

Sachez que 2 cycles biologiques correspondent aux cycles lunaires dans votre corps. Il y a celui de la nouvelle lune jusqu'à la pleine lune que l'on appelle le cycle de la lune croissante. Durant ce cycle votre foie travaille beaucoup plus que vos reins. Puis le second cycle que l'on nomme le cycle de la lune décroissante qui a lieu à partir de la pleine lune à la nouvelle lune où c'est plutôt vos reins qui travaillent plus que le foie. Référez-vous à l'image de droite pour vous aider et vous pouvez cliquer sur l'image pour l'avoir plus grande.

C'est donc au moment du jour de la pleine lune et de la nouvelle lune que les cycles s'inversent. De cette manière, à la pleine lune, votre foie qui a travaillé très fort durant les 2 dernières semaines a besoins d'un peu d'aide pour le nettoyer de toutes les impuretés qu'il a filtrées. Vous devez donc boire que de l'eau, durant cette journée, à laquelle vous ajoutez une préparation à base de pissenlit, de la camomille et du chiendent puis mélangez ensuite votre eau. Cette préparation spéciale porte le nom de "préparation pleine lune" que vous en trouverez dans les boutiques d'aliments naturels.

Pour ce qui est du jour de la nouvelle lune c'est le même procédé, mais la préparation spéciale à ajouter porte le nom de "préparation nouvelle lune" et contient en outre de la bruyère et de la queue de cerise. Cela aidera vos reins à se purger. Vous pouvez aussi boire de l'eau minérale si c'est ce que vous préférez.

Cette méthode consiste donc en un jeûne d'une seule journée, mais vous pouvez quand même manger un fruit entier le matin en vous levant, un légume le midi sans trempette et cru. Pour le soir une source de protéine comme un petit morceau de viande maigre ou du poulet sans la peau, mais pas un tout repas complet. Juste une petite portion de la taille de la paume de votre main pour vous aider à passer au travers de la journée. Il est bien sûr déconseiller de faire une activité physique intense pour ne pas risquer de vous évanouir et d'avoir très faim aussi.

Donc buvez de l'eau et mangez les petites portions que nous avons indiqué est vous allez maigrir grâce l'impact de la lune. Pesez vous la veille d'une journée de pleine ou de nouvelle lune, ensuite pesez-vous le jour même et finalement une dernière fois le lendemain et vous devriez normalement maigrir d'environ 1 kilo (2,2 livres ) à chaque fois. Certain ne perdent pas du jour au lendemain, lisez la note au bas de cette page à ce sujet. C'est tout de même intéressant de maigrir d'un kilo de plus aux deux semaines sans que ce soit trop forçant.

Nous savons que de maigrir avec l'effet de la lune semble un peu tiré par les cheveux, mais nous avons eu des témoignages de gens qui l'on expérimenté et pour qui ça a fonctionné. Peut-être que ça ne fonctionne pas pour tout le monde, mais si vous êtes assez sceptique pour l'essayer, nous pouvons vous dire qu'après 3 mois donc vous l'aurez fait à 6 reprises, si vous ne remarquez pas de résultat convainquant, c'est que pour vous ça ne fonctionne simplement pas.