



Mjesečeva dijeta je revolucionarna metoda koja vam pomaže u detoksikaciji tijela. Moguće je izgubiti do 3 kg u jednom danu, ako se točno pridržavate dijete.

Jednodnevni post se pokazao izvrsnim u detoksikaciji tijela i poboljšanju imuniteta.

Kako funkcionira Mjesečeva dijeta?

Dijeta se sastoji u tome da 24 sata u skladu sa Mjesečevim ciklusom smijete samo piti tekućinu.

Mjesečevu dijetu, odnosno post, trebate započeti u točno određeno vrijeme, kada Mjesec ulazi u novu fazu. U tih 24 sata ne smijete ništa jesti, ali bi trebali piti čim više vode. Smijete piti i čajeve ili sokove, ali samo svježe iscijeđene bez šećera i aditiva. Alkohol i mlijeko su strogo zabranjeni. U tih 24 sata bi trebali popiti 3-4 litre tekućine.

Za 24 sata možete izgubiti 2-3 kilograma ako se točno pridržavate uputa. Ne postoje nikakve neželjene posljedice ove dijete, jer ako osjetite glad samo popijte veliku čašu svježeg soka od voća ili povrća.

Kakve veze imaju Mjesečeve mijene?

Teorija koja stoji iza ove dijete kaže da kada se Mjesec nalazi u mijeni njegovi gravitacijski efekti ne utječu samo na more i rijeke, već i na tjelesne tekućine. Kada dolazi do Mjesečeve mijene, tih prvih 24 sata njegov utjecaj ima najveći učinak jer su potrebna 24 sata da se promijeni Zemljino magnetsko polje. Zbog ovog vaše se tijelo lakše riješava viška tekućine. Ako dozvolite tijelu da se jedan dan odmori, izgubit ćete sve nepotrebne toksine i tekućinu koja se nakuplja u tijelu kao posljedica nezdrave prehrane, loše probave i stresa. Taj otpadni materijal također utječe na debljanje.

Mogu li smršaviti Mjesečevom dijetom?

Bilo kakav post može uzrokovati gubitak težine, prvenstveno zbog manjeg unosa kalorija. Ali ono što gubite postom nije masno tkivo, već većinom voda. Dugotrajno držanje posta prije će uzrokovati gubitak mišićne mase nego masnog tkiva, zato to dugotrajno nije dobar način mršavljenja. Ako se želite riješiti masnih naslaga trebali bi se baviti sportskim aktivnostima i pripaziti na hranu koju jedete. Ovaj post je izvrstan načina za detoksikaciju tijela i zdrav način života. Preporuča se kao dobar uvod u neku drugu dijetu (npr. 90-dnevnu dijetu), jer ako primjetite veliki napredak u samo jednom danu, porast će vam samopouzdanje, što će vam pomoći da lakše smršavite

Bit ove dijete nije gubitak kilograma, već detoksikacija tijela, ali mršavljenje je odlična nuspojava. Budući da Mjesec prolazi kroz lunarne faze svaki tjedan, ako prakticirate ovu dijetu svaki tjedan, možete izgubiti čak do 12 kg na mjesec. Naravno u razdoblju između posta bi se trebali zdravo hraniti.

Ako ste prezaposleni i nemate vremena za pripremu posebnih jela ili strogih rasporeda obroka koje većina dijeta propisuje, tada je ovo izvrstan način da držite svoju težinu pod kontrolom i osjećate se zdravije.

Post se ne savjetuje ukoliko imate zdravstvenih problema koji bi se mogli dodatno pogoršati ako jedan dan ne jedete. Pogotovo se ne preporuča ova dijeta za žene, ukoliko ste trudnica ili želite zatrudniti, ako dojite ili ako imate menstruaciju. U svakom slučaju ako se odlučite na post bilo bi dobro da se prije konzultirate sa liječnikom.

Mjesečeve mijene

Mjesečeve dijete se morate strogo pridržavati i bitno je da postite kontinuirano 24 sata, od trenutka kada Mjesec ulazi u mijenu. Na primjer, ako Mjesečeva mijena počinje 1. lipnja u 1.04 sati, ne morate se buditi da bi popili tekućinu, ali ako mijena započinje u 22. lipnja u 14.15 sati, tada možete normalno jesti do tog vremena. No jednom kad počne mijena 24 sata ne smijete jesti, dakle do 14.15 idućeg dana.

