

## ОСОБОЕ ПИТАНИЕ (УСЛОВНОЕ ГОЛОДАНИЕ) НА ВРЕМЯ РЕТРИТА

- Отвары трав, которые вам к душе и полезны
- Мёд натуральный!!!

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Есть возможность добавить в рацион ретрита 1-2 свежевыжатых сока, на выбор.

Если чувствуете, что вам полезно добавить какие-то соки, то в первую очередь, задайте себе несколько вопросов, попросите показать через состояния:

1. Как вы и ваше тело будете ощущать себя без соков, во время ретрита?
2. Как вы сможете прожить ретрит, если добавите соки в свое питание? Поединитесь с теми соками, которые хотите применять.
3. Замерьте свою эффективность в обоих случаях (от 0 до 100%)?
4. Что уже сейчас может вам помочь справиться с ситуацией на ретрите?



## ПАМЯТКА ПО ПОДГОТОВКЕ К УСЛОВНОМУ ГОЛОДАНИЮ

**Вход в режим особого питания** - 4-5 дней до режима особого питания едим все, что в категории «можно» + при желании можно заваривать полынь, пить настой от паразитов, применять касторовое масло. Возможно применение клизмы (подробнее см. стр. 6), если вы страдаете запорами или у вас сильная интоксикация, в т.ч. с головной болью.

### НЕЛЬЗЯ:

- мясо, птица, рыба, морепродукты
- молочное, масло, сыр, йогурт, кефир, сметана
- мучное, дрожжевое, хлебное, попкорн
- СОЛЬ, сахар, конфеты, варенье, шоколад
- кофе, чай, минералка, покупные соки (кроме выжатых), витамины
- солености, грибы, спиртное, табачное, лекарства (добавки), консервы
- майонез, уксус, аджика, кетчуп, яйцо, БАНАНЫ
- жеват.резинка, тик-так, ВИШНЯ, ЧЕРЕШНЯ, СЛИВА, ХУРМА

### МОЖНО:

- выжатые овощные и фруктовые соки
- жмых, оставшийся после выжимки
- зеленый чай; отвары любых трав; мед натуральный!!
- любое растительное масло
- свежие или замороженные ягоды, в т.ч. киви, виноград, арбуз
- чеснок, лук, луковый отвар
- овсяный кисель, компот из сухофруктов, перемолотые сухофрукты, перец и другие растительные специи
- цитрусовые - можно не отжимать, но не глотать плохо прожевывающуюся цедру
- с утра 2-4 столовые ложки салата: сырые морковь, свекла, зеленое яблоко, пропущенные через терку, ничем не сдабривая



# ПАМЯТКА ПО ВЫХОДУ ИЗ РЕЖИМА УСЛОВНОГО ГОЛОДАНИЯ

## НЕЛЬЗЯ:

- мясо, птица, рыба, морепродукты
- молочное, масло, сыр, йогурт, кефир, сметана
- мучное, дрожжевое, хлебное, попкорн
- СОЛЬ, сахар, конфеты, варенье, шоколад
- кофе, чай, минералка, покупные соки (кроме выжатых), витамины
- солености, грибы, спиртное, табачное, лекарства (добавки), консервы
- майонез, уксус, аджика, кетчуп, яйцо, БАНАНЫ
- жеват.резинка, тик-так, ВИШНЯ, ЧЕРЕШНЯ, СЛИВА, ХУРМА

## МОЖНО:

- выжатые овощные и фруктовые соки
- жмых, оставшийся после выжимки
- зеленый чай; отвары любых трав; мед натуральный!!
- любое растительное масло
- свежие или замороженные ягоды, в т.ч. киви, виноград, арбуз
- чеснок, лук, луковый отвар
- овсяный кисель, компот из сухофруктов, перемолотые сухофрукты, перец и другие растительные специи
- цитрусовые - можно не отжимать, но не глотать плохо прожевывающуюся цедру
- с утра 2-4 столовые ложки салата: сырые морковь, свекла, зеленое яблоко, пропущенные через терку, ничем не сдабривая



## ВЫХОД ИЗ РЕЖИМА УСЛОВНОГО ГОЛОДАНИЯ:

- 1 день - Чай с медом. Только соки фреш.
- 2 день - Все, что «можно».
- 3 день - Вареные овощи (можно картошку запечь в микроволновке + растительное масло + чеснок), суп вегетарианский. Свежевыжатые соки. Мед.
- 4 день - Каши. Кефир, простокваша. Любой чай. Хлеб зерновой без соли и дрожжей или хлебцы.
- 5 день - Одна чайная ложка майонеза (соевого соуса) на прием пищи. Один кусочек ржаного хлеба, но лучше побыть еще на хлебцах 3-5 дней. Томатный сок - 1 стакан ближе к вечеру.
- 6 день - Слегка подсаливаем. Творог, минеральная вода, варенье, карамель. Растительные масла и маргарины. Покупные соки. Орешки, семечки.
- 7 день - Жареное. Топленое сливочное масло. Кисель. Хлеб по необходимости, сыр, йогурт. Топленое молоко.
- 8 день - Сало. Яйцо. Сметана. Домашнее консервирование, грибы, сахар. Рыба, морепродукты. Макароны изделия.
- 9 день - Домашние пироги, булочки, сливочное масло, молоко. Сырокопченое мясо, колбаса. Слабое кофе, шоколад, заводское консервирование.
- 10 день - Остальное мясное. Соленая рыба.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОМПОТА БЕЗ САХАРА:

Засыпать необходимое кол-во сухофруктов (любых) и залить водой в объеме, который в 2 раза больше объема ягод. Довести до кипения так, чтобы бульбы воды появились между ягодами. Затем долить сырой воды до изначального объема и снова довести до кипения. Кипятить 1-3 мин. Выключить и настаивать 40-60 мин., обернув полотенцем.

