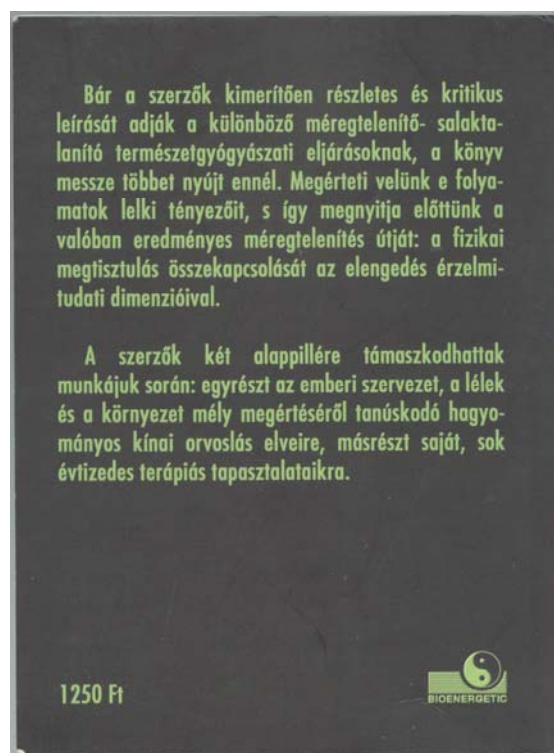
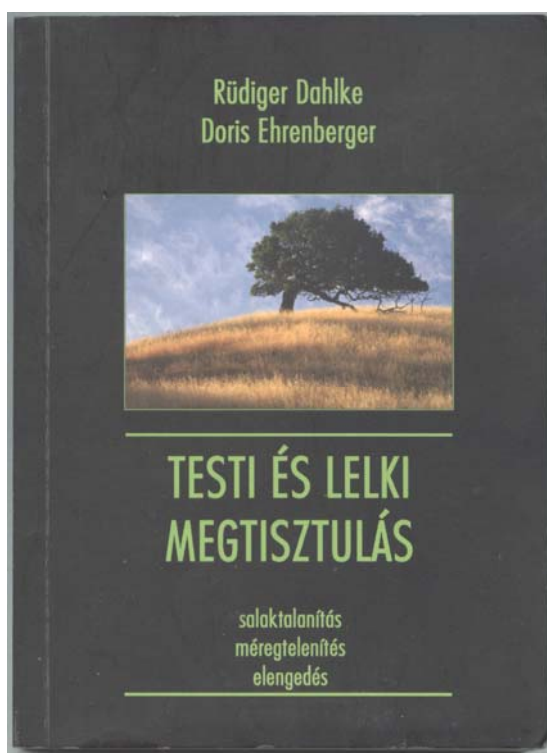


RÜDIGER DAHLKE – DORIS EHRENBARGER

# TESTI ÉS LELKI MEGTISZTULÁS

*Méregtelenítés, salaktalanítás, elengedés*



Budapest, 2001

A mű eredeti címe:  
*Wege der Reinigung. Entgiften, Entschlacken, Loslassen*

A mű eredetileg a Heinrich Hugendubel Verlag (München) gondozásában jelent meg.

© Heinrich Hugendubel Verlag, 1998  
© Bioenergetic Kft., 2001

Fordította: Szabó Judit

Kiadja a Bioenergetic Kft.  
2081 Piliscsaba  
Cosmos Természetgyógyász Központ

Felelős kiadó: Schneider Gábor  
Felelős szerkesztő: Ruttkay Helga

Borítóterv: Klébesz Ferenc

Nyomdai munka: Print–Kódex Nyomda, Orosháza  
Felelős vezető: Muszkáné Gajdács Beáta

## Előszó

Már harminc éve tudjuk, hogy milyen nagy veszélyeket rejtenek az ember által előállított növényvédő szerek. A nem lebomló vegyszerek nemcsak a természetet szennyezik – részecskéik kimutathatók már az emberi szervezetben is.

Az anyatej és az emberi zsírszövetek vizsgálatai azóta megerősítették a káros anyagok jelenlétét egész szervezetünkben. Még a félreeső helyeken élő emberek szervezetében is sok olyan nem lebomló, szintetikus vegyszer van, mint amilyen a DDT, a dioxinok, vagy a poliklór–bifenilek.

Az anyák már az anyaméhben átadják gyermeküknek ezeket a vegyi anyagokat és nehézfémeket. Az egész lakosság ki van téve a vegyszerek hatásának, mely vegyszerekről az állatok megfigyeléséből tudjuk, hogy nagyon mérgezőek, sőt hatásaik bizonyos esetekben összeadódnak.

A tudomány ezen a területen még csak gyermekcipőben jár, és bizonyosat majd csak az elkövetkező években fogunk megtudni a vegyszerekről és veszélyeikről.

Eddig még nem tisztázott, hogy orvosi módszerekkel hogyan lehet eltávolítani ezt a nagy mennyiségű környezetpusztító anyagot az emberi szervezetből.

Ezért tesz különlegesen jó szolgálatot ez a könyv, hiszen segítségével kipróbálhatunk minden ismert természetgyógyászati eljárást, és megtagasztalhatjuk, hogy ezek milyen mértékben képesek eltávolítani testünkben a káros anyagokat.

Nagy szerencse, hogy a népi gyógyászatnak generációkon keresztül kipróbált módszerei vannak. Jelenleg nem perdöntő fontosságú, hogy ezek összefüggéseit pontosan bizonyítsuk tudományosan is. A terápia sikere a döntő. Pontosán a krónikus környezeti ártalmak kezelésében növekszik meg annak a szerepe, hogy az okokat ne csak anyagi, hanem inkább energetikai síkon keressük.

Sok, környezeti ártalomtól megbetegedett embernek ad tanácsot ez a könyv, hogy jobban legyenek, és meggyógyulhassanak. Ez elsősorban azt jelenti, hogy szembe kell néznünk betegségünkkel, és nekünk kell eldöntenünk, hogy milyen terápia csillapítja, vagy gyógyítja meg panaszunkat. Ezenkívül e könyv arra is kiválóan alkalmas, hogy tegyünk valamit az egészségünkért, különös tekintettel a bőjt különböző formáira.

Sok sikert kívánok minden egészséges, de mindenekeelőtt beteg embernek e nagyszerű eljárások kipróbálásához.

Straubing, 1997. október

*Prof. Dr. med. Volker Zahn*  
(nőgyógyász és környezetgyógyász)

## Bevezetés

Különösebb megrökönyödés nélkül – ahogy illik – jelentette be nemrégiben egy hírolvasó bemondó, hogy mekkora anyagi kárt okoz a német állampolgárok helytelen táplálkozása: évente több mint 100 millió márkát! Az efféle vizsgálati eredményekben az a legmegdöbbentőbb, hogy itt valószínűleg nem a mérgezésre gondoltak, hanem csupán a szervezet túlsúlyból adódó elsalakosodására, és ennek orvosi következményeire. Az amerikai Leon Chaitow könyvében<sup>1</sup> megrökönyödő, és éppen ezért nagyon is elgondolkodtató állatkísérletekről számol be. A kutatók azzal a táplálékkal etették a kiválasztott kísérleti állatokat, amelyet az amerikai, a német és általában az ún. első világ polgárai fogyasztanak. Ettől nemcsak az állatok várható élettartama csökkent az egyharmadára, hanem olyan – nyomorúságos halállal végződő – civilizációs betegségeket is megkaptak, amelyek megtizedelik a mi állítólag roppant civilizált társadalmunkat is. Chaitowot azonban ennek ellenkezője, az élettartam megnövelése érdekelte. Egyetlen eljárást talált csak, amely egynegyedével megemelte az állatok várható élettartamát: a csökkentett mennyiségű, teljes tápértékű élelmiszerek fogyasztását, közbeiktatott éhezési periódusokkal.

Bár az állatkísérletek eredményei ritkán érvényesek az emberre is, ebben az esetben úgy tűnik, igen. A böjtökkel tarkított kis mennyiségű, teljes értékű táplálkozás az ember esetében is az egyedüli megbízható eljárás az élet meghosszabbítására. Ez nemcsak az élet hosszát növeli, hanem minőségét is érezhetően megemeli. Az ún. első világ állampolgára dönthet, hogy várható élethosszát, amely körülbelül 70 év, 93-ra növeli (+33%), vagy 53-ra csökkenti (-25%). Ez a „kis különbség” a 40. életévtől válik elgondolkodtatóvá, hiszen itt már egy fél életről van szó, nem is beszélve az életminőség összehasonlíthatatlan különbségeiről.


Nyilvánvalóan nem tartunk még ott, hogy „hivatalosan” is elfogadjunk ilyen ismereteket, és ezeket rögzítsük egészségügyi rendszerünkben. Egy másik hírolvasó, ezúttal osztrák, nemrégiben megrendíthetetlen bizonyossággal jelentette be, hogy ez a vita teljes mértékben tévúton jár, mivel az emberi szervezetben semmiféle salakanyag nincs! Ezt az osztrák fogyasztóvédelem egyik kutatása alapján állapították meg. E megállapítás különböző fogyasztó és salaktalanító eljárások vizsgálatán alapult. A testsúly csökkentése szempontjából három módszert javasoltak, amelyek a kiegyensúlyozott táplálkozást és a mozgást propagálják. Ebben az elbizonytalanító kijelentésben az volt a legfeltűnőbb, hogy még azok is megkérdőjelezték hitelességét, akik csak elvétve foglalkoznak a salaktalanítással. Fennáll a gyanú, hogy itt is egy üzleti fogásról volt szó, ahol különböző fogyókúrák és salaktalanító szerek gyártói megnyerték maguknak a szimpatizáns orvosokat. Ha nincsen bennünk salakanyag, akkor nincs is mit kiválasztani – ilyen egyszerű ez.





Az egészségükkel törődök már hozzászokhattak, hogy minden, okosnak hangzó elmélettel szemben van egy másik, ugyanolyan okosan hangzó, amelyik pontosan az ellenkezőjét állítja. A fanatikus egészségvédőkre, akik úgy gondolják, hogy teli van a szervezetük mérgekkel és salakanyagokkal, könnyen ráfognak, hogy paranoiások. A belső szennyeződések felfedezése és állandó eltávolításuk valóban ölthet egészségtelen méreteket is. Hol van hát az arany középut a probléma letagadása és a beteges tisztulási mánia között? Ez a könyv erre kíván választ adni. A természetes úton való salaktalanítás és méregtelenítés eszközeit és módszereit – mindenekelőtt a böjtölést – mutatja be, miközben hangsúlyt fektet az elengedésre, mint szellemi összetevőre is. Szemlélődésünk kiterjed arra is, hogy milyen érzelmek tartanak bennünket fogva egy elakadt áramlásban, s hogy ezek a blokkok végső soron belső környezetünket szennyezik, és szerveink meggyengüléséhez vezetnek. Uralkodó érzéseink elárulják, hogy milyen salaktalanítási típushoz tartozunk. Az emóciók képezik ugyanis testileg belső világunkat, és határozzák meg salaktalanító és méregtelenítő – azaz elengedő – képességünket is. Az osztrák orvosi kultúra mindig is tudta ezt, de gondolkodásunkban sajnos mindig ott jelentkeznek zavarok, ahol észre kellene vennünk, hogy mi a baj. Ez pedig nem támogatja a megelőzést, és ahhoz vezet, hogy az orvostudomány ma csupán a helyreállítással foglalkozik, ami teljesen idegen az egészségkultúrától.

Ezért ez a könyv ahhoz szeretne hozzájárulni, hogy tudatosan vegyük észre a korai figyelmeztető jeleket, a „negatív emóciókat”. Végül pedig szeretné visszavezetni az Olvasót az olyan egyszerű életelvek és – módok eredeti jelentéséhez, mint amilyen az egészséges táplálkozás, a hozzátartozó „mit egyek?” és „miből mennyit és hogyan egyek?” kérdésekkel. Javaslatunk olyan hagyományokon alapulnak, mint a tradicionális kínai orvoslás, az Ayurvéda (a hagyományos indiai orvoslás), valamint a saját, kevésbé egységes tanításainkon, mint például Bingeni Hildegard vagy Paracelsus tanácsai.

<sup>1</sup> Leon Chaitow: Natürliche Wege zu einem langen Leben (A hosszabb élethez vezető természetes utak).

Ezenkívül figyelmet szentelünk minden olyan szernek, amelyről ma sokat beszélnek: a divatos, részben újra felfedezett csodaszereknek, amilyen az almaecet, a grapefruitmag-kivonat vagy a tea-faolaj.

Korábbi könyveimben  (*A lélek nyelve: a betegség, Út a teljességhez*) részletesen bemutatam a betegségek lelki jelentését, ezt itt már nem ismétlem meg. Arra viszont utalnék, hogy a problémák ilyen jellegű kezelése döntően járulhat hozzá a salaktalanításhoz, tartós eredményt pedig csak így érhetünk el. Minden hagyományos gyógyítási rendszer – mint amilyenek a fent említettek is – hangsúlyozza a szellemi-lelki tényezők kiemelkedő fontosságát. Itt szeretnék utalni arra az irodalomra, melynek filozófiája szolgáltatta e könyv alapját. Ez nemcsak lényegesen megkönnyíti a tisztulást, hanem megfelelő mélységet is kölcsönöz a bemutatott gyakorlati eljárásoknak.

Elsőként a  *Súlyproblémák* című könyvemem említem, amely segít megfejteni a felesleges zsírrétegek lelki mintáit. A súlytöbblet az elsalakosodás egyik leggyakoribb formája. A *Verdauungsprobleme* [Emésztési problémák – magyarul nem jelent meg] megvilágítja, hogyan nem tudjuk megemészteni a világot, és utat mutat a feldolgozáshoz. Ezenkívül megemlíteném még  *A tudatos böjtölés kézikönyvét* és a  *Sorsfordulók* című műveket. Ez utóbbi pszichológiailag, az életválságok és átmeneti szakaszok szempontjából értelmezi az elengedés problematikáját. Az  *Út a teljességhez* ábécé sorrendben közli a legfontosabb betegségi tüneteket, és segít a jelenségek mögé látni, megkönnyítve ezzel a konkrét terápiát.

Ezeket a könyveket nem fogjuk minden pontnál külön megemlíteni jelen kötetünkben, de ezek képezik gondolatmenetünk alapját. Ahol az okok következményeiről beszélünk, ott azokra a köztes szintekre utalunk, amelyek a legmélyebb lelki síkok és a fizikai test között helyezkednek el. Ezek a szinteken a hagyományos kínai orvoslás (HKO) egyik területe például nagyon sikeresen szabályozza az energiaáramlást. A HKO is elismeri azonban, hogy a lelki oldal lényegesebb ennél. Ennek megfelelően a jelen könyv – bár teret ad a gyakorlati beavatkozási lehetőségeknek, de – mindig hangsúlyozza, hogy a lelki síkok fontosabbak – így volt ez korábbi könyveimben is.

Egy példával világítanám meg a különböző síkok összefüggését. Akinek egy konkrét mérgezése van, az érzi az érintett szerv zavarát. A legalsó (testi) síkon természetesen arról van szó, hogy túl sok jutott a szervezetébe az adott méregből. Egy továbbmutató ok lehet az adott szerv hibás működése. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a felettes lelki síkon ne volna egy problémahalmaz, amely a hibás magatartáshoz vezet. Csak akkor számíthatunk a salaktalanítás és méregtelenítés tartós sikerére, ha foglalkozunk a lelki síkkal is. Ha úgy segítünk az érintett szervben, hogy nem szüntjük meg az energiatest hibás működését, akkor csak idő kérdése, hogy mikor jelentkezik újra a probléma. Az energiaáramlási rendszer kezelése már mélyebb, de még ez sem elég a gyógyuláshoz, ha nem változtatunk a lelki probléma okán és az ebből adódó hibás viselkedésen. Ekkor ugyanis hamarosan visszaáll a hibás szabályozás, mivel ez a felettes sík közvetlen kifejeződése, és a szerv ismét megbetegszik. Másrészt tudnunk kell, hogy egy hibás szabályozás olyan erős és régi lehet, hogy akkor is megmaradhat, ha megoldottuk a lelki okát. Ekkor kénytelenek vagyunk a szabályozási síkon is beavatkozni. A konkrét testi sík megtisztítása mindig célszerű, de önmagában csak rövid távon segít. Az sem helyes viszont, ha figyelmen kívül hagyjuk, és csak a magasabb síkokra összpontosítunk. A legjobb az lenne, ha a felettes lelki síkon tudnánk elkezdni a gyógyítást, és ellenőriznénk, hogy a lelki ok megoldása után a szervezet tud-e magán segíteni. Ha nem, vagy nem eléggé, akkor segítenünk kell neki, s erre ebben a könyvben számos tanácsot adunk.

Szerencsére vannak olyan módszerek, mint például a böjtölés, amelyek egyszerre érintenek minden síkot. Még itt is figyelniük kell azonban arra, hogy ne nullakalóriás fogyókúráról legyen szó, amely csak a fizikai testet érinti. Ha csak a szoknya vagy a nadrág lesz bő, tudatunk azonban továbbra is szűk marad, akkor a böjt félresikerült.

Az elengedés csak akkor méltó saját nevére, ha a test és a lélek kéz a kézben dolgozik a megtisztulásért, hiszen a kölcsönös együttműködés csodákat tesz. A pszichoterápiában már évek óta azt tapasztaljuk, hogy a párhuzamosan történő testi béltisztítás nagyon megkönnyíti a lelki alvilági tartalmak elengedését. Ugyanakkor a pszichoterápia is megkönnyíti a bélben történő elengedést, és időnként olyan dolgokat hoz a felszínre, amelyek korábban ellenálltak minden hagyományos salaktalanítási eljárásnak, és addig maradtak a bélben, ameddig a megfelelő árnyék a lélekben.

## A természetes böjtritmustól a túltáplált társadalomig

Tekintettel társadalmunk túlsúly-problémájára, az étkezés és a fogyókúra az általános gazdasági helyzettől függetlenül, hosszú ideje a figyelem központjában van. Ebben az a meghökkentő, hogy a diéták alig vannak hatással a várható élettartamra. Ami az étkezésben a fontos, az a **mit, mennyit** és mindenekelőtt a **hogyan**. Ezek a kérdőszavak meglehetősen egyszerű és világos válaszokat hoznak a felszínre: Az a legjobb, ha teljes nyugalomban eszünk, élvezettel megrágva minden falatot, és mindig valamivel kevesebbet eszünk, mint amennyit étvágyunk megkövetelne. Lehetőleg egyszerű, természetes táplálékot fogyasszunk.

Nagyon fontos, hogy időnként semmit se együnk, és böjtöljünk. Ami igaz az egész évre, az igaz egyetlen napra is: a reggeli egy minimum tizenkét órás böjtölési periódus után következzen csak, ahogy ezt az angol *breakfast* [reggeli – szó szerint a *böjt* megtörését jelenti – a *ford.*] szó világosan ki is fejezi. Az ilyen nyugodt időszakban tudja kipihenni magát az emésztőrendszer, és mindenekelőtt ekkor dolgozza fel a táplálékmaradványokat. Minden irodai alkalmazott tudja, hogy az irodában is milyen fontosak ezek a fázisok – hiszen napközben csak felszínesen tudjuk feldolgozni a bekapkodott ételt, így az szervezetünkben marad, és később kell majd visszatérnünk rá. Pontosan ez salakosítja el az íróasztalt és a szervezetet. Az olyan íróasztaltól, amelynek mélyebb fiókjában rémisztő elintézetlen ügyek iratai lapulnak, tulajdonosa tudatosan vagy tudattalanul fél, és amíg lehet, nem foglalkozik fiókjai tartalmával. A feldolgozatlan régi törmelékkel terhelt szervezet ugyanígy szorongással tölti el lakóját, aki nem fog arra törekedni hogy figyelme középpontjába állítsa a kellemetlen helyet, hanem inkább igyekszik tudomást sem venni róla.

Rendszeresen vannak olyan vizsgálatok, amelyek mindig megállapítják, hogy az önkéntes böjt csodákat tesz a szervezetben. A hunzák, egy himalájai nép, amely a XX. század elején még nem részesült a civilizáció áldásaiból, híres volt ebből a szempontból. Életfeltételeik minden tavasszal hosszú böjtre kényszerítették őket, és ettől kiváló egészségnak örvendtek. Környezetük tiszta volt, és ha bármilyen salakanyag összegyűlt is bennük, azt tavaszoként böjtölve elégették. Ezek az emberek nemcsak magas kort értek meg, hanem elkerülték őket azok a tipikus civilizációs betegségek is, amelyek a modern emberek többségét érintik. A szívinfarktust, a rákot, a reumát, a köszvényt vagy a cukorbetegséget ugyanúgy nem ismerték, mint az allergiát, vagy az olyan lelki zavarokat, mint az autizmus. Az egyszerű, természetközeli életforma hatásai azonban túlmutattak az egészségen – a hunzák nem ismerték a bűnözést sem.

Példájuk sajnos azért vált hitelessé, mert attól kezdve, hogy kiépült egy hozzájuk vezető út, amelyen keresztül aztán egész évben civilizált élelmiszerral látták el őket, rekordidő alatt romlott le az egészségük, és ma ugyanolyan nyomorúságos helyzetben élnek, mint a legtöbb fejlődő ország népe. Azt is hozzá kell tennünk, hogy hagyományos vallásos életmódjukat fokozatosan feláldozták a modern élet áldásaiért. Ez mai nyomoruk egyik lényeges oka. Ezek a síkok mindig szorosabban függenek össze, mint mi azt sejtjénénk. Az ún. harmadik világban mindenütt látható ez a jelenség. Az eredeti egészséges struktúrák összeomlása párhuzamosan halad az állítólagosan „jobb” táplálkozás elterjedésével, a régi vallásos szerkezet, a rítusok és szokások feladásával és a modern szokások átvételével. Nem egyedül a táplálkozás megváltozása okozza tehát az egészség megromlását, de a táplálkozás jól tükrözi egy nép általános helyzetét, különösen ha meggondoljuk, hogy a böjtölés mindig magában foglalta a szellemi és lelki méregtelenítést és salaktalanítást.

