

Limonina prečiščevalna dieta

Začetki limonine diete

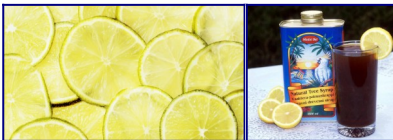
Limonino dieto je pred več kot 50 leti iznašel naravni zdravilec Stanley Burroughs, ki je na začetku za limonino dieto uporabil javorjev sirup naknadno pa je ugotovil, da ta nima dovolj široke palete mikrohranil.

Zato so za potrebe **bolj učinkovitega razstrupljanja** in izvajanja limonine diete v 80 letih v sodelovanju s skupino švicarskih zdravnikov, specialistov iz področja naravne medicine, zdravilnih rastlin, ajurvedske medicine in zahodne medicine po dolgoletnih raziskavah razvili naravni drevesni sirup Madal Bal Neera® v takšni obliki, kot ga poznamo danes.

V zadnjih 40 letih je limonino dieto z naravnih drevesnim sirupom Madal Bal preiskusilo na tisoče in tisoče ljudi po vsem svetu in večina je tako navdušena nad učinkom, da **limonino očiščevalno dieto ponavlja** vsako leto."

Naravni drevesni sirup Madal Bal Neera®

Naravni drevesni sirup Madal Bal je mešanica Javorjevega in petih različnih sirupov azijskih palm (Kokos, Nipah, Arenga, Palmira in Kitul). Ta kombinacija naravnih drevesnih sirupov ima visoko vsebnost Mangana, Kalija, Bakra, Železa, Vitamina C, Kalcija in številnih drugih mikrohranil, ki zagotavljajo **optimalno izvajanje limonine diete** brez utrujenosti, prevelikega vitaminskega primakljaja, in izčrpavanja.



"Limonina dieta omogoča telesu, da za nekaj dni razbremeni prebavni trakt s postom in izloči iz telesa odvečne in škodljive snovi. Če je vnos toksinov večji od izločanja preko ledvic, jeter in pljuč, pride do kopičenja toksinov v telesu, kar posledično privede do slabega počutja in zdravstvenih težav. S postenjem se telo spočije, energijo, ki jo privarčuje pri prebavljanju hrane pa vloži v **razstrupljanje in obnovo celic in tkiv.**"

"Glede izvedbe limonine diete poznamo več metod izvajanja, med vsemi pa je najučinkovitejša tako imenovana Švicarska verzija, kjer gre za 6-10 dnevno postenje ob pomoči napitka iz drevesnega sirupa MADAL BAL - NEERA®, limoninega soka, ščepca kajenskega popra in vode."



Odločitev za večdnevni post

Pri vaši odločitvi za post morate upoštevati vaše zdravstveno stanje in se v primeru resnejših zdravstvenih težav predhodno posvetovati z zdravnikom ali prehranskim svetovalcem. To je posebno pomembno v kolikor bo vaš post daljši od 24h. Limonina dieta ni primerna za otroke mlajše od 14 let, nosečnice, doječe matere ter bolnike, ki trpijo za kroničnimi obolenji.

V kolikor je vaše zdravje na splošno stabilno je velika verjetnost, da bo post na vaš organizem deloval **zelo blagodejno iz zdravilno**. S postom si namreč črevesje in celotni prebavni trak lahko vzame malce oddiha in z izločanjem toksinov izboljša svojo "kondicijo".

Vendar **previdnost ni nikoli odveč** in v kolikor še nikoli v življenju niste izvajali večdnevnega posta je priporočljivo, da začnete prvič s 24h ali 48h postom, ki ga lahko po 3-4 tedenskem predahu ponovite z 48-72h postom. V kolikor je vaše počutje tokom posta dobro in niste imeli motečih reakcij lahko po 4-5 tedenski predahu poskusite s 3-6 dnevnim postom. Na ta način lahko vaše telo postopoma pripravite na 6-10 dnevni post, ki je optimalen za razstrupljanje organizma.

V kolikor ste popoln začetnik glede postov je pomemben tudi pravi letni čas, saj sta pomlad in poletje najprimernejša za izvajanje postov. Poletje vam bo pri izvajanju posta v dodatno pomoč, saj prejimate veliko več energije od sonca kot pozimi ali jeseni. Zaradi visokih temperatur je **apetit samodejno manjši**, poleg tega vas ne bo zeblo, kar se včasih lahko zgodi, če se postimo v hladnejšem obdobju.

Pred začetkom posta

Zadnji dan pred začetkom posta je priporočljivo, da ne jeste mesa, rib in jajc. Dobro je da uživajte veliko sadja in čimbolj lahko hrano kot so npr. solate, dušen riž in zelenjava. Za večerjo pa pojedite samo zelenjavno juho ali solato.



