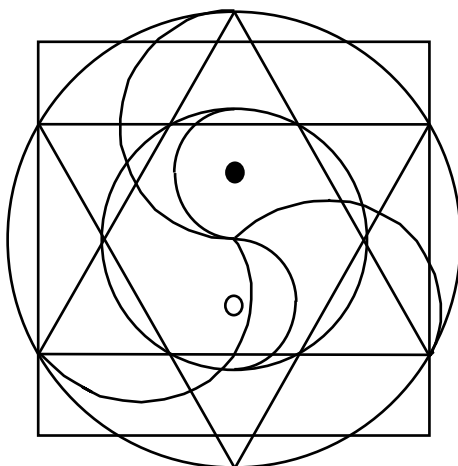


SZERVEZET-MÉREGTELENÍTÉS KOMPLEX RENDSZERE



Összeállította: *Szabó György*
parapszichológus,
alternatív gyógyító



TARTALOMJEGYZÉK

TARTALOMJEGYZÉK	2
SZERVEZET-MÉREGTELENÍTÉS KOMPLEX RENDSZERE	3
<u>BÖJT</u>	4
<u>BELEK TISZTÍTÁSA</u>	5
<u>ÉSSZERŰ TÁPLÁLKOZÁS</u>	7
<u>BÉLFLÓRA RENDBETÉTELE</u>	8
<u>AZ ÍZÜLETEK MEGTISZTÍTÁSA</u>	10
<u>A MÁJ ÉS AZ EPEHÓLYAG TISZTÍTÁSA</u>	12
<u>A VESÉK TISZTÍTÁSA</u>	13
<u>A NYIROKRENDSZER TISZTÍTÁSA</u>	14
<u>AZ ÉRRENDSZER TISZTÍTÁSA</u>	14
<u>TOVÁBBI TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI TANÁCSOK</u>	15



Életünkben semmi nem történik véletlenül, minden bennünket ért jó, vagy rossz dolog értünk van. Minden problémának, tünetnek (fáradtságnak, energiahányagnak, diszkomfort-érzetnek, sebnak, fekélynek, daganatnak) egyszóval **minden betegségnek a szellemiekben, lelkiekben gyökerező okai vannak.** A betegség a lélek nyelvén megszólaló **JELZÉS**, és célja az, hogy vegyük már észre végre, hogy rossz úton haladunk, és változtassunk az életünkön. Minden, az életünk során szerzett betegség pszichoszomatikus eredetű, ezért a leglényegesebb a betegség lelki, szellemi okának a megkeresése, tisztázása. A lelki okok feltárásához célszerű igénybe venni képzett és nagy tapasztalatokkal rendelkező holisztikus szemléletű szakembert. A lelki tényezők feltárása során a beteg a problémái, betegségei okaival szembesül. **Ha sikerül tudatosítani, hogy az egyes tünetek mit is kívánnak jelezni, az adott betegségnek mi is a célja; valamint, ha az illető hajlandó és akar is változtatni az eddigi szemléletén és életvitelén, akkor lehet szó gyógyulásról!** Ha ez a tudati váltás megtörténik, és a változásra való hajlandóság megvan, akkor a harmónia visszaállítása érdekében alkalmazzuk bátran az alábbiakban leírt ősi bölcsességeken, esetenként évszázados tapasztalatokon alapuló módszereket.

Mivel minden ember más és más, ezért mindenkire vonatkozó, és mindenkire egységesen érvényes életmód szabályokat felállítani nem lehet, de léteznek általánosnak tekinthető vezérfonalak. Azaz minden nagy kultúrkör összefoglalta a Test, a Lélek és a Szellem működésének összefüggéseit. A következőkben a fizikai test karbantartására vonatkozó ismeretek kerülnek összefoglalásra. (Természetesen a fizikai test sohasem választható külön a lélektől és a szellemtől, így a test ápolása, karbantartása mindenkor hatással van a lelkünkre és szellemünkre is.)

SZERVEZET-MÉREGTELENÍTÉS KOMPLEX RENDSZERE

Prof. Dr. Török Szilveszter útmutatásai alapján

Mikor valaki vásárol például egy gépkocsit, akkor ahhoz általában kap egy használati utasítást, mely a kocsit optimális működéséhez szükséges feltételeket írja elő. Le van írva benne, hogy az egyes pedálokat, gombokat és kapcsolókat mikor és hogyan kell használni, a különféle műszerek és a visszajelző lámpák mire figyelmeztetik a vezetőt, milyen üzemanyagot igényel a jármű, mikor kell olajat cserélni, stb.

Születésünkkor sajnos a testünk működéseit, igényeit leíró ilyen használati utasítást nem kapunk. A mai kor átlagos embere számára szinte teljesen ismeretlenek saját szervezete belső higiéniájának elemi szabályai. Tudatlansága és nemtörődömsége révén így magában hordozza betegségének okait, és ha már kialakult egy betegség, egy tünetcsoport, akkor fogalma sincs arról, hogy hogyan szabaduljon meg attól. Ha orvoshoz fordul, akkor jobbik esetben betegségének legkirívóbb tüneteitől talán megszabadulhat a gyógyszeres kezelése során, (más kérdés, hogy a kemikáliáknak szintén többtucat mellékhatása lehet) de általában nem szabadul meg betegsége okától.



Hogyan néz ki egy átlagos, a magyar kultúrkörben élő 30-50 éves ember szervezete? A mozgásszegény életmód következményeként a szív és érrendszere nincs megfelelően karbantartva, nagy valószínűség szerint túlsúlya van. Az estenként több évtizede tartó helytelen táplálkozás miatt az illető emésztőrendszere túlterhelt, a vastagbélében rothadó maradékok nehezítik a felszívódást, illetve ezen rothadó anyagokból rengeteg mérgező bomlástermék szívódik vissza, megnehezítve a kiválasztórendszer dolgát is. A vér összetevőinek aránya megváltozik, pH értéke a savas irányba tolódik el. Az állandó stressz miatt az idegrendszere kimerült. Az egész ember életére, életminőségére rányomja a bélyegét a fizikai testének ez a sanyarú állapota, így egyenes út vezet a legkülönfélébb betegségek megjelenéséhez. (Azt tudnunk kell, hogy betegségeink okai mindig szellemi eredetűek, a betegségek, illetve tünetek megjelenése mindig a harmónia hiányára, a megbomlott egyensúlyra próbál figyelmeztetni.)

Tegyük fel magunknak azt a kérdést, hogy megfelelő-e a fentiekben felvázolt kép számunkra? Ha **NEM** a válasz, akkor a többi csak rajtunk áll, itt vannak az alkalmazható módszerek:

Felhívom a figyelmet, hogy az itt következő különféle tisztító módszereket a leírások **PONTOS** betartása mellett szabad csak csinálni!! A tisztító eljárásokat minden felnőtt ember végezheti. Gyerekek esetében, vagy akinek valamilyen idült betegsége van (magas vérnyomás, cukorbetegség, szívproblémák, stb.) az feltétlenül **konzultáljon orvosával!** A tisztító eljárások egymásra épülnek, ezért **NAGYON FONTOS A SORRENDISÉG BETARTÁSA.** (Ezen szabály alól egy kivétel mégis van: a béltisztítást és a böjtöt lehet és célszerű is egyidőben alkalmazni.) Alapszabályként lehet tekinteni a következőket is: **AZ EGYES ELJÁRÁSOK VÉGZÉSE SORÁN FIGYELJÜNK A SZERVEZETÜNK VISSZAJELZÉSEIRE!** Kezdjük el a tisztításokat bátran, de ne ész nélkül: ne erőltessük feltétlenül azt ami fájdalmas, vagy kellemetlen; ne erőszakoljuk meg magunkat!

