



### **Η διαίτα του σιταριού απο το καθηγητή Πέταρ Ντάνοβ**

Δημιουργήθηκε πριν περίπου 80-90 χρόνια από ένα σπουδαίο Βούλγαρο , τον καθηγητή Πέταρ Ντάνοβ, στον οποίο μέχρι και ο σπουδαίος Άλμπερτ Άινσταϊν του έβγαζε το καπέλο. Έκτοτε την έχουν κάνει εκατοντάδες άνθρωποι από όλο τον κόσμο. Κάποιοι άντεχαν 10 μέρες, άλλοι πιο λίγο. Όμως αυτό δεν είναι τόσο σημαντικό. Δεν πρέπει να φανατιστείτε. Σημαντική είναι η επιθυμία να ανανεώσετε το σώμα σας.

Οι πληροφορίες για τη διαίτα του σιταριού είναι σπάνιες. Στις συνομιλίες και στα σεμινάρια του καθηγητή Πέταρ Ντάνοβ δεν θα βρείτε κείμενα και οδηγίες για τη διαίτα του σιταριού, οι οποίες χρησιμοποιούνται σήμερα. Εκεί υπάρχουν οδηγίες για την εξάσκηση, στις οποίες το φαγητό είναι μόνο σιτάρι. Πολύ συχνά η διάρκεια αυτών των δίαιτων/εξασκήσεων είναι περισσότερο από δέκα μέρες.

Ο σημερινός τρόπος για τη διαίτα του σιταριού βασίζεται στα απομνημονεύματα της μαγείρισσας του καθηγητή. Σύμφωνα με αυτά, αυτός έδωσε τις οδηγίες μόνο σε εκείνη. Η μαγείρισσα τις έδωσε σε κάποιους οπαδούς του καθηγητή το 1953. Οι συμβουλές ήταν να χρησιμοποιηθεί μόνο σιτάρι σε μορφή κόλυβου. Σύμφωνα με μας, μια τέτοια σύσταση είναι προσωπική και ίσως να βασίζεται σε καποια αρρώστια (δόντια, στομάχι, κόκκαλα). “Κόλυβο” σημαίνει “χτυπημένο”, αυτό είναι αντίθετο όμως από τις ιδέες του καθηγητή, που δεν σχετίζονται με την βία. Ας μην ξεχνάμε, ότι υπάρχει η μνήμη της ύλης\*. Γι’αυτό εμείς προτείνουμε να τρέφεστε με σιτάρι το οποίο είναι με μικρό βλαστάρι (ένα μιλίμετρο περίπου). Στη γέννα ή και κατά την διάρκεια της οι ενέργειες είναι πολύ περισσότερες.

Υπάρχει εκδήλωση αγάπης ακόμη και στο επίπεδο των φυτών. Τότε εσείς συνδέεστε με το σπουδαίο μυστήριο της γέννας. Όμως αυτή την στιγμή υπάρχει σύνδεση με τη θυσία και του κόκκου του σιταριού. Ακόμη υπάρχουν κείμενα από το καθηγητή για το κόκκο του σιταριού, τα οποία είναι βασικά για τη δίαιτα του σιταριού και θα σας κάνει καλό αν τα διαβάσετε, για να μπορείτε να καταλάβετε τη ψυχική σημασία της δίαιτας αυτής.

Όταν κάνετε τη δίαιτα του σιταριού σημαντικά για τον οργανισμό είναι τα καρύδια (συγκεκριμένα για το μυαλό αφού έχουν τέτοιο σχήμα που μοιάζει με τον εγκέφαλο), τα μήλα (μοιάζουν με την καρδιά) και το μελίσσιο μέλι (για το αίμα). Εκτός από το χάσιμο του βάρους, με την δίαιτα του σιταριού μπορείτε να ανανεώσετε τον οργανισμό σας σε κυτταρικό επίπεδο.

Αυτή η δίαιτα είναι φτιαγμένη σύμφωνα με τις φάσεις του φεγγαριού και τις ενέργειες, τις οποίες “φέρνουν” τις πιο κάτω μέρες. Το φεγγάρι έχει πολύ μεγαλύτερη επιρροή στον οργανισμό (ειδικά στο γυναικείο οργανισμό), στα υγρά που υπάρχουν μέσα του, ακόμη και στα συναισθήματα, πολύ περισσότερο απ’ ότι νομίζετε εσείς. Γι’αυτό τέτοιου είδους δίαιτα την ξεκινάμε Τετάρτη ή Δεύτερα ή όταν η πανσέληνος είναι Τετάρτη, τότε ξεκινάμε την Πέμπτη, μια μέρα δηλαδή μετά την πανσέληνο. Για να έχετε καλύτερο αποτέλεσμα, πρέπει να ακολουθήσετε τα πιο πάνω.

Μεγάλη σημασία έχει όμως και η συμπεριφορά του κάθε ενός που τροφοδοτείται. Τα αποτελέσματα μπορούν να γίνουν μόνιμα, όμως πολύ συχνά μια λαθασμένη τροφοδοσία σχεδόν “εκμηδενίζει” τις προσπάθειες που έγιναν στο κύριο μέρος της δίαιτας.

Σίγουρα, για κάποιον αυτή η δίαιτα μπορεί να μην είναι συμβατή, για παράδειγμα για κάποιον που είναι άρρωστο ή ακόμη και για κάποιον που είναι άβουλος. Σε αντίθεση με άλλες δίαιτες, δεν είναι τόσο δύσκολη. Ακόμη υπάρχουν μέρες που δεν θέλεις καν να φας. Όμως όλα είναι διαφορετικά για το καθένα μας. Αν και κάποιες φορές υπάρχουν πιο ικανοποιητικά αποτελέσματα για μας, η δίαιτα του σιταριού είναι πολύ χρήσιμη. Ακόμη και για να δοκιμάσετε πόσο πρόθυμος είσαστε.

Γι’αυτό αξίζει τουλάχιστον μια φορά να την κάνετε διότι είναι βουλγάρικη, έχει δοκιμαστεί εδώ και δεκαετίες και υπάρχουν άνθρωποι που την κάνουν αρκετές φορές το χρόνο.

Γι’αυτούς, που έχουν στόχο να χάσουν κιλά, μπορούμε να δώσουμε τις ακόλουθες πληροφορίες: με μια δίαιτα του σιταριού μπορείτε να χάσετε περίπου 5 κιλά. Κάθε μέρα χάνετε κανονικά περίπου 500 γραμμάρια, όμως αυτό εξαρτάται από τον άνθρωπο αφού όλοι μας έχουμε διαφορετικά χαρακτηριστικά. Με σωστή τροφή μπορείτε να χάσετε μέχρι και ένα κιλό την ημέρα. Κάποιοι συνεχίζουν και τότε “χάνουν” κιλά. Αν κάνετε τέσσερις φορές την δίαιτα το χρόνο δεν συστήνουμε περισσότερο, μπορείτε να “αποχωριστείτε” περίπου 15 κιλά από το βάρος σας. Σύμφωνα με μας είναι ένας συγκριτικά υγιεινός και όχι πολύ δύσκολος τρόπος για να χάσετε κιλά.

Η δίαιτα του σιταριού γίνεται πιο εύκολα κατά τον Μάιο, Ιούνιο, Σεπτέμβριο και Οκτώβριο. Γιατί; Ένας λόγος είναι συνδεδεμένος με το γεγονός ότι ο οργανισμός δεν χρειάζεται να σπαταλάει τόσες θερμίδες για να είναι “θερμός” ή για να είναι “κρύος”. Στους χειμερινούς μήνες ο οργανισμός σπαταλάει 25% των θερμίδων για να θερμανθεί, αν η θερμοκρασία γύρω μας είναι 0 βαθμούς κελσίου. Γι’αυτό σας βάζουμε να πίνετε νερό σε τέτοιες θερμοκρασίες (22-37 βαθμούς κελσίου). Έτσι δεν χάνετε πολλή ενέργεια. Όλοι ξέρετε ποια είναι θερμοκρασία του νερού μέσα στον οργανισμό μας.

**Οι πιο κοντινές επόμενες ημερομηνίες για την αρχή της δίαιτας του σιταριού είναι: 9 του Μάη**

Καλό είναι κατά την διάρκεια όλης της διαίτας, των τριών φάσεων, να κρατάτε ημερολόγιο. Στο ημερολόγιο μπορείτε να γράφετε τα πιο σημαντικά προβλήματα σας, τι αισθανθήκατε, τα συναισθήματα σας, τις συναντήσεις σας (ορατές και αόρατες) ακόμα και τα λάθη σας... Όταν κάνετε την επόμενη διαίτα, μπορείτε να συγκρίνετε, να διορθώσετε...

