i mișca.
- ✓ 2. Dacă există pietre sau nisip în rinichi, eliminați plantele diuretice - cimbru, troscotul, coada-calului.
- ✓ 3. În caz de procese inflamatorii acute la nivelul rinichilor și vezicii urinare, se elimină turiță-mare, strugurul-de-urs, coada-calului, salvia, valeriana.
- ✓ 4. În caz de hipotensiune persistentă (tensiune arterială scăzută) și vene varicoase, eliminați plantele care dilată vasele de sânge și scad tensiunea arterială - mentă, melisa, gălbenele, nalbă, măceș, urzică
- ✓ 5. Nu luați menta în caz de arsuri la stomac
- ✓ 6. Eliminați sovarv, siminocul), în cazul bolilor de stomac cu hiperaciditate
- ✓ 7. Pentru ulcerul stomacal, intestinal și colite eliminați sovarv, valeriană
- ✓ 8. Pentru hipertensiune (tensiune arterială ridicată) eliminați sovarv, salvie, valeriană
- ✓ 9. Pentru tromboză, creșterea trombocitelor, creșterea coagulării sângelui- eliminați pătlagină, gălbenele, șoricelă, turița mare, troscotul
- ✓ 10. Nu beți podbal, cimbru, troscotul, salvie, lemn dulce, coada-calului în timpul sarcinii.
- ✓ 11. Nu luați podbal sau strugurel de urs dacă alăptați copii sub 2 ani.
- ✓ 12. În caz de probleme hepatice eliminați podbal, limitați cimbrul
- ✓ 13. În cazul unei activități suprarenale crescute, eliminați lemnul dulce
- ✓ 14. În caz de angină, după un accident vascular cerebral sau un atac de cord, se elimina troscotul.

Interdicții:

Ce nu trebuie să facem și contraindicații la post !

În timpul postului condiționat, există câteva reguli care trebuie respectate pentru o curățare cât mai eficientă și confortabilă!

- **Nu luați medicamente, vitamine, suplimente alimentare, lumânări, unguente, creme etc.**
EXCEPȚII: Medicamente pentru astmă, dar reduceți doza cât mai mult posibil. Medicamente pentru bolile autoimune- strict după consultarea unui medic!
- **Orice criză sau stare de rău în timpul postului o tratăm cu remedii populare** (clisme, ceai, sulfat,

ulei de ricin etc.) pentru a vă simți mai bine!

- **Nu luați contraceptive hormonale (de asemenea, inele, plasturi, etc.).**

În primul rând - este o povară suplimentară pentru organismul dumneavoastră și prin urmare curățarea nu va fi completă. În al doilea rând, acestea nu au niciun efect în timpul postului și totul va fi eliminat.

- **Fumatul interzis!!!** Țigări, narghilea și substanțele alcoolice - Nu este permis!

- **Fără produse de machiaj sau de îngrijire a pielii care conțin substanțe chimice.**

De asemenea, ele încarcă sistemele noastre de excreție. Alegeți cosmetică produse cu ingrediente naturale sau alternative naturale.

- **Nu are rost să faci analize medicale în timpul postului** (eliberarea de toxine în sânge nu va arăta imaginea reală!)

- **Respectați ceasul biologic.**

- **Despre cafea: Recomand să nu beți cafea în timpul postului**, în special dacă doriți în această perioadă să scăpați de dependența de ea. Dar, rămâne la discreția dvs. Dacă totuși o consumați, nu mai mult de 1 mică pe zi, naturală. Fără zahăr bineînțeles și lapte, și nici într-un caz cea solubilă.

Trezitul înainte de ora 7 dimineața și culcatul înainte de ora 22.00 au un mare impact asupra modului în care vă simțiți în timpul zilei. Puteți dormi la prânz dacă aveți chef și aveți posibilitatea să faceți acest lucru.

Nu este recomandat să faceți post dacă aveți una dintre următoarele afecțiuni, deoarece pot duce la complicații. Pentru a fi în stare de acest post cu una din bolile de mai jos, e nevoie de o curățire cu remedii naturale și schimbarea alimentației spre una mai sănătoasă cu ceva timp înainte de a începe postul, precum se recomandă și o perioadă de deparazitare a organismului pe baza câtorva produse naturale (găsiți informații mai jos în capitolul: deparazitarea organismului).

- în prezent sau în ultimii 3 ani ați avut o acutizare a unei boli gastrointestinale (pancreatită, colecistită, gastrită, ulcer peptic, ulcer duodenal, reflux gastric, hernie esofagiană), ați avut hemoroizi severi sau orice boală renală. Dacă suferiți de boli gastrointestinale cronice sau aveți în prezent hemoroizi ușori, ține-ți cont de faptul că acestea se pot agrava în timpul postului și va trebui să întrerupeți cursul. Cu hemoroizi ușori puteți ține 1-2-3 zile de post, iar în caz de activizare sau dureri, întrerupeți postul și începeți încet a mânca (mai jos sunt câteva rețete bune).

- calculi biliari (pietre în ficat, vezica biliară sau în canale) sau urolitiază (pietre în rinichi), iar pietrele sunt mai mari decât lățimea canalelor. În acest caz, țineți cont de faptul că foamea poate provoca mișcarea pietrelor și veți avea nevoie de o intervenție chirurgicală urgentă.

Boli și probleme de sănătate în care nu se recomandă postul (sau aveți nevoie de supravegherea permanentă și neîntreruptă a medicului):

- tumoră malignă
- tuberculoză
- ciroză hepatică sau hepatită în fază activă sau au trecut mai puțin de 3 ani de la ele
- insuficiență cardiacă sau boală sistemică a sângelui
- tromboflebită
- diabet zaharat
- au trecut mai puțin de 2 ani de la intervenția chirurgicală a organelor interne
- au trecut mai puțin de 5 ani după un infarct miocardic
- au trecut mai puțin de 6 luni de la operația plastică
- sunteți însărcinată sau au trecut mai puțin de 3 luni de când ați născut, în acest caz organismul are nevoie de alimentație pentru alăptare și pentru creșterea copilului. Pentru curățarea organismului în sarcină și alăptare, am scris mai jos într-un capitol aparte.

- luați medicamente (orice pilule, injecții, spray-uri, pulverizări, unguente, vitamine, hormoni și pilule contraceptive) pe care nu puteți înceta să le luați în zilele de post.

** Vă recomand să faceți o ecografie a organelor abdominale interne (ficat, stomac, rinichi, vezica biliară, pancreas, splină) și să verificați dacă există boli ascunse în tractul gastrointestinal. Fiecare organism și caz este individual și este bine de studiat bine corpul înainte de post.*

Aveți grijă de aceste mici sfaturi și contraindicații și veți putea face cu ușurință 5- 7-10 și chiar 14 zile de post!

”Celulele noastre sunt permanent înlocuite de celule noi. Celulele din anumite zone ale corpului sunt complet înlocuite cu altele noi în decurs de doar câteva zile. În alte zone, același proces poate dura câțiva ani. În cele din urmă, toate celulele sunt înlocuite. Aceste noi celule sunt create din apa și hrana pe care le consumăm zilnic. Pornind de la această constatare, putem spune că sănătatea noastră este determinată de calitatea apei și a hranei consumate de noi. O calitate proastă a apei și a hranei va face ca sistemul gastrointestinal să fie primul care suferă. Mai târziu, elementele rele care sunt absorbite trec în sânge și sunt transportate de acesta la toate celulele din organism. Oricât de slabe calitativ ar fi ingredientele, celulele trebuie să folosească ce au la dispoziție pentru a construi noi celule. Astfel, calitatea hranei și a apei ne determină sănătatea.”

Hiromi Shinya

Întrebări și răspunsuri:

”Câte zile o să reușesc să fac post ?”

- ✓ Fiecare din noi este diferit ca organism, vârstă, stare a sănătății. Începeți cu 1-2 zile, vedeți cum vă simțiți, apoi în dependență de asta puteți continua. Eu vă recomand să faceți măcar 2-3 zile de post, apoi lăsați o pauză de 1-2 săptămâni, și mai încercați odată cu 3-5 zile, tot așa măbind numărul zilelor. Adaptați lucrurile după voi. Nu există un număr bătut în cuie. Eu fac și 3-5 zile, fac și 7-10 zile.

”Pot bea cafea în timpul postului ? ”

- ✓ Cafeaua nu este o băutură sănătoasă: ea are efecte asupra organismului, acidității, ficatului, sistemului nervos, somnului etc. Eu vă recomand să o lăsați pe timpul postului și deparazitării inclusiv. O să faceți o curățare a corpului de cofeină și o să vă amintiți cum este viața fără ea. Dar... dacă totuși nu puteți lăsa, consumați maxim una mică pe zi, de dorit între orele 10 și 14, naturală (nici într-un caz solubilă), fără zahăr și lapte.

”Mai putem lua careva suplimente în timpul postului, înafară de ceaiuri ?”