Az első teendő a szervezet-méregtelenítés komplex rendszerében a

BÖJT

A szervezetünk különféle működései közül a táplálék felvétele, megemésztése az emésztett anyagok felszívása igényli a legtöbb energiát. (lásd a ragadozókat: oroszlán, tigris, stb.) Ha ezt a sok energiát felhasználó működést visszafogjuk azáltal, hogy egy-egy nap, vagy akár több napon keresztül böjtölünk, akkor --mivel nincs bevitt táplálék, amit rengeteg energia árán szét kellene bontani és a szervezetünk számára hasznosítható állapotba hozni-- az emésztéshez, felszíváshoz fel nem használt energia plusszként megmarad. Így a testünk mintegy "lélegzethez jut", nem kell a napi méregtelenítéssel foglalkoznia, hanem a régebben --esetleg évek hosszú során át-- felhalmozott, számára káros anyagoktól megpróbál megszabadulni. Ilyenkor szinte nagytakarítás történik testünkben. Az eddig (főleg zsírszövetben) raktározni



kényszerült méreganyagok a böjt ideje alatt a véráramba kerülnek és a kiválasztó szerveken keresztül megszabadulunk tőlük. A módszer:

Minden héten --lehetőleg pihenőnapon-- tartsunk 24-36 órás böjtöt. (Különösen alkalmas a holdhónap 11. és 25. napja.) A böjti napon kevés vizet igyunk. Minden pohár vízhez adhatunk fél kávéskanál mézet, és egy kávéskanál frissen facsart citromlevet. Ihatunk frissen nyert (gyümölcscentrifugával kicentrizett) gyümölcs- vagy zöldséglevet tetszés szerinti mennyiségben. (A dobozos levek nem alkalmasak erre a célra.) Ezeket a napokon pihenjünk, olvassunk, meditáljunk, és egyáltalán, forduljunk egy kicsit a belsők felé. Komolyabb fizikai munkát sem tanácsos ilyenkor végezni. A böjt befejezésének módszerét tartsuk be! Az egynapos böjtök befejeztével célszerű nyers salátát enni, aminek alapja lehet reszelt sárgarépa, káposzta, alma. A saláta készülhet kevés citromlével, vagy almaecettel ízesítve. A saláta utáni étkezéskor ehetünk párolt zöldséget: káposztát, spenótot, zellert, zöldbabot, stb. A további étkezéskor ehetünk gabonákból (barnarizs, búza, árpa, köles, stb.) készült kását, teljes őrlésű lisztből készült kenyeret. NE EGYÜNK A BÖJT UTÁN KÖZVETLENÜL ÁLLATI EREDETŰ TERMÉKEKET!

Az 1-2 napos böjt könnyen elviselhető, bár kezdetben kellemetlen tünetek is előfordulhatnak: szédülés, fejfájás, gyengeségérzés, stb. Ezeket a kellemetlenségeket egyrészt a szervezetben jelenlévő antitoxinok produkálják, mert elmaradt a megszokott táp- és mérgező anyagok bevitele (kávé, tea, alkohol, nikotin, stb.) és így nincs mit semlegesíteni, másrészt a böjt hatására --a fentebb leírtak szerint-- a véráramba kerülnek az eddig tartalékolta mérgek is. Jeleznek az emésztőszervek is, de ez a böjtök során jelentősen csökken, majd teljesen megszűnik. Ha már jól hozzászoktunk a heti 24-36 órás böjthöz, (kb. 2-3 hónap után) megpróbálkozhatunk a 3-4 napos, később pedig a 7-10 napos böjttel is. Hosszabb böjtölés kezdő időpontjának meghatározásánál vegyük figyelembe a holdciklusokat és az évszakok váltakozását is. Már rövid böjtök alatt is alaposan pihen, kitisztul, regenerálódik és erősödik a szervezet. Minél többet böjtölünk, annál egészségesebbek leszünk! Lényeges, hogy ne *éhezzünk*, hanem ***böjtöljünk!*** Lássuk világosan a különbséget! Az éhezést a külvilág kényszeríti ránk azzal, hogy az életösztönből fakadó dolog --a táplálkozás-- lehetőségét megvonja. (Valami oknál fogva nincs élelem /háború, börtön, természeti csapás, stb./ így végső soron az életösztön szenved csorbát.) A böjtöt viszont mi, saját elhatározásból tudatosan vállaljuk és tesszük, ezért a böjt egész ideje alatt legyünk jókedvűek, hiszen most tudatosan, saját magunkért, saját egészségünkért teszünk valamit.

BELEK TISZTÍTÁSA

A gyakorlat szerint nem mindenki csinálja szívesen a beöntési procedúrát. Éppen ezért, hívom fel a figyelmet arra, hogy ez az egyetlen módszer, amelynek segítségével tökéletesen megszabadulhatunk a vastagbélben összegyűlt mérgező anyagoktól. Sok embernek ez a módszer ellenszenves, kellemetlen; de nem kellemetlen a vastagbélben cipelni azt az összegyűlt, sokszor kilogrammokat kitevő rothadó bélsárgakövet, amelynek rettenetes bűzéhez semmi sem hasonlítható! Egyesek azért nem vállalják, mert a beöntést célszerű négykézlábra ereszkedve elvégezni, ez pedig kényelmetlen, vagy nehézségeket okoz, vagy egyszerűen nincs hol végezni. Mások úgy nyilatkoztak,



hogy beöntés után székrekedéseseké válnak, megint mások pedig, hogy már műtétjük volt, és félnek a következményektől, ezért nem vállalják. Sok a kifogás! Ugyanezek az emberek azonban a fenyegető sebészeti beavatkozás, vagy ami még rosszabb, súlyos, gyógyíthatatlan megbetegedés esetén azonnal beleegyeznek az évezredek óta legjobban bevált méregtelenítésbe. Persze a többség nem teketóriázik: ha beöntés, akkor legyen beöntés. A gyakorlat tanúsítja, hogy aki egyszer nekidurálta magát a belső higiéniának, az végig is csinálja, és ennek áldásait élvezi. Tehát mielőtt belevágunk, két dolgot tartsunk szem előtt: először tudatosítsuk magunkban, hogy meg kell szabadulnunk betegségeink egyik fő okozójától, másodsor, szigorúan be kell tartani a kúra előírásait. A módszer:

Szükség van egy 1,7-2 literes tiszta beöntőkészülékre. Keressük meg a beöntéshez a legjobb helyet a lakásban (javaslom, hogy ne válasszunk távol eső helyet a WC-től!) és a tiszta (kiforrázott) készüléket elzárt gumicsővel akasszuk fel úgy, hogy a cső vége kb. 15-20 cm-re legyen a padlótól. Töltsük fel a tartályt felforralt és testhőmérsékletre visszahűtött vízzel és feltétlenül engedjük ki a csapon keresztül a csőbe szorult levegőt. (amíg a kiáramló víz fröcsög) Sokakat megijeszt a víz ajánlott térfogata. Megnyugtatóul közlöm, hogy az egészséges vastagbél térfogata kb. 3,5 liter. Tehát van hely bőven. A vízhez feltétlenül adjunk 3 evőkanál citromlevet, vagy almaecetet. (Ez azért szükséges, mert a bomlás, erjedés, rothadás általában enyhén lúgos közegben zajlik, így a savanyú oldat fékezi, megállítja ezeket a folyamatokat, gátolja a patogén mikrobák szaporodását és stimulálja a hasznos, szükséges mikroflóra élettevékenységét.) Végül kenjük be a beöntőcső végét kevés növényi olajjal. Terítsünk a padlóra egy törölközőt, vagy pokrócot, és helyezkedjünk el rajta négykézláb "tigrispózban". Kissé tegyük szét a lábakat, lazítsuk el a hasizmokat. A cső végét vezessük be a végbélbe kb. 5-6 centiméterre. Nyissuk meg a cső végén lévő csapot, így a víz könnyen belénk áramlik. A hőmérséklet és a savtartalom semmilyen kellemetlenséget nem okoz. Ha nem sikerül teljesen ellazítani a hasunkat, akkor legfeljebb rövid ideig csekély mértékű görcsöt érzünk. Persze, ha ezek a jelenségek kibírhatatlanak tűnnek, a beöntést abba kell hagyni. Mélyen lélegezzünk, teljesen nyitott szájjal! A légzés segíti az ellazulást és a rekeszizmot is működésbe hozza. A folyamat 2-3 percig tart. Ezután álljunk fel és jól rázzuk meg a beleinket (mozgassuk meg a hasfalat, vagy masszírozzuk a hasat, de legjobb lépegetni, vagy ugrálni).

Az első beöntéseknél valóban érdemes "gyönyörködni" abban amit a víz kihoz. A látvány nagyon is szörnyűséges és megdöbbentő, a bűze kibírhatatlan. Ezután egészen bizonyossá válik mindenkiben az eltökéltség, hogy a bélmosást addig csinálja, amíg a belek teljesen ki nem tisztultak. Ez a következő kúrával érhető el:

A kúrát újhhold előtti héten célszerű elkezdni. Mindennap reggel 5 és 7 óra között (a kínai szervóra-rendszer szerint a vastagbél órájában) beöntést végzünk. A második héten minden második napon, a harmadik héten minden harmadik napon, a negyedik héten a negyedik napon reggel a beöntést megismételjük. A negyedik heti eredmény után fellélegezhetünk, a feladattal sikeresen megbirkóztunk. Most már csak az



a teendő, hogy a vastagbél tisztaságát rendszeresen egy-egy beöntéssel fenntartsuk. A kúra letelte után célszerű a holdhónap 11. és 25. Napján reggel 5 és 7 óra között végezni a beöntéseket. (Ezek a napok egyben a legjobb böjti napok is.)

Foglaljuk össze, mi is megy végbe ilyenkor. Kitisztítottuk a "gyökereket". Eltakarítottuk a bélsárgát, a rothadást, és a penészt, a különféle gombákat, az erjedés termékeit. A belek a megemésztett ételekből az új sejtek felépítéséhez már tiszta anyagokat vesznek fel, megszűnt a salakanyagok és rákkeltők a mérgek és más toxikus anyagok visszaszívódása, a vérbe való beáramlása. Tisztul a vérünk, szerveink táplálása javul. A tiszta vér elkezdi kimosni a szerveinkből a korábban (évek hosszú sora alatt) odaszállított és lerakódott ártalmas anyagok torlaszait. Rengeteg energia amelyet a szervezet eddig az önmérgezés (intoxikáció) elleni harcra használt el, felszabadul és a betegségek leküzdésére és az öngyógyító folyamatok beindítására fordítódik. Fokozatosan a helyükre kerülnek a vastagbél által kimozdított szervek és normalizálódik a működésük. Beáll a vérnyomásunk, betegségeink napról-napra egyre kevésbé hallatnak magukról. A nemrég még kitágult, megnyúlt gyengén működő vastagbélünk most kitisztítva, leeresztett vitorlaként lóg. Ezért újra munkára kell fogni, meg kell tanítani a táplálék továbbítására, eredeti, természetes formájának újbóli kialakítására. E célból a béltisztítás időszakában és egyébként is, rendszeresen együnk kásákat. A kását kizárólag vízben főzzük. Az egynemű, nagy élelmi rosttartalmú kása egyszerre emésztődik a gyomorban, egyenletesen tölti ki a vastagbelet, ezzel formát ad neki és munkára is készíti.

ÉSSZERŰ TÁPLÁLKOZÁS

A mai európai ember ésszerűnek mondott táplálkozási elveinek alapjait már a bibliai időkben is megtalálhatjuk. János apokrif evangéliuma "Az Ember Fiának csodálatos gyógyításairól és tanításairól" (fordította Dr. Székely Edmond arámi eredeti alapján) az alábbiak szerint az esszénus közösség erre vonatkozó ismereteit foglalja össze:

"Egyetek mindig az Isten asztaláról: a fák gyümölcseiből, a mezők magjaiból és füveiből, állataidnak a tejükből, és méheidnek az ő mézükéből. Mert mindaz ami ezeken kívül vagy...betegségek útjain a halálba vezet. Azok az eledelek pedig, amelyeket Isten dúsán terített asztaláról esztek, erőt és ifjúságot öntenek a ti testetekbe és soha betegséget nem láttok. Amikor pedig az Ő asztaláról esztek, úgy egyetek mindent, ahogyan azt a Föld-Anyánk asztalán találjátok. Ne keverjétek és főzzétek össze-vissza, nehogy gőzölgő mocsárrá váljanak a ti beleitek. Elégedjétek meg két-háromféle eledellel, amit mindenkor találtok a Föld-Anyátok asztalán és ne akarjátok felfalni mindazt, amit magatok körül láttok. Mert bizony mondom néktek, ha mindenfélét összeesztek, a ti testetekben megszűnik a ti testetek békéje és örökös háború fog dúlni bennetek. Amikor pediglen esztek, sohasem egyetek egészen jóllakásig. Figyeljétek meg ezért, hogy mennyit ettetek, amikor már többet nem kívántok enni, és egyétek mindig ennek egyharmadával kevesebbet.... Ne egyétek a távoli birodalmakból hozott tisztátalan ételeket, hanem mindig azt egyétek, ami a ti földjeiteken és fáitokon terem. Mert jól tudja a ti Istenetek, hogy hol, mire van szükségetek, és minden birodalmak minden



népeinek azt adja eledelül, ami a legjobb az ő számukra. Lélegezzél lassan, és mélyen evésednél, hogy a Levegő Angyala megáldja a te ételedet. És rágd meg teljesen fogaiddal a te ételedet, hogy folyékonyvá változzon az, és vérré tegye azt benned a Vérnek Angyala. És olyan lassan egyél, mint amikor az Úrhoz imádkozol.... Méreggé válik a ti testetekben mindaz, amit szomorúan, haraggal, vagy kívánság nélkül esztek. És sose ülj le az Úr asztalához, mielőtt az Úr nem hívat téged az Étvágy Angyalával. Ne feledkezz meg róla, hogy minden hetedik nap az Istennek szenteltetett. És ne egyél a hetedik napon semmiféle földi eledelt, hanem csak Isten igéjével élj!"

