

A SZERVEZET MEGTISZTÍTÁSA

Hogyan mossuk át belső szerveinket mosópor nélkül?

Talán akadnak olyanok, akik a beleiket, veséjüket vagy tüdejüket mosóporral mossák? Szó sincs róla, ezt csak azért találtam ki, hogy az Ön figyelmét a problémára irányítsam.

Remélem, sikerült elérnem, hogy Ön elolvassa az alábbiakat, sőt hozzáfog a belső nagytakarításhoz. Hiszen még mosópor sem kell hozzá.

Végül is miért szükséges ez a fajta belső megtisztulás?

Hát ugyanazért, amiért a külső. Élettevékenységünk során testünkben rengeteg biokémiai melléktermék keletkezik, mely a beleken, a vesén és a bőrön keresztül távozik el. Ehhez jön még a tüdőnkbe kerülő szmog, cigarettafüst, a gyomrunkba jutó műtrágya-maradványok, az ivóvíz káros elemei, az alkohol, a különböző tabletták. A bélcsatornából pedig az ott lévő mérgek szívódnak fel. Mivel szervezetünk nem működik maximális teljesítménnyel, nem képes idejekorán kitakarítani magából mindent. Ha egy gépkocsi akár csak pár órán keresztül maximális teljesítménnyel működik, felforr benne az olaj. Ezért van, hogy az emberi agy átlagban csak 20 %-os teljesítménnyel dolgozik. Ezért van, hogy a boltból hazatérő háziasszonynak túl nehéz az ötkilós bevásárló szatyor. Kiválasztó rendszerünk sem távolít el mindent tökéletesen.

A méregtelenítés arra figyelmezteti kiválasztó rendszerünket, hogy végig kell vinni azt, amit ő örökké csak holnapra halaszt. Sőt, holnaputánra. Persze, valamikor ezt beavatkozásunk nélkül is megteszi, csak hogy addigra a vesében, epehólyagban már lerakódik néhány homokszem. Ebből később kövek lesznek, a májban felhalmozott mérgek pedig a vérbe jutva már másnap reggelre fejfájást idézhetnek elő.

Kötelező-e a szervezet méregtelenítése?

Hát vajon kötelező mosakodni? Nem, sem ez, sem az nem kötelező. Emberek milliói élnek anélkül, hogy fogalmuk lenne a szervezet méregtelenítéséről vagy akár egyszer is megtették volna azt. Közép-Afrikában vagy Szibériában olyan emberek is élnek, akik életükben még sosem mosakodtak. No de mikor érezzük magunkat jobban? Ha nyakig ülünk egy mocsárban, vagy fürdés, fogmosás után? A szervezet méregtelenítésének eljárásai nemcsak jó közérzetet biztosítanak, hanem a meglévő és rejtett betegségek gyógyítását is elvégzik.

Hogyan állapítható meg, van-e a szervezetben salak lerakódás vagy nincs? Kell-e méregteleníteni vagy nem?

J. Osawa természetgyógyász, a makrobiotika megalapítója szerint a belső salaklerakódásnak hét stádiuma van. Kérem, ismerkedjék meg velük, s maga állapítsa meg, mennyire tiszta a szervezete.

Az első stádiumban a külsőleg egészséges ember észreveszi, hogy jóval fáradékonyabb, mint

korábban. "Azelőtt mindig végigdolgoztam a napot, s mindez meg se kottyant. Most meg feleannyira sem bírom az iramot". Erre az állapotra találták ki az orvosok a "krónikus fáradtság" elnevezést.

A második stádiumban a fáradtságot gyakori fejfájás tetézi, az ember szaggatást érez a csontjaiban.

A salak-felhalmozódás harmadik stádiumára az jellemző, hogy a bőrben lerakódott mérgező anyagok különböző allergiás vagy ekcémás kiütéseket okoznak.

A negyedik stádiumban a biológiai szennyeződések homok, kő vagy kalcium lerakódás formájában halmozódnak fel a vesében, epehólyagban, ízületekben.

Az ötödik stádiumban bekövetkezik a megtámadott szervek deformációja.

A hatodik és hetedik stádiumban kóros szövet elváltozások következnek be a májban, agyban és más szervekben, rosszindulatú daganatok keletkezhetnek.

