

Prof. dr. Török Szilveszter

- részlet a **Megszentelt egészség** című könyvből

Tisztító diéták

1. A Gerson diéta (Dr. Max Gerson német bel- és ideggyógyász, szül. 1881-ben) a rák kezelésében arra összpontosít, hogy a szervezet „kivesse magából” a tumort. A máj funkciót kávé beöntésekkel, a szervezetet zöldség és gyümölcslevekkel és kivonatokkal, len- és halolaj adagolással, emésztő enzimek és bélflórához tartozó baktériumok pótlásával, kálium, magnézium, mikro- és nyomelemek bevitelével támogatja.

2. Hay féle választó étrend a szénhidrát-tartalmú (rizs, burgonya, tésztafélék, kenyér) és a fehérjetartalmú (hús, hal, tojás, sajt, tejtermékek) táplálékok azonos étkezés alkalmával együtt nem fogyaszthatók, de külön-külön (kb. 4 óra eltéréssel) mindegyik zöldségekkel (salátákkal) korlátlanul kombinálható.

Javallt reumatikus betegségek, szívbetegségek, cukorbetegség, emésztési zavarok, ekcéma esetén.

3. Shelton/Diamond féle választódiéták: javasolják a reggeli, délelőtti gyümölcs-fogyasztást. Ebédre a szénhidrátokban és zöldségekben, vacsorára a fehérjében és zöldségekben gazdag étrendet. Fokozatosan elhagyásra javasolják a húst és a húskészítményeket, a tejet és a tejtermékeket, a cukrot és a mesterségesen kezelt élelmiszereket.

A táplálkozás mellett fontos a pozitív szemlélet és a megfelelő testedzés.

4. Schrott kúra: a kúra folyamán ún. száraznapokat, valamint kis- és nagy ivónapokat, tojás- és fehérjementes diétát, korlátozott folyadékbevitelt (minőségi bort), melegvizes borogatást, a kúra után pedig erős menetű felépülést ír elő.

5. Breuss kúra

Ahhoz, hogy szervezetünk a tiszta táplálékot fogadni tudja és azt helyesen tudja feldolgozni, a szervezetet meg kell tisztítani a szennyező és romboló anyagoktól, lerakódásoktól. Meg kell szabadulni a feleslegtől, a szervesetlen sóktól és az általuk visszatartott víztől, amely a sejteket fulladásra ítéli, emésztő, kiválasztó szerveinket túlterheli, tönkreteszi, vagyis megbetegíti. Ennek legegyszerűbb és legcélravezetőbb módja, a testet tisztító és egyben regeneráló Breuss-kúra. Ez a módszer lehetővé teszi azt, hogy az emésztő-szervek pihenjenek, és a szervezet a rendelkezésére álló energiát a betegség legyőzésére, vagy a kitisztulás elősegítésére fordíthassa. Lehetővé teszi, hogy létfontosságú mirigyek ismét működni kezdjenek, a nyirokrendszer elakadt keringése ismét meginduljon. Ezalatt és ezután az életenergiák leküzdhetnek minden torzulást, elváltozást, amely a korábbi helytelen életmód következményeként létrejött

A szervezet számára nyújtott nagyarányú segítség a speciális összeállítású zöldséglé keverék alkalmazásában rejlik. Rudolf Breuss, osztrák természetgyógyász kísérletezte ki a zöldséglevekből azt az arányt, amely a legtöbb gyógyíthatatlannak vélt betegségnél is tartós eredményt, teljes gyógyulást hoz, ha helyesen alkalmazzák. A Breuss-kúra biztosítja a szervezet salakmentesítését, méregtelenítését, de megelőzőként is igen jó eredménnyel alkalmazható. Ezek a megelőző, regeneráló kúrák, rövid bójtök formájában, korunkban akkor is szükségesek időnként, ha az ember teljesen egészségesnek tudja magát. Ezt a lékúrát eredményesen végezhetik el mindazok is, akik a modern betegségek valamelyikében szenvednek. Ide tartozik a rák, a leukémia, a reuma, a köszvény, az ízületi gyulladások, a meszesedések (ér és csont), a magas vagy alacsony vérnyomás, a bronhitis, az allergia, az epe-, vese- és májbetegségek, a szív-és

szembetegségek, a nemi szervek betegségei (méh, petefészek, prosztatata, here), a neuralgikus elváltozások, a gerinchibák, a vashiány, a vészes vérszegénység, stb., sőt alkohol- és nikotin elvonókúrák esetén egyéb módszerrel kombinálva is kiváló hatású. A kúrák időtartama a szükséglettől függően változik. Egészségregenerálás esetén 3 nap, tavaszi tisztítókéúránál 6-7 nap. Súlyosabb betegségek (rák, leukémia, köszvény, psoriasis, sclerosis multiplex, idegbetegségek) esetén csak tapasztalt természetgyógyász, vagy orvos előírásai szerint szabad folytatni. A maximális kúraidő 42 nap lehet.

A Breuss-kúránál alkalmazott zöldséglé a következő összetevőkből áll (legjobb, ha házi módszerekkel tudjuk elkészíteni): céklalé (a legfontosabb rák elleni szer), de ezzel egyedül nem lehet tartósan élni, ezért tartalmaz sárgarépat, amelynek magas a cukor és karotintartalma, zellergumót – annak foszfortartalma miatt – és feketeretket. Májrákosok számára ezt ki kell egészíteni krumplilével is.

Fontos ismerni biológiai óránkat. Miszerint megvan az ideje, órája minden egyes szervünknek, mikor a legnagyobb aktivitást mutatja.

Belső megtisztulás és a méreganyagok kiválasztása hajnali 4 és déli 12 óra között a leghatékonyabb. Tehát ez idő tájt lehetőleg csak vizet vegyünk magunkhoz. 12-20 óra között ideális a táplálékfelvétel. Egy ősi mondás szerint amíg a nap tüze ég, addig ég a gyomor tüze is, vagyis addig emészt. Utána a felvet táplálék a szervezetünkben már csak erjed, így a méreganyagok nem elégnek, megemésztődnek, hanem elraktározódnak. Az epeműködés 14-15 óra között a legintenzívebb, így az emésztés is délután valósul meg.

Ezért ha részleges böjtöt végzünk, csak ebben az időpontban vegyünk táplálékot magunkhoz.

De ezt a szabályt a mindennapi életünkben se felejtjük el, így minél kevesebb méreganyag gyűlik össze a jövő évi nagytakarításra, illetve terheli a szervezetünket a következő hónapokban!