Az ilyen megfigyelések azt sejtetik, hogy a modern ember számára is vannak egyszerű megoldások. A régi keresztény böjt újraélesztése belátható időn belül szinte teljesen meg is szüntethetné az olyan betegségeket, mint a köszvény, a reuma, az időskori cukorbetegség és a magas vérnyomás. Kihúzná a táptalajt a szívinfarktus alól is, és jelentősen csökkentené a rák kialakulásának lehetőségét. Természetesen rögtön felmerül a kérdés: hogy lehet az, hogy ilyen egyszerű, hatékony és olcsó módszerek nem terjednek el ismét világszerte? Miért nem támogatják ezt a témát a kutatók, és miért nem vizsgálják meg azon időszakokat egészségügyi szempontból, melyeknek során az embereknek erősen takarékoskodniuk kellett? Ezek a kérdések persze naivak, az okok pedig, melyek miatt ez a téma nem került a figyelem középpontjába, rendkívül sokrétűek. A kutatókat elsősorban a gyógyszeripar fizeti, ezért csak azt kutatják, ami használ ennek az iparágak. A geriátriai vérellátó eszközök például az iparnak használnak, nem pedig az idős embereknek, ahogy ők hiszik. A keresztény böjt újraélesztése károkat okozna az iparnak, és az egészségügyben ezrek veszítenék el az állásukat – ami egyébként hasznos volna, hiszen nem is lenne szükségünk az érintett intézményekre, például a reumaklinikákra.

A tudatos böjtölés a legmélyebb szinteket érinti, s ezzel vallásos értelemben is többet követelt meg a nem evésnél, amit a legtöbb materialista beállítottságú ember *már nem* tud felfogni. Minde-

nekelőtt azonban a böjtölés nem illik bele a jelenlegi orvosi koncepcióba. Ezzel szemben viszont virágzanak a formális diéták, amelyek bizonyíthatóan alig hatnak az egészségre. Még azoknak a módszereknek is sok követőjük van; amelyek kifejezetten veszélyesek. Úgy tűnik, hogy a civilizált ember addig elégedett, amíg *csinálni* kell valamit, akkor is, ha annak nincs semmi eredménye. Hiába lepeződött le például Paul Watzlawik veszélyes koncepciója, a „Még többet magunktól” – mivel semmit sem változtat meg, a modern, férfias-rationális gondolkodású ember elfogadja. Ez a jól bejáratott mókuserékre vonatkozik, ahol nem kell megváltoztatnunk értékeinket és felfogásunkat. Ha viszont már *nincs mit tenni*, akkor kellemetlenné válik a dolog. A modern „cselekvő orvoslás” esetében az a mondat, hogy „már nincs mit tenni”, egyenlő a halálos ítélettel, bár sokszor ez adná meg a kulcsot a gyógyuláshoz.

A böjtben gyakorlatilag tényleg *nincs mit csinálni*; sőt, ellenkezőleg: abba kell hagyni az evést (in-ni viszont bőségesen kell). Legtöbbször orvos sem szükséges hozzá. A hunzák orvos nélkül böjtöltek, környezetük természetes segítségére hagyatkozva. Az ilyesmi alapvetően ellenkezik folyton nyüzsgő társadalmunkkal, és nem illik bele az ún. „mainstream”-be. A böjtben nagyon fontos, hogy hagyjuk történni a dolgokat, az ilyesminek pedig kevés rajongója van nálunk. Reméljük, hogy ez a könyv elősegíti az új trend kialakulását. Az utóbbi években öröndetesen megnőtt azoknak a száma – mindenekelőtt nőkről van szó –, akik felismerték az elengedés fontosságát. Még az ezoterikusokat is megfertőzte a „beavatkozás vírusa”, és gyakran egészen rafinált módszereket használnak, melyekkel reményeik szerint a kezükbe vehetik sorsuk irányítását. A spirituális materializmus minden figyelmeztetés ellenére „csinálni” akarja a dolgokat, így nem használja ki a böjtöléses elengedés egyszerű és hatékony módszerét. A *méregtelenítés* és *salaktalanítás* szavaink is aktívak az ellenpólusú *elmérgeződik* és *elsalakosodik* kifejezésekkel szemben. Mélységet csak az elengedés ad nekik, és az ezzel együtt járó ama bizalom, hogy hagyjuk megtörténni a dolgokat.

Csak a trend megfordulása hozhatná meg a szükséges csodát. Szinte minden vallás ismeri a böjtöt, és rituáléként ki is használta a számára fontos időszakokban, az emberi fejlődés támogatására. Ilyenkor a szellem megemelkedett, a lélek felszabadult, a test pedig megtisztult. Egy vallás helyzetét ma azon lehet lemérni, hogy hogyan alkalmazza a gyakorlatokat és különösen a böjtöt. Amikor az iszlám még szorosan kapcsolódott gyökereihez, és a Szent Háborút belső történésként, az egóval való szembenézésként értelmezte, a ramadán is valódi böjt volt egy hónapon át. Amíg a nap az égen volt, semmit sem vettek magukhoz, és amikor lenyugodott, ők is lepihentek. A modern iszlám taktika viszont az, hogy naplemente után egyszerre pótolnak minden, napközben elmulasztott élvezetet, ami káros a testnek, polarizálja a lelket, és fanatizálja a szellemet, így végső soron az eredeti célnak pontosan az ellentétét érik el.

A keresztény böjtölés története szintén lehangoló. Most csak felvázoljuk ennek a menetét, hogy rámutassunk azokra a veszélyekre, amelyek a legjobb szándék mellett is nagyon érzékeny területeket érintenek. Ahogyan az iszlámban, itt is bekövetkezett az eredeti szándék elferdítése és kiforgatása. Ez a jelenség minden olyan vallásban bekövetkezett, ahol nem tudatosan és nem figyelmesen bántak a polaritással. Mielőtt még észrevennék, az ellenpólusban landolnak. Ez történt a szeretet vallásával is, a kereszténységgel, amely évszázadokon át propagálta az inkvizíciót, és Isten nevében milliónyi embert – elsősorban nőket, – gyilkolt meg a legbrutálisabb módon. Ma szemtanúi vagyunk annak hogy azok a keresztény ünnepek, amelyeknek a belső emberi értékeket kellene szolgálniuk, hogyan fajultak vásárlási és evési orgiákká. Ez utóbbi több millió élőlény életébe kerül, ha a karácsonyra gondolunk amely a béke és a szeretet ünnepe alkalmából véres mészárlást rendez a sertések, szarvasmarhák és a szárnyasok között. Mit vétettek ezek az állatok, kérdezhetnénk, és mit gondolnak az ilyen eljárásokról egy olyan vallás követői, akik Assisi Ferencet szentként tisztelik?

A böjtölés története egyenesen humoros, a kezdete pedig teljességgel ártalmatlan: a korai keresztények által megtartott kimondottan hosszú böjt – hamvazószerdától húsvét vasárnapig – igen hamar gátja lett a vallás elterjedésének, ezért az egyházi politikusok megkönyörültek a laikusokon, és a böjtöt csak a kolostorokra korlátozták. A katolikus szerzetesek azonban elkezdtek lazítani a szigorú szabályokat; az előírásokat, buzgón megreformálták és kijavították. Aki ilyen hosszú ideig csak ihat, annak legalább tápláló folyadékot kell magához vennie: ez különösen a bajor kolostorok sörfőzdéit virágoztatta fel. A sör aztán olyan jónak bizonyult, hogy ettől kezdve egész évben fogyasztották, ezért tovább kutattak, hogy milyen speciális itallal könnyíthetnék meg a szigorú böjtöt, így született meg a barna sör, amelyben annyi fűszer volt, hogy igazán megízestette a 40 napos böjtöt. Ennek a hagyományai még ma is élnek bizonyos területeken. Münchenben minden hamvazószerdán csapra verik a Salvatort, a leghíresebb barna sört. Ettől kezdve szabadon folyik a hasas söröshordókból az üdvözlés és a megváltó (Salvator), s ezzel a szó szoros értelmében *elmozza* a böjt igazi értelmét.

Felbuzdulva e reformok sikerén, a szerzetesek később jónak látták, ha a böjt csak azt jelenti, hogy nem lehet húst enni. Kalóriában gazdag tésztákkal enyhítették a korábban szűkös napok terheit. Ez ismét a gyomrot szolgálta, a spirituális szükségleteket azonban teljesen kielégítetlenül hagyta. Az embernek az a gyanúja támad, hogy a keresztény egyházpolicikusok valamit elvették: arra törekedtek, hogy az altest minden energiáját a szívbe irányítsák, azonban csak a gyomorig jutottak el. Mindezt megkoronázandó, az egyház végül elhatározta, hogy a hal nem hús, ezért nyugodtan lehet enni a böjt alatt is. Ez jól jött a halászoknak, és a passió (*passió* – lat. szenvedés) hetei elsősorban az állatoknak jelentettek szenvedést. A böjt legszemtelenebb „reformját” a tudósok hozták, akik kijelentették, hogy ami úszik, azt hálnak kell tekinteni, így a bajor szerzetesek még hódót is ettek.

Ezzel a böjt hagyománya néhány szóvirágra redukálódott. Csak a „kellemes” jelenségeket tartották meg. Ha a keresztények végigeszik az egész böjti időszakot, és nagypénteken a hús helyett halat esznek, akkor egészen biztosan nem spirituális úton járnak. Ezt nemcsak a szellem sínyli meg, hanem a lélek sem tud megkönnyebbülni, a test sem tud méregteleníteni és salaktalanítani. Az ilyen böjt pontosan az ellenkezője az eredeti hagyományban szereplő böjtnek. Az édes tésztafélék elsalaksosítják a szervezetet, a húsorgiák a szöveteket mérgezik, a böjt alatt fogyasztott alkohol pedig megsokszorozott erővel pusztítja az agyat és a májat. Az eredmény: egy túlsúlyos, felfúvódott, enyhén ködös tudatú, sokféle bajtól szenvedő civilizált ember, aki pontosan az ellentéte annak, amit a böjt megcéloz: az ellazult, spirituális embernek.

Ezek az eredetileg jó szándékkal készült reformok senkinek sem használtak – ha eltekintünk a húsipar növekvő forgalmától –, inkább csak ártottak. Nemcsak a feláldozott állatok haltak meg korai és nyomorúságos halállal, hanem az orgiákon részt vevők is. Hiszen idő előtt áldozták fel életüket egy olyan eszme oltárán, amely megrekedt a materiális előrehaladásnál, és így már senkinek sem volt hasznára.

Mire jó a keresztény böjt fejlődésének ilyen részletes áttekintése (a történet egyébként nagyon hasonló az iszláméhoz)? Példaszerűen mutatja be, hogy hová vezetnek a reformok, ha szem elől tévesztjük a célt. Ezenfelül jellemző módon vázolja fel az akkori keresztény érvelést és spiritualitást. Az egyház részéről pillanatnyilag nem várható nagy fordulat e téren, hiszen már túlságosan is alkalmazkodott a korszellemhez és a társadalom többségének lustaságához. Az egyházat elhagyók száma drámaian növekszik, de az egyházat még ez sem ösztönzi arra, hogy visszatérjen hite gyökereihez. Valószínű, hogy a megoldás nem kívülről, nem felülről jön majd, hanem belülről, az embe-  
rekből. A külső megoldási javaslatok csak ott tűnnek hatékonyak, ahol rezonanciában vannak a belsővel.

Az emberek többsége sajnos nem akar megszabadulni a szabályoktól és a parancsolatoktól, ellenkezőleg: kimondottan keresi ezeket. Évtizedekig hagytuk, hogy olyan étkezési szabályok keserítsék meg életünket, mint például a „reggelizz úgy, mint egy király, ebédelj úgy mint egy polgár, vacsorázz úgy, mint egy koldus”. Ez a recept, amellyel szülők milliói tették tönkre gyermekeik étkezési szokásait, s ezzé; alakjukat is, csak kevés embernek felel meg. Az emberek többségét fegyellemmel kényszerítették erre, s ennek megfelelően rendszeresen megerősszakolták az evéssel. Aki reggel nem éhes, az csak erőszakkal tömi magába a kiadós reggelit. Délben normálisan eszik, este pedig amikor ő éhes lenne, koplalni kényszerül. Ennek a kényszerítő szabálynak egyszer meg kell szünnie, hiszen elveszi az evés örömét. E butaság legtöbb áldozata eljut oda, hogy szakít ezzel a szabállyal, és este kedvére eszik, így azonban folyamatosan hízik, hiszen eggyel többször eszik napon-  
ta (a bőséges reggeli), mint ahogy az neki jó lenne. Ez a természetellenes módszer egyértelműen hízáshoz vezet, elsalaksosítja és megterheli a szervezetet.

Milyen nagy szerencse, hogy egyszer megjelent egy könyv, amely hivatalosan, kinyomtatott formában ennek az ellenkezőjét ajánlotta. Megengedte, hogy közelebb kerüljünk saját belső érzéseinkhez, és reggel lehetőleg semmit se együnk, legfeljebb néhány gyümölcsöt. Akiket ez a módszer megszabadított a kényszerű mártírságtól, természetesen nagyon boldog volt ettől a megváltó recepttől. Életörömük valóban visszatért. Eufóriájuk egy mozgalmat indított el, és azt hitték, hogy megtalálták a helyes étkezés szabályát. Ezt viszont azok sínylették meg, akiknek valóban kiadós reggelire volt szükségük, s most „egészségügyi okok miatt” be kellett érniük néhány szelet almával.

Hasonló problémák adódnak minden „egészséges” szabályból. Amennyire a nyers étel egészséges lehet sok embernek, annyira árthat azoknak, akik már nem tudják megemészteni. Ők állandóan felfúvódnak tőle, így hosszú szenvedés után végül eljutnak egy szakorvoshoz, aki lebeszéli őket a nyers ételekről. Ilyen félreértések kapcsolódnak a makrobiotikához és még sok más étkezési szabályhoz, melyekre később még részletesen visszatérünk. Fontos, hogy a recepteket, az ajánlatokat és a diétákat mindig *saját típusunkhoz és életfeltételeinkhez* igazítsuk.

Nem az irányzatokkal van baj, hanem az általános előírásokkal. Alig van olyan szabály, amely minden emberre érvényes. A szabályok csak bizonyos típusú emberekre vonatkoznak, és nem ér-



vényesek mindig minden alkalommal és főként nem mindenkire. Másrészt az emberek nagyon szeretik az ilyen táplálkozási szabályokat, hiszen ezek bemutatják a bajból kivezető legegyszerűbb, legkönnyebb és legkellemesebb utat, könnyen megérthető, és nem járnak felelősséggel. Ez hosszú távon szinte soha sem használ, de rövid távú illúzióknak jó. A hívők pedig üres kézzel távoznak.

Nem könnyű étkezési szabályok nélkül élni, hiszen vagy káoszba fullad az egész, vagy fejlett tudatosság kell hozzá. Aki nem akarja külső szabályokhoz tartani magát, annak nagyon jó kapcsolatban kell lennie belső szabályozó rendszerével, és mindig ügyelnie kell arra, hogy éber és tudatos maradjon az adott helyzetben. A *Tao te King* költőien, mégis szemléletesen fejezi ki ezt,<sup>2</sup> amikor abból indul ki, hogy az egészséges embereknek nincs szükségük sem morálra, sem szabályokra. Csak akkor lesz szükségük külső törvényekre, amikor már nincsenek kapcsolatban belső törvényekkel. Amikor pedig már ez sem működik jól, akkor kell rendőrökkel betartatni. Minél jobban elszakadunk belső rendszerünkől, annál több törvényre és szabályra van szükségünk, ami rávilágít, hogy miért vagyunk körülveve bürokráciával és szabályrendszerrel.

Ezért a szabályok csak kiegészítő eszközök, akkor is, ha az étkezéssel van szó. Bizonyos időszakokban segíthet, ha szigorúan betartjuk a szabályokat, később azonban, vagy vérünkkel válnak, vagy jobb, ha elhagyjuk őket. Saját alkatunk felfedezése sokkal fontosabb, mint a helyes táplálkozási forma megtalálása. Azoknak az elemeknek kellene dominálniuk táplálkozásunkban is, amelyek első sorban meghatározzák életünket.

Ezen a ponton térnek vissza a böjthöz, amely annyiban képezi az egyéb diéták ellenpólusát, hogy a lehető legnagyobb esélyt adja saját utunk megtalálásához. Természetesen ez is bizonyos szabályokkal jár. A klasszikus böjti időszakok bizonyítják, hogy ezek is csak meghatározott időszakokban érvényesek. A böjt képes újra felébreszteni saját érzéseinket testünk és lelkünk szükségletei iránt. A böjtölő törekedik arra, hogy a böjt után is megérezze, hogy mit kíván enni. Ezt nem olyan könnyű kitalálni, ha valaki éveket, netán évtizedeket nem figyelt belső jelzéseire. Ilyenkor előfordulhat, hogy a test valamilyen különös viselkedési mintát vesz fel, mivel hosszú időn keresztül hiába küldi jelzéseit. Egy egészséges szervezet például feltűnően védekezik az első cigaretta ellen: a tüdő köhögéssel és köpködéssel jelzi a vészhelyzetet, a gyomor hányingerrel fejezi ki utálokását, a szédülés pedig az agyközpont figyelmeztető jele. Ha továbbra is a szervezetre kényszerítik ezt a mérget, akkor hozzászokik, és függővé válik tőle. Hasonlóan reagál egy fiatal liba is. Amikor a parasztasszony először tömi meg, a liba öklendezik az erőszakkal beletömött ételtől. Amit kihány, azt az asszony egy újabb adag eledellel visszanyomja, így a liba emésztő rendszere hozzászokik a kínzáshoz, és egyre kövérebb lesz, kitermelve a méregdrága libamáját. A halálra kínzott állatot még időben levágják mielőtt májcirózisban elpusztulna, és zsírmája nem az árengedményes húsboltba kerül – ahová egyébként tartozna –, hanem az ízlésficamba szenvedők tányérjára, csemegeként.

Egy hasonló módon (mindenesetre saját kezűleg) megtömött ember, mint a megkínzott liba, szintén nem hagyatkozhat már természetes jóllakási reflexeire. Emésztőrendszere például tipikus civilizációs béllé válik, amely alul már csak akkor enged ki valamit, ha felül utánatöltenek. Az ilyen hibás működésű bél hihetetlen gyűjtési akciókra képes. Egy amerikai ember vastagbeléből 16 kg bélsarat távolított el. Nem kétséges, hogy az illető az ezt megelőző években káros életmódot folytatott. Elvileg azok sincsenek könnyebb helyzetben, akik az ilyen ballasztot zsír formájában hordozzák magukkal. Egy ilyen megkínzott test már nem tudja megérezni, hogy mi tenne jót neki, ezért először abból az ördögi körből kell kikerülnie, amelynek jelenleg a foglya. Erre ideális lehetőséget kínál a böjt, feltéve, hogy a böjtöt nem nullakalóriás diétának tekintik, ebben az esetben ugyanis – ahogy a neve is mutatja – értéke valóban nulla lesz.

A böjtölés meggyógyítja a jóllakottsági reflexet is. Utána már feleannyi étel elfogyasztásától is jólakunk. Ha sikerül abbahagynunk az evést akkor esélyünk van a magasabb életkor és életminőség elérésére. Mindenesetre, aki a böjt után ismét rendszeresen többet eszik, mint mivel jóllakna, annak a következő stoptáblát a telítettségérzés emeli fel. Az eredetileg félhold alakú gyomor ilyenkor újra olyanná válik, mint a disznóhólyag, amelynek gömbölyű formája azt üzeni, hogy minden hely megtelt. Ebből a bőségből azonban hiányzik a teljesség, hiszen az ember gyomra kerek, mégis üresnek és nyomorúságosan érzi magát. Aki visszaesik a megszokott és káros táplálkozási szokásokba, annak várnia kell, amíg ismét el tudja szánni magát a böjtre, és egy újabb esélyt kap természetes ösztönei visszaszerzésére.

<sup>2</sup> Tao te King, 38. vers. (Aford.)

# I. Méregtelenítés – a növekvő tudatosság következménye

## Mennyi mérgeanyag van bennünk?

Ebben a kérdésben némi fenyegetés is van. De nincs szándékunkba azonban fenyegetőzni. Fontosnak tartjuk viszont, hogy belső és külső környezetünket úgy lássuk, ahogyan azok valóban vannak. Az ember akkor tud szabadon dönteni és irányt váltani, ha tisztán felismeri a veszélyeket. A „nincs is olyan nagy baj” beállítottság kellemesebb, bár alapvetően egészségtelenebb életvitelt eredményez, de az sem jó, ha állandóan mérgeket látunk magunkban és magunk körül. Elvéthetjük a középutat, ha nem vesszük észre a pillanatot, amikor meg kell kérdőjeleznünk szokásainkat, és változtatnunk kell bizonyos területeken. Ezért arra akarunk rámutatni, hogy mennyire mérgezett belső világunk, miközben nem kételkedünk környezetünk mérgezettségébe sem. Paracelsus felfogása szerint, amely megfelel az ősi tanításoknak az emberi mikrokozmosz megfelel a Föld makrokozmoszának. Ezért mi is úgy érezzük magunkat, ahogy Földünk. Nem szükséges azonban az ókori bölcsékhez visszanyúlnunk ahhoz, hogy rájövünk, testünk annyira mérgezett, mint a Föld. Az emberi test mint a lélek lakhelye, ugyanolyan veszélyes helyzetbe került, mint az emberiség lakhelye, a Föld. Ezt a környezetvédők és ökológusok drámai adatokkal tudják alátámasztani. Az „amint fent, úgy lent – amint bent, úgy kint” hermetikus törvény egy világnézeti dimenzióval bővíti mindezt, de végül is csak megerősíti azt, amit a környezetgyógyítók egyre jobban megtanulnak: hogy a természetben ugyanazok a törvényszerűségek működnek, mint a teremtményekben.

Nem az a célunk, hogy félelmet keltsünk, hanem hogy felrázzuk és motiváljuk azokat, akiknek már csak egy kis lökésre van szükségük ahhoz, hogy aktívan foglalkozzanak a méregtelenítéssel és a salaktalanítással. Az életben csak akkor jöhet valami új, ha elengedtük a régit. Egy jó tanácsadónak, amilyen ez a könyv is szeretne lenni, új szemléletmódra kell ösztönöznie, és bátorítania kell az új dolgok felé vezető első lépések megtételére.

