

**Prof. dr. Török Szilveszter**  
- részlet a **Megszentelt egészség** című könyvből

## **Tisztító kúrák**

### **A belek tisztítása**

#### **A böjt**

Minden héten – lehetőleg pihenőnapon (szombat, vasárnap) – tartunk 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 a szervezet.** (Nem kell energiát pazarolni az emésztésre, az anyagcsere és a kiválasztás feladataira). Minél többet böjtölnek, annál erősebb, annál egészségesebb lesz a szervezetük.

#### **A böjtölést érdemes beöntéssel kezdeni**

Éppen ezért hívjuk 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 bélsárgövet, 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 úgy, 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 higiénának, az végig is csinálja, és ennek áldásait élvezi.

Tehát mielőtt belevágunk, két dolgot tartunk 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 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 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 kibíráhatatlannak tűnnek, a beöntést abba kell hagyni.

A vízhez feltétlenül adjunk **3 evőkanálnyi citromlevet vagy almaecetet vagy kombuchát**. 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 mikrobák szaporodását és stimulálja a hasznos, szükséges mikroflóra élettevékenységét. Végül kenjük be a **beöntő cső 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 szörnyűsége, megdöbbentő, a büze 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 újhold 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 egy-egy 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 bélsárköveket, a rothadást, a penészt, 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 odaszállított 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 élelmirost tartalmú kása egyszerre emésztődik a gyomrunkban, egyenletesen tölti ki a vastagbelet, ezzel formát ad neki 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 sza-

kaszában rengeteg mérgező anyag is felhalmozódhat a szervezetben. Ezért ajánljuk mindenki számára a két módszer (böjt és bélmosás) kombinálását.

## **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 pici kortyokban kell meginni úgy, hogy a folyamat kb. 10-12 óráig eltartson. (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-ször 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! Ha nem folytattuk le a vastagbél teljes kitisztítását: ne kezdünk 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 jutva a legkülönbözőbb allergiákat válthatják ki!**

## **Áztatott rizsterápia**

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

Egy másik ízülettisztító módszert is ismertetünk: amely alkalmas az altesti, illetve kis-medence 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 szüntetjük meg a konyhasó fogyasztását. A módszer alkalmazható az ízületi sólerakódások, a húgyivarszervi 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 folyóvízzel 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 rizsről leöntjük a vizet, leöblítjük, vízben só nélkül megfőzzük és reggelire a rizskását elfogyasztjuk. Az üvegbe friss rizsadagot teszünk és a 4. 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 ételek 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 rizsterápiának, jelentősen javítja annak hatékonyságát.

A rizsterápiának ellenjavallata nincsen, negatív hatása szintén nem szokott előfordulni. A túlzottan elsalakosodott egyének esetében a kúra során előfordulhat különböző mértékű gyengeségérzet. 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 igényli leginkább szervezetünk a megtisztulást, nyilván azért, hogy a természettel együtt megújulhassunk. Ha valaki 2 vagy több alkalommal is nekiáll a kúrának, hátránya nem lesz belőle.

## **A máj és az epehólyag tisztítása**

Az alkalmazott módszerről érdemes részletesebben szólni. A kúra rendkívül eredményes, azonban maga a procedura 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 májunk 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 elveszítik az ideális tisztítóképeségüket. Ilyenkor a bilirubin egy része a vérben marad, más része az epevezetékek falára tapad. Az epevezetékekben és az epehólyagban zöld bilirubin kövek (homok) kristályosodnak elő, melyek nagysága akár 2 cm-t vagy még nagyobb méretet is elérhet. A bilirubinnal eltorlasztott vezetékben koleszterin rakódik le, barnás-sárgás-zöldes viasszerű dugók formájában.

A máj működésében bekövetkező káros változás nemcsak a szervezet általános elszennyeződésének és betegségeinek következménye, hanem sok betegség oka is, mivel a nem megfelelően 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 tisztítására.

