

40 дневная Очистительная Диета

по очистительному эффекту подобна 40 дням голодания.

1 неделя - исключаем все перечисленные продукты - Грибы, дрожжи, все продукты животного происхождения: молоко, все масломолочные продукты, яйца, мясо любое, все мясные продукты, все рыбные и море продукты не растительного происхождения.

Можно есть: Каши, овощи, фрукты.

Подробный список продуктов - Соевые продукты, соевое мясо (соевый сыр нельзя).

Затем идут бобовые культуры - бобы, фасоль, горох, чечевица.

Орехи: арахис, грецкие, фундук, кокос, кедровые орешки, семена подсолнечника.

Злаковые - кукуруза, пшеница и пшеничные продукты - манка, перловка, *пшено, овёс, рис, гречка, картофель*.

Растительные масла- соевое масло, кукурузное масло, кокосовое масло. Затем, идут *оливковое, подсолнечное масло*, желательно использовать масла без пищевых добавок - наркотиков, красителей, животных жиров и аминокислот, консервантов, усилителей вкуса — это относится ко всем продуктам. Лучше использовать не рафинированные масла, холодного отжима.

Напитки: Овощные и Фруктовые соки, лучше свежесжатые.

Чай из зверобоя, мяты, душицы, иван-чая

Минеральную воду, кипячёную воду (добавляем кубики льда, для восстановления природных свойств воды), лучше пить родниковую воду, или воду настоянную на шунгите, кремнии или серебре.

Если нет жажды, лучше вообще не пить.

Перед началом второй неделей - 1 день сухого голодания

2 неделя – овощная и фруктовая

Можно есть все овощи: тыкву, любые сорта капусты, помидоры, болгарский перец, огурцы, кабачки, морковку, редиску, редьку, свёклу и другие корнеплоды (*картофель уже нельзя*).

Можно - лук, чеснок, перец разный, любая зелень.

Можно использовать растительные масла без особых ограничений.

Сюда же входят ягоды и бахчевые культуры.

Напитки: овощные и Фруктовые соки, лучше свежесжатые.

Чай из зверобоя, мяты, душицы, иван-чая

Минеральную воду, кипячёную воду (добавляем кубики льда, для восстановления природных свойств воды), лучше пить родниковую воду, или воду настоянную на шунгите, кремнии или серебре.

Если нет жажды, лучше вообще не пить. Потребность в воде значительно сокращается – организму не надо выводить варёные белковые яды.

По окончании

1 день сухого голодания (для усиления эффекта можно голодать до трёх дней)

3-я неделя - фруктовая

Можно есть все виды фруктов - **цитрусовые, фейхоа, киви, бананы.**

Далее идут - **сливы, вишня, черешня.**

Так же **шелковица, виноград, персики, абрикосы, груши и яблоки.**

Напитки: Фруктовые соки, лучше свежавыжатые.

Чай из зверобоя, мяты, душицы, иван-чая

Минеральную воду, кипячёную воду (добавляем кубики льда, для восстановления природных свойств воды), лучше пить родниковую воду, или воду настоянную на шунгите, кремнии или серебре.

Если нет жажды, лучше вообще не пить. Потребность в воде отсутствует, так как вы перешли на видовое – без ядовое, питание человека. Нет варёной еды - нет ядов, выводить из организма нечего, а значит и нет потребности в воде.

По окончании

1 день сухого голодания (для усиления эффекта можно голодать до трёх дней)

4-я неделя сухофрукты:

Сушёные бананы, курага, финики, инжир (перечисленные продукты можно есть не более половины цикла), далее желательно только **изюм** он максимально подходит по параметрам и содержит минимум различных микробов.

Напитки: Чай из зверобоя, мяты, душицы, иван-чая

Минеральную воду, кипячёную воду (добавляем кубики льда, для восстановления природных свойств воды), лучше пить родниковую воду, или воду настоянную на шунгите, кремнии или серебре.

Если нет жажды, лучше вообще не пить.

По окончании

1 день сухого голодания (для усиления эффекта можно голодать до трёх дней)

5 неделя - Медовая

Можно только мёд.

Мёд должен быть жёлто-оранжевого цвета, лучше густой, с кристалликами. Вкус у мёда должен быть не очень терпким, просто сладким.

Напитки: кипячёная вода, дистиллированная, серебряная, шунгитовая или кремниевая вода

По окончании

1 день сухого голодания (для усиления эффекта можно голодать до трёх дней)

6 неделя:

глюкоза в порошке, кипячёная или дистиллированная вода.

По окончании

1 день сухого голодания для тех, кто возвращается к едению или по желанию можно переходить на Прану – полную автономию от еды, воды и сна.

Порядок приёма пищи следующий

За 5-10 минут перед каждым приёмом пищи желательно съесть одну чайную ложку меда (чтобы окончательно испортить аппетит). Эту рекомендацию, по возможности, нужно соблюдать до цикла фруктов, затем его можно просто есть понемногу, но смотрите; мёд вам ещё может надоест. Пить нужно как можно меньше жидкости, и только когда испытываете жажду, не пейте за компанию, по привычке и потому что вкусно. (Не удивляйтесь, если уже на овощном, или фруктовом цикле, не будет хотеться пить вообще).