Semmi esetre sem abban látjuk a megoldást, hogy az „ár ellen úszva” kívülálló legyünk, vagy missziósként nyomást gyakoroljunk másokra. Éppen ellenkezőleg: abból indulunk ki, hogy csak az képes intuitíven megérezni, hogy mi tesz jót neki, aki benne van az élet áramlatában. Az ilyen ember tudja követni belső hangját, és azt teszi, ami valóban jó neki. Élettapasztalatait nem makacsul és kényszerítően adja át másoknak, hanem életöröme kisugárzásával. Ami valakinek segített, másoknak is jót tehet, de nem feltétlenül. Az az ember, aki megtalálta saját középpontját, megengedi másoknak, hogy saját maguk találják meg útjukat. Természetesen megosztja velük tapasztalatait, ha ez szükséges, de mindenekelőtt példájával bátorítja őket.

Ha a következőkben egészen konkrétan a mérgekről lesz szó, az egészen biztosan nem azért van, hogy félelmet vagy kiszolgáltatottság-érzést keltsen. Az a célja, hogy feltegyük magunknak a kérdést: el akarom fogadni, vagy nem, és védekezni akarok? Mérgezett a világom, vagy sem? Ha mindnyájan elhatározzuk, hogy másként nézzen ki világunk, ha mindenki így dönt, akkor előbb-utóbb valóban másképpen is fog kinézni.

A fejezetnek a „Méregtelenítés – a növekvő tudatosság következménye” címet adtuk, és meg is akarjuk érteni a témát. Elsősorban a növekvő tudatosságról van szó – a miénkről, az Önéről, mindenkiéről, egy új tudatosságról, ami mindig az egyes embernél kezdődik el. A növekvő tudatosság kihat a mérgek csökkenésére is. Kevesebb mérgeanyag mellett pedig könnyebben növekszik a tudat.

Először a tudattal kell foglalkoznunk, döntenünk kell, belső megbízást kell adnunk, hogy a test is fel tudjon zárkózni. Aki összhangba kerül a természet törvényeivel, az megtette az első lépést, és ez elkezd fel szabadítani a testét az alól, ami megakadályozza lehetőségei elérésében. Ilyenkor életünk megváltoztatása természetes lesz, mentes minden sűrgetéstől és kényszertől.

## A konkrét mérgek

Vannak olyan mérgező anyagok, amelyek viszonylag rövid ideig terhelik csak a testünket, mivel a szervezet hamar kiválasztja őket. Nem ezek állnak szemlélődésünk középpontjában, hiszen eltávolításukkal nem szükséges különösebben törődnünk. Emellett vannak olyan mérgező anyagok is, amelyek elraktározódnak, amelyeket a test nem tud azonnal kiválasztani, és amelyek – a mérgező fajtájától függően – a szövetekben és a szervekben raktározódnak el. Ezek azért is elgondolkodtatóak, mert egyfajta időzített bombává válhatnak, és senki sem tudja pontosan, hogy hány év és mennyi összegyűlt mérgező anyag kell az első tünet megjelenéséhez. A mérgező anyagok növekedése az elmúlt évtizedekben azonban párhuzamos a nehezen definiálható egészségügyi panaszokban szenvedők számának emelkedésével. Testi tünetek legtöbbször nem illelnek bele a megszokott betegségekbe, ezért gyakran félrediagnosztizálják őket. Tulajdonképpen azt lehetne gondolni, hogy az ember védekező rendszere, önvédelme nagyon erős a diszharmonikus befolyások ellen, amit az allergiák elterjedése és egyéb panaszok is jeleznek. Ez a rendszerünk talán kevésbé beteg, mint az az ipari társadalom, amely ilyen terheket jelent szervezetünk számára. Mégis egyre inkább abból indulnak ki, hogy az emberi fejlődés érdekében bele kell nyugodnunk ezekbe a panaszokba, legyen szó akár a növekvő elektromagnetikus szennyezettségről, akár az emberi szervezetet terhelő mérgező anyagokról. A szervezetbe naponta bekerülő toxinok száma gyorsabban növekszik, mint amennyit a test méregtelenítő mechanizmusa el tudna távolítani, ezért felmerül a kérdés, hogy miként lehetne megszabadulni a káros anyagoktól? Tegyük fel, hogy ez elvileg sikerül, még akkor is, ha sok mérgező anyagról nagyon keveset tudunk.

Ezenkívül vannak olyan káros anyagok, amelyek ellen az egyén szinte semmit sem tud tenni. A radioaktív részecskék hatása csak jóval később észlelhető, és az egyes ember nem is tud védekezni ellene. Ha időben tudomást szereztünk volna a csernobili katasztrófáról, az bizonyos mértékig segíthetett volna, de teljes védelmet ez sem jelentett volna. Szedhettünk volna jódtablettákat, hogy szervezetünk ne építse be a radioaktív jódot, elbarikádozhattunk volna magunkat a házunkba, de egyszer akkor is ki kellett volna jönnünk.

Az elektromagnetikus mezők növekvő befolyása nem ennyire fenyegető ugyan, de jó, ha szem előtt tartjuk. A hálózobánkat különféle szerkezetekkel természetesen megtisztíthatjuk a legdurvább elektroszomogtól, de egészségünk továbbra is ki van szolgáltatva sok más, eddig még tisztázatlan mező hatásának. Meggondolandó, hogy ezek a hatások összeadódnak testünkben és lelkünkben, ezért mindenképpen érdemes tisztán tartani azokat a területeket, amelyek könnyen megtisztíthatók, és más, személyes területünkön kívül esőkön pedig kompenzálni a káros hatásokat. Tehát, időben tegyük meg mindazt, ami megtehető, hogy mindezek ne adódjanak össze, és kevésbé terheljék szervezetünket!

Testünk előnyben részesíti az olyan hulladékátalókat, mint a zsír- és a zsírhoz hasonló szövetek, a sebhelyek, az idegek, de a haj és a körmök már kevésbé érintettek. A hajanalízis vagy a vérvizsgálat sem tud konkrét felvilágosítást adni a testben lévő helyi mérgező koncentrációkról. A mérgező anyagokról valószínűleg azért beszélnek ilyen nagyvonalúan, mert nem egyszerű kimutatni a jelenlétüket. A mérgek ezenkívül előszeretettel rakódnak le minden kiválasztószervben. A májban elsősorban a zsírsban oldódó mérgek raktározódnak, mint például a kloroform és sok gyógyszerészecske. A vízben oldódó mérgek, mint például a glikol, az oxálsav, a terpentinolaj, tartósítószeres és orvosságmaradványok, a vesében rakódnak le inkább. A gyomorban és a bélben például a fluoridok, a klór, a foszfor, a réz, az ólom, a higany vagy a tallium. Más nehézfémek is, amelyeket a táplálékkal veszünk magunkhoz – mindenekelőtt a hallal, a hagyományosan termelt gyümölcscsel és zöldséggel, a belsőségekről nem is beszélve –, a sejtekig hatolnak. A vérképzést is nehezítik a mérgek, de ugyanígy megterhelik a szívet és az agyat. Közismert, hogy az alkohol növeli a zsírsban oldódó mérgező anyagok felvételét, a nikotin pedig a testben szinte minden mérgező hatását megnöveli a már említett összeadódáson kívül. Egy dohányzó mérgező anyaggal megterhelt szervezet lényegesen kevésbé tudja eltávolítani a káros anyagokat, mint a nem dohányzóké.

A testben elraktározott mérgező anyagok állandóan károsítják a szervezetet, kivéve azokat az időszakokat, amikor lassul az anyagcsere mint például alvás közben. Ha aktiváljuk a szervezetet, például méregtelenítés céljából, akkor mobilizáljuk az elraktározott mérgeket is. Fertőzések, stressz és más hatások is mozgásba tudják hozni a mérgeket, de ugyanígy hat a sejtszerkezet elpusztítása, az enzimek aktivitásának zavara, vagy a sejtlégzés akadályoztatása. Képszerűen kifejezve a nehézfémek olyan zavarforrássá válhatnak, amelyek megtörik azt az összeköttetést, amelyen keresztül a parancsok eljutnak a sejtekhez. A hasnyálmirigy Langerhans - szigeteinek sejtjei például kétszer megkapják az inzulintermelő parancsot, harmadszor azonban már nem, így abbahagyják. Ha csak néhány

sejtet érint a méréganyag, akkor nem borul fel az egyensúly. Mivel azonban a nehézfémek elraktározódnak egyszer csak csökkenteni kezdik a szerv működését.

A mérgekkel törődnünk kell, mind konkrét, mind átvitt értelemben ha már egyszer vannak. Mi itt elsősorban a konkrét mérgekkel foglalkozunk, amelyek megnehezítik testi életünket, s ezzel a lelkünket is terhelik. Természetesen nem hagyjuk figyelmen kívül, hogy a mérgek nemcsak a test mikrokozmoszának témája, hanem a makrokozmoszé a Földé is, ahol egyre növekvő szerephez jut. A mérgek nemcsak a test szöveteit blokkolják le, hanem a társadalmat is. Nincs értelme egy síkra kivetíteni a problémát, de nagyon fontos tisztázni, hogy ezek a síkok összefüggenek. A kivetítés csak bűnbakkeresés, ami senkinek sem segít, és csak büntudatot kelt a szokásos mottó kíséretében: „Mi nem tehetünk az egésztől semmit, de ők, a többiek, ők a hibásak.” Bármennyire megszoktuk is már ezt az eljárást, mégsem vezet soha megoldáshoz. Azok szeretnek ezzel élni, akik sem belül, magukban, sem kívül nem akarnak változtatni. Az ilyen érvelések mintája mindig hasonló: a sajtó mérgezi meg a közvéleményt, és ezért hal ki a szolidaritás a társadalomból. Ez rossz érzéseket szül, és az emberek elkezdnek harcolni egymással, így keletkezik a tehetetlenség érzése, és az emberek akkor sem képesek összefogni, ha környezetszennyezésről vagy élelmiszer-mérgezésről van szó. Innen már csak egy ugrás az az elterjedt rezignált magatartás, amely szerint „Úgysem tudunk semmit sem tenni a levegőszennyezetségre és a Föld éghajlatának változására ellen, erre csak az ipar vagy a politikusok lennének képesek, de ők nem akarnak”. Így aztán minden marad a régiben, és tovább élünk a mérgezett levegőben.

A társadalom nagy szervezetében sem fog semmi megváltozni, amíg az egyes emberek, akikből áll, nem magukon kezdik a változtatást – s ebben mindenki egyformán fontos. Az önmagunkon való segítség közben – ami nem kivetítést jelent – mindig szem előtt kell tartanunk a nagy egészet. A szánkban lévő mérgező amalgám eltávolítása, mint egyéni intézkedés, helyes, de nem elég. Fontos lenne azt is felismerni, hogy ez a mérgek összefügg az általánosan elmergesedett helyzettel, és csak így értelmezhető. Miért van szükségünk ennyi fogtömésre? Miért van ennyi, nagy gonddal helyreállított fogtömő egészséges fogak helyett?

Ez a kérdés visszavezet bennünket a táplálkozási és étkezési szokásokhoz, az egyszerű és a természetes dolgok elvesztéséhez, amiért nagy árat fizetünk. Elfogadtuk, hogy gyermekeinknek már iskoláskoruk előtt szuvasak a fogaik, és azt is, hogy amalgámmal tömjék be a fogainkat, aminek legjobb esetben is az elkülönített szemétygyűjtőben lenne a helye, s amit a törvény szerint a fogorvos köteles eltávolítani. A lyukak betömése pedig nem utal-e konkrét és átvitt értelemben az egész rendszer hibás működésére? A legolcsóbb módon tömjük be a lyukakat, hogy ne álljon semmi a társadalmi érdekek útjába. Nem is tudjuk elképzelni, mennyi társadalmi érdek van az olyan dolgok mögött, melyekre nincs is szükségünk. Kapcsoljuk csak be a tévét, és nézzük meg a reklámokat. Kinek használnak a reklámozott cikkek? A chips, az édességek, az öblítők, az üdítőitalok és a századik „light” margarin? Ilyen termékekből él azonban a társadalom nagy része: a gyártó, a terjesztő, a reklámcég, a tévéadó és a szupermarketek. És ebből élnek az orvosok is. Akár hasznos, akár nem, akár árt az egészségnek, akár nem, megvesszük a csokoládét és a vitamincukorkát, és hagyjuk magunkat rábeszélni arra, hogy mindez javítja az élet minőségét, az amalgám pedig az élet kellemetlen velejárója.

Aki már megpróbált kilépni ezekből a jól bejáratott szokásokból (de lehet, hogy inkább függőségeknek kellene nevezni), tudja, hogy milyen nehéz. Aki egészségesen akar étkezni, és közben aktívan végzi megszokott munkáját, egész nap azon törheti a fejét, hogy hol és mit tud enni. Csak egyszer kell egészséges élelmiszert keresni egy szupermarketbe) és keservesen csalódunk. De nem jobb a helyzet a benzinkutaknál, gyorsbűfékben és számos étteremben sem. Régebben a vidéken élők egészségesebbek voltak a városiaknál. Ez is megváltozott. A nagy szupermarketek olcsóbban kínálják azt, amit korábban maguk termeltek főztek, besavanyítottak az emberek, vagy amit a pincében tároltak. Ma viszont „friss árú” vannak, tele vegyi anyaggal, hogy távol tartsák a kártevőket. Ezeket a termékeket bőségesen megszórták műtrágyával gázokkal kezelték, besugározták, esetleg még génmanipuláltak is. Alternatívaként ott vannak a kész- és félkész termékek: mélyhűtöttek, színezettek, stabilizátorral kezelték, emulgeáltak, sűrítettek, mesterséges ízfokozót tartalmaznak, és mindenféle, ipari módon kezelték. Egyre hosszabb azoknak az adalékanyagoknak a listája, amelyekre erősödő allergiával reagálunk. Szerencsére vannak azonban biotermelők és bio boltok. Az, hogy nálunk vásárolunk-e, nem meggyőződés kérdése, hanem a pénzé. Ha viszont csoportosan vásárolunk havonta egyszer vagy többször közvetlenül a biotermelőnél, akkor már nem a pénz jelent gondot, hanem az új szokások megteremtése. A napi bevásárlás helyett hozzá kell szokni a raktárkészlethez, és meg kell oldani a helyes tárolást. Ez automatikusan megtanít tervszerűen gondolkodni, és pontosan ezt követeli meg egyre erősebben a natúrkonyha is. Ez már nem többlet költséggel, hanem többlet gonddal jár együtt. Sokkal több figyelme kell így szentelnünk az evésnek, mint ha csak

gyorsan hoznánk valamit amikor éhesek vagyunk. Ez valószínűleg inkább szellemi többletet követel meg, hiszen nem jelenthet akadályt este beáztatni a másnapra szánt gabonát vagy aszalt gyümölcsöt. Aki kiszáll a mérgezett ételek konyhájából, az minden bizonnyal valami mást is elhagy, mint pusztán a világ kísértésbe vivő, gyorsan elérhető, de értéktelen élelmiszereit.

Meglehetősen mérgezett korban élünk tehát, amely méregtelenítés után kiált. Az erről szóló könyvek számának emelkedése mindenestre erre utal. Szinte állandóan felfedeznek és dicsérnek valami új, méregtelenítő csodaszert. E szerek száma azonban sajnos lemarad a mérgek ijesztő száma és elterjedése mögött. Éppen e csodaszerek nagy száma miatt érdemes bizonyos rendet teremteni a számos lehetőség között, és felállítani egy hierarchiát. Az a legfontosabb, hogy rájövünk, kinek mi és mikor jöhet számításba. Ez a koncepció sajnos megdönti sok szer "mindent meggyógyító képességének" elméletét. Bár nyitottak vagyunk a csodákra és a csodálatos gyógyulásokra, rendkívül fontosnak tartjuk, hogy rámutassunk, hogy nem minden szerrel lehet kikényszeríteni bárkinél, bármilyen betegség meggyógyulását. Mivel testünk, lelkünk és szellemünk összefügg, meg kell különböztetnünk bizonyos síkokat, és különös tekintettel kell lennünk összhangjukra, hogy elérjük célunkat. A méregtelenítés és a salaktalanítás jelentős induló lépések, de csak a kezdetét jelentik az elengedés nagy témájának, amely ebben a leírásban csak a harmadik helyre kerül, nem azért, mint-ha harmadrangú volna, hanem mert minden erre „fut ki”.

### **Környezetszennyezés – a mennyiség és a mérgezettség összefüggése**

A következő probléma az, hogy egyre inkább felismerjük, hogy minden méreggé válhat. Már Paracelsus is tudta, hogy az adag dönti el, hogy valamiből mérgező lesz, vagy orvosság. Ma nagy adagban kapjuk a mérgeket, így mindenből lehet mérgező, még a sóból is, ha valaki félreérti a makrobiotikát, vagy az étkezésből is, ha egy elhízott ember unalomból eszik. A tüdőátlagulások betegek számára a víz is lehet mérgező, amelytől megfulladhatnak. Májunk a túlzásba vitt dolgoktól szenved leginkább. Neki, mint szervnek, ugyanúgy probléma a helyes mérték megtalálása és megtartása, mint nekünk, embereknek. Különösen akkor nehéz ez, ha tudatlanságból vagy tudátlanságból plusz mérgekkel látjuk el. Az a közismert szabály, mely szerint este már ne együnk nyers ételt, azt kívánja megelőzni, hogy a bél tartalma éjjel erjedésnek induljon. Az erjedés pálinkához hasonló alkoholt termel, amely a májat károsítja, azt a szervet, amelynek méregtelenítenie kell.

Ugyanígy nem örül az este elfogyasztott olyan fehérjebombáknak, mint a tojás, a hús, a hal vagy a nagyobb mennyiségű tejtermék. Az előbbieket a meleg, de este renyhe bélben rothadni kezdenek és kénsav és foszforsav formájában – intenzív szagú – rothadási mérgeket termelnek, de a tejtermékek is erjedésnek indulnak. Különösen a félig megemésztett gyümölcs – és cukortartalmú tejtermékek csinálnak „pöcegödrt” a bélből, ahogy azt F. X. Mayr, a béltisztítás úttörője már régen megállapította. A bélkörnyezet elsavasodik. A keletkező savak azonban mérgezőek az egyébként is elsavasodott test számára. Meglehetősen alattomosan hatnak, mivel az ember évekig nem veszi észre az önmérgezést, és végül arra lesz figyelmes, hogy hol itt fáj, hol ott fáj, később pedig már mindenütt. Ez azért van így, mert a keletkező mérgek megbénítják az idegrendszer érzékelő képességét. Az agyi idegek ingerhullámai is ugyanúgy lecsökkennek, mint az előszeretettel és bőségesen fogyasztott alkohol hatására. Hasonló káros, savasító hatása van a legtöbb gyárilag kezelt denaturált „élelmiszernek”, ha egyáltalán van még valami közük ehhez a szóhoz. Az elsavasodásból származó mérgeket a bél fal felszívja, és bekerülnek a májba. Ha ez már túlterhelt, akkor a mérgek visszajutnak a bélbe, amely így önmagát mérgezi meg. A hibás anyagcseréből származó mérgek eljutnak a kötőszövetekbe és a legkisebb véredényekbe is, ahol elraktározódnak. Ettől pedig az immunrendszer szenved, amely szoros kapcsolatban van a kötőszövettel. A savanyú anyagcseretermékek meggyengítik a véredényfalak sejtjeit, a kötőszövet pedig megduzzad és zsírral tömi ki magát. Különböző betegségek jönnek létre amiatt, hogy a szervezet el akarja kerülni a mérgek hatását.

Az állandó önmérgezés egyik-másik formájából is láthatjuk, hogy az adagolás dönt a méregről. Az immunrendszert a bélhez kapcsoljuk – ez szolgáltatja a test immunitásának 80%-át –, amely állandóan gyengítő hatásokat és gyulladást keltő anyagoknak van kitéve. Ezenkívül még az anyagcsere is leblokkolódik, így akkor is híznak, ha alig eszünk valamit. Sok panasz, mint a fáradtság, a fejfájás, vagy a bőrkiütések függenek össze ezzel. Gyakran rejtett élelmiszer – allergiáról van szó, vagy arról, hogy az illető nem tudja elviselni az egészséges élelmiszert. A környezetből származó mérgek mellett, amelyek az immunrendszert gyengítik, egyoldalú étkezési szokásaink is okozhatják a rejtetten lefolyó reakciók megjelenését. Azért rejtettek, mert az ember legtöbbször nem veszi észre

re, hogy egy bizonyos élelmiszerre – sokszor kedvenc ételére – rosszul reagál. A széles árukinálat ellenére egész életünkben mindig ugyanazt esszük, különösen reggelire, de vacsorára is. A természeti népeknél is így van ez, csak nekik jót tesz. Még az egészségügyi kérdésekben leginkább járatosak sem tudnak érvelni, ha élelmiszer – allergiáról van szó. Legtöbbször csak arra világítanak rá, hogy az illető érzékeny a tejre és a búzára. Ez a kettő nálunk a leggyakrabban fogyasztott táplálékok közé tartozik, és ezzel tápláltuk minket, amikor még semmi másra nem volt szükségünk az anyatején kívül, és amikor beleink is csak ezt tudták megemészteni. Ehhez jön még az az elmélet, hogy aki nem tudja megemészteni a tejet, annak anyja – problémája van, aki pedig a búzát nem, annak apja – problémája. Ehhez talán még hozzá kell tennünk, hogy az egészségtelen, denaturált, adalékanyagokkal ellátott élelmiszerek allergiát válthatnak ki. Az azonban már más eset, ha valaki egészségesen él, és hirtelen allergiás lesz a biotermesztésű cukkinitől, a bázikus burgonyától, a Hildegard-recept alapján hidegen sajtolt napraforgóolajtól, vagy a kínai típusú alapján válogatott zabtól, és ez az allergia nemcsak kineziológiai teszttel mutatható ki, hanem a laboratóriumban, vérvétel alapján is. Valószínűleg hozzá kell szoknunk, hogy nem mindenkinek hasznos minden és mindig, és hogy azok a dolgok, amelyeket ma jóknak és elfogadhatóknak tartunk, nem biztos, hogy holnap is azok lesznek. Elképzelhető, hogy emögött van egy olyan felszólítás, mely szerint az újonnan megismert dolgokat is el kell engednünk, és folyamatosan csak a belső hangunkra figyelünk, hogy meg tudjuk, melyik pillanatban mi a jó nekünk.

