

Egészségvédő füzetek

Nyíregyháza, 2001/V.

ISBN 963 00 8446 5
ISSN 1186-4405

Prof. Dr. Török Szilveszter

A szervezet-méregtelenítés komplex rendszere

Nyíregyháza, 2001.

Prof. Dr. Török Szilveszter

A szervezet-mérgeztetés komplex
rendszere

Egészségvédő füzetek
V.

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
Mi történik az ember szervezetében az ilyen megelőzési célú tevékenység során?..	4
A böjt.....	9
A belek tisztítása.....	11
Néhány szó az ésszerű táplálkozásról	14
A bélflóra rendbetétele	18
Az ízületek megtisztítása.....	20
A máj és az epehólyag tisztítása	24
A vesék tisztítása	26
A nyirokrendszer (limfatikus rendszer) kitisztítása.....	28
Az érrendszer (véredények) kitisztítása	30
A szervezet megtisztítása a váladékoktól.....	31

Bevezetés

A mai kor "átlagos" embere - akit senki nem tanított meg szervezete belső higiéniájának elemi szabályaira, akinek teljesen ismeretlenek az ésszerű táplálkozás követelményei - tudatlansága révén hordozza magában betegségének okait és fogalma sincs arról, hogyan szabaduljon meg azoktól. Ha orvoshoz fordul, akkor jobbik esetben betegségének legkirívóbb tüneteitől talán megszabadulhat de általában nem szabadul meg betegségének igazi okától.

Orvosai tünetmentes időszakban megelőző céllal gyógytornát, úszást, kocogást, kerékpározást javasolnak.

Mi történik az ember szervezetében az ilyen megelőzési célú tevékenység során?

Az említett módszerek mindegyike stimulálja a vérkeringést, így a vér az illető tisztátalan vastagbeléből felszívódó ártalmas, toxikus anyagokat még intenzívebben szállítja a szervezet minden részébe. E veszedelmes anyagok legyőzésére a szervezetben nincs erő, hiszen az energia túlnyomó része az önpusztító életmódra (önmérgezés, helytelen táplálkozás, gyógyszerzabálás, mozgáshiány, rohanó élettempó, a szellemi élet elfojtása, az egyéniség, a kreativitás elfojtása, stb.) használódik el, ezért ilyenkor a vérkeringést fokozó módszer az illető állapotának rosszabbodását vonja maga után. Ebből az következik, hogy aki egészségtelen életmódot folytat, az egyszerűen nem idegeskedhet, nem mozoghat, nem napozhat. Az orvosok ezt jól tudják, és ezért a betegek mozgását, aktív tevékenységét fektetéssel, pihentetéssel korlátozzák. A beteg is szívesebben pihen, fekszik és így előbb "felépül."

Most pedig gondoljuk el azt a helyzetet, hogy kúraszerűen kimostuk a vastagbelünket és így a vérünk már nem telítődhet az ártalmas anyagokkal, sőt a szervezetből (szervekből) is kezdi kivinni az ott lerakódott salakanyagokat. Vagyis már szabad úszni, kerékpározni, futni, ugrálni, szaunázni, napozni? Természetesen szabad, sőt mindez már létszükséglet. A vérkeringés bármilyen természetes stimulációja az egyensúly helyreállítását gyorsítja. Két elvet azonban be kell tartani. Először is semmiféle aktív profilaktikus kúrát ne kezdjünk el addig, ameddig a vastagbelet nem tisztítottuk meg teljes mértékben, másodsor pedig még fokozatosan se terheljük a nem teljesen kitisztított és még meg nem erősödött szervezetünket. Különösen vonatkozik ez a szív- és érrendszeri betegekre.

A vérkeringés javítására sokféle módszer ismeretes, mindegyik sajátosságosan előnyös. Kezdjük a legismertebbel, a jógik statikus gimnasztikájával.

Ma már az ászanák széles körben ismereteseek, felsorolni azokat tehát teljesen felesleges. Válasszunk néhány olyan gyakorlatot, amely a betegségünk esetén javasolt, és tanulmányozzuk azokat. Emlékeztetőül megjegyzem: az ászanákat csak akkor végezzük, ha azokat szívesen, örömmel végezzük, mert másképp nem érjük el a kívánatos eredményt. Minden pozitúra az izmok, illetve meghatározott izomcsoportok szokatlan feszítésével, illetve összenyomásával érhető el, mégpedig fokozatosan. A pozitúra kitartásának idejét az ember maga dönti el. Ha a megfelelően kellemes érzés megszűnik, változtassunk ászanát vagy térjünk át az abszolút nyugalom pózába.

Mindez nagyon egyszerű és hatásos. Fokozatosan sajátítsuk el a fél lótusz, majd a lótuszülést, a

fél gyertya és a gyertyaállást, a sáskát, az ekét. Mindig emlékezzünk arra, hogy az ászanákat csak jó hangulatban és addig végezzük, amíg az jó közérzetet biztosít, de arra is, hogy mindez a jóga tudományának az a picike része, amely a vérkeringést stimulálja.

Miután az amerikai Dr. Keneth Cooper által kezdeményezett "Fuss az életedért" mozgalom a résztvevők egy részének tudatlansága, vagánykodása miatt átalakult infarktust szerző mozgalommá, a kocogók, a futók száma jelentősen lecsökkent. Ha megtanuljuk a kocogó futás logikáját és technikáját, minden a helyére fog kerülni.

A kocogás (általában a futás) az élőlények 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 testünkből. A koleszterinnel együtt távoznak a koleszterinbe ágyazott egyéb salakanyagok is. A bennünk maradó többi salakanyag már nincs beleágyazva a viasszerű masszába és a veséken keresztül kimosódik a szervezetből.

A futás azért is csodálatos, mert az ember maga szabályozza a terhelést a vágózástól egészen a megállásig.

Feladatunk a gyógyító, kímélő, tartós kellemes kocogás. Ezzel kapcsolatosan ismertetünk néhány alapelvet. Mindegyiket be kell tartani, mindegyik egyformán fontos.

1. Az első időkben kényszeríteni kell magunkat a kocogásra vagy a futásra mindaddig, amíg az nem válik szokásunkká. Minden nap meghatározott időben egyszerűen megparancsoljuk magunknak a kocogást vagy futást. Más megoldás nem létezik.
2. Igyekezzünk minél lassabban, minél lazábban futni, a szó szoros értelmében a legnagyobb mértékben óvni, visszatartani az erőnket, a legrövidebbre fogva a lépések hosszát. Ne felejtsek el, hogy a futás hatása a fontos, tehát nem az egyik lábról a másikra való lépegetés, hanem az a kicsi felemelkedés és visszaesés, az a kicsi dobbantás, az a szökdecslő mozgás, amely oly jellemző a kb. 18 hónapos gyerekekre. Az a pillanat a legfontosabb mozzanat, amikor izmaink összhangban lévő erő kifejtése révén megrázkódunk, még ha ez alig-alig észrevehető. Ne nyugtalankodjanak, mert idővel lábaik viszik önöket egyre gyorsabban és egyre messzebb. De akkor sem a gyorsaság a cél, hanem a futásban eltöltött egyre növekvő idő. Végül is feladatunk az izmok, a test megmozgatása révén a teljes bemelegedés (idős, gyenge, beteg emberek is élvezhetik ezt a hatást, ha a fenti elvek betartásával otthon a tiszta, portalanított helyiségben célszerűen

egyhelyben szökdécselnek, vagy ritmikusan rázzák az egész testüket.)

3. Mivel az izmok, a test bemelegítése és lazítása a cél, célszerű a kocogás a futást jól felöltözve végezni. Minél melegebben öltöznek, annál jobban fognak izzadni. Higgyék el, végül is az izzadmány mennyisége határozza meg az egészség visszaszerzésének intenzitását.
4. A negyedik fontos alapelv, hogy a futás, szökdécselés után a tréningre fordított idő felét töltsék pihenéssel, fekve, és eközben lábukat helyezték a szívüknél kissé magasabbra. Ez az infarktus elleni védelmet is jelenti.

Ezzel kapcsolatban rá kell világítani arra, hogy a testünkben levő vér mennyiségének kb. 70%-a a szív alatti testrészekben tartózkodik, és nem is olyan könnyű azt felpumpálni, különösen nem futás vagy szökdécselés közben, amikor a vérkeringés rendkívül intenzív válik, az érrendszer kitérül és így a szívünkre igen nagy terhelés hárul. Ezért kell az említett pihenés fele, kissé megemelt lábakkal. Ilyenkor a szív elég hamar regenerálódik és így elkerülhetjük a káros következményeket.

A mindennapos futó, kocogó, szökdécselő tréning eredményeképpen napról napra növekszik, meghosszabbodik a megtett távolság, a tréninggel eltöltött idő. Nem kell visszatartani magunkat, de ügyeljünk, koncentráljunk mindig a lehető legkisebb erőfeszítésre. Bármilyen eredményt érnek el az edzések során, soha semmilyen körülmények között ne harcoljanak a gyorsaság fokozásáért.

