

MADAL BAL PRIRODNI SIRUP

PORIJEKLO

Limun dijeta predstavljena je prije više od 50 godina od strane poznatog naturopata Stanley-a Burroughs-a. 1980. god, švicarski psiholog Beyer, zajedno s gosp. Burroughsom, usavršio je formulu za limun dijete, konzultirajući se pritom s timom doktora, specijalista u području naturopatije, biljne medicine, ayurvedske i zapadne medicine. Nakon 5 godina istraživanja i tisuće testova, stvoren je Madal Bal sirup koji je bio nadogradnja na prethodnu formulu čistog javorovog sirupa. Novi sirup dobavlja organizmu veću dozu kalija, cinka, vitamina B, magnezija, mangana, nitrata i kalcija. Rezultat je fino balansirana mješavina koja osigurava organizmu potrebne minerale i hranjive varijete za vrijeme limun dijete.

Godinama se ova jednostavna mješavina uspješno koristila za liječenje brojnih zdravstvenih problema. Nazvana je "Master Cleaner", a 60 se godina koristila od strane tisuća ljudi da bi otklonila toksine iz organizma i ponovno uspostavila zdravlje u organizmu.

Promatrala se još jedna činjenica: oni koji su provodili pročišćavanje organizma Madal Bal sirupom a bili su pretili, znatno su smršavjeli!

Madal Bal sirup mješavina je sirupa raznih palmi iz jugoistočne Azije sa čistim sirupom kanadskog javora (stupanj C). Sirup se skuplja tradicionalnim metodama, a zatim se procesira i pakira u modernoj tvornici u Kanadi. Sirup javora je 100 % prirodan i ne sadrži nikakve aditive i stabilizatore. Sok stabala prikuplja se tako da se ne oštećuju stabla i s potpunom brigom o okolini. Miješa se prema posebnoj formuli i potom pakira u metalne konzerve. Ne dodaju se nikakvi konzervansi i sirup ne prolazi nikakvu kemijsku obradu.

SIRUP JAVORA

Javorovo stablo mora biti staro oko 40 godina, prije nego se iz njega iscijedi biljni sok. Jedan od 75 vrsta javora čiji se biljni sok koristi proizvodi taj sok samo u periodu između ožujka i travnja, početkom proljeća u Kanadi. U to vrijeme kanadske šume su još uvijek pod sniježnim pokrovom što otežava prikupljanje soka. Postoje 3 stupnja/kategorije biljnog soka koje se identificiraju prema boji.

Prva faza skupljanja soka najzdašnija je. Sok u toj fazi sadrži više šećera, a manje minerala. Ovo se skupljanje naziva skupljanje stupnja A, a dobiveni sok ima svijetložutu boju. Često se koristi u kulinarstvu.

Skupljanje stupnja B je srednja faza, a prikupljeni biljni sok u toj fazi koristi se kao zaslađivač i prodaje u trgovinama hranom. On je tamnije žute boje.

Skupljanje stupnja C je finalno skupljanje soka i ima najmanji prinost. Sok je boje tamnog jantara, ali ima vrhunsku kvalitetu. Visoko je koncentriran, sadrži manje šećera i ima najviši nivo minerala. Biljni sok pretvara se u sirup klasičnim isparavanjem.

Svako jutro sok se prikuplja iz kanti koje su obješene za stablo. Nosi se u tvornicu gdje se isparava na vatri od drva i pretvara u sirup. Da bi se spriječilo njegovo kvarenje sok se koncentrira. Potrebno je 40 - 50 galona slatkog soka da bi se dobio jedan galon finalnog proizvoda. To je količina koju jedno veliko stablo proizvede u jednoj godini.

Madal Bal sirup proizvodi samo tamni sirup javora (stupanj C), koji se najmanje rafinira i koji je najbogatiji ključnim mineralima.

SIRUP PALMINOG DRVETA

Proizvodnja sirupa od plame jednako je teška i mučna jer uključuje svakodnevno rezanje malih količina dijelova palminog ploda. Biljni sok se zatim prikuplja iz tih dijelova. Ovaj delikatni i naporan zadatak ipak ima svoj razlog - ovim putem efikasno se prikuplja najmoćniji životni nektar biljke, tj. Biljni sok koji bi inače postao plod palme (npr. Kokosov orah).

Ovaj sok se potom zagrijava na otvorenoj vatri, i lagano se iz njega koncentrira sirup da bi se izbjegla fermentacija. Madal Bal sirup koristi biljni sok iz nekoliko vrsta palmi iz Jugoistočne Azije, uključujući kokosovu palmu, Arenga i Kitul palme iz prašuma, Nipah palmu iz mocvara i Palmyra palmu sa sjevera Sri Lanke.

Za proizvodnju Madal Bala koristi se samo sirup palmi proizveden na malim obiteljskim farmama, koje koriste tehnike uvedene i nadzirane od strane radnika iz inozemstva. Ovakva proizvodnja zasigurno je skuplja nego masovna plantažna proizvodnja, ali jedina omogućava dobijanje sirupa najviše kvalitete, a pomaže lokalnoj zajednici da se razvije podržavajući poduzetništvo malih obiteljskih obrta.