**ΠΡΟΪΔΟΠΟΙΟΥΜΕ ,ΠΩΣ ΑΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΤΕ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΣΙΤΑΡΙΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ, ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΠΙΟ ΒΑΡΙΕΣ ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ/ΣΤΟ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ, ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ Κ.Α./Ή ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ. ΔΕΝ ΦΕΡΟΥΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ, ΑΝ ΔΕΝ ΑΚΟΥΣΑΤΕ ΤΗΝ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΑΣ Ή ΑΝ ΔΕΝ ΖΗΤΗΣΑΤΕ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑΤΡΟΥ, ΠΡΙΝ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΔΙΑΙΤΑ. Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΣΙΤΑΡΙΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΑΚΕΙΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΑ ΣΑΣ ΛΥΣΕΙ ΣΧΕΔΟΝ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ. ΑΝ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ ΘΑ ΤΟ ΘΕΛΑΜΕ ΠΟΛΥ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΕΝΤΕΛΩΣ ΚΑΛΑ.**

Αν και το διαδικτυο είναι ανοιχτό και δημοκρατικό δίκτυο, εσείς μπαίνετε σε μια ομάδα, η οποία έχει ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ.

Να κάποιους από τους πιο σημαντικούς:

1. Η διαίτα του σιταριού του καθηγητή Πέταρ Ντάνοβ δεν είναι κανονική διαίτα. Αυτή έχει και πιο κρυφά “μηνύματα” και αποτελέσματα. Γίνε έτοιμος να τα δεχτείς. 2. Διάβασε αργά και προσεκτικά τις απόψεις για το θέμα και υπολόγισε αν έχεις πρόθεση να το κάνεις. 3. Προσπάθησε να καταλάβεις, ότι έχεις θεληματικές δυνατότητες. Το μόνο που μένει είναι να τις κατευθύνεις αρκετά έξυπνα και η διαίτα θα σου φανεί πολύ πιο εύκολη. 4. Υπάρχουν πολλές αντιφατικές πληροφορίες στο θέμα/στα βιβλία και στο διαδικτυο. Διαβάστε την επιλογή της ομάδας και υπολογίστε αν μπορείτε να συμμορφωθείτε με αυτή. 5. Ακολουθείτε κατά γράμμα τις οδηγίες της διαίτας του σιταριού. Αυτές είναι ελεγμένες και δίνουν πολύ καλά αποτελέσματα. Αν έχετε αμφιβολίες, καλύτερα να μην αρχίσετε να κάνετε την διαίτα. Τουλάχιστον όχι με την βοήθεια αυτής της ομάδας.

6. Η ομάδα είναι ενωμένη, έξυπνη και έτοιμη να βοηθήσει αν χρειαστεί. Μα μην κάνετε ενώσεις με του βοηθούς του 112. Πρώτα προσπαθήστε να βοηθήσετε μόνοι σας τον εαυτό σας.

7. Οι συχνά επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις δεν λαμβάνουν απαντήσεις. Υποθέστε γιατί.

8. Μοιραστείτε τις χαρές σας και τα προβλήματα σας, που έχουν σχέση με την διαίτα του σιταριού, διότι είναι σημαντικά και για τους άλλους.

9. Βοηθήστε για να βελτιώσετε το τρόπο που κάνετε την διαίτα του σιταριού με συγκεκριμένες προτάσεις για την προετιμασία της διαίτας, την τροφοδοσία, την προετιμασία του σιταριού κ.α.

10. Μην δίνετε σημασία στους γύρω σας κατά την διάρκεια της διαίτας αν σας ενοχλούν. Εσείς πήρατε τη σωστή για σας απόφαση και δεν πληρώνετε φόρο “κοινής γνώμης”.

11. Μην παραδίνεστε στους πειρασμούς, οι οποίοι θα σας βάλουν να χαλάσετε την διαίτα. Άσχετα από την πηγή. Εσείς ξέρετε, πως είσατε πιο δυνατοί από αυτούς και πρέπει να το αποδείξετε.

12. Η υγεία του ανθρώπου είναι το πολυτιμότερο. Γι' αυτό σε σοβαρό πρόβλημα υγείας μην ξεκινάτε την διαίτα, αν ήδη την έχετε ξεκινήσει σταματήστε την αμέσως και αναζητήστε ιατρική βοήθεια. Όταν έχετε δυσκολίες κατά την διάρκεια της διαίτας του σιταριού, να θυμάστε αυτούς τους κανόνες και να μην ξεχνάτε, ότι κάνετε μια υπέροχη διαίτα σε μια υπέροχη διαδικτυακή ομάδα.

**Τι είδος σιτάρι να χρησιμοποιήσετε για την διαίτα του σιταριού?**

Ψάξτε κανονικό σιτάρι για την βλάστηση. Εμείς επιμένουμε σε απλό σιτάρι εξαιτίας του πλεονεκτήματος που έχει στην αρχή της βλάστησης.

Υπάρχει και ακόμη ένας κύριος λόγος, ο οποίος μας κάνει να χρησιμοποιούμε τέτοιο σιτάρι αν και σε κάποιες ιστοσελίδες γράφει να χρησιμοποιείτε είδος κόλυβου, αυτό είναι για άρρωστους και για ανθρώπους με άσχημα δόντια. Αυτό είναι η μνήμη της ύλης. Το σιτάρι σε μορφή κόλυβου θυμάται ποιος το “χτύπησε” ως ύλη και ενέργεια και γίνεται μίξη των ενεργειών. Όμως μας χρειάζεται η φυσική ενέργεια του σιταριού. Στο φλοιό του υπάρχουν πολλές θρεπτικές ουσίες. Αν χρησιμοποιείτε σιτάρι σε μορφή κόλυβου, να θυμάστε, ότι γίνετε πολύ γρήγορα χειλός, αν του προσθέσετε καυτό νερό.

Ήδη έχουμε σχολιάσει το πρόβλημα για την επιλογή του σιταριού. Κάποτε η εξαίρεση, η χρήση του κόλυβου δηλαδή, είχε γίνει ο κανόνας και επιβαλλόταν η χρήση του κόλυβου αντί κοινού σιταριού.

Αυτοί που τρέφονται με κόλυβο, έχουν πολύ περισσότερα “συνοδευτικά προβλήματα” – τρέμουλο, πείνα, πονοκεφάλους...



Πιο μεγάλη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/jito1g.jpg>

Στα γερμανικά:



Πιο μεγάλη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/jito2g.jpg>



Πιο μεγάλη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/jito3g.jpg>



Πιο μεγάλη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/jito4g.jpg>

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και φυσικό σιτάρι (για καλλιέργειες, για κότες κ.τ.λ.). Όμως πρέπει να είστε σίγουροι, ότι δεν είναι επεξεργασμένο με χημικά. Να καθαριστεί καλά από χόρτα και ακαθαρσίες.

### **Τι είδος σιταριού να μην χρησιμοποιήσουμε:**

<http://www.incom-bg.com/Page.aspx?lang=bg&f=29&d=262>

<http://solaris999.com/site/getprod/69>

<http://www.oberon.bg/bg.php?p=2&g=17&prod=111>

<http://www.incom-bg.com/Page.aspx?lang=bg&f=29&d=88> \*\*

Περισσότερες πληροφορίες γιατί χρησιμοποιήτε βλαστιμένο σιτάρι-Να μάθω να προκαλώ την βλάστηση των σπόρων και να ανατρέφω βλαστάρια:

<http://www.spiralata.net/kratko/articles.php?lng=bg&pg=55> \*\*

Όταν χρησιμοποιείτε σίτο είναι πλεονέκτημα όταν κάνετε τη διαίτα του σιταριού, όταν έχετε προβλήματα με την υγεία σας και αν δεν αντέχετε την πείνα. Μπορεί να είναι και καλό και σαν γενετική σύσταση/τουλάχιστον σύμφωνα με την διαφήμιση/. Έχουμε πει τα μειονεκτήματα. Απλά μην βάλτε όριο στο φαγητό, αλλά να τρέφεστε σχεδόν κανονικά, για να χορταίνεται από το σίτο. Όμως αυτό δεν χρειάζεται βούληση. Αυτό το μικρό είδος είναι πολύ πιο μαλακό και καθαρίζει πολύ πιο λίγο σωματικά. Τέλος – δεν συστήνεται από τον δημιουργό της διαίτας, αν και τότε ήταν γνωστό προϊόν. Όμως και η ίδια η διαίτα έτσι κατέληξε να γίνεται πιο ελαφριά και πιο ελαφριά-με μήλα, καρύδια, μελίσσιο μέλι, ακόμη και λεμόνι για κάποιους. Για πολύ καιρό το σιτάρι ήταν σε είδος κόλυβου για να είναι πιο μαλακό ...

