

Egészség-füzetek

2



Túlsúlyos gond

Ideális testsúly a természetgyógyászat segítségével

Temesvári Gabriella

TEMESVÁRI GABRIELLA

TÚLSÚLYOS GOND

Ideális testsúly a természetgyógyászat segítségével

2001.

© TEMESVÁRI GABRIELLA

Egészség-füzetek sorozat

TÚLSÚLYOS GOND

Ideális testsúly a természetgyógyászat segítségével

Szerkesztette, a borítót tervezte: Temesvári Gabriella

ISBN szám:

BioTer Bt. kiadásában
2001. április

TARTALOM

PROLÓGUS.....	5	6. PIHENÉS, ALVÁS.....	44
A TÚLSÚLY OKAI.....	7	TERMÉSZETES ALVÁS	44
1. A MÉREGTELENÍTÉS	11	RELAXÁCIÓ	45
TISZTÍTÓKÚRA.....	13	7. JÓGA	46
SAVÓKÚRA.....	14	8. LELKIGYAKORLATOK	51
MAYR-FÉLE KÚRA	15	MEDITÁCIÓ	51
BUCHINGER-FÉLE BÖJT	16	Egyszerű meditációs módszer.	52
KRUMPLIKÚRA.....	16	SO-HUM meditáció.....	52
RIZSKÚRA	16	HANGTERÁPIA.....	52
DR. HEUPKE-FÉLE		NLP	54
GYÜMÖLCSKÚRA	17	KINEZIOLÓGIA	55
2. REFORMTÁPLÁLKOZÁS	18	9. SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS ..	56
3. A GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK	27	A FOGYÓKÚRA ÉS A HOLD.....	58
A FITOTERÁPIA.....	27		
AZ AROMATERÁPIA.....	32		
AZ APITERÁPIA.....	32		
A BACH VIRÁGTERÁPIA	33		
4. ELEMEEK.....	34		
VÍZGYÓGYÁSZAT	35		
SZÍNTERÁPIA	36		
5. MOZGÁS.....	39		
TORNA	39		
Hasfogyasztó gyakorlatok	39		
Derékfogyasztó gyakorlatok	40		
Csípőfogyasztó gyakorlatok	41		
CALLANETICS	41		
WAITANKUNG	41		
TALPMASSÁZS	41		
FÜLREFLEXOLÓGIA	42		
AKUPRESSZÚRA	42		
MOXATERÁPIA.....	43		

*„Az egészségre annyira szükségünk van minden feladatunkhoz,
valamint az élet minden öröméhez, hogy elherdálásának bűne több,
mint ostobaság.”*

Dr. Johnson

A hatvanas években találkoztam először a természetgyógyászattal. Az évek során a természetgyógyászat sok ágával foglalkoztam, sok mestertől tanultam. Részt vettem Beata Bischof rákkurzusán, Jayasuriya professzor Alternatív Medicina szabadegyetemén, a Coue Egyesület alternatív pszichológia és lelkipogozó képzésén. Megtanultam az orvosi gyógymasszázszt is, a kínai medicinában jártasságom zömében első kézből, kínai professzoroktól ered. A hatályos jogszabályok szerinti állami vizsgákat is letettem, több szakon vizsgabiztos vagyok.

Több, mint tíz éve tartok tanfolyamokat, melyre magam írtam jegyzeteket. Évekig publikáltam természetgyógyászati szaklapban.

Eddig megjelent könyveim egy-egy természetgyógyászati területbe nyújtottak betekintést. Remélem, hogy a most induló *Egészségfüzetek* sorozat – amely egy-egy egészségi probléma, vagy problémakör megoldására próbálja minél szélesebb sávban összeszedni a gyógyulási lehetőségeket – sok emberen segíthet, sőt praktizáló gyógyítóknak is adhat ötleteket.

Természetesen sok témakörben tartok tanfolyamot – kis csoportoknak is – és minden hozzámfordulónak igyekszem segíteni.

Kelt Szadán, 2001-ben a *Lelki egészség évében*.

Temesvári Gabriella



2111 Szada, Margita u. 5.

*„Az ember magára hozza a betegséget és a szenvedést
akár tudatlansága, akár szándékos zabolátlansága folytán.”
Cornaro*

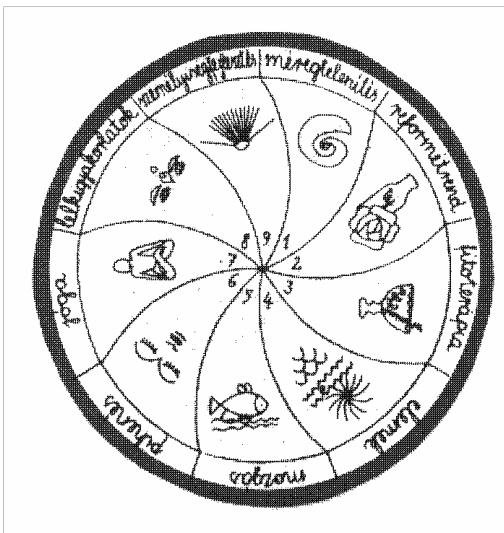
PROLÓGUS

Az *Egészség-füzetek* célja, hogy a címben adott témához kapcsolódóan nyújtson áttekintést az egészség visszaszerzésének lehetőségeiről. A lehetőségek adottak, a Természet adja nekünk. Rendkívül sokrétű az a segítség amire számíthatunk, amilyen sokrétű maga a Természet és a természetgyógyászat. Mindannyian a Természet részei vagyunk, Földanyánk gyermekei, ezért az Ő törvényei szerint kell élnünk, hogy egészségesek maradjunk. Minden mindegyelleg összefügg, ezért nem vonhatjuk ki magunkat a Törvények alól. Ezeket a minden felett álló Törvényeket az Ember lépten nyomon megsérti, megpróbálja „leigázni” Föld-Anyját. A Törvények megszegésére jelzések figyelmeztetnek, hiszen Földanyánknak is érdeke, hogy egészségesek maradjunk, hiszen Ő is akkor lesz harmonikus. A jelzések a fájdalom, a betegség, boldogtalanság, rossz közérzet. Azt üzenik: „Ember, vétetél a Törvény ellen. Figyeld, javítsd ki hibádat!” Tehát kezünkben a jólétünk, egészségünk, sorsunk. A könyv célja, hogy a visszavezető utakat, mint lehetőségeket megmutassa. Ez az Út sokféle, hiszen vétkeink is azok. Mindenkinek magának kell rájönnie hol tért le az Útról, és hogyan térhet vissza Rá. Ebben próbál ez a könyv segíteni.

*„A bölcs ember törvénye: ... a természet rendje szerint él és cselekszik.”
Lao-Ce*

A természetgyógyászat ágai között eligazodni – annak sokrétűsége miatt – elég nehéz. Ezért vezérgondolatnak Dr. Oláh Andor mestere iránti tiszteletből az általa bevezetett kilenc osztatú kört választottam. A kilenc osztatú kör egyes szeletei lépésről lépésre haladnak a test-lélek-szellem egysége, azaz az EGÉSZ-ség felé. E kilenc témakör köré igyekeztem csoportosítani a lehetséges eljárásokat. Min-

den könyvben csak az adott témához legjobban kapcsolódó eljárásokból mutatok be ízelítőt, lehetőség szerint öngyógyításra is alkalmas módon.



Minden ember más, mások a tünetei, és az egyes gyógymódok hatásai. Bizonytalanság esetén inkább kérje természetgyógyász segítségét, hogy a saját, konkrét esetére értelmezhesse a leírtakat, és segítsen a kezelési terv összeállításában.

A természetgyógyászat szemlélete holisztikus, azaz a környezetén belül élő egész embert tekint, nem szervekben gondolkodik.

HA ORVOSI KEZELÉSBEN RÉSZESÜL, VAGY GYÓGYSZEREKET SZED,
MINDENKÉPPEN BESZÉLJE MEG ORVOSÁVAL, HOGY MÁS GYÓGYMÓDOT IS
SZERETNE KIPRÓBÁLNI.

*„Aki gyors sikert remél, nem lehet alapos;
aki kis előnyöket vár, elszalasztja a nagyot.”
Kung Fu-Ce*

A TÚLSÚLY OKAI

- a) helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód
- b) rossz fogyókúra
- c) gyermekkorból eredő ok
- d) a hormonok
- e) lelki okok
- f) energiahiány

a. Helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód

A legtöbb embernél a túlsúly a civilizáció következménye, amely nagy és vonzó ételválasztékot kínál, és kevés mozgást kíván meg. A táplálkozási szokások nagyon eltávolodtak a természetestől, sok „üres kalóriát”, kevés hasznos ásványi anyagot tartalmaznak. Erre a szervezet kétféle képpen reagál. Egyik esetben megelégszik a bevitt ételmennyiséggel, és így vitamin- és ásványianyag hiányos lesz. Másik esetben „kiköveteli” a nagyobb ételmennyiséget, amely már biztosítja a kívánt ásványi anyag mennyiséget, de ezzel együtt megnövelt mennyiségű haszontalan anyaggal kell megbírkóznia, ami elhízáshoz, lerakódásokhoz, emésztési rendellenességekhez, végül betegséghez vezet. A 2. fejezetet tanulmányozza át, a helyes táplálkozásról olvashat benne.

A mozgásszegény életmód szintén civilizációs ártalom, a munka nagy része már nem fizikai, hanem ülőmunka, otthon is leszűkült az életterünk, kis lakásba szorultunk, a valamikori tágas kertesházhoz képest. Nem tudjuk „ledolgozni” a felvett plusz táplálékot, ami így lerakódik.

b. A rossz fogyókúra

Aki kézbeveszi ezt a könyvecskét, valószínűleg már egy-két testsúlycsökkentő próbálkozáson túl van. Sokan próbálkoznak koplalással lefogyni. Ez a lehető legrosszabbnak tekinthető. Az alaptörvény ellenét. A legfontosabb Törvény az Élet védelme. A koplalás azt az információt közli a fogyókúrázóval, hogy „az életére törnek”, ezért ké-

sőbb még nagyobb gonddal fogja tárolni az élelmet, így lehetséges, hogy szinte a levegőtől, vagy a víztől is pillanatokon belül visszahízzák a nehezen leadott kilókat.

Helytelen az a hozzáállás is, amelyik a csodaszerekre bízza a gondot, és életmódját folytatja ott, ahol abbahagyta. Nem lesz sikeres és tartós a hatása. A lényeg, hogy érlelődjön meg bennünk a gondolat, hogy mi hibáztunk, nekünk kell helyrehozni, és a hibákat ezután elkerülni. Aki így közelíti meg a gondot, az meg is fogja oldani.

c. A gyermekkorból eredő ok

Csecsemőkorban és kisgyermekkorban elkövetett szülői hiba, hogy a pici minden nyikkanására – bármi legyen is az oka – azonnal enni kap, ahelyett, hogy a valós problémáját – ringatásra vágyik, egyedül érzi magát, tele a pelus – oldanák meg. Ehelyett megszojtatják, vagy cuclit dugnak a szájába. Ez a tevékenység azt rögzíti a pici agyában, hogy bármilyen gondja van – rossz közérzet, boldogtalanság, bánat – azt evéssel oldhatja meg, illetve kompenzálhatja. Az így kezelt gyermekek nőnek úgy fel, hogy örömeikben, bánatukban evéssel vígasztalódnak.

d. A hormonok

A túlsúly hátterében – meglehetősen ritkán, de – állhatnak hormonális okok. Általában valamilyen hormonváltozás után nem alkalmazkodunk a megváltozott körülményekhez. Például szülés után is rengeteget eszünk, vagy a változókorban is a régi ételmennyiséget fogyasztjuk, pedig egy másik életszakaszba értünk, amikor sokkal kevesebb táplálékra van szükségünk. A szüléskor és a változókorban a nemi mirigyek hormontermelése csökken.

A stresszes életmód kiválthatja a pajzsmirigy hormontermelésének csökkenését. Ez lehet jóhiány következménye is. A szervezet sejtjeinek működési ütemét, anyagcseréjük sebességét a pajzsmirigy által termelt tiroxin és a trijód-tironin hormonok szabályozzák. A pajzsmirigy hormonok kulcseleme a jód. Hiányakor a beteg vérnyomása alacsony, vércukorszintje alacsony lesz, vérszegény, és fáradékony, kimerült, hangja rekedt, hullhat a haja, és menses zavara, székrekedése lehet, és persze a testsúly növekszik. Ebben az esetben az étrend változás (2. fejezet) egészséges testsúlyt eredményezhet.

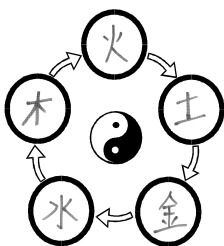
Igen ritka esetben a hypofízis, a mellékvese, a hasnyálmirigy túlzott működése is kiválthatja a testsúlynövekedést.

e. lelki okok

„A nyilvánvaló súlyfölösleg sokszor a belső beteljesülés hiányát próbálja kompenzálni.” írja Rüdiger Dahlke a neves pszichológus. Valóban, aki nem tartja harmóniában a test-lélek-szellem hármast, a felborult egyensúly kifejeződik túlsúlyban. Lelki ok az alapja annak, hogy valaki evéssel vigasztalja magát. Ha más megoldást tudunk keresni a problémákra, akkor előbb-utóbb arra átállva, a testsúly magától rendeződni fog.

f. Energiahiány

Az a test, amelynek kevés az energiája, a zsír segítségével óvja önmagát. Minél kevesebb energiapotenciál áll rendelkezésünkre, a mindennapi dolgok annál könnyebben túllépik terhelhetőségi szintünket. Túl sok minden kerül a közelünkbe, és többé nem tudjuk elhárítani magunkat. Testünk tartós stresszben van. A túlélés érdekében a test elkezd növelni a pocakot. Képletesen szólva, a hasunkkal mindent egy kicsit távolabb tolunk önmagunktól. Olyan messzire, hogy ez a stressz többé már ne zavarjon minket. Ha lefogyunk, hasunk kisebb lesz, és a stressz újra közelebb kerül hozzánk. Ezen a ponton szakítják meg a legtöbben a diétát, vagy a diéta befejezését követően gyorsan visszahízzák a leadott kilókat. Célszerű a testünk energia potenciálját felépíteni. Stresszmentesen oldjuk meg feladatainkat, és egy napon már nem lesz szükségünk arra, hogy hasunkat védőpajzsként magunk elé helyezzük, és elkezdődik a fogyás.



A kínai filozófia magyarázata:

Az Öt Elem Tana szerint minden dolog a világon a FA, TŰZ, FÖLD, FÉM és VÍZ szimbólumokkal jelölt öt alapvető folyamat-kategóriába sorolható.¹ Természetesen az Ember, az ember szervei, életfunkciói, lelki megnyilvánulásai is besorolhatóak az Elemek fennhatósága alá.

A FÖLD elemhez a nedvesség tartozik, ami mindent nehezít. – nehéz, mint a föld – akadályozza a mozgást. A FÖLD adja a szervezet ritmikáját, mint az alvás-ébrenlét, az étvágy-emésztés. A FÖLD elemhez tartozó yin szerv a LÉP. A LÉP energiakörébe tartozik a hasnyálmirigy, és annak feladatai is. A LÉP szabályozza az emésztést, a táplálék átalakítást, felszívást, tárolja a táplálkozási energiát, keringésbe hozza és szétosztja a

¹ Temesvári: ÖT ELEM TANA, egészségünk az ősi világkép tükrében. (Megrendelhető: 06-28-407-320)

táplálékot. Meghatározza a zsírszövet, bélnyálkahártya, a kötőszövetek állapotát. A LÉP szabályozza az étvágyat, az ízérzést. A FÖLDhöz az édes íz tartozik (cukorban) az édes kismértékben táplálja, nagymértékben megtámadja a LÉP energiáit.

Mivel az okok között sokszor szerepel a stressz, érdemes ezt is megvizsgálni. A stressz a vesékre hat, ami a VÍZ elem szerve. A VESE felügyelete alá tartoznak a belső elválasztású mirigyek, úgymint a nemi mirigyek és a pajzsmirigy is. A VESE ellenőrzi a vizet, szabályozza a test vízmennyiségét.

Tehát a testsúly zavarokat elsősorban a FÖLD és a VÍZ elemeknél kell keresni, és a gyógyulás egyik Útját is ezeknek a zavaroknak a rendezésével lelhetjük meg. Az akupunktúra, akupresszúra, fülreflexológia, moxaterápia és köpölyözés erre az elvre alapulva segíthet.