Jedna od ključnih odlika Madal Bal sirupa je bogatstvo osnovnih, bitnih minerala u njegovom sadržaju. Sirup javora bogat je manganom i cinkom, 2 minerala koja gotovo ne postoje u sirupu palmi. S druge strane, sirup palmi bogat je kalijem i kalcijem, elementima koji su potrebni stanicama da bi funkcionirale normalno i zato su važni za pročišćavanje tijela. Kada se izmiješaju u pravilnom omjeru, dobijamo prirodni sirup stabala, bogat i uravnotežen u mineralima.

SADRŽAJ SIRUPA (SASTAV U 100 g)

Energija	264 kcal
Proteini	1.1 g
Ugljikohidrati	64.9 g
Masnoca	0.0 g

Odnos kalija, mangana i cinka gotovo je idealan za potrebe ljudskog organizma:

SADRŽAJ MINERALA (SASTAV U 100 g)

Željezo -	12.1
Mangan -	18.9
Natrij -	457
Kalcij -	358
Cink -	49.5
Magnezij -	144
Kalij -	3963

Limun dijeta jedna je od najpoznatijih dijeta, tj. tretmana pročišćavanja u Hollywoodu. Zvijezde, kao npr. Angelina Jolie koristile su je da brzo dođu u formu za potrebe snimanja filmova i svecane dodjele nagrad kada redovne dijete nisu dale rezultata. Postala je najpoznatiji program detoksifikacije organizma samo temeljem preporuke od usta do usta. Madal Bal limun dijeta postala je popularna kada je pjevačica **Beyonce Knowles** nedavno otkrila da je koristila upravo Madal Bal sirup da izgubi 9 kg za potrebe snimanja filma Dreamgirls.

Koristi koje su imali brojni korisnici Madal Bal sirupa koji su proveli limun dijetu za detoksifikaciju su slijedeće:

- Čišćenje tijela od toksina
- Gubitak težine kod pretilosti (prosjek 3 - 6 kg u 10 dana)
- Veka otpornost na bolesti
- Jaca snaga volje i odlučnost
- Poboljšana koncentracija i bistrina misli
- Smanjena ovisnost o lijekovima i dodacima prehrani
- Čišća koža i bistrije oci
- Sjajnija kosa i cvršći nokti
- Veći osjećaj unutarnjeg mira
- Bolja probava i cirkulacija
- Pojačana energija i vitalnost
- Čišćenje probavnog trakta

ZAŠTO NE JEDEMO KRUTU HRANU ZA VRIJEME DETOKSIFIKACIJE?

Jedini i najvažniji dio programa detoksifikacije je izbjegavanje hrane. Neke ljude brine kako će izdržati bez unosa krute hrane. Ipak, takvi strahovi su neosnovani. Ne unošenje hrane može zvučati zastrašujuće, ali je mnogo lakše nego što mislite. Limun dijeta je program za zdravlje, ne post. Pravi post je potpuna apstinencija od hrane bilo kakve vrste, limun dijeta je tekuća hrana, hranjiva i energizirajuća!

Veoma je važno ne opterećivati tijelo krutom hranom za vrijeme limun dijetu, jer ona ometa proces čišćenja i smanjuje efikasnost. Većina dijeta za detoksifikaciju koje obećavaju interno čišćenje dok se istovremeno unosi kruta hrana neće imati ni približan rezultat kao i potpuna apstinencija od hrane. Evo i zašto:

1. Hrana sadrži kemikalije i aditive, pa će njeno konzumiranje samo dodati određeni broj toksina u organizam dok smo na dijeti. Ovo ometa sposobnost organizma da se napokon riješi prethodno nakupljenih toksina.

2. Uzimanje hrane zahtijeva mnogo energije za provarivanje hrane, asimiliranje i eliminaciju. Kako ovi procesi intenzivno koriste energiju, Vaš organizam nije u mogućnosti odmoriti se i obnoviti. Kada prestanete jesti, cijelo Vaše tijelo se odmara i provodi homeostazu (mirovanje metabolizma), te smanjuje proizvodnju metaboličkih otpadnih tvari. Sada nastupa liječenje organizma i balansiranje hormona u tijelu.

3. Kada prestanete jesti, Vaše tijelo ulazi u režim posta koji se naziva autoliza (autoingestija), a to je proces kada se sagorijevaju bolesne i oštećene stanice, te masne stanice da bi se dobilo "gorivo" za organizam. Aminokiseline se izlučuju iz umornih

i oštećenih stanica, ponovno se sintetiziraju i ponovno koriste za potrebe organizma. Stare stanice se tako efikasno izbacuju iz organizma a formiranje novih stanica se ubrzava. Međutim, tijelo za "gorivo" nikada neće koristiti ili oštetiti vlastite zdrave stanice, tkivo ili vitalne organe.

