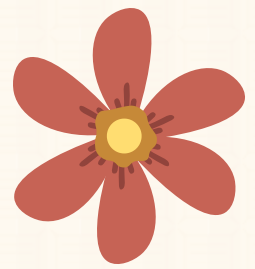
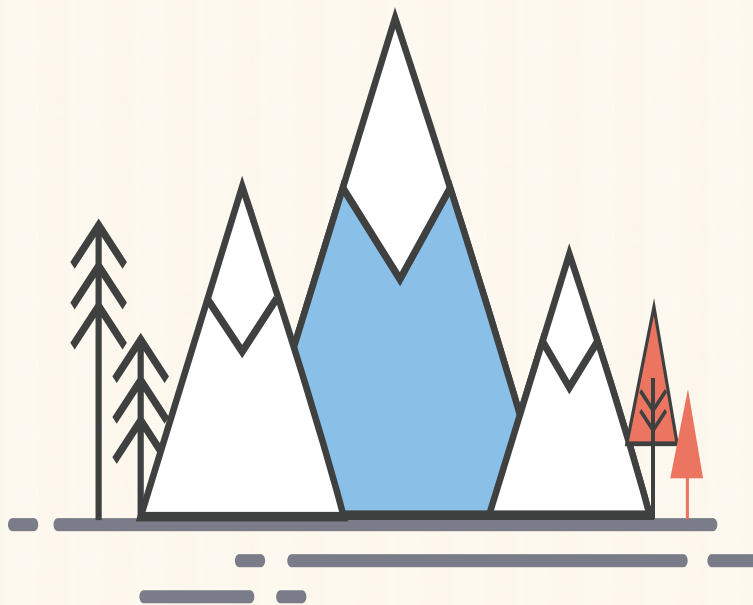


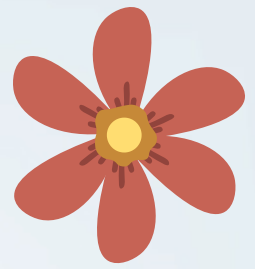
SIKERNAPLÓ





A napló kitöltése mindössze néhány percet vesz igénybe. Célszerű **a kúra során rögzíteni a tünetek alakulását, a közérzet változásait, valamint az elért eredményeket.** Előfordulhat, hogy nem sikerül mindent az előírások alapján kivitelezni, de a "hibapontok" írásban való rögzítése mégis fontos mérföldkövekhez juttat el. Nincs tökéletes végrehajtás. A böjtölésben, tisztítókéurákban járatos vagyok, mégsem mondhatom el, hogy már minden lehetőségét kihasználtam. A napló tartalmazza azokat a buktatókat, amelyeknek jó részét már megtapasztaltam. Az élményeim megosztva, már jóval rövidebb idő alatt érsz el a kívánt célig, elkerülve az út során előforduló "buktatókat".





A TISZTÍTÓKÚRA ÜTEMTERVE

1. szakasz

MÉREGTELENÍTÉS ELŐTTI HIDRATÁLÁS / Időtartama: 2 hét /

Az optimális vízádag 30-50 ml/kg/nap

A víz mennyiségét megadhatod literben vagy beírhatod mennyi pohárral ittál meg az adott napon.

A táblázat többi adata 1-5-ig terjedő skálán pontozható, illetve további jegyzetek készíthetők.

Milyen kedvező változásokat várok a tisztítókúrától?



1. NAP

2. NAP

3. NAP

4. NAP

5. NAP

6. NAP

7. NAP

Víz
mennyisége
/ liter vagy
pohár

Reggeli
energiaszint

Energiaszint
napközben

Energiaszint
este

Alvás
minősége

Kedélyállapot

Figyelem
összpontosítás

Memória

Stresszkontroll

Egyéb
észrevételek,
tünetek





A hidratálási szakasz célja a sejtközötti állomány tisztítása, a szervezet előkészítése a toxinok kiürítésére. Igazi gyógyulás nem jöhet létre addig, amíg nem változtatjuk meg annak a folyadéknak a minőségét, amelyben a sejtjeink lebegnek.

