VĚDOMÁ STRAVA 2025 skupina

Program potrvá podle naší osobní volby 7, 14 nebo 21 dnů.

I. týden 20. – 26. ledna

Tento týden se čistí především tělo od toho, co nepotřebuje, a při tomto osobním „úklidu“ potřebujete mít v pořádku v těle vodu.

Aby vás tento úklid neohrozil, je důležité udržet v těle rovnováhu minerálních solí.

Omezte sodnou sůl a potraviny, které jsou hodně slané. Sůl se používá jako konzervant a tak nepoužívejte stravu, která není čerstvá. Pozor na uzeniny, protože i ty obsahují hodně soli.

Zpravidla nám chybí draselná sůl, jednak proto, že jí naše potraviny téměř neobsahují a také proto, že si jí naše tělo špatně udržuje. Na draselné soli závisí v této době „blahobytu“ správná hustota tělních tekutin včetně krve a lymfy. Ztrácíme tyto cenné soli mimo jiné zvýšeným močením při stresu, pocením, pitím sladkých nápojů, přijímáním cukru, který dává tělu lacinou a nekvalitní energii. Tělo je často doslova „líné“ zpracovávat složitěji stravitelné potraviny a jednoduše je vyloučí i s tím co bychom potřebovali.

Pro tělo je tento týden podobný úklidu, kdy spotřebuje nadbytky /tuk, toxiny, odpad/. Upraví si nadbytečnou produkci chuťových buněk, posílíme slinivku a játra a uvedeme jejich činnost do rovnováhy.

Jak toho můžeme docílit?

· prodloužím interval mezi jídly /já budu jíst pouze 3 x denně a mimo tento čas budu pouze popíjet čaj/.

· snížím minimálně o 50% solení, jídla budou spíš planá a ta přesolená vynechám, nebudu jíst konzervované potraviny a uzeniny, nebudu používat koření.

· obědvat budu 7 dnů zeleninový vývar z kořenové zeleniny a postupně začnu přidávat i uvařenou zeleninu /mrkev, celer, petržel, červenou řepu, cibuli, brambory atd. Použiji jen tu zeleninu, která roste u nás,

· vynechám sladkosti a slazení tekutin omezím na 50%,

· nebudu jíst produkty z pšenice, budu jíst žitný chleba /dobrák/,

· omezím mléčné výrobky a nahradím je pouze kvalitním máslem gii,

· během dne budu po doušcích popíjet čaj /doporučujeme nápoje nepřeslazovat a bez bublinek, ideál je když budou teplé,

· alkohol tento týden nedoporučujeme v žádné podobě.

Snižujeme příjem a tak nebudeme mít tak objemnou stolici. Nelekněte se toho, když se frekvence sníží nebo na čas zastaví. Popíjejte vodu a vše se samo srovná.

II. týden 27. ledna – 2. února

Pokračují procesy z prvního týdne, u každého je to trošku jiné. Do jídelníčku přidáváme obiloviny a libové maso k zeleninové polévce. Vhodné jsou i luštěniny libovolně upravené jen omezte sůl a koření. Nyní přichází na řadu očista neurohormonálního systému, s větší účinností pro hormonální systém. Počítejte se zesílením pocitů a to v obou směrech. Většinou se budete cítit lépe a spokojenější, protože se vaše tělo tak bude skutečně cítit. Jenže ucítíte i to, že ne vše kolem vás je čisté a v pořádku. Proto se chraňte emočního zranění zvenčí. Držte se tam, kde je vám dobře.

Tento týden bude velmi podobný, jen si už mezi jídla mohu vložit ovoce, oříšky apod. Dary naší české přírody.

Živte svou duši příjemnou hudbou, krásnými obrazy přírody a povídáním o pěkných věcech. Dopřejte si masáže, kosmetiku, pedikúru, kadeřníka, jógu a podobně.

Pokud budete mít hlad, zvyšte množství svého „dosavadního jídla“.

V tomto týdnu se mohou objevit problémy se spánkem, protože budete mít víc energie. Proto už nemusíte večer abstinovat a dejte si svůj oblíbený nápoj, pivo, víno v malém množství. Nedoporučujeme pít alkohol ve společnosti, protože si můžete nevědomky nasávat těžké energie od ostatních lidí.

III. týden 3. února – 9. února

Čistíme opět neurohormonální systém s tím, že je více na řadě nervový systém, kam patří i naše mysl = hlava.

Doporučená strava zůstává, ale opět doporučujeme abstinenci. Na spaní doporučujeme čaj z bylin, které podporují spánek, bylinky, příjemnou hudbu nebo uklidňující četbu.

V této době velmi pomáhá jóga, meditace, relaxační hudba a muzikoterapii. V mysli je odpadu poměrně hodně a on o sobě dá vědět až jej budete chtít vyhodit.

Pokud vám chybí mléko ,už se tam může vrátit ale sýry jen nesolené a v malém množství. Tělo se bude hlásit o cukr, protože to je hlavní zdroj energie pro mysl. Nepodlehněte této touze, povolen je med.

Další možnosti informací:

· videa ke shlédnutí na našem youtube kanále

· 10. 11. 2024 od 17.00 hod. se můžete objednat na vážení, cena 1 vážení/100 Kč. Závěrečné vážení 1. 12. 2024 od 17.00 hod objednání nutné.

· Pokud potřebujete individuálně nastavit jídelníček objednejte se na konzultaci a před konzultací pošlete seznam jídla, které jste jedli poslední týden včetně léků /cena 1000 Kč/.

· Můžeme být v propojení ale i každý sám. Vážení je jen na vás a je dobré před a po skončení kvůli srovnání výsledků.

· Během těchto dnů odříkání je dobré se přeladit na nějakou činnost. Uklízejte, cvičte, choďte na procházky a tvořte. Mysl je zvyklá hodně řešit jídlo a bude se občas hlásit. Nedejte jí prosto