4. U međuvremenu, organi za eliminaciju poput pluća, jetrenog i limfnog sistema, bubrega i kože su i sami očišćeni i osiguravaju brzo istjerivanje nagomilanih otpadnih tvari iz metabolizma. Ovaj proces služi i za liječenje morbidnih izraslina poput tumora, cireva i dr, uzrokujući brzo izlučivanje otpadnih tvari metabolizma iz stanica i promiče stvaranje novih, zdravih stanica.

Ukratko, Vaše tijelo se pomlađuje!

LIMUN DIJETA

KAKO PRIREMITI DIJETESKI NAPITAK?

Limun dijeta je napitak koji se sastoji od:

1. Madal Bal sirupa
2. Svježeg limunovog soka
3. Kajenskog papra (mljevena chilli paprica) i
4. Svježe vode.

1. Madal Bal sirup je najvažniji sastojak. Dobija se kombinacijom čistog palminog sirupa iz jugoistočne Azije i sirupa kanadskog javora. Sok javora daje nam energiju tijekom pročišćavanja u obliku lako probavljivih ugljikohidrata, dok nam sok tropskih palmi daje bogatstvo minerala neophodnih organizmu.

2. Sok limuna: Limuni se koriste tisućama godina u medicinske svrhe. Kiselost limunovog soka ima alkalizirajući efekt pomažući mu da razgradi masnoće. Sok limuna dodaje napitku važnu količinu antioksidansa i vitamina C.

3. Kajenski papar - ubrzava metabolizam pomažući limunovom soku u pročišćavanju. Kajenski papar dodaje napitku oštriji okus, ali što je važnije - pomaže razgraditi nagomilane naslage. Diže rad organizma na višu temperaturu pa stimulira cirkulaciju pomažući krvi da dođe do udaljenijih dijelova tijela što je važno za efikasno pročišćavanje i eliminaciju toksina. Također je dobar izvor vitamina A i C.

4. Svježa voda - svježa, čista voda provodi sve sastojke kroz organizam, ispire ga iznutra i odnosi sve otpuštene otpadne tvari i toksine. Voda održava tijelo hidriranim tijekom detoksifikacije.

ZA PRIPREMU JEDNE ČAŠE DIJETESKOG NAPITKA (3 dcl):

- 2 VELIKE ŽLICE (20 ml) Madal Bal sirupa
- 2 VELIKE ŽLICE svježe iscijeđenog limunovog soka (oko pola limuna). Koristite svježe limune, ne kupovni sok limuna!
- Kajenskog papra koliko stane na vrh noža

Sastojke promiješati sa min 250 ml tople ili hladne vode. Popijte količinu po želji, idealno 6 do 9 čaša dnevno.

Ukoliko želite, odjednom možete pripremiti 2 l dijetetskog napitka (7-8 čaša), što je minimalna dnevna količina.

- 140 ml Madal Bal sirupa
- 3 limuna
- kajenskog papra koliko stane na vrh noža x 3 (po želji)
- nadopuniti vode do 2 l napitka.

Tijekom detoksifikacije pijte samo preporučenu količinu. Možete piti vodu uz dijetetski napitak. Jedna litra Madal Bal sirupa traje većini ljudi 5 - 7 dana.

LAKSATIVI I SLANA VODA

Nakon prvih par dana dijeta za vrijeme koje se ne unosi kruta hrana tijelo će vjerovatno prestati poticati crijeva na rad. Međutim, za vrijeme pročišćavanja važno je imati stolicu barem jednom dnevno. Kako bi potakli crijeva na rad preporuča se uzimanje laganog prirodnog čaja za čišćenje.

Popijte jednu šalicu navečer prije odlaska u krevet i jednu čašu slane vode ujutro kada se probudite. Čaj za čišćenje pomoći će razgraditi čvrste otpadne tvari, dok će ih slana voda isprati iz tijela. Nekim osobama čajevi za čišćenje uzrokuju grčeve, pa koristite blage preparate ako koristite čaj prvi put.

Što se tiče slane vode, kao što je potrebno kupati tijelo izvana, potrebno je i ispirati ga iznutra. Slana voda uzrokovati će rad crijeva jer je razina slanosti vode koju unosimo slična razini slanosti našeg tijela, i zato se ne absorbira u probavni trakt. Sol i voda

neæe se odvojiti, nego ce ostati nedirnete i brzo i detaljno ce isprati cijeli probavni trakt u roku 1 sat. Pojaviti ce se nekoliko potreba za stolicom.

Bubrezi nece apsorbirati slanu vodu, a krv nece apsorbirati sol!

Upravo zato je morska voda izvrstan laksativ. Kada se priprema napitak od morske vode (2 žlice soli u 1 l tople vode), pazite da koristite nejudiranu morsku sol, ne stolnu sol. Trebali bi probati popiti do 1 l vode dnevno. Budite sigurni da ste blizu toaletu sat vremena nakon uzimanja! Ako vam jeokus slane vode neprijatan, zamijenite je sa 1 šalicom biljnog caja za cišćenje. Pijte slanu vodu ujutro cim se probudite.

