

Умеете ли вы голодать по лунному календарю?

Умеете ли вы голодать по лунному календарю? Нет? Тогда вам сюда.

Посмотрев на себя в зеркало, я ужаснулась. О боже, кто эта пышка"?

Подумать только, когда то я была стройная симпатюлечка. А теперь, когда я стала мамой пятерых детей, меня не узнать. - "Ну, мать, ты даешь!!!" - сказала я себе. И начались мои хождения по мукам. Встаю ни свет ни заря и сразу на пробежку. Пью в день два с половиной литра минеральной воды. После семи ничего не ем. Постепенно, а точнее, каждую неделю из моей чашки с чаем убывает по одной ложке сахара. И так до тех пор, пока не осталась одна ложка. Потом постепенно уменьшаю и соль. И плюс ко всему этому три раза в неделю хожу в спорткомплекс. Конечно же результат был налицо. Десять с лишним килограммов я с удовольствием потеряла. И так, придерживаясь такой легкой для меня системы, начинаю ощущать зримые сдвиги.

Но не тут-то было. Попадаю в больницу на операцию, не пугайтесь не из-за моего режима. Операция прошла успешно, но вот вернуться к активной жизни я смогу только через год. Сразу начала снова набирать лишний вес. Тупиковая ситуация. Не есть нельзя, понижен гемоглобин. Двигаться нельзя, раскроется рана. Тут-то и попалась мне на глаза эта лунная диета.

Что собой представляет солнечный, григорианский календарь, мы знаем, а вот лунный - это совсем другое. Он как бы всегда в движении относительно григорианского. В отличие от солнечного, лунный имеет 29 или 30 дней. Рассмотрим, где начинается "лунный". Отсчет суток в лунном календаре ведется с момента захода солнца.

С появлением на небе знака, похожего на ")", начинается новый месяц. Через 15 дней мы наблюдаем полнолуние, то есть, луну, похожую на букву "О". Затем луна убывает, и становится похожей на "(".

Лунным календарем пользуются и мусульмане.

Месяц "Рамадан" (название на арабском) для мусульман - это самый лучший месяц. Это когда богатый, ни в чем не нуждающийся человек становится наряду с бедным, а точнее, познает чувство голода.

Пост в месяц Рамадан отличается от многих постов тем, что он похож, скажем так, на голодание, точнее, на правильное голодание. Но не пугайтесь, голод вам придется терпеть с восхода до заката. Тут и выведение шлаков, и сужение желудка и правильное питание... И воспитание силы воли. Поверьте на слово, это не просто, но возможно. Знаю людей, которые начинали так. Первый год они отказались от пищи, но не смогли отказаться от воды. Наверно, просто боялись этого нового. Но когда они выдержали и увидели, что ничего плохого с ними не произошло, на следующий год уже отказались и от воды.

Есть и уточнение по такому режиму. Нельзя голодать в менструальном цикле. Тот кому нельзя голодать или не выдержал, отголодает свой пропущенный день после поста в любой другой день. Сюда относятся также кормящие и беременные, больные и путники.

Во время поста не только воздерживаемся от воды и пищи, сигарет, таблеток, но и от удовлетворения сексуальных потребностей, а вот духовную пищу можете поглощать сколько угодно.

Итак, после такого режима вы почувствуете себя лучше. А чтобы закрепить все это, держите такой режим два раза в неделю, а точнее каждый понедельник и четверг.

Теперь немного о питании во время поста. Когда человек голодный, он может съесть быка, не правда ли? Так вот, несмотря на то, что вы хотите есть, не спешите поесть все, что вы видите.

- 1) Съешьте финик.
- 2) Выпейте три глотка воды. Воду пить по схеме "глоток, пауза, глоток, пауза, глоток". Ощущая, как она катится по вашему пищеводу.
- 3) После благодарите бога за то, что он вам дает.
- 4) Приступаем к еде. Как и в обычный день, стараемся не переедать.

Здесь подойдет французское правило "Выходи из-за стола чуточку голодный". Дело в том, что к окончанию трапезы организм еще не успел так быстро все усвоить.

В меню может быть все, но только не увлекайтесь жареным и сладостями. Больше салатов, фруктов, натуральных соков.

Умеете ли вы голодать по лунному календарю

Автор: admin

28.06.2014 16:37 -

Конечно же, не забудьте подкрепиться перед восходом солнца. Приятного вам аппетита!

А также разрешите поздравить вас, вы очистили себя от шлаков.

С выздоровлением вас. Сама я уже 14 лет придерживаюсь такого режима и чувствую себя превосходно.

Автор - **Алла Мужева**

[Источник](#)