

The background of the cover is a photograph of a bright blue sky above a turquoise ocean. In the foreground, white, frothy waves are crashing, with many water droplets suspended in the air, creating a sparkling effect. The overall mood is fresh and energetic.

Анастасия Тагарина

Однодневное голодание на воде

*Теория. практика.
исцеление*

Анастасия Гагарина

**Однодневное голодание на воде.
Теория. Практика. Исцеление**

«Издательские решения»

Гагарина А.

Однодневное голодание на воде. Теория. Практика. Исцеление /
А. Гагарина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900626-4

Вы хотите улучшить работу органов пищеварения, дать им на время заслуженный отдых, похудеть, изменить отношение к пище в пользу правильного питания, очистить и омолодить свой организм, укрепить свое здоровье, раз и навсегда избавиться от простуды и гриппа...? Тогда приглашаю Вас в свою книгу, посвященную лечебному голоданию! В ней я в простой и позитивной форме описываю опыт своих 15-ти однодневных голоданий, а также даю дельные советы начинающим голодоведам)). Будьте здоровы!)

ISBN 978-5-44-900626-4

© Гагарина А.
© Издательские решения

Содержание

Опыт полезнее тысячи советов	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Однодневное голодание на воде Теория. Практика. Исцеление

Анастасия Гагарина

© Анастасия Гагарина, 2017

ISBN 978-5-4490-0626-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Опыт полезнее тысячи советов

Весьма жалею, что не начала вести этот дневник раньше. Но все-равно все не вспомнишь. Примем это как оно есть. Так, получается что информация о первых шести голоданиях будет основана более на воспоминаниях нежели комментариях. Которые по мере успеваемости я буду давать максимально подробно. Думаю, этот дневник поможет Вашему и моему развитию в этой области, особенно поможет специалистам с которыми я буду советоваться, если буду голодать более длительно. Моим читателям я советую перед практикой голодания обязательно почитать литературу и/или статьи в интернете на соответствующую тему. И помнить, что каждый организм индивидуален, кому-то может быть даже противопоказано любое голодание. Итак начнем, сейчас 12 часов 20 минут (*если верить моим часам*), 15 сентября 2017 года, город Санкт-Петербург. Мое 7-е голодание. Не самый ясный день, хотя вчера было хуже.

Мои голодания проходят так. У меня существуют рамки от 12 часов ночи до 12 часов ночи. Но по факту, мой последний прием пищи перед голоданием я стараюсь закончить до 10 часов вечера. А оканчиваю голодание после пробуждения (строго после сна) самое раннее после 6.00, бывает до 12 часов дня. То есть, максимальный порог моего голодания 36 часов, но я к нему не стремлюсь, а минимальный – 30 часов.

Первое лечебное голодание. Дату своего первого голодания я помню, это 29 июня 2017 года (четверг) – дата перездачи экзамена.

Это голодание было не просто лечебным, оно было спасительным. В то же время оно было вынужденным, так как у меня не было никакой цели отказа от еды, более того я считала, что ничего не есть это плохо и опасно, и совершать даже однодневные голодания могут только абсолютно здоровые и подготовленные к этому люди. Для меня был максимум голодания – 8 часов, и то только потому, что я по случаю не успевала поесть вовремя, после этого рубежа у меня кружилась голова и я начинала терять сознание.

Вообщем, мыслила все с точностью до наоборот. Все произошло довольно спонтанно, и вот как оно было. Из-за нереальной нагрузки на учебе, но боюсь, и не только из-за нее)) у меня начались жестокие проблемы с кишечником. Он все тяжелее справлялся со съеденной, или, даже не побоюсь этого слова, сожранной пищей. Потом и вовсе отказался работать. В последние дни, перед первым голоданием я с ужасом наблюдала, что то, что заходит в мой организм, наружу уже не выходит – 1 день, 2 день... (И попробуйте загнать меня к врачу!) хотя, надо-бы) Тяжелая непроходимость кишечника вскоре начала отравлять мой любимый организм. Начались головокружения, потери сознания, ненормальный цвет лица... короче говоря, мне было нехорошо. Мне сделали отменный массаж на область живота, я принимала мягкое слабительное, питалась полезной в этом отношении пищей (сливы, помидоры, сладкий сок и т. д. и т.п.). Все это, конечно, помогало, и развитие моей болезни замедлялось. Но было заметно, что мне становится все хуже, плюс вспомните сопутствующую всему прочему интоксикацию, отравление токсинами. Все вышеперечисленные способы давали кратковременный эффект, так как *из-за переутомления* кишечник просто отказался работать. Напрочь. Полностью. Питайся хоть чем.

И вот в один прекрасный и ужасный день 29 июня... Прекрасный, так как я открыла для себя супер-способ оздоровления. Ужасный, так как я дошла до крайней точки. Утром, встав с постели, и чувствуя себя более чем безнадежно я поняла, что если съем еще хоть что-нибудь, то мне конец, поминай как звали. Я ощутила это настолько ясно и отчетливо, что все мои страхи насчет отмены питания отошли на второй план. Отдавать приказы о долгой жизни не входило в мои планы и я решила ничего не есть в этот день, но при этом максимально пить воду. Максимально еще и потому что я ОЧЕНЬ боялась голодать, и чувствовала, что в моем положении только чистая питьевая вода не навредит мне, а может даже и поможет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.