Ez a tanítás szinte nem igényel kommentárt, minden szava ma is igaz. Nem cél az, hogy valamely végletes módon vegetáriánusok legyünk, csak tartsuk be az ésszerűséget, és próbáljunk az "arany középúton" maradni a táplálkozás terén is, a fentieket figyelembe véve az alábbiak szerint:

- étrendünkben a friss gyümölcs, zöldség, gabona legyen túlsúlyban,
- kerüljük az ételünk túlfőzését, túlsütését.
- finomított és mesterséges készítményeket mellőzzük,
- figyeljünk az ételtársítás elveire,
- mennyiségileg kevesebbet együnk,
- kerüljük a finomított lisztet, cukrot, a tejet, a húst és a tojást.

BÉLFLÓRA RENDBETÉTELE

A gyomor- és bélmikroflórát az ember helytelen táplálkozási szokásai alakítják ki és ott nemcsak hasznos mikroorganizmusokat találunk, hanem ártalmas patogéneket is. Az élesztős tésztafélék, a tej és különféle orvosságok fogyasztása révén jelentős mértékben találhatóak a bél mikroflórában élesztők, sztaffilokokkuszok, gombák, konídiumfélék, és más paraziták. Ezek befészkelődnek az emésztőszervek nyálkahártyáiba és elszívják előlünk a tápanyagokat és élettevékenységük során számunkra mérgező anyagokat termelnek. Hogyan szabadulhatunk meg tőlük? A böjt során szünetel a táplálék bevitele így ezen paraziták jelentős része egy 8-10 napos böjt során elpusztul. A beöntések hatására a béltraktus alsó szakasza a vastagbél tisztul meg; a bélsárkóvel a mikroorganizmusok nagy része is eltávozik. Ha a böjt után a fentebb leírt ésszerű táplálkozási elveket is betartjuk, a bevitt friss, nagy rosttartalmú és megfelelően társított ételek nem válhatnak a mikrobák táptalajává. A fennmaradó patogének ellen a természetgyógyászat a fokhagymakúrát ajánlja:

Egy órával a reggeli előtt, és egy órával vacsora után együnk meg egy-egy gerezd fokhagymát. Semmit ne együnk hozzá, semmit ne igyunk rá. Ne csodálkozzunk, és ne féljünk, ha a gyomrunkban égő érzés jelentkezik. A fokhagyma elpusztítja a parazitákat, de eléri a nyálkahártya sérüléseit is (persze dezinficiálja is azokat) és ettől ered a kellemetlen érzés. Kb. 2-3 hét múlva az égés megszűnik, hasunk étkezés után már nem puffad. Ez annak a jele, hogy a fentebb említett élősködők elpusztultak és kitakarodtak szervezetünkől. Az eljárás megismételhető profilaktikus céllal is szükség szerint negyedévente, vagy évente. Teljesen veszélytelen.



A fokhagymaevés során felgyorsulhat a szívverés. A fokhagyma jelentős mennyiségű oldott állapotú Germániumot tartalmaz. A Germánium helyreállítja és megerősíti a szelepek és billentyűk (szív- és visszérbillentyűk, stb.) működését. Különösen fontos a fokhagymakúra gyomorfekély esetében, amikor is a nyombélbe vezető szeleppel van elsődlegesen baj. A rosszul működő szelep miatt ugyanis az epe a gyomorba jut és megtámadja a gyomor falát. Ilyenkor a fokhagyma-kúra nemcsak égést, hanem valós fájdalmat is kiválthat. **(Ismételten felhívom a figyelmet, hogy figyeljük szervezetünk jelzéseit:** ha a fájdalom az elviselhetőség határán túl van, hagyjuk abba a kúrát.) Az már csak hab a tortán, hogy a fokhagyma a vérnyomásra is kedvező hatással van, a vérnyomást mintegy az optimálisra állítja be: ha magas, akkor csökkenti, ha alacsony, akkor növeli.

Ha eljutottunk idáig, azaz kitisztítottuk a vastagbelet, (és ennek tisztaságát folyamatosan fenntartjuk) ezzel párhuzamosan belekóstoltunk a böjtölés örömeibe, (és rendszeresen ismétljük) majd a böjt után rendeztük a táplálkozásunkat, elmondhatjuk, hogy szervezetünk öngyógyító képességét visszafogó tényezőket megszüntettük. Beindultak az alapvető --esetlegesen évtizedekig gátolt-- természetes méregtelenítési folyamatok. Ha valaki idáig eljut, az elmondhatja, hogy az alapvető teendőket megtette egészsége érdekében. A továbbiakat szervezetünk önmagától is képes elvégezni: néhány év alatt --ha közben nem térünk vissza korábbi táplálkozási és egyéb rossz szokásainkhoz-- testünk megtisztul. Fokozatosan megszabadulunk betegségeinktől, sőt még a megbetegedés lehetőségétől is. A következőkben leírt tisztítási módok a további méregtelenedés idejét rövidítik le. Ebben az állapotban már ésszerűen stimulálhatjuk a vérkeringésünket. A vérkeringés javítására sokféle módszer ismeretes, mindegyik sajátos előnyös. Óvatosan és a fokozatosság elvét messzemenően figyelembe véve belekezdhetünk valamilyen sport rendszeres végzésébe. Különösen javaslom a futást és az úszást, valamint jógyakorlatok végzését. A futásról részletesebben szólnék: A futás (kocogás) a föld élőlényei számára annyira természetes jelenség, hogy maga a Természet sem képes ennél jobb, ennél hasznosabb más fizikai gyakorlatot számunkra produkálni. A futás ideálisan bemelegíti az egész testünket, amelytől a koleszterin lerakódások jelentősen oldódnak, és az izzadságmirigyeken keresztül eltávoznak testünkől. A koleszterinnel együtt távoznak a koleszterinbe ágyazott egyéb salakanyagok is. A futás azért is csodálatos, mert az ember maga szabályozza a terhelést a sétától a vágtazásig. Természetesen a fentiekben leírtakat --a fokozatosság elvét-- tartsuk mindig szem előtt, hogy ne járjunk úgy, mint az amerikai "Fuss az életedért" mozgalom résztvevői akiknek a tudatlansága, vagánykodása révén a mozgalom átalakult "infarktust szerzők" mozgalmává. Ha megtanuljuk a kocogó futás logikáját és technikáját, minden a helyére fog kerülni. Feladatunk a gyógyító, kímélő, tartós, kellemes kocogás. Ezzel kapcsolatosan ismertetek néhány alapelvet:

Célszerű a rendszeres testmozgást --pláne aki évek, esetleg évtizedek óta nem sportolt rendszeresen-- kiadós sétával kezdeni. Forgalmas utaktól távol, a természetben, erdőben, mezőn, folyók, tavak mellett jelöljük ki egy útvonalat és ott sétáljunk naponta rendszeresen 30-40 percet. Később (1-2 hét múlva) növeljük a séta ütemét, de a távolságot ne. Később próbáljuk meg a távolság egy részét kocogva megtenni. Gyakoroljunk addig míg a kijelölt távot végig nem tudjuk kocogni. Az első időkben kényszeríteni kell magunkat a kocogásra, vagy a futásra mindaddig, amíg az nem válik szokásunkká. Minden nap meghatározott időben megparancsoljuk magunknak a kocogást, vagy a futást. Más megoldás nem létezik. Igyekezzünk minél lassabban, minél lazábban futni, a szó szoros értelmében a legnagyobb mértékben óvni, visszatartani az erőnket, a legrövidebbre fogva a lépések hosszát. Ne felejtsük el, hogy



a futás hatása a fontos, tehát nem az egyik lábról a másikra való lépegetés, hanem az a picike felemelkedés és visszaesés, az a dobantás, az a szökdecslő mozgás amely oly jellemző a 18 hónapos gyerekekre. Az a pillanat a legfontosabb mozzanat, amikor az izmaink összhangban lévő erő kifejtése révén megrázkódunk, még ha ez alig-alig észrevehető. Ne nyugtalankodjunk, mert idővel a saját lábaink visznek bennünket egyre gyorsabban és egyre messzebbre. De nem a gyorsaság a fontos, hanem a futásban eltöltött egyre növekvő idő. Végül is a feladatunk az izmok, a test megmozgatása révén a teljes bemelegedés. Mivel az izmok, a test teljes bemelegítése és lazítása a cél, célszerű a kocogást, futást jól felöltözve végezni. Cél az izzadás. A futás után a tréningre fordított idő felét töltsük pihenéssel, fekve, eközben a lábakat helyezzük a szívünknel kissé magasabbra. Ez az infarktus elleni védelmet is szolgálja. Mivel a testünkben lévő vér mennyiségének kb. 70%-a a szív alatti testrészekben tartózkodik, nem is olyan könnyű azt felpumpálni, különösen nem futás és kocogás közben, amikor az érrendszer kitágul, így szívünkre igen nagy terhelés hárul. Ezért kell a fentebb említett pihenés fekve, kissé megemelt lábakkal. Ilyenkor a szív elég hamar regenerálódik.

Milyen jelenségeket tapasztalhatunk a méregtelenítés beindulása után? A legkülönösebb és eléggé kellemetlen, hogy rövid ideig betegség-tünetek léphetnek fel, olyanok, amelyeket eddig fel sem tételeztünk. Például néhány órás gerincfájdalmak, váratlan vese- vagy májfájások, kellemetlen szívtáji érzések. Ne ijedjünk meg, előre mondom, hogy ilyen jelenségek felléphetnek: egyszerűen azért, mert ezek a betegségek tulajdonképpen már szervezetünkben rejtőztek, de még nem mutatkoztak, és most életreformunk hatására kénytelenek meghátrálni, felszívódni, eltűnni. Tehát előfordulhat, hogy mielőtt egy-egy betegség-csira eltűnik, egy rövid ideig megmutatkozik, mintha figyelmeztetni akarna bennünket: én is itt voltam ám! A továbbiakban a megszokott fájdalmak néhány nap alatt megszűnnek, közérzetünk és hangulatunk ragyogóvá válik, elmegy a homok, a kő, a fehérje- és sólerakódások, leapadnak a zsírrétegek. Megváltozik az alakunk és kinézetünk. Mivel a káros anyagok eltávoznak, és pedig elég nagy mennyiségről van szó, természetes, hogy jó pár kilót leadunk. A közérzetünk javulásával együtt azonban a külsőnk kissé ijesztővé válik, a kúra végén egyszerűen szörnyen fogunk kinézni! Ne higgyünk a csodálkozó és aggódó környezetünknek, inkább saját érzéseinkre hallgassunk, ami pontosan jelzi, hogy a helyes úton járunk. Mikor az összes káros anyag kiürül szervezetünkben, gyakorlatilag minden sejtünk egészségessé válik, akkor rövid időn belül úgyis felszedjük a genetikai kódunknak megfelelő súlyunkat, szerveink működése észrevétlenné válik. Aki a következő módszereket végigcsinálja az a spontán méregtelenítési folyamatot egy kicsit meggyorsítja, azaz hamarabb élvezheti a tökéletes egészség örömeit. A következő teendő:

AZ ÍZÜLETEK MEGTISZTÍTÁSA

Mivel az öntisztulási folyamatok napokig, sőt évekig is elhúzódhatnak, az ízületi lerakódások kitisztítására annyi erő és idő kellene, hogy speciális metodika nélkül nehéz lenne gyors és jó eredményeket elérni:

Vegyünk 0,5 dkg. babérlevelet és 3 dl. vízben forraljuk öt percig. Az egész teát forrón töltsük át egy termoszba, zárjuk le és érleljük 3-4 órát. Ezután szűrjük le, a tea fogyasztásra kész. A babérlevél-teát pici kortyokban kell meginni, úgy, hogy a folyamat kb. 10-12 óráig eltartson. A legpontosabb adagolás, ha 10-12 percenként egy kiskanálnyi nyelünk



le. Szigorúan tilos a babérlevél-teát nagyobb kortyokban, vagy egyszerre meginni, mert vérzéseket válthat ki! Figyelem! Ha nem folytattuk le a vastagbél teljes kitisztítását, ne kezdjük el a babérlevél-tea kúrát! A babérlevél-tea nemcsak az ízületi lerakódásokat oldja intenzíven, hanem a vastagbélben lévő lerakódásokat is. A kúrát három egymást követő napon megismételjük. Legjobb az újhold, vagy telehold előtti ötödik napon kezdeni a kúrát. (Nehéz, makacs esetekben a teljes kúrát két hét múlva megismételjük.) A tisztítás első évében a háromnapos kúrát negyedévente egyszer-számú megismételjük. A további években a kúrát évente csak egy alkalommal kell elvégezni. Célszerű --legalább a kúra ideje alatt-- a vegetárius táplálkozás.

Egy másik izülettisztító módszert is ismertetünk, amely alkalmas az altesti, illetve a kismencedei gyulladások megszüntetésére is. Az áztatott rizs terápiát keleten széles körben alkalmazzák. A módszer viszonylag hosszadalmas, legalább 40 napig tart, de folytatható két-három hónapig is. A kúra alatt erősen csökkentjük, vagy szüntessük meg a konyhasó fogyasztását. A módszer alkalmazható az ízületi sólerakódások, a húgy- és ivarszervi betegségek (gyulladások) esetén. Segíti a toxikus anyagok kiválasztódását, javítja az anyagcsere folyamatokat. Elősegíti a testsúly normalizálódását (kövérek és soványak esetén egyaránt) Csökkenti a vizenyőket, megkönnyíti a vesék és a máj működését.