Nos, messze van még az agyi deformitásoktól? Gratulálok! Lehet, persze, hogy Ön mit sem érez a fenti stádiumokból, frissnek, egészségesnek érzi magát. Ez esetben nem szükséges méregtelenítenie. De ha mégis, úgy elmondom, hogyan is kell csinálni.

A legegyszerűbbtől a legkülönlegesebbig rengeteg eljárás létezik. Az egyes kiadványokban általában visszaköszönnek a régi könyvekből kiírt javallatok, melyek általában így szoktak kezdődni: "Végy egy literes dunsztos üveget, tégy bele vágott zabszalmát, önts rá ezt, tégy hozzá azt és fogyaszd hat napon át. Ezen kívül semmi mást ne igyál, ne egyél".

Nem nagy dolog, de honnan szerezzen zabszalmát a városi ember, ráadásul télvíz idején? No és ha hozzá jut, vajon képes-e lovak módjára egy héten át zabszalmán élni?

Vagy vegyük a következő javallatot: "A méregtelenítés hatvan napig tart. Az első tíz napban csakis rizst fogyasztunk, a második tíz napban 24 órán át adjon magának beöntéseket saját vizeletéből ..." Hogy ezután mit kell tenni? Nos, ami engem illet, már nemhogy hatvan napig folytatni, de elolvasni sincs kedvem. Kíváncsi volnék, akár egyszer is kipróbálták magukon ezt a gyógymódot azok a természetgyógyászok, akik javasolják?

A Kis Herceg észrevette, hogy ha a katona nem teljesíti a tábornok parancsát, akkor a tábornok a hibás. Én orvos vagyok. Ha pácienseim nem teljesítik azt, amit tanácsolok nekik, akkor a vétkes valószínűleg én vagyok. Ezért aztán csakis olyan egyszerű, a gyakorlatban is kipróbált méregtelenítési eljárásokat javaslok Önnek, amelyek nem 60 napot, hanem mindössze 5 percet, egy vagy maximum három napot igényelnek. Hogy úgy mondjam, gyógykúra lustáknak. Vagy pedig elfoglaltaknak. Ha pedig mindez Önnek nem elegendő, jó pár könyv akad még a könyvespolcon, amely ezzel a problémával foglalkozik.

A vastagbél méregtelenítése

Tulajdonképpen egy két napos diétáról van szó. Bármely nap elvégezhető, de mégiscsak jobb a szombat-vasárnap, amikor a szervezet pihen. Már pénteken készítsen elő három liter kefir, szeleteljen fel kb. 30-40 deka kenyeret, lehetőleg a barna fajtákból. A kenyérszeleteket tegye ki az ablakpárkányra, hogy a napsütéstől szombatra kétszersült legyen belőlük. Ha nem süt a nap, megfelel a kenyérpirító is vagy valami más.

1. nap. A nap folyamán igya meg az egész kefir, közben harapjon hozzá a kétszersültből. Mindig akkor igyon, s közben rágcsáljon kétszersültet, amikor megéhezik. Ha nem szereti a kefir, megteszi helyette a szénsav nélküli ásványvíz is.

2. nap. Kefir helyett reggeltől estig igyon cukormentes gyümölcs- vagy zöldség-levet, megint csak három liternyi mennyiségben és egyen hozzá kétszersültet. Konkrétan milyen lé legyen?

Ízlése szerint választhat – alma-, paradicsom-, sárgarépa- vagy bármely más gyümölcs- és zöldség-lé közül. A fenti módszert ajánló természetgyógyászok a kúra alatt esténként még

beöntést is javasolnak. Jómagam úgy vélem, rendeltetésének megfelelően a vastagbél amúgy is eltávolít magából mindent. Nem kell tehát még különféle szerves és szervetlen dolgokat oda bejuttatni. Ámbár, ha valakinek kedve telik benne, miért is ne tehetné meg. Kollégáimmal több ezer páciensünknek ajánlottuk már ezt a módszert. A kúra után többségük beszámolt arról, hogy testükben csodálatos könnyűséget éreztek, erőnlétük és közérzetük pedig jelentősen javult. Akadtak azonban olyanok is, akiknél az első nap tovább fokozódott a fáradtság rossz szájszagot és bőrviszketegséget éreztek, ezért felhagytak az egésszel. Nagy kár. Mindez ugyanis megfelel a toxikus anyagok "rejtekhelyükről" való eltávolításának tüneteinek. Egér vagy patkányirtáskor is azt látjuk, hogy a kártevők először tömegesen menekülnek odúikból. Utána viszont steril körülmények maradnak az élőhelyeiken. Ugyhogy aggodalomra semmi ok.

