



Лимонная диета

успешная диета для очищения и похудения

К. А. Бейер

Оглавление

<i>Вступление</i>	3
Распространенная критика	3
Почему диета пользуется популярностью?	3
<i>Теряем от 5 до 10 кг за 10 дней</i>	4
Не более чем красивый слоган?	4
Жиры растворяются...	4
Просто попробуйте	4
<i>Натуральный древесный сироп</i>	5
Важный ингредиент	5
Кленовый сироп	5
Пальмовый сироп	6
Идеальная комбинация	6
<i>Лимонная диета Ниира</i>	7
Восстановление здоровья	7
Продолжительность диеты	7
Приготовление	8
Сколько нужно пить лимонного напитка в день?	8
Дополнительные очистители	9
Дополнительные продукты или лекарственные препараты	9
Ощущение слабости во время диеты	10
Обострение болезней	10
Любителям алкогольных напитков и сигарет	10
Завершение диеты	10
Рецепт приготовления овощного супа:	11
Перед началом диеты	11
<i>Поддерживаем хорошее здоровье</i>	11
<i>Духовное очищение</i>	12
<i>Исследования</i>	13
Продолжительность диеты более и менее положенного срока	14
Проблемы	14
<i>Практические рекомендации на основе опыта</i>	14
Наиболее распространенные ошибки	15
Дополнительный опыт	16
Часто задаваемые вопросы	16
Мнение профессора медицины доктора Томаса	17
Комментарии натуропатов	17
<i>Мадал Бал Украина</i>	18

1. Вступление

Хотелось бы представить диету, которая является популярной в более 30 странах мира, включая США, Великобританию, Германию, Францию, Италию, Испанию, Австралию и Новую Зеландию. Простая и эффективная, она начала разрабатываться 70 лет назад опытным натуропатом из Гаваев - Стенли Берросом (Stanley Burroughs).

Лимонную диету следует рассматривать, в первую очередь, как средство детоксикации организма, а снижение веса будет в некоторой степени побочным эффектом. Однако Стенли Беррос использует ее в своей оздоровительной практике, и диета, по его заявлениям, более эффективна, чем другие методы. Более подробную информацию о диете как о натуральном способе лечения можно найти в его книге «Исцеление для века просветления» ("Healing for the Age of Enlightenment").

Сама по себе лимонная диета просто идеальна для снижения веса и очистки организма. Нами было получено тысячи писем, в которых превозносилась диета, отрывки из некоторых писем приведены в данной брошюре (смотрите соответствующие разделы). Но все прелести лимонной диеты вы сможете ощутить на себе только после того, как сами ее попробуете. Как и многие другие, вы однозначно обнаружите снижение вашего веса, а также ощутите заметное улучшение здоровья. Диета не только избавит вас от ненужных килограммов, но также обновит и укрепит весь организм изнутри.

Распространенная критика

Как и любая другая диета, лимонная диета также не обходится без критики. Критики готовы раздувать дискуссии, что в диете не хватает аминокислот, а лимонный сок не принесет ничего хорошего для пищеварительной системы. Ниже приведу типичный пример. Одна известная в Цюрихе преподавательница йоги по рекомендации ученика заказала несколько экземпляров буклета о лимонной диете. Спустя некоторое время я получил от нее письмо, в котором она не соглашалась с написанной в буклете информацией и хотела вернуть все буклеты. После телефонного разговора со мной, она все-таки решила испробовать диету на себе. Спустя две недели, она не только решила сохранить все буклеты, но также заказала еще несколько для своих студентов. «Не могу в это поверить», - сказала она, - «но диета творит чудеса!».

Почему диета пользуется популярностью?

Успешность диеты подтверждается тем фактом, что она часто используется в среде докторов и натуропатов. В разделе номер 8 приведены наблюдения разных специалистов, которые могут стать полезными рекомендациями для тех, кто собирается испробовать диету в первый раз.

Лимонная диета положительно влияет и на волосы. В Институте волос в Швейцарии данную диету рекомендуют в дополнение к основному лечению.

«Шлаки накапливаются во внешних клетках организма, например, в волосах» - говорит директор института.

«Очистка организма абсолютно необходима для здоровья волос, и лучше лимонной диеты для этих целей не найти»

После таких положительных отзывов мне остается только повторить: попробуйте диету в течении 10 дней и вы будете поражены тем положительным эффектом, который она произведет на ваше здоровье, ну и, конечно же, на ваш вес!

2. Теряем от 5 до 10 кг за 10 дней

Не более чем красивый слоган?