3 napig csak magunk által préselt friss, natúr almalevet igyunk ízlés szerinti mennyiségben (de célszerű 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 meleg vizes tömlővel (kb. 45-50 °C), vagy forró vízzel töltött 2 l-es üdítőitalos palackkal végezzük (erre csavarjunk törülközőt, és ahogy hűl, úgy csavarjunk le a törülközőből), amit a májunk 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 olaj tűrés 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 koktélok 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 gyakorlatba, amelyek a tisztító hatást fogják erősíteni. Ülünk 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 közben lassan és folyamatosan 15-30 percig (4-6-szor percenként). Használjuk közben 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.

### **A következő lépcső a máj méregtelenítése**

Az első 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 és elkezdhetjük a normális életet.

## **Hányszor kell az eljárás szerint a májat megtisztítani?**

Az ember többé-kevésbé létezni tud, ha a májának a 1/8-ad része működik. Abból kiindulva, hogy a májunk 4 részből áll, ezeket teljesen ki kell tisztítani. A gyakorlat szerint teljes értékű tisztítást 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 májtisztító kúrát az első évben negyedévenként megismételhetjük, ezután profilaktikus céllal évente egy alkalommal. A tisztítás eredményét jól mutatja a 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 görögdiinnye szezonban végezzük. E célból vásárolunk néhány friss, érett görögdiinnyét és 2-3 rozskenyeret. Ez lesz a táplálékunk egy egész héten át.

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

Tehát egy hétig minden nap sok görögdiinnyét és néhány karéj rozskenyeret fogyasztunk a 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 szervek közismert napi energiaritmusa miatt. Üljenek tehát ebben az időszakban 37-38 °C vízzel teli fürdőkádban és egyenek görögdiinnyét. A vizelettel együtt a homok és a kő (kövek) is szinte észrevétlenül kiválasztódnak.

**Ismeretes más módszer is a vesék tisztítására, olyan, amelyet az év bármely szakában alkalmazhatunk. Szükségünk van 20-25 gramm jegenyefenyő-olajra (orosz: pichtovoje maszlo) és összesen 25 dkg gyógynövényre; 5-5 dkg keverékére az alábbi összetevőkből: orbáncfű, szurokfű, zsálya, citromfű, madárkeserűfű.**

A leveleket 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 teafű 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 teafű 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, fenyőillatú 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) lévő homok- és kőképződés megakadályozása, illetve a kiválasztódás érdekében:

1. Csak tiszta, olvadékvizet fogyasszunk, vagy ennek hiányában RO vizet.
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!

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

4. Mozogjunk sokat és végezzünk légzőgyakorlatokat.

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

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

### **A nyirokrendszer (limfatikus rendszer) kitisztítása**

Legeredményesebb a holdhónap 11-13. vagy a 25-27. napjain 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 szobahőmérsékletű vízben). Az eltávozó híg széklet akár 3-4 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. Reggel 5-7 óra között alkalmazhatunk 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.

Ez a természetgyógyászati 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 grapefruit-léből, 2 dl citromléből és 2 l olvadékvízből (vagy RO vízből) állítjuk össze.**

Emlékeztetőül jegyzem 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 fekdjünk 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 1 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

### **Az érrendszer (véredények) kitisztítása**

A nyugati orvostudomány mintegy 7-8 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 készítsünk 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) örleménnyel (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 12-14 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 készítmény feláztatja a váladékot a képződése 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 torna- citromlé jó vízajtó hatású és eredményesen alkalmazható ödémák, vízkór stb. esetében. A készítményt csavaros fedővel zárható üvegben, hűtőszekrényben tároljuk.