Όποιος έχει προβλήματα στην υγεία του(δόντια,στομάχι), έχει τα μέσα και μένει σε μεγάλη πόλη, μπορεί να αγοράσει και να χρησιμοποιεί σίτο. Είναι πιο μαλακό. Και φέτος υπάρχει μια μεγάλη διαφημιστική καμπάνια, που διαθέτει αυτό το είδος. Εμείς του αναγνωρίζουμε κάποια από τις ιδιότητες του, όμως οι περισσότεροι από αυτούς που έκαναν την διαίτα με το κανονικό σιτάρι για βλάστημα, είχαν καλύτερα αποτελέσματα (στο χάσιμο των κιλών). Αμφιβάλλουμε, ότι με την μαλακότητα που έχει καθαρίζει τα έντερα περισσότερο απ'οτι το κανονικό πιο σκληρό σιτάρι. Δεν είδαμε κάποια μεγάλη διαφορά και στα πιο "κρυμμένα" συστατικά, τα οποία καθαρίζουν. Από καθαρά ψυχική άποψη αν χρησιμοποιήσετε σίτο χαμηλώνεται την βούληση σας για να ξεπεράσετε κάποια εμπόδια, δεν νιώθετε πολύ την πείνα και από εκεί το αποτέλεσμα όσον αφορά "σκληρότητα" της θέλησης είναι πολύ πιο λίγη. Περαιτέρω υπάρχουν ανακουφίσεις, με το να τρώτε μέλι, μήλα και καρύδια ενώ ο "αυστηρός" τρόπος είναι μόνο με σιτάρι.

### **Από που να αγοράσετε σιτάρι για βλάστηση:**

Αγοράστε σιτάρι 4-5 μέρες πριν την αρχή της πραγματικής φάσης της διαίτας του σιταριού. Πρέπει να έχετε 2 μέρες , για να δοκιμάσετε και να βρείτε πόσο καιρό θέλει το δικό σας σιτάρι να βλαστήσει στις δικές σας συνθήκες. Αν χρειάζεται 48 ώρες, πρέπει να έχετε τουλάχιστον τόσες πριν την αρχή της πραγματικής φάσης της διαίτας του σιταριού. Αν σχεδιάζεται να κάνετε τη διαίτα το καλύτερο θα ήταν να αγοράσετε το σιτάρι εβδομάδες πιο πριν. Συχνά την τελευταία εβδομάδα αυτό περιορίζεται στα καταστήματα και αρχίζουν να αναρωτιούνται με τι να το αντικαταστήσουν.

Αγοράστε περισσότερο από 1 κιλό σιτάρι. Περίπου 30-40 γραμμάρια είναι ακαθαρσίες που καθαρίζονται. Αν βάλτε λίγο περισσότερο από 100 γραμμάρια και αν δοκιμάσετε με αυτό το σιτάρι πριν την διαίτα για πόσο καιρό βλαστάνει , 1 κιλό δεν θα σας αρκεί για 10 μέρες αλλά για τις επόμενες μια-δυο ημέρες της διαίτας, μπορεί να μην βρείτε στα καταστήματα.

Γι'αυτό το σιτάρι αγοράζετε πιο νωρίς και δοκιμάζεται πότε και πως βλαστάνει.

Για πρώτη φορά βάλτε το σε νερό για 48 ώρες πριν/ μέχρι την αρχή της διαίτας. Αν βλαστήσει για 36 ώρες, φύγετε το από το νερό και βάλτε σε ψυχρό μέρος, για να μην ξινήσει. Αμέσως βάλτε άλλο. Αν δεν βλάστησε, χρησιμοποιείτε πιο ζεστό νερό και πιο θερμό δωμάτιο. Φύγετε το σιτάρι στις 36 ώρες και φάτε το κατά την διάρκεια της ημέρας/ όπως και να είναι. Προσπαθείστε να πιάσετε το χρόνο που θέλει για να βλαστήσει και να ετοιμάζετε για κάθε μέρα σιτάρι. Εύκολο είναι αν είσαστε συγκεντρωμένοι.

Κανονικά 48 ώρες χρειάζονται για να βλαστήσει σε κρύο νερό και σε πιο ψυχρό δωμάτιο. Οι ιδανικές συνθήκες είναι 22 βαθμούς στο δωμάτιο και 22 βαθμούς στο νερό, στο οποίο βρίσκεται το σιτάρι.

Ο σίτος βλαστάνει πιο γρήγορα κάποιες φορές και μετά από 24 ώρες.

### **Πως ετοιμάζεται το σιτάρι για βλάστηση?**

Καλύτερα είναι το σκεύος που θα βρίσκεται μέσα το σιτάρι, να είναι πήλινο/κεραμικό/ ή και ξύλινο , διότι είναι πιο κοντά στο περιβάλλον. Αν δεν έχετε τα πιο πάνω γίνεται και πορσελάνινο. Σε αυτό βάλτε τα 100 γραμμάρια σιτάρι/αν δεν έχετε με τι να το μετρήσετε -βάλτε 10-12 κουταλιές της σούπας κοφτές. Το σκεύος πρέπει να σκεπάζεται ( με καπάκι, πιατάκι). Χύνετε νερό στο σιτάρι που έχει θερμοκρασία 22 βαθμούς.

Έτσι πρέπει να είναι το βλαστημένο σιτάρι με μικρό βλαστάρι , το οποίο θα φάτε:



Μεγαλύτερη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j1g.JPG>

Μεγαλύτερη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j2g.JPG>

Μεγαλύτερη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j3g.JPG>

Μεγαλύτερη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j4g.JPG>

Μεγαλύτερη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j5g.JPG>

Μεγαλύτερη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j6g.JPG>

Μεγαλύτερη εικόνα: <http://jitenrejim.bratstvoto.net/images/j7.JPG>

Μετά που θα φάτε μια φορά από το σιτάρι, σκεπάστε το, όμως μην βάλετε νερό. Το σκεύος πρέπει να μπει σε ψυχρό μέρος αλλά όχι στο ψυγείο. Ο στόχος είναι να μην ξινίσει και να μην γίνει το βλαστάρι πιο μεγάλο.

### **Η δίαιτα κανονικά διαρκεί 30 ημερες:**

**10 μέρες προετοιμασία / διατροφικά και ψυχικά / ,**

**10 μέρες τρέφεστε με σιτάρι, καρύδια και μήλα και 10 μέρες η τροφοδοσία**

Πριν να ξεκινήσετε να τρώτε μόνο σιτάρι είναι καλά να τρώτε περισσότερα φρούτα, σιγά σιγά να σταματήσετε τα γλυκά και το κρέας, να πίνετε περισσότερα τσάγια και νερό. Ακόμη μπορείτε να δοκιμάσετε λίγο σιτάρι βουτηγμένο στο νερό, μαζί με το φαγητό σας. Δεν θα σας βλάψει. Το συστήνουμε και σε αυτούς, που ποτέ δεν ξαναέκαναν την δίαιτα. Φυσικά, πρέπει να μειώσετε και το υπόλοιπο φαγητό σας. Δοκιμάστε να φτιάξετε και την οξεοβασική σας ισορροπία, για να μην έχετε οξέα κατά την διάρκεια της δίαιτας. Λιγό πιο κάτω θα μάθετε περισσότερες πληροφορίες για την προετοιμασία.

Κάποιες από τις απόψεις μας για την διεξαγωγή της δίαιτας άλλαξαν μέσα από τα χρονιά, προς το καλύτερο κατά την άποψη μας και γ'αυτό για άλλη μια φορά σας προτείνουμε να διαβάσετε τα διάφορα άρθρα στο διαδύκτιο και κάποια άλλα παλιά θέματα:

- Η δίαιτα γίνεται με σιτάρι για βλάστηση, όχι σε είδος κόλυβου.

- Η

δίαιτα δεν γίνεται με πιο μεγάλα βλαστάρια, αλλά με πολύ μικρά βλαστάρια/ υπάρχουν και φωτογραφίες/

- Δεν

χρησιμοποιείται θέρμος

- Πλέον

υπάρχει και προετοιμασία για την δίαιτα/10 μέρες/. Σιγά σιγά σταματάτε να τρώτε ορισμένα φαγητά, μειώνετε την ποσότητα των θερμίδων που λαμβάνει ο οργανισμός. Υπάρχει και πιο ψυχική προετοιμασία γι' αυτούς, που έχουν την δυνατότητα και την θέληση να την κάνουν. Η προετοιμασία για την δίαιτα του σιταριού είναι πολύ σημαντική. Δυστυχώς, κάποιιοι, που την κάνουν, νέοι άνθρωποι, δεν δοκιμάζουν να κάνουν πρώτα την προετοιμασία αλλά αμέσως ξεκινούν την δίαιτα. Δεν σημαίνει ότι θα κάνετε κακό σε σας αλλά είναι στρες για τον οργανισμό σας. Κάποιοι ακόμη δεν έχουν κατάβει, ότι η δίαιτα του σιταριού χωρίζεται σε 3 μέρη, τα οποία είναι 10 μέρες προετοιμασία, το κύριο μέρος και η τροφοδοσία. Φυσιολογικό είναι να εστιάσουμε την προσοχή μας στο κύριο μέρος, όμως δεν πρέπει να αγνοούμε και τα υπόλοιπα 2 μέρη, για να μην υπάρχουν προβλήματα στην υγεία και παθήσεις.