«А это вообще возможно?» - спросите вы. А если и да, то действительно ли этот способ потери веса является безопасным для здоровья? Что это - пустые обещания, красивый слоган или же действительно можно похудеть на 10 кг за 10 дней?

5-10 кг - это действительно тот вес, который можно сбросить всего за 10 дней. И что более удивительно, по окончании диеты люди почти не набирают вес опять. Согласно последним исследованиям, 70% следовавших данному методу в точности по инструкции, потеряли от 5 до 10 кг, в то время как основная масса оставшихся 30% потеряли всего лишь от 3 до 5 кг. С помощью диеты в организме восстанавливается природный баланс микроэлементов, благодаря чему вес приходит в норму.

Жиры растворяются...

Тот факт, что потерянный во время диеты вес не возвращается после ее окончания, доказывает, что вес снижается не только за счет обезвоживания, но также из-за потери жиров. «Во время диеты жиры буквально тают...» - пишет Стенли Беррос. И те, кто следуют диете, замечают эти изменения в своем организме.

Данный метод похудения абсолютно безвреден для организма. Потеря веса является всего лишь частью очищения всего организма, когда выводятся излишние жиры и шлаки. Вот почему, диета благоприятно сказывается не только на фигуре, но и на структуре кожи и волос, улучшается пищеварение, а также скорость восстановления организма после болезней. В дополнение к этому, очищение организма благоприятно влияет на психическое здоровье.

Просто попробуйте

Можно долго рассказывать о преимуществах диеты, но узнать, что же это такое, можно только на практике. Диетологи тщетно пытались доказать мне, что похудеть на столько всего лишь за 10 дней невозможно. Им всем я отвечал одно: «Я уважаю ваши теории, но испробуйте диету на себе и посмотрите на результат.» И после этого многие действительно «прозревали».

В следующем разделе содержится полезная информация о натуральном древесном сиропе Мадал Бал, который используется в диете.

3. Натуральный древесный сироп

Важный ингредиент

Диета состоит из двух основных ингредиентов - свежевыжатого лимонного сока и натурального древесного сиропа. Лимоны широко используются в нетрадиционной медицине для приготовления лечебных смесей. Но не менее важным является сироп - смесь из древесного сока совершенно разных деревьев - сахарного клена и тропических пальм.

Кленовый сироп

Кленовый сироп собирают в огромных лесах Северной Америки. Еще до начала колонизации индейцы научились собирать сок из кленовых деревьев, а потом нагревали сладкий сок до тех пор, пока он не превращался в сироп. В тех прохладных регионах сахар был диковинкой, поэтому кленовый сироп занимал важное место в ежедневном рационе индейцев.

Кленовый сок можно собирать только в середине весны, обычно в течение 4-6 недель в марте и апреле. В это время года леса все еще покрыты почти метровым снежным покровом, что делает процесс добычи сока трудным.

Каждое утро сок собирают из специальных корзин, подвешенных к деревьям. По традиции, емкости с соком грузили сани, запряженные лошадьми, и таким образом перевозили в хижины. А уже здесь жидкость нагревали на костре, пока не достигалась консистенция сиропа.

Чтобы сироп не испортился, сок должен быть очень концентрированным. Для получения 1 литра готового сиропа потребуется 40-50 литров сладкого сока. Это как раз столько, сколько взрослое дерево может произвести в год. Сок можно собирать только из кленовых деревьев, которым больше 40 лет. Просто представьте, насколько огромными должны быть кленовые леса (их называют также «сахарные кусты»), чтобы произвести 1 баррель сиропа, а также как много труда для этого требуется!

На современных «кленовых фермах» сок собирают с помощью целой системы соединенных между собой трубочек. Этот метод сбора сока является более легким и быстрым, что отнюдь не делает его менее затратным. Кленовый сироп является довольно-таки дорогим продуктом, так как его сбор требует больших трудовых затрат. В США более 90% объемов продаж «кленового сиропа» составляет искусственно приготовленный сироп, который производят из кукурузного сиропа с добавлением рафинированного сахара. Такой сироп содержит в себе только 2% чистого кленового сиропа. В приготовлении натурального древесного сиропа Мадал Бал используется только чистый темный сироп класса С+, самый богатый на содержание минералов.

Пальмовый сироп

Пальмовый сироп можно получать только из нескольких видов пальм. Чтобы собрать сок из пальмы, рабочий должен забраться на дерево и надрезать соцветия в период цветения. Из таких надрезов сладкий сок собирают в специальные контейнеры, которые подвешивают каждый день. После этого сок выливают в большие сосуды, которые нагревают на открытом огне. В процессе подогрева вода испаряется, и получается сухой и твердый сахар. Такая тщательная и требующая трудовых затрат процедура сохраняет все живительные вещества растения в наиболее полном объеме.