VERZIJE DIJETNOG PROGRAMA

Postoji 5 verzija detoksifikacije:

- 1) Standardna verzija - uobicajena
- 2) Optimalna verzija
- 3) Verzija "Jednom tjedno"
- 4) "Opuštena" verzija
- 5) Master Plan

- 1) Standardna verzija - uobicajena

Standardna verzija traje 5-7 dana.

Ovo je klasicna verzija koju koriste tisuće ljudi u svijetu. Kada prvi put razmišljaju o postu, mnogi ljudi smatraju da nece izdržati post u trajanju od 7 dana. Međutim, vecina njih shvati da veæ 2. dan postaje sve lakše i lakše. Ova verzija je i najekonomicnija jer 1 litra Madal Bal sirupa vecini ljudi traje 5 - 7 dana.

- 2) Optimalna verzija

Idealno trajanje ove dijetete je je 10 dana. Preporuke strucnjaka o trajanju ove dijetete je 10 dana jer osigurava potpuno cišćenje organizma. Kada dosegnete sedmi dan dijetete, osjecati cete se tako dobro da ce ostatak dijetete proteci lagano. Dulja dijeteta od ove (10 - 14 dana) donijeti ce još bolje rezultate, ali se njena provedba ne preporuca bez nadzora lijecnika.

- 3) Verzija "Jednom tjedno"

Vecina ljudi nikada ne daje odmora svojim probavnim organima i organima za eliminaciju otpadnih tvari. Iz dana u dan prekravamo svoje tijelo razno-raznim sastojcima. Odmaranje organizma jednom tjedno osigurava našem organizmu da dobije jedan dan odmora. Odricanje od krute hrane jedan dan u tjednu nije teško i ljudi koji prakticiraju ovu verziju dijetete postizu odlicne dugorocne rezultate u normalizaciji tjelesne težine.

Ova verzija se provodi tako da se odabere jedan dan u tjednu i na taj dan pije se isklucivo Madal Bal dijetetski napitak. Ova se verzija provodi kroz 6 tjedana ili više.

- 4) "Opuštena" verzija

Ako trežite opušteniju verziju dijetete i detoksifikacije, probajte zamijeniti jedan obrok (dorucak ili veceru) ili još bolje - OBA! s dvije do tri cæe dijetetskog napitka. Rucajte zdravo i izbjegavajte šecer, prženu hranu, crveno meso, bijeli kruh, slatkiše, kavu i alkohol. Sve su ovo proizvodi koji truju naš probavni sistem i sprecavaju organizam da se ocisti od prethodno unesenih otrova i otpadnih tvari. "Opuštena verzija" djeluje tako da "produžuje" noc koju organizam inaæe koristi za procišćavanje. Iako treba više vremena da se ovim putem tijelo procisti, preporuca se da se ova verzija provodi najmanje 1 mjesec. "Opuštena" verzija cesto se provodi kao uvod u standardnu verziju dijetete.

- 5) Master Plan

Mnogi ljudi koji su proveli Madal Bal limun dijetetu toliko su se oduševili da su je odlucili uvrstiti u svakodnevni stil života. Potpuna detoksifikacija ukljucuje verziju "jednom tjedno" u kombinaciji sa višetjednom dijetetom (optimalna ili standardna verzija) koju provode 2x godišnje.

Polugodišnje višednevno cišćenje omogućuje organizmu da se detoksificira i samoizlijeci od svih stresova i otrova koje je primilo. Dobijate maximalan rezultat limun dijetete: cišćenje organizma od nagomilanih toksina i otpadnih tvari i skidanje suvišnih kilograma. Verzija "jednom tjedno" provedena nakon višednevne dijetete pomaže tijelu da održi stanje bez toksina i odlicna je redovna rutina procišćavanja.

Ljudi koji poste redovno i koji prakticiraju dulje postove nekoliko puta godišnje iskazali su nevjerovatne rezultate u fizickom, mentalnom i duhovnom zdravlju.

IZAZOV

Najvažniji izazov dijetete je mentalna spremnost. Za svaku vrstu dijetete moramo biti mentalno spremni da promijenimo navike u prehrani barem kroz kratki period vremena. Upravo zato što smo navikli da jedem svašta i kad god to želimo, držanje discipline i uzimanje samo tekuće hrane veliki je izazov. Međutim, radi ugodnog okusa sirupa ovaj izazov postaje lakši. Pravi post potpuno je odricanje od hrane svake vrste, a limun dijeteta je nešto drugo: uzimanje tekuće hrane koja je hranjiva i puna energije!

Važno je neopteretiti organizam krutom hranom tijekom provođenja dijeta. Probava krute hrane zahtijeva mnogo više tjelesne energije i smanjuje efikasnost ostalih procesa koje tijelo izvršava!

U kratko vrijeme unošenja krute hrane tijelo se može fokusirati na čišćenje!

Kada osjetite glad, jednostavno uzmite još jedan dijetetski napitak. Ovo će uzrokovati sitost. Mislite o brojnim koristima koje će tijelo dobiti kad završite dijetu.