- ✓ Deși nu sunt necesare pentru majoritatea oamenilor, unii pot lua careva suplimente precum: ulei de cocos (MCT)- în special în prima parte a zilei, pentru a diminua senzația de foame, electroliți- pentru cei care duc lipsă de minerale în organism. Pe lângă ceaiurile din plante, putem consuma și câte o cană de ceai verde: este puternic antioxidant- dar nu exagerați cu el, prioritar sunt ceaiurile din plante. Alte vitamine sau suplimente nu vă recomand, doar dacă sunt prescrise de medic și organismul nu poate

funcționa fără ele. Defapt în ceaiul din plante, sucul de lămâie, grapefruit și miere sunt destule vitamine pentru organismul nostru. Nu consumăm produse ce pornesc activitatea digestivă.

”Pot consuma apă în timpul postului ?”

- ✓ Prioritar sunt ceaiurile din plante, dar dacă simțim nevoia de apă, sigur că putem folosi. Doar să fie apă bună. Despre cum obținem apă bună, am scris mai sus la capitolul: *”Ce să mâncăm în cura de deparazitare a organismului ?”*

”De ce am dureri de cap, amețeli în timpul postului ?”

- ✓ Durerile de cap, amețeli, stări de slăbiciune sunt rezultatul organismului la faptul că nu-i dăm hrană. El e deprins cu ani și zeci de ani să fie hrănit zilnic, iar când este lipsit de ea, dă semnale creierului. Defapt noi avem un instict de supraviețuire, creierul începe a da semnale când nu primește cele necesare, dar nu vă faceți griji: cu puțină răbdare, de obicei durerile trec peste 1-2 zile de post. Dacă simțiți că aveți dureri de cap, mai stați culcat, beți ceai/apă destulă și trece. Dacă pe lângă dureri de cap observați și piele uscată, pete pe piele, semne ale alergiei, somnolență considerată atunci poate fi și rezultatul existenței de paraziți în organism și faptul că le-ați luat hrana, sau au murit în timpul deparazitării și au infectat organismul vostru cu toxine. E necesar de făcut și clisme în primele zile de post.

”Mi se albește / îngălbenește limba în timpul postului, ce să fac ?”

- ✓ Nu trebuie să facem nimic, doar să o spălăm regulat- limba și dinții. Sunt rezultatul curățării organismului. După 3-4 zile de post, limba voastră o să fie curată și roșietică așa cum ar trebui să fie.

”Pot pregăti tot volumul de ceai dimineața, să-l am pe tot parcursul zilei ?”

- ✓ Da. Putem pregăti dimineața 3 litri de ceai, adăugăm în el sucul de lămâie și miere și îl avem pentru toată ziua. Nu recomand să pregătiți ceaiul de seara, pe noapte, deoarece se pierd din proprietățile lui.

”Câte zile maxim pot ține un post, și câte ori îl pot repeta pe lună/an ?”

- ✓ Organismul o să vă spună mai precis cât puteți ține, dar clar că e nevoie de puțină tărie de caracter și perseverență. Nimic în viață nu obținem dacă nu depunem careva efort. Eu am făcut 14 zile de post, apoi după asta, 1 săptămână am băut sucuri din legume, verdețuri și fructe. Așa mi-am permis la acel moment și am considerat destul. Fratele meu mai mic, Cornel, a făcut 21 zile de post și câteva zile de dietă cu sucuri din legume și fructe. Cu cât mai multe zile o să faceți, cu atât mai bine pentru corpul vostru, iar când nu mai puteți, o să simțiți, și atent ieșiți din post. Putem face 4 ori pe an post a câte 5-7 zile, adică în fiecare sezon, putem face lunar câte 2-3 zile, sau săptămânal câte 1-2 zile. Țineți minte: postul nu face rău organismului, face doar bine. Rău face excesul de mâncare.

”Din a câta zi, se pornește procesul de autofagie, și ce este el ?”

- ✓ Autofagia, în termeni simpli este procesul de autocurățare a celulelor organismului, prin îndepărtarea/arderea/înlocuirea celulelor rele cu cele bune. Defapt, ea are loc în permanență în corpul nostru, dar în timpul postului și a sportului, se amplifică semnificativ. După 3-4 zile de post începe acest proces, și este foarte benefic pentru corp, creier, memorie, întinerire etc.

”Care este diferența postului cu apă, cel intermitent sau cel pe bază din ceaiuri de plante ?”

- ✓ Toate tipurile de lipsire a corpului de hrană pe o perioadă sunt bune. Postul intermitent se bazează pe faptul că facem pauze cât mai lungi între mese: spre exemplu mâncăm la ora 10 dimineața, apoi la 16

după masă, și ne rezumăm la 2 mese pe zi. Cu cât pauza dintre mese este mai mare, cu atât organismul are timp să ardă din grăsime, să se curățe și regenereze. Postul de câteva zile cu apă, deasemeni este benefic, chiar vă recomand. Dacă e vorba de mai multe zile cu apă, atunci sunt câteva probleme la mijloc: cu apă nu puteți continua prea multe zile, în special dacă doriți să vă continuați activitățile normale. Când facem postul cu ceaiuri din plante, în primul rând ele hrănesc organismul cu nutrienții necesari, nepornind procesul digestiv, iar noi putem să ne continuăm viața obișnuită, putem merge la magazin (dupa grapefruit și lămâie), merge la lucru (dacă nu e prea solicitant fizic), plimba sau face puțin sport. În al doilea rând, ceaiurile din plante alcalinizează, curăță organismul, sângele, limfa, iar toate aceste lucruri rele, le transportă în colon, și de acolo afară.

”Care e diferența dintre postul religios și cel fără mâncare ?”

- ✓ Postul religios e și el ceva benefic pentru corp și suflet, dar, din pacate în ultima vreme, sa transformat în înlocuirea unor produse, cu altele. În biblie este scris despre postul cu apă și lipsă totală de la hrană. Unele confesiuni religioase, fac posturi de 1-2 zile, saptamânal sau lunar, ceea ce e foarte bine pentru organism- o descărcare completă de hrană a stomacului și intestinelor. Putem face și posturile religioase, cu siguranță.

”Ce să fac dacă am ieșit greșit din post, am consumat multă mâncare în primele zile, nu m-am putut abține și am dureri de burtă, balonare, constipație ? ”

- ✓ În așa cazuri, puteți să luați ceva laxative, precum ceaiuri din plante laxative (senna). Puteți lua câteva pastile de cărbune în caz că aveți gaze. Ieșiți neapărat la o plimbare de câțiva km și o să vă reveniți. Puteți deasemeni bea apă cu lămâie și ghimbir- ajută la digestie, sau 2 linguri oțet de mere.

”Ajută postul la cancer ? ”

- ✓ Da ! Postul e unul din cele mai bune remedii împotriva celulelor cancerigene din toate existente. În timpul postului corpul omoară acele celule rele, le folosește ca combustibil pentru a crea energie și sunt dovezi științifice că în timpul postului, corpul crează celulele stem (celule noi).

”Cât slăbești în timpul postului și ce să fac pentru asta ?”

- ✓ Fiecare persoană slăbește diferit. Cineva slăbește 500 gr. pe zi, cineva 1 kg- în dependență de nivelul grăsimii corpului. Pentru a slăbi mai mult în timpul postului, reduceți consumul de miere și faceți sport: mișcare în aer liber, gimnastică, alergat, bicicleta. Puteți face lucru fizic ca: ordine în casă, dulap, grădină, curte, mașină: un lucru bun este transpirația, prin ea corpul elimină toxinele. Dacă slăbiți prea puțin și kilogramele se duc greu, un motiv poate fi rezistența la insulină: dacă timp îndelungat ați dat corpului alimente nesănătoase și zahăr, corpul formează așa zisa rezistență la insulină, când el orice aliment care îl primește îl transformă în zahăr și parcă vă pare că faceți post, mâncați sănătos, dar parcă oricum nu scădeți în greutate. Nu vă faceți griji, continuați să faceți posturi, faceți activitate fizică, curățați ficatul, mâncați sănătos, și corpul o să-și revină, o să slăbiți și o să arătați așa cum doriți dvs. Principalul nu dați mâinele în jos și rezultatul o să apară. În experiența mea, se slăbește în mediu între 300 gr. și 1 kg pe zi, uneori și mai mult. Dacă se face 3-4 zile, puteți slăbi 2-4 kg, dacă faceți 7 zile, puteți slăbi 5-7-8 kg.

”E greu să faci postul, o să reusesc ? mă tem că nu o să pot fără mâncare. ”

- ✓ O să puteți. Nu este așa greu- miera oferă energie organismului, vitamine și minerale, precum și ceaiul din plante. Este cu mult mai ușor decât postul cu apă. Au reușit sute și mii de oameni, voi cu ce sunteți mai răi ca ei ? Puțină insistență, răbdare și o să reușiți, am încredere în voi.

”O să adaug în greutate înapoi după post ?”

- ✓ Dacă o să mâncați nesănătos- da. Dar dacă o să urmați aceste sfaturi de aici, corpul vostru o să mențină greutatea permanentă. Țineți minte: kilogramele în plus nu se iau din aer- se iau din tot ce consumăm, sănătos sau nesănătos. Dacă învățăm cum să ne alimentăm bine și gustos, atunci avem o greutate permanentă stabilă. Dar, după acest post, o să vi se schimbe gusturile, nu o să mai fiți atrași așa mult de carne, lactate, zahăr, prăjituri / copturi etc. Începi a simți gustul adevărat al hranei.