Для приготовления нашего древесного сиропа мы используем сок пяти разных пальм, растущих в юго-восточной Азии. В этих странах пальмовый сироп и пальмовый сахар являются лакомствами, так как обладают восхитительным вкусом. Лабораторные анализы показывают, что пальмовый сироп богат минералами, а поэтому и используется в лимонной диете.

Идеальная комбинация

Во время диеты организму требуются некоторые минералы, они как раз и содержатся в кленовом и пальмовом сиропах.

Минеральный состав натурального древесного сиропа Мадал Бал , производства Швейцарии:

на 100 г сиропа
Вода 33 г
Калорийность 264 ккал

Жиры 0 г
Белки 1.1 г
Углеводы 64.9 г в том числе:
фруктоза 5.3 г
Глюкоза 5.7 г
сахароза 51.5 г

Минералы 1.3 г в том числе:
кальций 98.7 мг
железо 2.9 мг
калий 409 мг
магний 18.5 мг
марганец 1 мг
цинк 1.55 мг
медь 118 мкг

Кленовый сироп богат марганцем и цинком, которые почти полностью отсутствуют в пальмовом сиропе. С другой стороны, в пальмовом сиропе содержится большое количество калия и кальция , которые необходимы для нормального

функционирования клеток организма и поэтому важны при очистке организма. Если смешать два сиропа в нужной пропорции, мы получим натуральный древесный сироп с богатым и сбалансированным минеральным составом, который так важен во время диеты.

4. Лимонная диета Ниира

Восстановление здоровья

Теперь давайте взглянем на практические аспекты диеты. Как уже упоминалось, главной целью лимонной диеты является очистка различных органов человека - растворение и выведение из организма накопленных шлаков. В случае успешного завершения процесса, наблюдается улучшения здоровья в целом, чувствуется обновление и восстановление организма.

Хотя диета не разрабатывалась для лечения специфических заболеваний, но она позволяет организму очиститься и в то же время укрепляет иммунную систему.

По мнению Стенли Берроса, все болезни имеют один корень: это шлаки, токсины и слизь, которые накапливаются в разных частях человеческого тела. С помощью лимонной диеты эти ядовитые вещества выводятся из организма, поэтому искореняется сама причина болезни. Чтобы поддерживать хорошее здоровье после диеты, очень важно развить в себе привычку здорового питания.

Избыточный вес - основная причина, по которой столько людей пробуют лимонную диету, и, без всяких сомнений, потеря веса заметна. Многие теряют до 1 кг избыточного веса в день и не испытывают каких-то вредных побочных эффектов. Организм получает все необходимые витамины и минералы, которые требуются во время диеты, и поэтому не страдает от отсутствия других продуктов. И потеря в весе - это не единственное, что вы заметите. Кожа станет более гладкой и здоровой, в волосах будет больше силы и блеска, а все тело будет наполнено энергией, которой, возможно, уже давно не наблюдалось.

Продолжительность диеты

В идеале лимонная диета должна длиться 10 дней*. Только в серьезных случаях и под наблюдением врача она может продолжаться более 2-х недель. Эта диета содержит все, что требуется организму в течение 10 дней. Критики часто говорят, что в данной диете не хватает протеинов, и поэтому ее нельзя назвать полноценной. И действительно, в ней содержится небольшое количество протеинов, но факт заключается в том, что сегодня люди употребляют слишком много протеина и многие врачи отмечают, что это как раз и является причиной многих заболеваний. Человеческий организм не только способен нормально функционировать в течение 10 дней без принятия новых протеинов, а даже только обрадуется их отсутствию, ведь это только поможет процессу выведения шлаков. Если придерживаться диеты два или три раза в год, это будет иметь продолжительный благотворный эффект на весь организм.

* все актуальные варианты диеты и их длительность вы найдете на сайте www.madalbal.com.ua

Понаблюдайте за цветом языка во время очистки. Это хороший способ оценить эффективность процесса очищения. Во время очистки на языке будет белый налет, а когда язык снова станет нормального розового цвета, очистку можно считать завершённой.