- *Miért vagy olyan letört?*

- *Megcsal a férjem, én meg idegességemben csak fogyok, csak fogyok.*

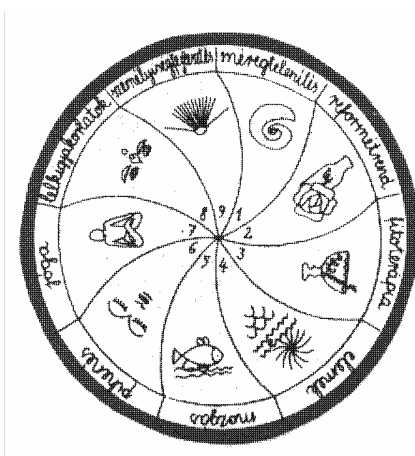
- *Miért nem válsz el?*

- *Nem lehet, még hat kiló feleslegem van.*

Miután áttekintettük az okokat, ki tudtuk választani, hogy a saját esetünkben mi lehet az ok. Az okoknak megfelelően választhatjuk ki a segítséget is. A kilencosztatú kör alapján áttekintjük a tennivalóinkat. Ezek alapján állíthatjuk össze a személyre szóló EGÉSZség programunkat.

1. A MÉREGTELENÍTÉS

A kilenc osztatú kör első osztása a legelső tennivalónkra mutat rá. A legtöbbet ezen a területen vétünk a mesterséges szerek élvezetével, és ezek a leginkább szükségtelen dolgok az életünkben. Az



alkohol, a cigaretta, a kábítószerek, a kávé, vagy egyéb coffeintartalmú szerek, konzerváló szerek. Ezek testidegenek, természetellenes hatásúak a szervezetre, károsítják azt, és a maradékanyagaik lerakódásokat képeznek szervezetünkben. A vérkeringést, nyirokkeringést, finom energiaáramlást befolyásolják, eltérítik, ezáltal az egyensúlyt megbontják. **Legelső feladatunk a szervezetünket kitisztítani**, miként a lakás átrendezése előtt is a legfonto-

sabb a szükségtelen, nem használt anyagok eltávolítása és a takarítás, utána léphetünk tovább.

A méreganyagok a túlzott mennyiségű táplálékbevitelből, a renyhe bélműködés, elégtelen emésztőnedv képződése, bélnyálkahártya károsodása, bélflóra egyensúlyának felborulása (pl. gombák miatt), elégtelen rágás, és testidegen anyagok beviteléből származnak.

Étrendünkben azonnal száműzzük a mesterséges tartósítószerket. A természetes tartósítókat használhatjuk. Ilyenek például a tejsavas erjesztéssel készült élelmiszerek, például a savanyúkáposzta, aludttej. A házi tartósítás során szalicil helyett – ha feltétlenül szükséges – lehetőleg szorbinsavat használjunk, ez vörösfenyéből készült, természetes anyag.

A „műételek” nagy része tartósítószer, színezék – ételfesték, hogy „gusztosabb” legyen – sűrítőanyag, állományjavító, és egyéb „műalkotás”. Zárjuk ki életünkéből!

Az alkohol ugyebár „öl, butít, és nyomorba dönt”, legfőbb hatása, hogy zsíroldó. Márpedig szervezetünkben a zsírok fontos szerepet játszanak. Részben az idegpályák zsírburkolatban futnak, zsírban oldódik nagyon sok fontos vitamin, ami így jut el a test különböző pontjaira. Ez magyarázza meg, hogy alkoholfogyasztáskor bizonytalanra válik ingerületvezetésünk, mivel leoldódik a védőréteg az idegekről, és olyan életveszélyes helyzetet hoz létre, mint a védőburkolat nélküli elektromos vezetékek. A szervezet sokat kibír, az alkoholt a máj elbontja, majd újjáépül, regenerálódik a védőburok, de a végteleenségig nem mehetünk. Ráadásul ezt vitaminhiányos állapotban kell tennünk, hiszen az alkohol azt is tönkretette. A szervezetnek ez komoly stresszt jelent, veszít Ősenergiájából. A következményt ismerjük, láttunk már alkoholistát. A meggondolatlanul szedett **zsíroldó csodaszerek** is vezethetnek idegproblémákhoz. Ennek oka is a fentebb leírt jelenség.

A koffein fokozza a cukoréhséget, célszerű elhagyni.

A különböző kábítószeresek most vannak terjedőben. Nagyon súlyos probléma, hiszen a kíváncsiságért, és a pillanatnyi esetleges és látzólagos probléma megoldásért nagyon drágán fizetünk. Kivezető út ebből a halálba vezető spirálból nincs, el sem kell kezdeni, vagy mihamarabb megállni, mint amikor az ember észreveszi, hogy eltévedt, és visszafordul addig, amíg ismét jó utat talál.

A dohányzás ártalmáról is már könyvtárnyi irodalom található. Ennek is az a lényege, hogy önmagammal sem tehetek azt, amit akarok, – hiszen minden mindennel, és mindenki mindenkivel összefügg valamilyen szinten – de más ember ellen főként nem követhetek el mérényletet. Azt az esetenként nem vitatott „jó közérzetet”, amit a dohányzás jelent, építő módon, mindenkire nézve egészségesen is el lehet érni.

Tehát, ha felhagytunk a mérgek tudatos bevitelével, elkezdhetjük a már bevitt, felhalmozott mérgek eltávolítását.

Ehhez a fejezethez tartoznak a különböző **böjtök², kúrák.**

A **kolon-hidroterápiát**, azaz a vastagbélnek géppel történő átmosását intézményben lehet elvégeztetni. A túlsúlyos embereknek általában ajánlatos igénybevenni. A 45 perces kezelés során 15-20 alka-

² Ajánlott irodalom: Broggs: A böjt csodája

lommal különböző hőmérsékletű vizet engednek a vastagbélbe. Melegvíz hatására részben oldódik a bél simaizomzatának görcsös összehúzódása, javul a vérátáramlás, könnyebben fellazul a bél kiöblösödéseiben és a falán lerakódott vastagabb, sűrű bélsár. A hidegvíz összehúzódásra készíti a bél izmait, elősegítve ezzel a széklettrögök lelekedését és a reflexes összehúzódását váltja ki. Így javul a bél tónusa és vérellátása. Javallatai között szerepel, hogy az eljárás a fagyókúrák hatásfokát javítja.

Alábbiakban egy mindenki által végezhető, egyszerű módszert vázolk fel. Amennyiben nagyon elszennyeződött, úgy természetgyógyász vezetésével lépésről lépésre kell kitisztítania beleit, máját, veséjét, izületeit, stb. Többek között ezek részletes leírását megtalálják a „Holdkereső 2001.” kiadványban.³

TISZTÍTÓKÚRA

Ajánlom viszont az alap tisztítókúrát. Ez néhány napos **lékúrából**, és a kúra alatti **béltisztításból** áll.

Lehetőleg újhold előtti napokon végezzük, ekkor hatékonyabb. Lényege, hogy semmi szilárdat nem fogyasztunk, csak gyógyteát és leveket, ezzel az emésztőszerveket pihentetjük, és – mivel a szilárd részek tartalmazzák a fehérjét – fehérje mentes diétát hajtunk végre. Következménye, hogy szervezetünk a lepakolt felesleges fehérjéket fogja felbontani, felhasználni. Továbbá a zöldség- és gyümölcslevelekben található természetes cukrok és ásványi anyagok, vitaminok energiával, és fontos anyagokkal látják el, valamint a folyadék segítségével átmossák a szervezetet. Ezzel több legyet ütötünk egy csapásra. Felfrissülhetnek emésztőszerveink, kimosódik a méreganyag, lebomlik sok lerakódás, és vitaminzuhanyt vehetnek sejtjeink. Ezeken a napokon, – mely otthon maximum egy hétig végezhető, de minimum három nap kell a hatás kifejtéséhez – csak kicentrifugált leveket és gyógyteát fogyasztunk. Hogy az eltávozni szánt bomló anyagok ne szívódhassanak vissza a vastagbélben, szükség van ebben az időszakban naponta 2-3 beöntésre. A beöntés gravitációs készülékkel történik, melybe két liter testmeleg vizet (cél-szerű felforralni és hűlni hagyni) és egy adag feketekávé-t kell tölteni. –A legjobban a kávé segít a májnak méregteleníteni.– Ezt a folyadékot a készülékkel a végbelünkbe juttatjuk. Az első alkalommal addig ismételjük, amíg tiszta vizet nem látunk viszont. Később már elég

³ Holdkereső 2001.c. kiadványban Dr. Török Szilveszter cikke. Megrendelhető: 06-1- 2179-075

lesz egy beöntés. A beöntést reggel-délben-este, vagy legalább reggel-este végezzük.

A kúrához legjobban a sárgarépa, cékla, zellergumó, uborka, búzafűlé, spenót, retek levek alkalmasak. Egy nap alatt körülbelül másfél liter cukrozatlan levét fogyasztunk 5-7 adagra felosztva. A zöldséglevelek elsősorban ásványi- és nyomelemekben gazdagok, a gyümölcsökből készült levek pedig magas szőlő- és gyümölcscukor tartalmúak. A káposztafélékben lévő metil-metioninszulfonium-bromid a gyomor-bél traktusban keletkező hurut és fekély hatásos ellenszere. A céklában a májsejtek működését szabályozó aminosav, betain van, és betanint is tartalmaz, amely színezőanyag a baktériumok működését gátolja a bélben. Az articsóka cinaropikrin nevű keserűanyagot tartalmaz, valamint az epeutakra és a májsejtekre gyakorol védő hatást. A retekben található szulforafinok segítik a bélfóra működését és gátolják az epegyulladás kialakulását. A sárgarépa illóolaja véd a cérnagiliszta ellen. A uborkalének különös bőrtisztító hatást tulajdonítanak, a töklét antireumatikumként ajánlják. Egyes ajánlások a nyerslé kúra helyett a tejsavas erjesztéssel készült leveket részesítik előnyben, például a savanyú káposzta levét. Székrekedésre való hajlam esetén ezek jobb hatásúak. Házilag készítettet fogyasszunk, kevesebb sóval, tartósítószerrel nélkül!

A kúra alatt fogyasztott gyógyteák vértisztítókat, görcsoldókat, vízhatókat tartalmazzanak. Pityanggyökérből, citromfűből, kakukkfűből, csalánból, édesgyökérből, apróbojtorjából, borsosmentából, zsurlóból álló keverék ajánlható. Ebből naponta három csészével igyunk.

SAVÓKÚRA

A kúra szerint egy nap alatt 5-6 alkalomra elosztva egy liter savót kell elfogyasztani. A nagyobb folyadékigényt gyógyteával pótolhatjuk. A savókúrák a legrégebben alkalmazott kúrák közé tartoznak. Már Hippokrates idején alkalmazták az orvosok méregtelenítésre és salaktalanításra, különösen élelmiszer mérgezések és krónikus májbetegség esetén. Hatását a székrekedésre már az ókori görögök is ismerték. Hosszabb savókúra is végezhető, ilyenkor nem böjtölünk, hanem valamilyen diétával kapcsoljuk a savókúrát. Az egyik étkezés helyett fogyasztjuk.

A savót a sajt készítése során nyerik, egy melléktermék. Magyarországon még nem hozzáférhető általánosan üzletekben. Addig is készíthetünk házilag. Ehhez tehenészetől szerezzünk írórt. Keverjünk el három rész írórt egy rész friss, forró tejben, majd fedjük le, és hagyjuk állni a keveréket 4-5 órán keresztül. A keletkező savót szűrjük le, és

minél előbb használjuk fel. A visszamaradó masszát – túrót – ételekhez felhasználhatjuk.



*A diéta lényege, annyit ehetsz, amennyit szeretsz,
persze abból, amit nem szeretsz.*

MAYR-FÉLE KÚRA

Elhízottaknak ajánlják a Mayr-kúrát.⁴ F.X. Mayr a megzavart egészségi állapot gyökerét az emésztési zavarokban vélte felfedezni, mielőtt még maga a betegség kitört volna: az erjedési folyamatok alatt keletkező savak és alkoholok, valamint a fehérjék bomlástermékei gyakran idült bélnyálkahártya-gyulladást eredményeznek, amit a beteg nem is mindig vesz észre, de a következményeit már igen, nevezetesen ezeknek a káros anyagcseretermékeknek a vérbe vagy a nyirokkeringésbe szívódását. A has alakja, és a testtartás alapján tájékozódik a zavar fokáról. Módszerei az étkezés oktatása, koplalás, enyhe diétás megszorítások és manuális haskezelés. Természetgyógyász orvos vezetésével végezhetjük.

Mayr dr. korlátozó diétái a **tej-zsemle kúra**, és a **teaböjt-kúra**. A korlátozó diéták jelentős méregtelenítő és gyógyító hatással bírnak, de hosszú távon nem biztosítanak elég tápanyagot a szervezetnek, ezért csak körültekintően, rövid ideig alkalmazhatóak. A tej-zsemle kúra lényege, hogy frissen fejt tejet, és 2-3 napos szikkadt zsemlét használ. Az étkezés előtt vágjuk fel a zsemlét ujjnyi szeletekre. Készítsünk elő egy tál tejet és egy teáskanalat. Vegyünk egy darab zsemlét a szánkba és jól rágjuk meg. Csak a szájüregre koncentráljunk, majd arra a felismerésre, hogy a szánkban lévő zsemle íze lassan megváltozik. Sokáig kell a szánkban tartanunk a zsemlét. Majd vegyünk be egy kanál tejet. A szánkban lévő keveréket rágjuk tovább. Célszerű rágás közben a fejünket előre hajtani, hogy a keverék ne jusson a nyelv tövéhez, mert nyelési kényszerrel vált ki. Addig együnk a zsemléből és a tejből, amíg enyhe jóllakottságérzetet nem érzünk. Semmi esetre se együnk tovább, és a maradék tejet se fogyasszuk el. A kúra során ásványvizet, vagy gyógyteát fogyasztunk a folyadék pótlására. Otthon 3-4 napnál tovább ne folytassunk Mayr-kúrát.

⁴ Természetgyógyászati alapismeretek/NKK/1998
Dr. Böhmig: Természetgyógyászat otthon/Sziget

BUCHINGER-FÉLE BÖJT

Levek, zöldséglevesek, gyümölcssteák, kevés méz fogyasztását engedélyezi.

Példa: A Buchinger-féle hétnapos böjtterv⁵

1. nap: reggel: glaubersó (20-40 g a beteg emésztési panaszainak megfelelően, 500 ml vízzel bevéve, vagy magas beöntés, kézmeleg vízzel, amely után sok vizet kell fogyasztani.
délben: zöldségleves vagy zöldséglé
este: 1 pohár gyümölcs- vagy zöldséglé
2. nap: reggel: tea (gyümölcsből vagy virágból, fél teáskanálnyi mézzel)
délben: zöldségleves vagy -lé
este: 1 pohár gyümölcs- vagy zöldséglé
- 3-7. nap: azonos a 2. nappal. Minden második nap 1 liter langyos vízzel magas beöntés, vagy ezt ismételt glaubersós hashajtás helyettesítheti.
8. nap: reggel: tea, 1 alma nyersen, esetleg párolva
délben: könnyű leves
délután: tea
este: leves, yoghurt lenmagokkal, korpás kétszersült
- 9-10. nap: Az étrendet könnyű, ballasztanyagdús ételekből összeállítani, kevés zsiradékkal és húsmentesen.

KRUMPLIKÚRA

Héjában főzzük meg naponta egy-másfél kiló krumplit, majd ezt osszuk fel kis adagokra, 5-6 étkezésre. Só nélkül fogyasszuk! A kúra célja az ásványianyag bevitel, ami elsősorban káliumbevitelt jelent, nátriumbevitel nélkül. 2-3 napig alkalmazzuk. Hatása: vízhajtó, az anyagcserét tehermentesíti, vérkeringést és az emésztést javítja.

RIZSKÚRA

Főzzük meg 30 dg barnarizst a megszokott módon, só nélkül, majd ezt a napi mennyiséget osszuk el több étkezésre arányosan. Ezt a kúrát alkalmazhatjuk hetente egy napon. Hatása: elsősorban a vérkeringés javítása, a magas vérnyomás szabályozása.

⁵ M. Augustin-V. Schmiedel: Természetgyógyászati kézikönyv/Springer/1997.

DR. HEUPKE-FÉLE GYÜMÖLCSKÚRA

Egy napra 40 dg alma, 70 dg körte, 40 dg banán. A gyümölcsmenyisígeet osszuk el 3-5 étkezésre.

Ez a diéta nem tartalmaz zsírokat és fehérjét, tehát tehermentesíti az anyagcserét. Ha jól tudjuk emészteni a gyümölcsöket, hetente egy nap alkalmazzuk. Léteznek 10-12 napos gyümölcskúrák is. Ezeket felügyelet nélkül ne végezzük! Ajánlott: elsősorban magas húgysavszintre és magas vérzsír szintre való hajlam esetén.