Milyen gyakori legyen az ilyen gyógykúra?

Elegendő havonta egyszer. Ha viszont Ön a salak-felhalmozódás harmadik stádiumában van, ha szorulásra hajlamos vagy jelentős súlyfeleslege van, akkor jobb, ha kéthetenként egy alkalommal megteszi.

És kinek nem javasoljuk a vastagbél-méregtelenítést?

Az ellenjavallat cukorbetegeknek, gyomorfekélyeseknek, erősen savas gyomorhurutosoknak és a szoptató anyáknak szól.

A máj és az epehólyag tisztítása

Könyvünk számára mondta el dr. Jurij Petrov, a szegedi Bioklinika vezetője az alábbiakat:
– *Melyik embert nevezte Hippokratész epésnek?* Az utálatost, aki minden apróságért robban, aki rátámad szeretteire, barátaira, saját magára. Az ókori görögök tudták, hogy ezt nem annyira a csapnivaló jellem vagy a rossz nevelés okozza, hanem az epe pangása. Betegeink vallják, hogy a tisztító kúrák után megszűnnek a családi perpatvarok. Senki nem töpreng ezen különösebben, mindössze annyi történik, hogy az ember egyszer csak észreveszi, hogy stressz helyzetekben kevésbé "akad ki". Nyugalma helyreáll, kevésbé ingerült, kevésbé hajlamos a konfliktusra, egyre ritkábban fortyan fel, egyszerűbbé válik az élet, sőt, másként tekint egy sor dologra, s mindezzel együtt fizikailag is sokkal jobban érzi magát. Mi az elsődleges? Mi volt előbb, a tyúk, vagy a tojás? Nem a salakanyagokban van-e a családi konfliktusok eredete?

– Ha jól értettem, "tisztítsd meg májadat, s megtisztítod a lelkedet"?

– Inkább így: Szabadulj meg a felesleges epétől, s megszabadulsz a bosszúságtól. A felesleg tehát a felhalmozódott és pangó epe. Ahogy a fáradt olaj szennyezi a motort, úgy szennyezi szervezetünket a felesleges epe. Amíg jelen van, a májsejtek lusták új epét termelni.

Vagy vegyünk egy másik analógiát, de ne a műszaki életből, hanem a konyhaművészetből. Romlott étolajból két-három napig, sőt akár egy hétig is készíthetünk ételt. De aztán végleg megromlik. Valamivel azonban mégiscsak főzni kell. Mit tegyünk? A romlottat frissre kell kicserélni.

A fizikai stabilitás lelki kiegyensúlyozottsághoz vezet. Ha az ember úgy érzi, ura a testének, azt tesz vele, amit akar, nem pedig megfordítva, amikor a szálak a kezében futnak össze,

akkor már nem a testére figyel - na megkönnyebbültem, egészséges lettem, a magam ura vagyok.

– De hogyan végezzük el a máj tisztítását?

– Szerezzünk be hozzá szorbitot.

– Az meg micsoda?

– A szorbit nem más, mint glükóz nélküli cukor. Recept nélkül kapható a gyógyszertárakban. Oldjunk fel belőle evőkanálnyit egy deci forró vízben, igyuk meg éhgyomorral, feküdjünk a jobb oldalunkra és tegyük a máj tájékára meleg vizes tömlőt.

Ne ülő helyzetben végezzük a kúrát, mert akkor összenyomódnak az epevezetékek.

Maradjunk fekvő helyzetben másfél-két órát. Ha ezt hasmenés követi, minden rendben van.

Ha elmarad a hasmenés, ez azt jelenti, hogy szervezetünk nem reagál a szorbitra, és más eszközökhöz kell folyamodnunk. Szorbit helyett alkalmazhatunk magnéziumot, mézet, két friss tojássárgáját, oliva- vagy napraforgóolajat. Persze, nem mindenki képes felhajtani fél pohár étolajat, fél pohár vízben feloldott cukrot viszont igen.

– Meddig tart a hasmenés?