### Προετοιμασία

Ορίστε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων, τον οποίο παίρνετε, χωρίς να κάνετε κάποια δίαιτα. Ο φυσιολογικός αριθμός για τις γυναίκες είναι περίπου 2000-2100kcal., και για τους άνδρες -2600-2700kcal. Την ημέρα πριν να αρχίσετε την δίαιτα πρέπει να πάρετε 1200kcal (το όριο σας). Αυτές τις θερμίδες αφαιρέστε τις από τις 2000 ή από τις 2700. Το αποτέλεσμα χωρίστε το έτσι,

ώστε κάθε μέρα να "παραιτήστε" από σχεδόν τον ίδιο αριθμό θερμίδων/80-150/.

Πρέπει να αλλάξετε και την εμφάνιση του φαγητού σας, αν τρώτε κρέας, πρέπει να το σταματήσετε γι' αυτές τις ημέρες και μέχρι το τέλος της δίαιτας. Από την 5 ημέρα μέχρι την αρχή της δίαιτας πρέπει να σταματήσετε να τρώτε και γαλακτοκομικά προϊόντα. Από τις επόμενες 5 ημέρες μέχρι να ξεκινήσετε την δίαιτα – μπορείτε να τρώτε σούπες, σαλάτες, φρούτα και περισσότερους ξηρούς καρπούς, τα λαδερά πρέπει να είναι μέχρι το ένα τέταρτο του φαγητού σας. Την τελευταία ημέρα, πριν την δίαιτα, φάτε όσο πιο ευχάριστα μπορείτε, πιο ελαφριά και υγιεινά, φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, πατάτες,.... Προσπαθείστε να θυμηθείτε τι φαγητό κανονικά τρώτε

περισσότερο-οξέα ή βασικά. Αν η οξύτητα είναι περισσότερο από 60% μπορεί να έχετε διαφορετικές παθήσεις. Γι' αυτό προσπαθείστε να διορθώσετε στην οξεοβασική σας ισορροπία:

<http://daoin.com/feeding.php>

**ΜΗΝ ΥΠΟΒΑΘΜΙΖΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ! ΑΝ ΤΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ, ΘΑ ΑΠΟΤΡΕΨΕΤΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΔΙΑΘΕΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΣ ΜΕΡΟΥΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ.**

Αν θέλετε να φτιάξετε την διάθεση σας για την δίαιτα, μπορείτε να "γυρίσετε" το περιβόλι με το σιτάρι: [http://www.youtube.com/watch?v=EXFQdJ3UmgI&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=EXFQdJ3UmgI&feature=player_embedded)

Τώρα για την πιο ψυχολογική προετοιμασία. Χρησιμοποιείστε ενισχύσεις από τραγούδια, προσευχές και φόρμουλες. Ο καθένας έχει τα αγαπημένα του. Ένα από τα τραγούδια μπορεί να είναι ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ . Τραγούδι του φωτεινού δρόμου. Φυσικά, μπορεί να λέγεται και η φόρμουλα, η οποία είναι για την δίαιτα του σιταριού, αλλά προσοανατολισμένη για το μέλον/ "Θέε μου, δέξου με στο θεραπευτικό περιβάλλον"!/ Μπορείτε να

βοηθήσετε τον εαυτό σας και με κάποιες πνευματικές πρακτικές/ αλλά μόνο αν σας έρχεται από "μέσα".

Για τους πιο πνευματικούς

συστήνουμε και κάποιες ιστοσελίδες:

[http://www.bratstvoto.net/music/pesni\\_k.html](http://www.bratstvoto.net/music/pesni_k.html)

<http://bratstvoto.net/vehadi/menu/b5/rejim.html> \*\*

Υπάρχουν και χρήσιμα άρθρα στο Ασκήσεις και Διαλογισμός στο <http://www.bratstvoto.net> \*\*  
Υπάρχει και βίντεο για κάποιες ασκήσεις. Μπορείτε να συνδυάσετε την προετοιμασία της διαίτας του σιταριού με σωματική δραστηριότητα. Οι ασκήσεις δεν χρειάζονται μεγάλη προσπάθεια και τα περισσότερα μπορείτε να τα κάνετε στο σπίτι.

### Το κύριο μέρος:

Η διαίτα( το κύριο μέρος) ξεκινά πάντα όταν το φεγγάρι είναι είτε στις αρχές είτε προς τα τέλη του, αν θέλετε να ξεφορτωθείτε κάτι /κιλά,αρρώστιες/, ή αν θέλετε να καταπολεμήσετε-κάποια αρρώστια που μεγαλώνει/μετά από το Νέο Φεγγάρι/ Αν δεν συμμορφωθείτε με την φάση του φεγγαριού και την ημέρα που πρέπει να ξεκινήσετε την διαίτα, είναι σαν να κολυμπάτε σε αντίθεση με το ρεύμα σε ένα ποτάμι. Το κολυμπούν καλοί κολυμβητές, όμως είναι πιο δύσκολο. Και αντίθετα – αν συμμορφωθείτε, θα κολυμπάτε με το ρεύμα, πιο εύκολα. Το φεγγάρι έχει πολύ μεγάλη επιρροή στην ζωή του ανθρώπου. Δυστυχώς, εμείς έχουμε πολύ λίγες γνώσεις γι'αυτό.

Αυτά είναι και τα προϊόντα της διαίτας:

Ξεχωρίστε για κάθε μέρα από:

100 γραμμάρια σιτάρι (αυτό περιέχει όλα συστατικά, που χρειάζονται για την διατήρηση της ζωής),  
3 μήλα( για την καρδιά), 9  
καρύδια( για το μυαλό), 3  
κουτάλια μέλι , 6-8 ποτήρια βραστό νερό ( από την πηγή, όχι μεταλλικό).

Το νερό, που πίνετε, πρέπει είναι 30 ml ανά κιλό βάρους. Αν γίνει περισσότερο - πιέστε τουλάχιστον 2 λίτρα, σιγά, σε πολλές μικρές γουλιές, ούτε παγωμένο, ούτε ζεστό/ ανάμεσα σε 22 με 37 βαθμούς/. Κρατείστε το στο στόμα σας, σαν να το “μασάτε”. Έτσι θα πάρετε περισσότερη ενέργεια από εκείνο.

Το μέτρημα των καρυδιών και των μήλων δεν είναι τυχαίο, αλλά δεν αποτελεί και κάποιο μεγάλο παράπτωμα, αν φάγατε λίγα περισσότερα καρύδια, αν για παράδειγμα πάθετε κάποια κρίση. Παρόλο που, κάποιες φορές, οι μικροί συμβιβασμοί σας παίρνουν σε πιο μεγάλους. Εξαρτάται από την θέληση του ανθρώπου.

Να θυμάστε ότι αυτή η διαίτα του σιταριού ονομάστηκε έτσι, διότι γίνεται μόνο με σιτάρι/ συμφωνα με κάποιες πηγές ακόμα και για 30 ημέρες./ Αλλά με τα χρόνια δόθηκαν αυτές οι ανακουφίσεις με τα άλλα φαγητά. Αν δεν μπορείτε να καταπίνετε την “τσίχλα” από το σιταριού, βοηθήστε τον εαυτό σας με λίγο ζεστό νερό / στη φυσική θερμοκρασία του ανθρώπου/. Το καλύτερο είναι να τρώτε το σιτάρι με ξύλινο κουτάλι, όχι μεταλλικό. Ακόμη μπορείτε να τρώτε το σιτάρι με τα δάχτυλα σας (έτσι προκαλείται σύνδεση με τις ενέργειες των δάχτυλων).

Επιτρεπόμενα και μη επιτρεπόμενα φαγητά και ποτά:

Δεν συστήνουμε να πίνετε χυμούς, παρόλο που και εμάς μας αρέσουν/ειδικά οι φρέσκοι/...  
Μπορείτε να πίνετε τσάι από βότανα αν δεν μπορείτε να πίνετε μόνο νερό. Όμως τα βότανα να είναι πιο ουδέτερα. Αν έχετε χαμηλή πίεση πιέστε ένα ποτήρι πράσινο τσάι την ημέρα ή ένα ποτήρι καφέ (να μην είναι δυνατός), όμως μόνο μετά που φάγατε την “μερίδα” σιταριού(περίπου 30 γραμμάρια).



Να μια μικρή επιτρεπόμενη παρέμβαση.