Приготовление

На стакан емкостью приблизительно 300 мл вам потребуется:

- 2 столовых ложки свежевыжатого лимонного сока (приблизительно половинка одного лимона ; желательно пользоваться пластиковой ложкой , а не металлической из-за кислотности сока)
- 2 столовых ложки натурального древесного сиропа Мадал Бал
- молотый кайенский (красный) перец на кончике чайной ложки (добавляется по вкусу)

Все перемешайте и добавьте теплой воды. Можно использовать холодную воду, если так больше нравится.

Вы можете приготовить сразу напиток на весь день, это в среднем 2 литра:

- 1800 мл чистой воды
- 12 столовых ложек свежевыжатого лимонного сока (140 мл)
- 12 столовых ложек сиропа Мадал Бал (140 мл)
- несколько щепоток молотого кайенского перца.

Используйте только свежие лимоны или лайм, не используйте лимонад или концентрированный лимонный сок. Кайенский перец растворяет слизь и содержит витамины В и С.

Во время диеты время от времени можно пить мятный чай . Это немного разнообразит вкус напитка, а также будет способствовать процессу очищения. Также мятный чай нейтрализует неприятный запах изо рта или запах пота, которые могут возникнуть. При чувствительности зубов к кислоте, после приема напитка можно выпить немного чистой воды или прополоскать рот.

Сколько нужно пить лимонного напитка в день ?

Пейте около 6-10 чашек лимонного напитка в день. Как только вы почувствуете голод, просто выпейте еще чашечку. Возможно, вам захочется выпить больше напитка (2-3 чашки) в то время, когда вы обычно принимаете пищу (утро, обед, вечер), чтобы убедить ум , что вы покушали . В среднем уходит 2 литра приготовленного напитка в день.

Внимание: на протяжении диеты не рекомендуется употреблять в пищу любые другие продукты!

Вы не должны будете чувствовать голод, так как натуральный древесный сироп содержит все необходимые элементы.

Если вы страдаете от недостатка веса, не опасайтесь, что во время диеты вы потеряете вес. Во время диеты организм теряет только слизь и шлаки. Здоровые ткани не затрагиваются, поэтому вы наберете свой нормальный вес.

Чем лучше пройдет выведение шлаков, тем лучшими будут результаты. Поэтому придерживайтесь инструкций!

Дополнительные очистители

Многие отмечают, что полезно употреблять слабительные травяные чаи, которые также очищают организм. Выпивайте по чашке такого чая утром после пробуждения и вечером перед сном.

Настолько же эффективной является также подсоленная вода. К литру теплой воды (по желанию, можно использовать холодную воду) добавьте две чайных ложки соли. Используйте морскую соль или натуральную соль Himalaya, а не обычную пищевую соль. Выпейте целый литр воды утром после пробуждения (вместо травяного чая) в течение 5 минут. Через полчаса весь пищеварительный тракт будет полностью очищен.

Вы можете сбалансировать количество соли по вкусу. Пока вы используете натуральные слабительные средства (травяной чай или подсоленную воду), очищение пищеварительного тракта не нанесет вреда.

Рекомендуется пить слабительный чай вечером, чтобы раздробить шлаки, а подсоленную воду утром - для выведения всего ненужного наружу. Если вы не можете пить подсоленную воду, переключитесь лучше на слабительный травяной чай.

Очистка организма произойдет только в случае успешного завершения лимонной диеты. Все шлаки должны постоянно выводиться из организма во время диеты, чтобы не допустить их повторного оседания в других местах.

Дополнительные продукты или лекарственные препараты

У многих возникает желание употреблять витамины или другие продукты питания во время диеты. Такие добавки часто снижают эффективность процесса очищения (выделения шлаков из клеток организма и выведения их наружу), так как их также нужно выводить из организма. Только после окончания очистки, организм готов снова усваивать пищу.

Если вы принимаете лекарства по назначению врача, рассуждайте здраво. Лекарства снизят эффект от диеты, но прежде, чем прекратить принимать их, посоветуйтесь с врачом, и желательно с врачом, который знаком и положительно относится к натуральным методам исцеления организма. Лучше сесть на диету и продолжать принимать лекарства, чем вообще не попробовать - и вес снизится, и организм очиститься, хоть эффект и будет несколько слабее.

В любом случае, следует избегать других продуктов, например, сладостей и кофе, которые только усложнят процесс вывода шлаков из организма.

Ощущение слабости во время диеты

В какой-то момент во время диеты возможно ощущение слабости или легкого головокружения. Это может продолжаться 1-2 дня, но это не является результатом нехватки витаминов или минералов. Это просто результат того, что растворенные шлаки будут некоторое время циркулировать в крови, пока окончательно не будут выведены наружу. Это может вызвать некоторые неудобства. Если такое случилось, постарайтесь отдыхать больше, чем обычно. Но вы будете в силах вести свои привычные дела. Не сдавайтесь через 3-4 дня. Чем дольше вы остаетесь на диете, тем легче будет ее завершить до конца.