Feladatunk a gyógyító, lazító futás, amely jó érzést, jó kedélyt biztosít, amihez az út egy részét nem bűn gyalogolva megtenni, amikor pihenésként futás közben jógázunk, vagy egyszerűen letérünk a kijelölt útról, ha éppen azt érezzük szükségesnek. Gyönyörködünk a természetben, csendben pihenve meditálunk az élet kérdéseiről. Ha már nagyobb futásokat is tervezhetünk, semmi esetre se táplálkozzanak fehérjékkel, cukrokkal. A "menü" legyen gyümölcs, zöldség vagy a belőlük készült természetes levek.

János evangélista "Az Ember Fiának csodálatos gyógyításairól és tanításairól" szóló evangéliumának első töredékében (Dr. Székely Edmond fordítása, arámia eredeti apokrifalapján)^{*1} Jézus így fordul a beteg emberekhez (részletek): "Vonuljatok felfelé a sátánnak az ő minden testi és lelki kísértéseitől Istennek szabad ege alá. Térjete meg ott és bőjtöljete. Mert bizony mondom néktek, hogy a sátánt és az ő minden nyavalyáit csakis böjttel lehet belőletek

kiüzni. Böjtöljtek pedig egyedül félrevonulva és ne mutassátok senkinek a ti böjtötöket. Böjtöljtek pedig mindaddig, amíg a sátán és az ő nyavalyái mind el nem távoznak belőletek és Föld-Anyánk minden angyalai szolgálni jönnek néktek. Keressétek az erdőknek és mezőknek az ő friss levegőjét és megtaláljátok benne a levegő angyalát. Vesd le saruidat és ruháidat, és hagyd, hogy a levegő angyala magához ölelje egész testedet. Ekkor lélegezzél hosszan és mélyen, hogy a levegő angyala bensődbe szállhasson. Bizony mondom néktek, hogy a levegő angyala kiüzi testetekből mindazt a tisztátalanságot, mely azt kívülről és belülről megszenteltelenítette.

A levegőnek az angyala után keressétek fel a víznek az ő angyalát. Ne gondoljátok, hogy elég, ha a víz angyala kívülről átölel benneteket, bizony mondom néktek, hogy a ti belső tisztátalanságotok sokkal nagyobb, mint a külső. Aki pedig kívülről tisztálkodik és belülről tisztátalan marad, hasonlatos lesz a kívülről szépen bemeszelt sírokhoz, melyek belülről telve vannak minden undok maradványokkal és utálatosságokkal.

Keressetek azért egy olyan futótököt, melynek embernagyságú szára legyen. Vegyétek ki annak beleit és töltsétek meg azt naptól átmelegített tiszta folyóvízzel, helyezétek el azt egy fának az ágaira és boruljatok a földre, a víz angyalának a színe előtt. Vezesd pedig be a tök szárának végét a te legalsó beledbe, hogy a víz azon keresztül befolyhasson testednek belsejébe, Ezután pedig ereszd ki magadból a vizet, hogy az kivigye tested belsejéből a sátánnak minden tisztátalanságát és bűzösségét. És látni fogod a te szemeiddel és érezni fogod a te orroddal mindazt az utálatos tisztátalanságot, melyek megfertőzték testednek templomát. Bizony mondom néktek, hogy a "Ízzel való keresztelezés mindentől megszabadít titeket. Ismételd meg a víz keresztségét böjtödnék minden egyes napján mindaddig, amíg látod, hogy a testedből kifolyó víz olyan tiszta lesz, mint a folyónak hullámai,

A víz angyalának szent keresztelezése új életre való születés, Ha pedig ezután még mindig találta benneteket a ti régi bűneitekből és tisztátalanságaitokból, járuljatok a napsugaraknak az ő angyalához, Vesd le saruidat és ruháidat, és hagyd, hogy a napsugaraknak az ő angyala magához ölelje testedet. Ekkor lélegezz hosszan és mélyen, hogy a napsugaraknak az ő angyala bensődbe is szállhasson. A napsugarak angyala, a víznek az angyala és a levegő angyala édestestvérek. Elválaszthatatlan gyermekei ők a Föld-Anyának, azért ti se válasszátok szét, amit ég és föld egybe kötöttek, Bizony mondom néktek, hogy minden bűnök és tisztátalanságok rohanva menekülnek abból a testből, melyet e három angyal átölelve tart. A bűz leheleteteken és bőrötökön keresztül menekül. Valamennyi nedvek pedig szátokon, bőrötökön, a ti szemérmeken és végbeleteken keresztül. Amikor pedig már minden bűn és tisztátalanság eltávozott a testedből, a te véred olyan tiszta lesz, mint a Föld-Anyának a vére, a folyóknak

napfényben hömpölygő hullámai. A te leheleted olyan tiszta, mint az illatozó virágoknak illata és a te húsdod olyan, mint a fák lombjai között pirosuló gyümölcsöknek húasai. Szemed világa pedig olyan világos és fénylő léssen, mint a kék égen ragyogó napnak sugara, Ekkor a Föld-Anyangyalai mind szolgálni fognak néktek és egy léssen a ti leheletetek, véretek és hústok a Föld-Anya leheletével, vérével és húsával, hogy lelketek is egy lehessen a ti Mennyi Atyátokéval", E tanítások alapján foglaljuk össze a mai világban a tenni valókat.

A böjt

Minden héten - lehetőleg pihenőnapon (szombat, vasárnap) - tartsunk 24-36 órás böjtöt. Például a 36 órás böjt esetén szombaton vacsorázunk és hétfőn reggelizünk. A böjti napon kevés vizet igyunk. (Minden pohár vízhez adhatunk fél kávéskanálnyi mézet és egy kávéskanálnyi natúr citromlevet.) A böjt könnyen elviselhető, bár kezdetben kellemetlen tünetek is előfordulhatnak (szédülés, fejfájás éhséginger stb.). Ezeket a szervezetben jelenlévő antitoxinok produkálják, mert elmaradt a megszokott táp- és mérgező anyagok bevitele (tea, kávé, alkohol, nikotin stb.) Jeleznek az emésztőszervek is, de ez a böjtök során jelentősen csökken, majd teljesen megszűnik, Ha már jól hozzászoktunk a heti 24-36 órás böjthöz (2-3 hónap után), megpróbálkozhatunk a 3-4 napos, később pedig a 7-10 napos böjttel is,

Már a rövid böjtök alatt is alaposan pihen, kitisztul és erősödik él szervezet. (Nem kell energiát pazarolni az emésztésre az anyagcsere és él kiválasztás feladataira), Minél többet böjtölnek, annál erősebb, annál egészségesebb lesz a szervezetünk, Bragg Paul a leghíresebb böjtszakértő írja: "...Hetente egyszer 24 vagy 36 órát böjtölök - ezt sohasem hagyom ki-, emellett pedig évente négyszer tartok hét-tíz napos böjtöt (pl. az évszakok végén). ^{*2} Hosszú évek óta tartom magam ehhez a beosztáshoz és sugárzó egészségnek örvendek. Olyan vagyok. mint egy örökmozgó. Egy nap alatt ötször annyit csinállok, mint más ember öt nap alatt."

A böjt befejezésének módszerét tartsuk be! Az egynapos böjtök befejeztével célszerű olyan salátát enni, aminek alapja a reszelt sárgarépa, káposzta, alma. A saláta kevés citromlével vagy almaecettel készüljön. A saláta után ehetünk párolt zöldséget, spenótot, kelkáposztát. pasztinákot, zellert, zöldbabot. stb. Ihatunk frissen előállított gyümölcslevekkel. Ne együnk a böjt után közvetlenül állati eredetű termékeket (tej, tejtermék, tojás, hal hús) és tartózkodjunk ilyenkor az olajos magvak, valamint a hüvelyesek fogyasztásától is.

A hét-tíz napos böjtöt is hasonló módon kell befejezni. Bragg szerint a böjt hetedik napján 17-19 óra körül kevés párolt paradicsomot, a nyolcadik napon reggel reszelt répa és káposztasalátát (citrom- vagy narancslével ízesíthető), majd főtt zöldségeket (spenót, fehérrepa, hámozott paradicsom) és egy-két szelet teljes kiőrlésű lisztből sült kenyeret fogyaszthatunk. Napközben igyunk vizet. Vacsorára a reggelihez hasonlóan táplálkozunk. A kilencedik napon reggel egy tál friss gyümölcsöt (pl. almát, vagy bármely más) fogyasszunk, amelyre két evőkanál búzacsíra és egy evőkanál méz adható ízesítésül. Délben a szokásos reszelt saláta, főtt zöldség és egy-két szelet kenyér, vacsorára Újra saláta (pl. fejes saláta, paradicsom és petrezselyem hozzáadásával)

és főtt zöldség fogyasztható. A tizedik naptól a megszokott (főleg nyers növényi eredetű anyagokból álló) táplálkozást folytassuk.