Το

λεμόνι δεν είναι στα “επίσημα” προϊόντα της δίαιτας. Αλλά κάποιον το χρησιμοποιούν για να αντικαταστήσουν το αλάτι. Έχει πιο δυνατή γεύση και εν μέρει σκοτώνει την θέληση για αλάτι. Αν θέλετε μπορείτε να πίνετε 2 ποτήρια “βρασμένο” νερό / αλλά να έχει κρυώσει λίγο/ με λίγες σταγόνες λεμόνι και μέλι για γεύση. Σύμφωνα με κάποιους, βοηθάει να καθαριστεί ο οργανισμός και αντικαθιστά το νερό του σιταριού σε είδος κόλυβου, την οποία εμείς “χάσαμε”. Συνιστάται να το πίνετε το πιο λίγο μια ώρα πριν το φαγητό. Αλλά να θυμάστε πως δεν είναι υποχρεωτικό να το κάνετε.. Το λεμόνι, ένα για κάθε μέρα, δεν πρέπει να το τρώτε, αλλά στίβετε το χυμό του, για να διατηρηθεί η οξεοβασική ισορροπία στον οργανισμό σας.

Μπορείτε να μην τρώτε μελίσσιο μέλι. Δεν είναι υποχρεωτικό, αλλά θα σας είναι δύσκολο. Η καθημερινή αναλογία είναι 50 γραμμάρια, όταν υπάρχει θέληση για χάσιμο βάρους, και το πιο πολύ είναι – 100 γραμμάρια, αν είσατε πολύ λεπτοί ή αν πάθετε κάποια κρίση κατά την διάρκεια την δίαιτας. Μην το σμίξετε με το σιτάρι. Βάρτε στο στόμα σας και μετά πιείτε νερό.

Το καλύτερο είναι το φαγητό να τρώγετε χωρισμένο κάθε μισή ώρα. Το μήλο είναι πρώτο. Κάποιοι ανακατεύουν καρύδια με το σιτάρι. Αυτός ο συνδυασμός είναι πιο νόστιμος γι’ αυτούς, αλλά μπορεί να σας φέρει δυσκοιλιότητα.

Το καλύτερο είναι να μην

τρώτε τριμμένο μήλο, διότι έχει επαφή με το τρίψτη. Όμως αυτό εξαρτάται και από τα δόντια σας. Δεν υπάρχει ακριβής απαίτηση για το πως πρέπει να τρώτε το μήλο, για παράδειγμα αν θα είναι με την φλούδα ή όχι. Αν είναι αρκετά καθαρή η φλούδα, καλύτερα είναι να είναι με την φλούδα. Η αλήθεια είναι, πως το μαχαίρι και το κόψιμο επηρεάζει ενεργειακά το φρούτο. Αλλά εξαρτάται και από τα δόντια, το στομάχι...

Το κέλυφος και οι φλούδες από

τα μήλα, μπορείτε να τα θάψετε τα κάπου στο δάσος. Τα κουκούτσια – κάπου που μπορούν να βλαστήσουν. Αυτό έχει συμβολική, και πνευματική σημασία.

Μην ανακατεύεται τα φαγητά! Ειδικά το μήλο με το σιτάρι. Τότε μπορεί το στομάχι σας να φουσκώσει και να γίνει μικρή “ζύμωση” σε αυτό. Όμως δεν είναι επικίνδυνο αφού το μήλο είναι από τα φρούτα που συνδυάζονται καλύτερα με άλλα φαγητά.

Υπάρχουν και κάποιες

λεπτομέριες: Αν έχετε περισσότερη ώρα, μπορείτε να χωρίσετε το φαγητό. Για παράδειγμα η ώρα 12 να φάτε μήλο, στις 12,30 τα το σιτάρι., και στις 13 η ώρα – καρύδια .Με αυτό το τρόπο μειώνετε το ελαφρύ “ζύνισμα” του σιταριού στο στομάχι σας. Παρόλο που το μήλο μπορεί να σας κάνει να πεινάτε περισσότερο, προσπαθείστε να μην ανακατέψετε φαγητό με νερό. Τουλάχιστον όχι πολύ. Μην υπερβάλετε με το μέλι. Κάθε γεύμα – ένα κουταλάκι. Το πολύ ένα δοχείο μέλι για την δίαιτα( για τους πιο πεινασμένους). Αν συχνά πάσχετε από δυσκοιλιότητα, προσέξτε με τα καρύδια. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν υπάρχει πρόβλημα με αυτά, αλλά δεν είναι όλοι οι άνθρωποι ίδιοι. Προσπαθείστε να πηγαίνετε πιο συχνά στην τουαλέτα.

Αν δεν μπορείτε να πίνετε νερό, πιείτε τσάι, από τα πιο παραδοσιακά και οφέλιμα για το στομάχι βότανα. Το καλύτερο είναι να πίνετε εναλλάξ νερό και τσάι.

Απαγορεύεται το κάπνισμα, και το αλκόολ...

Πρέπει να πίνετε πολύ νερό. Το καλύτερο – η θερμοκρασία του να είναι όπως του σώματος/ περίπου 37 βαθμούς/

Αν έχετε ανάγκη για κάποιες πληροφορίες, μπορείτε να τις βρείτε εδώ:  
<http://www.bratstvoto.net/vehadi/menu/2forum/index.php?topic=289.msg1059#msg1059> \*\*

### **Σε περίπτωση αδιαθεσίας**

Αν σας πονάει το κεφάλι σας, δοκιμάστε να βοηθηθείτε με τσάι από μέντα, βάλσαμο, θυμάρι, χαμομήλι ... και μέλι. Αλλά πρώτα βάλτε το μέλι στο στόμα σας και μετά “ξεπλύνεται” το με το τσάι. Πιθανόν είναι να έπεσε και η πίεση σας. Δοκιμάστε να την σταθεροποιήσετε με κάποιο τσάι /πράσινο/ ή πιο ελαφρύ καφέ/ πριν το μεσημεριανό/. Αν στα αλήθεια έπεσε η πίεση σας αυξήστε την ποσότητα του μελιού που τρώτε. Φυσικό είναι και να κρυνώνετε.

Μην αγχώνεστε για το πονοκέφαλο. Υπάρχει σύνδεση μεταξύ του στομαχιού και του κεφαλιού, ακόμη και σε δυσκοιλιότητα μπορεί να σας πονάει το κεφάλι. Ο πονοκέφαλος είναι το αποτέλεσμα από τον “καθαρισμό” του οργανισμού. Κάποιες φορές σε τέτοιες διαδικασίες “επιτίθονται” τα πιο ευαίσθητα σημεία στο συγκεκριμένο οργανισμό. Στις επόμενες ημέρες ο πόνος σιγά σιγα θα φύγει. Και ... σε τέτοιες περιπτώσεις μην πάρετε παυσίπονα!

Μην αναγκάζεται το ν εαυτό σας να πίνετε πολύ νερό. Ή θα δυσκολέψετε τα νεφρά σας, ή θα γεμίσετε το στομάχι σας με πολύ νερό, θα σας κοπεί η όρεξη και θα είστε αδύνατοι, εξαιτίας της έλλειψης θρεπτικών ουσιών στον οργανισμό. Η συνιστώμενη ποσότητα για εκείνους, που πίνουν λιγότερο νερό είναι 1 λίτρο και μισό μαζί με το σιτάρι. Ίσως είναι φυσιολογικό να πίνετε 2 λίτρα. Ο καθένας μπορεί μόνος του να υπολογίσει ποια είναι η φυσιολογική ποσότητα, παρόλο που υπάρχουν και συστάσεις (30 μλ για κάθε κιλό του βάρους)

Κατά την διάρκεια στις δίαιτας του σιταριού μπορείτε συχνά να σκέφτεστε και να λέτε στον εαυτό σας, ότι δεν πεινάτε και ότι είστε χορτάτοι. Κάποιες φορές είναι επιβολή του μυαλού πέρα από τις ανάγκες του σώματος. Θέλετε να είναι έτσι και δημιουργείτε ακόμη και το αίσθημα, πως είναι έτσι. Αυτό ίσως είναι φυσιολογικό, διότι θέλετε να πετύχετε. Αλλά συχνά αυτή η ψευδαίσθηση είναι ο βασικός λόγος της αποτυχίας. Γι’αυτό προσπαθήστε να τρώτε την καθημερινή ποσότητα φαγητού. Να θυμάστε, ότι χρειάζεσται τουλάχιστον 1200 kcal την ημέρα. Και το χειμώνα ακόμη παραπάνό. Μπορείτε να τρώτε μόνο λίγο μελίσσιο μέλι /50 γρ είναι αρκετά αρχικά/. Αν χρειαστεί – μπορείτε να το αυξήσετε στα 100 γρ (σε περίπτωση που νιώσετε τρέμουλο, κρύο, χαμηλή πίεση).