Как показывает практика, первые 4 дня диеты наиболее трудные. На третий день большая часть шлаков будет уже растворена, но все же будет еще оставаться в системе. На пятый день многие отмечают заметное улучшение самочувствия, и продолжение диеты не представляет уже большой сложности.

Обострение болезней

Если вы страдаете каким-либо кожным хроническим заболеванием, во время диеты симптомы могут временно обостриться. Не переживайте, так как кожа играет важную роль в процессе выведения ядовитых веществ, и как только они будут выведены, баланс микроэлементов в организме возобновится и кожа станет чище, чем была раньше.

Любителям алкогольных напитков и сигарет

Поразительно, но лимонная диета идеально подходит для тех, кто хочет бросить курить или употреблять алкогольные напитки. Химические изменения, происходящие в организме во время очищения, напрочь отобьют желание закурить или выпить. Конечно, вы не сможете бросить вот так сразу. Снижайте долю никотина или алкоголя заранее и постепенно, с тем расчетом, чтобы на четвертый день диеты полностью перестать употреблять эти вредные продукты. Такой подход позволит организму вывести все ядовитые вещества вовремя. После окончания диеты возвращаться к курению или алкоголю уже не захочется. Конечно, сформированная ранее привычка остается на психологическом уровне, но одной лишь лимонной диетой это искоренить нельзя.

Завершение диеты

Переход от лимонной диеты к обычной пище должен быть постепенным (возникнет страстное желание съесть как можно больше и как можно быстрее). Так как пищеварительная система оставалась в расслабленном состоянии в течение 10 дней, начинать кушать обычную еду нужно с осторожностью.

Ниже приводится идеальный вариант перехода на обычную пищу:

В течение первых двух дней после окончания диеты выпивайте по несколько стаканов апельсинового фреша. При возникновении чувства голода можно и дальше пить лимонный напиток. На второй день приготовьте на обед овощной суп. Рецепт приводится ниже:

Рецепт приготовления овощного супа :

Суп лучше приготовить из разных овощей. Используйте картофель, лук, морковь, зелень, а также другие овощи по желанию. Для запаха можно добавить сушеные овощи или овощную приправу для супа. По желанию можно добавить перец чили, карри, красный перец, помидоры, а также зеленый перец. Также можно добавить неочищенный рис и совсем немного посолить. Мясо и рыбу (протеины) использовать не рекомендуется.

На вечер можно приготовить этот же суп с хлебом или рисовыми лепешками. Лучше не использовать дрожжевой хлеб, это может вызвать болевые ощущения в пищеварительном тракте.

На третий день утром выпейте апельсиновый сок, на обед приготовьте суп, а вечером можно приготовить овощи, овощной салат, а также съесть фруктов. В первые три дня не употребляйте в пищу мясо, рыбу, яйца, хлеб и сладости, а также не пейте чай и кофе. На четвертый день уже можно приступать к обычной еде.

Перед началом диеты

Перед началом диеты запомните важные правила:

- a. Подготовьтесь к диете психологически.
- b. Следуйте указаниям, приведенным в этой брошюре.
- c. Дополнительно используйте подсоленную воду или слабительные чаи.
- d. Ничего не ешьте и не пейте, кроме указанных напитков.
- e. Переступите через себя и придерживайтесь диеты до конца.
- f. В конце следуйте указаниям по завершению диеты.

5. Поддерживаем хорошее здоровье

После проведения внутренней очистки организма, следует уделить большое внимание дальнейшему здоровому питанию. Менее 5% людей обеспечивают свой организм достаточным количеством витаминов и минералов. По возможности употребляйте свежеприготовленную пищу из натуральных продуктов без добавок консервантов, красителей и ароматизаторов. Не злоупотребляйте сладким - в целом сладости вносят дисбаланс в обмен веществ. Если наряду со здоровым питанием вам удастся вести активный образ жизни, заниматься спортом на природе, не кушать после 19 часов, то стабильность веса и хорошее самочувствие в большинстве случаев гарантированы.

6. Духовное очищение

Пока мы рассматривали лимонную диету только в качестве способа физического очищения. Но мы все же верим, что данная диета положительно влияет и на духовное состояние человека.