”Mă rușinează procesul clismei, pot face post și fără ea ?”

- ✓ Recomandat este să faceți clisme. Nu văd în asta nimic rușinos. Mai bine facem unele lucruri puțin incomode din timp, decât să ajungem la boli, apoi să facem lucruri și mai incomode. Sigur că puteți face postul și fără ele, doar că nu așa bine se spală colonul. Scopul clismelor este curățarea depunerilor de pe intestinul gros, în special a persoanelor ce nu s-au alimentat corect ani la rând.

”Pot face post dacă lucrez greu, lucrez în depozit, sunt șofer de camion, lucrez în noapte etc. ?”

- ✓ Da. Avem în experiență șoferi de camion care au făcut post în timpul deplasărilor, băieți care lucrează în construcții, femei care lucrează în noapte în depozit etc. (găsiți mai jos în mesaje și experiențe a celor care au făcut deja). Se poate face, dacă este dorință atunci căutăm posibilități, nu motive de a nu face. Eu am făcut post de 14 zile, fiind permanent activ, la telefon, la volan, prezent în secția de producere a furajelor pentru animale, plus la asta mai făceam și sport moderat. Clar că nu trebuie să ne suprasolicităm cu lucrul, deoarece organismul este oarecum slăbit. Țineți minte un lucru: Scopul vieții noastre nu este doar lucru și bani. Găsiți câteva zile pentru voi. Spre exemplu puteți începe postul de vineri (zi de lucru), apoi sâmbătă / duminică sunteți acasă, iar dacă nu sunteți sâmbăta acasă, spuneți-i șefului vostru: eu am nevoie de o zi liberă, să fac post, să fiu mai sănătos, iar după asta o să lucrez mai bine. Credeți-mă o să vă lase și luni acasă, doar să fiți sănătoși și productivi.

Cateva mesaje/experiente (din multe altele), ce le-am primit de la cei care au făcut acest post cu ceai din plante:

bună ziua Anatol am ținut post 12 zile am slăbit 7 kg azi sunt a doua zi după post mă simt foarte bine ,dar tare mult mă tem că o să adaug la loc ,am înțeles că trebuie să maninc mult mai diferit ca înainte așa o să fac! Mersi tare frumos pentru tot ceea ce faci tu pentru noi!!! Te urmărim cu drag întreaga familie!!!

Bună ziua!!

Astăzi închei ziua 14 de post cu ceaiuri.

Mulțumesc pentru acesta îndrumare lui Dumnezeu și d-voastră pentru combinația pe care am avut-o în ceaiuri.

Cu recunoștință,

Mirela Iacob

12:46

Salut ! Anatol vreau sa-ti multumesc mult pentru tot, am reusit sa fac postul si ma simt foarte bine. Soția si ea se simte bine, cu siguranta o sa mai repetam. Mulțumesc inca odata iti doresc sanatate si succes in toate. Dacă vii prin Italia (Bologna) sa stii ca te asteptam la un ceai. Esti un om de apreciat 🙌🙌

12:51

September 13

Salutare , la fel vreau sa multumesc grupului și in special lui Anatolie pentru experiența carea am avu . Am slăbit 6 kg . Postul am ținut 6 zile puteam sa țin și mai multe, într-adevăr m-a simt minunat și plin de energie . Va doresc la toți multă sănătate și succese în toate.

20:34

Bună ziua!!! Sunt în a 11zi de post,sunt foarte ok,un minus de 9kg,nu am pofta de mâncare,numai că în ziua 6,7,am avut un fel de „ломка,,,acuma e perfect,am foarte multă energie . Mulțumesc organizatorilor de grup și cu Doamne ajută în continuare.



10:09

Mereu am fost pentru mâncare sănătoasă, dar datorita acestui post am înțeles ca se poate și mai bine. Am ținut 8 zile de post fără mâncare și am următoarele rezultate:
Am scăpat de dureri de genunchi. -6 kg.
Energie la maxim.
Înainte de post, aveam tulburări de ritm cardiac, acum mi s-au liniștit bățile inimii.
Am scăpat parțial de petele de pe față. Nu mai am dureri de cap.
Dorm liniștită și ma trezesc devreme plină de energie.
Iubesc și mai mult legumele...
Mulțumesc întregii echipe și le doresc mult succes în continuare, faceți un lucru minunat că ajutați oamenii sa scape de probleme de sănătate.
La moment ma simt mai tânără cu minim 10 ani și nu exagerez. Am început sa vad și sa percep viața altfel.
Ma bucur enorm ca am făcut parte din acest grup minunat! Mult succes tuturor. La mulți ani Anatolii! 🙏

September 14

Salutare! Anatol ce trebuie să întreprindem ca să nu punem kg.inapoi? Astăzi sunt în ziua14 de post dar îmi este frică să ies din post.



13:24

Elena
Bună ziua! 15:04

Sunt în a 5-a zi de post, sunt foarte ok.,un minus de 6 kg,nu mai am pofta de nici o mâncare, 😊 în condițiile în care am gătit non stop!

1 15:08

%Mulțumesc organizatorilor de grup,i cu Doamne ajuta în continuare! 🙏🙏🙏❤️

15:10

Salutare! Am ținut 6 zile și am slăbit 4 kg, am ajuns la 55, și mă simt ok. Azi deja încep să mănânc, mi-am făcut salată și mi-am cumpărat semințe de armaruri

12:33

Interesant că gustul meu s-a schimbat totul pare mai acru

12:34

Doar ceea m-a dezamăgit este că alergi nu-mi trece. Fusesem la medic, analizele erau bune și mi-a dat pastile, nu le-am luat, speram ca acest program o să mă ajute..

3 12:36

O să fac curățarea ficatului și dacă nu am rezultate, cred că voi merge din nou la medic

12:39

Oricum cred că organismul meu a avut beneficii datorită acestui program, măcar am slăbit un pic deși nu asta era motivația. Intenționez să fac încă odată anul acesta spre iarnă pentru a-mi curăța organismul, am auzit mai mulți

Anatol bună seara spune-mi te rog cum sa ies din post ?? eu sunt la serviciu și nu prea pot să-mi fac sucuri, poate îmi recomanzi altceva? te rog dă-mi un sfat

Astăzi îs a 10 a zi lucrez că pedagog cu copii și-mi vine greu sa țin mai departe nu că mii foame da azi ma durut capul

Salutare, vreau și eu sa ma împart cu dumneavoastră cu rezultatele mele. Am slăbit 6kg,sunt mai energica,mai motivaționala.Datorita acestui post am înțeles ca se poate de făcut schimbări dacă dorești cu adevărat. Le mulțumesc întregii echipe care neau ghidat,am sa aplic și mai departe sfaturile date și desigur am sa mai repet pe viitor. Succes la toți.

17:01

Domnul Gogu, bună seara!
Cum și am promis am făcut totul ca la carte. Deci 9 zile de deparazitare și după 5 zile de post, să fiu sincer mi-a părut simplu, nu m-am așteptat. Acum ieșim din post încetșor. Deacum asta va fi o practică regulată, data viitoare 7 zile.
Ai avut dreptate mi-a plăcut)
Un Mare Mulțumesc!

O întrebare, la soție a început să iasă abundent coșuri după post, are vreo explicație sau legatură cu postul?

Buna dimineța. Am avut și eu alergie/ un fel de psoriasis, și am repetat de mai multe ori postul doar pe ceai și mi-o trecut. Menționez ca doar acum am făcut corect postul cu deparazitare, în celelalte dați dor făceam așa spontana post umed de 3/5 zile.
Trebuie sa aveți răbdare și sa repetați. Eu azi sunt a 7 zi fără mâncare. De mâine o sa încep ziua cu un suc verde și mai târziu o salata.

Am mai încercat careva detoxuri și nu mi-a reușit s-o scot în capăt și nici măcar o zi de post să țin, nu am crezut vreodată ca voi reuși fără mâncare, mereu aveam dureri de cap dacă nu mâncam, spre marea mea mirare după regimul sănătos am reușit sa țin 4 zile de post, fără dureri de cap și slăbiciuni și vreau să mentionez că înainte de post, aveam senzația de greață foarte puternica după fiecare masă... eu chiar azi am realizat ca nu mai simt greață de ceva timp și anume acesta a fost punctul in care am înțeles ca e nevoie de o restabilire! Va mulțumesc!

edited 00:56

Ileana Rus

Buna ziua la toti, sint Ileana, si eu sint la a 7 zi de post, nu imi este foame deloc, am fff multa energie, ma trezesc dimineata devreme foarte odihnita, dimineata asta am mai mers la baie (nu crediamo ca mai este ceva in intestin) multumesc mult de tot pentru sustinere

12:03

Buna ziua, Anatol, vreau sa ma impart cu experienta mea de tinere a postului. Sunt Ludmila Popovici din Ungheni, 43 ani, recent am finisat facultatea de psihologie, am facut practici ca sa mi imbunatatesc mintea, gindirea, modul de viata, si parca totul era bine, dar parca lipsea ceva. Am dat intimplator de fraza asta «intr-un corp sanatos si mintea-i sanatoasa». In psihologie este efectul cind de la un cuvint, o fraza, o idee, te pune pe ginduri si vezi altfel situatia, asa si fraza aceasta a influentat asupra mea, m-a facut sa atrag atentie la corp, sa analizez ce nu e in regula (citeva kg in plus, care dupa virsta de 40 nu scapi usori de ele, dureri de cap citeodata, care-ti stopeaza activitatea si ziua ii pierduta, tenul fetei lasa de dorit).