Prijatelj ili partner s Vama na dijeti motivirati će Vas u postizanju zadanih ciljeva.

Još jedna posebnost ove dijeta je što ćete imati puno više slobodnog vremena. Izračunajte koliko vremena dnevno potrošite na pripremanje i unošenje hrane, te pospremanje i čišćenje nakon obroka! Limun dijeta donijeti će Vam više vremena da radite stvari koje volite!

Zapamtite da je posjedovanje cvrste i zdrave mentalne snage čak važnije za Vaše zdravlje nego sama detoksifikacija!

ELIMINACIJA - KLJUC USPJEHA

Eliminacija toksina je ključ uspješne dijeta. Eliminacija je izdvajanje otpadnih tvari iz stanica i iznošenje ovih tvari van organizma. Što bolja eliminacija - to bolji rezultati.

Otpadne tvari u Vašem tijelu koje se redovno ne izlučuju nastavljaju kružiti u organizmu i iznova se absorbiraju u stanice te dalje truju naše tijelo.

Pijte najmanje 3 litre tekućine dnevno uključujući vodu uz dijetetski napitak kako bi efikasno isprali organizam. Očekujte povećano uriniranje tijekom dijeta. Zapamtite da ispirate svoje tijelo iznutra! Bilo koji problem koji se javi za vrijeme limun dijeta rezultat je samo loše eliminacije.

Piling kože tijela i lagana vježba tekođer su odličan dodatak dijeti. Pomažu procesu eliminacije ubrzavajući cirkulaciju i izlučivanje toksina kroz kožu.

Piling kože tijela, tj. njeno čišćenje i detoksifikacija potrebni su radi eliminacije pesticida i ostalih kemikalija koje unosimo u naše tijelo iz okoline. Približno 10 % tjelesne eliminacije odvija se kroz kožu, a funkcionira zajedno s ostalim organima zaduženima za eliminaciju tj. crijeva, bubrega i pluća. Ukoliko jedan od ovih organa ne eliminira otpadne tvari efikasno, nastaje veliki pritisak na ostale organe za eliminaciju. To je razlog zašto npr. ljudi sa kroničnom opstipacijom imaju problema sa kožom, npr. s aknama.

Čišćenje kože i detoksifikacija koriste se i kao preventivna mjera za zdravlje parova koji žele smanjiti količinu toksina u organizmu a koji žele zaceti dijetu.

Piling kože olakšava čišćenje kože stimulirajući limfni sistem da izlučuje toksine kroz kožu. Poboljšava cirkulaciju uklanjajući mrtve stanice i nečistoću koja zacepljuje pore.

Mnoge toksične supstance eliminiraju se kroz kožu. Lagano cetkanje kože suhom cetkom stimulira krvotok i limfni sistem i uklanja mrtve stanice. Koristite meku cetku od prirodnih vlakana. Pocnite s cetkanjem od stopala i cetkajte se uvijek prema srcu - važno je da se prati protok limfne tekućine.

UPUTE:

1. Koristite cetku s dugom ruckom od prirodnih materijala. Ukoliko ne možete naći takvu cetku za kupiti, možete koristiti i prirodnu spužvu.
2. Krenite sa cetkanjem od stopala. Lagano pritišćite i cetkajte u malim krugovima od nogu prema prsima, a potom nazad dolje prema abdomenu. Završite masažu na tjemenu.
3. Izbjegavajte cetkati lice, prsa i ostala osjetljiva područja. Cetkanje kože može se provoditi ujutro ili navečer zasebno ili prije tuširanja.

SIMPTOMI

Nijedan program detoksifikacije ne dolazi bez neugodnih simptoma pa ćete vjerovatno iskusiti razne simptome čišćenja. Važno je da znate da ovi simptomi nisu nus pojave! Oni su u stvari, važni pokazatelji da limun dijeta djeluje i da je naš organizam u procesu izbacivanja štetnih toksina.

Neki simptomi čišćenja:

Kroz prvih nekoliko dana dijeta toksini i otpadne tvari izlučuju se iz stanica i pocinju teci krvotokom prije eliminacije. To uzrokuje neugode poput glavobolje, vrtoglavice, laganog umora i slabosti. Ukoliko osjetite ove simptome, odmarajte se više nego obično. Gledajte na ove simptome kao na pozitivan znak da limun dijeta i pročišćavanje djeluje. U iskustvima ljudi koji su provodili dijetu, prva dva dana su najteža, ali do trećeg dana većina otpadnih tvari već se rastvorila i na putu je da napusti organizam. U to vrijeme većina ljudi počinje osjećati ogromno poboljšanje u stanju organizma.

Svaki kronični poremećaj kože može se privremeno pogoršati za vrijeme dijeta. Ali, nakon nekoliko dana limun dijeta primjetiti ćete da Vam se stanje kože popravlja i da koža postaje čišća nego ikad.

ŠTO POSLIJE DIJETE?