Egy másik kiváló váladékajtó, nyálkahártya-tisztító készítmény receptje:

3,5 dl-es, csavaros fedővel zárható konzerves üveget kb. 1/3 térfogatáig töltünk meg egyenlő arányban száraz mentalevével, tubákkal (burnóttal) és száraz eukaliptusz levéllel. Öntsünk a keverékre annyi olívaolajat, hogy az jól ellepje, 10-20 perc múlva az olaj elszíneződik; zöld vagy barna színűvé válik. A lezárt edényt tároljuk sötét, hűvös helyen. 8-10 nap múlva a készítmény (melyet a módszer leírója Karavjev V. VITAON-nak nevez) rendkívül hatékony gennyes homloküreg-gyulladás, orr- és garatmandula nagyobbodás (túltengés), polipok, orrsövény-ferdülés 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 részekben, és elvégezze az agy különböző részeiből odaszivárgó toxikus anyagok neutralizációját, melyek ezek után könnyen kiáramolnak az orr üregeibe, a hallójáratokba. Középfülfő gyulladás esetén naponta többször 2-3 csepp készítményt csepegtünk a hallójáratba, majd vattával dugjuk be. A kezelés profilaktikus céllal is elvégezhető alvás előtt.

A „minden mindennel összefügg” 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 újjászületése.

## **Mustármag-kúra**

**A fehér** mustármag (ami egyébként sárga színű) a régi népi gyógyászat és az úgynevezett kolostori gyógyászat gyakran használt anyaga. A mustármag általános hatása, hogy a szervezet anyagcseréjét természetes úton szabályozza. A szervezet különböző helyein lévő káros lerakódásokat elhárítja, ezért a vért tisztítja. Így mindazon betegségeknek, amelyek okai



az emésztőszervekben és a vér nem tökéletes összetételében keresendők, a mustármag-kúrával kiküszöbölhetőek. Német szanatóriumok vizsgálatai szerint a kúra lényegesen csökkenti az agyvérzésre való hajlamot, és kiválóan alkalmas az emlékezőképesség javítására. Érelmeszesedésre hajlamosoknál kiváló gyógyhatás érhető el vele. Az asztmarohamokat csökkenti, sok esetben teljesen meg is szünteti. Hashajtó hatása nincs ugyan, de bő székletet eredményez, mert a magok emulziója fokozatosan letisztítja a bélfalra tapadt, beszáradt bélsármaradványokat. Segít meggyógyítani a bőrön jelentkező betegségeket, hibákat (pattanások, ekcéma, viszkettség), megszünteti a körmök törékenységet és a hajhullás megakadályozásában is van szerepe. Különböző zsírsavai szerepet játszanak az emésztőrendszer fertőtlenítésében.

Összegezve tehát: a mustármag-kúrának nagy szerepe van a székrekedés, felfúvódások, gyomorégés, máj- és epebetegségek, gyomorbetegségek, anyagcserezavarok, köszvény, reuma, bőrelváltozások, agyi leépültség, vérkeringési zavarok elhárításában, illetve megelőzésében.

Egy kúra időtartama: 6 hét. Évente háromszor-négyszer érdemes a kúrát lefolytatni.

A mustármag szedésének módja:

Éhgyomorra, rágás nélkül lenyelünk egy csapott evőkanálnyi teával, vízzel vagy 1.

A három főétkezés előtt rágás nélkül lenyelünk 1-1 kávéskanálnyt szintén vízzel, teával.

## **Lenmag-kúra**

A lenmag régi anyaga a népi gyógyászatnak. Nálunk és más európai országokban is gyógyszerkönyvezett. Különböző megbetegedéseknél alkalmazható, de elsősorban az emésztőrendszer gyulladásaira és a székrekedés kezelésére hatásos. Betegségmegelőző céllal is használható a gyomor és a bél normális működésének fenntartására (pl. ágyhoz kötött állapotban, megerőltető szellemi munka idején). Kúraszerűen naponta egy evőkanálnyt vegyünk be gyümölcslemben, teában – általában sok folyadékkal. Alkalmilag szórhatjuk salátákra, levesekbe, besüthetjük kekszbe, kenyérbe. Csíráztatni is lehet.