Μεγάλο μέρος από την ψυχική σημασία της δίαιτας του σιταριού μπορείτε να ανακαλύψετε εδώ: Κόκκος σιταριού <http://triangle.bg/books/1914-03-16--1.1998/1914-03-23--1.html> \*\*

### **Διατροφή**

Μην αγχώνεστε για την διατροφή. Μόνο να θυμάστε, ότι όλα πρέπει να γίνουν σταδιακά. Το βασικό πρόβλημα είναι στην ποσότητα. Το καλύτερο είναι να τρώτε από λίγο -4-5 φορές την ημέρα.

Η κλασική αγγελική σούπα είναι μόνο από ολόκληρες πατάτες. Όμως μπορείτε να προσθέσετε λίγο λεμόνι, καρρότο, κρεμμύδι... Η ελαφριά διατροφή ξεκινά την δέκατη ημέρα, το μεσημέρι. Υπάρχει και ψυχικός λόγος. Το 10 συμβολίζει την καινούργια αρχή.

Ето още веднъж линка за захранването. Съветвам ви да го научите и ако имате въпроси, да питате.

<http://www.bratstvoto.net/vehadi/menu/2forum/index.php?topic=457.0>

Ето и един чудесен пример от темата за захранване /доста богато/<http://www.bg-mamma.com/index.php?topic=528794.msg17778207#msg17778207>

предоставено от ann69. Благодарим ти!

\*\*



Μέχρι αυτή την στιγμή ακολουθήσατε όλες τις οδηγίες και είσαστε επιτυχείς. Αλλά και πολύ καλά ξέρατε τι μπορούσατε να φάτε. Τώρα είστε πολύ πιο ελεύθεροι. Έχετε επιλογή του τύπου του φαγητού, και την ποσότητα. Ο πρώτος μεγάλος κίνδυνος είναι να μην καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα φαγητού. Έστω κι αν πρόκειται για σαλάτες και φρούτα, γιατί σε κάθε μια από εμάς μας αρέσει να έχουμε “σφικτή κοιλιά”. Ακόμη και αν είναι σε ψυχολογικό επίπεδο. Γι’αυτο τρώτε πιο λίγο αλλά περισσότερες φορές την ημέρα. Παρόλο που κανένας διαιτολόγος δεν θα σας περιορίσει με τέτοιο τρόπο την ποσότητα, συμβιβαστείτε με τις συστάσεις μας μέχρι την 5<sup>η</sup> μέρα. Να προσθέτε κάθε μέρα λίγες θερμίδες, μέχρι 80 περίπου την ημέρα. Αυτό γίνεται πιο εύκολα καταναλώνοντας ξηρούς καρπούς. Προσέξτε όμως να μην είναι πολύ λαδεροί Υπέροχο συμπλήρωμα στις σαλάτες μπορούν να είναι και οι ηλιόσποροι. Μπορείτε να τρώτε βλαστάρια. Δεν είναι πρόβλημα αν συνεχίσετε να τρώτε φυτρωμένο σιτάρι, καρύδια, μήλα και μελίσσιο μέλι.

Τις πρώτες 5 μέρες, πρέπει να προσέξετε να μην φάτε κάτι που είναι πιο δύσκολο στο χώνεμα από το σιτάρι.

Σε καμία περίπτωση μην φάτε τούρτες, τηγανιτά και μην πιείτε αλκοόλ. Όπως τόσες φορές έχουμε πει, αν γλείψουμε ή αν τσιμπήσουμε κάτι που είναι “απαγορευμένο” δεν είναι πρόβλημα. Το πρόβλημα είναι ότι δύσκολα μετά μπορείτε να σταματήσετε τον εαυτό σας.

Τα γαλακτοκομικά μπορούν να περιμένουν μέχρι την 6<sup>η</sup> μέρα. Λίγες κουταλιές γιαούρτι δεν είναι πρόβλημα αλλά τα σκληρά τυριά ή η φέτα θα πρέπει να περιμένουν.

Καλό είναι κατά την διάρκεια όλης της διατροφής τα φρούτα, τα λαχανικά και οι ξηροί καρποί να είναι τουλάχιστον το μισό σας φαγητό. Η υπόλοιπη ποσότητα μπορεί να είναι βραστά και ψημένα και η αναλογία/ βραστό-ψημένο/ αφορά εκείνο, όχι για όλο σας το φαγητό για όλη την ημέρα.

Μπορείτε να τρώτε ρύζι και μπιζέλι την 4<sup>η</sup> μέρα. Αλλά να μην είναι πολύ λαδερό και να μην έχει πολύ αλάτι. Το τουρσί και τα ξυδάτα που είναι πιο βαρετά θα πρέπει να περιμένετε. Εμείς θα κρατιόμασταν μέχρι και μετά την 10<sup>η</sup> μέρα. Όμως, αν θέλετε πολύ να φάτε, φάτε λίγο την 8<sup>η</sup> μέρα.

Εδώ είναι μερικές οδηγίες για την πρώτη μέρα της διατροφής:

-ποσότητα θερμίδων - περίπου 1200-1400

-ποσότητα φαγητού-περίπου το ένα τρίτο από το φυσιολογικό για εμάς

-φρούτα,σούπες,λαχανικά, καρποί /καρύδια,ηλιόσποροι,φουντούκια/, συνδυασμένα σύμφωνα την οξεο-βασική μας ισορροπία.

-λίπος-το ένα

τέταρτο από όλο το φαγητό

-χρησιμοποιούμε

μόνο πράσινα μπαχαρικά

-δεν τρώμε ψωμί

-συγκρατούμαστε από τα λάδια στις σαλάτες/ακόμη και από το ελαιόλαδο/

-μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μόνο λίγο αλάτι/αν δεν μπορούμε χωρίς αυτό/και χυμό λεμονιού

-επι τη ευκαιρία τρώμε την ποσότητα φαγητού περισσότερες από 3 φορές

Την δεύτερη ημέρα η ποσότητα του φαγητού πρέπει να είναι η μισή από το συνηθισμένο για εσάς.

Οι θερμίδες πρέπει να είναι περίπου 1450 kcal. Συνεχίστε να τρώτε βραστά / ή “σε ατμό”/ λαχανικά.

Αποφεύγετε το κραμπί. Μην συμπεριλαμβάνετε “κλασικά” μπαχαρικά εκτός από το λίγο αλάτι και

ελαιόλαδο /αν δεν μπορείτε χωρίς αυτά/ ή λίγες σταγόνες λεμονιού. Μην φάτε ψωμί. Μην φάτε

ωμά καυτερά λαχανικά/ρεπανάκια,σκόρδο,κρεμμύδι.../.

Η ποσότητα φαγητού την 3<sup>η</sup> ημέρα πρέπει να είναι τα δυο τρίτα από το συνηθισμένο για εσάς/ σε σχέση με το κριτήριο για εκείνους, που έτρωγαν λίγο περισσότερο πριν την δίαιτα/. Οι θερμίδες για

τις γυναίκες -1550-1600 kcal, και για τους άντρες-2150-2200 kcal. Συν εχίζετε να τρώτε λαχανικά,

φρούτα, καρπούς. Μπορείτε να προσθέσετε στο φαγητό ρύζι , μπιζέλια. Πλέον μπορείτε να

χρησιμοποιήσετε και λίγο ελαιόλαδο, αλάτι. Βράστε, αλλά μην ψήσετε και μην τηγανίσετε το φαγητό σας. Μην τρώτε ψωμί, κρέας, γλυκίσματα, γαλακτοκομικά προϊόντα,μανιτάρια, φασόλια.

Συγκρατηθείτε από πιο μεγάλη ποσότητα κραμπιού/ κανονικό και επίσης ωμό/

Πίνετε

αρκετό νερό/ περίπου 2 λίτρα, περίπου στην θερμοκρασία του ανθρώπινου σώματος. Μπορείτε να

τρώτε μέχρι 50 γρ μελίσιιο μέλι. Όποιος έχει “εξαρτηθεί” στο σιτάρι – να τρώει και από αυτό, αλλά

σε λιγότερη ποσότητα σε σχέση με την δίαιτα / περίπου 50 γρ/.

Η ποσότητα φαγητού την τέταρτη μέρα της διατροφής πρέπει να είναι τα τρία τέταρτα από το

συνηθισμένο σας/ σε σχέση με το κριτήριο/. Οι θερμίδες για τις γυναίκες – 1600-1650 kcal, και για

τους άνδρες – 2200-2250 kcal. Συνεχίζετε να τρώτε λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί. Μπορείτε να

αυξήσετε την ποσότητα αλατιού και ελαιόλαδου. Συνεχίζετε να βράζετε το φαγητό. Αν έχετε

πεθιμύσει το γάλα, μπορείτε να φάτε λίγες κουταλιές γιαούρτι. Δεν υπάρχει πρόβλημα αν φάτε και

λίγο ψωμί/ μέχρι μια φέτα/.

Την 5<sup>η</sup> μέρα μπορείτε να τρώτε τη φυσιολογική για εσάς ποσότητα φαγητού /σε σχέση με το

κριτήριο/. Οι θερμίδες για τις γυναίκες- 1650-1700kcal, και για τους άντρες – 2200-2250kcal.