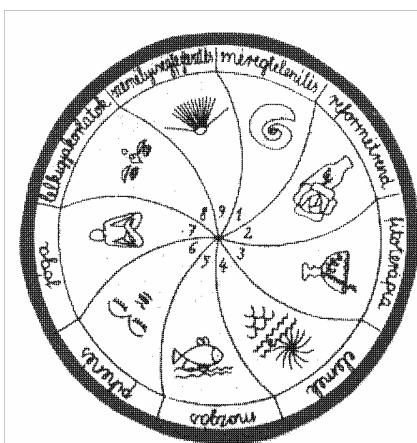
- *Mennyire lefogyott a felesége, szomszéd!*
- *Igen, egy régi kínai diétának köszönheti. Már három hete nem eszik mást, csak tyúklevest.*
- *Metélttel?*
- *Nem, pálcikával.*

A méregtelenítést támogatja a szauna, a sport, az izzasztókúra, fürdő.

"... nektek adok minden növényt az egész földön, amely magot terem,
és minden fát, amely magot rejtő gyümölcsöt érlel,
hogy táplálékotok legyen."

2. REFORMTÁPLÁLKOZÁS

A kilencosztatú kör második szelet a táplálkozásunk megváltoztatását célozza, hiszen hiába tisztítjuk ki szervezetünket, ha továbbra is a megszokott – és láthatóan helytelen – módon táplálkozunk.



A reformtáplálkozás főbb kérdései, hogy Mit?, Mikor?, Hogyan?

Az egyik legfontosabb kérdés, a **HOGYAN?** Ennek elemei az alapos rágás, a nyugodt, derűs légkör étkezések alatt (is), az ételek-italok hőmérséklete.

Az **alapos rágás** azt jelenti, hogy minden falatot 30-szor megrágunk, és nyállal alaposan elkeverjük. A szénhidrát-emésztésnek már a szájban el kell kezdődnie, különben zavarokat szenved az emésztés. A

nyál szénhidrát-bontó enzimjeinek időt kell biztosítani, és elérést a falat egyre kisebb részeihez is a jó anyagcseréhez. A rágással munkára buzdítjuk, masszírozzuk a nyálmirigyeket, valamint a fogínyünket. A szájban lévő enzimek „megtelefonálják” a táplálék összetételét a gyomornak, hasnyálmirigynek, és mire a szállítmány megérkezik, már szakszerűen összeállított emésztőnedv áll rendelkezésre. Ha nem adtunk rá elég időt, akkor a találomra összeállított emésztőnedvek elégtelen emésztéshez, végül mérgezéshez vezetnek.

Fontos! Tudományos kísérletek bizonyítják, hogy az agy kétféleképpen állítja le az éhségérzetet. Az első esetben – ez tekinthető normálisnak – a szájban lévő szénhidrátbontó enzimek munkája következtében a vér cukortartalma megnő, ami leállítja az éhségérzetet. Ha

nem rágunk alaposan, akkor az enzimek nem tudnak dolgozni, működésbe lép a „vészfék”, azaz a gyomorfal feszülése állítja le az éhségérzetet. De addigra már fölösleges mennyiségű tápanyag került a szervezetünkbe, amivel mérgezzük magunkat. Másrészt a gyomor tágul, ezért egyre több az a mennyiség, aminél megálljt parancsol az agy. A következmény a kövérség lesz! Tehát alaposan rágni, rágni!

Az ételek **hőmérséklete** is fontos tényező. Az enzimeink és emésztőnedveink csak optimális hőmérsékleten működnek jól. Ha a hőmérsékleti optimumtól eltérünk, működésük csökken, vagy leáll, ami emésztési zavarokat, hurutokat, felszívódási nehézségeket okozhat, valamint a bélben rekedt emésztetlen anyagok rothadni kezdenek, mérgezik a szervezetet.

A nyugodt légkör, a terített asztal, a gusztusos tálalás, stb. úgyszintén azt szolgálják, hogy az emésztőnedvek jól ki tudják fejteni hatásukat.

A **MIKOR**-ra több javaslat is adódik. Fontos, hogy csak akkor, ha éhesek vagyunk. A legősibb – és ma is igazoltnak látszó – válasz az, hogy 11-12 óra tájban étkezzünk először. Ha előtte is szükségét érezzük, akkor frissen préselt gyümölcslevet fogyasszunk. Az étkezések száma 2 legyen. A táplálkozást este 7 óra körül fejezzük be. Ezután már csak gyümölcs fogyasztható, például 9 után (ha már kiürült a gyomrunk) egy alma elrágcsálása jó a fogaknak, de lereszelve is egészséges. Ennek az elérése a cél. Természetesen, mivel nem ehhez szoktunk, fokozatosan álljunk át erre. Kezdetben ehetünk többször, keveset, és ehetünk 11 óra előtt is, de továbbra se együnk este 7-8 óra után.

És végül a **MIT?** Alapszabály, hogy minél természetesebb, nem feldolgozott, teljesértékű, élő, méregmentes legyen táplálékunk. A természetes étel: az ember természetes környezetében, természetes körülmények között termő, permetezés, műtrágya nélkül termelt, természetes állapotban fogyasztott étel. A teljes értékű élelmiszer azt jelenti, hogy komplettek, finomításmentesek, tehát lisztünk teljesőrlésű és nem finomliszt, krumplipürénk teljes burgonyából készül, nem krumplipehelyből. Rizsünk nem fehérizs, hanem barnarizs, mely még minden olyan vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, amelyet a természet beletett. Az élő táplálék a lehető legfrissebb, alkalmasint nyers gyümölcsöt jelent a kompóttal szemben. A méregmentes pedig biotermesztésből – vagy vegyszermentes kertünkéből – származó természetes tápanyagokkal kezelt földben termő, vegyszerrel nem permetezett terményeket jelöli. Budapesten jelenleg a

Marczibányi téren szombatoként az Ökopiacon beszerezhetők ilyen termények, közvetlenül a biotermelőktől.

A táplálék összetételére megvizsgálták a régi és mai népek táplálkozási szokásait, amelyek egészséges, hosszú életet biztosítottak.

Természetesen koronként és éghajlati zónánként többé-kevésbé eltértek egymástól, de megegyeznek abban, hogy táplálékunk állati fehérjék nélküli, alapja az energiaadó gabonafélék, (barnarizs, köles, búza, árpa, zab ...) mely 50-60 %-át teszik ki a helyesen összeállított étrendnek. A tisztító hatású zöldségfélék 20-30 %-ban, a frissítő hatású gyümölcsök 5-15 %-ban, a hüvelyesek (bab, lencse, borsó...) 5-10 %-ban képviseltetik magukat. Az étrendben kevés méz, olajos mag (dió, mogyoró, szezámmag, napraforgó ...) is kapjon helyet. Kiegészíthető tejtermékekkel és mértékkel tojással is. Az alapanyagokat úgy válogassuk össze, hogy betegségeinket gyógyítsa. Ha jódzott sót használ, azt utólag tegye az ételbe, mert főzés közben a jód veszendőbe megy.

A táplálkozási irányelvekről, irányzatokról elég sok szakirodalom található.⁶



- *Önnek alaposan le kell fogynia! Sok gyümölcsöt, főzeléket, salátát és barna kenyeret kell ennie.*

- *Tessék mondani étkezés előtt, vagy után?*

Itt felsorolok néhány bioanyagot, a témához kapcsolódó hatásukat kiemelve.

B₁-vitamin: segíti a szénhidrátok emésztését.

Főbb forrása: barnarizs, zabliszt, mogyoró, zöldségek, korpa, tej.

B₂- vitamin: közreműködik a szénhidrátok, a zsírok és fehérjék anyagcseréjében.

Főbb forrása: tej, sajt, leveles zöldfőzelék, tojás

B₁₂-vitamin: a zsírok, szénhidrátok és fehérjék megfelelő felhasználását biztosítja.

Főbb forrása: tojás, sajt, tej, lucernacsíra, feketenadálytő, tengeri moszatok.

H-vitamin: hiányában zsíryanycsere zavarok lépnek fel.

⁶ Temesvári: A gyógyító konyha I.- II.,
dr.Oláh-Kállai-Vadnai: Reformkonyha

- Főbb forrása: dió, gyümölcsök, sörélesztő, tojássárgája, tej, barnarizs
- B₅-vitamin: nélkülözhetetlen a zsírok és a szénhidrátok energiává történő átalakításához.
- Főbb forrása: Teljes magvak, búzacsíra, korpa, zöldfőzelékek, sörélesztő, dió.
- F-vitamin: segíti a fogyást a telített zsírok elégetése révén.
- Főbb forrása: növényi olajok (búzacsíra-, napraforgó-, szója-, mogyoró-) dió, mandula, avokádó
- B₃-vitamin (niacin): enyhíti az emésztőrendszer zavarait.
- Főbb forrása: teljesbúza készítmények, sörélesztő, tojás, datolya, füge, szilva.
- Klór: a máj működését elősegítve közreműködik abban, hogy a szervezet a salakanyagoktól megszabaduljon.
- Főbb forrása: só, tengeri moszat, olajbogyó
- Jód: hiánya lassítja a szellemi tevékenységet, testsúlygyarapodáshoz vezet, energiaszegénnyé teszi a szervezetet. A jód elégeti a zsírfőlösleget.
- Főbb forrása: jódban gazdag talajon nőtt főzelékfélék, algák, hagyma, jódzott só
- Mangán: fontos a pajzsmirigyhormon (tiroxin) termeléséhez.
- Főbb forrása: dió, zöldlevelű főzelékfélék, borsó, répa, tojássárgája, szemes gabona.
- Fenilalanin: esszenciális aminosav. Csillapítja az éhséget.
- Főbb forrása: gabonafélék, szójatermékek, gomolya, sovány tejpor, mandula, amerikai mogyoró, tökmag, szezámmag.
- Arginin: aminosav, a hipofízis normális működéséhez szükséges. Elősegíti az immunválaszt és a sebgyógyulást, segít a szervezet zsírraktárainak lebontásában és a megfelelő izomtónus fenntartásában.
- Főbb forrása: dió, barnarizs, zabliszt, mazsola, napraforgómag, szezámmag, korpás búzakenyér.

A táplálék legfontosabb összetevői a fehérjék, szénhidrátok, zsírok. A **fehérjék** ne állati eredetűek legyenek, hanem gomba, hüvelyesek, gabonák, virágpor.

A **szénhidrátok** közé tartoznak a rostok, a cukrok. Az általunk ismert cukor összetett répacukor, fogyasztása kerülendő. A túlzott cukorfogyasztás az immunrendszert gyengíti, a vért elsavasítja, ami sok betegség kezdetét jelenti. A mesterséges édesítőszer használata elsősorban cukorbeteg esetében ajánlott. A szaharin 300-400-

szor édesebb a répacukornál, hibája, hogy fémes mellékíze van és hőre bomlik, tehát sütésre, főzésre nem használható. Az aszpartam 180-200-szor édesebb a cukornál, tökéletes cukorillúziót kelt, de mérsékelten hőstabil, és nagyon drága. Az aceszulfám-K kb. 200-szor édesebb a cukornál, tökéletes édesítőszer és hőstabil. A ciklamát 30-40-szer édesebb a cukornál, lényegesen olcsóbb, mellékízmentes és hőstabil, sütni-főzni lehet vele. Manapság már természetes alapú, utóíz nélküli édesítőszerek vannak forgalomban. Ezekkel a szerekkel kiválthatjuk a cukrot.

De még egészségesebb, ha a szervezetünk számára nagyon fontos energiaforrást, – az egyszerű cukrot – természetes formában vesszük magunkhoz. A legédesebb gyümölccsel sem fordulhat elő, hogy „túlegyük” magunkat. Tehát bármilyen bőven fogyasztja is valaki a gyümölcsöket, sem az elhízás veszélye, sem a túlzott cukorfogyasztás ártalmai nem fenyegetik. A gyümölcsökben ugyanis a cukor mellett ott van még a sokféle vitamin, ásványi anyag, bontó enzim és rostanyag. A gyümölcsöket alkotó sejtnedv 10-20%-os cukoroldat. A gyümölcscukor emésztése a beteg és legyengült szervezetnek sem okoz nehéz munkát, könnyen felszívódik. Fontos az alapos rágás, és nyállal való elkeveredés, mert a cukrok emésztése már a szájban megkezdődik. Ha nem így fogyasztjuk, akkor emésztési zavarok, puffadás stb. lehet a következménye. A friss gyümölcslevek enzimeji szinte átöblítik az egész emésztőrendszert olyan módon, hogy segítik megemésztetni és semlegesíteni a fehérje és zsír túlfogyasztásából fennmaradt anyagokat. Ezért minden nap legyen gyümölcs az étrendünkben. Kíváncos lenne, ha naponta egy étkezés csak gyümölcsből állna. Ajánlatos minden héten egy gyümölcsnap tartása. A gyümölcsnap azt jelenti, hogy egész nap csak érett, jól megmosott, langyos, nyers gyümölcsöt eszünk alaposan megrágva. Néhány gyümölcs kifejezett gyógyító hatásáról a 3. fejezetben olvashat.

Zsírok, olajok

Sok a homály ebben a témában is. A zsírok fontosak a szervezetnek. Energiaforrás, a szteroidok, egyes hormonok építéséhez szükségesek, az idegrendszer „kipárnázásához” nélkülözhetetlenek, lehetővé teszik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, stb. Csakhogy vannak telített, telítetlen, és többszörösen telítetlen zsírsavak.

Az állati zsír fogyasztása egy sor betegség okozója. Köztük a zsírmáj, az elhízás, a magas vérnyomás, stb. Ezek a problémák a zsír telítettsége miatt állnak elő.

A **telített zsírok** a disznózsír, faggyú, kókuszzsír, a vaj egy része. Túlzott mértékben fogyasztva megterheli a szervezetet. A zsírok sűrítik a vért, lassítják az áramlását, és egyre nagyobb lesz az esély arra, hogy a vérlemezkék összegabalyodnak. Ennek következtében megnő a rögök kialakulásának veszélye. Dr. Keresztes Margit szerint: „A disznózsír emberi táplálkozásra alkalmatlan, legalábbis a dohányzáshoz hasonló mértékben veszélyezteti az egészséget.”

A könnyen emészthető, **telítetlen zsírok** molekulái rövidek, képesek a bélfalon felszívódni, kevésbé terhelik meg a zsíranszárványanyagcsere-folyamatokat. Napraforgó-, bogáncs-, lenmag- és tökmagolajban, valamint a vajban is előfordulnak. A hőmérsékletre érzékenyek. Ne használjuk főzésre, sütésre, az ételekhez a tálalás előtt adjuk hozzá. Lásd F-vitamin.

A **többszörösen telítetlen zsírok** nagyon fontosak számunkra, mivel szervezetünk ezeket önállóan nem tudja létrehozni. Ezért is nevezik esszenciális zsírsavaknak. Magokból, csírákból, olajos magvakból, diófélékből, halból készült olajokból juthatunk hozzá. A minimális napi szükséglet 10 gramm. Nehéz fizikai munkavégzésnél, stresszes helyzetekben az igény nagyobb.

A többszörösen telítetlen zsírok leginkább a prosztaglandinok szintéziséhez szükségesek a szervezetben. A prosztaglandinhiány miatt nő a véralvadékonyság, a koleszterinképződés, nő az autoimmun betegségek rizikója, a gyulladás hajlam, a depresszióhajlam, a daganatsejtek osztódási sebessége. Csökken a T-sejtek működése, a kalcium-sejtanyagcsere. Nő a szívinfarktus, a magas vérnyomás, az ízületi gyulladás, a menstruációs görcsök, az allergia, asztma, migrén, zöldhályog, és a rák veszélye.

Az esszenciális növényi zsírsavakat természetes állapotban fogyasszuk, így szinte kizárólag a jó élettani hatású cisz izomérjéhez jutunk. Az élelmiszeripari manipuláció során keletkezik a transzizomér, melyet a szervezet nem tud feldolgozni, sőt a normális prosztaglandinszintézist akadályozza, blokkolja, ugyanúgy, mint az állati telített zsíradékok.

(Dr. K.M.)

A rostok, a koleszterin, a zsírok kapcsolata

A koleszterin elősegíti a zsírok felhasználását. A sokat szidott koleszterin csak akkor káros, ha túlságosan sok van belőle. Akkor felelős az érlemezésedésért, a szívrohamokért, és még sok betegségért. De ugyanakkor nélkülözhetetlen az egészségünkhöz. A szervezet koleszterinszintjének legalább két-harmada a májban és a bélben képződik. Megtalálható az agyban, a mellékvesében, az idegrostok hüvelyében, burkában. A bőrben az ultraviola sugárzás hatására a

nélkülözhetetlen D-vitaminná alakul. A koleszterin segíti a szénhidrátok anyagcseréjét. Elsődleges forrása az életfontosságú mellékvese-szteroid hormonoknak, mint a kortizonnak és a nemi hormonoknak.

A koleszterin viselkedése attól függ, hogy milyen fehérjéhez kötődik. (LDL, VLDL, HDL) A HDL főleg **lecitint** tartalmaz, amely feltöri a koleszterint, és így könnyen szállíthatja a vérrel anélkül, hogy eltöméselné az artériákat. Ez a fajta koleszterin általában 20%-ban van jelen szervezetünkben. Minél magasabb ez az érték, annál kisebb az esély arra, hogy a szívbjai tünetei kifejlődjenek. A tojás lecitint is tartalmaz, ami elősegíti a zsírok felhasználását, növeli a HDL-szintet!

