
ЕВА АДАМАНТ
НОВАЯ КНИГА ПО ГОЛОДАНИЮ
О голодании простыми словами

Ева АдаманТ

Новая книга по голоданию. О голодании простыми словами

«Автор»
2024

АдаманТ Е.

Новая книга по голоданию. О голодании простыми словами / Е. АдаманТ — «Автор», 2024

Приветствую тебя, ищущий читатель. Ты решил сменить рацион питания, омолодиться телом и духом, исцелиться от серьёзного заболевания или просто почистить организм? Тогда эта книга для тебя. Здесь я расскажу о своём опыте голодания. Сегодня я начинаю писать свою новую исцеляющую историю. Здесь ты узнаешь, какие этапы необходимо пройти каждому человеку, решившему поменять не только своё тело и организм, но и жизнь в целом. Администрация сайта Литрес не несёт ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© АдаманТ Е., 2024
© Автор, 2024

Содержание

ГЛАВА 1. Счастье материнства и куча диагнозов. 6
Глава 2. Как я пришла к лечебному голоданию. 8
Глава 3. Паломничество в Варанаси и первый опыт пятидневного голодания. 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Ева АдаманТ
Новая книга по голоданию. О голодании простыми словами

Приветствую тебя, ищущий читатель. Ты решил сменить рацион питания, омолодиться телом и духом, исцелиться от серьезного заболевания или просто почистить организм? Тогда эта книга для тебя. Здесь я расскажу о своём опыте голодания. Сегодня 8 июля 2023 года, я начинаю писать свою новую исцеляющую историю. Здесь ты узнаешь, какие этапы необходимо пройти каждому человеку, решившему поменять не только своё тело и организм, но и жизнь в целом.

Давай знакомиться, мой друг! Меня зовут Ева Адамант, я являюсь сертифицированным специалистом по работе с подсознанием, при помощи гипноза, также я в прошлом, преподаватель и практик крия-йоги. Растения-учителя посвятили меня в древние тайны шаманизма и исцеления, по женской линии я – ведьма и знахарка, в третьем поколении. Всю жизнь, с самого детства, я неосознанно исцеляла людей словом, теперь я обладаю знаниями гипнотерапии, использую практики и техники работы с телом и духом, исцеляю травами. Данная книга не об этом, а о том, как я исцелилась от поставленных более 10 лет назад диагнозов (их было больше 20). Но я смогла выжить. Стала здоровой, омолодила свой организм и в свои 37 лет, я выгляжу на 24 года. Думаю, каждая женщина, да и мужчина, мечтают об этом.

И я поняла, что главное, принять себя такой, какая я есть, полюбить и уже после, начинать исцеление и омоложение тела и духа. Ведь для меня есть только сегодня, здесь и сейчас. Нет прошлого, оно прошло. Нет будущего, оно ещё не наступило. Поэтому я делаю сегодня всё, чтобы завтра было ещё лучше жить. Это моё новое убеждение, которому я следую.

Перед тем, как ты начнёшь голодание и смену рациона питания, ты должен знать, мой проницательный читатель, о этапах голодания. Обязательное условие мягкого и комфортного голодания, это подготовка, далее вход и уже следующий этап – само голодание, а после немаловажный этап – выход. Ну а теперь подробнее расскажу тебе всю свою историю и новый опыт голодания.

ГЛАВА 1. Счастье материнства и куча диагнозов.

Рождение детей, это самое счастливое событие в жизни для каждой женщины. Так было и у меня, но после приходит расплата за материнство, это послеродовые депрессии, мигрени, проблемы с сосудами, с внутренними органами, гормональные сбои, «молочница» и прочее. Согласитесь, очень редко женщина остаётся здоровой после родов. И мне пришлось через это пройти. Это было ужасно, столько таблеток я выпила, различных мазей, гелей повтирала, уколов, сколько было сделано, просто жесть. Сейчас вспоминаю, как меня записали в живые трупы и уже даже близкие подозревали, что пора делать МРТ, хотя мне было 25 лет всего. Молодая, очень стройная, но вся больная девушка. Так печально начинается моя история исцеления.