A rejtett élelmiszer – allergia esetén több megoldási szempont is van. A testnek három napra van szüksége, hogy minden táplálékreszecske teljesen beépítsen. Ha másnap ugyanazt esszük, akkor egyes anyagok halmozódnak a szervezetben, amelyek bizonyos hajlamok esetében meg is terhelhetik. Tehát az egy családba tartozó élelmiszereknek együtt kellene távoznuk a testből, mielőtt a szervezet újra érintkezésbe lép velük. A táplálkozás e formáját rotációs elvnek nevezik. Ez tehermentesíti az anyagcserét, megjavítja az emésztést, és salaktalanítja a testet. Kihajtja a fölösleges vizet, sőt kissé a testsúlyt is csökkenti, mivel az élelmiszer-érzékenység miatt nem keletkeznek anyagcsereblokkok. Megkérdezhetjük, hogy a test miért nem jelzi időben, hogy nem tudja elviselni ezeket az élelmiszereket? Hogyan bízzunk akkor a belső hangban, amely olyan táplálékot kíván, amelyet a testünk nem tud elviselni? A választ egy önmagunkon elvégzett kísérletből tudhatjuk meg: testünk kezdetben jelzi, hogy mit nem tud megemészteni, de aztán abbahagyja, ha továbbra is fogyasztjuk az adott ételt, mivel nem vettük észre vagy félreértettük a jelzést. Ilyen jelek lehetnek: a fejfájás, teltségérzés, hasmenés, bőrkiütés, bőrirritáció. Csak egy tudatos megtartóztatási időszak után – amilyen a böjt is – képes a test ismét jelezni, hogy mit nem tud elviselni. Az érzékenység akkor tűnhet el, ha hosszú ideig nem fogyasztjuk a kritikus élelmiszert. Legtöbbször pont erről nehéz lemondani, mivel a dolog természetéből adódóan az illető szinte függ attól az élelmiszertől, amelyre érzékeny, és ha elhagyja, „elvonási tünetek” is jelentkezhetnek. Terápiaként rotációs diéta javasolható, amelyben hosszú ideig nem szerepel a kritikus élelmiszer.

A méregtelenítés magában foglalja a testi szintet, de nem fejeződik itt be. Minden arra utal, hogy a méregtelenítés átvitt értelemben is ugyanilyen fontos. A szószátyárság vagy a figyelmetlenség ugyanilyen károkat okoz.

A mindennapi problémák gyorsan válnak a spirituális fejlődés témáivá, ezért már kezdettől fogva megpróbáljuk ezeket együtt kezelni. A legmérgezőbbek minden bizonnyal a mérgező gondolatok, de minden szinten találunk szeméttlerakatokat.

A méregtelenítés célja, hogy létezésünk minden szintjén tisztaság legyen. Mindenkit óvunk attól, hogy csak az egyik síkkal foglalkozzék, vagy attól, hogy fanatikusan járjon el. A test és a lélek olyan szorosan tartoznak össze, hogy mindig párhuzamosan kell tárgyalni és kezelni őket. Meg kell találnunk az arany középutat az alternatív körök felfogása (mely szerint egész testünk tele van mérgekkel) és azon vakság között, amellyel néhány orvos a salakanyagokat kezeli. A két fél közötti állóháború eddig még senkinek sem használt, és valószínűleg a jövőben is csak ártani fog, ha továbbra is figyelmen kívül hagyják a lelki tényezőket. Az az orvos, aki a pácienszt kezelhetetlen „ökochondernek” nevezi, ugyanazt a sajnálatos hibát követi el, amelyet az orvostudomány régen a hipochonderek ellen. Aki pedig elkeseredettségében feladja a jobb életminőségért való küzdelmet, az önmagát és a világot veszti el. Minden méregtelenítési szenvedély ellenére meg kell tanulnunk együtt élni a mérgekkel, és kezelni őket. Úgy tűnik, veszélyes, ha túl érzékenyek és túl tiszták akarunk lenni, hiszen bizonyos mértékig szükségünk van összeütközésekre is, hogy el tudjuk viselni a hétköznapokat. Szervezetünknek manapság sokkal inkább kell megbirkóznia a mérgeanyagokkal, mint régen. Erre vonatkozóan a mindennapi élet a gyakorlótér. Amennyire helytelen teljesen kihagyni a méregtelenítést, annyira rossz az is, ha az egyik méregtelenítő kúrát a másik követi.

## Az amalgám – veszélyes hulladék a fogunkban

Az amalgám egy higanyvegyület, amely az orvosi lapok és konferenciák középponti témája lett. Nemrégiben még vitathatatlanul ez volt a legjobb fogtömő anyag, mára pedig szinte közellenség lett, mivel a szervezetben mindenütt fellelhető. Még a tüszőben is, tehát az ember egészen korai stádiumában is kimutatható a higany. Jelen pillanatban az orvosok két táborra oszlanak, és különösen a fogorvosok között vannak sokan, akik az amalgám mellett kardoskodnak. Az amalgámproblémát egyes esetekben tényleg kritikusán kell szemlélni. Szempontunkból vitathatatlan, hogy a higany erős mérgező, és nincs semmi keresnivalója sem a szánkban, sem a szövetekben. Másrészről azonban kétségtelen, hogy nem minden ízületi probléma vagy sclerosis multiplex van összefüggésben az amalgámmal. Sok páciensnél láttam már, hogy nagy anyagi áldozattal kicseréltette minden amalgámtömését mégsem javultak tünetei. Az amalgámot ellenzők, akik intenzíven foglalkoznak a témával, azzal magyarázzák ezt, hogy az amalgám nem kellő mértékben ürül ki. Valószínűleg ez okozza az elbizonytalanodást. Különböző vélemények vannak arról, hogy hogyan ürül ki legjobban az amalgám. Amíg az egyik oldal azt állítja, hogy homeopátiával vagy Mora-készülékkel ki lehet vinni a higany-információt a fogtömésből, addig a másik oldal azt hangsúlyozza, hogy ez csak a kötőszövetekből oldja ki a higany-információt, ezért tesztekkel sem kimutatható (a biorezonancia és a kineziológia is kötőszövet-szinten tesztel). A sejtekben azonban – szerintük – ott marad a higany, és tovább károsítja a ganglionokat. A nem megfelelő kiürítés – ami gyakran előfordul, tekintettel arra, hogy hiányoznak a tapasztalatok, valamint arra, hogy az új ismeretek sokszor elvetik az addigiakat – ahhoz vezet, hogy ez a nehézfém elraktározódik a szervezetben. Ha egyszer megindul, akkor eljut az idegrendszerbe, majd a gerincvelőbe és az agyba. Ezenkívül meg kell említenünk, hogy a kis-mamák nehézfém-mérgezettsége elsősorban az újszülöttet terheli, mivel az átveszi anyja nehézféméinek 60%-át. A néphagyomány szerint „egy terhesség – egy fog”, aminek ez a tény megfordított jelentést kölcsönöz. Ha a babát beoltják tetanusz ellen, akkor máris megkapja a következő higany-dózist.

Kissé távolabbról ugyan, de témánkhoz tartoznak a bél gombás megbetegedései is, melyekről az utóbbi időkben sokat beszélnek. Ezeket a különböző irányzatok rendkívül eltérően ítélik meg. A neurológus, Dr. Klinghardt ismeretei szerint – aki különösen a nehézfémek mérgező hatásaival foglalkozik – a gombák elhanyagolhatók addig, amíg vannak olyan nehézfémek a szervezetben, mint az amalgám. A kandidaproblémák állítólag tipikus nehézfém-tünetek. Az elmélet szerint a gombák megkötik a nehézfémeket, ezért a gombás betegségek a szervezet megoldásának tekinthetők, amellyel meg akarja akadályozni a nehézfémek eljutását az agyba. Klinghardt szerint, ha megöljük a gombákat, szabad utat nyitunk a nehézfémek előtt, amelyek így közvetlenül bekerülnek a gerincvelőbe és az agyba. Azt ajánlja, hogy először a nehézfémeket távolítsuk el a szervezetből. Ha a gombás betegség még ezután is létezik, akkor már könnyű kezelni. A tudomány mai állásának megfelelő méregtelenítésről a gyakorlati részben lesz szó. Már most hangsúlyozzuk azonban: a fogfúrás előtt két-három héttel tanácsos homeopátiás szerekek megerősíteni a vesét, a májat és a nyirokrendszert (például Solidago D4 a vesére, máriatövis östinktúra vagy egy komplex homeopátiás készítmény, amely máriatöviset is tartalmaz a májra, és Lymphomyosot a nyirokrendszerre).

Nagyon sok ok van arra, hogy megszabaduljunk az amalgámtól. Mégis kényes erről beszélni, hiszen a betegbiztosítás nem ismer olcsóbb megoldást az amalgámnál, ami ráadásul tartós és könnyen használható is, ezért az amalgámnak hivatalosan nem „lehet” egészségkárosító hatása. És mi a helyzet a fogorvosokkal? Van néhány magánorvos, aki nem használja, a többiek viszont továbbra is. Ők azt mondják, hogy nem olyan veszélyes ez, csak nagy port kavartak a téma körül.

Mi senkinek sem ajánljuk, hogy amalgámmal tömésse be a fogát, különösen akkor, amikor sok más választási lehetőség is van. Az aranytömésnek is lehet rossz hatása, mivel ez nem tiszta arany, hanem tizenkét fémből készül, és sok más fém maradványai is benne vannak, amelyek allergiát okozhatnak. Az aranytömés nikkelt és rezet is tartalmaz – mindkettő kelthet allergiát. Ezek a nyálon keresztül a bélbe jutnak, majd a vérbe és a sejtekbe. Az allergiás immunrendszere ellenségnek tekintti őket, és autoimmun betegséget okozhatnak. Ezen elmélet szerint tehát az autoimmun betegségek a szájban lévő fémekkel kezdődnek. Különösen óvakodni kell az amalgám – és az aranytömés keverésétől. Az elemhatás miatt a rágás során még több higany és még több fém fog kioldódni e tömésekből.

Ha valaki ki akarja cseréltetni az amalgámtöméseit, akkor nagyon kell vigyázni arra, hogy a cseré során ne lépjen fel mérgezés. A fogorvosnak tapasztaltnak kell lennie ezen a téren. Ahogy már említettük, a kiválasztó szerveket meg kell erősíteni a fúrás előtt. Elsősorban a vesét terheli meg a fúrás során keletkező higanygőz. Ez amúgy is a legmérgezőbb gázok közé tartozik, amit sem nézni,

sem belélegezni, sem lenyelni nem szabad. Ismeretesek olyan esetek, amikor gyermekek haltak meg veseelégtelenségben, mert belélegezték a széttört hőmérő – kifolyó higanygőzt. Egy zárószerkezet, amely megakadályozza a higanyrészecskék lenyelését, sem véd a higanygőz ellen. Az ideális egy gőzelszívó lenne, amely eltávolítja a mérgező amalgámgózt, mielőtt bárki is belélegezné. A fogorvosnak ehhez semmiképpen sem egy nagy fordulatszámú fúrót kellene használnia, hiszen ez elősegíti a higanygőz képződését. Egy durvább maróval kell darabokra vágni az amalgámtömést, majd pedig kiemelni.

Óvakodjunk a túlzott elvárásoktól is, hiszen az évtizedeken át tartó negatív hatások nem tűnnek el egyik napról a másikra. Aki azt hiszi hogy néhány óra alatt megszabadulhat minden amalgámtömésétől, az téved, mert a töméseket darabonként távolítják el, de mindig csak a fogsor egyik negyedéből. Ezért ki kell várni, amíg a csere végighalad mind a négy negyeden.



## II. Salaktalanítás – az egészséges élet alapja

### Mennyi salakanyag van bennünk?

Ha olyan témákkal foglalkozunk, mint a mérgek, a salakanyag és az elraktározás, akkor tisztázunk kell ezeket a fogalmakat. A **mérgek** közvetlenül és aktívan okoznak károsodást. Gyakran kevés is elég belőlük, hogy nagy problémákat idézzenek elő. Tipikus példa az autók kipufogógázaiban lévő szénmonoxid, amely blokkolja belső légzésünket, így gyorsan halálhoz vezet. **Salakanyagoknak** ezzel szemben olyan anyagcseretermékeket nevezünk, amelyek a szervezet normális működése, vagy túlterhelése mellett keletkeznek. Akkor jelentenek gondot, ha nem tudjuk kiválasztani őket. Az **elraktározódást** a reumás csomók formájában már ismerjük, amelyek rövidebb-hosszabb ideig zavarják a szervezet energiaáramlását. A **ballasztanyagok** alkotórészként szükségszerűen megtalálhatók az élelmiszerekben. Ezek az anyagok ugyan megnehezítik a táplálék feldolgozását, mégis edzik a szervezetet. Ezenkívül megfelelő volument biztosítanak a bél perisztaltikájához.

A méregtelenítésen kívül fontos, hogy az anyagcsere salakanyagait és a mi társadalmunk számára „normális” elraktározódásokat rendszeresen kiválasszuk. A szervezet naponta elvégzi e munka egy részét. Mindennap elpusztul és keletkezik több millió sejtünk. Az elhalt sejteket ugyanúgy el kell távolítani, mint a naponta keletkező mérgeket, amelyek a tápanyagok felbontása során keletkeznek. Csak az egyoldalú vagy túlzásba vitt táplálkozás, a stressz és az ehhez csatlakozó alkohol- és nikotinfogyasztás, valamint a nem megfelelő tápanyagok idézik elő a salakanyagok elraktározását, ami egyben mérgezi is a testet. Ezek egy része semlegesítő salak, amely a túl savas táplálék miatt keletkezik a szervezetben. Már Paracelsus is felismerte, hogy az elsavasodás sok betegséget okozhat. A savasodás elleni gyógyszeresedés – ahogyan ez manapság szokás – helyett el kellene gondolkodni, hogy miként lehetne természetes úton eltávolítani ezeket a salakanyagokat, és hogyan segíthetnénk az ebben részt vevő szerveket. Ezzel a témával később még foglalkozunk.

A salakok végállomásai sok esetben a szövetek, a szervek, a véredények és az ízületek. Az elsalakosodott ízület nem tudja ellátni feladatát: hogy ellássa a sejteket tápanyaggal és eltávolítsa a salakot. A sejttevékenység így lelassul, mivel a túlsavasodott szövet nem tud megbirkózni a túl nagy mennyiségű tápanyaggal, végül pedig az „eldugult” szakaszokon kevés oxigént és tápanyagot kapnak a sejtek. A túltáplálás ellenére a sejtek éheznek. A véredényekben az elsalakosodás lassítja a véráramlást, az ízületekben pedig fájdalmassá és nehézkessé teszi a mozgást a lerakódások. Amikor a túlsavasodott szöveti folyadék összegyűlik, az izmokban feszítő fájdalmat kelt. Ehhez nem szükséges izomláz, vagyis az izmok túlterhelése, hanem a stressz az első számú, savasodást elősegítő ok. Ha a savakat nem használjuk fel azonnal mozgásra, akkor – néhány természetgyógyász szerint – az izmok az idegekbe vezetnek, hogy megszabaduljanak tőlük, ami viszont fájdalmat okoz.

A következő salakraktározó hely a bél. Ahogy minden elégetésnél, a bélben is maradnak vissza anyagok, amelyek elszállítása gondot okozhat. Az F. X. Mayr bélspecialista által leírt hasformák megmutatják, hogy mit csinált belőlünk a civilizáció: egy deformált hasú népet. Mi minden gyűlhet össze a belekben, jól elrejtve a hajak alatt? A bélbolyhokat, amelyeknek felülete futballpálya nagyságú, a vastag lerakódások akadályozzák feladatukban, a tápanyagfelvételben. Ezért fordulhat elő, hogy egy jól tápláltnak tűnő ember alultáplált. A kor előrehaladtával a béltartalom egyre szűkebb úton tud csak előrehaladni, az anyagcsere savas és részben mérgező köztes- és végtermékeiből álló lerakódások egyre keményebbek lesznek, még akkor is, ha az illető rendszeresen igyekszik salaktalanítani.

A legnagyobb problémák egyike a ma szokásos fehérje-hizlalással függ össze. Túlsúlyos társadalmunk egyik szlogenje a „minden étkezéshez húst”. Ennek nagy ára van. A fehérje a legnehezebben megemészthető táplálék-alapanyag, és igen nagy hajlama van az elraktározódásra.

A szénhidrátok és a zsír vízzé és széndioxiddá bomlik le, és mindkettőt teljesen kiválasztjuk – az előbbit a vesén, az utóbbit a tüdön keresztül. A fehérjét azonban nagy munkával bontja le szervezetünk alapelemeire, amelyek elsősorban a vizelettel távoznak, de sajnos hajlamosak elraktározódni, különösen, ha túl nagy mennyiségben fogyasztjuk. A fehérjefogyasztásra épülő fogyókúrák ezért veszélyesek, különösen a kényelmesen lefogyni vágyók számára. Már a menedzser-diéta előtt is voltak olyan sikeresnek tűnő fogyókúrák kísérletek, amelyek nagy mennyiségű sovány hús fogyasztását – például sült húsok – ajánlották, hiszen így mindig teli lehet a fogyókúrázó gyomra. Ehhez nagy adag salátát javasoltak, hogy még egészségesnek is tűnjék ez a veszélyes játék. Az ekkora mennyiségű fehérjével megterhelt test látszólag valóban fogyást idéz elő, mivel a szervezet nem tudja feldolgozni ezt a sok fehérjét, és hajlamos elraktározni a feldolgozatlan maradékokat. A fehér-

jeközpontú fogyókúrák kettős értelemben is sikeres elsalakosító kúrák. Sok minden szól amellett, hogy magas fehérjefogyasztásunk sokkal veszélyesebb, mint amilyen a koleszterin valaha is volt. Ma már abból indulunk ki, hogy az érlemeszesezés azzal kezdődik, hogy a fehérjemaradványok beépülnek az érfalakba, és csak jóval később járul hozzá a koleszterin<sup>3</sup> és más vérszírok, mielőtt a méz kialakul.


A lerakódások okozta elsalakosodás egyértelmű olyan betegségeknel, mint a reuma és a köszvény, de érinti az ízületeket és a véredényeket is. Nálunk már a 20. életév előtt megkezdődik az érlemeszesezés. Rövid idő múlva már a legkellemetlenebb időskori tüneteket okozza: csökkenti az agy, a szív és a csontvázizomzat teljesítményét. Genetikai adottságaink alapján 130 –140 évig is élhetnénk. A korai elsalakosodás, ami mindenekelőtt a véredényeket érinti, azonban megakadályozza ezt, illetve elveszi tőle a kedvünket. Virágoznak azok a nagyon dicsért módszerek, amelyek állítólag meghosszabbítják az életet, és feltartják az elsalakosodás folyamatát. E könyvben, ahol ez témánkat közvetlenül érinti, megpróbálunk legalább egy kis rendet teremteni a bőségesen rendelkezésünkre álló információk között.

Könnyű véleményt mondani a vérkeringést serkentő gyógyszerekről, amelyekből származik a gyógyszeripar bevételeinek nagy része. Azt nem állíthatjuk, hogy nem használnak. Nagyon sokat jelentenek az iparnak, de sajnos azoknak nem mindig, akik lenyelik. Pedig még a bevételeik is öröm, hiszen tarka színeikkel hatékony védelmet ígérnek az előrehaladt kor szürkésege ellen. A bevehető véredény-megifjító szerek közül a ginkgóból készült szerek tűnnek a leghatékonyabbaknak, de olyan csodát sajnos nem tesznek, mint ahogy azt a gyártók hirdetik és szeretnék. Érdekesnek tűnik még a jövőre nézve az energetizált víz mellett a „Padma 28” is, amelyet tibeti orvoslási hagyományok alapján készítenek. Erre később visszatérünk. Vitathatatlan sikert azokkal az eljárásokkal érhetünk el, amelyekhez szükség van arra, hogy a **beteg tegyen magáért valamit**. Ezek már sok kilátástalan helyzetben segítettek. Ilyen eljárások: az izmok és agyi struktúrák mozgatása, böjt és más béltisztítás, izzadás és olyan táplálkozás, amely nem vezet lerakódásokhoz.

### Elvesztett ösztöneink

„Azt eszem, amit a testem megkíván” – mondják meggyőződéssel néhányan, és természetes ösztöneikre hagyatkoznak. Ez az önmagában helyes felfogás azonban nem mindig problémamentes. A dolgok megváltoznak abban a pillanatban, amint energetikailag nincs egyensúly köztünk és a táplálék rezgése között. A kínai orvoslás évezredek megfigyelései szerint bizonyos ízek megkívánása zavarokra mutathat bizonyos szervek működésében, ahogyan bizonyos érzések is a szervek energiáinak zavarára utalnak, amiről később még beszélünk. Az ízekkel azonban az energetikai egyensúly is megteremthető, feltéve, ha ügyelünk az élelmiszer helyes hőmérsékletére és mennyiségére. A valóságban ez csak ritkán működik, mivel tudattalanul azonosítjuk magunkat felborult egyensúlyunkkal, ezért nem a megfelelő táplálékot kívánjuk meg, növelve ezzel az egyensúlytalanságot. Akinek a veséjével a hólyagjával van problémája, az a sót kívánja. A sós íz, a vese és a hólyag a kínai orvoslásban a víz elemhez tartozik. A só kis mennyiségben hasznos, nagyobb mennyiségben viszont árt, és kibillent egyensúlyából a vizet, hiszen a só yint von el, ami viszont hőséget okozhat a vesében, a hólyagban, majd később a májban, az epehólyagban és a szívben is. Következésképpen növekszik az ingerültség, a nyugtalanság, de korábban is ilyen volt az illető, hiszen ezért kívánta a sót. Ez tehát egy kibillent egyensúlyi állapotot tart fenn, illetve erősít meg. Ugyanez vonatkozik néhány savanyú ételre, amely a fa elemhez tartozik, szervileg pedig a májhoz és az epehólyaghoz rendelhető. A savanyú uborka megkívánása például a máj vészjelzése, ami e szerv vagy a máj-meridián feszültségére utal. Kétségtelen, hogy itt sok hő van. Ha megfelelően akarunk ezen segíteni, akkor tisztában kell lennünk néhány étel energetikai hatásával is. Ha megesszük a megkívánt savanyú uborkát, akkor ez – az ecet melegítő hatása miatt – tovább növeli az amúgy is meglévő feszültséget. Ha viszont a savanyú iránti vágyunkat savanykás gyümölccsel csillapítjuk, akkor ez ellazítja és táplálja a májat. Sőt az ezzel összefüggő érzelmeket, a dühöt és a haragot is csillapíthatja, amelyek a máj feszültségéhez kapcsolódnak.