Συνεχίστε να τρώτε λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί τώρα γίνετε και πιο σκληροί. Τελευταία ημέρα

που μπορείτε μόνο να βράζετε το φαγητό. Οι σαλάτες μπορούν να περιέχουν κανονική ποσότητα

ελαιόλαδου και αλατιού. Μπορείτε να φάτε μέχρι 200γρ γάλα /γιαούρτι/ και μια φέτα ψωμί.

Συνεχίζετε να πίνετε αρκετή ποσότητα νερού.

Την έκτη μέρα από την διατροφή μπορείτε να φάτε και λίγο ψητό φαγητό. Αυτό όμως δεν πρέπει να

είναι περισσότερο από το ένα τρίτο του συνολικού σας φαγητού. Οι θερμίδες για τις γυναίκες είναι

1750kcal, και για τους άντρες – περίπου 2300kcal. Συνεχίζετε με τις σαλάτες, τα φρούτα και τους

ξηρούς καρπούς. Μπορείτε να μαγειρέψετε ρύζι με μπιζέλια, καλαμπόκι...

Αν θέλετε να φάτε λίγο ρεπανάκι, φάτε ήσυχα αλλά να μην είναι πολύ καυτερό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και λίγο σκόρδο και μαύρο πιπέρι. Πλέον μπορείτε να φάτε και λίγο τυρί, φέτα και ελιές/ μέχρι 100 γρ/. Αλλά να μην είναι πολύ αλατισμένα. Αν θέλετε να φάτε ψωμί μέχρι 2 φέτες. Συνεχίζετε να πίνετε αρκετό νερό/ 1,5-2 λίτρα/.

Την έβδομη ημέρα της διατροφής μπορείτε να ψήσετε το μισό σας φαγητό. Μπορείτε ακόμη να φάτε λίγο κραμπί και φασόλια. Οι φέτες του ψωμιού- το πολύ τρεις. Καλό είναι να συνεχίζετε να τρώτε περισσότερα φρούτα, λαχανικά και καρπούς. Μην τρώτε γλυκά, μανιτάρια και κρέας /εκείνοι που δεν είναι χορτοφάγοι/.

Τυρί, φέτα, ελιές – 150 γρ / όχι πολύ αλατισμένα/. Γιαούρτι σε κανονική για εσάς ποσότητα. Οι θερμίδες για τις γυναίκες πρέπει να είναι 1800kcal, και για τους άντρες-περίπου 2400kcal. Συνεχίζετε να πίνετε αρκετή ποσότητα νερού. / 1,5-2 λίτρα/.

Την όγδοη ημέρα της διατροφής η αναλογία βραστού-ψητού μπορεί να είναι ένα τρίτο προς δυο τρίτα. Συνεχίζετε να τρώτε όπως την έβδομη ημέρα. Μπορείτε να τρώτε φυσιολογική ποσότητα κραμπί και φασόλια. Αν έχετε πεθυμίσει πολύ τυρόπιτα, φάτε, όμως λίγο/ μέχρι 100 γρ.

Μην ξεχνάτε, ότι η ποσότητα των φρούτων, λαχανικών και ξηρών καρπών πρέπει να είναι τουλάχιστον η μισή. Οι θερμίδες για τις γυναίκες πρέπει να είναι 1900kcal, και για τους άντρες – 2500 kcal. Συνεχίστε να πίνετε αρκετή ποσότητα νερού.

Την ένατη μέρα της διατροφής η αναλογία βραστό-ψητό φαγητό/ θα είναι το μισό σας φαγητό /, μπορεί να είναι ένα τέταρτο προς τρία τέταρτα. Συνεχίζετε να τρώτε όπως την όγδοη ημέρα. Η ποσότητα για τα ζυμαρικά μπορεί να είναι μέχρι 200 γρ. Μην φάτε μανιτάρια, κρέας και γλυκά. Οι θερμίδες για τις γυναίκες είναι 1950kcal, και για τους άντρες – 2600kcal. Συνεχίζετε να πίνετε αρκετό νερό.

Την δέκατη ημέρα της διατροφής σχεδόν θα φτάσετε στο κανονικό τρόπο που τρώτε. Το μισό φαγητό σας μπορείτε να το βράσετε ή να το ψήσετε. Το υπόλοιπο φαγητό είναι λαχανικά, φρούτα και καρποί. Έμεινε μόνο λίγος περιορισμός για τα ζυμαρικά/ μέχρι 300γρ./ .Συνεχίζετε να μην τρώτε κρέας, μανιτάρια και γλυκά. Οι θερμίδες για τις γυναίκες είναι 2000kcal, και για τους άντρες- 2700kcal. Συνεχίζετε να πίνετε αρκετό νερό.

Από την 11<sup>η</sup> μέρα μέχρι την 15<sup>η</sup> από την διατροφή βάζετε σταδιακά στο φαγητό σας το κρέας/ ξεκινάτε από το πιο ελαφρύ/, τα μανιτάρια και τα γλυκά/ πολύ προσεκτικά με αυτά/. Αν τα τρώτε με όριο, θα είναι καλά. Θα είναι χρήσιμο για εσάς, αν συνεχίσετε να τρώτε περισσότερα φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς.

Η διατροφή ήταν λίγο πιο χαλαρή. Εκείνοι που έχουν στόχο να χάσουν κιλά, μπορούν να καθυστερήσουν με μια ή και δυο μέρες να φάνε ζυμαρικά και γαλακτοκομικά προϊόντα/ από έκτη μέχρι δέκατη μέρα.

Τις πρώτες τρεις μέρες να τρώτε φρέσκες σαλάτες με λαχανικά, παρόλο που δεν υπάρχουν ωραία λαχανικά το χειμώνα. Βάλτε λίγο ελαιόλαδο και λίγο αλάτι. Μπορείτε να φάτε και σούπες από λαχανικά. Ακόμη και σούπες από πατάτες. Συγκρατηθείτε από το ψωμί. Μπορείτε να συνεχίσετε να τρώτε καρύδια.

Το φαγόπυρο ή το πληγούρι είναι το είδος με το οποίο θα “συνεχίσετε” την δίαιτα του σιταριού. Στην διατροφή μπορείτε να τα συμπεριλάβετε λίγο προς την 3<sup>η</sup> ημέρα. Τουλάχιστον τις πρώτες δυο μέρες προσπαθείστε να τις περάσετε μόνο με σούπες από λαχανικά και χυλούς.

Την τέταρτη μέρα μπορείτε να φτιάξετε μια σαλάτα από καρότα με λίγο γάλα. Προσθέστε και μια φέτα ψωμί.

Την 5<sup>η</sup>

ημέρα μπορείτε να φάτε και σαλάτα από ντομάτα, αγγουράκι, κρεμμύδι και φέτα. Κατά την διάρκεια της τέταρτης και πέμπτης μέρας μπορείτε να φάτε και βραστό ρύζι. Το κλειδί είναι, τα γεύματα μέχρι αυτή την ημέρα να είναι μόνο βραστά. Από την έκτη μέρα χαλαρά, μπορείτε να τρώτε και λίγα ψητά φαγητά. Την έκτη μέρα – λίγο ξηρούς καρπούς με φέτα, χυλούς από ολικής αλέσεως ψωμί, μαγειρεμένο φρέσκο κραμπί. Μπορείτε να αυξήσετε το γάλα και την φέτα. Φάτε και μιουσλι.

Σταδιακά αυξάνετε τη ποσότητα των φαγητών, που έχετε φάει. Προσθέστε και λίγο τυρί. Μπορεί και λίγες ελιές, μπιζέλι, πράσινα φασόλια. Αυξήστε τις φέτες ψωμιού. Την όγδοη ημέρα –

φασόλια, φακές, μαγειρεμένο ξινό κραμπί /νηστίσιμα γεύματα/ γιαχνί/. Μετά την δέκατη μέρα –

σταδιακά συμπεριλάβετε το κρέας, γλυκά, αυγά, μανιτάρια... Τα μανιτάρια είναι ένα από τα πιο βαρετά φαγητά για το στομάχι από τα φυτικά. Κατά προτίμηση είναι να τα συμπεριλάβετε μετά την δέκατη μέρα.

Αν θέλετε να φάτε μπορείτε λίγο μετά την 5<sup>η</sup> μέρα.

Μπορείτε να φάτε σαλάτες με ελαιόλαδο και με ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ ΑΛΑΤΙ. Αν μέχρι την 3<sup>η</sup> μέρα αντέξετε χωρίς αυτό – είναι καλά. Καλό είναι να αντικαταστήτε το ΑΛΑΤΙ με χυμό λεμονιού. Το ξινό “επικρατεί” από το αλατερό στην γεύση και δεν καταλαβαίνεις την απουσία του αλατιού. ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΒΑΛΤΕ ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ.