Компот готов к употреблению!



## КЛИЗМЕНЕНИЕ

Вода для клизмы всегда кипяченая, достаточно теплая - греет пальцы рук, с добавлением соли (1-2 ст.ложки на 1 л воды). Можно добавлять и лимонную кислоту - до кисловатого вкуса.

### Объем клизмы:

1-я клизма = 700 мл;

2-я = 1,5 л;

3-я и все последующие = 2 литра.

Клизму лучше ставить в положении: на спине, упираясь ногами в стенку; можно также на локтях и коленях; на левом боку; или в ванне с теплой водой, лежа на спине, прогревшись.

После того, как содержание клизмы введено внутрь, необходимо лечь на левый бок - 12 сек. промывать кишечник; затем на спину - таз выше живота - 12 сек. промывать кишечник; затем на правый бок - 12 сек. промывать кишечник; далее встать и до первого позыва подвигать тазом, промывая кишечник.

Если весь объем клизмы не входит, не получается удержать или вода входит с болью, прекратить «насилие» :) и сообщить организаторам/тренеру.

**+ Полезна будет баня - до 2 раз в неделю.**

**+ Полезен будет общий массаж (курс).**



# ОБЩЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ, ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ГОЛОДОВАНИЮ

Есть разные варианты чистки организма. Интуитивно почувствуйте, что из этого наиболее вам откликается

## 1. ОТВАР ПОЛЫНИ

### Применение:

1-2 раза в день, по 100 мл за полчаса до еды. Можно заесть ложкой меда. (Лучше 200 мл за день, можно употреблять перед каждым приемом пищи)

Процесс приготовления:

1 стол. ложка горькой полыни заваривается 200 мл кипятка. Настаивать 20-30 мин. Процедить. Употреблять в течение 14 дней.

Затем с 14-го дня принимать измельченную полынь по 1/2 чайной ложки с медом (для ребенка по 1/4 чайной ложки). Один раз в день в течение 2 дней.

Далее по 1 чайной ложке 1 раз в день в течение еще 3х дней.

И затем по 1 чайной ложке 1 раз в неделю в течение года.

## 2. ОТВАР "ТРОЙЧАТКИ"

Особенно подойдет тем, кто ощущает сильное влияние паразитов на себя, сонное состояние, сильную тягу к сладкой или вредной пище.

**Состав:** пижма, гвоздика и полынь.

Приобрести ингредиенты можно по отдельности и смолоть в кофемолке или приобрести Тройчатку в готовом виде в аптеке (проверяйте производителя на полезно/не полезно)

### Применение:

1 чайн.ложка 3 раза в день запивать водой. Не зависит от приема пищи.

Для тех кто только начинает применять, можно начать с 1 чайн.ложки в день и постепенно увеличить прием до 3 чайн.л. в день. Употреблять в течение 14 дней.

Можно применять на постоянной основе, например, в день по 1 чайн.ложке.

Наблюдать за своим состоянием. При необходимости прием прекратить.



## ОБЩЕЕ ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ, ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ГОЛОДОВАНИЮ

### 3.СВЕКОЛЬНЫЙ СОК ФРЕШ.

Рекомендуется смешивать свеклу с морковью.

200мл смеси свежесжатого сока принимать 2р в день перед едой на протяжении 3-х недель. Курс можно повторить через 2 месяца.

В период голодования рекомендуется сделать перерыв. Возобновить прием фреша можно на 5-й день выхода из голода.

С аккуратностью применять тем, у кого проблемы с желудком.

Обратите внимание, что сок свеклы имеет слабительное свойство.

### Примечание:

Существует много других способов подготовки организма к голодованию. Почувствуйте свой вариант, который будет максимально благостным для вас.





Дата	"Можно" = М	Польнь
вс, 11 сентября	М	да
пн, 12 сентября	М	да
вт, 13 сентября	М	да
ср, 14 сентября	М	да
чт, 15 сентября	<b>ГОЛОД</b>	нет
пт, 16 сентября	<b>ГОЛОД</b>	нет
сб, 17 сентября	<b>ГОЛОД</b>	нет
вс, 18 сентября	<b>ГОЛОД</b>	нет
пн, 19 сентября	!! Чай с медом. Только соки фреш	да
вт, 20 сентября	М + Вечером большое печеное яблоко с медом	да
ср, 21 сентября	М + Вареные овощи, вегетарианский суп	да
чт, 22 сентября	М + Каши...	да
пт, 23 сентября	М + Томатный сок	да
сб, 24 сентября	М + Слегка соль. Варенье. Орешки.	да
вс, 25 сентября	М + Жареное	да
пн, 26 сентября	М + Сметана, макароны	да
вт, 27 сентября	М + Домашняя выпечка. Шоколад, колбаса, сырокопченое мясо.	да
ср, 28 сентября	М + Мясное, соленая рыба	да