Принимать пищу при питании по системе можно столько раз, сколько вам будет необходимо, любое количество раз, чтобы не чувствовать голода. Не ешьте от жадности или по привычке, следите за своими ощущениями. Вы можете спокойно есть (с учётом сказанного) не боясь при этом поправиться или засыпать с наполненным желудком (это вам не мясо и молочные продукты).

Но, не забывайте, можно есть только ту пищу, которая соответствует вашему циклу, тому, на котором вы находитесь в данный момент. Первые 2-3 дня может хотеться есть очень сильно, ешьте больше, затем организм сбалансируется.

Из перечисленных продуктов можно готовить любые блюда, в различных комбинациях, не нарушая границ этих групп. В порядке исключения, в первые пару дней, начала фруктового цикла, можно есть орехи; грецкие или фундук, они вас поддержат на духу (к тому же они слабо перевариваются и выгодно слабят кишечник).

Основным питанием цикла являются те продукты, которые ему соответствуют. Дополнительно можно есть всё, что можно будет, есть на последующих циклах, но нельзя есть то, что было на предыдущих! Но лучше держаться разграничения и продукты будут работать гораздо эффективнее. Это правило важно, так как если вы по забывчивости или по другим причинам съедаете что-то, чего есть нельзя, эффект системы теряется, нарушается частотный резонанс и надо начинать всё сначала.

Возвращение к обычному питанию осуществляется в обратной последовательности. Начиная обратный путь своего биохимического маятника, возврат каждого цикла лучше делать с утра. На каждом из предыдущих циклов, питайтесь один день (если есть терпение, можете 2-3 дня, у многих людей очистка при обратном ходе может быть и сильнее). Предположим, вы закончили цикл фруктов и решили прекратить. Значит, следующий день ешьте салаты, а следующий тушёные овощи и на третий день можно есть любую пищу. Не рекомендую возвращаться полностью, хотя вы можете попробовать и понять, почувствовать, от чего вам всю жизнь было плохо. Поэтому Грибы, дрожжи, молочные продукты и мясные, лучше не есть вовсе, это слишком опасно.

Потребность в Сне во время чистки сокращается в два раза, за счёт исключения из рациона продуктов, отравляющих организм – варёной еды и прежде всего, самых опасных из них - Грибов, дрожжей, молочных продуктов, яиц, мясных и рыбных продуктов. Не заставляйте себя спать. Сон не бодрит, он гасит энергию. Занижает её до того уровня развития, на котором в данный момент человек находится. Если человек не реализует свою энергию полностью, то она пожирается сном и едой.

Вся эта система питания, разрабатывалась в привязке к ритмам Луны. Начиная с молодой Луны, до полнолуния возрастает мощность микробиологического воздействия на тело человека Луны, поэтому упрощать питание нужно на растущую Луну,

Система очень эффективно выводит из организма радионуклиды. Система эффективна для всех желающих, сбросить лишний вес и очистить свой организм. Пройти через систему не сложно. Нет мучительного чувства голода, а слабость может наступить лишь на пятом или шестом цикле. Система положительно влияет на умственную деятельность, обостряется восприятие, мир становится ярче и реальнее, мысли чётче, человечнее, уходит людская злоба и психология сексуально озабоченного самца. В теле появляется особая лёгкость, жить становится интереснее, приходит понимание сути вещей и возможность победы над смертью, обретает реальные очертания и пути. Теперь у вас есть возможность это проверить, у вас появилась альтернатива, увидеть мир иначе.

☆ если в овощном салате используется майонез (сделан из яиц) не зависимо от количества, – салат уже относится к 1 циклу и всё надо начинать сначала. Ещё пару примеров: не дрожжевой хлеб, но содержащий яйца, молочные продукты возвращает вас в начало цикла. Яблоки, но с жареной уткой тоже возврат к началу цикла.

☆ Примечание: почти все добавки (красители, подсластители, усилители запаха, вкуса прочая химия и различные компоненты из бифидо-бактерий и простейших водорослей) попадают в разделы опасных для человека веществ. Они являются или наркотиками (корректорами сознания, молекулярной зависимостью, и заставляют покупать этот продукт, близки к отравляющим веществам, а их компоненты используются для ведения частотно-резонансной обработки покупателя (как например аммиачная селитра используется в колбасе – по своему основному действию Применяется в качестве азотного удобрения и в производстве промышленных взрывчатых веществ

Система позволяет избавиться от наркотической, табачной, алкогольной, сексуальной зависимости и многих других приобретённых негативных качеств.

Система создавалась с расчётом на применение простыми людьми с обычной силой воли, любой национальности, пола, и места проживания. Система автоматизирована, поэтому рекомендации, выполнить не сложно и ошибиться трудно, если следовать всем предписаниям.