– Általában mindössze egy-két alkalommal. Ha pedig tovább tart, együnk valamit gyengén főzött rizsszel. Nem baj, ha enyhe szédülést vagy gyengeséget érzünk. Első alkalommal ez néha megesik, de a következőkben már nem ismétlődik meg.

– Mindezt naponta kell csinálni?

– Nem, hetente mindössze egyszer. Megtehetjük két-három alkalommal is, de a legjobb, ha két hónap alatt mindössze 8-10-szer végezzük el. Az emésztőrendszerbe jutva a szorbit a nyombélben felszívja az ott felhalmozódott epét és eltávolítja a szervezetből.

– Az ilyen méregtelenítés a lélektani egyensúlyon kívül mást is eredményez?

– A szervezetből eltávozik az allergia, amellyel szemben más beavatkozások hatástalanok volnának. Az ekcéma, bőrgyulladás gyakran a második-harmadik kúra hatására múlik el. Ha pedig egy idő után a kiütések ismét megjelennek, betegek már tudják, hogy újabb két-három kúra után minden rendbe jön. Az ilyen betegségeknel, ide értve a pikkelysömört is, kezdetben erősödnek a tünetek, további pikkelyek jelennek meg. Itt feltétlenül el szoktuk mondani betegeknek, hogy örüljenek, ha újabb kiütések jelennek meg, mert ez esetben a szervezet jól reagált a kezelésre. Ezután eltűnnek a kiütések és tartós enyhülés áll be. Azok a betegek, akik kénytelenek tablettát is szedni, felére vagy harmadára csökkenthetik gyógyszer adagjukat. A máj megújul. Ugyanahhoz a gyógyhatáshoz a szokásos gyógyszeradag helyett elenyésző mennyiségre lesz csak szükség. Rendkívül jelentős mértékben csökken a altató, nyugtató és depresszióellenes gyógyszerek mennyisége is.

– Vannak-e ellenjavallatok ehhez a kezeléshez?

– Igen, a magas láz, a májzsugor és az epekő.

– Mi a helyzet a szövődményekkel?

– Hétéves praxisunk alatt ilyet nem tapasztaltunk.

– Voltak-e olyan esetek, amikor hatástalannak mutatkoztak a kezelések?

– Gyakorlatilag nem. Nem emlékszem, hogy a gyógy mód ne működött volna.

– A kúra után milyen hosszú ideig tart annak hatása?

– Egy-két kezelés után egy vagy két hónapig tart. A teljes kúrát, azaz 8-10 kezelést követően a gyógyhatás legalább hat hónapig, de akár egy évig is eltarthat. Ezért a kezeléseket, csakúgy, mint odahaza a nagytakarítást évente két-három alkalommal el kell végezni.

– El lehet-e távolítani a szervezet más sejtjeiből is a salakanyagokat?

– Igen, de másként, koplalással. Mitől szabadul meg a háziasszony nagytakarításkor? A felesleges dolgoktól. Így van ez koplaláskor is: a szervezet elsősorban azt adja le, amire nincs szüksége - a vízben oldott mérgeket. A koplalást persze be kell fejezni, mielőtt a sejtek a szükséges dolgoktól is megszabadulnának.

A vese méregtelenítése

A vesében folyamatosan képződnek különböző sókristályok. Ezek nem irritálnak bennünket és rendszeresen el is távoznak szervezetünkől. Ha viszont a vese nem távolítja el őket a kellő gyorsasággal, akkor ez homok és kövek képződéséhez vezet. Amikor a vesekő már kialakult és mérete meghaladja az egy centimétert, ezen már semmiféle átmosás nem segíthet. Hogy mindez ne következzen be, tegye az alábbiakat.

Nyáron a vese átmosására a legjobb a görögdinnye. A dolog végtelenül egyszerű. Naponta délután 5 és 7 között – amikor a legintenzívebb a szervezet vizeletkiválasztó tevékenysége – fogyasszon el annyi dinnyét, amennyit csak tud. Ezt követően vegyen meleg vizes ülőfürdőt, s mindaddig maradjon benne, amíg vécére nem kell mennie. A görögdinnye kiváló vizelethajtó, a meleg víz pedig nem csak a húgyvezetéseket tágítja ki, hanem a vesehomok és apróbb kövek eltávolítását is elősegíti. Télen a vizelethajtó tea receptje alkalmazható, melyet pár oldallal később, a házi gyógyfüves kúra javaslatunknál talál meg.