Am vazut anuntul tau pe retele de socializare ca postul incepe de pe 21.06, eu pe 20 eram gata, am baut apa prima zi, pina am trimis achitarea, pina am primit ghidul, am gasit toate ceaurile in farmacii, a doua zi am inceput-o dupa ghid. Mi-am pus in plan sa tin 7 zile, avem 61.3 kg la inceput, scopul meu era 57 kg. In a 6-ea zi pe cintar aveam 56,8 kg si am hotarit ca nu trebuie mai mult, mai sunt donator de sange fidel, si trebuie sa am minimul necesar de kg. Am iesit din post cu un smuzi din fructe, apoi cite un bol mic de salata din legume il mestecac cite 15 minute, a doua zi simteam muschii maxilarilor (au lenevit 5 zile si i-am pus la treaba, mai mult ca de obicei).

Frica mea ca n-o sa pot tine postul era durerea de cap cind nu maninc si nu alimentez creierul, si aciditatea de la citrice pe stomacul gol. Durerea de cap a aparut a 2 si a 3 zi seara, imi faceam masaj la temple, la ceafa, si pe tot capul, ca sa stimulez circulatia singelui, si a trecut, iar aciditatea de la citrice s-a potrivit de minune cu mierea, si nu am avut discomfort la stomac. Ceaiurile din buruiene sunt placute la gust, nu sunt amare. Mi-a placut experienta, pentru mine nu a fost greu, deacum stiu ca pot, stiu cum, si o s-o mai repet la sigur cind voi simti ca e necesar. Multumesc din suflet pentru ghidul elaborat si experienta ta, multa sanatate !!!

O sa incerc 15 zile

Sa fie recordul meu rindu trecut 10 zile si am dat jos in noiembrie 15kg

16:19

► Fotografie

Post azi am 8zile am inceput cu 128,5 m-am adaptat vb tale mult sport, mersi

Anatolie vreau să-ți mulțumesc pentru tot, mă simt foarte bine eu am 6 zile de post, miine ușor ușor ies, au dispărut multe simptome ce mă bucur foarte mult. Puteam să mai țin dar slăbesc mult, am 8kg slăbite. Fac o pauză după acare am să fac la sfârșitul lui octombrie.

15:46

In genere de cind am inceput a tine posturi am inteles ca mincarea ma oboseste ft mult (mincarea nesatoasa) Vreau din suflet sa maninc doar cit mai multe salate si peste, fructe, legume. Doar astfel esti in balanta cu tine insuti simti tot frumosul din jur Multumesc echipa Altfeel.

A 3 a zi de post, ma simt bine, imi doresc sa mai continui macar 2 zile, acum dimineata o stare asa usoara de slabiciune, am baut un pahar de apa calda si mergem mai departe. Eu sunt o fire extrem de pofticioasa la mancare de fel, am gatit pentru familie, dar totul a decurs bine.

Bună ziua și eu sunt la a 3 zi de post, mă simt excelent nu îmi este greu. Pielea o vad mai luminoasă, voi continua cu postul macar inca două zile. Sper doar sa nu mai slabesc, deja am dat jos 5 kg și ar fi prea mult pt fizicul meu. Mult succes tuturor in continuare 😊

Sunt în a 9 zi de post din plante. Nu am crezut vo data ca organismul meu rezista fără mincare atita timp. Multumim mult.

Eu sufeream de constipatie cronica, acum mă trezesc și merg la baie fără nici o problema. Și mă luptam puțin și cu o depresie. Acum nici urma de ea, energie pozitiva si stare de bine.

18:08

Buna seara, sint careva contraindicatii daca a f...

Bună seară, eu am operație de colecist (fierea scoasă), am ținut foarte multe posturi: am reușit 7 zile cu ceaiuri din plante cel recomandat de Anatoly, am ținut 4 zile fără nimic, nici măcar apă (negru), 5 zile doar cu apă, 3 sau o dată pe săptămână... cum îmi vine și crede-mă, mă simt extraordinar de bine, am slăbit 22 kg în doar 6 luni și te anunț că nu stăteam așa bine cu sănătatea deoarece mâncam prost și haotic. Un sfat dacă nu te superi "dacă vrei să fii sănătos trebuie să începi să gândești sănătos", un pic de mișcare și cu ajutorul lui Dumnezeu le putem face pe toate. Multă sănătate! 😊

20:48

Buna ziua la toată lumea. Anatoli de unde luam praful de armurariu ?? Multumesc Cât despre ziua de ieri azi sunt super bine a dispărut balonarea și arsurile 🙏🙏 am deja 3,5 kg minus sunt mândra de mine și o sa continui poate ca in luna Decembrie cu 7 zile de post Succes tuturor și sanatare !!

Anatol bună Dimineața!!!!!! Nici nu știu cum să încep. Sunt un urmăritor de al tău, cu tot stimă și respect îți mulțumesc pentru ceea ce faci cu tărie de caracter a oricărui provocări și obstacole. Eu și soția mea am început postul pe data de 18.07 și până acum, astăzi e a 7 zi de post și mâine a 8 eu aș vrea să ies conform procedurii dar soția vrea să mai continue 10, 14 zile. (În această perioadă prima a doua zi a fost lipsiți de foame cu gândul la mâncare, deprinderea asta de la hrană la nimic nu mă împacă cu gândul, a 3a zi 4 ametele nițel, dureri de cap puțin, a 5 zi tot, slăbiciune dar a 6 zi zvelt cu energie parcă nici nu țin post, și astăzi a 7 zi tot plin de viață, energie și nu mii foame). Am slăbit de la 83kg până ieri a 6 zi la 75kg, soția de la 89kg la 83kg. Dacă sincer eu aș ține și mai mult, adică mă simt foarte bine, simt ceva schimbări în interior nou, restart, chiar și acelea celule am impresia că le simt că sau renouit. Soția tot se simte. Te aș ruga dacă accepți să îmi trimiți ghidul nr.2 (după spusele tale ai zis că cine va procura primul ghid pe al doilea gratuit). Aș vrea să fac a treia parte după ghid pentru ficat. Dacă nu accepți voi achita în august la începutul lunii, doar așa sunt cu propunerea. Ca comentariu la acest post aș spune că e benefic și sănătos, e ceva fenomenal, e ca în situația din filmul "Avatar". Ți mulțumesc mult!!! Sănătate!!!!

vineri, 09 septembrie 2022, 05:56p.m. +03:00

Bună dimineața Anatoli. Nu am reușit pînă acum să-ți scriu rezultatul meu, am așteptat să-mi restabilesc nr.vechi. Am ținut cu succes deparazitarea plus postul. Andrei nu a putut bea ceaiul de deparazitare și cel de post doar 3 zile a ținut. Eu și încă 2 persoane am ținut tot, prima persoană a slăbit 9 kg, eu 6 kg și ultima persoană încă e în săptămîna de post, ea a început mai tîrziu. Toate suntem foarte mulțumite, energia e alta, sa normalizat somnul, eu nu mai am așa dureri mari de intestin. Pentru mine special ceaiurile parcă au fost pastila minune. Un sincer mulțumesc pentru că promovezi și distribuți și altor cunoștințele pe care le acumulezi tu. O zi frumoasă

08:05

Sunt 4 zile complete, am intrat în a 5 zi, ma simt foarte bine, sunt la servicii și chiar nu ma deranjează nimic, e ceva de nedescris.

Văd cum ma trezesc mine poate mai fac o zi, îmi doresc 😊

Mulțumesc mult Anatoli 🙏

Buna ziua. Am 5 zile depline pe ceai cu lamie și miere. Sunt mindra de mine și bucuroasă ca v-am avut alături pe toți.

Acum problema cea mare o să fie cu poftele. Eu visez zilnic să pap gustos: înghețată, placinte, clatite, dulciuri... samd. Cum ne luptăm cu poftele 😭? 😍



Aropo am slăbit 4kg. Hainele mai largi 🙌. SUPER. Foarte mulțumită.

Multumim lui Anatol și la toate echipe!

buna eu ma simt bine. eu cred ca mai continui voi face 10 zile de post se vede rezultatul



09:52

Bună dimineața! Sunt în a 5 zi de post și alăptez un copilăș de +2 ani. Mă simt foarte bine. Mulțumesc frumos Anatoli și la toată echipa Altfeel



10:08

Bună dimineața! Eu sunt în a 3 zi de post, dar voi ține 5, mă simt un pic fără putere, în schimb îmi simt ușor corpul. Sunt foarte mulțumită de aceste ceaiuri. Un mare mulțumesc Anatoli pentru ceea ce promovezi și că ajuți și pe alții să devină mai sănătoși prin ceea ce ne oferă natura 😊

Bună! Sunt la ziua 5 și mă simt foarte bine. Vreau să fac 7 zile, Mulțumesc echipei. 🙌❤️

16:36



Buna ziua sunt în a 4 zi de post și ma simt foarte bine multumesc Anatoli pentru ghidare!