Egy másik tipikus példa az édesség megkívánása, ami a lép és a gyomor zavarára utal. Mindezenekelőtt azok hajlamosak erre, akik sokat aggódnak és magukra veszik mások gondjait, akiknek kevés gyöngédségben van részük, és akik önértékelése nem megfelelő. Az édes íz a fenti szerveket

<sup>3</sup> A koleszterinnel kapcsolatos tévedésekről lásd  Rüdiger Dahlke és R. Hössl Verdauungsprobleme (Emésztési problémák) című könyvét.

erősíti és táplálja. Mi azonban nem azt adjuk nekik, amire szükségük van. Az édes íz kívánása energiahiányra utal, amelyet a csokoládé és más édességek fogyasztása csak tovább csökkent. A hideg hatású cukorral szemben, amely a gyenge lépet csak tovább hűti és csökkenti működését, az édes ízhez rendelhető burgonyát, tököt, gesztenyét vagy ánizst kellene fogyasztani, mert ezek megfelelő energiát adnak a szerveknek.

Ha azonnal és túlzottan kielégítjük íz-vágyainkat, akkor könnyen kerülünk szélsőséges állapotba, amit aztán tudattalanul, ellenkező hatású élelmiszerek fogyasztásával igyekszünk kiegyensúlyozni.

Az ember először chipset eszik, majd erre csokoládét, később megint sós ételt fogyaszt, amelyre viszont jól csúszik az alkohol. Bár az összefüggések nem láthatók első pillantásra, mégis érdemes átgondolnunk étkezési szokásainkat a kínai táplálkozásban szemszögéből. Ennek segítségével nyomára bukkanhatunk bizonyos élelmiszerekkel összefüggő testi egyensúlytalanságainknak, és ezeket ki is egyenlíthetjük. A kínai orvoslás tapasztalatból tudja – ahogy a hagyományos ayurvédikus orvoslás is –, hogy a táplálék nemcsak fehérjéből, szénhidrátból, zsírból és kalóriából áll, hanem van egyfajta finomminősége és finomenergiája is. A mi fogalmainkkal ez nehezen definiálható. A kínaiaknak az evés gyógyítás, ha az ételeket megfelelően válogatják össze. Megfigyelések révén rájöttek, hogy milyen élelmiszer milyen funkciókat és szerveket befolyásol. Ezenkívül az élelmiszereket hőhatásuk alapján is osztályozzák: vannak hevítő, melegítő, semleges, frissítő vagy hűtő hatású ételek. Az íz is tájékoztatást ad a táplálék belső minőségéről és testi hatásáról. Gyakran az egész táplálkozást át kellene állítani, de a kiegyensúlyozatlan embereknek megrögzött táplálkozási szokásaik vannak, amelyek csak gyengítik szervezetüket. Ahhoz, hogy az alkati gyengeségeket hosszú távon kiegyenlítsük, nem elég rövid távon eltávolítani a diszharmóniát. Súlyosabb esetekben ajánlatos felkeresni egy táplálkozási tanácsadót, aki ismeri a kínai táplálkozást, és tisztában van az élelmiszerek energetikai hatásaival.<sup>4</sup>

A tajvani Chen által, gyógynövényekből kifejlesztett Sunrider-rendszer is egyszerű és gyakorlatias, és szintén a kínai orvosláson alapul. Nagyobb ráfordítás nélkül is kivitelezhető. A legtöbb ember néhány nap múlva már érzi is a jó hatást. Ez kihat a pszichére is,<sup>5</sup> ahol a diszharmónia oka van, így a test és a lélek kölcsönösen támogathatja egymást.

Ebben a szellemben szól a következő megszívlelendő tanács is: egy bizonyos környezetben, egy meghatározott évszakban mindig az a táplálék terem, amelyre az ott élő embernek abban az időszakban szüksége van. Ha mindig az éppen érő gyümölcsöt és zöldséget fogyasztjuk, akkor helyes úton járunk. Azt talán már sokan megtapasztalták a saját bőrükön hogy a télen fogyasztott narancs, kivi, mangó és egyéb egzotikus gyümölcsben lévő „vitamin” nem véd meg a megfázástól. A kínai orvoslás szerint a forró égővről származó gyümölcsök ugyanis hűsítő hatásúak.<sup>6</sup>

Ez a gyógyítási mód azért olyan sikeres Nyugaton is, mert figyelembe veszi az éghajlati viszonyokat és az élelmiszerek hatását a különböző alkatokra. A „fit for life” ízü általános ajánlásokban mindig figyelembe kellene venni azoknak az olvasóknak a földrajzi elhelyezkedését is akiknek ezeket a könyveket írták: vagyis Kaliforniát, ahol meleg az éghajlat, és az emberek *fast food*-dal táplálkoznak. Az ott élők nagy részének aranyat érnek az ilyen könyvek. Nekünk viszont télen sokkal tanácsosabb káposztát, burgonyát és gyökérzöldségeket fogyasztanunk. Ezekből mindenképpen több C-vitaminhoz jutunk, mint a zölden leszedett, messziről ideszállított és gázokkal érlelt déligyümölcsökből.

A közép-európaiaknak természetesen elővigyázatosan kell bánniuk a kínai rendszerrel, de úgy tűnik, hogy ez kiegyensúlyozott, és ránk is jó hatással van. Ez mindenesetre addig érvényes, amíg nem tudunk megbízhatóan hagyatkozni igazi ösztöneinkre. A rendszer rendkívüli hatékonysága arra vezethető vissza, hogy a kínaiak évezredek alatt gyűjtötték össze tapasztalataikat, a rendszert tehát nem a korszellem és a divat diktálta. Másrészt pedig a Középbirodalom olyan óriási volt, hogy kezdetről fogva számolniuk kellett a különböző régiókban lakókkal is, ezért általános érvényű kijelentéseket kellett tenniük.

Ha közelebbről megszemléljük a mi táplálkozási szokásainkat, akkor abból indulhatunk ki, hogy elveszítettük természetes ösztöneinket. Az átlagember nem élvezi az étkezést. Nem nézi meg intenzíven az ételt, nem szagolja meg, nem tartja sokáig a szájában, hogy megérezze az ízét. Éppen ellenkezőleg: gyorsan belapátol mindent, hogy ne is érezze. Ha nem büfögi fel, akkor azt sem tudja,

<sup>4</sup> Barbara Temelie: Ernährung nach den Fünf Elementen (Táplálkozás az öt elem szerint), Joy-Verlag.

<sup>5</sup> Vö. Dahlke-Hössl: Verdauungsprobleme (Emésztési problémák).

<sup>6</sup> Ennek van hozzánk közelebb eső változata is: a *János evangéliuma az Ember Fiának csodálatos gyógyításáról és tanításairól – Jézus Krisztus béke (kozmosz) evangéliuma* című apokrif, amely európai megközelítésből mutatja be a helyes táplálkozást és böjtöt – ami egyébként sok hasonlóságot mutat a könyvben idézett távol-keleti orvoslással. Amint az *A tudatos böjt* című könyvéből kiderült, a szerző ismeri és elismeri ezt a forrást is. (A ford.)

hogymilyen ízű ételt evett, hiszen ezt csak akkor érezheti, amikor az étel a szájában van. Ízlelőbimbók csak a nyelven és a szájpadláson vannak, és nem a garatban, ahol a nyelés történik. Az étel illatát csak akkor érezzük, ha előttünk gőzölög. Az étkezés tehát nemcsak egészségesebb, hanem élvezetesebb is lenne, ha nem az étel gyors legyömöszölését jelentené. Érdekes megfigyelés, hogy azok, akik hozzászoknak, hogy megszagolják az ételt és érezzék az ízet, különösebb erőfeszítés nélkül elérik és meg is tartják normális súlyukat. A nyelés helyett az ízlelésre, s ezzel a mennyiségről a minőségre helyezik át a súlypontot, miközben élvezettel esznek. Az ilyen evés többet nyújt, ezért fizikai síkon kevesebb is elegendő ahhoz, hogy ugyanazt a jóllakottsági érzést kiváltsa. Könnyedén és automatikusan tudják csökkenteni a táplálék mennyiségét. Érzékenyebbé váló szaglásuk révén az értéktelen táplálékról átállnak a kiváló minőségű, valóságos élelmiszerekre, és az elfogyasztott kevesebb mennyiség kevésbé mérgezi testüket, így érthető, hogyan lehet csökkenteni a mérgező anyagok mennyiségét csupán azzal, hogy alaposan megszagoljuk az ételt.

Sajnálatos, hogy ez a módszer időközben kiment a divatból, hiszen a szólásmondásokból is ismerjük, hogy valakinek *jó szimata* van. A szaglás elősegíti, hogy megérezhessük, mire van szükségünk, és mi tesz jót nekünk, s ez már túllépi a táplálkozás témakörét. Másrészt a szaglás szokás dolga is. Ha a vendég először alaposan megszagolja az elé tett ételt, azzal nem vált ki nagy tetszést vendéglátói körében, sőt bizalmatlannak és válogatósnak fogják tartani. Élelmiszereink megválogatásában és elfogyasztásában azonban nyugodtan lehetünk bizalmatlanabbak és válogatósabbak.

Az alapos rágás egyszerű, mégsem közkedvelt módszer az elsalakosodás és a méreganyaglerakódások megelőzésére. Az az étel, amely folyékony állapotban éri el a gyomrot, már jól elő is van készítve, így megakadályozza az erjedési folyamatokból adódó emésztési problémákat, például a felfúvódást. Ha az étel alaposan elkeveredik a nyállal, akkor maradéktalanul meg tudjuk emészteni. A rágás ingerli a hasnyálmirigyet is, amelynek nagy szerepe van a további emésztési folyamatokban. Örülhetünk tehát, ha összefut a nyál a szánkban, hiszen ilyenkor hasonló történik egész emésztőrendszerünkben is. Köztudott, hogy már akkor is képződik nyál és hasnyál, ha csak az ételre gondolunk, de akkor is, ha meglátjuk az ételt, vagy megérezzük az illatát. Ezért hasznos, ha az étkezés előtt az ételre gondolunk, és nem valamilyen problémára, hiszen ezzel akadályozzuk a nyálképződést az emésztőszervekben. Számos új étkezési szokás jelzi, hogy étkezési kultúránk tönkrement ebből a szempontból. Sokan nem tudnak, de nem is akarnak enni, ha közben figyelmüket nem irányíthatják valami másra: a tévéhíradóra egy szappanoperára, a gyerek iskolai problémáira vagy az üzletre. Az hogy evés közben nem akarunk az evésre figyelni, arra utal, hogy az evés számunkra nem elég értékes ahhoz, hogy teljes figyelmünket neki szenteljük. Ezért a szakácsot sem méltányoljuk különösebben, mert ha ezt tennék, csendben és nyugodtan ennénk. Itt szeretném még egyszer kiemelni, hogy nagyon fontos evés közben az evés adta örömekre figyelni. Régen, amikor az étkezés előtti ima az étkezéshez tartozott, ez volt a világ legtermészetesebb dolga. Az emberek nem vetették rá magukat sietve az ételre, hanem tudatukat előbb az étel értékére irányították. A kimondott hálával pozitív hozzáállást teremtettek, és tudattalanul impulzusokat küldtek a testnek és a szellemnek, amelyek előkészítették a feldolgozást és az emésztést. Ehhez csatlakoztak még az érzékek: az étel illata étvágyat gerjesztett, látványára összefutott a nyál az ember szájában, tehát elegendő nyál termelődött, hogy megkezdődhessen az emésztés első szakasza a szájban.

Ha az ételt hosszan tartjuk a szánkban, és jól megrágjuk, akkor a gyümölcsből gyümölcslé lesz, a zöldségből leves, a magvakból kása, a tipikus húsból pedig egy meglehetősen gusztustalan, szálas pép. Így már a szánkban, a megpuhítás során eldől, hogy miféle táplálékot vettünk magunkhoz. Akinek fejlett szaglása és ízlelése van, az nyugodtan elteheti a kalóriatáblázatokat, és nem kell foglalkoznia az étel vegyi elemzésével sem.

Egy hosszabb böjt után az ember például gyakran elutasítja a húst; nem tetszik a szaga, nem is beszélve arról, hogy milyen sokáig kell rágni. Az alapos rágás éppen a húsnál nem jár örömmel, bár nagyon fontos lenne. A friss húst agresszíven kell megrágni, mivel igencsak rágós. A frissen elejtett vadhús szinte ehetetlenül inas. A vadász pihenteti, a háziasszony félreteszi, mielőtt elfogyasztják. Lényegét tekintve a vadat már bomló állapotban dolgozzák fel és készítik el. Az elejtett vad hullamevsége a bomlás megindulása után enged fel, és ekkor kerülhet a tányérra is. A húsevők természetesen nem szívesen vallanak be ilyeneket. A háziasszony pedig ártatlan szemekkel megkérdezi, hogy jól ki van-e csorgatva a vér a marhahúsból. Szinte senki nem törődik azzal, hogy ez a megkezdődött bomlásra utal. A megvásárolható hús gyakorlatilag mindig bomlott, hiszen másképpen nem lehetne megenni. Ebből a szempontból jobban megérthetjük az egyre sűrűsödő húsbotrányokat.

A botrány maga az, ahogyan a húst fogyaszthatjuk. A hús mindenképpen romlott, hiszen már bomlásnak indult. A rendszeres húsbotrányok alkalmával a lakosságot egy kisebb kérdés rázza meg: mennyire romlott az a hús? A vadhúsnál kissé nagyvonalúbb a mérce, mint a sertéshúsnál, bár ebben is van egy kis „disznóság”. A húsbotrányok még illúziókat is keltenek. Ha ugyanis azt mondják,

hogyan az ellenőrzött árú 60%-a volt romlott, akkor úgy néz ki, mintha a 40% friss lenne. A valóságban azonban a hús 100%-a romlott, ennek a 60%-a viszont annyira, hogy már szaga van. Nagyon régi őseink valószínűleg dögevők voltak, nem a frissen elejtett állat húsát ették. Nagyjából és egészéből az ember mindenevő. Ha azonban fogazatát és bélrendszerét összehasonlítjuk egy ragadozóéval, akkor közelebb áll a vegetáriánushoz. Ha csak időnként enne egy kevés húst – nem úgy, mint az ma szokás –, az sokkal közelebb állna anatómiai emésztési adottságaihoz. Nyugodtan ehetne egy nagy adag málnát, és nem kellene aggódnia a közben lenyelt néhány kukac miatt. A nagy adag hús kevés körettel azonban egészségügyileg nagyon helytelen, a Föld lakosságának táplálkozási helyzetét tekintve, pedig egyenesen ostobaság. Nagy mennyiségű, magas és értékes fehérjetartalmú növény, mint például szóját, használunk fel ahhoz, hogy viszonylag kis mennyiségű értéktelenebb fehérjét „állítsunk elő” sertés formájában.

Bár a fogazata és a bélrendszere alapján az ember mindenevő, az egészségére tudatosan figyelőnek nem kell válogatás nélkül mindent megennie. Az étkezéskor is megvan az a csodálatos lehetőségünk, hogy bevalljuk, nem kell mindent megtennünk, amire képesek vagyunk. Egy böjt után kiváló alkalom nyílik arra, hogy elkezdjük ízlelni, érezni és élvezni az ételt. Néhány böjt után eljuthatunk oda, hogy csak olyan ételeket veszünk magunkhoz, amit valóban kíván a szervezetünk. Aki így táplálkozik az lassan nemcsak a káros mennyiségű fehérje fogyasztásáról fog leszokni, amit a mindennapi húsfogyasztás biztosít, hanem az evés elkapkodásáról is.

A kiegyensúlyozottság kedvéért meg kell említeni, hogy a bébiételeken élő vegetáriánus egészségügyileg semmivel sincs jobb helyzetben, mint húst hússal evő embertársa. Aki magára kényszerít egy állítólag egészséges ideológiát, és elveszti kapcsolatát a gyomrával és ízlelőbimbóival, az nem sokat tanult. Aki viszont jó kapcsolatot alakít ki belső hangjával vagy belső orvosával, annak nem kell félnie ilyen veszélyektől.

### **Savanyú ételek – savanyú élet: túl kevés bázikus ételt fogyasztunk**

Korunkat a férfi pólus túlértékelése és ebből adódóan a túlsúlya jellemzi. Ezért nem kell csodálkoznunk, hogy mind szervezetünk mikrokozmoszában, mind Földünk makrokozmoszában a férfi erők dominálnak. Az ember és a Föld testnedveinek szintjén elsavasodásról beszélünk. A savra többek között az a jellemző, hogy protonokat ad le, és ezáltal például szétbomlasztja a fémekeket. A bázis viszont fordítva, protonokat fog be, és így szívja fel a fémekeket. Az adó elvet a Nap modellje alapján férfi jellegűnek, a befogadót pedig a Hold modellje alapján női jellegűnek nevezzük. E két princípium a természetben és a Földön nagyjából egyensúlyban van, vagy egy kicsit a női oldal felé eltolódva. Vérünk savasságát a pH-érték mutatja, amelynek körülbelül 7,25-nek kell lennie. A 7 a 14-es skála közepe lenne. Mindenképpen fenn kell tartanunk szervezetünkben ezt a kissé női pólus felé hajló értéket, különben bármilyen irányba mozdul is el lényegesen ez az érték, kómába esünk. A véren kívül azonban más folyadékok is vannak testünkben, és ezeknél, például a szövetek közötti térben és a sejtekben, hajlamosak vagyunk az elsavasodásra. Sajnos ettől szenved a mikro- és makrokozmosz is. Már régóta tudjuk, hogy a savas esők tönkreteszik a fákat és az anyaföldet is. Az azonban már kevésbé közismert, hogy sok ember is ugyanúgy szenved az elsavasodástól, mint a fák.

Ebben az erősen férfi jellegű világban alig van már ember, aki meg tudná tartani a középpontot a szélsőségek között. Az a táplálék, amely visszavezethetne bennünket a bázikus pólus irányába és a középpontba, mindenekelőtt gyümölcsökből és zöldségfélékből áll. Ez utóbbiakon belül savassága miatt kerülendő a viszonylag ritka cikória. Táplálékunk meglehetősen savas a sok édesség, hús, de még az önmagában egészséges gabonákból készült kásák miatt is. Nézzük végig! Reggel kezdődik a friss péksüteménnyel, amely savasít. Ugyanez vonatkozik a kenyérré is. Erre jön a lekvár, amelyet finomított cukorral készítenek, így elveszti bázikus jellegét. Vagy sajtot eszünk hozzá? Csak kevés fajta van, mint amilyen például a fehérsajt (túrósajtnak is nevezik), amely nem savasít. Sokan sonkát vagy felvágottat esznek, amelyek szintén savasítanak. A kávé vagy a (fekete) tea egyaránt savképző. Aki azt hiszi, hogy a gyümölcssteával jobban jár, az sajnos nagyon téved, mert ez egy savbomba. Alternatívaként csak gyógytea ajánlható. Még az „egészséges” müzli is gyakran savat termel, és nehezen emészthető, csak a nyers kosztos élő, nagyon jó bélműködésű emberek tudják megemészteni. Biokémiailag a nyers gabona megemésztése gyakran erjedéssel jár, amelynek során a májat megterhelő alkohol mellett ecetsav is keletkezik. Ha kíméletesen megfőzzük a gabonát, akkor könnyebben emészthető. A joghurt is savasít. A szokásos reggeliben talán csak a vaj semleges, ami talán elgondolkodtatja a „light” margarinok kedvelőit.

A nap a „savanyú” ebéddel folytatódik. Talán húsvesszel kezdjük. Savasabb egy étel már nem is lehetne. Majd egy savképző húsetel következik egy kis zöldségkörettel és egy kis alibi saláta.

Az ilyen menüben tehát nagyon kevés bázikus étel található. Egyébként a tészta is, mint minden gabona a kölesen kívül – amely viszonylag semleges –, savképzők, még akkor is, ha alaposan meg-rágjuk és így összekeveredik a bázikus nyállal, ami már a szájban semlegesíti. A főfogást sütemény vagy kávé követi, amelyek szintén savasítanak. Estére pedig halat, felvágottat, sajtot, vagy legalább is ezekkel elkészített, savas melegszendvicset eszünk. A tévé előtt elrágcsált „apróságok” csak megkoronázzák a „savorgiát”.

A sav-bázis egyensúly bármilyen eltolódása támadás az egészségre nézve. A savak ugyan szükségesek az energianyeréshez, de a túl sok sav nem tud távozni a vesén és a beleken keresztül, és bázisra van szüksége, hogy semlegesítődjék. Ez nem jelent problémát a testnek mindaddig, amíg vannak bázistartalékai, és az illető nem fokozza tovább a helyzetet „savanyú” gondolataival. Ezek, valamint a stressz minden formája, a zaj, a vízáren vagy elektroszmogban való alvás, a sok gyógyszer és az akut betegségek még több savat termelnek, mint amit egyébként a táplálékkal magunkhoz veszünk. Hogyan éljük mindezt túl? – kérdezhetnénk. Igen, túléljük, ha eltekintünk attól, hogy a szívinfarktus és az agyvérzés a túlsavasodás legveszélyesebb következményei. A kérdés csak az, hogy milyen áron éljük túl? Az agresszív savak közömbösítéséhez és a vér pH-értékének fenntartásához a szervezet rablógazdálkodást folytat saját maga ellen. A bázikus hatású kalciumot a fogakból vonja el, aminek fogszuvasodás a következménye. De a csontokból is elvonja. A csonttritkulás biokémiai oka itt kezdődik, mindenekelőtt a változás korában, amikor a nő már nem tisztul meg havonként a káros anyagoktól. A szervezet bázikus magnéziumot von el az izmokból – izomgörcsök és migrén a következmény –, de a szívmot sem kíméli, ahonnan bázikus káliumot vesz el, és szívritmuszavarokkal jelzi problémáját. Ha nem sikerül a szervezet semlegesítése, akkor az ásványianyaghiányban szenvedő szív a legrosszabbaknak van kitéve. Ha már nincs több puffer, amely felfoghatná a túl sok savat, akkor a savasság hirtelen megemelkedése egyre inkább véralvadáshoz vezet; az eredmény: sűrű vér. Sav hatására ugyanis összemennek vagy megkocsonyásodnak a fehérjetartalmú folyadékok, gondoljunk csak a tejre. A problémát viszont még akkor sem oldottuk meg, ha sikerül a semlegesítés. A semlegesítés salakjait csak részben tudjuk azonnal kiválasztani, a maradék ott raktározódik el, ahol nem érint életfontosságú szerveket, amint már említettük. A szervezet egészét azonban továbbra is terhelik, és fájdalmakat okozhatnak, aminek itt testi oka van. A fájdalom az érintett szövet segélykiáltása a semlegesítésre és a túlsavasodás megszüntetésére.