«Mens sana in corpore sano», в здоровом теле - здоровый дух. Эта непреложная истина нашла отражение в философии вегетарианцев, которые утверждают, что пища лежит в основе формирования характера человека. Как-то один японский бизнесмен спросил меня, почему на Западе люди настолько агрессивны. «Не потому ли, что они едят слишком много мяса?»

Очевидно, что между привычками питания человека и его сознанием существует некая связь. Священнослужители и монахи на протяжении веков испытывали себя постом с единственной целью - очиститься духовно, а не сбросить лишний вес.

Мы получили множество писем, в которых люди писали, что с помощью лимонной диеты им удалось улучшить способность к концентрации. Многие чувствовали себя рожденными заново, свободными от тревог, страха и переживаний, а некоторым с помощью диеты удавалось найти новый смысл в жизни. Слишком большую часть нашей жизни мы проводим в физическом сознании. Лимонная диета не решает прямо всех наших проблем, но когда тело подготовлено и полно здоровья, мы можем сконцентрироваться на здоровье нашего разума и духа.

Некоторые придерживаются диеты специально с целью самопознания. Для них тело - всего лишь инструмент для более совершенной реальности. И когда тело находится в состоянии полной готовности, эту реальность гораздо легче обнаружить и доказать ее существование.

К счастью, с каждым днем люди все больше осознают необходимость взглянуть за пределы внешней реальности, и сегодня искусство медитации как техника познания широко практикуется в мире. Хотя она и является восточной традицией, медитация доступна каждому. По ссылкам ниже вы можете найти удивительный синтез древнего искусства медитации с современным западным образом жизни. Настоящее счастье не только желанно, но оно также достижимо в материалистичном обществе.

www.srichinmoy.ru

www.sriaurobindoashram.org

Только когда происходит полное очищение, человек может достичь раскрытия своего настоящего потенциала.

Медитация очищает разум. Лимонная диета очищает тело. А вместе они приводят к хорошему здоровью и счастью.

7. Исследования

Эффективность лимонной диеты изучалась с помощью опросов. Опрос проводился на группе из 250 человек, все они придерживались диеты.

Те, кто придерживался диеты все 10 дней, сбросили в среднем 5,13 кг, 23% - более 6 кг, 15% - более 7 кг и 7% - более 8 кг! На вопрос «На сколько килограммов вам удалось похудеть во время диеты?» были получены такие ответы:

Продолжительность диеты (дни)	Количество опрошенных	Средние потери веса (кг)
1 - 5	17	2.75
6 - 9	72	4.38
10	108	5.13
11 - 20	44	6.26
21 - 60	9	11.09

Среди 250 человек, принимавших участие в опросе, 108 человек придерживались диеты положенные 10 дней, 89 человек - закончили диету раньше срока, 53 человека - оставались на диете более 10 дней.

Средние потери веса (кг)	% участников
0,0 - 2,0	-
2,1 - 2,99	10%
3,0 - 3,99	20%
4,0 - 5,0	25%
5,1 - 6,0	23%
6,1 - 7,0	15%
7,1 - 8,0	7%

18% опрошенных иногда пренебрегали рекомендациями, например, иногда употребляли обычную пищу. Если принимать это во внимание, то результаты диеты могли бы быть даже лучше.

Продолжительность диеты более и менее положенного срока

20% опрошенных продолжали придерживаться диеты после 10 дней . Одна женщина даже смогла выдержать аж 61 день! Вот она, как раз, была более всех довольна диетой, а также доказала, что диета продолжительностью более 10 дней не наносит вреда. Все же, мы рекомендуем, чтобы диеты продолжительностью более 2-х недель проводились под наблюдением врача.

Длящегося эффекта от диеты можно ожидать только после 6-ти дней.

Опрашиваемым предлагалось оценить диету по шкале «отлично» - «плохо». Результаты такие: 174 человека поставили оценку «отлично», а 49 - «хорошо». Это означает, что 88% опрошенных считают диету эффективной - с помощью других диет подобных результатов достичь очень сложно.

Оценки лимонной диеты:

отлично	69.9%
хорошо	19.6%
так себе	4.0%
эффект не заметен	2.4%
плохо	2.0%
без оценки	2.4%

80% опрошенных не только удалось сбросить лишний вес, они также отметили другие положительные изменения. Среди наиболее часто упоминающихся были ощущение здоровье и заряда бодрости во всем теле, что проявилось в более чистой коже, появилось больше энергии, волосы и ногти стали здоровыми, а сон крепче, улучшилось кровообращение. Почти каждый из опрошенных планирует и в будущем придерживаться диеты время от времени.