12:29

Foarte bine! sunt în ziua a 6-ea, energică, binedispusă 😊
Mulțumesc pentru ghidare, Anatoli 🙏

Salut anatol

Am ținut postul o săptămîna și ma simt foarte bine! Vreau să te întreb la cit timp pot să îl tefac? Mersi

Buna dimineata .Am avut 6 zile de post.Astazi es din post si de mine urmatoare etapa.Ma simp super de bine si am -6 kg ma bucu enorm de mult si multumim celor care au grija de noi. 🙌

Sergiu

Ok,eu astazi la amiaza am implinit 7 zile,dar deja mai tin pina miine dimineata la 8:00 ,ies cun un suc de telina si varza.dupa calcule voi avea 188h

Bună ziua, eu încă țin postul, paradoxal, dar numi este foame, absolut deloc, nu știu cum asta funcționează, dar mă simt foarte bine deși nu mănânc.

Mersi mult pentru acest program MINUNAT! 😊😊😊

Buna echipei, si eu am inceput tarziu, asa a fost situatia, sunt in a patra zi de deparazitare, primele doua zile am fost ca in depresie, nu am avut chef de nimica, apoi ieri am mai miscat ceva prin casa, si de cand am inceput cura ma doare capul in ceafa in dreapta chiar unde se uneste capul cu gatul, dar interesant ca in fiecare zi cam incontinuu, dar nu ma las merg inainte, ma simt bine la stomac, nu mai am arsuri, este foarte interesanta aceasta metoda, eu pina acum am consumat f des carne, iar acum ma simt f bine fara si fara cafea, nici nu mai vreau so iau, va doresc tuturor toate cele bune!

Bună tuturor! Cu mare mulțumire și recunoștință, ies din post. Mi-a plăcut tare mult experiența, cu siguranță mai fac. Rezultate în 7 zile: -4,5 kg, piele fină, corp ușor, plină de energie. Mult succes tuturor și un mare MULȚUMESC lui Anatolie pentru cunoștințele cu care s-a împărtășit cu noi! Sănătate multă la toți!

Anatol salut vreau să-ți spun cam reușit cu postul astăzi sunt în ultima zi de post de mîine o să încep a consuma sucurile dacă sincer nu mam gindit ca voi reuși la cît mincam zilnic plus la asta la lucru care îl făceam lucrăm noaptea livrez produse alimentare la magazine primele zile orice videam de toate vroiam să maninc dar după a 4 zi a trecut chiar am fost la frigărui cu prieteni toți se mirau cum puteam să consum ceai și nu carne.... Neapărat voi mai ține dar voi încerca o perioada mai lunca apropo un plus foarte mare duminica trecută seară cind mam cîntarit aveam 103kg și astăzi 95kg.... Vreau să-ți urez succes în continuare și cît mai multe persoane să afle despre tine în ceea ce faci

09:57

Hristos a înviat! @Anatoli_altfeel_gogu îți mulțumesc ..!!! După potcastul Titania am decis sa țin post eu te urmăream de mult pe tiktok .Am ținut 5 zile de post ,în cele 5 zile am avut-o o energie maximă ,am dat și cu var , în prima zi după amiază cu o durere de cap în rest totul a decurs bine (sora mea în fiecare zi de o mie de ori îmi repetat moriiii ,ia și mănâncă) 😊 soțul ma încurajat în fiecare zi și e decis și el sa țină ,sa schimbat gustul totul acum are un gust mai plăcut cafeaua am observat ca nu îmi mai place ,de miros nici nu mai zis ,toate parfumuri de pe stradă le miros . Încă odată îți mulțumesc 🙏🙏

Buna ziua, eu am tinut 7 zile de post, sunt in a 2 zi dupa post si am luat de dimineata armurariu. A fost si este o experienta unica, wow. La fel ca altii care au scris, nu ma asteptam sa am mai multe energie pe perioada postului si sa imi fie asa bine (nu am avut simptome majore, doar usoara ameteala la efort si senzatie de frig). Simt ca am depasit un mare blocaj mental - nu stim de fapt de cat suntem capabil si ne limitam. Suprizator cea mai provocatoare a fost ziua de ieri, prima zi dupa post pt ca imi era foame, si aveam asa o stare de temere (sa respect ce sa mananc, sa nu combin, sa nu imi fac rau, sa mentin ce rezultate bune am obtinut). Incredibil a fost sa simt gusturile din nou intens-acru, dulce
Azi am o presiune in urchea dreapta (nu stiu daca are legatura)
Ma simt tare bine si fizic si psihic, mai usoara, curata, energica. Unghiile s-au intarit, parul pielea arata bine. Este o experienta pentru care sunt tare recunoscatoare @Anatoli_altfeel_gogu si echipei, pt toata munca depusa si studiu ce l-ati facut ca eu si noi sa ne bucuram. Sigur voi mai repeta! Multumesc

Buna dimineata! 7 zile de post 🙌. Ma simt ca nou nascut. Nu am simtit foame, tot timpul am avut energie. Nu m-a durut nimic in aceste 7 zile. Mai mult ca atat, nu am mai avut durerile care ma deranjau in ultimul timp. Am obtinut doar beneficii, ten curat si luminos, minus kg si doza mare de sanatate. Multumesc tuturor ca ati fost aici si echipei care a organizat acest program!

Salut am ținut postul 14 zile m-a simt foarte bine am slăbit 15kg în primele 5 zile slăbești repede 8kg după mai greu dar nu este imposibil m-a ajutat mult am avut grăsime la ficat m-a durea tare sa dus durerea cu postul

Eu pentru prima data la Titania l-am descoperit si fiindca suntem pe aceeasi unda la capitolul alimentatie si sanatate noi cu sotul ne-am propus sa depasim cele 1-2 zile de post pe care le tinem saptamanal si astazi suntem in a 5-a zi .Anul acesta este unicul din viata mea cand nu voi pregati nimic pentru Paste, vom strange urzici si papadii si ne pregatim pentru alte zile minunate.Eu in toata aceasta perioada am avut senzatii de foame probabil de la anturajul in care muncesc, este doar mâncare, cafea si iar mâncare, dar stiu sa ma controlez , o fac deja de 10 ani si mai bine.Sotul e si el bine, el chiar nu a avut nicio senzatie de foame, zic ca e mediu in care activezi. Noi nu am avut scop sa scapam de kg , suntem fit , dar am ars cateva eu 3kg si sotul 3kg. Imi place platul abdomenului meu 😊.Sotul noaptea trecuta s-a ridicat brusc din pat sa bea apa si si-a pierdut echilibrul si a cazut 😊 am avut impresia ca a cazut la etajul unu, e doar din cauza ca se grabeste 😊 Mi-a placut efectul

Anatolie buna Seara!Vin cu o recenzie după 14 zile de post pe ceai!Tinind acest post nu mi-sa părut atat de dificil asra zic eu om gurmmand, care nu îmi închipuiam o zi fără mincare și care nu puteam a ma lipsi de careva alimente, de diete nici nu mai zic nu am dus pina la capăt nici una!Postul pentru mine s-a manifestat foarte mult in modul meu de a gândi, de a ma încuraja și de a ma gândi spre o alimentație corecta după încheierea lui!Am avut o dispoziție și o energie de nedescris, ceia ce mie îmi lipsea lucrând zi de zi cu oamenii!Pentru Sănătate eu cred ca Organismul meu îmi mulțumește !La Fizic de vede foarte mult la fata sunt mai luminoas, si la corp se vede foarte mult, am un minus aproape de 10 kg bineînțeles având surplus de Greutate!Anatolie îți mulțumesc din Suflet pentru receptivitate și pentru cunoștințele tale ce li-ai împărtășit cu noi! 🍀

Mult succes si asteptam descoperiri si motivatie de la tine



Mulțumesc, omule ca mi ai apărut in cale cu mesajele pe care le transmiți despre un regim de viata sanatos, post și viata trăită corect!

Sunt in a 4-a zi de post și ma simt foarte bine. Corpul mi s-a dezumflat la propriu!

Cu aceasta ocazie am și 4 zile de când nu mai fumez! Pentru mine e o reușită foarte mare!

Te apreciez! Keep doing your thing! 🙌

Buna tuturor,

Astazi ies din post, am tinut acest post 8 zile, mi-am propus din prima zi sa ajung pana aici, am crezut ca o sa fie foarte greu, ei bine nu a fost m-am simtit foarte bine, la inceputul postului multe cunostinte mi-au spus sa nu fac asa ceva, "ca o sa mor daca nu mananc 2 zile". Ei bine sint vie si mi-am demonstrat ca pot si ca am cules o multime de beneficii in urma acestui post, enumer aici cateva, prima mentiune ma bucura pe mine cel mai mult 🙏😊:
- dupa un an fara miros acesta mi-a revenit (am avut covid acum un an am ramas fara miros)
- tenul meu este perfect
- am energie, nu mai am acea obiseala.
- ma ofihnesc foarte bine
- 5 kg in minus si multi cm
- am tinut acest post si am gatit pt familia mea, am iesit la mese unde toata lumea manca bunatati.. eu nu am gustat nimic. Eu sunt foarte poficioasa si mereu ciuguleam chestii. Am trecut si peste aceasta ispita.