Irodalom: Paul C. Bragg, Patricia Bragg: A böjt csodája - Westinvest Kft., Budapest, 1992.

A belek tisztítása

A gyakorlat szerint nem mindenki csinálja szívesen a beöntési procedúrát. Éppen ezért hívjuk fel a figyelmet arra, hogy ez az egyetlen módszer, amelynek segítségével tökéletesen megszabadulhatunk a vastagbélben összegyűjt mérgező anyagoktól. Sok embernek ez a módszer ellenszemes, kellemetlen; de nem kellemetlen a vastagbélben cipelni azt az összegyűjt, sokszor kilogrammokat kitevő rothadó bélsárgakövet, melynek 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. Egyesek úgy nyilatkoztak, hogy beöntés után székrekedéssé válnak, 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 éhezi.

Tehát mielőtt belevágunk. két dolgot tartsunk szem előtt: először tudatosítsuk magunkban, hogy meg kell szabadulni betegségeink egyik fő okozójától másodsor, szigorúan be kell tartani a kúra előírásait.

Szükség van egy 1,7-2 literes tiszta beöntő készülékre (irrigátor). Keressük meg a beöntéshez legjobb helyet a lakásban és a tiszta készüléket elzárt gumicsővel akasszuk ott fel kb. 1,5 méter magasságban. Töltsük fel felforralt és testhőmérsékletre vissza-hűtött vízzel és feltétlenül engedjük ki a csapon keresztül a csőbe szorult levegőt (amíg a kiáramló víz fröcsög). Sokakat megijeszt a víz ajánlott térfogata: megnyugtatóul közöljük, hogy az egészséges vastagbél térfogata kb. 3,5 liter. Tehát van bőven hely. Ami a beöntéssel járó kellemetlen érzéseket illeti, hát azok - főleg kezdetben - előfordulnak (székelési inger, görcs), de aztán ezek teljesen megszűnnek. Persze, ha ezek a jelenségek kibíratatlannak tűnnek, a beöntést abba kell hagyni.

A vízhez feltétlenül adjunk 3 evőkanálnyi citrom levet vagy almaecetet. Ez azért szükséges, mert a vastagbélben bomlás, erjedés, rothadás általában enyhén lúgos közegben zajlik. A savanyú oldat fékezi, megállítja ezeket a folyamatokat, gátolja a patogén mikroba szaporodását és stimulálja a hasznos, szükséges mikroflóra élettevékenységét. Végül kenjük be a beöntőcső végét kevés növényi olajjal, A krémek, a vazelin eltömik a pórusokat. Terítsünk le a készülék alá a padozatra egy erre a célra alkalmas törölközőt vagy pokrócot és ezen kényelmesen

elhelyezkedhetünk négykézláb ún. tigris pózba a térdünkre és a könyökünkre. Kissé tegyük szét a lábainkat és lazítsuk el a hasunkat. A cső végét vezessük be a végbélbe kb. 5-6 centiméterre. Nyissuk meg a csövön található csapot (szorítót) és így a víz könnyen belénk áramlik. A hőmérséklet és a savtartalom semmiféle kellemetlen érzést nem okoz. Ha sikerül teljesen ellazítani hasunkat, akkor legfeljebb rövid ideig csekély mértékű görcsöt érzünk. Mélyen lélegezzünk, teljesen nyitott szájjal. A lélegzés segíti az ellazulást és a rekeszizmot is működésbe hozza. A beöntés 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. Hát a látvány nagyon is szörnyűséges, megdöbbentő, a bűze kibírhatatlan. Egészen bizonyossá válik mindenkiben az eltökéltség, hogy a bélmosást addig csinálja, amíg a belei teljesen ki nem tisztulnak. Ez a következő kúrával érhető el:

Az első héten – amit az újhoid előtti héten célszerű elkezdni - mindennap reggel 5 és 7 óra között (a vastagbél órájában), a második héten minden második napon, a harmadik héten minden harmadik napon, a negyedik héten a negyedik napon végezzük a beöntést. A többség a negyedik heti eredmény alapján fellélegezhet. a feladattal megbirkózott. Most már csak az a teendő, hogy a beleink tisztaságát rendszeresen 1-1 beöntéssel fenntartsuk. (Célszerűen a holdhónap 11. és 25. napján reggel 5 és 7 óra között, amelyek egyben a legjobb böjti napok is.)

Foglaljuk össze, mi is megy végbe ilyenkor, Kitisztítottuk a gyökereket. Eltakarítottuk a bélsárcöveket, a rothadást. a penész az erjedés termékeit. A belek a megemésztett ételekből az új sejtek felépítéséhez már tiszta anyagokat vesznek fel, megszűnt a salakanyagok. a rákkeltők (karcinogének). a mérgek és más toxikus anyagok beáramlása, Tisztul a vérünk, szerveink táplálása hirtelen javul. A tiszta vér elkezd kimosni a szerveinkből a korábban oda szállított és lerakódott ártalmas anyagok torlaszait. Rengeteg energia, amelyet a szervezet eddig az önmérgezés (intoxikáció) elleni harcra használt el, felszabadul és a betegségek leküzdésére fordítható, Fokozatosan helyükre kerülnek a vastagbél által kimozdított szervek és normálissá válik a működésük. Normalizálódik a vérnyomásunk, betegségeink napról-napra egyre kevésbé hallatnak magukról. A nemrég még kitágult, megnyúlt, atrófiás, gyengén működő vastagbelünk most kitisztítva. leeresztett vitorlaként lóg és még nem képes az életfontosságú funkciók teljesítésére, Ezért újra munkára kell fogni. meg kell tanítani a táplálék továbbítására, eredeti, természetes formájának Újbóli kialakítására,

E célunk elérése érdekében a béltisztítás időszakában és egyébként is, rendszeresen együnk kásákat. A kását kizárólag vízben főzzük, Az egynemű, nagy élelmi-rost tartalmú kása egyszerre

emésztődik a gyomrunkban, egyenletesen tölti ki a vastagbelet, ezzel formát ad nekik és munkára is készíti,

Ismertettük a béltisztítás legnépszerűbb és leghatékonyabb módszerét. Akinek a beöntéses módszer mégsem elfogadható, annak álljon még itt egy-két más eljárás,

A kitűnő élet meghosszabbítási szakértő Bragg, a belek tisztítására, mint említettük, a böjtöt ajánlja, Ezen idő alatt a bélfalra tapadó bélsárkövek enyhén savanyúvá válnak, és a böjt után fogyasztott nyers káposzta és sárgarépa a fellazult ragadványokat mintegy kisöpri a szervezetből. A tapasztalat szerint Bragg eljárása jó, de túlzottan lassú, hónapokig is eltarthat a tisztulás, továbbá Bragg eljárása jelentősen stimulálja a gyomor és a belek felszívó funkcióját, aminek következtében a tiszta és hasznos anyagok helyett a tisztulási folyamat első szakaszában rengeteg mérgező anyag is felhalmozódhat a szervezetben, Ezért ajánljuk a két módszer (böjt és bélmosás) kombinálását mindenki számára,

Sok beteg pánikszerűen igyekszik a bélmosás módszerét elkerülni és különböző hashajtó gyógyszerekhez folyamodik Kategorikusan elutasítjuk ezek szedését. A hashajtók elvívítelenítik a szervezetet, azt a nedvességet vonják el, amelynek fontos funkciói vannak. Ez a nedv a gyomor-béltraktuson áthaladva nem végzi el a vastagbél öblítését sem, egyszerűen elkerülve a bélfalra tapadt lerakódásokat, kiürül a szervezetből. Székrekedés esetében sem ajánlatos hashajtókat szedni. A székrekedést nem oldja meg, és a belekben levőszennyeződések sem tisztítja ki, Ugyanakkor a közönséges bélmosás helyreállítja és normalizálja vastagbél működését. Aki végigcsinálja a bélmosást, az a székrekedéstől nem fog szenvedni,

Befejezésül megemlítjük, hogy aki természetgyógyászati módszerekkel kívánja helyreállítani egészségét, az ne fog} 'asszon feleslegesen gyógyszereket, nem lesz rá egyébként sem szüksége, A lényeges az, hogy minden mesterséges gyógyszer tartalmaz a szervezet számára ún, testidegen anyagokat, amelyek mellékhatásokat váltanak ki, és így' a tiszta szervezetben méregként hatnak. A szervezettisztítás további feladatai csakis egymást követő szigorú sorrendben végezhetők el. Másként nem érjük el a kívánt célt. Még sok mindenről lesz szó, de az első lépés az egészség felé az, amivel most részletesen megismertedtünk. Ha ezt az első lépést nem tesszük meg a további utat nem tudjuk bejárni.