A hidratálási szakasz esetleges buktatói, hullámvölgyei lehetnek:

- a víz szennyezett, erősen klórozott, nehézfémekkel terhelt

Megoldás: tiszta, enyhén lúgos, szabad elektronokban gazdag víz fogyasztása

- kevés folyadékot iszunk a nap folyamán

Megoldás: reggel kimérhetjük a nap folyamán szándékozni fogyasztott víz mennyiségét

- felléphetnek a vízfogyasztás következtében méregtelenítési tünetek

Megoldás: nem kell megijedni, ez a szervezet jelzése, hogy elindult a tisztulási folyamat

- Ne hagyjuk magunkat befolyásolni. Sokan mondják majd, hogy miért nem eszel, vagy iszol többet, vagy csábítanak, hogy majd holnap komolyabban veszed, de most “ne húzd ki magad a csapatból” stb.

Megoldás: Legyünk céltudatosak, mondjunk határozottan “nem”- et. Jusson eszünkbe, hogy a meghozott áldozatnál a jutalmunk sokkal nagyobb : jó közérzet, javuló egészség.



8. NAP

9. NAP

10. NAP

11. NAP

12. NAP

13. NAP

14. NAP

Víz
mennyisége
/ liter vagy
pohár

Reggeli
energiaszint

Energiaszint
napközben

Energiaszint
este

Alvás
minősége

Kedélyállapot

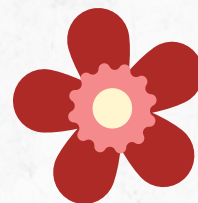
Figyelem
összpontosítás

Memória

Stresszkontroll

Egyéb
észrevételek,
tünetek





II.SZAKASZ

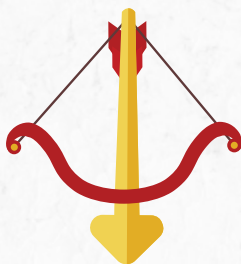
ELŐKÉSZÍTŐ SZAKASZ / 7NAP /

Az előkészítő szakaszban már legyünk szigorúbbak önmagunkhoz az étkezést illetően. Hagyjuk el vagy csökkentjük a felsorolt élelmiszereket:

- húsfélék
- margarin
- hüvelyesek és egyéb puffadást elősegítő élelmiszerek
- tej
- kávé
- alkohol
- péksütemények

Aki annyira ragszkodik a húsfélékhez egyen halat / legjobb párolva/

Javaslom a hazai halfajták fogyasztását. Jóval tisztább, mint a tengeri halak húsa, valamint itthon nem etetik a halakat génkezelt kukoricával.





15. NAP

16. NAP

17. NAP

18. NAP

19. NAP

20. NAP

21. NAP

Víz
mennyisége
/ liter vagy
pohár

Reggeli
energiaszint

Energiaszint
napközben

Energiaszint
este

Alvás
minősége

Kedélyállapot

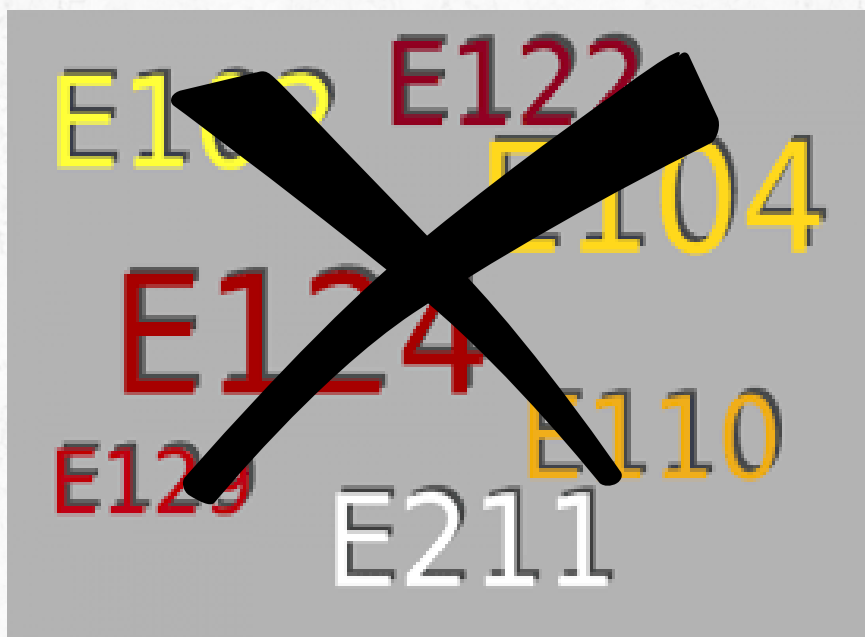
Figyelem
összpontosítás

Memória

Stresszkontroll

Egyéb
észrevételek,
tünetek





Az előkészítő szakasz esetleges buktatói, hullámvölgyei lehetnek:

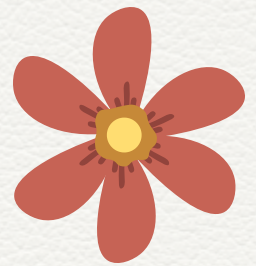
- tartósítószer, egyéb adalékanyagokat tartalmazó ételek fogyasztása

Megoldás: nézzük meg a csomagoláson, hogy az adott élelmiszer milyen hozzáadott összetevőket tartalmaz. Ragaszkodjunk az "E" szám mentes élelmiszerekhez.

- Ne hagyjuk ebben a szakaszban sem befolyásolni magunkat. Ne is beszéljünk azoknak az ismerőseinknek arról, hogy tisztítókúrát végzünk, akik várhatóan nem támogatnak bennünket.
- Méregtelenítési tünetek/ főleg fejfájás, enyhe szédülés, hasmenés, kipattog a bőr / előfordulhat. Ne adjuk fel, ezek a tünetek hamarosan elmúlnak és jó a közérzet követi.

Kitartás!

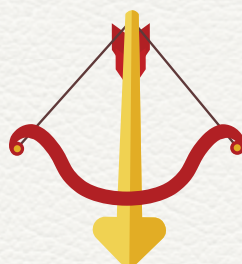




III.SZAKASZ

FŐ SZAKASZ /2-4 NAP/

- Abszorbensek, vitaminkészítmények, fogyaszthatók.
- Most kezdődik igazán a szervezet tisztulási folyamata, amit, ha sok a szervezetben a salakanyag- méregtelenítési tünetek kísérhetnek.
- A fejfájást okozhat az emésztőcsatorna méreganyagtartalma, a kávé nélkülözése.
- Híg és bűzös széklet: a toxinoknak és a hulladékanyagnak nagyon kellemetlen szaga lehet. Hamarosan ez is normalizálódik.
- Legyél érzékeny a tested üzeneteire. Talán elég számodra, főleg kezdetben 2 nap. Előfordulhat, hogy nem esik jól egy idő után az abszorbensek fogyasztása. Ebben az esetben csökkentheted az adagját vagy összekeverheted gyümölcslével.





22. NAP

23. NAP

24. NAP

25. NAP

Víz
mennyisége
/ liter vagy
pohár

Reggeli
energiaszint

Energiaszint
napközben

Energiaszint
este

Alvás
minősége

Kedélyállapot

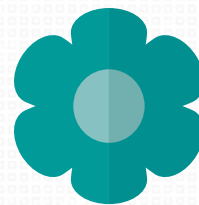
Figyelem
összpontosítás

Memória

Stresszkontroll

Egyéb
észrevételek,
tünetek





IV.SZAKASZ

LEVEZETŐ SZAKASZ / 3 nap /

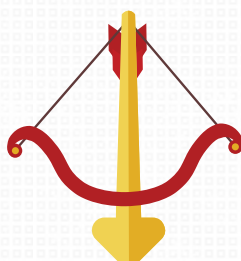
Számomra a kúra legnehezebb szakasza.

Az étvágyunk javul, alig várjuk már, hogy finom ételekkel töltekezzünk. Önfegyelmet igényel a megszokott étkezés fokozatos bevezetése. Túlevésnél emésztési problémák léphetnek fel, ami csökkentheti a kúra hatásfokát. Javasolt ebben a szakaszban emésztőenzimek fogyasztása.

Legyünk fegyelmezettek, és fogjuk vissza egy kis ideig a mohó étel után vágyunkat.

A MÉREGTELENÍTÉS JELEI LEHETNEK

- Szájszag
- Pattanások
- Lepedék a nyelven
- Intenzívebb izzadság
- Sötét bűzös széklet
- Intenzívebb fehér folyás
- Hangulati hullámzások





26. NAP

27. NAP

28. NAP

29.
NAP

Víz
mennyisége
/ liter vagy
pohár

**ÜNNEPELJ:
JUTALMAZD
MEG MAGAD ...**

Reggeli
energiaszint

Energiaszint
napközben

Energiaszint
este

Alvás
minősége

Kedélyállapot

Figyelem
összpontosítás

Memória

Stresszkontroll

Egyéb
észrevételek,
tünetek