Daniela

Buna , eu astazi es din post am ținut 4 zile, sunt mulțumită de rezultat , m-am simțit bine , doar in a 3 zi am avut niște " dereglări " , am slăbit cu 5 kg , sunt tare bucuroasa de acesta experienta , neaparat voi repeta pentru mai mult timp , și acum simt ca as mai putea tine dar cu Paștele vreau sa încep a minca salata 😊

Buna tuturor, sunt si eu in a 7 zi de post. Maine mi-am propus sa ies, este prima oara cand eu tin acest post. Sunt mandra ca am reusit sa ajung pana aici..multe beneficii am in urma acestui post: pe langa kg sii cm minus, am o piele mai frumoasa si ceea ce ma bucura cel mai mult este faptul ca mi-a revenit mirosul. Eu am avut covid acum un an si am ramas fara miros... am citit acum in grup ca trebuie sa mergem la baie in tot acest timp 🙌 eu in aceste 7 zile nu am fost niciodata. Am crezut ca e normal asa, daca nu consum nimic solid.

Buna dimineata grup! Azi ies din post dupa 7 zile! A fost pt prima data cand tin 7 zile, m-am simtit foarte bine, ca reactii adverse am avut doar usoare dureri de cap. Am baut in fiecare dimineata sucul de gref si peste zi ceai si am facut zilnic miscare. Am slabit 4,4 kg si ma simt excelent. Azi o sa beau suc 1:1 cu apa, iar inspre dupa-masa o sa mananc o super salata cu leurda, ridiche, rosii cherry si avocado. Sunt foarte mandra ca am reusit, iti multumesc Anatoli pentru toate sfaturile si colegilor pentru discutiile constructive. Sanatate tuturor! 🙌

Bună, Anatoli.

Eu sunt Alina, am 27 de ani, 172 înălțime și până acum cateva zile cântăream 74 de kg. Urmărindu-te pe tine pe tik tok, am zis: vreau să încerc și eu acest post. Deși eu obișnuiesc în posturile astea mari să postesc și să nu mănânc carne, lapte, ouă.

Mi-am procurat ceaiurile și sulfatul de magneziu, dar când să încep eram în perioada menstruației și am citit pe telegram că nu se recomandă. În fine, a trecut și am zis gata! Acum e momentul! Marți seara am luat sulfatul de magneziu, 20 gr, miercuri tot 20. La mine și-a făcut efect după o oră.

De miercuri mă țin foarte bine, sper să continui până miercuria viitoare. Mă simt mult mai bine, durerile de cap au disparut, pentru că eu când nu mâncam aveam dureri groaznice. Plus că aveam și tensiune mare in ultima perioada, dar acum s-a reglat. Astăzi, cântăresc 69,3 kg și mă bucur foarte mult, pentru că oricum îmi doream să pierd din greutate.

Multă sănătate și mulțumesc pentru sfaturi!!!

C.N.M. 🌟

Buna seara!

Ultima mea masa a fost pina la ora 19, joia trecută. La moment încă nu maninc, intenționez sa mi fac mâine un smoothie după ce o sa ma împărtășesc.

Ma simt perfect! Cu multa energie și curată!

Am început de la 62kg și ceva și am ajuns la 57. Am sperat sa cobor la 55 😊, dar asta e. La moment am senzație de o ușoară balonare, dar nu ma deranjează.

Am făcut clisma in a 5a zi, și in a 7a. Totul a decurs foarte ușor, sa nu fi prins acest post in sărbători cu siguranta continuam pentru ca organismul meu simt ca mai poate.

Am mers mult pe jos, nu am simțit oboseala. Nu ma mai doare spatele de la stat mult in picioare.

Nu am poște alimentare, am rezistat sa văd cum alții maninca 😊

Mai pe scurt, e wow!!!

Va mulțumesc din suflet, Anatol, ca ne ați îndrumat și ajutați! Datorită la aceasta am descoperit metode neinvazive de a trata și a avea grija de sănătate.

Seara buna și Sărbătorii fericite!!!

Bună ziua!

Eu azi ies din post, m-am simțit foarte bine fără slăbiciune, fără dureri de cap, numai tenul fetii era în fiecare zi diferit și cafeniu, galben, paled, alba toți ma întreabă te simți bine eu le zic da bine dar ei îmi ziceau ca nu arat bine dar eu ma simțeam chiar mai bine ca de obicei, sau înălbitor și dinții, am slăbit 3 kg. Mulțumesc mult Anatolie!
Va doresc multă sănătate si sărbători luminate alături de cei dragi!

Anatolie buna din nou

Deci eu am ținut postul 3 zile , după , ușor am ieșit și mai apoi parca îmi părea rău ca n-am ținut mai mult , chiar era ok m-a simțeau bine dar nustiu dc n-am mai stat

Întrebarea mea este Vreau să-l mai țin 🙌 la cit timp se poate de repetat din nou ?

Salut Anatol. Mi-am propus sa țin post 14 sau 21 zile(cum am sa pot)

Azi sunt in ziua a 8.

Dar ieri am păcătuțit,am încălcat ,nu mam putut abține și am mincat seara sushi 😊
Nustiu cum fac mai departe, te rog ajutama cu un sfat 🙏

07:20

Salut

Am început postul de luni și in general sunt Ok ..

Doar ca îmi este foarte somn in special după amiaza.

Sm fost și la sala azi ... dar Am făcut doar prezenta 😊

Deși îmi pusem in cap sa fac mișcare ușoară nu am făcut nimic pentru ca nu aveam energie...

E adevărat ca am mers pe jos pana la sala 1km,

Ma simnt leger ... îmi place senzația pe care o am deși nu am forța ,...



Prima mea masă după un post de 9 zile, salată din frunze de păpădie(culese azi 😊), spanac, castravete, roșii, avocado, tulpini de țelină, nuci și zeamă de lămâie cu un pic de ulei de măsline.

Am reușit 7 zile (al treilea post) 🙌 cu un minus de 7 kg, sotul tot 7 zile cum un minus de 8kg.

As vrea sa va spun din a doua experienta de post ca: am avut dureri mari de spate înainte de începerea postului cu ceai, am avut spatele blocat (am hernie de disc), in prima zi am mai avut dureri , dar din a doua zi , mi-a luat durerea cu mâna.

Acum la al treilea Post cu ceai , aveam mari dureri in partea stânga sub coaste (splina, pancreasul 😊),eram foarte balonata...,după 2 zile de Post am scăpat de dureri . Sunt foarte mulțumită cum funcționează , nu pot sa cred .

Sa va de-a bunul Dumnezeu multă sănătate și reușite in viață!

Mulțumesc încă odată pentru tot sprijinul acordat! 🙏😊

Cu siguranța o sa continuiam cu multe astfel de posturi .

Eu la mobila la etaje in Koln și tin azi a 3 zi , in plan am 6 🙌 numai cu ceai din plante ...

Buna dimineata!Cand am inceput postul acum 7 luni,initial a fost pentru pierderea in greutate si pentru a imi curati organismul de toxine.Inainte de post mi-am facut analizele care au fost extrem de proaste,colesterol mare,trigliceride mari,steatoza hepatica de gradul 2-3,dar dupa doua posturi(prumul de 3 zile si al doilea de 7 zile,la 3 luni mi-am repetat analizele care spre surprinderea mea au iesit perfecte.Dupa 7 luni de post intermitent,post cu ceai si mancat sanatos am slabit 24 de kg,nu am pierdut decat in jur de 25% din masa musculara,sunt plin de energie si ma simt excelent.Asa ca din punctul meu de vedere cei care sunteti la primul post mergeti inainte pentru ca rezultatele vor fi cele mai bune.Bafta in continuare 🙌

Ce vorbești

Prietenă mea e contra la asta categoric

Da du deja sunt a 7 zi 😂😂

Ne certăm cât stăm

Ea cu medicina asta a ei

Ma doare capu de-am

Dar nu se băgată tare Numa spune fa ce vrei

Anatolie buna diminiata am tinut 4 zile ma simt foarte bine nu ma doare nimic am un lucru greu care sed numa in picioare acum ma simt foarte bine si imi pare si ca energie mai mult am 😊👍

Se poate in toata luna de facut asa

O data pe luna e bun de facut adica

Buna! Am încheiat postul de 5 zile ieri. Am promis ca voi reveni cu feedback. Vreau doar sa iti multumesc ca ajuti si împărtășești cunoștințele tale cu noi. 🙏

Despre perioada de 5 zile de post: m-am simțit minunat, energie(ceea ce nu prea am de obicei), ma așteptam sa am simptome de amețeala, pentru ca am insuficienta de fier, anemie si tensiune scăzută, dar nu, nimic, un pic durere de cap am simțit ieri si azi, si cam atât, dar e ok. La mâncare nu m-am gândit si prim urmare nu am simțit senzație mare de foame. Am slăbit, bineînțeles, vreo 3 kg, nu îmi doream, dar știu ca este normal.