Szükségünk lesz négy öblös üvegre. Minden üveget számozzunk meg. A legjobb hatást barnarizzsal érhetjük el, de jó a sima fényezett rizs is. Az első nap reggel az egyes számú üvegbe 2-3 evőkanálnyi, előzetesen folyó vízzel alaposan megmosott rizst teszünk, és hidegvízzel feltöltjük. Ezután az üveget lefedjük és a kamrában a polcra helyezzük. A második napon reggel az egyes üvegben lévő vizet leöntjük, a rizst átöblítjük, és újra feltöltjük tiszta vízzel, majd az üveget lefedjük és visszahelyezzük a polcra. A kettes számú üvegbe teszünk 2-3 evőkanálnyi jól megmosott rizst, az üveget feltöltjük, lefedjük és az egyes számú üveg mellé tesszük a polcra. A harmadik napon az egyes és kettes számú üvegekből a vizet leöntjük, a rizst átöblítjük, majd az üvegeket friss vízzel feltöltjük, és lefedjük. Majd a hármas számú üvegbe teszünk 2-3 evőkanálnyi jól megmosott rizst, az üveget feltöltjük, lefedjük és az egyes és kettes számú üvegek mellé tesszük a polcra. A negyedik napon reggel az egyes, kettes és hármas számú üvegben lévő vizet leöntjük, a rizst átöblítjük, és újra feltöltjük tiszta vízzel, majd az üvegeket lefedjük és visszahelyezzük a polcra. Majd a négyes számú üvegbe teszünk 2-3 evőkanálnyi jól megmosott rizst, az üveget feltöltjük, lefedjük és a többi üveg mellé tesszük a polcra. Az ötödik napon az egyes üvegben lévő rizsről leöntjük a vizet, leöblítjük, vízben só nélkül megfőzzük, és reggelire a rizskását elfogyasztjuk. Az üvegbe friss rizsadagot teszünk, és a negyedik üveg mellé helyezzük. A többi üvegről leöntjük a vizet, leöblítjük a rizst majd friss vízzel feltöltjük. A hatodik napon a kettes számú üvegben lévő rizst fogyasszuk el reggelire, aztán ebbe az üvegbe is új adag rizs kerül, és így tovább.... és így tovább.... Fontos, hogy az üvegeket ne keverjük össze, a rizs minden esetben négy napig ázzon. A rizst csak rövid ideig és kevés



vízzel főzzük. El lehet fogyasztani a négy napig áztatott rizst nyersen is. A kása elfogyasztása előtt 20-30 perccel igyunk meg egy pohár vizet. A kása elfogyasztása után 4 órán belül semmit se igyunk, semmit se együnk. A kása elfogyasztása után kb. 2-3 órával farkasétvágy jelentkezik, de álljunk ellen, még a víz fogyasztása is tilos. Négy óra múlva ihatunk, majd normálisan étkezhetünk. Ebédre és vacsorára a megszokott étkezés folytatható, de zárjuk ki a konyhasót, a fűszereket, csípős, savanyú ételeket és az alkoholos italokat. A kúrát elegendő évente egy alkalommal (tavasszal) elvégezni.

A rizskúrának ellenjavallata nincs, negatív hatása szintén nem szokott előfordulni. Ebben az időszakban érdemes többet pihenni,

A MÁJ ÉS AZ EPEHÓLYAG TISZTÍTÁSA

Az alkalmazott módszerről érdemes részletesebben szólni. A kúra maga rendkívül eredményes, azonban maga a procedura általában kivált valamiféle gyanúper, illetve félelmet. A májtisztítás előtt ezért érdemes egy tapasztalt segítőt, vezetőt keresni. Megnyugtatóul megjegyzem, hogy a májtisztító kúra teljesen ártalmatlan. A kúra előtt ismerkedjünk meg májünk főbb működéseivel: Mint ismeretes a vörösvértestek élethossza kb. 120 nap. Amikor szétesnek, a hemoglobinnal bilirubin képződik, amely az epét megfesti. (mellesleg a széklet jellegzetes színét adja) Az egészséges máj kiszűri a bilirubint, ezáltal megtisztítja a vérünket. Az epével a bilirubin a nyombélbe jut, majd a bélsárral távozik. Tejtermékek, hús, alkohol fogyasztása, vagy patológias állapotok miatt a máj szövetei és az epeútjai elvesztik az ideális tisztítóképességüket. Ilyenkor a bilirubin egy része a vérben marad, más része az epevezeték falára ragad. Az epevezetékben és az epehólyagban zöld bilirubin homok képződik. A bilirubinnal eltorlaszolt epeutakban koleszterin rakódik le barnás-sárgás-zöldes viaszszerű dugók formájában. A koleszterin és a bilirubin homok idővel kövekké áll össze, illetve kristályosodik ki. A vérből ki nem szűrt bilirubint más káros termékekkel együtt a vér széthordja az egész érrendszerben, az az érfalakra kiválik és a belső elválasztású mirigyek beömlő nyílásait is eltömi. A máj tisztítása tehát feltétlenül szükséges, annál is inkább, mert a javasolt módszer révén az epeutak és az epehólyag is megtisztulnak:

A megfelelő holdfázisban három napig csak a magunk által préselt friss natúr almalevet igyuk ízlés szerinti mennyiségben. Naponta reggel 5 és 7 között végezzünk beöntést. (Ez a "felpuhítás" időszaka.) A harmadik napon délben megkezdjük a máj melegítését. Ezt melegvizes tömlővel, vagy 45-50 C° fokos vízzel töltött kétliteres üdítőitalos palackkal végezzük, oly módon, hogy azt a nyakunkba akasztjuk és a májunk tájára (jobb oldalra) erősítünk. A szervezet olajtűrésének megfelelően 1,5dl-1,5dl-től 3,0dl-3,0dl-ig terjedő mennyiségben olívaolajat és citromlevet testhőmérsékletűre melegítünk. Este hét órától ágyban fekvé 3 evőkanálnyi citromlevet és 3 evőkanálnyi olívaolajat összekeverünk és negyedóránként egy ilyen koktélt megiszunk. Ha a koktélok elfogytak, nyugodtan pihenhetünk, de a máj melegítését folytassuk. Ha rosszul tőrjünk az olajat és az első bevételkor már hányingert vált ki, akkor várni kell amíg ez az érzés elmúlik. Ha a folyamat így meghosszabbodik az nem baj, sőt egyenesen hasznos. Ha megittuk az összes olajat és



citromlevet, várjunk egy-két órát, majd belefoghatunk néhány olyan gyakorlatba amely a tisztító hatást erősíteni fogja. Ülünk a sarkunkra, dugjuk be a bal orrlyukat vattával, a szánkba tegyünk egy pici darab erőspaprikát és lélegezzünk a jobb orrlyukunkon. A májat melegítsük tovább. Lélegezzünk eközben lassan és folyamatosan 15-30 percig, használjuk közben a rekeszizmot, azaz hasi légzést végezzünk. Utána ismét pihenjünk fél, vagy egy órát, majd ismételjük meg a gyakorlatot. 23 órakor, vagy később. Mikor az epehólyag majd a máj napi energiaritmusa maximális, elkezdődik a kő, homok, és egyéb tisztátalanságok kitörése, ami hatalmas hasmenésben nyilvánul meg. Reggel még mindig megy a hasunk, távoznak a nemkívánatos anyagok, köztük kátrányszerű epe. Reggel 5-7 között a megszokott módon végezzünk beöntést. Az első étel kb. fél liter frissen centrifugált sárgarépa-cékla-almalé legyen 1-1-3 arányban. A lé tovább mossa a májat. Néhány óra múlva az éhség jelentkezésekor ehettünk salátát, párolt zöldséget, vizes kását, és elkezdhethetjük a normális életet.