Pošto se probavni sistem odmarao 5 do 10 dana, tretirajte ga pažljivo i savjesno po završetku programa. Promjena iz dijetnog režima u normalnu prehranu mora biti polagana i postepena.

Najčešća pogreška je poceti jesti previše i prebrzo!

Postepeno se vratite normalnoj ali zdravoj prehrani kroz 2 do 3 dana.

1. DAN NAKON DIJETE: Držite se svježeg iscijeđenog voćnog soka!

2. DAN NAKON DIJETE: Ujutro pijte samo voćni sok, a za ručak probajte pojesti malo juhe od pasiranog povrća!
3. DAN NAKON DIJETE: Pareno ili sirovo povrće. Ne jedite meso, ribu, jaja, kruh i slatko. Ne pijte gazirane sokove kroz prva 3 dana.
4. DAN: Pocrnite ponovo normalno jesti.

Ako se skidate s kraće verzije dijeta, možete program prelaska skratiti na dan-dva, ali slušajte svoje tijelo. Osjetiti ćete ako prebrzo prelazite na normalnu prehranu. Polagano! Vjerovatno ćete primjetiti da su Vaši okusni pupoljci mnogo osjetljiviji nakon pročišćavanja. Uživati ćete u okusu i energiji sokova, juha i povrća.

GUBITAK KILOGRAMA

U testovima rezultata, 77 % onih koji su proveli limun dijetu izgubilo je 4 - 10 kg u 10 dana, dok su ostalih 23 % izgubili 2 - 4 kg. Kroz proces detoksifikacije tijelo pronalazi prirodnu ravnotežu i doseže zdravu težinu bez da nanosi štetu zdravim stanicama. Najviše gubljenja težine dolazi od topljenja masnih stanica gdje se nalazi većina toksina. Dijeta se ne preporučuje osobama koje pate od anoreksije. Ukoliko ste pak samo malo mršaviji od prosjeka, možete ići na ovu dijetu. Jedino tkivo koje tijelo gubi tijekom ove dijeta su masne naslage i otpadne tvari. Zdravo tkivo neće biti razgrađeno. Velika prednost limun dijeta je što gubitak težine ostaje. Ovo se dešava iz više razloga. Prvo, za razliku od drugih dijeta, ova se ne zasniva na gubitku vode. Većina dijeta koje obćavaju dramatičan gubitak težine kao npr. 5 kg u 2 dana su dijeta koje se rješavaju vode iz organizma, koja će se vrlo brzo vratiti u tijelo. Težina koja se gubi za vrijeme limun dijeta je gubitak masnoće i oštećene i oboljele stanice.

GUBITAK TEŽINE NA UZORKU OD 111 SLUČAJEVA

Baza: 10-dnevna detoksifikacija
Prosječan gubitak težine: 3 - 6 kg
Laboratorijske vrijednosti:

GUBITAK TEŽINE	BROJ SLUČAJEVA
1 kg	1
2 kg	11
3 kg	14
4 kg	31
5 kg	24
6 kg	14
7 kg	11
8 kg	2
9 kg	2
10 kg	1

DUHOVNO ČIŠĆENJE

MENS SANA IN CORPORE SANO! - U zdravom tijelu zdrav duh!

Ova velika istina reflektira se u filozofiji makrobiotike koja drži da je hrana vrlo važna u izgradnji čovjekovog karaktera. Kroz znanstvene radove pokazala se evidentnom veza između navika o prehrani jedne osobe i njegovog stanja svijesti. Sveci i svecenici svih vjera su davnih godina poceli prakticirati postove - sigurno ne zato da bi izgubili kilograme, već da se duhovno ociste! Primili smo mnoga pisma korisnika limun dijeta koji tvrde kako limun dijeta popravlja moc koncentracije. Mnogi se osjećaju kao ponovno rođeni, bezbrižni, bez osjećaja straha i tjeskobe, a neki kažu da je njihov život čak dobio novo značenje. Kada nam je tijelo zdravo, možemo se koncentrirati na zdravlje našeg intelekta i duha!

ZAŠTO TREBAMO PROČIŠĆAVATI ORGANIZAM?

U današnjem svijetu brze i nezdrave hrane, dolazi do povećanog unosa toksina u tijelo. Mnoge kemikalije i toksini ulaze u naš organizam kroz zrak koji dišemo i vodu koju pijemo. Svi ti toksini dio su i naše svakodnevne prehrane.

Svaka supstanca koja se unese u naš organizam, prirodna ili umjetna, mora se absorbirati ili izbaciti iz organizma kako nebi postala otrovna za organizam. Ako je unesena količina veća nego što je naši organi (bubrezi, jetra, pluća i koža) mogu procesuirati i izlučiti, dolazi do taloženja otrovnih tvari u organizmu. Višak hrane pretvara se u tjelesnu masnoću, koja tako sprećava toksine da uđu u krvotok i naškode vitalnim organima. Stanje pretilosti gotovo uvijek odgovara upravo količini nataloženih toksina u organizmu.