Priprava napitka za post

"Napitek za post pripravimo iz 2 jedilnih žlic sveže stisnjenega limoninega soka, 2 jedlinih žlic drevesnega sirupa Madal Bal, ščepca kajanskega popra ter 3 dl vode. Dnevno spijemo vsaj 6 kozarcev tako pripravljene napitka. Naenkrat lahko pripravimo tudi dnevno količino napitka."

"Napitek pijete enakomerno skozi ves dan, ko se začne oglašati občutek lakote ali pomanjkanje energije. Priporočljivo je slediti času dnevnih obrokov. Dnevno moramo zaužiti najmanj 2 litra napitka.

Poleg napitka lahko pijemo še vodo ali zeliščne čaje (meta). Skupno zaužijemo vsaj 3 litre tekočine (čaji, voda, napitek iz drevesnega sirupa MADAL BAL) na dan."

Vitamini in minerali

"Napitek oskrbi telo s pomembnimi vitamini in minerali - naravnim vitaminom C, vitamini B kompleksa, natrijem, kalijem, kalcijem, magnezijem, železom in cinikom kot tudi z energijo v obliki ogljikovih hidratov (ca. 40 kcal/kozarec). Z malo truda in volje je lahko zdržati pet do deset dnevni limonin očiščevalni post, ki razbremeni telo odvečnih toksinov in povrne izgubljeno ravnovesje in dobro počutje."



Izločanje toksinov med postom

Zaradi učinkovitega izločanja toksinov tokom posta je izjemno pomembno, da tokom posta obvezno pijemo odvajalne čaje ali zeliščne odvajalne tablete, ki **pomagajo izločati strupe**, ki sicer lahko povzročijo neprijetne glavobole med postom.

Zelo priporočljivo je tudi, da vsako jutro očistite želodec in prebavila tako, da spijete 1 liter tople vode, ki ste ji dodali 2 čajni žlički himalajske ali morske soli. Alternativa jutranjemu pitju slane, za čiščenje prebavil in še bolj učinkovito izločanje strupov lahko dosežete s klistirjem.

Napotki za večdnevno limonino prečiščevalno dieto

Med postenjem ne uživamo trde hrane, vitaminskih pripravkov in prehranskih dopolnil, ki zavirajo čiščenje organizma. Odpovemo se tudi uživanju kave, alkohola in omejimo kajenje. Zdravila predpisana zaradi zdravstvenih težav, jemljemo tudi v času diete ali posta.

Poleg tega, da je post **zdrav za vaše fizično telo** je v kolikor se ga lotite pravilno nadvse blagodejen tudi za vašo psiho, čustva in duha. Za največjo vsesplošno korist namenite med postom več časa stiku s samim sabo. Pri tem vam lahko pomaga branje, terapevtska glasba, meditacija, molitev, poslušanje ptičjega petja, sprehodi v naravi in še marsikaj.

Med večdnevnim postenjem se izogibajte intenzivnim treningom in dolgo trajajočim naporom. Kljub temu pa so vsakodnevno 30-60 minutno sproščeno gibanje, hoja, lahkoten tek, plavanje, kolesarjenje in podobne **rekreativske aktivnosti nadvse koristne** in priporočljive.



*"Zelo pomembno je, da po postu naredimo 2-3 dnevni prehod do polnih obrokov
in nato nadaljujemo z uravnoteženim uživanjem zdravih obrokov,
v nasprotnem primeru se nam bodo stari grehi kaj hitro povrnilo."*

Kaj pa po postu?

Po 5-10 dnevnem počitku prebavnega sistema je zelo pomembno, da telo počasi privadimo na normalno hrano. Najpogostejša napaka je, da takoj po postu začnemo z preobilnim uživanjem hrane.

Prvi dan po postu

Prvi dan po postu se priporočajo sveže stisnjeni sadni sokovi, za večerjo pa sveže sadnje ali zelenjavno juho.

Drugi dan in tretji dan po postu

Drugi in tretji dan po postu lahko sadnim sokovom in zelenjavni juhi, dodamo še rjavi riž in dušeno zelenjavo.

Zelo pomembno je, da v prvih treh dneh po postu ne uživamo mesa, rib, jajc, kruha, sladkarij in gaziranih pijač. Četrti dan po postu lahko začnemo z normalnim prehranjevanjem.

Knjižica je sestavljena iz povzetkov iz knjige Dr. K.A. Beyer-ja "The lemon Detox Diet Rejuvenation Sensation".