
ЕВА АДАМАНТ
НОВАЯ КНИГА ПО ГОЛОДАНИЮ
О голодании простыми словами

**Ева АдаманТ**

# Новая книга по голоданию. О голодании простыми словами

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70251058*
*SelfPub; 2024*

## Аннотация

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.

# Содержание

ГЛАВА 1. Счастье материнства и куча диагнозов. 6
Глава 2. Как я пришла к лечебному голоданию. 10
Глава 3. Паломничество в Варанаси и первый опыт пятидневного голодания. 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

# 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 сдела-

ла 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, пече-

нек, 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 про-

водили 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.