Višak otrova u organizmu dovodi ga u opasnost. Prema homeopatskoj, naturopatskoj, ajurvedskoj i tradicionalnoj kineskoj medicini, postojanje otrova u organizmu uzrok je bolesti. Zapadna medicina našla je vezu između mnogih otrovnih supstanci u organizmu i određenih oboljenja i tek pocinje razumijevati povezanost između otrova i zdravlja.

Najčešći pokazatelji postojanja toksina u organizmu:

- pretilost
- alergije
- slab imunitet
- ceste prehlade
- akne
- smetnje u sinusima
- glavobolja
- nesanica
- kašalj
- loš zadah
- nervoza
- opstipacija (zatvor)
- kronični umor

Limun dijeta djeluje tako da smanjuje stupanj toksifikacije organizma i pretilosti, te da omogući tijelu da se pročisti odmarajući se od unošenja krute hrane.

Ljudi koji su prakticirali limun dijetu govore o mnogim koristima među kojima:

- pročišćavanje organizma od toksina
- sigurno i efikasno mršavljenje
- veća otpornost organizma prema bolestima
- jaca volja i odlučnost
- bolja koncentracija
- bolji san
- čišćenje probavnog sistema
- povećanje energije i vitalnosti
- čišća koža i oci
- sjajnija kosa i čvršći nokti
- sretniji, pozitivniji vanjski izgled
- osjećaj unutarnjeg mira.

Ovo što Vam pričamo nije nikakva novost. Limun dijeta je drevni lijek za liječenje i prevenciju od bolesti koji se koristi tisućama godina. Ono što ćete otkriti ovom dijetom može promijeniti Vaš život kao što je promijenilo tisućama ljudi koji su naučili tajnu mladosti, zdravlja i vitalnosti koja postoji već stoljećima!

Još davno Hipokrat je za liječenje mnogih bolesti prepisivao pacijentima programe posta. Tijekom posta se probavni organi, kao i organi za eliminaciju otpadnih tvari odmaraju i fokusiraju samo na interno pročišćavanje. Organizam napokon dobija šansu da ukloni akumulirane otrovne supstance i da razgradi oštećene, bolesne i nepotrebne stanice poput pretjeranih naslaga sala i otpadnih tvari iz probavnog trakta.

Limun dijeta jedna je od najpoznatijih dijeta, tj. tretmana pročišćavanja u Hollywoodu. Zvijezde, kao npr. Angelina Jolie koristile su je da brzo dođu u formu za potrebe snimanja filmova i svecane dodjele nagrad kada redovne dijete nisu dale rezultata.

Postala je najpoznatiji program detoksifikacije organizma samo temeljem preporuke od usta do usta. Madal Bal limun dijeta postala je popularna kada je pjevačica Beyonce Knowles nedavno otkrila da je koristila upravo Madal Bal sirup da izgubi 9 kg za potrebe snimanja filma Dreamgirls.

Koristi koje su imali brojni korisnici Madal Bal sirupa koji su proveli limun dijetu za detoksifikaciju su slijede:

- Čišćenje tijela od toksina
- Gubitak težine kod pretilosti (prosjek 3 - 6 kg u 10 dana)
- Veća otpornost na bolesti
- Jaca snaga volje i odlučnost
- Poboljšana koncentracija i bistrina misli
- Smanjena ovisnost o lijekovima i dodacima prehrani
- Čišća koža i bistrije oci

- Sjajnija kosa i cvršci nokti
- Veci osjecaj unutarnjeg mira
- Bolja probava i cirkulacija
- Pojacana energija i vitalnost
- Cišćenje probavnog trakta

ODRŽAVANJE ZDRAVLJA

Provodeci limun dijetu, svom tijelu, umu i duhu dajete veliku uslugu. Pročišćavate organizam, gubite višak kilograma i povećavate svoju tjelesnu snagu i snagu volje. Čišćenjem internog sistema možete se koncentrirati na održavanje zdravlja svog organizma. Postoji mnogo raznih dijeta kojih se možete pridržavati: dijeta bez masnoca, proteinska dijeta itd, ali nijedna dijeta nije odgovarajuća za sve ljude. Različiti tipovi organizama imaju različite potrebe. Ipak, postoje određeni osnovni principi kojih se treba pridržavati bez obzira na kojoj ste dijeti.

Pokušajte maksimalno smanjiti unos obrađene hrane. Rafinirani šećer, oplemenjena hrana i zasićena masna hrana mogu imati štetan utjecaj na organizam, kao i alkohol i previše kofeina. Slušajte svoje tijelo, i pokušajte se držati prirodne i sirove hrane. Probajte jesti mnogo svježeg povrća i eksperimentirajte s različitim kombinacijama dok ne nađete dugoročni program prehrane koji odgovara Vašem organizmu.

