

ĒŠANAS UN DZERŠANAS KALENDĀRS 2010.

Kalendārs veidots par pamatu ņemot Mēness ciklu, proti, Mēness fāzes, Mēness dienas un Mēness atrašanos Zodiaka zīmēs. Ēst saskaņā ar Mēness ritmu nozīmē pieskaņoties organisma patiesajām vēlmēm!

Kalendāra lietošana

Katram datumam iepretīm ir izvietotas kategorijas:

- **Uztura vērotājs**

Iegūsti informāciju par to, vai diena piemērota diētas sākšanai, gavēnim (fāžu maiņa) vai atslodzei, vai organisms tiecas uzkrāt ēdienu (augošs Mēness), vai svars būtiski nepieaug (dilstošs Mēness).

Gavēņa laikā ieteicams vispār neēst vai lietot viegli sagremojamu, veģetāru ēdienu. Atslodzes laikā ieteicamas dažādas diētas vai arī viegls, veģetārs ēdiens.

- **Produkti**

Sadaļā parādās informācija, kādas vitāli nepieciešamas uzturvielas organisms visvairāk uzsūc. Vai tie būs ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki vai sāļi saturoši produkti. Ērtības labad dodam arī uzturvielu tabulu, lai saprastu, kādas uzturvielas konkrētos produktos ir atrodamas. Gadījumā, ja minētā uzturviela ir tā jau pārsātināta, tādā gadījumā to uzņemšanu minētajā dienās vajadzētu ierobežot.

Uzturproduktu veids iegūts pēc Mēness atrašanās konkrētā Zodiaka zīmē.

- **Gaļa, Alkohols, Viesības.**

☺ - ieteicams; alkohols mērenās devās nenodara lielu skādi.

☹ - neitrāli

☹ - neiesaka, jo (gaļa, alkohols) kaitīgi veselībai.

Par pamatu ņemta gan Zodiaka zīmes, gan Mēness dienas ietekme.

- **Smēķēšana**

Uzrādām, kad atmest smēķēšanu, un kad smēķēšana pastiprināti kaitē veselībai.

- **Šķidrumi**

Kad jādzer daudz, kad jāievēro mēru, kad jāierobežo šķidrumu lietošana, kad dzert sulas, tējas un piena produktus.

- **Pusdienas, brokastis – launags, vakariņas**

Līdzās produktu grupām, satur informāciju par uztura ieteikumiem vai ierobežojumiem. Informācija ir integrēta 2 līmeņos: 1./ atbilstoši Mēnes dienām; 2./ atbilstoši Zodiaka zīmei.



	Uztura vērotājs	Produktu grupas	Gaļa	Šķidrums	Alkohols	Smēķet	Viesības	Kas ieteicams brokastīs, pusdienās	Kas ieteicams launagā, vakariņās
1.	Atslodze.	Ogļhidrāti.	😊	Mēreni.	😊		😊	Pārtikai jābūt kvalitatīvai. Iespējama saindēšanās. Priekšroka augļiem un ogām. Ļoti uzmanīgi ar zāļu lietošanu. Maizes izstrādājumi.	Pārtikai jābūt kvalitatīvai. Iespējama saindēšanās. Priekšroka augļiem un ogām. Ļoti uzmanīgi ar zāļu lietošanu.
2.	Atslodze.	Ogļhidrāti.	😊	Mēreni.	😊		😊	Veģetāri, viegli, acij tīkami. Putras. Maizes izstrādājumi.	Veģetāri, viegli, acij tīkami. Putras.
3.	Neiet labumā.	Ogļhidrāti.	😊	Tējas.	😊		😊	Produktu pagatavošana. Veic asins attīrošas procedūras: dzer zāļu tējas, ēd burkānus, dzērvenes, bietes, pilādžogas. Maizes izstrādājumi.	Produktu pagatavošana. Veic asins attīrošas procedūras: dzer zāļu tējas, ēd burkānus, dzērvenes, bietes, pilādžogas. Zivis, olas, piens, biezpiens, pākšaugi, putraini. No siera labāk atteikties.
4.	Gavēnis. 11:35 - 23:35		😊	Mēreni.	😊	Aizliegts.	😊	Gavēnis.	Gavēnis.
5.	Atslodze.	Olbaltumvielas.	😊	Piens. Kefirs. Paniņas.	😊		😊	Ieteicami piena produkti. Cep pīrāgus ar ieceptiem riekstiem. Maize. Medus. Veģetāri, viegli, acij tīkami. Putnu gaļa, zivis, olas, piens, biezpiens, pākšaugi, putraini. No siera labāk atteikties.	Ieteicami piena produkti. Cep pīrāgus ar ieceptiem riekstiem. Maize. Medus. Veģetāri, viegli, acij tīkami. Zivis, olas, piens, biezpiens, pākšaugi, putraini. No siera labāk atteikties.
6.	Neiet labumā.	Sālīti.	😊	Piens. Ierobežot šķidrums lietošanu.	😊		😊	Kam mīlestības problēmas, tam jādzer kumeliņu tēja un jākošļā prosa. Ieteicami piena produkti. Jūtība pret pārtikas produktiem. Ievērot pareizu uzturu. Nedrīkst ēst, kas pagadās pa rokai. Badoties nav ieteicams. Gurķi, siļķe.	Kam mīlestības problēmas, tam jādzer kumeliņu tēja un jākošļā prosa. Ieteicami piena produkti.
7.	Neiet labumā.	Sālīti.	😊	Piens. Kefirs. Paniņas.	😊		😊	Labā diena, lai organismu attīrītu no visa veida piesārņojumiem. Ieteicamas ārstnieciskās badošanās. Jūtība pret pārtikas produktiem. Ievērot pareizu uzturu. Nedrīkst ēst, kas pagadās pa rokai. Badoties nav ieteicams. Gurķi, siļķe.	Labā diena, lai organismu attīrītu no visa veida piesārņojumiem. Ieteicamas ārstnieciskās badošanās. Ievērot pareizu uzturu. Nedrīkst ēst, kas pagadās pa rokai. Badoties nav ieteicams.
8.	Atslodze.	Tauki.	😊	Mēreni.	😊	Aizliegts.	😊	Veģetāri, viegli, acij tīkami. Augu valsts izcelsmes produkti, rieksti, siers.	Veģetāri, viegli, acij tīkami.
9.	Neiet labumā.	Tauki.	😊	Ierobežot šķidrums lietošanu.	😊	Atmest.	😊	Mazāk sāļus ēdienus. Nelietot kartupeļus. Augu valsts izcelsmes produkti, rieksti, siers.	Mazāk sāļus ēdienus. Nelietot kartupeļus. Augu valsts izcelsmes produkti, rieksti, siers.