A tüdő méregtelenítése

Hogy érzi magát egy szellőzetlen lakásban? Ha kinyitjuk az ablakot, felfrissül a levegő. A tüdő átszellőztetéséhez azonban nem elegendő, ha kinyitjuk a szánkat.

Foglaljon helyet egy fotelban anélkül, hogy hátradőlné. A hátát tartsa egyenesen. Fújja ki teljesen a levegőt, majd lassan szívja tele a tüdejét. Tartsa vissza a levegőt mindaddig, amíg jól esik, aztán végezzen lassú kilégzést. Üldögéljen így egy-két percig. Esetleg könnyű szédülést érez, de aggódjon, mert ez így van jól. Oxigénhiányhoz szokott agya ekkor töltődik fel friss energiával. A szédülés aztán hamar elmúlik. Ismétlje meg a procedúrát három-négy alkalommal. Naponta végezze el a gyakorlatot, de ha restelli a dolgot vagy "nem ér rá", akkor tegye, amikor éppen eszébe jut.

Van egy másik eljárás is. Hogy operáció után elkerüljék a tüdő pangását, a beteggel léggömböt szoktat fújatni. Elképzelhető, hogy e módszer Önt is jobban "megihletti".

Az ízületek méregtelenítése

Nem tudom kitől származik az eljárás, amit most fogok javasolni, de a szakirodalomban általam olvasottak közül ez a legegyszerűbb.

Öntsön 5 grammnyi babérlevélre 3 deci vizet, s gyenge lángon forralja 5 percig, hogy eltávozzanak belőle a vesét irritáló illó olajok. Ezután vegye le a tűzről és a babérlevéllel együtt öntse termoszba, majd hagyja állni 3 órát. Az így kapott főzetet fogyassza apró kortyokban három napon át. Étrendjét ezalatt igyekezzék közelíteni a vegetáriánus koszthoz – minél kevesebb húst eszik, annál jobb. A kúrát ismétlje meg egy hét múlva.

Az érrendszer megtisztítása

Erre azoknak van szükségük, akiknél zsír vagy elmeszesedett lemezek rakódtak le az érfalakon, melyek szívfájdalmat, magas vérnyomást, agyi vér elégtelenséget okoznak. A recept tibeti orvosoktól származik, idősámításunk előtt a IV. századból. Készítsen keveréket tíz-tíz deka kamilla, orbáncfű, homokiszalmogyoparvirag és nyírfalevél hozzáadásával. Kávéskanálnyi keverékből 2-2.5 deci vízzel készítsen teát, 15-20 percig hagyja állni, majd tegyen hozzá egy kávéskanál mézet és igya meg. Reggel és este igyék a teából mindaddig, míg az el nem fogy.

A bőr megtisztítása

Sokan tusolnak vagy fürdenek naponta. De vajon elegendő-e mindez? Ha nincs salakfelhalmozódás, akkor bőven. De ha van? Akkor a bőrmirigyekben felhalmozódott toxikus anyagok nem mindig választódnak ki a bőr felületére, s egyszerű tusolással nem lehet őket eltávolítani. A szervezetben maradó toxinok bőrbetegségeket okoznak, és az egész testben a nehézkesség-, kényelmetlenség-érzést keltenek.

Melyik az a gyógykúra, amely után csodálatos könnyűséget érez az ember?

A szauna. A forró gőz felgyorsítja az anyagcserét, kitágítja a pórusokat, s ezáltal eltávolítja a felhalmozódott szennyeződést. Az esetben, ha Ön nem kedveli a szaunát, vagy az Önnek valamilyen oknál fogva ellenjavallt, akkor odahaza tegye a következőket.

Engedjen a kádba meleg vizet, s oldjon fel benne másfél kiló közönséges konyhasót. Vegyen ilyen fürdőt hetente egy-két alkalommal, de mindenféle rendszer nélkül is megteheti, amikor úgy érzi, hogy meg akar szabadulni a toxinoktól. A sós víz – amely tulajdonképpen nátrium klorid oldat – minden kiszív a pórusokból, ami nem oda való. Ne felejtse el a sós fürdő után tusolással leöblíteni magáról a kioldott szennyeződést.