Néhány szó az ésszerű táplálkozásról

Az ésszerű táplálkozás alapjait megtaláljuk János apostol evangéliumában.³ *Jézus* a következőket mondta a hozzáfordulóknak (részletek):

"Egyetek mindig az Isten asztaláról a fák gyümölcseiből a mezők magjaiból és füveiből állataidnak a tejükből és méheidnek az ő mézükből. Mert mindaz, ami ezeken kívül vagyon... betegségek útjain a halálba vezet. Azok az eledelek pedig, amelyeket Isten dúsán terített asztaláról esztek, erőt és ifjúságot öntenek a ti testetekbe és soha betegségek nem láttok. Amikor pedig az ő asztaláról esztek úgy egyetek mindent, ahogyan azt 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 Föld-Anyátok asztalán, és ne akarjátok felfalni mindazt, amit magatok körül láttok.

Mert bizony mondom néktek, ha mindenfélét összeesztetek, a ti testetekben megszűnik a ti testetek békéje és örökös háború fog dúlni bennetek. Amikor pedig len esztek, sohasem egyetek egészen jóllakásig.

Figyeljétek meg ezért, hogy mennyit ettetek, amikor már többet nem kívántok enni, és egyetek mindig ennek egyharmadával kevesebbet...

Ne egyétek a távoli birodalmakból hozott tisztátlan étkeket, 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 eledeledet. És rágd meg teljesen fogaiddal te ételedet, hogy folyékonyá változzon az, és vérré tegye azt benned a vérnek az Angyala. És olyan lassan egyél, mint amikor az úrhoz imádkozol... Méreggá válik a ti testetekben mindaz, amit szomorúan, haraggal van kívánság nélkül esztek. És sohase ülj le az Úr asztalához, mielőtt az Úr nem hivat 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 Istennek igéjével élj."

Ez a tanítás nem igényel kommentárt, minden szava ma is igaz.

Senki sem tudja például azt a rendkívül fontos dolgot, hogy a mindennapi megszokott ételle savas vagy lúgos kémhatású. Így kiteszük szervezetünket annak a túlfeszítésnek, hogy savas vagy lúgos kémhatás ellen kell küzdenie. Mindkét állapot ismert betegségekhez vezet.

Az ősi keleti filozófusok szerint szervezetünket Újra és újra semlegesíteni szükséges. Az emberi

táplálkozáshoz óriási termékválaszték áll rendelkezésre: ezer és ezer különféle enni, valót ismerünk. Nincs túl sok értelme, hogy felsoroljuk azt a néhány tucatot ezek közül mely megszokott asztalunkra kerül. Annál is inkább, mert minden ember táplálékigénye szigorúan egyedi és idővel még az is változik. Ezért érdemes mindenkinek a legtermészetesebb módszerrel meghatározni, mit kell fogyasztani a jelen időszakban és mi az, amit más időkre érdemes halasztania.

A jógik bölcsessége ismét segít rajtunk. Ők ismerik a titkát, hogy egy adott táplálék hasznos vagy veszélyes szervezetünk számára.

Végezzünk kísérleteket és az eredményeket pontosan jegyezzük fel. Egyszerű próbák révén meghatározzuk, hogy mely táplálékokra van szüksége szervezetünknek és melyeket utasít el.

Ez a következőképpen történik: vegyünk egy falatot az általunk leggyakrabban fogyasztott táplálékból és alaposan rágjuk szét. Természetesen legjobb, ha ez minél eredetibb állapotú termék, amelyet semmiképpen se keverjünk össze más táplálékkal. Pl. vegyünk egy falat kenyeret, vagy zöldséget, vagy vízben főtt kását és rágjuk össze alaposan annyira, hogy a szánkban teljesen egynemű pép legyen. Előfordul, hogy a rágás folyamatában a falat magától eloszlik, mintegy feloldódik a szánkban. Ebben az esetben kettős hatást értünk el: egyrészt megismertük a jógik táplálkozási folyamatát, másrészt pontosan meghatároztuk, hogy az adott táplálék feltétlenül szükséges szervezetünk számára. Felírjuk a táplálék elnevezését és ez kaphat egy + jelet is. Előfordul az is, hogy a táplálék alapos rágása közben nyelő ingerek keletkeznek. Ilyenkor tegyük fel magunknak (szervezetünknek) azt a kérdést, hogy a szánkban lévő pépet le kívánjuk nyelni, vagy azt legszívesebben kiköpnénk. Ha le kívánjuk nyelni akkor nyeljük le, mert ez a táplálék szintén megfelelő számunkra és jegyezzük fel a pozitív rovatunkba. De ha semmi kedvünk, kívánságunk lenyelni a szánkban lévő megrágott táplálékot, sőt kellemetlen vagy undorkeltő még a gondolata is, akkor köpjük ki és jegyezzük fel a nem kívánatos, a negatív' táplálékok közé, Ily módon a mindennapi étkezéseknél megszokott táplálékokat minősítjük és összeállítjuk a szervezetünk számára legjobbak jegyzékét. A negatív táplálékokat pedig egyelőre kerüljük el. Ne sajnáljuk ezeket hiszen kellemetlen lenyelni őket, a szervezetünk ily módon jelzi ártalmas voltukat.

A mai konyhatechnika ezerféle módon becsap bennünket: így kerülnek asztalunkra szükségtelen, sőt ártalmas termékek felismerhetetlenné művészkedve szószokkal mártásokkal, fűszerekkel, mesterséges ízesítőkkal, cukorral és minden mással, amely feltűnően és meglepően megváltoztatja a táplálék eredeti ízét összetételét stb.

Ha szervezetünk számára legmegfelelőbb "pozitív listánk" alapján kezdünk el táplálkozni, a

betegségeinktől is előbb szabadulunk meg. Eközben ne feledkezzünk meg a fő célunkról: szervezetünk közegének semlegesítéséről. A fent vázolt eljárással kapott listánkat rendszeresen ellenőrizzük, nem változott-e ízlésünk. nem akarunk-e enni a negatív listánkon szereplő táplálékokból. Ha ilyesmi bekövetkezne, biztosak lehetünk benne, hogy a szervezetünk közege semlegessé vált és már-már átcsap a másik irányba. Ilyenkor a másik listán szereplő - és kívánatosá vált táplálékok segítségével kell beállítani a szervezet semleges állapotát.

A táplálkozással kapcsolatos gondolatok után ismerkedjünk meg néhány fontos tényezővel, melyek kiváló eredménnyel használhatók egészségünk megőrzése érdekében. Ha a kedves olvasó tartózkodó az ésszerű táplálkozás követelményeivel szemben, ha fél, hogy szervezete kimerül. legyengül. akkor gondoljon a lovakra. Erős, okos és igénytelen növényevő állatok, amelyeknek legkedvesebb csemegéjük a zab. Szerezzünk be zabot, őröljük meg (pl. elektromos kávédarálóban) és este töltsük termoszba. Egy-egy evőkanál zablisztre 1-1 pohár (2 dl) első forrásban lévő vizet öntve teáskannából. Reggelig ledugaszolva állni hagyjuk, majd leszűrjük (teaszűrőbe helyezünk néhány réteg gézt). A zabtea tele van hasznos és tápláló anyagokkal, melyek lehetővé teszik, hogy ezen a napon mást ne is fogyasszunk. Persze az üres gyomor különböző reakciókkal ijesztget bennünket, de azt vehetjük a korábbi rossz táplálkozási mód beidegződésének. Ha zabtea napon nem érünk rá ebédelni, vagy ízlésünknek nem megfelelő táplálékhoz jutunk. ne keseredjünk el, a zabtea segít nekünk.

A zabból készített vizes kivonat enteroszorbciós tulajdonsággal rendelkezik: elősegíti a toxikus termékek eltávolítását a vérből a belekbe, s meggátolja ezen anyagok visszaszívódását a belekből a véráramba. A szorbció során a bélfalakra nem figyeltek meg semmiféle izgató, gyulladást okozó hatást, éppen ezért a zabból készült italt egész életünkben fogyaszthatjuk.

Végül minden reggel egyenek meg egy kanál mézet, amelynek hasznosságáról már oly sokszor esett szó.

A következőkben - megismertetem Önökkel a szervek és szervrendszerek gyors tisztulását, méregtelenítését elősegítő komplex metodikát. Ismeretes, hogy szervezetünkben a nem megfelelő életmód, táplálkozás stb. következtében homok, kő, salakanyag, mész, só és más lerakódások keletkeznek. Ezek fékezik, akadályozzák, sőt teljesen megállíthatják a szerek tevékenységét.

A tisztítás módszerei egyszerűek, hatékonyak, veszélytelenek, nincs semmiféle káros mellékhatásuk. Az ismertetésre kerülő módszerek többségének évszázados múltja van.

A tisztítási, méregtelenítési folyamattal kapcsolatosan érdemes néhány szót váltani az ebben résztvevő pszichés állapotáról. Ha a jelölt orvos felügyelete mellett végzi a kúrát, akkor minden egyszerűnek tűnik, hiszen nevelésünk révén teljes bizalommal vagyunk a "fehérköpenyesek"

iránt. Az adott esetben azonban nem valószínű, hogy a hivatalos orvoslás képviselői vállalják a méregtelenítési folyamat vezetését. Éppen ezért keressenek olyan valakit, aki önmagán már kipróbálta a módszereket, hogy a szükséges tapasztalatokat tőle átvehessék.