Проблемы

Половина участников опроса вообще не столкнулась с трудностями, а большая часть оставшихся испытала небольшие проблемы , связанные с внутренним очищением. 50% отмечали небольшие головные боли в первые несколько дней. 20% уставали больше, чем обычно. 11% ощущали слабость и 6% чувство голода. Другие трудности проявлялись индивидуально.

8. Практические рекомендации на основе опыта

Очень важно во время диеты придерживаться рекомендаций, приведенных в данной брошюре. Пейте много жидкости и следите за регулярным опорожнением

кишечника. Если вы делаете что-то неправильно, это сразу же отразится на самочувствии и потере веса.

Ниже приводится описание самочувствия большинства людей на разных стадиях диеты:

Дни 1-2: хорошее самочувствие, иногда возникает ощущение голода. У некоторых наблюдались легкие головные боли, которые на следующий день обычно проходили. Некоторых морозило.

Дни 3-5: большинство людей чувствует себя хорошо. Возможно легкое головокружение. У слабых или больных людей эти симптомы могут проявляться более интенсивно, но продолжаются не более 1-го дня. После диеты проблемы не возникают повторно, а общее самочувствие становится лучше.

Дни 6-10: большинство чувствует себя прекрасно, очень редко кто ощущает голод, появляется ощущение здоровья и омоложения.

Многие удивляются, насколько хорошо они себя чувствовали во время и после окончания диеты. Обычно, энергия прибавляется во второй половине диеты, но на протяжении всего времени люди способны заниматься обычными ежедневными делами и обязанностями. Большинство отмечает, что занимаются этим с возрастающим удовольствием.

Еще одно позитивное последствие диеты для некоторых заключается в том, что отпадает или значительно снижается потребность употреблять разные медикаменты, например, снотворное, болеутоляющие средства или же слабительное с химическим составом.

Наиболее распространенные ошибки

Недостаточное очищение кишечника

Недостаточное очищение кишечника - одна из наиболее распространенных ошибок, которые могут возникнуть во время диеты. Помните, что химические лекарства, витамины в таблетках или слабительные средства (кроме подсоленной воды или травяных слабительных чаев) ни в коем случае нельзя принимать. Пищеварительный тракт должен полностью очиститься. Это поможет избавиться даже от таких проблем пищеварения как хронические запоры.

Недостаточное употребление жидкости

Много проблем возникает из-за недостаточного количества выпиваемой жидкости. Каждый день нужно выпивать не менее 3-х литров жидкости. Это обеспечит выведение шлаков и не допустит их повторного оседания в органах выведения.

Нетерпение

Если во время диеты проявятся какие-либо нежелательные реакции или симптомы, не следует сразу же прекращать диету. Лучше проконсультироваться с врачом или натуропатом. Не нужно бросать диету только из-за того, что у вас проявились обычные при очищении симптомы, например, головная боль. Не лишайте тело

возможности очиститься . Если придерживаться диеты правильно , проблемы возникают редко.

Дополнительный опыт

Голод обычно если и возникает, то в первые пару дней. Вообще-то, это просто желание снова что-нибудь пожевать. Людям с недостаточным весом, если это необходимо, можно добавить больше натурального древесного сиропа. Иногда встречались случаи, когда лимонный напиток не нравился по вкусу. Обычно вес снижается постоянно на протяжении диеты. Если возникают какие-то проблемы, то обычно и вес не снижается.

В первое время на языке появляется белый налет, который потом становится желтовато-коричневым. Налет продолжает накапливаться до 3-го или 4-го дня, а потом постепенно исчезает. Язык приобретает свой естественный розовый цвет только после того, как процесс очистки завершится. Хотя для большинства это длится 10 дней, у некоторых людей это может занять больше времени. Если по окончании диеты на языке все еще есть налет, рекомендуется повторить диету через несколько недель. При повторной очистке налет на языке исчезнет намного быстрее.

Проблемы с кровяным давлением возникают довольно редко. Дополнительная поддержка может потребоваться людям с низким давлением, но в данном случае будет достаточно чашечки кофе. У гипертоников во время диеты давление нормализуется, и эффект сохранится даже после окончания диеты.

Часто задаваемые вопросы

Сколько калорий содержится в натуральном древесном сиропе ?

В 100 гр натурального древесного сиропа содержится 263 ккал.

Сколько раз в год можно придерживаться диеты ?

Рекомендуется придерживаться диеты регулярно два раза в год. Повторять диету можно и до четырех раз в год. Если вы придерживаетесь диеты более часто, не следует продолжать ее более 10 дней. Также между диетами должно пройти не менее 4-х недель.