A **ballasztanyagok** – rostok – megkötik a táplálékkal bevitt koleszterint, közvetve felgyorsítják annak lebontását is a szervezetben. A májsejtekben ugyanis a koleszterin epesavvá alakul, így mennyisége csökken. Az emésztés során ezek az epesavak a bélbe jutnak, ahol továbbításuk során átalakulnak, majd pedig részben eltávoznak a szervezetből, részben pedig a vérbe felszívódva újra visszakerülnek a májba.

A koleszterinszintet	
emeli	csökkenti
cigaretta, élelmiszer-adalékok (pl. a butilált hidroxitoluol), levegőszennyezések, (pl. poliklórozott bifenilek), kávé, stressz, orális fogamzásgátló, fehér cukor, telített zsírok	padlizsán, hagyma (nyersen vagy főzve, sütvénem), fokhagyma, joghurt, pektin, hámozatlan alma, citrusfélék héjának fehér része, szójabab, nyers sárgarépa, bab, többszörösen telített olajok, C- és E-vitamin, lecitin

Normális körülmények között ugyanannyi epesavnak kellene kiválasztódnia, mint amennyi a koleszterinből képződött. Ha túl kevés választódik ki, torlódás lép fel, vagyis túl sok lesz az epesav a májban, és ez akadályozza a koleszterin további lebontását. Ha a bélben elegendő ballasztanyag található, legalább az első lépésben biztosított az egyensúly, ugyanis a ballasztanyagok képesek megkötni az

epesavakat, és fokozottan képesek kiűriteni azt a szervezetből. Ezen feltételek teljesülésével a májban akadálytalanul zajlik a koleszterin lebontása.

Minél kevesebb koleszterin van az epeutakban és az epehólyagban, annál kisebb az epekövek kialakulásának esélye.

A koleszterinszintünk helyes szabályozásához jól működő májra és epére van szükségünk. Ennek egyik fontos gyógynövénye a retek. Lásd 3. fejezet.

A rostoknak többféle típusa ismert: cellulóz, hemicellulóz, nyák, pektin, lignin.

A **cellulóz** és a **hemicellulóz** vizet kötnek meg, és folyamatossá teszik a vastagbél működését. Ezek lényegében nagy mennyiségű salakanyagot képeznek, és gyorsabban keresztülhaladnak a vastagbélben, amivel nemcsak a székrekedést előzik és akadályozzák meg, hanem megvédik az embert a diverticulosis, a spasticus colon, az aranyércsomók, a vastagbélrák és a visszértágulatok ellen. A cellulóz megtalálható a teljes búzalisztben, a korpában, a káposztában, a zöldborsóban, a zöldbabban, a vajbabban, a brokkoliban, a bimbóskelelben, a tök héjában, az almában és a sárgarépában. Nem duzzadóképes. A hemicellulózt megtaláljuk a korpában, a gabonafélékben, a teljes magvakban, a bimbóskelelben, a céklában. Duzzadóképes.

A **nyákok és a pektin** elsősorban a felszívódást befolyásolják a gyomorban és a vékonybélben. Azáltal, hogy megkötik az epesavakat, csökkentik a zsírok felszívódását és mérséklik a koleszterinszintet, késleltetik a gyomor kiürülését, mert bevonják a falát. Duzzadóképesek. A vékonybél falának beborításával meglassítják a cukor felszívódását étkezés után, ami előnyös a cukorbeteg számára, hiszen ezzel kevesebb inzulin beadására szorul. A nyákok rendszerint a zabpehelyben és zabdaratermékben, valamint a szárazbabban találhatók. A pektin megtalálható az almában, a citrusfélék gyümölcsében, a sárgarépában, a karfiolban, a káposztában, a szárazborsóban, a zöldbabban, a krumpliban, a tökhéjban, és a szamócában.

A **lignin** mérsékli az egyéb rostfélék emészthetőségét. Nem duzzadóképes. Megkötí az epesavakat is, ezért csökkenti a koleszterinszintet, továbbá segít meggyorsítani az étel áthaladását a bélben. A rostoknak ezt a típusát a reggelire fogyasztott számos gabonakészítményben (zabpehely, kukoricapehely), a korpában és az öregebb

főzelékfélékben, a padlizsánban, a zöldbabban, a szamócában, a körtében és a retekben lehet megtalálni.

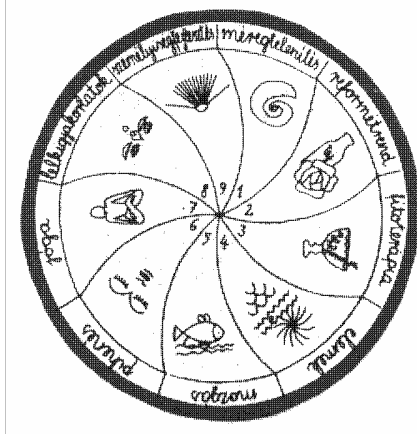
Altalában rostszegény étrenden élünk, de a túl sok rost is káros. Gázfejlődést, felfúvódást, hányingert, hányást és hasmenést okozhat. Előfordulhat, hogy a túlzott mennyiségű rost zavart okoz a cink, a kalcium, a vas, a magnézium és a B₁₂-vitamin felszívódásában. Ha már reformétkezünk, akkor külön rost bevitele nem szükséges. Nem tartalmaz rostanyagot a hús, a tejtermékek, a fehér kenyér, fehér liszt, fehér rizs, üdítőitalok. Ha ilyeneken élünk, feltétlenül korpa, vagy más rostanyag külön bevitele szükséges.

„Az Úr megalkotta a füveket a jóság gyarapodására
és a gyógynövényeket az emberiség szolgálatára.”

104. zsoltár XIV. ének

3. A GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

A kilencosztatú kör harmadik szelete a növények gyógyerejének felhasználása egészségünk érdekében.



A FITOTERÁPIA

– a gyógynövényekkel való gyógyítást jelenti. A gyógynövények különböző részeiből (levél, virág, gyökér, kéreg, mag, stb..) készített kivonat, forrázat, főzet gyógy célú felhasználása külsőleg, vagy belsőleg. Ide tartoznak a gyógynövényekből készült teák, főzetek, kivonatok – tisztító, frissítő, erősítő, élénkítő, nyugtató, izzasztó, stb. célból – valamint a konyhai alapanyagoknak – zöldségeknek, gyümölcsöknek, fűszereknek

stb.– kifejezetten gyógyító célú alkalmazásai.

Nézzünk szét a zöldségek, gyümölcsök, magvak, és gyógyfüvek között.⁷

Csicsóka – krumpliszerű zöldségnövény, amelynek föld feletti része a napraforgóhoz hasonlít. A krumplival szemben előnye, hogy míg a krumpli keményítője a szervezetben teljesen szőlőcukorrá bontódik, amely inzulin felhasználásra szorul, addig a csicsóka kissé kevesebb szénhidrátja majdnem teljesen gyümölcscukorrá bontódik, amelyből napi 30-80 g-t még a cukorbeteg is inzulin nélkül hasznosítani tud.

⁷ Az alapanyagokról bővebben, és recepteket „A gyógyító konyha I. II.” kötetiben olvashat. Megrendelhető: 06-28-407-320 telefonon.

Emiatt csökkenti a szervezet inzulinszintjét, s ezzel együtt a **falánk evés kényszerét**, egyben a **túltáplálkozást**. Emiatt a testsúlycsökkentő diéták nélkülözhetetlen része, **csökkenti az édesség utáni csillapíthatatlan vágyat**, csökkenti a székrekedésre való hajlamot, mivel hatszor annyi rostot tartalmaz, mint a krumpli. Jóllakottságérzést kelt. Lékúránál naponta fél deci csicsókalevet fogyasszunk el, keverjük más zöldséglével. A csicsókát nyersen fogyaszthatjuk, vagy krumplihoz hasonlóan párolva, sütve.

Retek – A retekfélék gyógyító hatása a bennük található kéntartalmú illóolajjal magyarázható, amely rafanolt és glukorafanint tartalmaz. A reteknek és a reteklének az epére és a májra gyakorolt kedvező hatása – az articsókával ellentétben – indirekt, ugyanis a bélre gyakorolt hatáson keresztül érvényesül. Stimulálja a vékonybél izomzatát, ezáltal az **emésztési folyamat felgyorsul**. Erősíti a vékonybélben lévő hasznos baktériumokat, az ártalmasak szaporodását pedig gátolja. Ezekből adódóan az epeutakra egyfajta szívó hatás összpontosul, ennek eredményeképp passzív módon tisztul meg a szervezet, az epeutak krónikus megbetegedése miatt állandóan duzzadt máj terhelése pedig csökken. A reteklevet mindig éhgyomorra igyuk, tehát az étkezések között fogyasszuk el. Általában 5 napig napi 5 alkalommal 1-2 evőkanálnyi lé.

Sárgarépa – rendszeres fogyasztása elősegíti a pangó epe és a főlöszleges zsírok kiürülését. Csökkenti a koleszterinszintet.

Paradicsom – a nyers, frissen kpréselt paradicsomlé lúgosító, tisztító hatású, a szervezet ásványianyag tartalékait növeli, főleg kalciumot juttat a szervezetbe. Hatásosan tisztítja a májat, javítja a vérkeringést és a szívműködést.

Padlizsán – Nyersen nem fogyasztható déleurópai növény. Zöld részei mérgezőek. A gyümölcs húsa koleszterincsökkentő hatással rendelkező anyagokat tartalmaz. A padlizsán sötétlila, fényes héja számos szerves savat tartalmaz, ezért hashajtó hatású. Laktató, étvágygerjesztő savakat nem tartalmaz, zsiradékmentesen elkészítve – hajában sütve – ideális gyógykúra táplálék.

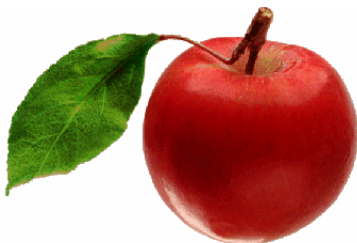
Pasztinák – petrezselyemhez hasonló gyökérzöldség. Kitűnő fogyókúra étel és cukorbetegeknek is igen előnyös. Nehogy túlfőzzük, mert rostjai szétesnek és kesernyés lesz. Leveseket, önálló ételt, köretet, kelt tésztát, salátát készíthetünk belőle.

Articsóka – kertekben termesztett évelő növény. Virágzatának húsos fészkepikkelyeit salátának vagy főzeléknek elkészítve fogyasztják. A szervezet egészére hatással van, serkenti a vértestképződést, finoman stimulálja a szimpatikus idegrendszert, fokozza a vérkeringést,

erősíti az érrendszert. Gyógyászati szempontból hathetes kúrát érdemes tartani. Egyik hatóanyaga a cinarin a máj regenerálódását segíti elő. Míg a betanin (a céklában, takarmányrépában, mángoldban jelenlévő gyógyanyag) segít kioldani a májban található káros anyagokat, a cinarin elősegíti a hasznos anyagok beépülését a májba. Csökkenti a megemelkedett **vérzsírszintet**. A növény leveleiből készült teát, vagy zöldséglevet epe-, májbajok, magas vérnyomás, érelmeszesedés, cukorbetegség, vese- és hólyagbántalmak ellen is használják.

Fogyókúránál ajánlott **zöldséglevelek**: búzafűlé, cékla, céklalevél, csicsóka, endívia, saláta, hajdinacsíra, karalábé, kelkáposzta, lucernacsíra, napraforgólevél, paradicsom, petrezselyem, pitypanglevél, retek, retekcsíra, sárgarépa, spenót, uborka, zeller, zsázsa.

Szőlő – elsőrendű hajtó és tisztító. Serkenti az anyagcserét, ennek köszönhetően **gyorsabban égne el** a fölös tápanyagok és a salakanyagok. Emiatt fogyaszto hatású. Tisztítja a vért, serkenti a vérképzést, és a máj méregtelenítő munkáját, idegregeneráló.



Alma – sok benne a vitamin és az ásványi anyag. Az este héjastól lereszelt és elfogyasztott alma a bélben a nap folyamán felhalmozódott minden méreganyagot megköt. Elhújasodás esetén **almakúra** ajánlott. Almakúra esetén naponta kb. 50-150 dg almát fogyasszunk. A szárított **almahéjból** készült tea

mindennapi italnak ajánlható.

Körte – kitűnő béltisztító, sok benne a kálium, magnézium, kalcium, réz, cink, folsav és C-vitamin. Aktiválja a belek és a vesék működését.

Őszibarack – javítja a hangulatot, a rostok serkentik a bélműködést, támogatja a vízháztartást is.

Szilva – védi a sejteket, optimalizálja a cukoranyagcserét, fokozza a stressztűrő képességet, rostjai gyorsan kitisztítják a beleket.

Cseresznye – cseresznyediéta esetén egy napra elosztva egy kiló megmosott cseresznyét kell elfogyasztani. Kis idő elteltével még a legmakacsabb **székrekedés** is megszűnik. A benne lévő festékanyagok, az antociánok csökkentik a gyulladást, feszesebbé teszik a kötőszöveteket. Ne dobja el a cseresznye és meggy kocsányát! Szárítsa meg, főzze meg teának. 1 dg szárított szárat 1 liter vízzel 10 percig főzze, 20 perc múlva szűrje le. A nap folyamán igya meg, reg-

gel éhgyomorra 3-4 decit, a többit napközben. A tea vízajtó, a meggyzárból készült ezenkívül elzsírosodást gátló hatású is



- Mit csinálsz azon a fán? - Cseresznyézek.

- De hiszen az egy diófa! - Nem baj, hoztam cseresznyét.

Ananász – bromelin nevű enzime serkenti a gyomorsav termelődését, ezáltal az emésztést és szerepet játszik a zsír elégetésében. Természetes cukortartalma elősegíti a boldogsághormon, a szerotonin képződését. Csökkenti az édesség utáni vágyat. Sok káliumot tartalmaz, ezért vízajtó hatású.

Szezám – Erőnlétet, fizikai és szellemi munkaképességet növelő hatású. Fontos metionin aminosav forrás, melyből más növényi fehérjében kevés van. Olajának telítetlen zsírsavtartalma 55 % feletti. Kiváló lecitinforrás, szerves foszfortartalmú zsír van benne, ez az agy és az idegrendszer fő alkotórésze. A belső elválasztású mirigyek működésének is fontos tényezője.

Hajdina – egy fűféle magja. Erősíti az érfalakat. Biológiai értéke sebb minden más gabonafélénél. Két-háromszorosát tartalmazza bizonyos esszenciális aminosavaknak (lizin, arginin és triptofán) és sok benne a lecitin. Gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban. Zsírsavtartalmának kereken 70 %-a telítetlen!

Köles – egy csésze kölesben a napi **fehérjeszükségletet** fedező legmagasabb értékű fehérje van. Minden esszenciális aminosavat tartalmaz! Nem hízlal. A gabonafélék királya. Köretnek, levesnek, süteményekbe fogyaszthatjuk.

Búzacsíra, búzafű – A búzafüvet és búzacsírat Isten mannájának hívják. A modern tudomány igazolta a csírázó búza újjáélesztő, regeneráló hatását, tápláló és gyógyító értékét. Kivételesen gazdag ásványi anyagokban. Fehérjéje, zsírja és szénhidrátja könnyen emészthető, gazdag aminosavakban. Telítetlen zsírsavakat tartalmaz, ezért érelmeszesedés ellen hasznos. A búzafűle gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, aminosavakban. Tisztít, erősít. Biztonságos és hatásos **fogyókúra** szer.

Fűszerek – A **kakukkfű** megkönnyíti a zsírok emésztését. A **kurkuma** indiai eredetű fűszer- és gyógynövény. Csökkenti a koleszterinszintet, stimulálja a zsírok lebontását végző szerv, az epe működését, ezért jó emésztésserkentő.

Fokhagyma – elhízás és alacsony vérnyomás esetén, de fiatalító szerként is hatásos a fokhagymás citromlé fogyasztása. Az összev-

gott gerezdeket hígítatlan citromlébe tesszük, 1 napi áztatás után napi 1 teáskanálnyit 1 pohár meleg vízben feloldva fogyasztjuk.

Vizelethajtó gyógynövények – aranyvessző, bab, bodza, csalán, eperfalevél, fekete ribiszk levele, kökény, levendula, mogoró, pásztortáska, pityang, százszorszép, szeder, tarackbúza gyökér, vérehulló fecskefű, petrezselyem.