Akik elhatározzák, hogy nekifognak szervezetük rendbehozatalának, alkossanak egy kis közösséget. Fontos tényező, hogy ilyenkor az ember elfelejti a magányosság érzését, tevékenysége határozottabbá és nyugodtabbá válik.

Végül mi a teendő, ha egyedül fáradozunk egészségünk érdekében? Ilyenkor nagy szükségünk van az erős akaratra, mivel jelentősnek érezzük a rizikó tényezőt. Ezzel egyet kell érteni, hiszen a veszély érzete, az önmegóvás ösztöne sokszor nyugtalan érzetet kelthet. Éppen ezért ismételten megerősítjük, hogy Önökkel semmi káros dolog nem történik. Részletesen leírjuk az összes módszertani elvet, amely megóvja Önöket a melléfogásoktól. Kérünk ezért mindenkit, hogy alaposan olvassák el az előírásokat, figyeljenek minden részletre és figyelmeztetésre, jegyezzék meg, hogy a tisztítás komplex rendszere csak meghatározott, következetes sorrendben hat a legjobban. Ha nem tisztítjuk meg a vastagbelet, akkor eredménytelenné válhat a májban lévő lerakódások elleni kúra, ha nem tisztítjuk meg a májat, nem lehetséges a vér megtisztítása és így tovább. Tehát következetesen tartsuk be az egyes feladatokat és azok egymásutániságát, hogy elkerüljünk minden nem kívánatos következményt.

A bélflóra rendbetétele

A gyomor- és bélmikroflórát az ember helytelen táplálkozási szokásai alakítják ki és így ott nemcsak hasznos mikroorganizmusokat találunk, hanem ártalmas ún. patogéneket is. A különféle orvosságok, az élesztő tésztafélék, a tej fogyasztása révén jelentős mértékben található a bél mikroflórában élesztők, sztafilokokkuszok, gombák, konídium félék és más paraziták. Ezek befészkelődnek az emésztőszervek nyálkahártyáiba "szívják a vérünket" és élettevékenységük során mérgező anyagokat termelnek.

A diszbakteriózisa a természetgyógyászat a fokhagyma fogyasztását javasolja. Egy órával a reggeli előtt és egy órával a vacsora után együnk meg egy-egy gerezd megtisztított fokhagymát. Semmit ne együnk hozzá és semmit ne igyunk rá. Ne csodálkozzunk és ne féljünk. ha a gyomrunkban égő érzés jelentkezik. Tudnunk kell, hogy a fokhagyma elpusztítja a parazitákat, de eléri a nyálkahártya sérüléseit is (persze dezinficiálja is azokat), és ettől ered a kellemetlen érzés.

Egy bizonyos idő múlva (kb. 2 hét) észrevesszük, hogy az égés megszűnik és a hasunk étkezés után már nem puffad. Ez a gyógyulás biztos jele. Az eljárás megismételhető profilaktikus céllal is, szükség szerint negyedévenként vagy évente.

A fokhagymaevés során felgyorsulhat a szívverésünk. Ez valójában egy pozitív jelenség, tehát ne nyugtalanodjanak, sőt könyveljék el a jelenséget sikerként. A fokhagyma jelentős mennyiségű oldott állapotú germániumot tartalmaz. A germánium helyreállítja és megerősíti a szelepek és billentyűk (pl. visszér billentyűk) 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. Természetesen ennél a betegségnél a fokhagyma-kúra nem égést, hanem valós fájdalmakat válthat ki. Ennek oka most már ismert a kedves olvasó előtt.

Mint a korábbi részekből megtudtuk, szervezetünk azért beteg, mert tele van mindenféle számára szükségtelen anyaggal: az erjedés és a rothadás termékeivel, rákkeltő anyagokkal, salakkal, koleszterinnel, emésztetlen fehérjékkal, húgysavakkal, kazeinnel és másokkal. Szervezetünkben a bőrünk alatt, a zsírrétegek alatt, az izmok alatt só lerakódások, salakanyagok, koleszterin és más "kövek", daganatok és egyéb kóros jelenségek ijesztgetnek bennünket.

Szervezetünkbe mindez főképpen a vastagbeleben keresztül jutott be, ahol az évek, évtizedek során felgyűltek az emésztetlen táplálékok maradványai.

Mióta azonban megtanultuk a vastagbél rendszeres kitakarítását az egészségkárosító anyagok

felszívódását megszüntethetjük. Ezzel megtettük a legfontosabb lépést, hogy megszabaduljunk a betegségeink fő okától. Még rákos sejtek sem képződhetnek, mivel a vastagbélből kimostuk azt a rothadó közeget, melyben rákkeltő anyagok képződhetnek.

Ebben az állapotban már ésszerűen stimulál hatjuk vérkeringésünket. hogy testünkől (szerveinkből) mielőbb kiűzzük mindazokat a károsító anyagokat, amelyek évek, évtizedek alatt ott lerakódtak. Fokozatosan megszabadulunk betegségeinktől, sőt még a megbetegedés lehetőségétől is.

Milyen jelenségeket tapasztalhatunk ilyenkor?

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 szív táji érzések. Ne ijedjünk meg, előre közöljük, hogy ilyen jelenségek felléphetnek: egyszerűen azért. mert ezen betegségek tulajdonképpen már szervezetünkben rejtőztek, de még nem mutatkoztak. és most életreformunk hatására kénytelen meghátrálni, felszívódni, eltűnni. Tehát előfordulhat, hogy mielőtt egy-egy betegség-csira eltűnik, egy rövid ideig megmutatkozik, mintha figyelmeztetni akarna bennünket: én is itt voltam itt. Ennyi az egész.

A többi megy, mint a karikacsapás. A megszokott fájdalmak néhány nap alatt megszűnnek, közérzetünk és hangulatunk ragyogóvá válik. elmegy a homok, elmennek a kövek, a fehérje- és sólerakódások, lepadnak a zsírrétegek. Megváltozik az alakunk és a kinézetünk. Mivel a káros anyagok eltávoznak, és pedig elég nagy mennyiségekről 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 érzésünknek, ami pontosan jelzi, hogy a helyes úton járunk. Mikor az összes káros anyag kiürül szervezetünkől és gyakorlatilag minden sejtünk egészségessé válik, akkor rövid idő alatt úgyszólván felszedjük a genetikai kódunknak legmegfelelőbb súlyunkat, alakunk megfelel a "nemzetközi előírásoknak", szerveink működése észrevétlenné válik, szervezetünkben semmi sem jelzi már bajokkal a kellemetlen érzéseket.

A következőkben megismerkedünk szerveink, szervrendszerünk méregtelenítését szolgáló speciális módszerekkel.

Az ízületek megtisztítása

A rendszeres belső higiéné, a helyes táplálkozás, a testedzés, az egészséges életmód és más életreform-szabályok betartása - mint erről már szó volt - megállítja a betegség-folyamatokat és megindul szervezetünkben egy fokozatos öntisztulási folyamat. Ez a folyamat spontán eléggé lassú, napokig sőt hónapokig elhúzódhat, így az ízületi lerakódások kitisztulására 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 5 percig. Az egész teát forrón töltjük át egy termoszba (legjobb a félliteres), zárjuk le és érleljük 3-4 órát. Ezután szűrjük le, a tea fogyasztásra kész.

A babérlevél teát kicsi kortyokban kell meginni úgy, hogy a folyamat kb. 10-12 óráig eltarsson. (A legpontosabb adagolás, ha 10-12 percenként egy kiskanálnyit nyelünk le.)

Szigorúan tilos a babérlevél teát nagyobb kortyokban vagy egyszerre meginni, mivel úgy akár belső vérzést válthat ki!

A kúrát 3 egymást követő napon megismételjük. Legjobb időszakok az Újhold vagy a telihold előtti 5. napon kezdeni a kúrát. Nehéz, makacs esetekben a teljes kúrát két hét múlva megismételjük. A tisztítás első évében a 3 napos kúrát negyedévenként egyszer-egyszer ismétljük meg. Az első évben tehát összesen 5 babérlevél-kúrát végzünk. A további években a kúrát évente csak egy alkalommal kell elvégezni.

Ne feledjük, hogy az ízületek kitisztításának kötelező feltétele az alaposan kimosott vastagbél és - legalább a kúra ideje alatt - a vegetáriánus táplálkozás.

Figyelem! Hanem folytattuk le a vastagbél teljes kitisztítását. ne kezdjünk el babérlevél-tea kúrát!

Ezt azért hangsúlyozzuk, mert a babérlevél-tea nemcsak az ízületi lerakódásokat oldja intenzíven, hanem a vastagbélben lévő lerakódásokat is, így a toxikus anyagokkal telt vastagbélből a káros anyagok intenzíven felszívódnak és a véráramba jutja a legkülönbözőbb allergiákat válthatják ki.