Честно признаюсь, я следовала всем рекомендациям и инструкциям врачей, проходила все возможные обследования, постоянно сдавала анализы. Но лучше не становилось, уходили симптомы и добавлялись новые болячки. Тогда я ещё не понимала, как устроена вся медицинская индустрия. Сейчас я знаю, если один раз обратился в поликлинику, обязательно найдут, что лечить, поэтому уже больше 5 лет, я вообще не обращаюсь за помощью к людям в белых халатах и отмечу, что организм благодарен мне за это. Ещё огромный плюс, конечно же в том, что я живу в Таиланде на острове, где каждый день солнце, температура воздуха +36, свежие фрукты и зелень. Я живу в раю, занимаюсь своим любимым делом, помогаю осознанным людям и поэтому я счастлива, а в награду молода и здорова. Конечно же, к этому я пришла не сразу. Это был долгий путь, длиною в 12 лет. Поэтому сразу, предупреждаю, если вы здесь ищите «волшебную таблетку», то можете дальше не читать эту книгу. Ведь вы все уже взрослые люди и понимаете, что чудеса делаете вы сами, вкладывая время, жертвуя многим, а не какие-то люди, прошедшие все пути исцеления и изменения в своей жизни. Я тоже долгое время верила в чудеса, искала чёткие инструкции и рекомендации, но их нет. Есть только опыт других людей и, основываясь на этих знаниях, я индивидуально для себя сделала выбор не только в питании, физических нагрузках, но и жизни в целом. Поэтому, если вы готовы вкладывать время, деньги и жертвовать своими повседневными привычками, окружением, то у вас всё получится, а моя книга вам поможет в этом.

Когда я убедилась в том, что лекарства, различные препараты и походы к врачам не лечат, а наоборот добавляют болячек, я обратилась к знаниям моих предков. Всё детство я наблюдала, как моя бабушка – ВедьМа и знахарка, вместе с дедушкой-травником, собирали травы и лечили ими, естественно я знала виды и свойства многих трав. Что я сделала первым делом, я пошла в аптеку и купила ромашку, мочегонные сборы, полынь, кору дуба, шалфей. Крапива у нас росла во дворе, и её было много, свежей. С этого я начала. Добавила йогу, дыхательные практики, обливания каждый день ледяной водой, не смотря на погоду, даже в мороз и в дождь, я выходила в купальнике и обливалась. Пересмотрела рацион питания, начала есть больше фруктов, овощей, кисломолочных продуктов, исключая жирную, жареную пищу. Мясо я ела, но не много. Заказывала бады для восстановления женского здоровья. В комплексе все методы помогли мне замедлить проявляющиеся симптомы. Но это было долго и медленно. Плюс ежедневные прогулки с дочкой на свежем воздухе по нескольку часов. Здоровье начало восстанавливаться и тут, вторая беременность. Счастье, радость, болезни все ушли на задний план, т.е. в стагнацию, но никуда не исчезли. И после вторых родов с осложнениями, я это ощутила во всю мощь. Все симптомы усугубились, ноги болели ужасно, мигрени не давали покоя, бывало такое, что я по нескольку дней не могла поднять головы с подушки, даже вызывали скорую помощь. Молочница одолевала, постоянные кольпиты, воспаления, нарушения менструального цикла, анемия, низкое давление, авитаминоз, хронический синусит, опущение внутренних органов и многое другое. И тут снова я взялась за своё здоровье, после отлучения от груди сына. И вроде всё начало улучшаться, но тут третья беременность и выкидыш. Всё,

я заболела ещё сильнее. Плюс винила себя каждый миг жизни, что я не смогла выносить и родить. Потому что, абортов я не делала и каждая беременность была желанной. Несмотря на то, что в детстве я детей терпеть не могла, у меня было два младших брата, и мне пришлось рано повзрослеть, стать им нянькой. Но как говорится, инстинкты материнства, это естественно и став мамой, я обожала своих детей. Я была очень стройной и больной в свои 30 лет. Поэтому решила продолжить исцеление. Начала обучаться исцеляющему гипнозу, массажу, проходила семинары по духовным практикам и углублённо изучала психосоматику, возможности нашего организма и подсознания. Как еда влияет на здоровье. Сейчас я чувствую себя молодой, красивой, а главное – живой. И до 40 лет, я планирую ещё раз испытать радость материнства.

Глава 2. Как я пришла к лечебному голоданию.