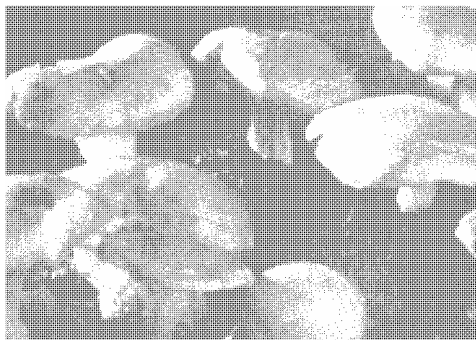
Kiürülést elősegítő teakeverék: (nem hashajtó) édes-kömény 50 g, fekete bodzavirág 100 g, hársfavirág 100 g, cickafarkvirág 100 g, lenmag 100 g, szennalevél 20 g, fekete bodzabogyó 100 g.

A keverékből 1 evőkanálnyit 2 dl vízzel leforrázunk, 20 percig állni hagyjuk, és naponta kétszer, délben és vacsora után isszuk meg.

Étvágycsökkentő, anyagcsere-aktiváló, tisztító hatású gyógyteák – apróbojtorján, kecskerutafű, sédkenderfű, gyermekláncfű, kutyabengekéreg, hibiszkusz, aranyvesszőfű, tarackgyökér.

Tengeri alga – nálunk tabletta formájában juthatunk hozzá. Teltségérzetet biztosít. Jód tartalmának köszönhetően a pajzsmirigy hormontermelését is fokozza, melyek zsírégetők.

Ugyan nem növény, de ide kíváncsoznak a **gombák**. Minden gomba nagy mennyiségű B₂- vitamint, niacint, folsavat tartalmaz. Nagy mennyiségű ergoszterin, – a D-vitamin elővitaminja – található benne. Nátrium tartalma alacsony, káliumban gazdag, ezért magas vérnyomásnál gyógyszer. A gombák nyers rostja igen sok hemicellulózt tartalmaz. A hemicellulóz hamar a jóllakottság érzését is kelti, egyúttal gyarapítja a széklet tömegét, ezáltal gyorsítja a táplálék áthaladását a bélcsatornán.



1. kép: Shii-take

A **Shii-take** – az illatos gyógygomba, mely Japánból származik, fontos fehérje- és káliumforrás, tönkjében cink is van. Ez azért jelentős, mert a cink szerepet játszik az immunrendszer aktiválásában. Valamennyi aminosav megtalálható benne! Különösen leucinban és lizinben gazdag. Nemcsak ízletes élelmiszer, de gyógyhatása is nagyszerű.

Életelixír, segít **általános gyengeségben**, allergiákban, neuralgiákban, magas vérnyomásban, és mindenfajta immunrendszeri betegségben, rákban, ízületi gyulladásban is. Fokozza a szexuális vágyat. Napi gyógyadagja kb. 10 dg friss gomba, vagy 10 gramm szárított, vagy porított gomba. A gombát ételként készítjük, a gombaporból krémlevest, vajjal elkeverve szendvicskrémet, stb. készíthetünk. A gombát már Magyarországon is termesztik, így könnyebben hozzáférhető a betegek számára.⁸

AZ AROMATERÁPIA

– a fitoterápia része⁹, amely a növények egyik alkotórészét – az illóolajat – kivonva alkalmazza.

Túlsúly esetén ajánlott illóolajok: édeskömény, citrom. boróka, bergamott

Bergamottolaj – belsőleg kedélyjavító, fertőtlenítő, görcsoldó, gyomoremésztést serkentő. Lelki hatás: oldja a félelemérzést, élénkít, javítja a kedélyt. Helyreáll az önbizalom.

Borókaolaj – belsőleg vértisztító, élénkítő, vízhajtó, méregtelenítő hatású. Külsőleg testápolóba keverve jó a cellulitis (narancsbőr) kezelésére, zsírégető hatású. Lelki hatásai: szilárdítja a belső erőt és az önbizalmat.

Édesköményolaj – belsőleg emésztési zavarok, székrekedés ellen jó. Lelki hatás: megkönnyíti az érzelmek rendbeszedését és feldolgozását, biztonságérzetet ad, oldja a magányérzetet.

Citromolaj – belsőleg: vértisztító, salaktalanító, ellenállóképességet növelő hatású. Lelki hatás: a múlt nemkívánatos emlékeit kiűzi a lélekből. A szellemet felfrissíti.

A kiválasztott illóolajból belsőleg naponta 3x1-1 cseppet kevés mézben elkeverve fogyasszunk. A lelki hatás párologtatóban, vagy egyszerűen néhányat szippantva érvényesül.

AZ APITERÁPIA

– a fitoterápia része¹⁰, amely a méhészeti termékek – méz, propolisz, méhviasz, méhméreg – gyógyhatásaival javít egészségünkön.

⁸A shii-take gyógygombapor, szárított és friss gomba rendelhető:

Mikoszféra Kft. Bp. Bihari u. 3/c. T: 06-30-9313-405.

⁹M.Kraus: Aromalexikon Ökoszervíz/1990

Temesvári: Illóolajokkal az egészségért. Megrendelhető: 06-28-407-320

¹⁰ Temesvári: A gyógyító méhecske. Megrendelhető: 06-28-407-320

A méz emésztéssegítő, a májnak segít a méregtelenítésben. Ajánlott mértékkel a hársméz fogyasztása, mert kolint tartalmaz, ami a zsírlé-rakódást gátolja.

A BACH VIRÁGTERÁPIA

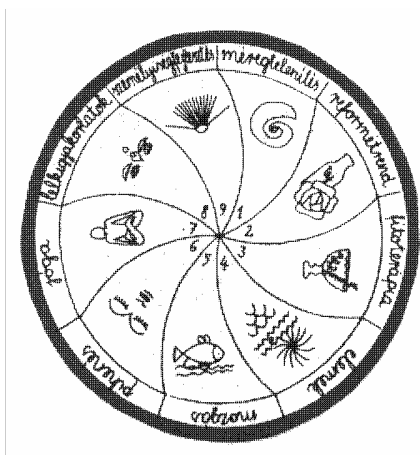
– a virágok „lelkéből” készült, a test finomrezgéseire ható gyógyanyagokat használja.¹¹ Napsütéses időben a vadon nőtt fák, növények virágait leszedik, forrásvízzel feltöltik. Az így nyert virágesszencia homeopatiás szernek minősül. A cseppekből szakember segít kiválasztani a megfelelőt, és tájékoztat az adagolásról. Lelki eredetű panaszokon segít.

¹¹ Rajda Cecília: Út a lelki egyensúlyig/Bach Bt./Szeged

„... és láttam a Levegő Angyalát.... a Bölcsesség szelét adta az embernek.
 ... és megláttam a Víz Angyalát. ... a Szeretet óceánját adta az embernek.
 ... és megláttam a Napfény Angyalát. ...az Erő tűzét adta az embernek.
 ...és megláttam a Föld Angyalát. ... az Örökkévalóság titkát adta az embernek.”
 Jelenések Esszéus Könyve

4. ELEMEEK

A kilencosztatú kör negyedik szelete az őselemek – föld, víz, tűz, levegő – gyógyító hatásait kínálja nekünk, a visszatérést a természethez.



A **helioterápia** – a Nap fényével való gyógyítást jelenti. A napfény látható – és bontható – fehér fényből, infravörös sugárzásból és ultraibolya sugárzásból áll. A látható fény felbontva az alap és keverékszíneket adja. Ezeket különböző módon előállítja és egészségügyi célokra használja a **szinterápia**.

A napfény egyes alkotóit mesterségesen előállítva a **fototerápia** használja. Pl. infralámpa, lézer, Evolite lámpa.

A **termoterápia** meleg, illetve hideghatást használ. Leggyakoribb kombinációja a hidroterápiával, a hideg- illetve melegvíz gyógyerejét használva fel.

A **hidroterápia – vagy vízgógyászat** – a víz módszeres felhasználását jelenti. A víz fizikai hatásai a felhajtóerő, a hidrosztatikai nyomás és a hőmérséklet.

A **föld** elemet képviselik például az iszappakolások, a sós fürdők, és a **nemeskögyógyászat**, amely nemcsak a kristályok rezgéseit, hanem színük révén a fény hullámhosszának erejét is felhasználja.

Az elemek erejét használja a szaunázó, a fürdőkúrázó, a gyógyvizzel ivókúrárt tartó, a légfürdőző, napfürdőző, de az úszó ember is.



VÍZGYÓGYÁSZAT

Ivókúráként, fürdőkúráként¹² és úszásként is élhetünk vele.

Ivókúráként szóba jöhetnek túlsúly esetén az emésztést serkentő vizek, a hashajtók a tisztítókéra alatt, valamint a jódos víz. A **sóshartyáni jódaqua** csökkent pajzsmirigyműködés esetén pótolja a jódiányt. Adagolása egy kiskanál jódaqua fél-egy deci vízben elkeverve. Ajánlott magasvérnyomás, érrelmeszesedés, klímax, menses probléma esetén is.

Karfürdő – magas vérnyomásnál naponta hideg karfürdőt vegyünk. Lavórba töltött hideg vízbe könyökölünk.

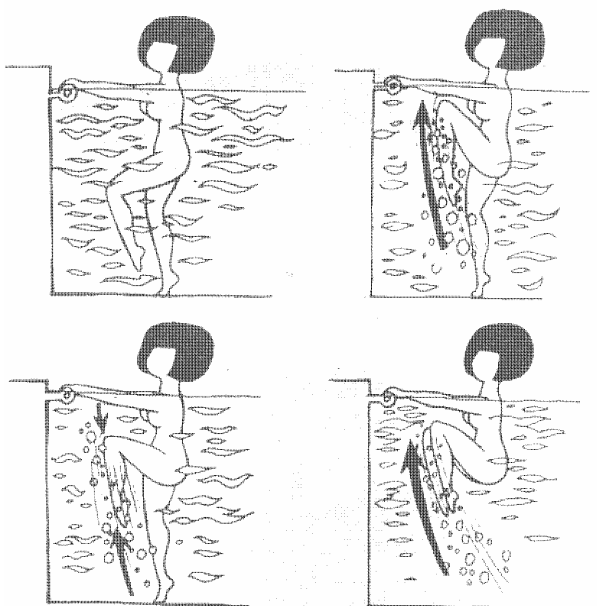
Reggel hideg lemosás – A lemosást durva lenvászonnal végezzük. Ágyban fekvő betegen is végezhető. Legelőször is a hideg vízbe mártott vászonnal nedvesítsük meg a jobb kar belső felületét és a külső részét, ezután pedig a mell és a has benedvesítése következik. Utána a jobb karhoz hasonlóan a bal kart, ezt követően a hátat, végül pedig az alsó végtagokat dörzsöljük le a hideg vizes ruhával. Legutoljára maradjon a talpak benedvesítése. A lemosás 1-2 percnél tovább nem tarthat. Másnaponként végezzük! A hideg vizes lemosás feltűnően erősíti a szervezetet, javítja a vérkeringést, fokozza az anyagcserét, megnyugtatja az idegrendszert. A salaktermékek kiválasztása fokozódik.

Vizitorna – A vizitorna egyesíti az elemek hatását a mozgással, amellyel a következő fejezet foglalkozik. Kellemes hőfokú, mellig érő vízben végzett álló helyzetű gyakorlatok, álló úszás.¹³ Nagyfokú elhí-

¹² Dr. Albert Schalle: A vízgógyászat ABC-je/Arkánium/1990

¹³ Részletek Dr. Oláh Andor: Természetes fogyókúra c. cikksorozatából Életerő, 1997. T:06-26-315-854

zásnál is könnyen alkalmazható, jó fogyasztó hatású. Egy kiragadott gyakorlat ábrája alább látható.



SZÍNTERÁPIA

A kék szín¹⁴ nyugtatólag hat mindenfajta izgalmi állapotban. A kékre a hipofízis és minden belső elválasztású mirigy nagyon kedvezően reagál. A túlsúlyos betegek étvágyát csökkenti, s így hatékonyan támogatja a fogyókúrát. A kék színt mindezek mellett eredményesen alkalmazzák még a klimaxos zavarok kezelésében is. Kristályai: akvamarin, zafír.¹⁵

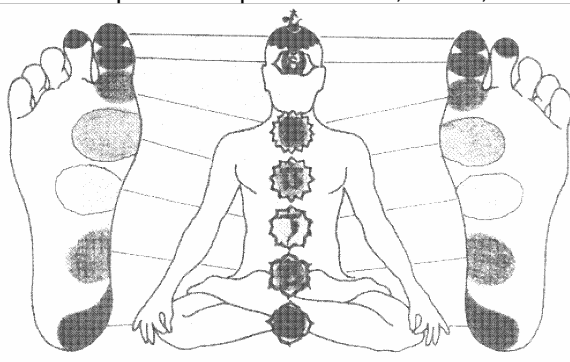
Akvamarin – átlátszó, fénylőn sugárzó kő, a levegő könnyűségére, az égbolt világos kékjére emlékeztet. Erős kiegyenlítő hatású az érzelmi, a mentális és fizikai testünk minden szintjére. A negatív gondolatok elűzésére is használható.

Zafír – a kék kövek között a legerősebb tűzzel rendelkezik. Lényünk minden területére hatással van bizalmat és hitet ajándékozó kisugárzásával. A lelki megtisztulás és megújulás köve. Mély, áthatoló fénye a tiszta odaadást sugározza. Erőt ad az átalakuláshoz, lelkünk felemelkedéséhez.

¹⁴ P.Godson: Színek és egészség/Édesvíz/1992

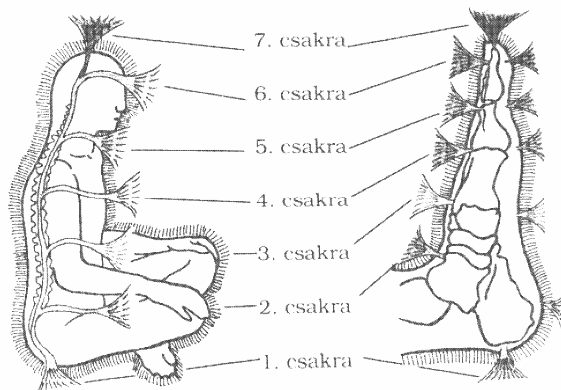
¹⁵ Aranyiné: Gyógyító nemeskövek (Megrendelhető: 06-1-217-90-75)

Ajánlott kék besugárzás a solar plexus talpzónáira, és a (3.) köldökcsakrára. Akupresszúra pontok: M-12, Vab-4, Lh-5.



2. kép: A csakrák vetülete a talpon.

A kezelést végezhetjük például kék színű kristállyal, vagy fény-szín-nemesköterápiát kombinálva, kék színű kristályon átvezetett koncentrált fénnel (esetleg lézerrel) az adott akupresszúrás pontokon, vagy zónákon.



3. kép: A talp csakrazónái

A színterápiát kombinálhatjuk **szimbólumterápiával**,¹⁶ például üveg-pohár aljára festett kékszínű Y-alakzat (esetleg poháralátét) a pohár-ban lévő vízre – és azt 5-10 percig benne tartva – a kék szín rezgéseit közvetíti. Ezután a besugárzott vizet elfogyasztva a kék szín gyógyító rezgése kifejtheti hatását. A kék színt úgymond „belélegezhet-

¹⁶ Balogh Gyula: Gyógyító jelek /Dunaújváros/1994.

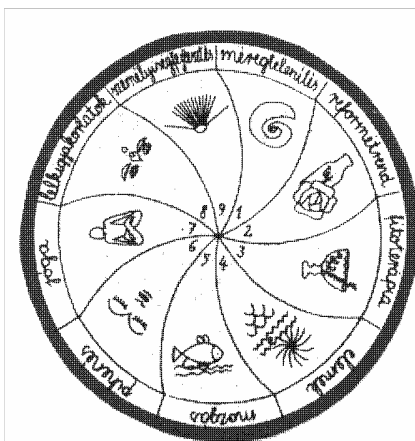
jük”, ha vékony kék színű selyemkendőt borítunk a fejünkre, és így végezzük a légzőgyakorlatokat. Ha egyik segédeszköz sem áll rendelkezésünkre, akkor végezhetünk színmeditációt. Ekkor egy papírlapra fessünk kék színt, elé helyezzünk egy mécsest és előtte végezzük – a kék foltot nézve – a meditációnkat. Fürdővizünkbe is tehetünk kék színű fürdőszót, vagy egyéb adalékot, vagy a fürdővízre irányítsunk kék fényű lámpát kb. 1 méter magasságból. Ilyen szín ingert produkáljunk magunknak három héten át naponta háromszor.

Cellulitis kezelésére három napon át alkalmanként 10-15 percig kezeljük az egész testet kék fénnel, a negyedik napon a hasat sárga fénnel. Ezt ismételjük. Négyheti kezelés után egy hét szünetet tartunk.