Najbolji učinak postići ćete ako postite za vrijeme mladaka ili uštapa. Za vrijeme mladaka tijelo se najlakše oslobađa sala i toksina, a za vrijeme uštapa tijelo najbolje iskorištava i prerađuje hranu. Za vrijeme rasta Mjeseca lakše ćete se udebljati jer se tijelo u tom periodu fokusira na jačanje i rast, a u vrijeme opadanja, tijelo se lakše riješava svega što smo konzumirali.

Preneseno sa: <http://www.magicus.info/hr/magicus/tekst.php?id=5010>

Još jedan tekst o tome:

DIJETA PREMA MJESEČEVIM MIJENAMA U KOMBINACIJI SA VODOM

Ovaj metod jako je djelotvoran i jednostavan. Daje brže rezultate. Korisna je za eliminisanje nagomilanih toksina, i time utiče izuzetno povoljno na liječenje celulita. Preporučljiva je za sve i svakog, čak i za zdrave kako bi očistili svoj organizam. Svega cega treba jedna osoba da se pridržava, jeste mjesečevih mijena. Gladovanje traje četiri puta mjesečno, a počinje tokom mladog mjeseca. Tada se gladovanje najlakše podnosi. Za tih mjesec dana možete smršati od 3 do 7 kg. Muškarci će oslabiti od 2 do 4 kg. Kako je voda jako bitna za čovjekov organizam, onda kako inhalacija tako i pijenje vode dobro je za krvotok i pročišćavanje organizma. Isto je i za one gojazne, koje zele da smršaju. U kombinaciji sa Mjesecom daće dobre rezultate.

*(Napomena za sve ljubitelje znanja: prema mjesečevim mijenama možete naoštriti tupi žilet. U doba punog mjeseca velika su krvarenja. Kod trudnica npr. određuje pol djeteta, a ono što je najpoznatije jest uticaj koji stvara plimu i oseku itd.)

Međutim, interesantna je povratna reakcija ove dijete. Tokom nedjelje uobičajene ishrane, može vam se vratiti od 800 do oko 1500 gr u kilaži. Ostatak će biti trajno izgubljen. Za vrijeme mladog mjeseca treba piti velike količine vode, i to u malim gutljajima. Tako uradite svaki put kada osjetite glad, i naravno, sve u skladu s mjesečevim mijenama. Ono što se smatra neophodnim u ovoj dijeti je, da se minimalno pije od 2,5 do 4,5 litara vode. Po malo umjesto ovoga, možete dijelom zamjeniti npr. pićem čaja bez šećera ili kafe bez šećera. Ali, najpreporučljivija je voda i neka to bude kupljena, jer treba voditi računa o nečistoćama gradske vode, koja može prouzrokovati kamenac u bubregu i bešici (mjehuru), čak i kod jako mladih ljudi, što je danas česta pojava. *(Napomena: i za istjerivanje kamenca, takođe ima alternativnog lijeka, koji je jako jednostavan. Što se tiče vode, najbolji efekat ima na površinu tijela, a sa površine utiče unutar na pravilan rad ćelija-radi se o unošenju pozitivnog elektriciteta u organizam. Elektricitet se bori protiv negativnog elektriciteta iz Zemlje, i onda ćelije nastavljaju svoj prirodan rad i ne mogu da se dijele te se time sprečava nastanak raka. I ćelije imaju svoje prirodno naelektrisanje, te stoga nije poželjno njeno ni smanjivanje ni povećavanje elektriciteta, već prirodan ritam. Zato obavezno provodite češće vrijeme pored izvora rijeka, jezera, može čak i fontana, vodopada i sl. svega što je puno pozitivnog elektriciteta koji ćete unijeti u organizam, da pobijedi negativan elektricitet. Svakodnevno tuširanje, ili puštanje mlaza vode niz podlakticu,

takođe je poželjno iz istog razloga, a onda i radi dobre cirkulacije krvi. Ovo je čak preporučivao i Nikola Tesla.) Što se ovih napomena tiče, tu bi moglo stati još nekih kombinacija vezanih za pozitivan i negativan elektricitet, ali ovo je ipak dovoljno i potrebno za znati.

Za kraj ovog dijela istraživačkog rada bismo mogli napomenuti, da onaj ko se bude pridržavao ove dijetalne metode tokom četiri mjesečeva dana, na kraju izgubiti najmanje oko 5 kg. Živite zdravo i budite vitalni, pa da ne morate sebe opterećivati bilo kakvim dijetama. Srdačan pozdrav!

Sastavio:

[Vladimir Karadžić](#)

, Podgorica



Ovdje može biti Vaša reklama