После семейной драмы, я поправилась на 10 килограмм. Как это произошло, я даже не заметила и лишь мой любимый супруг, Дмитрий Адамант, показал мне, как я выгляжу на самом деле. Ведь люди не видят своё тело в большинстве случаев, потому что в голове остаётся образ той молодой, стройной девушки, какой я была когда-то. Но, посмотрев на себя настоящую, я испугалась очень сильно, что из-за того, как я выгляжу, я потеряю самого дорогого и любимого мне человека. И начались изнурительные тренировки по нескольку часов, ограничения в еде, стрессы и ужасная депрессия. Честно скажу, что сначала я обижалась, злилась, что мой мужчина меня не принимает такой, какая я есть. Мы вместе учились в Американской Академии Гипноза Павла Дмитриева, у нас было много общего, мы кайфовали друг от друга, но страсть со временем утихла и секс исчез практически совсем из моей жизни. Это было больно, я не менялась физически, не могла никак похудеть. И дело шло к расставанию. Я отказалась от хлеба, перестала есть сладкое каждый день, уменьшила количество еды. Но лучше не становилось, ведь практически все люди – пищевые наркоманы, и я была такой. Я не могла жить без кисломолочных продуктов, печенек, шоколадок, тортиков, мороженого, хлеба, выпечки. На тот момент, я мясо не ела уже полтора года, была вегетарианкой (из-за этого ничего и не менялось, об этом далее). Мы переехали в село, купили дом и стали жить обычной сельской жизнью. Через какое-то время, я узнаю, что беременна. Это было и страшно и радостно. И мы решаем с семьёй лететь в Мексику рожать и жить там. Но целительство я не бросала, я продолжала помогать местным, лечила бесплатно, за донаты и онлайн, параллельно работала в магазине. Когда стало уже трудно ходить на работу (магазин находился за 7 км от нашего дома), мы взяли машину и я ездила. На сроке почти 6 месяцев, я перестала работать. Беременность протекала легко, без токсикозов. И я решила пойти в женскую консультацию встать на учёт. При осмотре, у меня случился шок, моё дитя не дышит. Это самое ужасное чувство страха и боли, которое я тогда испытала. Мы поехали в платную клинику, и диагноз подтвердился. На следующий день назначена операция. А через неделю – у нас начинаются ретриты в Сочи. Дмитрий едет в Сочи, встречать клиентов, а я остаюсь в больнице. И тут происходит ещё одно ужасное событие: дедушка забирает моих детей и увозит в Калугу, а я лежу в Ставрополе. Я выпиваю таблетку, вызывающую сокращения матки и ночью меня чистят. Эта картина до сих пор перед глазами, я видела этот крошечный комочек, не родившийся, это было так больно и страшно, но я и это пережила. После, я поехала сама, за рулём в Сочи, и полтора месяца мы проводили ретриты. После таких сложных жизненных обстоятельств и трагедий, я превратилась в огромную жирную бабу (как бы обидно это не звучало, но это факт). Я думаю, большинство женщин переживали подобное, может даже и хуже. Теперь я знаю, как помочь женщине быть всегда красивой, молодой и желанной, не потерять себя и любимого мужчину.

Через какое-то время, мы всё-таки решаем улететь из России и первая наша точка это Турция. Дальше Абу-Даби, Дубай и Индия. И как раз, в Индии начинается мой опыт голоданий и смены рациона питания.

Глава 3. Паломничество в Варанаси и первый опыт пятидневного голодания.

Именно в Варанаси, я впервые попробовала пятидневное голодание, практически без воды, в молчании. Скажу сразу, это незабываемый опыт. Я чувствовала себя святой, как в Индии говорят Бодхисаттва (просветлённый, который решил остаться в этой жизни и помогать людям). Я прошла духовное посвящение и жила в Ашраме, совершала севу (служение). Я отреклась от всего земного, у меня был один вид одежды, я ходила босиком. Таким образом, я искупала свою вину (как я сейчас понимаю). Да, этот опыт был основополагающим, благодаря которому, я начала молодеть, стройнеть и исцеляться. Но я ни кому не рекомендую проходить мой путь. Ведь всё намного проще, можно быть Бодхисаттвой и жить в красоте, в роскоши, помогая людям. А не истязать себя аскезами, которые я прошла. Я поняла, что самое главное в жизни, это не вещи, ни родственники, ни друзья. А самое главное, это жить счастливо, давая людям знания и тем самым, менять мир.

Я осознанно прошла все тернии, чтобы прийти к звёздам. Сейчас я голодаю не из-за искупления, а для здоровья. Очень важный момент, идти на голодание во время сезона фруктов и овощей, в тёплых странах это намного проще, ведь здесь всегда сезон. Моё пятидневное голодание прошло легко, потому что, до этого я ела только фрукты и овощи. Я чувствовала лёгкость, прилив сил, и ясность. После этого я часто стала делать разгрузочные дни и короткие голодания. Поэтому, прежде, чем ты решишь пройти лечебное голодание, убедись в том, что у тебя всегда будут свежие фрукты, зелень и овощи, если понадобится резко завершить голодание. И обязательно проконсультируйся с лечащим врачом или специалистом по питанию.

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.