5. MOZGÁS

A kilencosztatú kör következő szelete a civilizációs mozgáshiány miatt bekövetkezett harmóniaromlás helyreállítására mutat utat. A mozgás az élet alapja. Ehhez a fejezethez tartozik az aktív mozgás – **torna, futás, biciklizés, úszás, séta, túra** – és a passzív mozgás

– **masszázsok, dörzsölések, talpmasszázs, egyéb reflexzónamasszázs** – minden fajtája. Főleg a városi életmóddal járó gyakorlat, hogy általában keveset mozgunk. A kiegyensúlyozott mozgás nagyon fontos, erősíti a vérkeringést, vérrel, tápanyagokkal látja el a test minden részét. A túlzásba vitt mozgás, a túlterheltettség munka, a versenysport sem az egészség része. A kiegyensúlyozottság, a harmónia ezen a téren is fontos.



TORNA

Az elhízás leggyakrabban a hasat, a derekat, és a nőknél a csípőt, combot deformálja.¹⁷ Minden izom akkor végez aktív munkát, ha megrövidül, tehát összehúzódik, az izomrostok eredése és tapadása közeledik egymáshoz. Az aktív munka fokozható, ha a mozgást megfelelő módon irányítjuk. A testfogyasztó tornagyakorlatoknál ezt kell szem előtt tartani.

Hasfogyasztó gyakorlatok

1. – Hanyattfekvés, karok a test mellett, felfelé fordított tenyérrel. Lábak terpeszben, nyújtva. A felsőtestet és a lábakat emeljük fel

¹⁷ Iványi: Gyakorlat indul! /Pallas/1987.

kissé a talajról. Emelt helyzetben a két kéz és a két láb szorosan keresztezi egymást. Maradjunk így tíz másodpercig. Lassú, hosszú kilégzés, majd térjünk vissza a kiindulási helyzetbe, belégzés.

2. – Hanyattfekvés, karok oldalt vállmagasságban, nyújtva a talajon, a tenyér lefelé néz. A nyújtott lábakat emeljük fel függőlegesbe, majd lassan tegyük le egyik oldalra a talajra. Ismét emeljük fel és tegyük át a másik oldalra félkörívben. Lábemelés közben lassú kilégzés, ha a láb a talajon van belégzés. Ügyeljünk arra, hogy emelés közben ne homorítsunk! Dereknk ne emelkedjen fel a talajról.

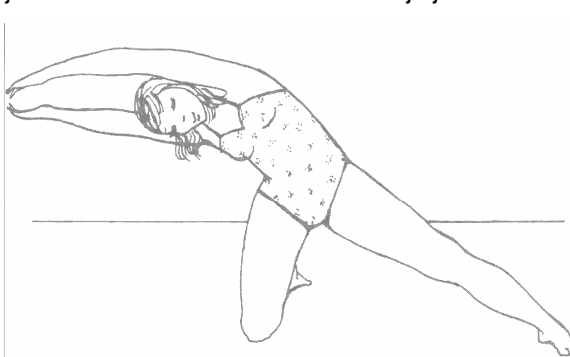
3. – Hanyatt fekvés a talajon, lábak térdhajlításban, talpak terpesztett helyzetben a talajon. A karok oldalt vállmagasságban, tenyérrel felfelé. Emelkedjünk fel kissé a felsőtesttel úgy, hogy egyik kezünkkel érintsük meg az ellenkező oldali térdünket. Maradjunk így öt másodpercig (kilégzés), majd feküdjünk vissza a kiindulási helyzetbe (belégzés). Végezzük el mindkét oldalra váltogatva a gyakorlatot.

4. – Hanyatt fekvés a talajon, kezek a tarkó alatt. Emelkedjünk el a felsőtestünkkel, és közben az egyik térdünket húzzuk fel úgy, hogy könyökünk az ellenkező oldali térdünkhöz érjen. Öt másodpercig maradunk e csavart helyzetben (lassú kilégzés), majd feküdjünk le, és a lábakat nyújtjuk ki (belégzés).

Derékfogyasztó gyakorlatok

1. – Terpeszállás közvetlenül háttal egy fal előtt. Mindkét kar a fül mellett nyújtva. Oldalhajlás erős nyúlással úgy, hogy mindkét váll a falhoz simuljon. Ebben a helyzetben tízszer rugózunk a törzsünkkel lefelé. Ugyanezt végezzük a másik oldalra is.

2. – Térdeljünk egyik térdünkre, a másik lábunk nyújtva oldalt a talajon. Mindkét kar a fül mellett. Hajoljunk erős nyúlással a térdelő lábunk irányába,



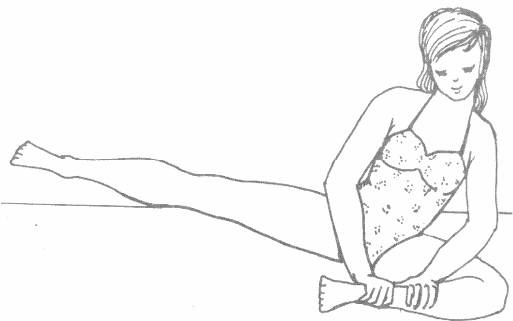
majd ebben a helyzetben fordítjuk a felső testünket felváltva a talaj, illetve a mennyezet felé. Mindkét oldalra végezzük a gyakorlatot lábcserével. (ábra)

Csípőfogyasztó gyakorlatok

1. – Hason fekvés, könyök behajlítva, fej a kézen nyugszik. Erősen húzzuk össze a fenéizmainkat. Mindkét lábat nyújtva felemeljük, vízszintes síkban függőlegesen mozgassuk ollózva.

2. – Oldalt fekvés, fej a kézzel megtámasztva. A felül lévő lábat emeljük fel és lendítgessük felfelé, jó magasra. Ügyeljünk arra, hogy ne guruljunk hátra! A térd előre néz, a láb egy síkban van a törzsszel!

3. – Fél törökülés. Az egyik térd behajlítva, a másik láb nyújtva oldalt a talajon. A kéz a hajlított térdén. A nyújtott lábat emeljük fel és félkörívben vigyük előre-hátra, a talaj fölött. A felsőtest ne dőljen erősen a másik oldalra! (ábra)



CALLANETICS

Lényege apró, óvatos, pontosan végzett mozdulatok lassú, sokszori ismétlése. Testformáló hatású, szabályozza a testsúlyt. Megtanít lazítani, étvágyat fékentartani, lógó zsírpárnákat eltüntetni.¹⁸

WAITANKUNG

A kínai orvostudományon alapszik. Egyesíti a gimnasztika, a gyógyítás és a meditáció elemeit. Mozgássorozatokból álló speciális csikung. Jól használható a stressz, a fáradékonyság, a testsúlyszabályozás gyógyításában.

TALPMASSZÁZS

– a talp reflexzóna masszázsa azon az elven alapszik, hogy az egész testünk holografikus képe leképződik kisebb testrészekben. Például a talpon, a fülön, a tenyéren, a szemünkben, stb. Tehát, a szervezetben keletkező energia eltolódás, egyensúlyvesztés a zónákon jelez, és azok kezelésével a megfelelő szerveken az egyensúlyt helyre tudjuk állítani, beindulnak az öngyógyító folyamatok.¹⁹

A túlsúlyos embernél az egész talp masszázsa ajánlott, jó hatású anyagcsereproblémánál, vese vízvisszatartásnál, magas vérnyomásnál és hormonális okoknál is. Ajánlott tanfolyamon elsajátítani, hogy otthon rendszeresen tudjuk alkalmazni.

¹⁸ C.Pinckney: Callanetics/MKK/1993.

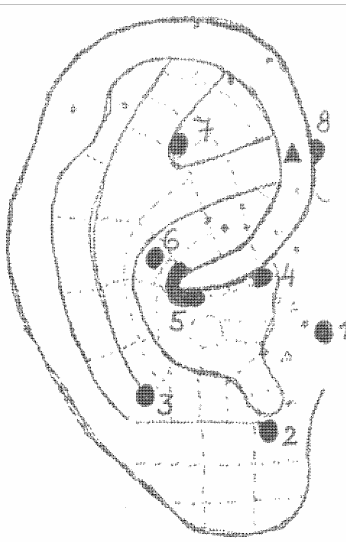
¹⁹ Bánszky: Reflexológia Megrendelhető: 06-20-9613-617; 06-26-315-854.

FÜLREFLEXOLÓGIA

– a talpreflexológiához hasonlóan – a fülkagylón leképződött testtájakon, zónákon keresztül fejti ki hatását. Öngyógyító céllal a fülkagyló kezelési módjai közül a fül zónáinak masszázsa ajánlatos. Ez a technika a kínai gyógyászat része.²⁰

Kezelésre ajánlott pontok:

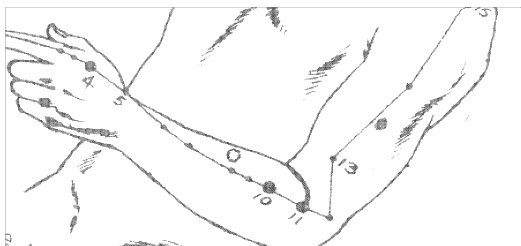
- 1 Étvágypont
- 2 Genitáliapont – hormonzavar, klimax, elhízás, mensesprobléma
- 3 Pajzsmirigy
- 4 Száj – evés-kényszer csökkentése
- 5 Gyomorzóna
- 6 Máj
- 7 Shen men – nyugtatópont, vegetatív szabályozó
- 8 R-pont, simaizom lazító pontok, sympathikus idegrendszerre ható pontok



AKUPRESSZÚRA

A kínai gyógyászat része az akupresszúra. Ez a módszer energiael-méleten alapszik, mely szerint a születés kori Ősenergia, a táplálko-zási és légzési energia a szervezetben csatornákon kering. Ezek a csatornákon különböző rezgésszámú energiaközpontok vannak, ahol mód van energia forgalomra. Ezek az akupresszúrás pontok. Ezek a csatornákon keresztül az ÖT ELEM TANÁ-nak megfelelően lehet masszázssal, moxával, pontnyomással, – tehát különféle energiaformákkal – a megfelelő egyensúly elérésére törekedni. Összefüggésrendszerével külön könyv foglalkozik.

- A felkar közepén lévő különálló pont nyugtatja az étvágyközpontot, és az anyagcserét. Az éhség jelentkezése esetén mutatóujjal fél percig enyhén masszírozunk először a jobb, majd a bal karon.
- A könyökhajlatban lévő Vab-11 akupressz-

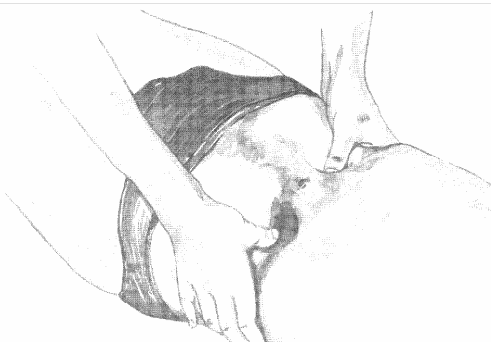


²⁰ Temesvári: Fülreflexológia Megrendelhető: 06-28-407-320

szűrés pontot 5-5 percig folyamatosan, erősen kell nyomni az éhség-érzet jelentkezésénél.

– A szájpadrás közepén található pontot 2 percig kell ritmikusan nyomogatni. Hozzásegít a fogyáshoz, leblokkolja a negyedik agykamrában lévő teltségcentrumot.

A köldök két oldalán (Gy-25 pontok) két ujjnyi távolságra nyomjuk 7-10 másodpercig a hasunkat. 3 mp szünet után ismétljük még kétszer. Javítja az anyagcserét, jó hasmenés és székrekedés, emésztési problémák ellen.



MOXATERÁPIA

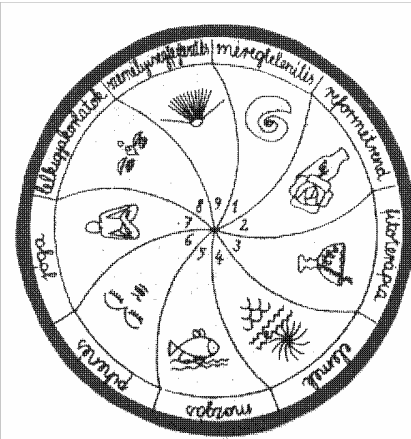
– ötvözi az akupresszúra, fitoterápia, termoterápia elemeit.²¹ Egyik fajtája, az ürömmoxa égő gyógynövénykeverék hőjével, infravörös rezgésével az akupresszúrás pontokat nyitja, energiaforgalmát normalizálja. A bal lábon kezelt Gy-36 pont étvágycsökkentő hatású.

„Használd három doktort: dr. Nyugalmat, dr. Jókedvet és dr. Diétát.”

²¹ Kissné Dr. Fügedi-Mészáros: Gyógyító moxa

6. PIHENÉS, ALVÁS

A kilencosztatú körnek ez a része a helyes pihenés, kikapcsolódás, ellazulás, relaxáció bemutatásával segíti egészséges életünket.



Minden szervezetnek szüksége van – az egyensúly kedvéért – az aktív, tevékeny időszak után pihenésre, feltöltődésre. Ilyenkor nem a külső folyamatok zajlanak, hanem például az emésztőrendszer energia átalakító folyamatai, és az idegrendszer regenerálódik. A hajsztolt, kialsztatlan állapot legalább olyan káros, mint a tunya, „túlpihent”, semmittevő életmód. Itt is az egyensúlyra kell törekednünk.

Aki éjszaka eleget pihen, az nappal kevésbé éhes!

😊 Az alvásigény a szervezet elengedhetetlen szükséglete, melynek időtartama egy átlagos ember esetében „Még öt perc.”

TERMÉSZETES ALVÁS

Szervezetünk bizonyos ritmus szerint működik. A normálistól való eltérések károsítják egészségünket, hosszú távon betegségeket okoznak. Ilyenek az éjszakai virrasztások, a határidő előtti hajtások, és általában minden, ami a természetes ritmus ellen hat. A természetes alvás ideje körülbelül este 9-től hajnali ötig tart. A gyakorlat – szintén a „civilizáció” hatására – egészen más. Éjszakába nyúló tévzés, éjszakai műszak, mind hátráltatja az ebben az időben működő belső feladatainkat. Az esti órákban foglalkozik szervezetünk az energiák átalakításával, elrendezésével, tárolásával. Ha ez a fázis hosszabb távon kimarad, energiaháztartásunk zavart szenved. Alvá-

sunk során szükségünk van néhány „álomfázisra” agyunknak a helyes működéshez.

Természetesen alvásunk minőségéhez hozzájárul még egy s más. Például egész napi tetteink, a szellőzött, hűvös szoba, a földszugárzástól védő gyapjú ágynemű, vagy energia-lepedő használata, az esti meditációnk, stb.

RELAXÁCIÓ

Mindenképpen tanuljunk meg relaxálni! Egy jó relaxációs technikával napközben néhány perc alatt akár 1-2 órányi alvásnak megfelelő pihentségérzést tudunk biztosítani magunknak.

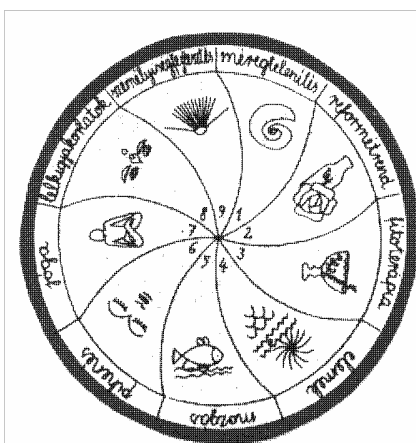
Olyan gyakorlatot mutatok be, amelyet minden előképzettség nélkül de koncentrálással, odafigyelve mindenki egyedül is el tud sajátítani. Lehetőleg nyugodt, csendes, nem túl világos helyen, és akkor, amikor már fáradtak vagyunk és jól esne egy kis pihenés, kezdjük el. Végezhetjük fekvé, vagy kényelmes ülőhelyzetben, ahol a fejet és a kart meg tudjuk támasztani, vagy egy széken ülve, görnyedten, lógó fejjel és karral. Hunyjuk le a szemünket és érezzük a nyugalmat. Segít, ha kellemes környezetbe, mondjuk patakpartra, vagy árnyékos fa alá képzeljük magunkat. Fokozatosan lazítsuk a jobb lábat, bal lábat, csípőt, jobb kart, bal kart, mellkast, nyakat, fejet. Ha nem sikerül azonnal, akkor egyes testrészeinket előbb megfeszítjük, majd elernyesztjük. Mondogathatjuk magunkban, hogy laza a bokám, nagyon nehéz a bokám..... Ha már lazák vagyunk, figyeljük a szívverésünket. Éreznünk kell a szív egyenletes, erőteljes verését. Minden egyes szívveréssel egyre jobban ellazulunk, elnehezedünk. A végén lassan kinyitjuk szemünket, nyújtózunk. Sokkal nyugodtabbnak, pihentnek, frissnek érezzük magunkat. Lásd még hangterápia. Később fejleszthetjük a relaxációnk, de ezt már szakember vezetése mellett tegyük.

*„Soha ne nyomja el az álom fáradt szemeidet, mielőtt a nap
művét háromszor el nem gondoltad: mit mulasztottál, mit tettél,
milyen szent kötelességet nem teljesítettél.”*
Püthagorasz

7. JÓGA

A kilencosztatú kör hetedik része a jóga.