Az ízületi tisztítás révén a sólerakódásokon kívül csökkennek vagy megszűnnek az "időjárási" fájdalmak, az ízületi fáradtság, az oszteochondrózisok (csont- és porcszövet-gyulladások) és a fertőzőes nem specifikus sokízületi gyulladások is.

Egy másik ízületi tisztító módszert is ismertetünk, amely alkalmas az altesti, illetve kismencede gyulladások megszüntetésére is. Az áztatott rizs terápiát Keleten széles körben alkalmazzák. A

módszer hosszadalmas, legalább 40 napig tart (de folytatható akár 2-3 hónapig is). A kúra alatt erősen csökkentjük vagy szüntessük meg a konyhasó fogyasztását. A módszer alkalmazható az ízületi sólerakódások, a húgy ivarszervi betegségek (pl. 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 4 öblös üvegre (pl. 3-5 dl-es konzerves üveg). Minden üveget számozzunk meg. A legjobb gyógyhatást barna rizzsel érjük el, ha nem kapható, megfelelő az ismert fényezett rizs is.

Az első nap reggel az 1. számú üvegbe 2-3 evőkanálnyi, előzetesen folyó vízzel alaposan megmosott rizst teszünk, és hideg vízzel feltöltjük. Ezután az üveget lefedjük (csavaros tetővel, vagy alufóliával) és a kamrában a polcra helyezzük.

A 2. napon az 1. üvegben lévő vizet leöntjük, a rizst átöblítjük és újra feltöltjük tiszta vízzel, majd az üveget lefedjük és visszahelyezzük a polcra. Ezután a 2. üvegbe teszünk 2-3 evőkanálnyi jól megmosott rizst. az üveget feltöltjük, lefedjük és az 1. üveg mellé helyezzük.

A harmadik napon az 1. és 2. üvegekből a vizet leöntjük, a rizst átöblítjük, majd az üvegeket friss vízzel feltöltjük és lefedjük. A 4. napon cseréljük a vizet az 1. 2. és 3. üvegekben és a 4. üvegbe teszünk 2-3 kanálnyi előzetesen megmosott rizst, feltöltjük, lefedjük és a polcra helyezzük,

Az 5. napon az 1. üvegben lévő rizsből leöntjük a vizet. leöblítjük. vízben só nélkül megfőzzük és reggelire a rizskását elfogyasztjuk. Az üvegbe friss rizsadagot teszünk és a üveg mellé helyezzük. A többi üvegről leöntjük a vizet, leöblítjük a rizst, majd felöntjük.

A 6. napon a 2. Üvegben lévő rizst fogyasztjuk el kásaként reggelire és ebbe az üvegbe kerül az új adag rizs, és így tovább, és így tovább.

Fontos, hogy az üvegeket ne keverjük össze, a rizs minden esetben 4 napig ázik.

A rizst csak rövid ideig és kevés vízzel főzzük úgy, hogy szokásos főtt rizskását nyerjük. Néhányan elfogyasztják a kiáztatott rizst nyersen, amely 4 napos áztatás után teljes mértékben ehetővé válik. George Oshawa szerint a nyers, áztatott rizs még a giliszták kiűzését is elősegíti.

Kizárólag a rizskását (só, cukor, olaj nélkül) fogyasszuk reggelire. 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. 2-3 órával a kása elfogyasztása után általában "farkasétvágy" jelentkezik, de álljunk ellen, sem gyümölcs, sem gyümölcslé, de még egy korty víz elfogyasztása is tilos!

4 óra múlva ihatunk, majd normálisan étkezhetünk. Gyakorlatilag ebédre, vacsorára a megszokott étkezés folytatható, de zárjuk ki a konyhasót, kerüljük a fűszereket a csípős, savanyú étek fogyasztását. A kúra idején alkoholos italok fogyasztása szintén kerülendő. Természetesen a só teljes elhagyása táplálkozásunkból szinte teljesen lehetetlen, hiszen az élelmiszeripari termékek túlnyomó része sóval készül. De a sómentes (sószegény) diéta lényeges része az áztatott rizs terápiának, jelentősen javítja annak hatékonyságát.

A rizsterápiának ellenjavallata nincsen, negatív hatása szintén nem szokott előfordulni. A túlzottan elsalakosodott egyének esetében előfordulhat különböző mértékű gyengeségérzet a kúra során. Ebben az időszakban érdemes egy kicsivel többet pihenni, lassítani vagy egyszerűen a jelenséget figyelmen kívül hagyni. A többi időszakban érdemes aktívan többet mozogni.

A terápia vége felé megfigyelhető, hogy vizeletünk zavarossá és nyálkássá válik. Ezek a jelenségek a tisztulási folyamat normális velejárói.

A rizsterápiát elegendő évente egy alkalommal elvégezni. Például nagyon ajánlatos a tél végén kezdeni és a tavasz elején befejezni (február-április között). Ebben az időszakban leginkább igényli szerveztünk a megtisztulást, nyilván azért, hogy a természettel együtt megújulhassunk. Ha valaki 2 vagy több alkalommal is nekiáll a kúrának, hátránya nem lesz belőle.

Nagyon jó, ha az egész család részt vesz a terápiában, így mindjárt megoldódik a reggeli kérdése is. Ilyenkor természetesen a szükségletnek megfelelő rizsmennyiséget nagyobb (0,5 l-es vagy 1 l-es) öblös üvegekben áztatjuk.

Az ízületek tisztításával foglalkozó írásomra, illetve a rádióban elhangzott riport kapcsán nagyon sokan megkerestek levélben és telefonon. Többen felvetették, hogy az áztatott rizskúra túlságosan hosszadalmas (1,5-3 hónap) és sokat kell vele nap mint nap foglalkozni. Főleg nekik kívánok válaszolni az alábbiakban:

A szervezet sólerakódások eltávolításának egy nagyon sikeres módszere azon a megfigyelésen alapszik, hogy a rizs kiszedi, kiszívja a kötőszövetekből mindazt, ami ott lerakódott és lerontotta azok hajlékonyságát és rugalmasságát.

Tehát 1 pohár rizst egy éjszakára áztassunk be (egyeseink 2-3 napot is ajánlanak - ilyenkor az áztató vizet naponta cseréljük, hogy a kiszívó hatása a lehető legjobb legyen). Másnap a vizet öntsük le, majd öntsük fel 2 pohár friss vízzel és készre főzzük (amíg az összes vizet a rizs felveszi). A megfőtt rizst alaposan öblítsük le folyó vízzel a nyálka anyagok eltávolítása érdekében, majd az adagot osszuk 4 egyenlő részre, és 4 óránként 1-1 porciót fogyasszunk el, de mindegyik előtt 20 perccel igyunk meg egy félpohárnyi vizet. A nap folyamán bármikor igyunk még meg egy pohárnyi erős csipkebogyó teát. A következő nap kötelezően fogyasszunk el 0,5

kg főtt céklát vagy 20 dkg almát (böjti nap).

Ez a módszer a leghatásosabb a Holdhónap 10. és 2-1-. napján kezdve.

Kiváló testsúlycsökkentő hatást is elérünk. A két fent leírt procedúra jelentősen segít a lábunkon "sarkantyúk", meszes spórák okozta kellemetlen fájdalmak esetében.

2-3 nap múlva az eljárás megismételhető. Nem javasoljuk viszont a kúra több napon keresztüli fogyasztását!

A máj és az epehólyag tisztítása

Az alkalmazott módszerről érdemes részletesebben szólni. A kúra maga rendkívül eredményes, azonban maga a procedúra általában kivált valamiféle gyanúpert, illetve félelmet. A májtisztítás előtt ezért érdemes egy tapasztalt segítőt (vezetőt) keresni, vagy esetleg partnereket, társakat. Mindenki megnyugtatóására megjegyzem, hogy a májtisztító kúra teljesen ártalmatlan, tehát ne féljenek, hanem vágjanak bele.

Foglalkozunk egy keveset májunkt tevékenységével. Mint ismeretes, a vörösvérsejtek élethossza kb. 120 nap. Amikor szétesnek, a hemoglobinnal bilirubin képződik, amely az epét megfesti. Az egészséges máj kiszűri a bilirubint, ezáltal megtisztítja vérünket. Az epével a bilirubin a nyombélbe jut, majd a bélsárral távozik.

Tejtermékek, húsleves, alkohol vagy patológiás állapotok miatt a máj parenchyma szövetei és epeútjai elvesztik az ideális tisztítóképességüket. Ilyenkor a bilirubin egy része a vérben marad, más része az epevezetékek falára tapad. Az epevezetékek ezekben és az epehólyagban zöld bilirubin kövek (homok) kristályosodnak ki, melyek nagysága akár 2 cm-t vagy még nagyobb méretet is elérhet. A bilirubinnal eltorlasztott vezetékben koleszterin rakódik le, barnás-sárgászöldes viasszerű dugók formájában.