Însă ma simt mult mai bine.

Buna ziua Anatol!

Ma numesc Lilia și sunt din Moldova(Chisinau)

Am făcut și eu prima data postul din 7 plante recomandat de tine(4 zile am făcut ca prima data)

Ma simt bine , am slăbit , a fost ușor , acum nu Pre am atragere la carne .

As vrea vreun remediu din plante dacă se poate pentru regularea menstruației ,

De asemenea doresc sa cumpăr ghidul cela care l-ai scris despre plante !

Salut Anatol!! Sunt Mariana sunt foarte bucuroasa mine am o săptămână de când țin post numai ceai și primele zile soc de graifruct , am inceput cu un bagaj foarte mare pentru mine 95 k azi dimineață m-am cântărit 88k , multumesc frumos ție , vreau sa mai țin macar inca o săptămână să văd dacă mai pot dar cred că da ,

Azi este a noua zi mă simt foarte bine

Simt cum corpul se transforma,am slăbit cred că vreo 7kg de la mărimea 42am ajuns la 40 la pantaloni

Mai țin și mâine sa fie 10 zile,,urrraaa

Salut Anatoli, deci vroeam sați spun rezultatul meu, daca iti aduci aminte am avut hilicobacter, si am stat rau dupa antibiotic, am facut deparazitare vreo 3 saptamini cu ajutorul tau, acum es din post , am reusit sa fac 5 zile chiar fiind anemica, vroeam sați multumesc mult de tot,ma simt foarte bine, nu am avut deloc probleme, am reusit a treia zi sa merg si la sala, iti doresc si tie multa sanatate si multumesc pentru ceia ce faci. 10:06

Buna ziua dnul Anatoli,am tinut a doua oara postul 8 zile si vreau sa va spun ca am fost impresionata de rezultate,mi sa regulat problem [ginecologice](#) multumesc inca o data pentru tot ce faceti pentru noi,Domnul sa va intoarca inzecit!!A tinut si Mama mea 7zile in sa ea zice ca vreo planta din cele 7 ii ridica tensiunea,e posibil asa ceva?in rest a rezistat acele 7zile chiar daca ia fost enorm de greu la virsta ei,ea deja de citeva ani bea zilnic pastile pentru mentinerea diabetului,de inima si de tensiune acum pe timp de post Lea exclus,astazi iese incet din post si se simte bine in sa mia zis ca a avut dureri mari de cap,de oase si a deranjato mult



Tolian salut . Dupa recomandatiile tale am gasit si tarite . Măine es din 5 zile de post facut al treilea timp de 1 an . Am slabit cu 16 kg dureri de pacreas nu mai am .o sa iti multumesc mereu. Am intrebare care este ficat de batog . Fa te rog o poza. Multumesc mult.

Bună ziua Anatoli! Eu știam de postul cu apă dar urmarindu-ți profilul mi-am dat seama că este mult mai benefic cu ceai pentru că plantele aduc un plus organismului. Așa că m-am pus pe treabă și tocmai ce am terminat un post de 7 zile. Ieri a fost ultima zi și mă simt foarte bine. Nu e ușor dar nici foarte greu. Dacă ne mai și rugăm, e super .Eu mi-am propus în ultima perioada să-mi testez ambițiile care îmi pot aduce beneficii. Am reușit să mă las de fumat de 6 săptămâni și acum am reușit să țin postul . Te urmăresc cu drag. Ți doresc multă sănătate și toate cele bune!

Vreau să îți povestesc cum trece postul meu. Azi sunt in a 6 zi de post. Daca Domnul mă ajută și reușesc voi tine 7 zile. Azi e prima zi când mă simt slăbită deja.

5 zile parca nici nu țineam post, nu am simțit deloc oboseala , foame, e chiar foarte interesant, pentru că eu credeam că maxim 3 zile voi reuși. Fac exact cum ai zis tu, 2 litri de ceai beau, că nu pot mai mult.

După 2-3 ore simt că îmi trebuie ceai iar, parca mă lăsa puterile și deodată cum beau ceaiul, parca reînvii, nu am știut că un ceai are atâta putere. Am reînceput dimineața cu suc curat de grapefruit, că așa mă simt mai bine decât fara.

Deci, azi , cum am simțit că eram extrem de slăbită, nici nu aveam energie să mă scol din pat, am băut ceaiul și gata, iar pe picioare. Vreau sa amintesc că eu fac mâncare fiecare zi la toată familia. Și totuși nu mă roade stomacul.

Multumesc pentru că m-ai învățat corect să țin post, desigur că încă voi mai face in viitor.

Da chiar nu mam asteptat ca o sa fie asa, aveam un pic fric ca sunt anemica, dar nu am avut dureri de cap nici ameteli, chiar nici foame nu mea fost 🙏 10:43

Azi fac deja in blender legume fructe, si tot ciai din plante, adica merg dupa gidul care mi lai trimis, am slabit 5 kg

Buna Anatol,vreau sa povestesc experienta mea tinand postul recomandat de tine și ținut tot cu ajutorul tău. Deci eu am 27 ani,156 cm si aveam 80 kg la începutul postului.Problema mea era ca nu puteam sa slăbesc din motiv ca mincam mult si mereu eram flaminda(aveam mari poftede carbohidrați),dacă treceau mai mult de 4-5 ore între mese incepeau dureri de cap,stomac si îmi tremura miinile și toată carnea pe mine .Iar cum mincam,îmi era tare somn, adică aveam o lipsă totala de energie.Nu am dat analize,pt ca îmi era frica sa aud diagnoza, dar eu știu ca era Rezistența la insulina și deja se instala un Prediabet 😊.Și încă și retenție de apa aveam.

Astfel urmărind mai mult persoane care recomanda abținerea periodică de la hrana,inclusiv și pe tine,am hotărit sa încep numaidecît sa fac ceva pentru a-mi rezolva problemele,fără a ajunge pe mina medicilor.

Și deci am început sa țin postul,nu a fost greu pt mine,puțin ma simteam obosita și uneori aveam pofta de mincare pt ca pregăteam zilnic mincare soțului și copiilor(pe care și ii hrăneam cu lingurița uneori) dar am răbdat.Dureri de cap nu am avut,doar amețeli uneori. Dar nu am atras mare atenție.Sincer credeam ca o sa mor fără mincare, dar na fost așa 😊. In rest mam simțit tare bine, ușoară, energica, am făcut sport,zilnic mergeam cite 10-15 mii de pași și plus la asta am slăbit vrio 4 kg și -8 cm in talie.

In total am ținut 8 zile.Și tot din a 8 zi am început Recuperarea.Am făcut-o treptat,prima zi am avut 3 mese:suc de portocala și grape fr.,smusy de babana cu căpșuni si la cina un avocado. Printre mese desigur am baut ceai.

A 2 zi la fel dimineta suc de grape cu portocala, iar la prinz si cina salate,iar din a 3 zi merg înainte cu un regim alimentar mai sănătos,mai sărac in grăsimi si o cantitate(Porție) mai mică.Ceai continui sa beau.

Pina ce asta e,vreau sa mai țin post,dar să-mi zici peste cit timp se permite iar. Voi tine pina cind ma voi simți eu

La mine e a 4 zi de post azi lucrez in construcții și mă simt foarte bine , multi spuneau că lucrez din greu și nu e bine sa nu maninci , eu mai era sai cred și nu era sa fac acest post , dar uite că îi a 4 zi și încă nu am murit e totul bine

Haideți să mă prezint .

Mă numesc Valentina.

Sunt mămică a unui copil de 2 ani. Am 20 de ani ...După naștere am rămas cu kg in plus undeva 20 de kg 😞 .

Parul îmi cădea foarte tare însă alimentația era una proastă. Va urmăresc de 1 an și jumătate însă nu credeam că e posibil sa trăiești fără mîncare 😊 pina cînd nu am incercat și absolut mi-am schimbat viziunea despre viața . De eri am inceput acest post ..mă simt pur și simplu super . Ceai îmi fac 3 litri dar îmi mai rămîne undeva 200 mi-l pe dimineța căci nu pot să-l beau chiar tot .. sulfatul eri am luat doar 20 de grame ,nu am putut mai mult ...însă azi am sa iau 40 de gr

Buna ziua Anatolie eu și cu soțul am început postul astăzi e a treia zi ne zîmțim bine ieri nea durut capul dar am răbdat azi nu ne mai doare capul , naș zice că ții foame cum zic alții , mie una nu mii foame, trebuie să fii încrezut în sine dacă vrei să fii sănătos , îți mulțumesc o să-ți sciu și o să-ti spun cîte zile am ținut post .

Buna dimineata Anatol!!s asa de fericita ca vreau sa-ti multumesc mult mult pentru ca m-ai incurajat si pentru sfatul ce mi l-ai dat...am tinut postul 7zile,astazi es cu securi si cu ceaiul...am slabit cu 4.1kg..is fericita dar ce e mai principal ca ma simt foarte bine!!!Am multa energie ce e imi trebuie zilnic la munca...Iti doresc multa sanatate tie si familiei tale!