Αν φάτε φρέσκο κραμπί, να είναι πολύ λίγο στην αρχή. Έχουμε δώσει τις αναλογίες στον όγκο των τροφίμων τις πρώτες πέντε μέρες. Ξεκινάτε περίπου με ένα τέταρτο από το φυσιολογικό φαγητό για εσάς. Καλό είναι να τρώτε 4-5 φορές την ημέρα, το φαγητό της ημέρας το χωρίζετε 4-5.

Υπάρχουν πολύ καλά παραδείγματα διατροφών στα πρώτα θέματα για την διαίτα του σιταριού- τα θέματα 3,4,5. Δύσκολο είναι να βρείτε στο διαδίκτυο για αυτό το θέμα πληροφορίες.

Τα παραδείγματα διατροφών που σας δείξαμε σε κάποιες από τις ιστοσελίδες και εδώ είναι ή για διαίτα των φρούτων, ή για την θεραπεία της πείνας. Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΣΙΤΑΡΙΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΥΤΕ ΤΟ ΕΝΑ, ΟΥΤΕ ΤΟ ΑΛΛΟ, ΑΛΛΑ ΕΧΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΠΑΡΟΜΟΙΕΣ ΠΡΟΪΠΟΘΕΣΕΙΣ, ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ.

Στην διατροφή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ελαιόλαδο από το δεύτερο γεύμα.. Ακόμη το συστήνουμε. Ψημένες πιπεριές μπορείτε να φάτε από το τρίτο γεύμα... Αλλά για την βρώμη ξεχάστε το τουλάχιστον μέχρι την 5<sup>η</sup> μέρα. Μετά την 5<sup>η</sup> μέρα εντάξετε την σταδιακά. Μετά την δέκατη – μπορεί να αποτελέσει φυσιολογικό γεύμα.

Με

το ρύζι επίσης δεν υπάρχει πρόβλημα. Μπορείτε να τον συμπεριλάβετε, ελάχως βρασμένο, ακόμη και από το δεύτερο γεύμα.

Αυτή η διαίτα δεν είναι τόσο “αυστηρή”. Η διατροφή στο φόρουμ είναι πολύ αυστηρή και είναι για άλλες δίαιτες. Μην φοβάστε την διατροφή. Απλώς προσέχετε να μην “πηδήξετε” αμέσως στο “σκληρό” φαγητό, στις τούρτες και στο αλκόολ.

Και με το κραμπί

μην βιαστείτε. Μην φάτε ωμό κραμπί μέχρι την 10<sup>η</sup> ημέρα, αλλά μπορείτε να φάτε μαγειρεμένο την 6-7 ημέρα. Ξεχάστε τα τηγανιτά μέχρι το τέλος της διατροφής.

Αποφεύγετε να σχολιάζετε τα φαγητά ή να βλέπετε φωτογραφίες με γαστρονομικές απολαύσεις.

Περιοριστείτε εντός του πραγματοποιήσιμου στόχου για τη μέρα ή για μια – δυο μέρες μπροστά. Αν

μιλάτε ή γράφετε για σοκολάτες, τούρτες, τυριά...  
διατροφή είναι μεγάλες.

Οι πιθανότητες να αποτύχετε στην

#### ΟΞΕΟΒΑΣΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ:

Για να έχετε καλή οξεοβασική ισορροπία, πρέπει να καταναλώνετε 60% βασικές και 40% όξινες τροφές. Στις περισσότερες περιπτώσεις η κατανάλωση περισσότερων όξινων τροφών όπως: ψωμί, κρέας, καφές, αλκόολ, σόγια κ.α. Γι' αυτό 10 μέρες πριν την δίαιτα πρέπει να τρώτε περισσότερο από σχεδόν όλα τα φρούτα και λαχανικά, και φασόλια/ωμό ή και πράσινο/. Σας προτείνουμε ξηρά ροδάκινα, καλοψημένες μπανάνες και καρότα, είναι πολύ βασικά. Έτσι είναι και τα δαμάσκηνα, οι φορμόζες, τα σύκα...

Εδώ είναι κάποια σημάδια σε αυξημένη οξύτητα στο σώμα:

- Κόπωση το πρωί
- Ημικρανία
- Δυσκολία στην συγκέντρωση και στην μνήμη
- Οξιθυμία
- Υπερβολικά λαδερό δέρμα όταν ξυπνάτε
- Άφθονο ιδρώμα σε μικρές ασκήσεις
- Άσχημη αναπνοή και επίχρηστη γλώσσα /νωρίς το πρωί
- Δύσκολη χόνεψη
- Διακοπή του ύπνου αρκετές φορές την νύχτα
- Πόνοι στο σώμα, τους μύς

Γι' αυτό

πρέπει να ρυθμίσετε το οξεοβασική σας ισορροπία πριν την δίαιτα.

Αν

έχετε χαμηλή πίεση, μπορεί να πέσει ακόμα λίγο. Κάποιες φορές μπορεί να νιώθετε ότι κρυνώνετε, αδυναμία και ακόμη να τρέμετε λίγο.

Γι' αυτό

μπορείτε να πίνετε τουλάχιστον μια φορά πράσινο τσάι. Κάποιοι πίνουν και Ροϊμπόις, κάποιοι άλλοι ακόμη αντικαθιστούν το νερό με τσάι, χαλαρωτικό και σε καμία περίπτωση να μην είναι μαύρο. Σημαντική περίοδος είναι η 2-5 μέρα γιατί τότε ο οργανισμός επαναφέρεται. Όμως πάλι προσέχετε. Αν σας πέφτει πολύ η πίεση, πίνετε περισσότερο τσάι. Αν όμως φτάσετε σε επικύνδινα όρια και ζαλίζεστε πολύ σταματήστε την δίαιτα.

#### ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ:

Η συστημένη ποσότητα του μελίσιου μελιού είναι περίπου 50gr καθημερινά.

100gr

είναι 333kcal. Αυτό σημαίνει, ότι η καθημερινή ποσότητα είναι 165.

Τα μήλα είναι τα

περισσότερα 100kcal./ το λιγότερο 50/.

Τα καρύδια

περίπου 700kcal /αν είναι 100gr/.

Περισσότερες

πληροφορίες για τις θρεπτικές τους ουσίες μπορείτε να βρείτε εδώ:

<http://natural.hemuz.org/oreh> \*\*

Το σιτάρι

είναι περίπου 350. /Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε

εδώ: <http://natural.hemuz.org/zhito> \*\*

Αλλά

πολύ συχνά δεν το τρώμε όλο. Και δυσκόλα καθορίζεται πολύ ακριβές ποσότητα φαγητού /όπως γραμμάρια/. Σύμφωνα με αυτές, στις θηλάζουσες μητέρες είναι αναγκαίο το λιγότερο 1600 kcal.

Η ιδανική διατροφή για την θηλάζουσα μητέρα είναι:

φρουτοσαλάτες, οι οποίες να συνδυάζουν διάφορα φρούτα,καρπούς... /με συνολικές θερμίδες

τουλάχιστον 1800/. Τα λιπαρά πρέπει να είναι τουλάχιστον το ένα τέταρτο , τα οποία προέρχονται από τους καρπούς. Καλό επιπρόσθετο είναι τα φουντούκια και οι ηλιόσποροι... Μέχρι την 3<sup>η</sup> μέρα δεν θα έχετε πρόβλημα με το καθαρισμό. Μετά μέρα παρα μέρα.

Μεγάλα προβλήματα μπορεί να είναι τα ψυχολογικά Γι'αυτό να είστε ήρεμοι, να ακούτε περισσότερο ωραία μουσική...

Μην

στρεσάρεστε. Εσείς θα εξουδετερώσετε μέρος από το πρόβλημα με τις τοξίνες. Είναι σαν να τρέφεστε μόνο με φυτική τροφή. Αν νιώσετε αδιαθεσίες και μείωση του θηλασμού, σταματήστε την δίαιτα.

Μην το παρακάνετε. Το πιο πιθανό είναι να μην εκτιμήσατε καλά τις δυνάμεις σας. Αν δουλεύετε βαρετή ψυχική ή σωματική εργασία – μην κάνετε την δίαιτα. Δεν το συστήνω σε έγκυες και θηλάζουσες μητέρες. Οι έγκυες δεν πρέπει να κάνουν την δίαιτα του σιταριού, ειδικά στους πρώτους μήνες, εξαιτίας των πιθανών προβλημάτων σε ψυχικό επίπεδο. Πιο σημαντική είναι η λίγη προσπάθεια, και όχι – να την ακολουθείτε φανατικά χωρίς να έχετε ευκαιρίες. Έγκλημα προς τον εαυτό σας θα κάνετε, αν βλάψετε τον εαυτό σας, και όχι αν έχετε φάει ενα μήλο παραπάνω ή ένα καρύδι περισσότερο.