Bár sokan úgy gondolják, de a jóga nem torna! A tornában az egyes testhelyzetekhez vezető mozgás a fontos. A jógában a létrehozott testtartások mozdulatlansága a lényeges.



A torna általában erőből vagy lendületből végzett gyakorlatok gyors, ritmusos ismétlése. A jógában egyetlen testhelyzet elérése a cél, ez a testhelyzet nehéz, lassan kell kialakítani és hosszú ideig úgy maradni. A torna összehúzódasok és elernyedések egymásutánja. A jóga néhány izom egyszeri, lassú összehúzódása, amit általános lazítás követ.

A torna izommunka. A jóga mirigytorna.

A jóga életmód és gondolkodásmód.

²² „A jógában mindig a középpont felé törekszünk. A központi nyugalmi helyzetet keressük, ahonnan minden irányba egyenletesen árad szét az energia, és ahonnan minden oldal egyformán áttekinthető. Az óceán viharos hulláma fokozatosan megszűnik, ahogy egyre mélyebbre hatolunk a középpont felé, és itt meglegelhetjük a fénylő igazgyöngyöt.” Ez a szép hasonlat arra utal, hogy a valódi értékekre, az igazi boldogságra akkor találunk rá, ha a külső nyugtalanság hullá-

²² Dr. Weninger: Az idő partján – Jóga és személyiség /TKK/1988.
Déchanet: Keresztény jóga/Sport/1991.
Ananda: Kozmo-jóga/Vízöntő/1991.

mait elcsendesítve megkerestük önmagunk belső középpontját. Megkerestük önmagunkban a belső fényességet, ragyogást. A középpont mindig szilárd, biztos alap. Sebezhetetlen és örökkévaló.

„Szívünk mélyén egészen halkán szól hozzánk egy Isten. Egészen halkán, nagyon finoman mutatja meg, hogy mire törekedjünk és mit kerüljünk.”

Goethe

A Ha-Tha jóga célja (a Nap-Hold, Yin-Yang) az energiapáros összhangba hozása, a kiegyenlítés, a harmónia, azaz az Egészség.

A jóga nyolc lépcsőfoka a következő: 1. tilalmak, 2. javasolt magatartás, 3. testhelyzetek, 4. az életerő szabályozása, 5. az érzékelések és a tudat feletti uralom, 6. a figyelem összpontosítása, koncentráció, 7. elmélyedés, meditáció, 8. megvilágosodás. Az első négy lépcsőfok célja a testi-lelki-szellemi egyensúly és egészség megteremtése. A további kifejezetten szellemi út, az egész világmindenség megértéséhez vezet.

Mielőtt a külső jogagyakorlatokba kezdenénk, elengedhetetlen követelmény a belső feltételek, a belső tökéletesedés teljesítése, amit jóga-erkölcstannak nevezhetünk.

Példa a jóga tanításaira, tilalmaira.

A Föld-elemhez tartozó tanítások

1. Tartózkodj az erőszaktól! Ne árts senkinek, se másnak, se magadnak! – *Akiben a „nem ártás” elve megszilárdul, annak környezetében megszűnik minden ellenségeskedés.*
2. Ne mondj valótlan! – *Akiben az „igazmondás” elve megszilárdul, annak minden szava valóra válik.*
3. Ne tekintsd magadénak azt, ami nem a tied! – *Akiben a „nem lopás” elve megszilárdul, annak minden vágya valóra válik, és mindent megkap, amire szüksége van.*
4. Tartózkodj az élvezetek mértéktelen hajszolásától! – *Akiben a „mértékletesség” elve megszilárdul, az képessé válik arra, hogy tudását másoknak átadja.*
5. Ne kötődj az anyaghoz, és ne halmozd fel azt, amire nincs szükséged! – *Akiben a „nem kötődés” elve megszilárdul, az megszabadul a halálfélelemtől, felismeri a születések és halálok okát, értelmét és mibenlétét.*

A Víz-elemhez tartozó tanítások

1. Tisztítsd meg magad testileg, lelkileg, szellemileg! – *Akiben a „tisztaság” megszilárdul, annak környezetében minden megtisztul.*
2. Légy elégedett azzal, ami van! – *Akiben az „elégedettség” megszilárdul, annak lelkéből nyugalom, derű és boldogság árad.*

3. Vállald az élet nehéz helyzeteit is! Vállald a nehéz szolgálatot is! – Akiben a „nehéz helyzetek vállalása” megszilárdul, az rendkívüli képességek birtokosává válik.

4. Tanulj és tapasztalj mindenből! – Akiben a „tanulás” megszilárdul, az minden titkok ismerőjévé válik.

5. Érezz önzetlen szeretetet minden élőlény iránt, és engedd érvényesülni az Egyetemes Akaratot! – Akiben az „önzetlen szeretet” megszilárdul, az megszabadul minden kötöttségtől, és mindenhatóvá válik, mert akarata egy lesz az Egyetemes Akarattal.

Fogni vágyóknak összeállított gyakorlatsor

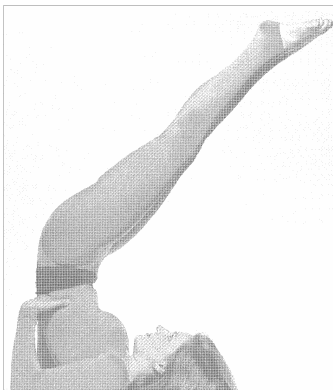


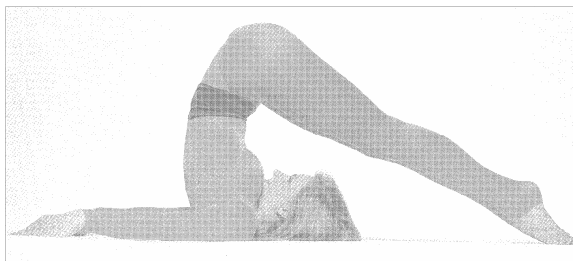
KÚT

Lassú törzskörzés, mely leépíti a csípő zsírpárnáit, karcsúsít, lazít.

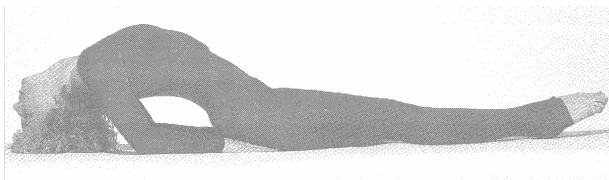
GYERTYA

serkenti a belső elválasztású mirigyek működését, serkenti az emésztést, megszabadítja testünket a mérgező anyagoktól, eltölt energiával, életerővel.

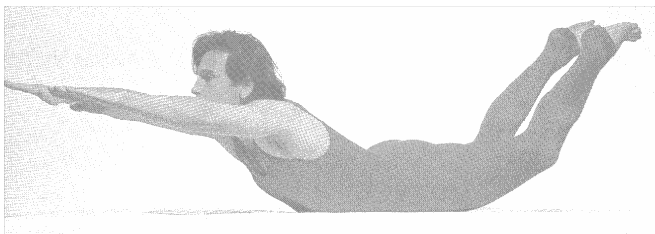




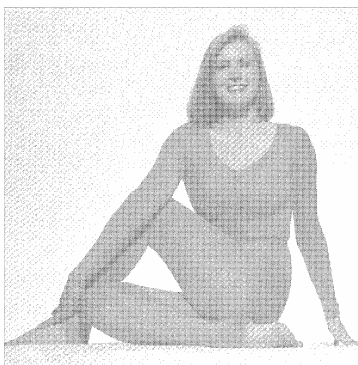
EKE szabályozza a pajzsmirigy működését, karcsúsítja a combot és a csípőt, masszírozza a lépet, a májat, a pajzsmirigyet és a vesét, serkenti testünk vérellátását.



HAL
gondoskodik testsúlyunk kontrolljáról, szabályozza az emésztést.

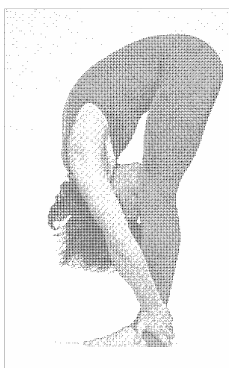


SZÖCSKE
leépíti a csípő zsírpárnáit, serkenti az emésztést, feszessé teszi a farizmok környezetét.



TVISZT
karcsúsít, masszírozza a hasi szerveket, alakjavító.

TÖRZSHAJLÍTÁS segít az elhízás megelőzésében, energiával tölt el, éberré, élénkké tesz.



*Egy padláson fejjel lefelé lógnak a
denevérek, csak az egyik áll.
– Hát, ennek meg mi baja?
– Pszt! Jógázik.*

A **lélegzés** a legfontosabb tünete minden életnek, a lélegzés maga az élet! A lélegzetet ne szabályozzuk, erőszakkal ne befolyásoljuk, ne tartsuk vissza! A légzőgyakorlatot teljesen ellazulva, feszülés nélkül végezzük, hagyjuk szervezetünket lélegezni, csak arra gondoljunk, nem csupán a tüdőnk lélegzik, hanem egész testünk, teljes valónk! Nem én lélegzem, hanem én vagyok a lélegzés! A váll alatti, a mellkasi szakasz, és az alsó, a hasi légzés egyszerre a helyes. Mindennapi életünkben azonban például íróasztal mellett a váll alatti, járás közben a mellkassal, fekvéssel lélegzünk. A levegőt nem szívjuk”, hanem hagyjuk beáramolni.

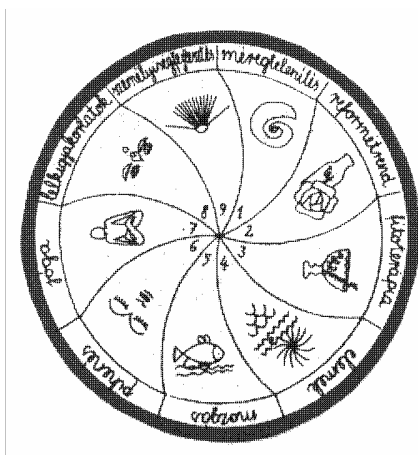
A jóga testhelyzetek mindig harmóniában vannak a légzésünkkel.

Láthatjuk, hogy a jóga egy összetett, erkölcsi, testi-lelki-szellemi tanításrendszer. Ha ezt az utat választjuk, akkor szánjunk rá elég időt, hogy szakember vezetésével elsajátítsuk tanításait, és pontos testhelyzeteit.

*„A szél gyűjti össze a felhőket, és a szél oszlatja szét őket.
Az elme kötelékeket teremt és meg is szabadít tőlük.”
SANKARÁCSAIA*

8. LELKIGYAKORLATOK

"A lélek állapota sokkal nagyobb hatással van az egészségre, mint azt sokan gondolják. A depresszió, a bánat, az aggodás, az elégedetlenség, a bűntudat, a gyanakvás – mind őrli az életerőt, és kaput nyit a betegségnek, az összeomlásnak. Bátorság, remény, hit, rokonszenv, szeretet előmozdítja az egészséget, meghosszabbítja az életet. A megelégedettség és a vidámság gyógyír a testnek és a léleknek."



A kilencosztatú kör nyolcadik szelete a lélek-szellem területének ápolására buzdít. A **meditáció, a pozitív gondolatok, lelkigyakorlatok** is ide tartoznak, valamint minden, ami a lelki egészséget szolgálja. A **hangterápia, zeneterápia, a mantrák, az imák, a tánc,** meditatív állapotba jutásunkat, harmóniánkat segítik.

MEDITÁCIÓ

A meditáció tudatosságot, harmóniát és természetes rendet valósít meg az emberi életben. Felébreszti az értelmet, hogy boldog, békés és kreatív életet éljünk. Meditáció alatt az oxigénfogyasztás és az anyagcsere csökken. Ez mély pihenés állapotot jelez. A félelem és érzelmi zavar csökken. A meditáció összhangot jelent a két agyfélteke között. Az idegrendszert rugalmasabbá, stabilabbá teszi, az agy teljesítőképessége növekszik.

Egyszerű meditációs módszer

Lazítsa el izmait. húnyja be a szemét. Figyelje gondolatai, vágyai és érzelmei mozgását. Éberség, növekvő lazulás, az energia raktárak felnyílása lesz a következmény. Nem baj, ha nem sikerül azonnal! Türelem!

SO-HUM meditáció

Másik meditációs fajta. Figyeljük a légzésünket. Belégzéskor a SO (yin energia) kozmikus hang rezgését érezzük, kilégzés alatt a HUM (yang) hangját. A **SO-HUM meditációval** az egyéni tudat a kozmikus tudattal egyesül. Kívül kerülünk a gondolaton, téren, időn, okon és okozaton. Tudatunk kiűrti magát, és ebben az ürességben a tudat kitágul, a legmagasabb egyensúly állapotába kerülünk.

HANGTERÁPIA

A hangterápia a rezgésekkel meditatív állapotba juttat, ahol az öngyógyító energiák felszabadulhatnak. A hanggal való gyógyítás egyike a legősibb gyógymódoknak. Hangadás az ima, az imamalom pörgetés, a dervisek zümmögő forgása, a Krisna-hívők „Hare Krisna, Hare Krisna...” ismételtetése, a mantrák, azaz gyógyító hangok, szavak, jelmondatok mormolása.

Végezzünk **relaxációs gyakorlatot** hanggal. Mondjuk ki hosszan az **iiiiii**-hangot, rezgésbe hozza a fejet, hatással van a fejen lévő csakrákra. Rezeitessük fél percig. Utána az **éééé**-hangot, rezgésbe hozzuk vele a gégét, hatunk a torokcsakrára, fél perc után az **aaaa**-hangot, mely a mellkast rezeiteti át, a szívcsakrára hat. Az **óóóó**-hang a hasat hozza rezgésbe, befolyásolja a köldökcsakrát, végül a legmélyebb hang, az **úúúú**- az altestre hat, a gyökér- és szakrális csakrára. A fenti sorozatot kétszer elvégezve meditatív állapotba kerülünk.

Az egyes csakrákra nemcsak a magánhangzókkal, hanem a más-salhangzókkal is hathatunk. Az alábbi gyakorlat a csakraterápia, a színterápia, hangterápia és esetleg nemeskögyógyászat kombinációja. A gyökércsakrára (1.) összpontosítjuk figyelmünket, *vörös színt nézünk, vagy gránátkövet markolunk*, és kilégzéskor gyors egymásutánban mondogatjuk, rezeitetjük: **Lam-Lam-Lam-Lam**. A szakrális csakrára (2.) *narancs színnel, karneolkővel*, és a **Vam-Vam-Vam-Vam** egyperces ismételtetésével hatunk. A köldökcsakra (3.) működése *sárga színnel, borostyán marokkővel*, és a **Ram-Ram-Ram-Ram** rezeitetéssel erősíthető. A szívcsakra (4.) a csecsemőmirigyet aktiválja, *zöld (smaragd) vagy rózsaszín (rózsakvarc) marokkő* és

kilégzéskor **Jam-Jam-Jam-Jam** ütemes mondogatása aktiválja. A gégecsakra (5.) színe a kék, (*akvamarin*) hangja a **Ham-Ham-Ham-Ham**. A homlokcsakra – harmadik szem – (6.) színe az indigó, ásvány *például a hegyikristály*, hangja egyes források szerint a **ksham-ksham**, mások a lassan, egyszer rezegetett **aoum**-ot (om-mantrát) ajánlják. A koronacsakra (7.) színe a lila, vagy fehér, *kristály lehet az ametiszt és a hegyikristály*. Az egyszer kimondott, hosszan rezegetett **OM** a hangja.²³

Hangterápia a zeneszerszámok által keltett rezgések hatása. Ezek érzéseket váltanak ki és az idegrendszeren keresztül testi hatásokat hoznak létre.



A mesterségesen létrehozott hanghullámokat akupresszúrás pontokon, vagy energiaközpontokon

(csakrákon) alkalmazva gyógyhatásokat érhetünk el. Például a normál G-hang (hangvillával előállítva) a narancs színnek felel meg, szervezetünkben a DNS rezonancia frekvenciája, ezért a kezeléssel az élet dinamikájának fokozását, memória élénkítést érhetünk el. A CISZ hang hatása nyugtató, a kék, zöldes színnek felel meg.

Hangterápiás hatású minden olyan zene (főként élőzene) amelyik kellemes, ellazító, nyugtató hatással van ránk. Ilyen hangkazetták, CD-k kaphatóak. Például: szorongásoldó hatású *A. Grande: Roots* kazettája, Hangterápiás *Onda: Csakrazene*, Meditatív kazetták *Lucyan: Relaxing, Strings and Pipes*, OM. Természetesen más zene is megfelelő, ha érezzük, hogy jó hatással van ránk. Én például nagyon szeretem Bach orgonamuzsikáját.