Sunt in a 6 zi de post astăzi. Și până acum atât de bine m-am simțit nu am simțit foame. Doar in a 3 zi am avut stări de slăbiciune. Iar după ft bine. Dar astăzi simt ca mor de foame.



Mai ales acum înspre seara.

18:22

Chiar dacă ma simt tentata sa mănânc vreun fruct. Oricum ma țin, știu ca mai am o zi. 😊



Salut , cum crezi e mult pentru primul prînz , după 14 zile . Ce cantități ar trebui să mănînc acum ?

Merg azi în oraș să-mi cumpăr și semițe , nuci .

Ierburi pentru ciai nu mai am . Peste 18 zile merg în MD și îmi cumpăr.Și miere

Mă simt minunat , am putere de a munci mai mult , tot timpul aveam somnolență acum zbor . Mulțumesc mult, d-zeu să te păzească

Buna ziua!

Sunt foarte bucuroasa ca am reușit sa țin pentru prima data Postul 😊. Am început in data de 05.09.22 împreuna cu soțul meu. Eu am reușit 7 zile fără nici o problema (nu dureri de cap, nu foame... nimic). Foarte ușor de ținut , deaceea am ținut din prima 7 zile(astăzi a 8.a zi) încep sa ies din Post , cu toate ca as mai fi ținut , o sa-l reiau in luna Noiembrie cu siguranța 😊.

Aveam degetele la mâini mereu umflate (și multe alte semnale ca, corpul avea nevoie de detoxifiere).acesta iar cu ajutorul Dvs. am reușit . Sunt plină de energie 😊.

P.S țin sa mentionez ca: lucrez Vollzeit + Minijob zilnic încep la orele 3-4 dimineța și până seara la 18-21 .

Am slăbit fix 8 kg -de la 105 kg - la 97 kg azi (12.09.22)

Azi sunt in ziua a 5 -a , și sunt uimita cum putem trai fără mâncare , nu-i ușor , dar se merita cu siguranța !!!

Eu acuma realizez cât de rău ii facem organismului prin alimentatia incorecta (Și 100% îmi voi schimba meniul!!!

Dar cel mai aiurea e ca nu toți înțeleg , si eu am încercat sa explic dar ...

(cum sa nu mănânci? , o sa îți perzi cunoștința !, nu-i normal, vezi sa nu-i ai complicații după!! , E foarte periculos !)
Cam astea au fost toate cuvintele care le-am auzit , sa zicem "de încurajare"

Nu regret nici o secunda !!
Vreau sa știi ca urmărindu-te pe TikTok .. am avut încredere ca ce recomanzi tu e cu adevărat bun !!
Un sincer multumesc !!! 😊

Buna, Anatoli. Eu sunt Alexandra, ti-am trimis pe mail dovada platii si asteptam raspunsul tau, inasa iti scriu si aici pentru ca sunt putin in impas. Astazi este a 8-a zis de cand tin postul si vreau sa incep sa mananc, am mancat la 12 2 nectarine si urmeaza o salata, inasa eu am o mare problema cu aciditatea, pe care am avut-o si pe timpul postului si efectiv acum imi este teama sa mananc. In ziua cand am inceput postul am oprit si administrarea pastilei pe care o luam zilnic pentru aciditate. Ma simt foarte bine dupa post, putin ametita de ieri, dar sunt super, nu credeam vreodata ca voi putea face asta, sunt o pofticioasa si imi place mult mancarea, dar se pare ca m-am autodepasit in situatia data. Astept un sfat de la tine cu ce as putea face in privinta aciditatii si ce ar trebui sa mananc. Multumesc mult, esti un exemplu

Salut Anatole
Apropo ma numesc Liuba)
Sunt in a-4 zi de post din 5, ma simt bine , doar in primele 2 zile am avut dureri de cap , și pofta nebune de mâncare , însă acuma ma simt excelent 😊

Vrusem sa întreb , după post tu spui ca trebuie sucuri de fructe ,legume , dar eu nu am storcator de sucuri, in schimb am robot de Bucătărie (blandar) , E Ok dacă o sa fac diferite cocktailuri in primele 2 zile ? Sau e neaparat doar sucuri?

Salut
De la 76 de kg am ajuns la 66. 1
Dar la 66. 1 satu de 2 zile Credca asai ii normal
Multumesc de ajutor

Oleaca am mai trisat
Am baut apa si am mincat 2 gume de mestecat
Insa mincare nimic
Multumesc inca odata

Salutare 😊

Așa bine m-am simțit in zilele in care am ținut post, ca azi mi-a spus cineva de la birou "erai intr-o stare mai buna când erai pe ceaiuri" 😊

Încât ma gandesc sa reîncep zilele astea, încă 5 măcar sa țin post

Energia e mult mai buna, deși mâncarea îți oferă energie, la mine e chiar invers 😊

Buna ziua ,ieri am încheiat 21 de zile de post sunt foarte mandra de mine cu toate că cei din jurul meu nu au crezut și credeau că am să mor 😂😂,ma simt foarte bine !

Doamne ajuta !

Salut, Anatol
Te urmăresc de aproximativ șase luni de atunci țin post cite trei,patru zile in fiecare luna . Mă simt extraordinar, in fiecare zi pina la ora 13:00 beau doar lichide, am doar o masa pe zi cu saltă din legume cu multă verdeață si semințe , multumesc pentru sfaturile tale 🙌aa , eram sa uit am întinerit cu 10 ani 😊👍

Buna,Anatoli!
Deși sunt însărcinată in 3luni. In prima luna , am ținut postul 5zile si m-am simțit f bn. (deși nu știam ca sunt însărcinată).Ce vreau sa specific , de fapt , ca acest post, nu face nimic rau , doar bn.. Chiar si pt situația mea. Si pt asta , iti multumesc .

Salut Anatoli 😊 da da astazi este a 4 si ultima zi din post, vreau sa spun ca e o experienta care mea făcut bine, prima seara am avut dureri de cap, am băut o pastilă ca nu reușeam sa dorm, vreau sa spun ca am simțit în 5 minute cum mea trecut durerea de cam, încât altele ori ca luam o pastilă aveam rezultate peste 20/30 de minute, este o experienta unica care no sa o uit niciodată, iti multumesc ca eszisti și ne înveți sa ne cunoastem și interiorul nostru 🙏
Am slabit cu 3 kg in 3 zile este extraordinar sunt fericita, dar cel mai mult sunt fericita de experienta unica și nu ultima care o am, din partea foamei pot sa zic ca e rezistent eu eram una ca mincam 5 ori pe zi, acum stau bine și i ti sunt multumita 😊
Cred ca acest post este ceva ce fiecare ar trebui sal facă!!!

salut, m-ai zăpăcit la cap și pe mine, sunt șofer de tir și acuma două săptămâni am plecat în cursă cu brocoli, conopidă, varză, avocado etc....

Surse, autori, materiale

Am să las mai jos câteva cărți din care m-am inspirat și învățat. Am folosit cunoștințele unor autori, cu studii în domeniul medicinei, biomedicinii, fitoterapiei, anatomiei și metodelor de tratament alternative și prin produse naturale. În materialele de mai jos, găsiți informații mai complexe despre metodele postului, explicații, proceduri și instrucții în termeni mai științifici. Cum funcționează organismul, cum să-l curățăm, cum și cu ce alimente să-l hrănim ulterior. Unele cărți sunt în limba rusă, dar dacă căutați după autori, puteți găsi cărțile lor și în alte limbi. Unele sunt disponibile pe internet, în format pdf, le puteți face download.

- ✓ Norman W. Walker- „*The Vegetarian Guide to DIET AND SALAD*”, „*Colon Health*”;
„*Fresh Vegetable and Fruit Juices*”;
- ✓ Marva Oganyan- „*Zolotye pravila estestvennoy meditsiny*”, „*Spravochnik vracha Naturopata*”;
„*Ekologiceskoe medicina*”;
- ✓ M. Gogulan- „*Zakoni polnotsennogo pitanya*”;
- ✓ V.A. Shemshuk - „*Kak roditi boga*”;
- ✓ Vitaly Ostrovsky- „*Garantya Zdorovya. Ocishenye ot parazitov i himiy*”;
- ✓ Dieta Young- „*Miracolul Ph pentru o sănătate perfectă*”
- ✓ Hiromi Shinya „*Enzima miracol*”

Email: altfeel.contact@gmail.com

Instagram: @altfeel.life

Facebook: altfeel

Tiktok account: @domnul.altfeel

Telegram group/channel: altfeel.info

Mulțumesc tuturor.

Vă doresc sănătate și mulți ani fericiți alături de cei dragi.

Alegeți altfeel de viață!

The logo for 'altfeel' features the word 'altfeel' in a lowercase, sans-serif font. The letters are color-coded: 'a' is green, 'l' is blue, 't' is yellow, 'f' is green, 'e' is blue, and 'e' is yellow. The letters are slightly overlapping and have a soft shadow effect.