A máj működésében bekövetkező kóros változás nemcsak a szervezet általános elszennyeződésének és betegségeinek következménye, hanem sok betegség oka is, mivel a ki nem vont (szűrt) bilirubint más káros termékekkel együtt a vér széthordja az egész érrendszerben, 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 holdhónap 11-13, valamint a 24-26. napjai a legoptimálisabb időszakok (a Hold II. és IV. fázisa) a tisztításra.

3 napig csak magunk által préselt friss, natúr almalevet igyunk ízlés szerinti mennyiségben (de lehetséges a könnyű vegetáriánus étkezés is). Naponta reggel 5 és 7 között végezzünk beöntést. Ez a felpuhítás időszaka. A 3. napon a máj melegítését már délben (az ebéd után 1-2 órával) elkezdhetjük. Ezt melegvizes tömlővel (kb. 45-50°C). forró vízzel töltött 2 l-es üdítőitalos palackkal végezzük (erre csavarjunk törülközőt és ahogy hűl, úgy csavarjunk le a törülközőből), amit a májunkt tájára erősítünk (pl. nyakba akasztjuk). 19 órától olívaolajat és citromlevet testhőmérsékletre (vagy kicsit magasabbra) melegítünk. Az olívaolaj és a citromlé mennyiségét a

testsúly, illetve az olajtűrés határozza meg. 1,5-1,5 dl-től 3.0-3.0 dl-ig. 19 órától ágyban fekvé 3 evőkanálnyi citromlevet és 3 evőkanálnyi olívaolajat összekeverünk és negyedóránként egy-egy ilyen koktélt megiszunk. Ha a koktélok elfogytak, nyugodtan pihenhetünk, de a máj melegítését folytathatjuk akár egész éjjel.

Figyelem! Ha rosszul tűri az olajat és az első bevételkor már hányingert vált ki, akkor várni kell míg ez az érzés elmúlik és csak ezután folytatható a koktél ok ivása. Ha a folyamat így meghosszabbodik az nem baj, sőt egyenesen hasznos. Ha a hányinger nem múlik el, elég lesz az addig megivott mennyiség. Ha megittuk az összes olajat és citromlevet, várjunk 1-2 órát. Ekkor belefoghatunk egy sor gyakorlatban, amelyek a tisztító hatást erősíteni fogják. Üljünk a sarkunkra. dugjuk be a bal orrlyukat vattával a szánkba tegyünk egy picit erős paprikát és lélegezzünk a jobb orrlyukunkon. A májat kívülről melegítsük. Lélegezzünk eközben lassan és folyamatosan 15-30 percig (4-6-szor percenként). Használjuk eközben a diafragmánkat (hasi légzés). Ezután pihenjünk 0,5-1 órát, majd ismételjük meg a gyakorlatot. 23 órakor vagy később, amikor az epehólyag, majd a máj bioritmusa maximális, elkezdődik a homok, kő és tisztátalanságok kitörése, ami hatalmas hasmenésben nyilvánul meg. Akkor meglátható az összes "szükségtelen jó", amely a helytelen gondolkodás, életmód, a rossz táplálkozás révén szedhető össze és azonnal megértik, hogy semmiféle egészségről nem lehet szó, amíg mindez a szervezetben van. Reggel még mindig megy a hasunk és még több homok, kő és kátrányszerű epe jön ki. 5-7 óra között végezzünk beöntést és a máj melegítését még mindig folytassuk.

Az első étel 0,5 l lé legyen (sárgarépa-cékla-alma 1-1-3 arányban). A lé tovább mossa a májat. Néhány óra múlva éhség jelentkezésekor ehetünk salátát, párolt zöldséget, vizes kásákat és elkezdhetjük a normális életet.

Hányszor kell az eljárás szerint a májat megtisztítani? Az ember többé-kevésbé létezni tud, ha a májának 1/8-ad része működik. Abból kiindulva, hogy a májunk 4 részből áll ezeket teljesen ki kell tisztítani. A gyakorlat szerint teljes értékű tisztítás 4-7 alkalommal lehet elérni. De ha felhasználunk minden előkészítő és kiegészítő módszert. valamint a bioritmológiát, sokkal kevesebbel is elérjük a célt.

Az első májtisztítás a legnehezebb. Ez egy kés nélküli operáció. Ezután nagyot kell pihenni. A második tisztítást két hét múlva a megadott holdfázisban végezzék el

A májtisztító kúrát az első évben negyedévenként megismételhetjük, ezután profilaktikus céllal évente egy alkalommal A tisztítás eredményét jól mutatja közérzetünk, mivel teljesen megszűnik a fáradtságérzet és valamennyi szervünk működésében jelentős javulást észlelünk.

A vesék tisztítása

A vesék betegsége igazi tragédia, mivel igen gyakran szinte kibírhatatlan fizikai fájdalmakkal járó jelenségek kísérik. Így vagy úgy, majdnem az összes vesebetegség homok megjelenésével jár, majd kőképződéssel a vesében, gyakran a húgyhólyagban is, amely egyenes következménye lehet a tej rendszeres és túlzó fogyasztásának. A tisztítást a görögdinnye szezonban végezzük. E célból vásárolunk néhány friss, érett görögdinnyét és 2-3 rozskenyeret. Ez lesz a táplálékunk egy egész héten át.

Ne feledjük, hogy a legjobb eredményeket akkor érhetik el ha betartják a belső higiénés előírásokat és az ésszerű táplálkozás követelményeit.

Tehát egy hétig minden nap sok görögdinnyét és néhány karéj rozskenyeret fogyasztunk e speciális vesetisztító diéta során. A diéta utolsó 2-3 napján éjszaka is folytassák a kúrát azok, akiknek a veséjében, húgyhólyagjában homok vagy kő van. A legmegfelelőbb időpont ezek kihajtására hajnali 3 és 5 óra között van a belső szenek közismert napi energiaritmusa miatt. Üljenek tehát ebben az időszakban 37-38 C vízzel teli fürdőkádban és egyenek görögdinnyét.

A vizelettel együtt a homok és a kő (kövek) is szinte észrevétlenül kiválasztódnak. Ismeretes más módszer is a vesék tisztítására, olyan, melyet az év bármely szakában alkalmazhatunk. Szükségünk van 20-25 gramm jegenyefenyő-olajra (orosz: pichtovoje maszlo) és összesen 25 dkg gyógynövény; 5-5 dkg súlyú keverékre az alábbi összetevőkből: orbáncfű, szurokfű, zsálya, citromfű, madárkeserűfű.

A füveket összeaprítjuk és alaposan összekeverjük. Egy hétig tiszta vegetáriánus étrendre térünk át. A keverékből teát készítünk, és reggel, délben evés előtt 30 perccel az előírt mennyiséget kis kortyokban megisszuk.

Teakészítés módja az első napon: egy csapott evőkanálnyi team keveréket egy pohár forrásban lévő vízzel leöntünk, 5-10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük, kevés mézzel ízesítjük és elfogyasztjuk. A következő 6 napon szintén minden evés előtt elkészítjük a teát 1 evőkanálnyi team keverékből, de csak 1,2-1,3 dl forrásban lévő vízzel. A 7. naptól a teát 1 dl vízzel készítjük el, de 20-30 percig hagyjuk állni, és elfogyasztás előtt minden alkalommal hozzáadunk 5 csepp jegenyefenyő-olajat. Az olajat jól elkeverjük és a teát szívószálon keresztül fogyasztjuk el (a jegenyefenyő-olaj károsan hat a fogakra). Ezt az olajos teát 5 napig kell fogyasztani a főétkezések előtt 30 perccel. Az eredményt néhány nap múlva kezdjük észlelni: több, mint egy hónapig a vizelés során barna, fényű illatú olajos cseppek figyelhetők meg, amelyek szétnyomásakor

homokszemcsék, sőt kövecskék érezhetők.

Kezdjük a kúrát az Újhold vagy a telihold utáni napon.

Az elmondottakon kívül a vesében (húgyhólyagban) levő homok- és kőképződés megakadályozása, illetve a kiválasztódás érdekében:

1. Csak tiszta, olvadékvizet fogyasszunk, illetve használjunk fel pl. főzésnél, teakészítésnél (különösen fontos ez a nem "szokványos" ivóvízzel ellátott helyeken). Az olvadékvíz, melynek élettani értéke rendkívül jelentős: jégből történő vízolvasztás révén nyerhető. Pl. a fagyasztóban kásává fagyasztott víz olvasztása és az olvadékvíz leöntésével (leszűrésével) nyerhető. A jég egy részét (25-30%) ne használjuk fel mert abban gyűlik össze minden a vízben lévő egészséget károsító anyag.
2. Forszírozzuk a lúgosító hatású káliumot és szerves savakat tartalmazó élelmiszerek fogyasztását (gyümölcsök, gyümölcslevek, zöldségek) és csökkentjük az állati eredetű, a keményítőt tartalmazó táplálékok (lisztes áruk, pékáruk) fogyasztását. Só és fűszerek fogyasztása nem ajánlatos!