Az első májtisztítás a legnehezebb. Ez egy kés nélküli operáció. Ezután nagyot kell pihenni. Ha elvégezzük a fentebb leírt tisztítást, megláthatjuk, hogy addig nem beszélhetünk semmiféle egészségről, amíg ezek az anyagok bennünk vannak. A gyakorlat szerint teljes értékű tisztítást 4-7 alkalommal lehet elérni. A második tisztítást két hét múlva a megfelelő holdfázisban végezzük el. A májtisztító kúrát az első évben negyedévenként ismételjük meg, utána megelőző céllal elég évente egyszer elvégezni. A tisztítás eredményét jól mutatja közérzetünk. A következő teendők a:

A VESÉK TISZTÍTÁSA

A vesék betegsége igen gyakran szinte kibírhatatlan fájdalommal jár. Szinte minden vesebetegség homok megjelenésével jár együtt. Az alábbi módszer szerint megszabadulhatunk a homoktól, apróbb kövektől. Figyelem! Akinek nagyobb vesekőve van, az konzultáljon orvosával. A vesék optimális működése szempontjából elengedhetetlen, hogy betartsuk a belső higiénias előírásokat, és az ésszerű táplálkozás elveit.

A kúrát a dinnyeszezonban végezzük. Vásároljunk néhány friss, érett görögdiinnyét és két-három rozskenyeret. Ez lesz a táplálékunk egy egész héten át. A megfelelő holdfázisban kezdjük a kúrát. Egy hétig minden nap sok-sok dinnyét és néhány karéj kenyeret fogyasztunk. A diéta utolsó 2-3 napján éjszaka is folytassák a kúrát azok, akiknek a veséjében, hólyagjában homok, vagy kő van. A legmegfelelőbb időpont ezeknek a kihajtására hajnali három és öt óra között van, a belső szervek közismert napi energiaritmusa miatt. Ülünk tehát ebben az időben 37-38 C° fokos vízzel teli fürdőkádba, és együk a görögdiinnyét. Pisiljünk nyugodtan a kádba. A vizelettel együtt a homok és a kövek szinte észrevétlenül eltávoznak.

Az elmondottakon túl a vesékben, hólyagban lévő homok- és kőképződés megakadályozása érdekében figyeljünk az elegendő folyadékbevitelre (gyógyteák, friss gyümölcslevek, stb.), mozogjunk sokat a friss levegőn, valamint érdemes tiszta olvadékvizet fogyasztani, ami úgy készül, hogy a fagyasztóban kásával fagyasztott



vizet szobahőmérsékleten olvasztjuk, majd az így nyert olvadék-vizet leöntjük. A jég egy részét --kb. az egész megfagyott mennyiség 20-25%-át-- dobjuk el, mert abban gyűlik össze minden, a vízben oldott egészséget károsító anyag.

A NYIROKRENDSZER TISZTÍTÁSA

A következő módszer kétszeresen is kellemes, mivel egyrészt fürdőszobában, vagy szaunában végezhető, másrészt a kúra során elfogyasztott citrusital nagyon finom. Ismételten felhívom a figyelmet, hogy csak úgy fogjunk hozzá a kúrához, hogy előzőleg kitisztítottuk a vastagbelet, és a belső higiénias állapotunkat a fentiekben ismertetett módszerek segítségével rendbetettük!

Készítsünk citrus-italt frissen facsart levekből: 9 dl. narancslé, 9 dl. grape-fruit lé, és 2 liter olvadékvíz felhasználásával. A tisztítás első napján ne fogyasszunk semmiféle eledelt. Estefelé fekdjünk egy kád melegvízbe, vagy tusoljunk melegvízzel, (ha lehetséges, menjünk szaunába, vagy gőzbe) és közben igyunk meg egy pohár Glaubersó-oldatot /egy evőkanál Glauber-só egy pohár langyos, vagy melegvízben feloldva/. Ekkor erős izzadás, majd hasmenés kezdődik. Ennek ellensúlyozására kezdjük inni a citrus-italt. Egy-egy decit igyunk húszpercenként, összesen 10-12 adagot. Ezzel a kúra első napját befejeztük. Másnap és harmadnap ismételjük meg a kúrát ugyanígy.

A citruslé-kúra elősegíti, hogy a vérünk sok salakanyagtól megtisztul, szinte megújul. Hasznos a kúra a bőrünknek is, hiszen az izzadságmirigyeket a szauna és a bevitt folyadék jól megdolgoztatja. A kúrát érdemes első évben negyedévente elvégezni, a továbbiakban pedig évente egy alkalommal. A vér és a nyirokrendszer megtisztítására ismeretes és használatos még Dr. Woker módszere is:

Reggel éhgyomorrra igyunk egy pohárnyi Glaubersó-oldatot. Ekkor hasmenés veszi kezdetét. Az eltávozó híg széklet akár 3-4 liter is lehet. A folyadék pótlására ezen a napon négy liter citrus oldatot igyunk. A citrus oldatot 4 db. grape-fruit és 2 db. citrom levéből, 1 liter narancsléből, és 2 liter állott olvadékvízből készítsük. A Glaubersó-oldat bevétele után félórával kezdjük inni, 20-30 percenként egy pohárral, mindaddig amíg el nem fogy. Ne együnk semmit egész nap. Este lefekvés előtt végezzünk beöntést. A beöntővíz 40-42 C° fokos legyen, csavarjuk bele egy egész citrom levét. A kúrát három napig folytassuk, a negyedik napon igyunk friss gyümölcs illetve zöldségleveket és délután együnk friss gyümölcsöt, majd estére kásákat. A következő napon visszatérhetünk az kúra előtt folytatott --a fentebb ismertetett ésszerűvé tett-- táplálkozásunkhoz.

Különösen hasznos Dr. Woker módszere, ha a szervezetben erősen felszaporodott a salakanyag. Megjegyezendő még, hogy remek vértisztító a csalántea is, azt mindig fogyaszthatjuk.

AZ ÉRRENDSZER TISZTÍTÁSA

Nyilvánvaló, hogy az érrendszer állapota alapvetően határozza meg az egészségi állapotunkat. Az erek falain lévő lerakódások, torlaszok a legkülönbözőbb --és igen komoly-- betegségeknek a melegágya. Ezek a lerakódások a szervezetünk számára felesleges anyagokból keletkeznek, így tehát ezen anyagok eltávolítása szintén a



méregtelenítés során történik. A nyugati orvostudomány mintegy tíz belső elválasztású mirigyet ismer. (Az ayurveda több százat.) Mint ismeretes, ezek a mirigyek termelik a hormonokat, és azokat közvetlenül a véráramba juttatva szabályozzák a szervek, szervrendszerek tevékenységét, működését. A belső elválasztású mirigyek nyílásainak, szájadékainak átmérője a lerakódott anyagok miatt csökken, így a hormonok véráramba kerülése korlátozódik. Az érfalak megtisztítása érdekében készítsük el és fogyasszuk az alábbi készítményt:

Keverjük össze nagyon alaposan egy pohár kissé megtört kapormagot, két evőkanál orvosi macskagyökér őrléménnyel, és két pohár jó minőségű mézzel. (A macskagyökérrel kávédarálóval lisztszerűvé tudjuk őrlöni.) Ezt a keveréket első forrásban lévő vízzel elkeverjük, és az így nyert oldatot kétliteres termoszba töltjük, majd a termoszt forró vízzel feltöltjük lezárjuk, és 10-14 óráig állni hagyjuk. Ezután leszűrjük, tiszta üvegekbe töltjük, és hűtőszekrényben tároljuk. Minden étkezés előtt 10-15 perccel egy evőkanálnyit lenyelünk belőle.