Nem könnyű a helyzetünk, ha mindezt el akarjuk kerülni. Át kell gondolnunk étkezési szokásainkat, többségében zöldséget és gyümölcsöt kell fogyasztanunk, s ezzel párhuzamosan jóval kevesebb savasító ételt kell ennünk. (Az ételek savas és bázikus jellegéről a Függelékben lévő táblázat ad felvilágosítást.) Még ennél is fontosabb azonban hogy olyan életmódot folytassunk, amely leépíti azt a krónikus túlterheltséget, amit ma stressznek nevezünk, és ehelyett kiegyensúlyozottságra törekedjünk. Aki harmóniában él lelki szükségleteivel, az a testében is könnyebben tud harmóniát teremteni.

## Lustaság – lassú anyagcsere

Oxigén nélkül nem működik szervezetünk. Ha kevés oxigént kapunk, akkor minden lassabban fog menni. Ezért nem kell csodálkoznunk, hogy az ülőmunka mellett egyre inkább ellustulunk és elsalagosodunk. Sokan elsajátították már a hasi légzést, amely azonban üléskor nem feltétlenül szükséges. A mozgás, pedig sokak számára fáradságos és könnyen légszomjuk lesz, majd elkezdi szűrni az oldaluk. Aki azonban felhúzott vállakkal, felületesen lélegzik, és az oxigént legfeljebb mellkasa közepéig szívja be, annak már valóban problémája van. Valószínűleg nemcsak testi, hiszen ily módon visszafogja és lezárja érzelmei áramlását is. A kevés oxigénfelvétel azonban túlsavasodást okoz. Az oxigénnek ugyanis bázikus hatása van. Aki nem lélegzik mélyen, az nemcsak kevés oxigénhez jut, hanem kevés szénsavat is ad le. Aki erőt vesz magán, és naponta csak tíz percet kocog, az ugyanannyi szénsavat lélegzik ki, mint az, aki egész nap ül, nem is beszélve az izzadás salaktalanító hatásáról. A szívet és a vérkeringést azonban csak napi minimum 20 perces kocogás dolgoztatja meg kellőképpen.

A „sporttal” azonban óvatosan kell bánnunk. Csak a rendszeres (!) megnövelt oxigénbevitel véd meg attól a túlsavasodástól, amelyet az izomláz okozhat. Ez úgy keletkezik, hogy a nem eléggé edzett sejtek túl gyorsan elfáradnak, a vérkeringés pedig túl lassú ahhoz, hogy elszállítsa az oxigént, és energiává alakítsa át a természetes hulladékokat, mint amilyen a tejsav és a szőlőcukor. Az át nem alakított hulladékanyagok savként maradnak a szervezetben. Ez vonatkozik a tejsavra és a szőlőcukorsavra is, amelyek az izom mozgása során keletkeznek, valamint a szénsavra is, amelyet sportolás közben kilélegzünk, ülve viszont a testünkben marad, így tehát mindkettő: a túl kevés és a

túl sok, de előkészítetlen mozgás is rossz, és túlsavasodást okoz. A túlterhelést a savak okozta fáradtság és fájdalmak jelzik az izomban. Ha az amúgy is elsavasodott testet hirtelen nagy erőfeszítésnek tesszük ki, akkor még több sav keletkezik, amelyet láz formájában kell elégetni. Ha egy évben csak egyszer sportolunk, az többet árt, mint használ.


A savasító élelmiszerek fogyasztásánál végül arra kell gondolnunk, hogy a sav energiát szolgáltat. Ezt az energiát azonban fel is kell használni. A mozgás hozzátartozik az élethez, ha nem akarunk elsalakosodni, és meg kívánjuk őrizni egyensúlyunkat. Ezenkívül az izmok megtornáztatása kiválóan alkalmas a zsír lebontására. A fogyókúrák viszont a testben lévő víz mennyiségét csökkentik, ami ahhoz vezethet, hogy a test, amely évezredek óta hozzászokott az éhezési periódusokhoz, szorosabbra húzza az övet, és csökkenti alpanyagcseréjét, vagyis energiafelhasználását. Ha az alpanyagcsere egyébként is alacsony, akkor a zsírraktárak nem ürülnek ki! A fogyókúra után az alpanyagcsere továbbra is csekély marad, az izmok pedig – ahonnan úgy éreztük, hogy lement a zsír – ismét visszanyerik eredeti formájukat.

A fogyókúra helyett sokkal jobb a rendszeres testmozgás. Ennek csak annyira kell megterhelőnek lennie, hogy közben az orrunkon át tudjunk lélegezni, illetve beszélgetni is tudjunk valakivel, miközben szabályosan lélegzünk. A gyors járás, a kocogás, a kerékpározás, a lépcsőzés, a hosszú távú futás, vagyis a kitartást igénylő sportok a legmegfelelőbbek erre a célra, hiszen ilyenkor a test egyre több savat tud felvenni, valamint edzi a szívet és a vérkeringést is. Az orvosnál vagy egy sportszakembernél végzett terhelési teszt segít megállapítani a személyes edzésterv megfelelő idejét. Mivel hosszú távon nem tudunk olyat csinálni, ami nem szerez örömet, ezért kellemes edzési lehetőségeket kell keresnünk magunknak. Ez lehet egy gyors séta az erdő bizonyos részén, vagy futás a mezőn. A természet kihat minden érzékszervünkre – gondoljunk az illatokra, a színekre, a fényekre –, arról nem is beszélve; hogy ott több az oxigén, mint akármelyik exkluzív fitness szalonban. A sportolást egyfajta meditációvá is tehetjük. A „befelé futás” nagyon megnyugtató lehet, feloldja a feszültségeket, lelki stabilitást ad, növeli az életenergiát és erősíti az immunrendszert. Az elme lecsendesítése sokaknak sokkal jobban megy mozgás közben, mint csendben ülve. Mindegy, hogy milyen sportolási formát választunk, a járást vagy a futást, egy idő után ellazulunk, és csak a légzésünkre figyelünk, majd automatikusan javul mozgásunk is. Aki megtalálja saját ritmusát, felbecsülhetetlen kapcsolatra tesz szert saját testével. Örül, ha növekszik teljesítménye, s a mozgást nem fáradtságosnak tartja, hanem jó mókának. Ez növeli önbizalmát, jobban fogja tudni, mire képes.

Természetesen mindennek van egy másik oldala is. A többlet oxigén csak részben élelixír. Ha viszont olyan szövetekbe jut, ahová korábban kevés oxigén jutott, akkor a „szabad radikálisok” része, az oxigén agresszív származékai, azaz a szabadgyökök rárontanak a sejtekre, és megtámadják a fehérjéket, a sejtmembránt, sőt az öröklődésért felelős részeket is. Ezen segítenek az antioxidánsok, melyeknek később egy egész fejezetet szentelünk. Tehát itt is az arany középut, a helyes mérték megtalálása a cél. Az ókorban a „ratio” szó többek között a helyes mértéket is jelentette. Ebben a régi, átfogó értelemben kell „csak” racionálisnak lennünk, és visszatalálnunk a helyes mértékhez.

### III. Elengedés – lehetőség önmagunk felszabadítására

#### A testi elengedés szellemi feltételei

Az elengedés több síkon is varázsszó lett. Már a politika is arról beszél, hogy el kell engedni a régi igényeket és mintákat. A tudatot és az egészséget tekintve az elengedés mindig is a belső továbblépés sarokköve volt. Sokszor halljuk: „Bárcsak el tudnám engedni a régi kapcsolatomat, a régi munkámat, vagy a régi bármimet...” Az élet nagy fordulópontjain is sokáig kapaszkodunk a régi helyzetekbe, nem tudunk megszabadulni tőlük, nem tudunk kilépni belőlük, ezért nem állunk készen a következő lépésre. Mivel kultúránk a fiatalságot értékeli a legtöbbre, nem is csoda, ha nem akarjuk elengedni ifjúságunkat, és nem akarunk felnőni. Az „életközepi” válság idején pedig még nehezebben tudunk időben elengedni, visszafordulni, és méltósággal megöregedni. A végső elengedés, a halál, a modern ember számára a legnagyobb probléma. Ha nem sikerül elengedni az életet, akkor a halál nyomorúságos lesz, az utána következő időszak pedig rémséges.  *Sorsfordulók* című könyvemben számos megoldási javaslat található, hogy az élet nagy válságait – akár szakmait, akár párkapcsolatit, akár spirituálisait – hogyan lehet kezelni, illetve elengedési és átalakítási rituálékkal megtalálni életünkben az új utat.

A spirituális úton is az elengedés az utolsó, s egyben a legfontosabb cél. Ahogy a halálban elengedjük az anyagi világot – a „kaszás” könyörtelenül elvág tőle –, úgy kell elengednünk minden feleslegeset, amikor a Küszöb Őrzőjével találkozunk. Ő csak akkor enged tovább a transzcendens világba, ha minden síkon elengedtünk minden feleslegeset. Ezt a teljes elengedést már az életben is gyakorolhatjuk, ami abban is segít, hogy ne vesszünk el az időben, és mindig a jelenben éljünk. Ennek során el kell engednünk minden ellenállást, ami az időben való eltévedésünkből adódik. Ha együtt akarunk haladni az élet áramlatával, akkor folyamatossá kell tennünk az elengedést. *Panta rhei* – minden folyik (változik), mondta már Hérakleitosz is. Ennek megfelelően minden ragaszkodás szenvedéshez vezet. Köztudott, hogy aki meg akarja tartani a boldogságot, az elveszíti. **Az elengedés tehát kulcs a fejlődés útján, a mindenséggel való végső egygyé válás feltétele.**

Szerencsére kicsiben is gyakorolhatjuk ezt a nagy elengedést. Amíg leragadunk a konkrét dolgokban, addig átvitt értelemben nem tudunk elengedni. Ezt egészen drasztikusan mutatják a pszichoterápiái tapasztalatok. Kimondhatatlanul nehéz egy olyan páciens elindítani az elengedés felé, akinek székrekedése van. Ha azonban helyrehozza a vastagbélét, és el tud engedni ezen a síkon, akkor sokkal könnyebben fogja elengedni tudati szinten is sötét gondolatait. A tudat alvilága sokkal jobban összefügg a testtel, mint azt gondoljuk. Az ókorban ezek az összefüggések még inkább közzismertek voltak, hiszen jól ismerték ennek a szférának az istenét, Hadészt/Plútót. Milton Erickson, a hipnoterápia atyja, egyszer azt tanácsolta egy frigid páciensnek, hogy üljön le a nyitott (kikapcsolt) hűtőszekrény elé, és mintegy rituáléként órákig figyelje, ahogy a jég leolvad. Állítólag óriási eredménnyel járt a „kúra”. A cseppenként leolvadó jég érzékszervi megtapasztalása elősegítette a páciens belső jégpáncéljának felolvadását, amelyet saját erotikus tüze ellen épített fel.

Hasonló történhet vezetett meditációk alatt is. Ameddig a meditáló valamit a kezében tarthat, addig tudatából nem képes elengedni. Ha sikerül rávenni, hogy ne szorongassa a kezításkáját vagy a magnóját, akkor a tudatában is könnyedebben tud elengedni. Hasonló a helyzet a meditáció alatt a lábtartással is. Ha jól nevelten összeszorítjuk a lábunkat, akkor nehezebben megy az elengedés, ha viszont lazán tudjuk tartani, akkor a többi síkon is feloldódnak a feszültségek, és könnyebb lesz az elengedés.

Azt, hogy a különböző síkok visszahatnak egymásra, jól ki lehet használni, hiszen az egyiket a másikkal tudjuk befolyásolni. Aki nem tud úszni, annak gondot okozhat a lelki elengedés, hiszen a víz természetesen a víz elemhez tartozik. Ha valaki nem tudja átadni magát a víznek, az gyakran azt is jelentheti, hogy alig bízik meg lelki síkjaiban. Az úszás nem technika kérdése, hiszen minden ember tud mozdulatlanul lebegni a víz felszínén. Csak a fejünk fölé kell emelnünk a karunkat, és félelem nélkül átadni magunkat a víznek. Ez az elem anélkül hordoz bennünket, hogy bármit is tennünk kellene. Természetesen meg is lehet fulladni, de ez mindenekelőtt a félelemmel és a kontrollálatlan mozgással függ össze, nem pedig azzal, hogy a víz a mélybe akarna rántani. Köztudott, hogy az örvényben sem fullad meg az ember, ha nyugodtan marad, és megvárja, amíg a víz ismét felveti a felszínre. Ezért a víz ideális partner az elengedési gyakorlatokban. A tudatos úszástanulás felér egy pszichoterápiával, ha tudatossá tesszük magunkban az összefüggéseket. Aki viszont tud úszni, de a



fejét mindig a víz felett tartja, annak a következő lépés az, hogy az angol királynő frizurakímélő stílusról áttér a delfinek, de legalább a békák úszásmódjára.

Aki megtanulja, hogy jól érezze magát szabadon lebegve a vízben, az már megbékélt lelke nagy részével, és sokat tett az elengedésért. Bár egészen egyszerű a módszer, hatása annál nagyobb, és bármely termálfürdőben rövid idő alatt meg lehet tanulni. Átmenetileg, amíg teljesen meg nem bíznunk a vízben, segíthet a lábunkra erősített felfújható gumiöv is. A vizet felhasználhatjuk arra is, hogy megtanuljunk esni, ami szintén sokat segít az elengedésben. Itt nem vízbe ugrásról van szó, hanem arról, hogy tudatosan és lassan beledőlünk a vízbe, és teljes mértékben átéljük az esést, különösen azon a ponton, ahol már nincs biztos talaj a lábunk alatt, és nincs visszatérés a partra. Nem az a fontos, hogy milyen magasságról esünk bele a vízbe, ezért nyugodtan elkezdhetjük a medence szélén is. Lehet, hogy végül már annyira fogjuk élvezni a szabadesést, mint a toronyugrók és az ejtőernyősök.

Természetesen szárazon is lehet gyakorolni az elengedést, például vezetett meditációban. Mivel ez fontos szerepet játszik a salaktalanításban, később még visszatérünk rá. Mélyreható elengedési gyakorlatot végezhetünk a légzés segítségével is, amiről még később szó lesz, hiszen ez is sokat lendít a salaktalanító folyamatokon. Egészen konkrét elengedő gyakorlatokat végeznek a kisgyerekek, amikor a mászókaról szüleik karjába vetik magukat. Ugyanez történik, amikor apjukkal a levegőbe dobáltatják magukat. Azoknak a gyerekeknek, akik élvezik az ilyen játékokat, egészséges ösbizalmuk van, és el tudják engedni azt a félelmüket, hogy az élet nem fogja elkapni őket, amikor zuhannak.

A felnőttek tanfolyamokon, hasonló módon gyakorolják ezt. Van aki a többiek által felfogott pokrócba dől bele, és van, aki ejtőernyővel kiugrik a repülőgépből, bizván abban, hogy az ernyő ki fog nyílni. Hármásban is lehet ezt gyakorolni, ahol ketten karjukkal elkapják a harmadikat. Ha a tudatos dőléses zuhanás már jól megy, akkor további gyakorlatok még nagyobb és felszabadítóbb eredményt hozhatnak az elengedésben. Csoportban is lehet gyakorolni. Egyikük feszes tartásban a kör közepére áll, és elkezd esni egy irányba, a csoport pedig felfogja őt. Ez természetesen átvitt értelemben is gyakorolható: a csoport segítséget és támogatást nyújt azon tagjának, aki éppen lelki problémákkal küzd. A csoportterápiának mindenestre ez az alapeszméje.

Ezt a nagy témát az életben is gyakorolhatjuk, például amikor egy hozzátartozót vagy egy számkra fontos személyt kell elengednünk. Életünk átmeneti szakaszaiban – ahogy már említettük – el kell engednünk a régi, túlhaladott élethelyzetet, hiszen a gyerekkor elengedése nélkül nem nőhetünk fel. Ezért minden szellemi-lelki fejlődés alapja az elengedés. A rituálék és a vezetett meditációk mindig nagy segítséget nyújthatnak, amikor életünkben elérkezik az elengedés ideje.

## **El akarom engedni! – ragaszkodás a problémához**

Az elengedésben talán az jelenti a legnagyobb problémát, hogy gyakran legjobb szándékunk ellenére sem megy. Az, hogy el akarunk engedni, már magában megtartás. Ez a szükségszerű velejárója. A kapcsolatokban ez nagyon jól megfigyelhető. Eszünkkel döntünk úgy, hogy „Ez nem jó nekem, nem vagyok boldog, inkább elmegyek”. Szívünk azonban megrendíthetetlenül kötődik a másikhoz, és inkább szenved, mintsem elhagyja őt. Az ember próbálkozik ezzel-azzal, és nagy fáradtsággal, sok sikertelen kiszabadulási kísérlet után egyszer csak megteremti az átmenetet a következő életszakaszába, többnyire akkor, amikor nem is számít rá. Ugyanez figyelhető meg a halálesetknél, és a hozzájuk kapcsolódó elbúcsúzásnál is. Szélsőséges esetben a gyászoló beleragad a múltba, továbbra is úgy érzi, hogy együtt van az elhunytal, és nem önálló lény, akinek van jelene és jövője. Sokan nem érzékelik saját magukat, mert a veszteség fájdalma beborít minden mást.

A kapcsolati válságok is sokszor évekig húzódnak, és az érintettek sem értik, hogy miért nem tudták megoldani a boldogtalan helyzetet. Az az érzésük, hogy valami még nem oldódott meg, valami még nyitva van, valamit még nem éltek meg, nem tisztáztak, valamit még nem próbáltak meg. Sokszor az egyik félnek az az érzése, hogy meg kell mentenie a másikat, bele kell avatkoznia az életébe, és úgy jár, mint az, aki nem tud úszni, de ki akar menteni egy állítólag fuldoklót a vízből. Induljunk ki abból, hogy az élet tanulás: akkor az ilyen helyzethez való ragaszkodás csak azt jelenti, hogy még nem tanultuk meg azt, amit itt meg kellene. Ebben az asztrológia, vagy még inkább a pszichoterápia segíthet. Nekünk ebben a reinkarnációs terápia segített leginkább, amelyet már húsz éve gyakorlunk, mert ennek segítségével az időn „kívül” is át lehet tekinteni az elakadásokat. Ez megkönnyítheti a végleges eloldódást. A testtel dolgozó módszerek is segíthetnek a tudattalan tartalmaikat a tudatosba emelni és megoldani, hiszen ezek is a *szembesülés* területévé váltak már.

Gyakran jön rá az ember, hogy gyerekkori viselkedését és helyzeteit ismétli, és anyját vagy apját kivetíti társára, ami felszakítja a régi sebeket. Ebben az esetben valóban érdemes feldolgozni a múltat, ahelyett, hogy szakítanánk, majd a következő kapcsolatban ugyanazt éljük meg, csak más formában. Egy terápia fényt deríthet arra, hogy a megmentési vágy annak a gyermekkori vágnak az ismétlése, hogy a gyerek rendbe hozza szülei kapcsolatát, vagy egyik szülője számára a partnert helyettesítse. Ezt a megterhelő traumát sokan hordozzák magukkal egy életen át, és csodálkoznak, hogy kapcsolataik miért mindig ugyanarról szólnak. Bizonyos minták ismétlése azonban nemcsak a jelenlegi életre érvényes, ahogyan azt a reinkarnációs terápia is bizonyítja. Amit nem oldottunk meg, az árnyékká válik, tudattalan lesz, de nem marad örökre az. Ez odáig mehet, hogy az ember társában találkozik saját árnyékával, és felismeri benne ki nem élt tulajdonságait és viselkedési mintáit. Ez a meg nem élt princípiumokra is vonatkozik, amelyek kellemetlen módon így mégis szóhoz jutnak. Talán nem is kell hangsúlyoznunk, hogy a partner okolása és leértékelése nem vezet megoldáshoz. Bár társadalmunkban elterjedt módszer a kivetítés, a felelősség áthárítása és a bűnbakkeresés, mégsem ez hoz hosszú távú megkönnyebbülést. Ez ijesztő, de jó példa arra, hogy hová vezet az elengedés hiánya.