NATUKNICE

- Eliminacija toksina iz Vašeg tijela ključ je uspješne dijetе. Ispravna eliminacija omogućiti će da se toksini iz tijela lako izluče. Otpadne tvari u Vašem tijelu koje se redovno ne izlučuju ponovno će se absorbirati u Vaš organizam.
- Probajte imati stolicu barem jednom dnevno. Da bi si u tome pomogli, preporučamo uzimanje blagog biljnog čaja za čišćenje. Popijte jednu šalicu čaja navečer prije spavanja, a čašu slane vode ujutro.
- Čaj za čišćenje pomoći će razgradnju krutih otpadnih tvari u crijevima, a slana voda će ih isprati iz organizma.
- Slana morska voda također je odličan laksativ i uzrokovati će redovnu stolicu.
- Popijte slanu vodu ujutro na tašće. Trebali bi imati stolicu u roku od pola sata. Ukoliko je nemate, probajte popiti malo više slane vode ili dodajte više soli u otopinu.
- Svi problemi koji se javljaju za vrijeme limun dijetе rezultat su loše eliminacije otpadnih tvari

POČETAK DIJETE

Vecina ljudi koji osjećaju simptome osjećaju ih prva dva dana dijetе. To je vrijeme kada toksini počinju cirkulirati topiti se u krvotok. Probajte započeti dijetu u dane kada ste najmanje aktivni kako bi se mogli odmoriti ukoliko Vam je potreban odmor.

TEKUCINA

Uz preporučenu dnevnu dozu napitka morali biste piti i vodu. Više tekućine u organizmu znači manju koncentraciju toksina koji cirkuliraju u Vašem tijelu i koji uzrokuju simptome.

GLAVOBOLJE

Probajte ne piti lijekove za glavobolju. Umjesto toga, protrljajte malo lavandinog ulja na sljepoočnice, zatvorite oči i opustite se. Ovo ulje koristi se u aromaterapiji za opuštanje, smanjivanje napetosti i umora te smanjivanje osjećaja depresije. Nježna ali snažna ljekovita svojstva lavande koriste se i za opekline i ubode insekata.

CETKANJE KOŽE

Cetkanje kože pomaže proces eliminacije tako da ubrzava krvotok i izlučivanje toksina kroz kožu. Lagano cetkajte kožu koristeći prirodnu, meku četku.

MUCNINA

Popijte čaj ili sok od đumbira. Đumbir je najpoznatiji prirodni lijek protiv mucnine.



To order from the website, click on the above link.

To order by phone, please contact Lemon Detox Diet Pty Ltd on 02 9793 3332

O nama...

The Madal Bal Natural Tree Syrup is only available in Australia exclusively through Madal Bal Australia.

You can purchase through www.lemondetoxdiet.com.au or by phoning (02) 9793 3332 during business hours.

Payment options are by credit card, direct deposit, or money order. We do **not accept** cheques.

You may also pick up from our head office in Sydney. Due to batch processing we do not have credit card or eftpos facilities in this office.

Location: ENCOMPASS BUSINESS PARK

Unit C7 101 Rookwood Rd Yagoona, Sydney.

Directly opposite Boardman Street

9am- 5pm M-F

The cost of the Madal Bal Natural Tree Syrup is \$79.00 , Cayenne Pepper \$2.60 , Herbal Laxative Tea \$3.00 , Sea Salt \$2.40

Postage & Handling in NSW is \$9.60 and \$13.60 for interstate per tin. Please add another \$5.00 Postage & Handling per tin thereafter.

Due to the current high demand and re orders of the Madal Bal Natural Tree Syrup please allow 1 - 4 working days for delivery in NSW.

3-5 working days (VIC, QLD, SA, TAS, ACT) and please allow 4-5 working days (WA, NT).

STATE DISTRIBUTORS:

NSW

Lemon Detox Diet Pty Ltd (Head Office) **Location:**

Encompass Business Park: Unit C7 101 Rookwood Rd Yagoona, Sydney. Directly opposite Boardman Street (02)9793-3332

Mt Druitt – Ross Trewin Soul Pattinson Chemist: Shop 19-20 Westfield Shoppingtown -
(02)9832-0700

VIC

Port Melbourne & Narre Warren : The Detox Clinique: 03 9646 3316 0421 724 724

Dandenong: Be Healthy Health Food Store: 0410 697767 0397921693

Elsternwick: Glo Health Meredith: 03 95237824

Nunawading: Health Muscle Body – Health Shop Maria: 03 9878 6232

Roxburgh Park: Hava Huner: 0401 420 890

Ferntree Gully: Mountain Health: Carmel 03 9758 8295

Box Hill: Youn Park Chiropractic Centre: 03 9899 7700

QLD

Healthy Life Myer City Centre Shop 45, Level E Myers City Centre, Brisbane: 07-3229-0766

Healthy Life Queens Plaza Shop TLG 18 Queens Plaza, Brisbane: 07 3221 8877

Healthy Life Springfield Lakes Shop 26 Orion Town Centre, Springfield: 07 3470 0788

WA

The Good Life –Yokine: 08 9443 1553

The Good Life – Albany: 08 98426326

SA

Foods For Life – 15 Rundle Mall Adelaide: 8410 1788

Healthy Life Norwood: 8332-1085