Sőt! A szabadban töltött éjszakai alvás jó hatása nem vitatott, de ugyanez tücsökzenés altatóval, rigófüttyös, madárdalos ébresztővel, cicadorombolással kísérve, nos, ez szintén hangterápia. Érdemes kipróbálni. Nem utolsó sorban talán nem hiba ide sorolni a nevetést! A nevetés átrezegteti az egész testet, jó hatású mirigyekre, és a szervezet saját fájdalomcsillapító hormonjait serkenti.

„A humor a legjobb túlélési stratégia.”

²³ Ajánlom a Javaszene I. és a Lucyan&Kövi: Csakrameditáció hangkazettát.

NLP

Jelentése: *neuro* (idegi), a gondolkodás, viselkedés alapjául szolgáló idegrendszeri folyamatokat jelöli. A *lingvisztikus* (nyelvi), az idegrendszeri folyamatokat rendszerező, értelmező nyelvre utal. A *programozás* pedig ezen folyamatok célszerű kombinálását jelenti.

Agyunk minden élményt, minden gondolatot valamilyen érzékszervi rendszerben jelenít meg, képben, hangban, érzésben, illetve ezek kombinációjában. Ezek a **modalitások**.

Agyunk a dolgok minőségét többféleképpen kódolja. Például: *Szín-kód*. A "jó" dolgokat élénk, fényes színekkel, a "rossz" dolgokat sötét, matt színekkel. Figyeljük meg, mit érzünk, ha a következő kifejezéseket halljuk: sötét gondolat, fényes jövő, rózsaszín szemüveg, sziporkázó egyéniség...

Távolság-kód: figyeljük a következő kifejezéseket. Távol tart magától (kellemetlen) közeli kapcsolat (kellemes)

Nagyság-kód: óriási probléma, nagy nehézség, felfújja az ügyet, vagy pitiáner ügy. (ami fontos az nagy, ami jelentéktelen, az kicsi a kód szerint)

Hasonlóképpen a *képélesség-kódja*: ködbevesző emlék, homályos magyarázat, a feledés hománya, ezekkel kódoljuk a felejtésre ítélt emlékeket. Tisztázzuk a dolgokat..., élesen emlékszem rá..., tiszta, éles képpel a megőrzésre szánt emléket raktározza.

De a *hanghatások*: harsány színek, csendes megemlékezés...

vagy a *hőmérséklet*: meleg szavak, hideg szépség,

vagy az *íz*ek: édes ifjúság, keserű valóság - is kódként működik.

Ezek a **szubmodalitások**.

Agyunk egyetlen esetből is képes egy életre beprogramozni valamit, amitől aztán nem tudunk megszabadulni, illetve ha megismertük működését, akkor az NLP-vel ugyanolyan gyorsan át is tudjuk programozni magunkat.

Egy példa, ahogy az **NLP**-t felhasználhatjuk a fogyókúránál.

Meditatív állapotban két képet kell akotnunk. Az egyik képen a jelenlegi önmagunk, a "negatív" képünk lesz, amin például elhízva, lógó zsírpárnákkal, tokával – és egyébbel, amivel elégedetlenek vagyunk – jelenítjük meg magunkat, mintha tükörbe néznénk. A másik képen az elérendő célt lássuk. Szépen, mosolyogva, lefogyva, amilyenek lenni szeretnénk.

Most elővesszük az első képet, gyorsan elhomályosítjuk, elszínteletjük, és balfelé messze elküldjük, egyre távolabbra, egyre kisebbre. A másik képet jobbról hirtelen a helyére hozzuk, felnagyítjuk,

kifényesítjük, szikrázó élénk színekben látjuk, egész közel hozzuk. Élvezzük a szép látványt!

Ha jól csináltuk, nagyban segítheti a fogyókúránkat. Természetesen bármilyen kellemetlen lelki szituációtól, rossz szokástól, félelmektől megszabadulhatunk ílymódon. Szakember vezetését kérjük, nehogy rosszul végezzük az átkódolást!

REIKI.²⁴ Ilyenkor a segítők a külső kozmikus energiát közvetítik a betegnek. A felé áramló önzetlen szeretet segíti, és elindíthatja az önálló gyógyulás felé. A kezeléshez egyes önsegítő csoportokban térítésmentesen is hozzájuthat.

KINEZIOLÓGIA

Vizsgázott szakember csupán izmaink „tesztelésével” segít megtalálni a legjobban elásott problémákat, és oldani hatásukat. Izmaink a tudat alatt tárolt emlékeket is őrzik, így ezek előhívhatóak. Gyermeknél is beválik, jól alkalmazható.²⁵ Főleg lelki eredetű problémáknál javasolt igénybevétele.

²⁴ Kun: REIKI az ismeretlen őserő./Eger/1992.

²⁵ Kineziológia/Dunakönyv Kiadó/1994.

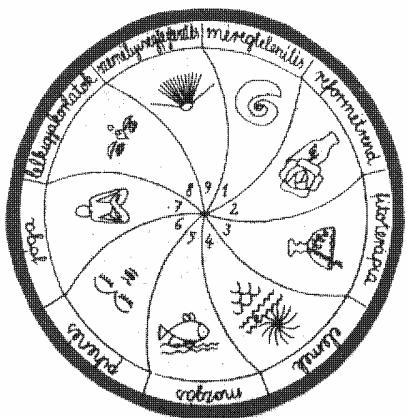
„Összpontosítsd tudásod, javítsd ki értékrendszered, és a szellem kiteljesül.
Az erény befogad majd, és az Út kitárul előtted.” Lao-ce

9. SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A kilencosztatú kör utolsó része az egyéniségünk, tehetségeink, alkotóerőnk kibontakoztatását, személyiségünk fejlesztését javasolja,

mint jó közérzetünk, teljes EGÉSZségünk feltételét.

A kisebbrendűségi érzés leküzdése, kreativitásunk, önmegvalósításunk fejlesztése tartozik ide. Itt van helye az új ismeretek szerzésének, az **ÖNKÉPZÉSNEK** is.



Nagyon fontos gyógytényező, és főleg lelki eredetű betegségeknel alkalmazzák is a **művészetterápiákat**.

Ide bármilyen művészeti ág tartozhat, mint például festés, formázás,

pszichodráma, tánc, bábozás, amivel a bennünk lakozó erőket felszínre hozhatjuk, kifejezési lehetőséget és sikert biztosíthat.

A **művészetek** magukban hordozzák a kreatív alkotáson keresztül való megtisztulás, tudatosulás, lelki rendeződés lehetőségét.

A Rudolf Steiner-féle **EURITMIA** olyan mozgásrendszer, mellyel viszzatérünk az Ősmozgásba, kifejezzük azokat a mozzulatokat és gesztusokat, melyek a kozmoszból érkeznek. Ősi, rituális, művészi tornára emlékeztető, folyamatos mozgás. A szervezet energetikai rendszerének harmonizálására, egészségmegőrzésre, a testi és a lelki feszültségek oldására szolgál.

A 'mozgás' fejezethez és ide is tartozik a **TÁNC**. Tegyük fel egy ritmusos zenét és egyedül ugráljunk, pörögjünk, táncoljunk. Itt nem a szabályos tánc lépések a fontosak, hanem az érzelmeink kifejezése,

a lelkünk mélyéről feltörő, önkifejező mozgás. Elmúlik rosszkedvünk, és kitáncoljuk a feszültségeinket. Természetesen a társastánc, a **népitánc** is lelkiileg építő és fogyasztó hatású.

De hasonlóan jó lehetőség például a kertészkedés, vagy egy papagáj beszélni tanítása, vagy bármibe fogni, amihez eddig nem volt időnk, lehetőségünk, de nagy kedvünk van hozzá. Mindez új cél, új élményforrás lehet, hiszen új területet ismerhetünk meg, olvasgatunk, mozgunk és közelebb kerülünk a Természethez, visszatálálhatunk Földanyánkhoz.

A könyv végére még maradt egy pikáns fogás. Kóstolja meg, hátha ízleni fog!

A FOGYÓKÚRA ÉS A HOLD

A Hold égi kísérőnk, ismert óriási ereje, mellyel az óceánok, tengerek szintjét ritmusosan megemeli, majd leaszti. Szervezetünk víztartalma körülbelül 70 %. Hihető, hogy szervezetünkre is nagy hatással van. Az ember nem attól *homo sapiens*, hogy leigázza a természetet, hanem megismeri titkait, és alkalmazkodva hozzá, kiaknázza hasznait.

A Hold mindig más arcát mutatja felénk.

Y Az Újhold a holdnak az a fényváltozási fázisa, amikor csak sötét félgömbje néz a Föld felé, tehát nem látjuk. Az Újholdat használhatjuk fel böjti napnak, ilyenkor a legerősebb a méregtelenítő hatása.

Z A Növő Hold kb. két hétig tart az Újhold után, az 1. és 2. negyed, ilyenkor D betűt formáz, „dagadó”, azaz növekvő fázisban van. Minden, amit ilyenkor juttatunk a szervezetünkbe, kétszeresen hat. Fogyókúrázók ebben az időszakban tartóztassák meg magukat. Vitaminkészítmények ilyenkor kétszeresen hatnak.

{ Teliholdkor a Hold felénk forduló félgömbjét a Nap teljesen megvilágítja. Ha ezen a napon gyűjtjük a gyógynövényeket, nagyobb a hatásuk, ha ilyenkor metsszük a fákat elpusztulhatnak. A balesetek száma növekszik, több gyermek születik.

| Fogyó Hold, a Holdtöltét követő kb. 14 napig tart, a 3. és 4. negyed, C betűt formáz, azaz „csökkenő” fázisban van. A fogyóholdnál végzett műtétek jobban sikerülnek, a fogyókúrázók ilyenkor kissé többet ehetnek. A vitaminkészítmények nem szívódnak fel olyan jól, mint növény holdnál.

Az 1. és 3. negyedben lehet fizikai, szellemi és érzelmi extra terheléseket vállalni és kevesebb folyadékot fogyasztani. Ilyenkor hatnak leginkább a hideg vizes leöntések, gyógyteák, a masszázsek, az energia-kezelések.

A 2. és 4. negyedben az átlagosnál sokkal több folyadékot, nagy víztartalmú ételeket kell fogyasztani, ilyenkor hatnak leginkább a méregtelenítő gyógyteák. Ez a pihenés, a meditáció, a megnyugvás, a böjt, a méregtelenítés ideje is, és ebben az időszakban hagyhatunk fel a legkönnyebben káros szenvedélyeinkkel, rossz szokásainkkal is.

A Holdnak nemcsak a fázisa érdekes. Tudnunk kell, hogy a Hold egy teljes fázis alatt (kb. 29 nap) a 12 állatövi jegyet is végigjárja, átlagban 2 napig tartózkodik egy-egy jegyben. Az állatövi jegyek különböző elemhez tartoznak, ezek jellemzik azokat a napokat, amelyekben a Hold ott tartózkodik.

Levegőnapok: a Hold az Ikrek, a Mérleg, vagy a Vízöntő jegyében jár. Ezeken a napokon a zsiradékok, **olajak** szívódnak fel jobban. A mirigyrendszerünk napjai. Ezen a napon több olajat lehet kinyerni a napraforgóból, és a szervezet jobban is hasznosítja. Ezek **virágna**pok, a virágos gyógynövényeket ilyenkor szedhetjük.

Víznapok: a Hold a Rák, a Skorpió, vagy a Halak jegyében jár. Nagyobb a valószínűsége a csapadéknak. Táplálkozási szempontból **szénhidrát** napok, ilyenkor jobban szívódnak fel a cukrok, keményítők. Az idegrendszerünkre hatnak. Ezeken a napokon jobban kívánjuk a kenyérféléket. A pékek figyelhetik meg, hogy vannak napok, amikor hamarabb elfogy a péksütemény. Ha valakinek néha felpuffad a hasa a kenyértől, figyelje meg, biztosan nem víznapokon fordul elő. Különösen fogyókúrázók ügyeljenek ezekre a napokra. Ha egész hónapban nem fogyasztanak kenyeret, csak azon a néhány víznapon, akkor attól ugyanúgy híznak. Inkább egyenek bármikor, kivéve a víznapokat. Ezek úgynevezett **levél**napok, a leveles gyógynövényeket jó szedni.

Földnapok: a Hold a Bika, a Szűz, vagy a Bak jegyében jár. Ilyenkor hűvösebbnek érezhetjük ugyanazt a hőmérsékletet. Az **ásványi** anyagok ilyenkor jobban szívódnak fel. Ezek a napok a vér táplálása szempontjából kedvezőek. A vértisztító teák fogyasztásának napjai.

Tűznapok: a Hold a Kos, az Oroszlán, vagy a Nyilas jegyében jár. Táplálkozási szempontból **fehérje** napok. Tejtermékeket, hüvelyeseket fogyasszunk. Ezek a napok különösen a fizikai testre és az érzékszervekre jók.

Figyelje meg, nemcsak a gyerekeknek vannak különös, „nagyevő korszakai”. Van néhány nap, amikor nem tudunk eleget enni a vastag

szelet kenyerekből. Aztán a gyümölcsből és a zöldségből. Ám ez a „kedv” többnyire csak néhány napig tart. Megfigyelhető, hogy az allergiát okozó táplálék nem mindennap egyformán ártalmas. Figyeljék meg az érintettek, hogy mely napokon árt pl. az eper, a tojás, stb. és akkor csak ezeken a napokon kell tartózkodni a fogyasztásuktól, a többi napon bátran ehetik.

Minden ember más, és mások a testsúlyproblémái, és a hozzájuk kapcsolódó egyéb bajai. Ezért étrendet csak egyénileg lehet összeállítani. Itt egy mintát mutatok, konkrét betegre.

Étrend minta

30 éves, túlsúlyos nő, (140 kg) vérnyomás normális, Az orvosi vizsgálatok szervi bajt nem mutattak ki. Természetgyógyászati állapotfelméréskor pajzsmirigy érintettséget találtam elsősorban.

Az alkalmazott terápia: 3 napig zöldséglékúra leszálló erejű fogyóholdtól újhoidig. Vértisztító és vizelethajtó gyógyteák. Fülakupresszúra kezelés, 10 alkalommal talpmasszázs, heti 1-szer. Néhány akupresszúra pontot megtanítottam neki, otthon naponta kezelte magát.

Itálnak: meggy szára, búza fű, csicsóka, uborka

Ajánlott zöldségek: cékla, csicsóka, saláta, karalábé, kelkáposzta, paradicsom, pasztinák, petrezselyem, pitypanglevél, retek, sárgarépa, spenót, uborka, zeller, zsázsa. Fenilalanin tartalmú ételek. (Ld ott.)

Tűznapon, amikor a fehérjék szívódnak fel jobban, ezért abból kell kevesebbet fogyasztani a fogyókúrázónak.

reggeli	Teljesőrlésű barnakenyér hagymás mártogatóssal
ebéd	Barnarizs kása zöldségekkel
vacsora	reszelt alma csíráztatott búzával

Földnapon, amikor az ásványi sók szívódnak fel jobban, erre szükség van, elsősorban gabonaféléket ajánlunk.

reggeli	árpapelyhes almás müzli
ebéd	uborkaleves, csicsókafasírt répasalátával
vacsora	laskagombasaláta

Levegőnapon, amikor az olajok szívódnak fel, kevés olajféléket fogyasztunk.

reggeli	Teljesőrlésű barnakenyér zellerpürével
ebéd	gombával töltött padlizsán

vacsora hagymatorta

Víznapon, amikor a szénhidrátok szívódnak fel jobban, ami hízlal, ezért kerüljük.

reggeli Dinnyés búzacsíra müzli

ebéd Zellergombóc leves, savanyúkáposzta saláta almával

vacsora Barnakenyér sárgarépakrémmel

Két hónap múlva már csak 102 kg a súlya, már jól mozog, megkönynyebbült, jó közérzetű. A fogyás kissé gyors, de a bőre jól bírta.

*„Ne törődj semmivel, ami független a te akaratodtól,
de igyekezzél megjavítani minden dolgokat, amik rajtad állnak.”*

Epiktetus

Végezetül mi mást kívánhatnék, mint kellemes, jókedvű, sikeres, tartós hatású fogyókúrát! Jó egészséget!

A szerző eddig megjelent könyvei ²⁶

A gyógyító konyha (1. kötet) – egyszerűen, olcsón, jól, egészségeset

A gyógyító konyha II. – kiskertek, erdők, mezők kincsei.

A gyógyító méhecske – Apiterápia; **Illóolajokkal az egészségért**

– Aromaterápia

Öt Elem Tana – egészségünk az ősi világkép tükrében

Fülreflexológia – Auriculo-terápia

Egészség-füzetek 1. **Depresszió** – Kiút a természetgyógyászat segítségével

Egészség-füzetek 2. **Túlsúlyos gond** – Ideális testsúly a természetgyógyászat segítségével

Előkészületben

Egészség-füzetek 3. **Szép Ezüstkör** – Fiatalosan.....

²⁶ Megrendelhetők 06-28-407-320

2001.