Amikor az ember ilyen megakadt állapotokban el akar engedni, de nem tud, kénytelen kitalálni, hogy mi akadályozza az elengedésben. A kulcs mindig bennünk van. Ezt könnyű mondani, de hogyan kezdjük neki, amikor nem látjuk a fától az erdőt? Az asztrológiát mint lehetséges segítséget már említettük. Sok szempontból megmagyarázhatja a dolgokat, sőt megoldási javaslatot is adhat. Néhány dolgot azonban meg kell említenünk. A horoszkópból egy (jó) asztrológus ki tudja olvasni, hogy az illetőnek milyen (ős)princípiumokat, illetve archetípusokat kell megélnie. Ez nem értékelés, nem arról van szó, hogy a szülött sorsa jó vagy rossz, hanem arról, hogy egyéni adottságait, erősségeit és gyengeségeit hogyan tudja kezelni, és észreveszi-e a számára legjobb fejlődési utat. Ehhez az úthoz az is hozzátartozik például, hogy a gyerekek azt élik meg, amit szülei nem akartak, és nem is éltek meg. Életfeladatunk egy része ennek az örökölt résznek a beteljesítése. Nehézségek akkor adódhatnak, ha ez az örökölt feladat nem harmonizál a többi megérendő és megoldandó feladattal. A szülött ilyenkor kezdettől fogva nagy követelményekkel találkozik. A horoszkóp az elengedési „képességgel” kapcsolatban is ad felvilágosítást. A bolygók elhelyezkedése a házakban rámutat a személyiség „ego” részére. Az ego többnyire a látható világhoz kötődik, és hajlamos bármit megkötni a reális síkon. Ha sok bolygó van az első hat házban, vagyis a radix képlet alsó térfelén, az sok ütközést jelent a reális síkon, és erősebb ego jellemző a szülöttre, mint ha a bolygók a VII–12. házban állnak, hiszen ez már a spirituális síkokat mutatja. Minél inkább ezekben a szférákban él valaki, annál jobban tud bízni a nagyobb összefüggésekben, egy mindent átfogó értelemben, és annál jobban el tudja engedni a konkrét dolgokat.

Ezenkívül figyelembe kell venni, hogy a Plútó fényoszói növelik a megtartást, a ragaszkodást, a kötést. A Plútó ősprincípiuma a tudattalant, az elnyomott és meg nem élt tartalmakat jelöli. A Plútó egy fátylat tesz mindarra, amit valóban akarunk, és ehelyett hamis elképzeléseket gerjeszt bennünk. Ha például valaki azt képzei, hogy a boldogságához már csak egy tízszobás villa hiányzik, és mindent megtesz, hogy ezt megvalósítsa, akkor egyszer el fogja érni a célját, de mégsem lesz boldog. Hogy miért? Mert a Plútó eltakart és a tudattalanba szorított egy másik fényoszógot. Ez a másik fényoszóg kapcsolatban lehet például a Neptunusszal. Ez a princípium pedig az elengedés megtestesítője. A Halaknak és a tizenkettes háznak az ura, és a realitás feloldódását jelöli. Ha az első házak valamelyikében áll, akkor megkönnyíti ott az ego uralmának feloldódását. Ha például a harmadik házban áll, akkor nomád életmódot is jelenthet. Ez az ember akkor lenne boldog, ha két vagy három lakhelye lenne, de legalább gyakran elutazhatna. Ha azonban ehelyett a nagy villájában ül úgy eladósodva, hogy még elutazni sem tud, akkor nehezebbre fog esni élettellel megtölteni ezt a nagy házat, és boldog sem lesz tőle. Nomád hajlamát talán úgy élhetné meg, hogy egyik szobából a másikba költözködik, de ez sem nyugtatná meg. Ha ilyenkor elér egy olyan életszakaszba – ez legtöbbször a 38-40. életév –, amelyet tranzitban még egy erős fényoszóg is nehezít (például Plútó-Plútó), akkor minden elnyomott tudattartalom a felszínre tör. Az illető élete felborul, eladja a villát. Minél több elnyomott tartalom volt, annál intenzívebb és átfogóbb lesz az átalakulás, és annál tudatosabbá fog válni, hogy miért is él. Bizonyos mértékig kiolvasható a Neptunusz állásából, hogy ez az elengedés könnyen fog-e menni, hogy elodázza a villa eladását, és csak növekszik benne a nyomás, vagy sem. Ez a kis példa rámutat arra, hogy milyen segítséget nyújthat a pszichológiai asztrológia az elengedéssel kapcsolatban.

Az asztrológiai magyarázat természetesen nem helyettesíti az elengedést. Sokan a végtelenségig keringenek problémájuk körül, folyamatosan ebben „dagonyáznak”. Egész életükben a szüleiket, sanyarú gyermekkorukat, a karmájukat, vagy bármi mást okolnak boldogtalanságukért, de alapvető-

en nem hajlandók együtt áramlani az étellel. Az ismeretszerzés után az elfogadás a következő lépés. Ezt megkönnyíthetik a homeopátia és a Bach-virágesszenciák. Mindkét módszer segíthet elfogadni azt, ami van. (Közelebbit a megfelelő fejezetben olvashatnak.) Ha már nem védekezünk, akkor csak várunk kell a következő hullámra, amely kiemel a mélypontról, és ekkor már könnyebb lesz megbocsátani saját magunknak és másoknak is. A hullámok nemcsak a mélybe rántanak, hanem fel is emelnek, hiszen az élet állandó áramlás és változás. Semmi sem állandó ebben a teremtésben. Ami ma van, az talán holnap már nem lesz, de holnapután egészen biztosan nem. Ezért nem tarthatjuk meg sem a szép, sem a fájdalmas pillanatokot. Aki félelemből akarja megtartani azt, amit az életben elért és megszerzett, az ugyanúgy téved, mint az, aki beleragad fájdalmába, és azt hiszi, hogy már sohasem lehet boldog. Meg kell tanulnunk a jelenben, az itt és mostban élni, most örülnünk és most szomorkodjunk, de mindig legyünk nyitottak annak elfogadására, ami éppen jön. Nyelvileg ez így írható körül: ahelyett, hogy boldogságunkat attól tesszük függővé, hogy megkapunk-e mindent, amit akarunk, inkább akarjuk mindazt, amit megkapunk az élettől, és automatikusan boldogok leszünk. Ennek azonban bizalom és odaadás a feltétele. Itt azonnal feltesszük a kérdést: ki-ben vagy miben bízunk? Kinek vagy minek adjuk oda magunkat? A bizalom egy nagyobb rendben és az odaadás spirituális dimenziója a női pólus legmagasabb minősége. A legtisztább értelemben kell elengednünk tehát, és átadni magunkat a pillanatnak.

### A kínai orvoslás javaslatai


A hagyományos kínai orvoslás alapja a taoizmus. Ez azt tanítja, hogy kölcsönös kapcsolat van egy szerv alulműködése és bizonyos negatív lelkiállapotok között. Amikor tehát méregtelenítésről és salaktalanításról beszélünk, akkor ebben szerepet játszanak a lelkiállapotok is, amelyek vagy megkönnyítik, vagy megnehezítik a testi szintű elengedést. Induljunk ki abból, hogy az egészség és a szervezet működési képessége azonos a szervek energetikai egyensúlyával. Ekkor mindaz, ami megzavarja ezt az egyensúlyt, nem jó nekünk, különösen a méregtelenítésnél és a salaktalanításnál kontraproduktív. A kínaiak úgy indokolják ezt, hogy az életenergia, a *csi*, nem tud akadálytalanul áramlani, ha a *yin* és a *yang* belső egyensúlya felborult. Bizonyos lelkiállapotok vagy érzések elősegítik egy szerv működését, mások viszont gátolják. A kínai orvoslás öt fő érzésre teszi a hangsúlyt, mivel ezek egyrészt csökkentik a betegségek során fontosabb szerepet játszó szervek működését, illetve ha jelen vannak ezek az érzések, az a szervek zavarára utalhat. A test és a lélek kölcsönhatásának figyelembevétele teszi a hagyományos kínai orvoslást, de az ayurvédikus orvoslást is olyan kiválóvá. Eppen ezért szentelünk ekkora teret a kínai gyógyításnak. Egyébként, amikor egy homeopata vagy egy terapeuta a betegség okával foglalkozik, ő is rákérdez a páciens lelkiállapotára. Más sajnos nem gondolná, hogy az érzelmek összefüggésben vannak a testtel. **A kínai tanítás szerint a harag a májat, az új izgalmak keresése a szívet, a tépelődés a lépét, a szomorúság a tüdőt, a félelem a vesét károsítja, illetve ezek az érzések éppen akkor lépnek fel, amikor az adott szerv energiája lecsökken.**

E gondolkodási rendszerhez az is hozzátartozik, hogy egy *yin* szervnek mindig van egy *yang* párja, amelyek a hozzájuk tartozó meridiánokkal egy funkciókört képeznek. Például a máj *yin* szerv, párja pedig, az epehólyag, *yang* szerv. A meridiánok energiacsatornák, amelyek a szervpárokat egymással összekötik. Összesen öt funkciókör van, amelyek egy egymást tápláló és ellenőrző ciklust alkotnak. Mindegyik megfelel egy természeti elemnek, egy elvnek: a máj és az epehólyag a fának. A szív és a vékonybél a tűznek (a tűz az egyetlen elem, amelyhez még egy harmadik és egy negyedik meridián is csatlakozik: a „hármass melegítő” és a vérerek ura). A lépnek (a léphez tartozik a hasnyálmirigy is, ezeket egy meridián látja el, ezért mindig együtt kezelik őket) és a gyomornak a föld. A tüdőnek és a vastagbélnek a fém, a vesének és a hólyagnak a víz. Az elemek tehát testileg összefüggnek a szervekkel, de lelkileg is, hiszen mindegyikhez rendelhető bizonyos érzelem. Végül pedig szellemi tartalmuk is van, hiszen azokat a nagy témákat, meggyőződéseket és minőségeket képviselik, amelyekkel az életben találkozunk. Ha az elemek testileg, lelkileg és szellemileg kiegyensúlyozva működnek bennünk, akkor van rendben az egész életünk. Ez az öt elem ciklus, amelyet átalakulási ciklusnak is neveznek, s amely az élet áramlását szimbolizálja, ami kihat mindenre az univerzumban, az évszakok változására ugyanúgy, mint a testi folyamatokra vagy az életkorra.

És ezzel megérkeztünk az elengedéshez. Mi más lenne az elengedés, mint az áramlattal való haladás? A változások teszik elevevé az életet, ami e nélkül megállna. Ezek az átalakulások kívül is végbemennek, életünk különböző szakaszaiban is, érintve mindenféle témát. De végbemennek testünkben is, ezt mutatja a meridiánok kapcsolata, amelyek a *csi*-t szállítják szervtől szervig. Testünk


annak az elemnek megfelelően konfrontálódik a különböző minőségekkel és feltételekkel, amelynek megfelelő szerveket érintve a *csi* éppen áramlik, s az áramlás mindennap egy teljes ciklust ír le bennünk. Ahogy az életerő áramlik bennünk, minden szervnél betölti feladatát, ugyanúgy, ahogy az ember élete során egyik szakaszból a másikba lép, és teljesíti életfeladatait. A nyugati ezotéria kozmikus törvénye szerint „amint kint, úgy bent, amint fent, úgy lent”, és ez a testünkben is működik.

Ha megrekedünk egy negatív érzés állapotában, akkor elakadunk belső utunk egyik állomásán, és nem tudjuk kifejleszteni magunkban azokat a szükséges minőségeket, amelyek benne vannak élet-”leckénkben”. Testi szinten a meg nem oldott téma egy betegségben jelentkezhet, vagy legalábbis alkati gyengeségben. Ha tehát beleragadunk egy negatív állapotba, az többet jelent, mintsem hogy általánosan elgondolkodjunk rajta, és többet, mint amit a kínai orvoslás általában figyelembe vesz. Az elakadás megmutatja, hogy hol állunk ellen életünk áramlásának, melyik témánál akadunk el. Ez a megrekedés minden szinten addig tart, amíg készen nem állunk a fejlődésre, és arra, hogy ismét átadjuk magunkat az élet áramlásának, hogy elengedjünk, és harmóniába kerüljünk.

A szervek és az érzések kölcsönhatása, kiegészítve a szellemi minőséggel is, arra figyelmeztet, hogy tudatosabban kezeljük érzelmeinket és életünk problémáit. Ha elmerülünk egy érzésben, vagy beleveszünk egy problémába, akkor testünk elveszti egyensúlyát, az életerő nem halad egyenletesen a szervekhez. Ha valaki például a legkisebb ok miatt is dühös lesz, akkor ezzel károsítja a máját, hiszen a harag megváltoztatja a máj energiaáramlását. Másrészt pedig, éppen a hirtelen fellépő harag utal arra, hogy ez a szerv nincs energetikailag egyensúlyban valószínűleg túl van terhelve. A kiegyensúlyozatlanság oka pedig minden bizonnyal szellemi szinten van: az illető nem éli meg megfelelő módon a fa elem minőségét, vagyis a növekedést, a tervezést, a szervezést, a határok bővítését. A gond csak az, hogy az ember gyakran nem tudja „elengedni” az olyan érzéseket, mint amilyen a düh. Ezzel pedig bekerül az energetikai gyengeség és a negatív érzések ördögi körébe, amit nehéz áttörni, hiszen a kettő táplálja egymást. Ha tudatában vagyunk az összefüggéseknek, akkor megcélozhatjuk az energetikai egyensúlyt – például megfelelő táplálkozással, vagy a meridiánok megerősítésével –, de mindeneelőtt lelkileg dolgozunk a témán. Az egyes szervekhez tartozó témák – nyugati szempontból is megvilágítva – megtalálhatók az  *Út a teljességhez* című könyvben.

A kellemetlen érzelmi állapotok természetesen ugyanúgy hozzátartoznak az élethez, mint a kellemesek. Mindenki szokott szomorkodni, bosszankodni és félni. Ezek ugyan energetikailag kibillentenek egyensúlyunkból, de ideális esetben testünk magától visszaállítja az egészséges állapotot. Testi szinten először előnt bennünket az érzés, vagy úgy érezzük, hogy legyőztek. A kineziológiai izomtesztek energetikai szinten dolgoznak. Ezzel ellenőrizhetjük egy meridián energetikai állapotát. Ha elég energiát kap, akkor az izom könnyedén ellenáll a terapeuta nyomásának. Ha a meridiánhoz kapcsolódó negatív érzésre gondolunk, akkor az izom elgyengül. Az teljesen mindegy, hogy ez az érzés ránk vonatkozik, vagy valaki másra. A büntudat például a vastagbél működését akadályozza. Akár én érzek büntudatot, akár mást vádlok, az ugyanúgy gyengíti a vastagbél-meridiánomat. Ha tartós ez a büntudat, akkor károsítja a vastagbél funkcióját, majd végül magát a szervet. Tehát pontosan azt aratjuk, amit vetettünk, és amit gondolatban teszünk másoknak, az visszahat ránk. Ez egyértelműen lényeges tanulási feladat.

Mielőtt belekezdenénk az öt elem tanulmányozásába, tudnunk kell, hogy itt nem a világ merev építőelemeiről lesz szó – mint azt az elem szó láttán sejtenénk –, hanem átalakulási szakaszokról. Ahogyan Wong Kiew Kit a *Die Kunst des Qi Gong* (A Csi Kung művészete) című könyvében írja, az elemeknek olyan folyamatokhoz van inkább köztük amelyeket „archetípusoknak” nevezhetnénk. Minden archetípusnak megvan a maga tipikus viselkedési mintája, e típusokat pedig a mesterek fának, tűznek, földnek, fémnek és víznek nevezték el. Ha a folyamatok egymásra hatnak, akkor jellegzetesen befolyásolják egymást: a fa táplálja a tüzet, a tűz a földet, a föld a fémet, a fém a vizet, a víz pedig a fát táplálja. Ez a táplálási (aktiválási) ciklus. Ha sok fa elemem van, akkor nagy lesz a tűz, amiből sok hamu (föld) marad vissza, ebből fémet nyerek, ami pedig a vizet táplálja, amiből a fa tud növekedni. Emellett van egy gátlási ciklus is. A fa gátolja a földet, a föld a vizet, a víz a tüzet, a tűz a fémet, a fém a fát. A fa felemészti a földet, hogy növekedhessen, a föld a vizet, a víz kioltja a tüzet, a tűz megolvasztja a fémet, a fém felemészti a fát.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Lásd ehhez:  Achim Eckert: *A gyógyító Tao*.

Ezzel biztosítva van az állandó fejlődés, de az egyensúly is a cikluson belül. Számunkra azért fontosak ezek a feltételek, mert így megértjük, hogy egy elem mitől erősödik és mitől gyengül. Egy zavar oka sokszor egészen máshol van, mint ahol megnyilvánul – tehát például egy elembe, amelyet erősíteni, vagy csökkenteni kell.

### Az elemek öt átalakulási szakasza

Minden elemet jól ki kellene fejleszteni, megélni, egyensúlyban tartani, majd végül elengedni a témáját, hogy az összes elemet egyformán megélhessük, még akkor is, ha a típusunk miatt erősségünknek számító elemeket választanánk csak. Ha megértjük a mögöttük húzódó elveket, akkor nem lesz ok betegségekre, alulműködésre, vagy akár tartós negatív lelkiállapotokra. Ha egy princípiumot megélünk, akkor nem kell testi szinten megjelennie. Megvan a lehetőségünk, hogy mindegyiket megéljük, sőt spirituális szempontból ez a feladatunk, az azonban már más lapra tartozik, hogy ki is használjuk-e ezt a lehetőséget.

**A fa elemhez** tartozó szervek a máj és az epehólyag. A tavaszt, a növekedést és az ehhez szükséges szabad teret jelképezi. Az életkorok közül a gyermekkor tartozik hozzá, mert ekkor dől el, hogy a magból platánfa vagy bonsai lesz. Ha jól kibontakozik testileg és szellemileg is, akkor kreatív, jó képzelőerővel rendelkezik, jól tud tervezni, toleráns, nagyvonalú. Ha fejletlen marad, akkor szárnyaszegett, csenevész, frusztrált, fantáziátlan, szűk látókörű, merev. Ahogy a gyermek gyors növekedése is mutatja, az egészséges fa elsősorban aktivitást hoz, különös tekintettel a mozgásra, az önmegvalósításra, az oldottságra, a növekedési hajlamra, a tervezésre és a kreatív kibontakozásra. A kiegyensúlyozatlan fa elem azonban zaklatottságot, gyakran agresszivitást, illetve ennek az előhírnökét, frusztrációt okoz. Az érintettek mindenről azt hiszik, hogy megterheli őket, és mindenre hevesen reagálnak, gyakran dühkitöréssel is. Ha *előnti őket az epe*, akkor ingerültek és savanyúak lesznek. Itt nem az érzés a probléma. A harag és az agresszió eredetileg azért van, hogy eltávolítsák az akadályokat az előrehaladás útjából, a pozitív marsikus értelemben. Probléma csak akkor adódik, ha valaki ezt túlzásba viszi, és mindig gyorsan visszaesik egy olyan magatartásmintába, amely agresszivitásba és haragba torkollik. A túlzott reakció oka lehet például, hogy a fa túl száraz, és a legkisebb ellenállásra is meghasad, ettől az illető korlátozva érzi magát, ami haragot vált ki belőle. Ebben az esetben a fát nem eléggé táplálta az őt megelőző víz elem. A túl sok harag és agresszió hőséget termel, és ha ez blokkolódik, akkor stagnál az életenergia. Egyensúlytalanság keletkezik akkor is, ha a fém elem nem gátolja és nem tartja kellőképpen kordában a fa elemet. A határok itt elmosódnak, és az illető túllő a célon. A túl sok fa elem végül gátolja a föld elemet, és az illető lába alól kicsúszhat a talaj.

A kiegyensúlyozott életenergia viszont elősegíti a tervszerű eljárást, de azt is, hogy megismerjük a Teremtés tervét – amelynek mi is részei vagyunk –, és megtaláljuk benne a helyünket, majd betöltsük feladatunkat. A jó májműködés olyan stratégiákra jellemző, akiknek vannak elképzeléseik, és szellemük vezetésével mennek előre. A kiegészítő szerv, az epehólyag menedzser minőséget hordoz, és a mindennapi feladatok megoldásáért felelős. Az epehólyag-energia a külvilágban hajtja végre a belső terveket és döntéseket. Gyengesége elsősorban abban nyilvánul meg, hogy az illető nehezen tud dönteni, és gondot okoz neki a megvalósítás. Aki hajlamos a fenti érzésekre és ezzel arra, hogy a fa eleme kibillenjen egyensúlyából, annak óvakodnia kell a túl sok forróságtól „A forró típus” című fejezetben leírjuk, hogy mi történhet ilyenkor.

A máj ezenkívül az előző életek képeit is őrzi. Mivel a májhoz rendelhető a szem is, ezért a külső látás, de a belső, vagy másképpen a tisztánlátás is a májjal van kapcsolatban. Azt mondjuk, hogy ha este túl sokat eszünk, akkor rémálmaink lesznek. Ez igaz is, hiszen a májat túlterheljük, és ezért előnt bennünket képekkel.

A fa energia egyensúlyvesztésének nemcsak túlműködés lehet az oka, hanem alulműködés is, ami egy olyan blokkolt állapot, amit máj-csi stagnálásnak is neveznek. Jellegzetessége az elnyomott agresszió. Az agresszió tehát jelen van, de nincs elég ereje, vagy elakadt valahol a meridián mentén és nem tud áramlani. Az a megrekedt agresszió, amely nem talál utat magának, nem tud kifejezésre jutni, az illető ellen irányul, önpusztítóvá válik, így a marsikus energia például autoimmun betegségekben nyilvánul meg. Ez az epehólyagot is érintheti. Az ironia, a cinizmus és a depresszió idővel úgy elhatalmasodhat, hogy az illető nem tud előrehaladni, nem tudja megtenni azokat a mindennapi,

kisebb lépéseket, amelyek hasznosak és gyógyító hatásúak lennének számára. Semmi sem megy, mivel az illető önmagát gátolta le. Vannak olyan módszerek – például az encounter csoportok –, amelyek ezt az elnyomott és megrekedt agressziót a felszínre hozzák és megélelik az illetővel. A kínai tanítás szerint a máj az izmokat és a vágyódást is befolyásolja. Ebből következően a mozgás jót tesz mind az alulműködésben, mind a túlműködésben. Az eksztatikus tánc, minden, ami kapcsolatban van a ritmussal és a mozgással, de még egy nagytakarítás is, mozgásba hozza az elakadt *csi-t*. A „forró típusúaknak” vigyázniuk kell akkor is, ha elakadt bennük az áramlás, mert ilyenkor is gyorsan túlhevülnek.