Ez tehát a szervezet-méregtelenítés komplex rendszere. Láthatjuk, hogy a fent leírt különféle kúrák, méregtelenítési módszerek komplex módon összetartoznak, egymásra épülnek: pl. hiába végezzük el az érrendszer tisztítását, ha nem végezzük el a bél tisztítást, mert a tisztátalan vastagbélből visszaszívódó káros anyagok megjelennek a véráramban, és az érrendszer falára is rárakódnak.

A módszer tehát mostmár mindenki előtt ismert, tessék vele élni, tapasztalja meg mindenki legalább a három fő "pillér" (böjt, bélmosás, ésszerű táplálkozás) áldásos hatásait egészségére nézve. Hogyan ültessük át mindezeket a mindennapi életünkbe?

Először is OLVASSUK EL A MÉREGTELENÍTÉSÉRŐL SZÓLÓ JEGYZETRÉSZT; azaz ismerkedjünk meg az okokkal, értsük meg a folyamatokat, a várható eredmények jelentőségét. Döntsük el, hogy számunkra érthetőek, logikusak és elfogadhatóak-e ezek az elvek. Ha megértettük, és elfogadjuk ezeket az elveket, akkor HATÁROZZUK EL HOGY ELKEZDJÜK; tűzzük ki a kezdőnapot, (ennek kijelölésekor vegyük figyelembe a Hold járását) teremtsük meg a körülményeket, hangolódjunk rá a teendőkre, majd BÁTTRAN FOGJUNK NEKI!; az eltervezett napon olvassuk el újra az aktuális alkalmazni kívánt módszert, az ott leírtakat pontosan igyekezzünk elvégezni, bátran, de ne ész nélkül, a szervezetünk jelzéseit figyelembe véve tegyük a dolgunkat, közben ÉLJÜK MEG A HATÁSOKAT; legyünk tudatosak a tevékenységünk során, figyeljük magunkat, próbáljuk megélni a folyamatokat, próbáljuk érezni a változásokat, és szűrjük le a tapasztalatainkat a dologgal kapcsolatban.

TOVÁBBI TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI TANÁCSOK

Végezetül még néhány praktikus módszert ismertetek:

A szervezet megtisztítása a váladékoktól:



15 dkg. reszelt tormához hozzáadjuk két-három citrom levét. A készítményből reggeli és vacsora előtt egy fél kiskanálnyit veszünk be.

A készítmény nem ingerli a veséket, az epehólyagot, az emésztőrendszer nyálkahártyáját, és különösen alkalmas a tüdő, az orrgarat, valamint az arcüreg váladékainak feloldására. Ezen kívül jó vízajtó hatású, így eredményesen alkalmazható ödémák, vízkór, stb. esetében is.

A káposzta:

A káposzta tárháza a vitaminoknak és a szervezet számára szükséges ásványi- és egyéb anyagoknak. A káposzta C vitamin tartalma megegyezik a citrom és a narancs tartalmával. (A C vitamin a téli tárolás során is megmarad. /savanyúkáposzta/) Jelentős a rosttartalma.

---A friss káposztalevél rárakható sebekre, fekélyekre, kelésekre.

---Leve hatásos aranyér, lép, máj, légúti betegségeknel.

---A savanyúkáposzta erősíti a fogakat és a fogínyt.

---A savanyúkáposzta levelét felaprítjuk, vékony rétegben az arcra tesszük, majd 20-30 perc után lemossuk. Utána arcunkat bőrpoló krémmel bekenjük.

A zabital, zabtea:

A zabital tele van hasznos és tápláló anyagokkal. A zabból készített vizes kivonat enteroszorpciós tulajdonságokkal rendelkezik, azaz elősegíti a toxikus termékek eltávolítását a vérből és meggátolja ezen anyagok visszaszívódását a belekből a véráramba. Semmiféle mellékhatása, vagy beleket izgató tulajdonsága nincsen, ezért bátran fogyaszthatjuk egész életünkben. Gondoljunk a lovakra: erős okos és igénytelen növényevő állatok, amelyeknek a legkedvesebb csemegéjük a zab.

A zabtea: Szerezzünk be zabot, kávédarálóban őröljük meg és este töltsük termoszba. Egy-egy evőkanál zablisztre két deciliter forrásban lévő vizet öntünk. Reggelig ledugaszolva állni hagyjuk, majd leszűrjük.

A zabital: Egy pohárnyi zabra, melyet előzetesen langyos vízzel leöblítünk, öntsünk két pohárnyi első forrásban lévő vizet. Az edényt fedjük be és takarjuk le meleg kendővel, vagy sállal és hagyjuk pihenni 12 órát. Ezután szűrjük át gézen. Fogyasztása felnőtteknek két-három alkalommal fél pohárral, gyerekeknek két-három alkalommal evőkanálnyi mennyiség.

A csirák:

Csiráztassunk különféle gabonákat, magokat és fogyasszunk belőle minél többet. A csirázó magvakban jóval több és minőségében más vitaminok, ásványi anyagok vannak, más az információtartalma, mint a száraz magvakban.

Méz, virágpor:

Minden nap együnk meg egy kanál mézet. A méz előnyösen befolyásolja a kalcium-háztartásunkat. A méz fertőtlenítő hatású, torokgyulladásnál, megfázásnál igen hatásos. A virágpor szintén gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, hasznos az allergiák ellen.



Minden ember más és más, így a harmónia megtartása, illetve az esetleges gyógyulás minden ember esetében más és más, azaz egyénre szabott, individuális. Ami az egyiknek gyógyír, az a másiknak esetleg káros lehet. Bízunk saját magunkban, hiszen nálunknál jobban senki sem tudja, hogy nekünk mi a jó. Bízunk magunkban, megérzéseinkben ösztönös bölcsességünkben, és akkor a kívánt siker sem marad el!

A fentebb leírt módszerek alkalmazása hozzásegít a testi egészség visszaszerzéséhez és megtartásához. Márpedig az egészség megtartása, esetleges visszaszerzése mindenkinek saját jól felfogott és legfontosabb, alapvető és elemi érdeke kell, hogy legyen. Hiszen csak egészséges állapotunkban tudunk megfelelően élni, dolgozni, tanulni, a magunk és embertársaink számára a leghasznosabban tevékenykedni. Egészségesen van meg az a komfortérzet, amelyben a legoptimálisabban -- harmóniában és szeretetben-- tudunk együttműködni a világgal.

MINDENKI SAJÁT SORSÁNAK A KOVÁCSA!!!

MINDENKINEK JÓ EGÉSZSÉGET!!!