Не наберу ли я вес сразу после окончания диеты ?

Вы можете набрать около 1 кг. Это естественно.

Можно ли придерживаться диеты при язве желудка ?

Диета специально разрабатывалась для лечения язвы желудка . Однако , существует несколько причин возникновения язвы желудка , поэтому рекомендуется придерживаться диеты под наблюдением врача.

Подходит ли эта диета для детей ?

Абсолютно! Дети старше 6-ти лет могут придерживаться диеты. Данная диета будет очень полезна для детей, которые часто болеют простудными заболеваниями, страдают от аллергии и других инфекций. Все подобные заболевания возникают в результате накопления ядов в организме.

Мнение профессора медицины доктора Томаса

Я испробовал лимонную диету на себе и советовал ее некоторым моим пациентам. Все они прошли курс лечения более или менее эффективно без проявления каких-то побочных эффектов.

Я считаю, что лимонная диета является ценным методом очищения и лечения организма, благодаря которой улучшается здоровье и производительность организма как на физическом, так и на психологическом уровне. Думаю, что во время диеты также важны регулярные физические нагрузки.

Здоровые люди могут без всяких опасений приступать к диете. Страдающим какими-то заболеваниями людям желательно проконсультироваться с врачом, который сам знаком с лимонной диетой и может ее порекомендовать. Людям с тяжелыми заболеваниями не следует придерживаться диеты без консультации врача.

С помощью лимонной диеты можно научиться питаться более правильно. Она помогает осознать, насколько мало нужно, чтобы жить хорошо. Я считаю, что со временем благодаря очистительным свойствам лимонной диеты, она будет широко использоваться при лечении заболеваний в центрах натуропатии, санаториях и подобных заведениях.

Комментарии натуропатов

Невероятная популярность диеты среди наших клиентов напрочь развеяла изначальные сомнения в эффективности диеты среди специалистов в области здорового питания и лечения заболеваний природными средствами. Лимонная диета доказала, что является отличной программой для похудения и очистки организма; как правило, в течение всего 10-ти дней вес снижается в пределах 6-8 кг. Ниже мы приводим отзывы владельцев некоторых магазинов здорового питания, в которых лимонная диета успешно продавалась несколько месяцев.

Госпожа Tschudi, магазин здорового питания Reinhard

Лимонная диета наиболее популярна; люди прямо выстраиваются в очередь за ней. До сих пор мы не довелись услышать ни одного негативного отзыва об этом продукте. Д.Д. - наша постоянная покупательница, дважды в год проходит курс лечения и очищения с помощью лимонной диеты. Ей очень нравится. И она действительно чувствует себя очень хорошо во время диеты.

Herbalist shop Altermatt, Олтен:

Мы слышали только хорошее о лимонной диете. Нашим клиентам нравится продукт, а обещанное в книге снижение веса действительно происходит. Благодаря своему положительному опыту с продуктом (Алтерматт сам регулярно придерживается диеты), я могу давать подробные и полезные советы своим покупателям. «Сарафанное радио» по-прежнему остается лучшим способом продвижения.

Mr. Strassle, Pharmacy Scheidegger, Gossau:

Некоторые из моих сотрудников попробовали посидеть на диете в течение 7-10 дней. Они продолжали нормально работать и при этом всегда оставались в хорошем расположении духа. *Mr. Scheidegger* лично придерживался диеты 7 дней и сбросил приличный вес. И сейчас он регулярно в течение нескольких дней пьет только лишь лимонный напиток. Оставаться на лимонной диете очень легко, и наши клиенты весьма воодушевлены хорошими результатами. Диета очень хорошо продается.

С помощью лимонной диеты излечивались больные люди, но нельзя с ее помощью лечить все болезни без разбора. И по поводу кислотности лимона. Лимонная кислота легко разлагается на воду и угольную кислоту, которая улетучивается очень быстро. Остаются щелочные элементы, которые вступают во взаимодействие с кислотами. Поэтому переизбыток кислоты не возникнет даже в том случае, если вы смешаете лимонный сок с сиропом не в пропорции 1:1, а добавите больше лимонного сока по вкусу. Исключение составляют случаи возникновения аллергических реакций.

9. Мадал Бал Украина

Перевод книги осуществлен компанией Мадал Бал Украина.

Желаем Вам быть здоровыми, красивыми и счастливыми!

www.madalbal.com.ua
neera@madalbal.com.ua
+380 44 2215477
+380 67 5889673