Igyunk elegendő folyadékot (állandóan ihatunk különböző vesetisztító teákat váltogatva és gyümölcsleveket).

Mozogjunk sokat és végezzünk légző gyakorlatokat.

Tapossunk kavicsokon (30 db nagyujjbegynyi gömbölyű kavicsot megmosunk, megszáritunk és 6-8 rétegű re összehajtott frottír törülközőre rakjuk.) Maximális taposási idő egy-egy alkalommal 3 perc.

Legyen meg a lelki egyensúlyunk. Erre kiválóan alkamas pl. a Bach-féle virágterápia.

Irodalom: Barnard I.: Lélekgyógyászat természetes módon; Rajda C.: Út a lelki egyensúlyig; Bach E.: Gyógyítsd tenmagad.

A nyirokrendszer (limfatikus rendszer) kitisztítása

Ez a természetgyógyász tisztítási rendszer kétszeresen is kellemes, mivel egyrészt fürdőszobában, szaunában végezhető, másrészt a kúra során citrusféléből összeállított nagyon finom ital fogyasztását írja elő. A kúra eredménye, hogy vérünk összetétele is jelentős mértékben megváltozik, normalizálódik.

A citrusitalt 9 dl narancsléből, 9 dl grépfruit-léből 2 dl citromléből és 2 l olvadékvízből állítjuk össze.

Emlékeztetőül említem meg, hogy a kúra megkezdése előtt feltétlenül szükséges a belső higiénés állapotunk rendbetétele: a belek kitisztítása és a táplálkozásunk megreformálása.

A tisztítás első napján ne fogyasszunk semmiféle eledelt. Estefelé feküdjünk egy kád meleg vízbe vagy tusoljunk meleg vízzel (ha lehetséges, menjünk szaunába vagy gőzbe) és közben igyunk meg egy pohár Glaubersó-oldatot (1 evőkanál Glaubersó I pohár langyos, meleg vízben feloldva). Ekkor erős izzadás, majd hasmenés kezdődik. Ennek ellensúlyozására igyunk meg 1-1 dl citrusitalt 20 percenként, összesen 10-12 adagot. Ezzel a kúra első napját befejeztük.

Másnap és harmadnap ismételjük meg ugyanígy a kúrát. A 3. napon elfogy a citrusitalunk.

A citruslé-bőjt elősegíti, hogy a vérünk sok salakanyagtól megtisztul, szinte megújul. A kúra során néhány kg testsúlyvesztés is lehetséges, ez azonban rövid idő múlva rendeződik.

A kúrát az első évben érdemes negyedévente elvégezni, a továbbiakban pedig évente egy alkalommal, Legeredményesebb a holdhónap 11-13. vagy a 25-27. napjai n végzett kúra.

Az ismertett eljárás amerikai változata Dr. Woker béltisztító módszerével megújul a vér és a nyirok is.

Reggel éhgyomorra igyunk egy pohárnyi Glaubersó-oldatot (1 evőkanálnyi sót feloldunk szoba hőmérsékletű vízben), Az eltávozó híg széklet akár 3--t liter is lehet. A folyadék pótlására ezen a napon 4 liter citrus-oldatot igyunk. A citrus-oldatot 4 grapefruit és 2 citrom levéből. 1 liter narancsléből és 2 liter állott vízből készítsük. A Glaubersó-oldat bevétele után fél órával kezdjük inni. 20-30 percenként egy pohárnyit, mindaddig, amíg el nem fogy. Ne együnk semmit egész nap. Ha megéhezünk legfeljebb kevés narancsot vagy grapefruitot fogyaszthatunk, Este, lefekvés előtt alkalmazzunk beöntést. 1,7-2 liter, 40-42 °C-os vízhez 1 citrom levét facsarjuk. A méregtelenítést 3 napig folytassuk. A negyedik naptól igyunk zöldséglevet együnk nyers és friss zöldséget, gyümölcsöt. Ha a méregtelenítés folyamán gyengének érezzük magunkat, ne nyugtalankodjunk, a természet a szervezet energiáját hasznosítja a tisztulásra, és hamarosan

bőséges életkedv és energia tölti el testünket. A módszer az amerikai kontinensen jól bevált. Különösen hasznos dr. Woker módszere, ha a szervezetben erősen felszaporodott a salakanyag. A kúra után az ember úgy érzi, mintha kicserélték volna. Ha azonban a hagyományos módon folytatják a táplálkozást, és nem foglalkoznak a test és a lélek rendszeres edzésével, a bajok hamarosan újra jelentkeznek,

Az érrendszer (véredények) kitisztítása

A nyugati orvostudomány mintegy 10 belső elválasztású mirigyét ismer, az indiai ayurvéda több százat. Mint ismeretes, ezek a mirigyek termelik a hormonokat, és azokat közvetlenül a véráramba juttatva szabályozzák a szervek, szervrendszerek, az ellenanyagok (antitestek) tevékenységét. működését.

Egész nyilvánvaló, hogy még a gyakorlatilag teljesen egészséges ember érrendszerének falai és ezzel együtt a belső elválasztású mirigyek bevezető nyílásai (szájadékai) mindenféle lerakódások révén csökkennek, károsodnak és így a hormonok, valamint az ellenanyagok véráramba kerülése is korlátozódik,

Az érfalak megtisztítása érdekében készítünk és fogyasszunk egy speciális összetételű, természetes anyagokat tartalmazó készítményt:

Keverjük össze nagyon alaposan 1 pohár kissé megtört kapormagot 2 evőkanál orvosi (mezei) macskagyökér (*Valeriana officinalis*) őrléménnyel (a gyökeret lisztszerűvé aprítjuk elektromos kávédarálóban) és 2 pohár jó minőségű mézzel. Ezt a keveréket első forrásban lévő vízzel elkeverjük és az így nyert oldatot 2 literes termoszba öntjük, A termoszt a forró vízzel feltöltjük, elzárjuk és 12-1-t óráig állni hagyjuk, Ezután leszűrjük, tiszta, száraz üvegekbe töltjük és hűtőszekrényben tároljuk. Minden étkezés előtt 15-20 perccel 1 evőkanálnyit lenyelünk az oldatból.

A szervezet megtisztítása a váladékoktól

15 dkg reszelt tormához hozzáadjuk 2-3 citrom levét. A készítményt feláztatja a váladékot a képződésük helyén anélkül, hogy a nyálkahártyák működését hátrányosan befolyásolná. A kezelés módja: fél kiskanálnyi reggeli előtt (éhgymorra) és vacsora előtt.

A készítmény nem ingerli a veséket, az epehólyagot, az emésztőrendszer nyálkahártyáit, és különösen alkalmas a tüdő, az orrgarat, valamint az arcüreg váladékok feloldására. Ezen kívül a reszelt torma, citromlé jó vízajtó hatású és eredményesen alkalmazható ödémák, vízkor stb. esetében. A készítményt csavaros fedővel zárható üvegben hűtőszekrényben rátoljuk.

Egy másik kiváló váladékajtó nyálkahártya-tisztító készítmény receptje:

3,5 dl-es, csavaros fedővel zárható konzerves üveget kb. 1/3 térfogatáig töltünk megegyelő arányban száraz mentalevével, tubákkal (burnóttal) és száraz eukaliptusz levéllel. Öntsünk a keverékre annyi olivaolajat, hogy az jól ellepje. 10-20 perc múlva az olaj elszíneződik: zöld vagy barna színűvé válik. A lezárt edényt tároljuk sötét, hűvös helyen. 8-la nap múlva a készítmény (melyet a módszer leírója Karmjev V VITAON-naka nevez) rendkívül hatékony gennyes homloküreg-gyulladás, orr- és garatmandula nagyobbodás (túltengés), polipok, orrsövényferdülés és más orrgarati betegségek esetén. A készítményt az orrlyukakba csepegtetjük. A beteg a fejét úgy hajtsa hátra, hogy az orrnyílások pontosan felfelé nézzenek. Mindegyik nyílásba 20-25 csepp olajos kivonatot csepegtünk, majd 3 percig még hátravetett fejjel kell ülni, hogy a készítmény áthatoljon a porózus csontos részekre. és elvégezze az agy különböző részeiből odaszivárgó toxikus anyagok neutralizációját, melyek ezek után könnyen kiáramolnak az orr Üregeibe, a hallójáratokba. Középfüftő gyulladás esetén naponta többször 2-3 csepp készítményt csepegtünk, majd vattával dugjuk be. A kezelés profilaktikus céllal is elvégezhető alvás előtt.

A "minden mindennel összefüggő elv alapján csakis a méregtelenítés teljes komplex rendszere biztosítja, hogy tökéletesen fog működni minden sejtjük, valamennyi szervük, szervrendszerük. Kizárólag saját elhatározásukon múlik szervezetük megújítása. vagyis újjászületésük.