John Diamond, amerikai pszichiáter és orvos szerint a boldogság mint érzés is nagy szerepet játszik a máj energetikájában.<sup>8</sup> Azoknál, akik boldogtalanságuk miatt másokat okolnak, a kineziológiai tesztek mindig a szerv gyengeségére utalnak. Olyan, mintha megrekedtek volna a májhoz tartozó gyermekkorban, és úgy érzik, hogy helyzetükért mások felelősek. A máj tehát megköveteli, hogy kilépjünk a dackorszakból, továbbfejlődjünk, és vállaljuk magunkért a felelősséget. Az, hogy a máj-és epeteák, valamint a böjtölés alatti májpakolás jót tesz az érintetteknek, nem ellentmondás, hanem a testi síkra vonatkozik. A nyugati orvoslás is ismerte korábban a máj és a boldogtalanság közötti összefüggést, amiből a melankólia szó is származik, amely szó szerint „fekete epéjüt” jelent. Az epe a májban termelődő folyadék. Az ilyen típusú, boldogtalan emberek hajlamosak sötéten látni a világot, és a fa elemhez tartozó szemük is gyakran érintett az ügyben.

**A tűz elemet** a szív irányítja, amely a kínai orvoslásban a szervek királya. Ez az egyetlen elem, amelyhez a szíven és annak párján, a vékonybélben kívül még két további funkciókör is tartozik: a vérerek és a hármasképlet melegítő meridiánjai. A tűz elem a nyarat, az ifjúságot jelöli. Míg a máj az aktivitási potenciának felel meg, addig a tűz a teljesen kibontakoztatott aktivitást, az életerő teljességét jelenti. A lelkesedés az egyik legfontosabb érzelmek. Legfőbb minősége azonban a spirituális megismerés. A *shen* hordozza és támogatja a tűz erős életmegnyilvánulásait. A kínaiak így nevezik a tűz szellemét, ami a szívben kormányoz, s amin a mindenkiben élő isteni szikrát is értik. Ez határozza meg a személyiség minden külső aktivitását: fellépését, kisugárzását, kommunikációs képességét. A *shen* gondoskodik a tiszta gondolkodásról, a tudásról, a megismerésről, az intuíciónál, az érzések kiegyensúlyozottságáról és a tiszta, őszinte beszédéről. A végtelen szellem megismerése a „megvilágosodottakban” határtalan örömet és szeretetet vált ki, külső ok nélkül is. Erre az öröme kellene törekednünk. Az isteni minőséggel, a szeretet forrásával való összeköttetés lelkesítet visz minden egoista törekvésbe, mivel az igazi létezés belső harmóniájából táplálkozik. A jógioknak feltűnően ragyogó szemük van, amely összefügg a *shen* második lakhelyével, a homlokcsakrával. Erős *shen*-jük megmutatkozik sugárzó szemükben, tiszta szellemükben és tudatos életvitelükben. Ezzel szemben a gyenge *shen* eltompult, zavaros tekintetet kölcsönöz tulajdonosának.

A gyenge szívenergiával rendelkező emberek függnek a külső örömtől, nincsen belső harmóniájuk, könnyen válnak pesszimistává, letargikussá, depresszívvé és érdektelenné. A szívenergia túlműködése szintén veszélyes. A túl sok öröm, a főleg kívülről jövő mértéktelen érzés legtöbbször árt a szívnek, és megbetegítheti. A szív tüzeinek túlműködése hadarásban, és szünet nélküli beszédben nyilvánul meg. Az ideges feszültség, az ellenőrzési kényszer, amely semmit nem bíz másokra, a tipikus „munkaholista” jellemzői. A kilátástalan túlterheltségből és az idő nyomásából származó stressz tartósan károsítja a tűz elemet. A jelek sorát legtöbbször az álmatlanság nyitja meg. A „kiégett” állapot, amikor az ember már semmit sem érez, semmit sem akar, csak kikapcsolni, annak a következménye, hogy rablógazdálkodást végeztünk a szív energiáival. Nem könnyű a „tüzeselemeknek”. A tűz lelkesedést szül, égni akar, mindig új feladatokat keres, és intenzíven beleveti magát. Aki viszont nincs kapcsolatban belső forrásával, az érzelmileg is túlhasználja magát. Van egy határ ugyanis, ahol már a lelkesedés uralja az embert, és egyre több kalandba, kockázatba hajszolja bele, hogy több pénzt és elismerést szerezzen magának. Mindezt el kell engedni, és a tűz elemet, Erich Fromm szavaival, nem a birtoklásra, hanem a létezésre kell felhasználni. Akinek túl sok tüze van, a salaktalanításra azokat a módszereket használhatja, amelyeket „A forró típus” című fejezetben kifejtettünk.

A tűzhez rendelt másik szerv a vékonybél. Fizikai szinten ez a szerv választja szét, hogy a félig megemésztett táplálékból mi kerül be a szervezetbe, és mi választódik ki. Szellemi szinten is van ennek megfelelője. A kiegyensúlyozott vékonybél-energia olyan emberre jellemző, aki pontosan el tudja dönteni, hogy a külvilág ingerei közül mit kell befogadnia és mit nem. Nem vesz át kritikátlanul eszméket és koncepciókat, hanem saját maga gondolkozik el rajtuk.

<sup>8</sup> Lásd ehhez: John Diamond: *Die heilende Kraft der Emotionen* (Az érzések gyógyító ereje).

Ez alapján véve mindenre érvényes, amit befogadunk. A vékonybelünk ellenőrzi ezt. Érdeemes ebből a szemszögből is megvizsgálni a rejtett élelmiszer-allergiákat, amelyek a vékonybélben játszódnak le. Ilyenkor feltehetjük magunknak a kérdést: meg tudom különböztetni, hogy mi használ nekem, és mi nem? Mi az, amit önként és szívesen magamba fogadok, és mi az, ami ellen védekezem? Mit nem tudok védekezés nélkül megemészteni? A vékonybél a salaktalanításban is döntő szerepet játszik, hiszen, ha elsalakosodik, akkor a táplálék nem tud kellőképpen felszívódni. A salak összegyűlése ezen a területen érdekes téma szellemi szempontból is, hiszen itt arról van szó, hogy a hasznosítható anyagokat hogyan tudjuk valóban felhasználni. Mit tartottam meg magamnak, ami értéktelen volt? Mit nem akartam azonnal eltávolítani, ami egyébként haszontalan volt?

📖 John Diamond *Az érzések gyógyító ereje* című könyvében kifejti, hogy a vékonybél legjobban az öröme, legrosszabbul pedig a szenvedésre és a szomorúságra reagál. Tehát egyértelmű, hogy az öröm elősegíti a salak elengedését is, ami arra ösztönöz bennünket, hogy a salaktalanítást a lehető legkellemesebb körülmények között végezzük.

Míg a hármás melegítőnek elsősorban fizikai jelentősége van, addig a véredények urának meridiánját<sup>9</sup> – amely összeköttetésben áll a szívburokkal – érdemes megvizsgálni mint a tűz elem negyedik képviselőjét. Ez nemcsak a feltétel nélküli szeretetet és a szívéllyességet jelöli, hanem egy tengelyt képez a vesével is, ami az ösztönélet székhelye.

A szexualitás csak akkor kiteljesedett, ha összeköttetésben van a szívvel és a mély érzésekkel, a szeretet adásával és elfogadásával. Ennek van egy jól észrevehető viselkedésbeli jele is. A hideg szív energetikai oka itt van. A zárkózottság, a melegszívűség hiánya, a mélyhűtött szerelmi élet szintén arra utal, hogy e meridiánban túl kevés energia áramlik.

**A föld elem** központi szerepet játszik a táplálék felvételében és értékesítésében. A legrégebbi kínai és tibeti feljegyzések szerint ez az életfolyamatok központja, gyökere. A föld elem a bőséget, a nyárutót és a gazdag betakarítást jelöli. A felnőttkor tartozik hozzá, a szervek közül pedig a lép és a gyomor párosa. A lépen mindig a hasnyálmirigy is értik, mivel a kínai orvoslás szerint ugyanaz a meridián táplálja mindkettőt. A föld a táplálást, a termékenységet, az anyaságot és a védettséget is jelenti. Azok, akikben erős a föld elem, mindenhol otthon érzik magukat. Magabiztosak, elismerést adnak és kapnak, szimpatikusak és együttérzőek. Saját többletükből adnak másoknak. Azok viszont, akikben gyenge a föld elem, mindig külső biztonságra vágnak, hogy kiegyenlítsék belső bizonytalanságukat. Ennek az is lehet az oka, hogy gyermekkorukban nem kaptak elég gondoskodást, törődést. A gyerekek térre van szüksége, hogy növekedhessen (fa elem), feltétel nélküli szeretetre (tűz elem), hogy kifejlődhessen benne az egészséges föld elem értelmében vett ösbizalom. Az elemek táplálási ciklusában a tűznek a földet kellene táplálnia. Ha ez nem következik be, vagy nem eléggé, akkor hiányozni fog az az alapvető érzés, hogy az embert elfogadják és örülnek neki. Ezért ezek az emberek belül bizonytalanok, és nagyon sok törődésre, figyelemre van szükségük még akkor is, ha külső fellépésük magabiztosnak tűnik. Ennek a következménye az, hogy nagy problémáik vannak az elengedéssel egy párkapcsolaton belül. Szeretetet és figyelmet koldulnak a másiktól, az örökkévalóságig képesek arra várni, hogy megjavuljon a helyzet, mert nem tudnák elviselni a teljes szeretetelvonást. Kapcsolataikat beárnyékolja a másik ember szeretetének és melegségének elvesztésétől való félelem (ami már az elemek ciklusának a következő állomására, a vese zavarára utal). Gondolataikat betölti az állandó belső monológ, hiszen a tépelődés a lép gyengeségének jellemzője. A tépelődés a föld elemhez tartozó gondolkodás eltúlzása. Ezt a gondolkodási folyamatot az érzékszerveken keresztül kapott benyomások táplálják hosszú távon. Ezért minden, amit befogadunk, először a föld elemhez tartozik. A lép zavarának jelei: túlzott tudásvágy és folytonos gondolkodás az egyik oldalon, a másikon pedig a töprengés, a dolgok megkérdőjelezése és a túlzott kritika, valamint az aggodalmaskodás. Az ilyen típusú emberek „A hideg típus” címszó alatt találják meg a nekik megfelelő salaktalanítási eljárásokat. Diamond a lép gyengeségét azzal hozza összefüggésbe, hogy az illető nem bízik eléggé a jövőben. Az ilyen ember úgy viselkedik, mint az, akinek el kell engednie egy trapézt ahhoz, hogy megfogja a felé közelítő újabbat, s mindezt biztonsági háló nélkül.

A gyenge föld elem megnyilvánulhat meglehetősen antipatikus formában is. Ez az egoista, aki egyáltalán nem képes együttérezni másokkal. Állandóan kritizáló és intoleráns viselkedésével bizonytalanságát akarja elrejteni. A gyenge föld elem további jele az önsajnálát és a mártír hajlam. Az ilyen emberek szeretik feláldozni magukat másokért, majd ezt a szemükre is vetik, és az áldozathozatal közben rendkívül lendületesek, rámenősek, sőt követelőzőek is tudnak lenni. Jaj annak, aki

<sup>9</sup> Ennek a német elnevezése szó szerint lefordítva: vérkeringés-szexus meridián. (A ford.)

nem kér ebből az áldozatból, vagy meg akarja szüntetni ezt a függőséget! Egyébként a fixa ideák és a spleenek is a lép egyensúlytalanságából származnak. A *spleen* a lép angol megnevezése, és különös gyűjtőszennvedélyre is utal. Szervpárja, a gyomor nagyon érzékeny mindenféle stresszre. Diamond kineziológiai tesztek segítségével összefüggést talált a gyomor és az undor, a csalódás, a megkeseredettség és a mohóság között. Ezek az érzések gyengítik a gyomrot, az elégedettség pedig kimondottan erősíti.

**A fém elemhez** tartozik a két legfontosabb kiválasztó szervünk: a tüdő és a vastagbél. Az idetartozó évszak az őszi, amikor búcsút veszünk a nyár melegétől és bőségétől. A fém elemhez rendelhető a koncentráló, befelé irányuló erők, akár az univerzumra vonatkoznak, akár az elengedésre. Az ember életében ez már a változó kor előrehaladtát jelzi, ahol a külső dolgok, mint a növekedés, a megvalósítás és az egzisztencia biztosítása már nem könnyen térítik el a lényegtől. A fém elemben mindez alá van vetve az átalakulásnak. A légzés a befogadást, az elfogadást, valamint a kiadást és az elengedést jelképezi. Ha a felvevő képesség rosszul fejlett, akkor kevés lesz a rendelkezésre álló energia, hiány keletkezik, amely az elválasztottság érzésében jut kifejezésre. Ennek megvannak a következményei szellemi síkon és az emberi kapcsolatokban is. A fém elem egyensúlytalanságát adó- és befogadási zavarnak is lehetne nevezni, s ez kétféleképpen is megnyilvánul. Egyrészt az univerzummal való kapcsolatban, ahol bízunk kellene abban, hogy benne vagyunk a mindenségben, és hogy minden elválás csak illúzió. Másrészt pedig az embertársainkkal való kapcsolatban. A fém elem egyensúlytalansága megnyilvánulhat a kötöttségek hiányában is, mind a környezet, mind az emberek irányában, tehát például egy önkéntes elszigeteltségben, amelyhez még belső keménység is társul. Egy rövid, önkéntes visszavonulás viszont, mint amilyen a meditáció is, pozitív formában valósíthatná meg a fém elem tartalmát. Akinél hiányzik a fém egyensúlya, az kevésbé akar részt venni környezetében, és szeretne visszahúzódní. De megnyilvánulhat ez túlzott vallásosságban is. Ha az illető nem kerül természetes kapcsolatba az univerzummal, és nem kapja meg azt az esszenciát, amelyre szüksége van, akkor vallásos vágyódása dogmatikus, szigorú karaktert ölt. A befogadás és az elengedés kölcsönhatásában ugyanúgy metamorfózisról van szó, mint a légzésnél, vagyis az esszencia átalakításáról és kinyeréséről. Szellemileg ennek egy új dimenzió megtapasztalása felel meg, a határtalan tudat mélységének, terének és kiterjedésének megismerése. Ha ezt még nem fejlesztettük ki eléggé, akkor a külső dolgoktól fogunk függni. A fém elem gyengeségére jellemző az a szomorúság, amely a búcsúzásnál tölti el az embert, és az, hogy nem sikerül megteremteni az átmenetet a befogadás és az elengedés között. Ilyenkor az elválasztottság és az elszakadás érzése tölti el bennünket, s szélsőséges esetben hirtelen nem bízunk a pozitív jövőben. Ez tehát megnehezítheti az elengedést. Ettől szenved a vastagbél. Ha nem fejlődött ki az elengedési képesség, akkor a szervezet több szempontból is eldugul, szellemileg és testileg egyaránt. Semmi újat nem tud befogadni, ami enyhítené hiányát, de a régit sem tudja kiadni magából. Ez az elnyomott tartalmakra is vonatkozik, amelyek szeretnek összegyűlni a vastagbél alvilágában. A fém elem zavarának egy másik jele a tisztasági és higiéniai mánia. Az illető nagyon meg akar szabadulni valamitől, de nem tud, ezért egyre hevesebben törekszik rá, s mindig csak erről beszél. Itt az egészségfanatikusokról van szó, akik buzgón betartják a legszigorúbb szabályokat. Ha a tüdő és a vastagbél túl kevés energiát kap a kiválasztáshoz, akkor erős belső tisztulási vágy jön létre az érintettben. A kineziológia összefüggést talált a depresszió, az önbüntetés és a bűntudat között, amelyek végül székrekedésben és a vastagbél gyulladással fekélyeiben mutatkoznak meg. A bűnösség és a szennyesség érzését követi a test is, így valóban minden lehetséges szennyet összegyűjt, és nem engedi el. Attól a gondolattól, hogy „szenny, piszkos vagyok”, már csak egy lépés az, hogy „nem érdemlem meg, hogy szeressenek”. Kézenfekvő, hogy az ilyen ember nem szereti magát és nincs egészséges önértékelése.

A vastagbél azonban egzisztenciális gondok is irritálhatják. Míg az előbb jellemzett székrekedés oka energiahány, amely valószínűleg lép *csi*-hiányán alapul, addig a megélhetési gondok szárazsági tünetekkel járnak együtt. Ehhez kapcsolódik még a fa vagy a tűz elem túlzott aktivitása, és már meg is érkeztünk az izgága és harcra kész természetű „munkaholisták” problémáikhoz. Aki ettől a lázas tempótól kiszárad, az az anyagot is nehezen tudja elengedni, testileg pedig hamarosan székrekedés lesz.

Ha a székrekedést energiahány okozza, akkor „A hideg típus”, ha szárazság okozza, akkor „A forró típus” címszó alatt kell keresni a könyvben a megfelelő salaktalanítási eljárásokat.

A fém elemhez tartozik még a szaglász és az ösztön is. Akinél jó a szaglása, az jól kifejlesztette magában a fém elemet, de érzékeny van az igazságosságához is, ami szintén a fémhez tartozik. Ha valakivel viszont igazságtalanság történik, az károsítja a fém elemét. Mindezt a saját bőrén érzi, amit a tüdő szabályoz, és ami a *vej-csi*-vel, a védekező erővel van szoros kapcsolatban. A kínaiak szá-



mára a *vej-csi* nemcsak erős immunrendszert, hanem a szerencsétlenségek, balesetek vagy sérülések elleni védelmet is jelenti.

**A víz elemnek** a tél felel meg, amikor az életnedvek mélyen visszahúzódnak. A hozzátartozó szervek a vese és a hólyag, az ember életében pedig az időskor, a bölcsesség és a visszatekintés időszak. Aki a dolgok mögé tud látni, és kitartó, állhatatos, aki át tudja adni magát az élet áramlásának, az végül felismeri, hogy a szellem elpusztíthatatlan, ezért nem fog már félni. Ha viszont zavarok vannak a víz elemben, akkor mindez nem így néz ki. A diszharmóniát mindenekelőtt a félelmek jelzik, s ez az érzés gyengíti legjobban a vesét. Aki fél, annak tele van a nadrágja – és elbátortalanodik. Ha a hólyag nem engedelmeskedik az akaratnak, akkor a *csi* gyorsan leszáll, és az illető túl gyorsan enged el. A félelem mindenekelőtt bizonytalanság. Aki bizonytalan, az hamarabb kezd el félni, mint aki biztonságban érzi magát. Az erős víz elem jellemzői tehát a stabilitás, a biztonságérzés és a tartás. Összes energiapotenciánk, az erre az életre magunkkal hozott életerő a vesékben tárolódik, és erősen összefügg eredeti életerőnkkel. Ezt az erőt legjobban az éjszakázással lehet kimeríteni, mivel az alváshiány az össz-életerőt támadja meg, ami nem regenerálható, s amit egész életünkre kaptunk. A kínaiak nem lelkesednek a böjtölésért, mert nézetük szerint ez támadás a magunkkal hozott életerő ellen. Az életben maradási ösztön, az akaraterő és a szexuális vágy is a vesékben „lakik”. A veseenergia hiánya nemcsak bátortalansághoz vezet, hanem kishitűséghez, féltékenységhez, fóbiákhoz és impotenciához is. A boldogtalan kapcsolatok egyik oka lehet a gyenge veseenergia. Az elengedés itt is előfeltétele annak, hogy sikeresen át tudjunk jutni a következő – pozitív – életszakaszba.

A hólyag-meridiánt a nyugtalanság, a türelmetlenség és a pánik billentheti ki az egyensúlyból. Az ember ijedtében becsinálhat – vagyis túl gyorsan és kontrollálatlanul enged el. A víz energiát a bátorság, az akarat gyakorlása erősíti meg, aminek révén átléphetjük határainkat.

## Gyakorlati rész

### I. A salaktalanítás típusai

Az ember egész lényé megnyilvánul étkezési szokásaiban. Egy erős felépítésű, mozgékony, erősen izzadó, piros arcú ember, aki habzsolja az életet, onnan tudja, hogy él, hogy eszik. A legnagyobb örömet az erős fűszerek, a sok – mindenekelőtt grillezett, sült – hús és a nagy mennyiségű alkohol fogyasztása jelenti neki. Itt túl sok a tűz elem, amit az illető zaklatottsága és stresszes állapota is mutat. Ennek ellentéte az olyan nő, akiben kevés tűz van, ami abban mutatkozik meg, hogy állandóan fázik. Gyümölcsjoghurtot szeret enni, vagy kedvetlenül rágcsál valamilyen salátát, hogy karcsú legyen. Ettől azonban inkább fáradt lesz, és kihűl, valamint folyamatosan hízik, amit nem ért, hiszen olyan kevés kalóriát fogyaszt. Ő is azzá válik, amit eszik. Az étrendjében szereplő, energetikailag hideg élelmiszerek lehűtik egész szervezetét, és lassúvá teszik anyagcseréjét is.

Ebből a két szélsőséges példából is látszik, hogy nincs mindenki számára „helyes” táplálkozás. A táplálkozásnak az alkati adottságokhoz kell igazodnia. Túllépné e könyv határait, ha részleteznénk az egyes alkati gyengeségeket, és azok kiegyenlítési lehetőségeit. Ha valaki kiegyensúlyozottabb akar lenni, s ennek következtében egészségesebb is, annak át kell tanulmányoznia az idevonatkozó szakirodalmat.

A méregtelenítés és a salaktalanítás szempontjából két, szélsőségesen diszharmonikus példát mutatunk be, a forró és a hideg típust. Egy további fejezetben azt tárgyaljuk majd, hogy melyik típus hogyan salaktalaníthat a legjobban a kínai orvoslás szempontjából (lásd „A föld-napok kúra” részt).

#### A forró típus

Természetes módon a férfiakban több a *yang*, mint a nőkben. A *yang*, a férfi princípium viszont a nőkben is működik, csak kevésbé. A férfiakban is van *yin* (eltérő mennyiségben). A különböző érzelmi hatásokra stresszre és a *yang* jellegű táplálkozás következtében (sok alkohol stb.) *yang* túlsúly jöhet létre, és ennek megfelelő forró betegség. A forróság a piros, száraz nyelvről ismerhető fel. További jelei: izzadákonyság, piros arc, szomjúság, erős aktivitás, erős szexuális vágy, gyors pulzus és magas vérnyomás. A túl sok forróság a szervekben is felismerhető, és meghatározott tüneteket idéz elő. A szív területén szapora szívverést, angina pectorist és magas vérnyomást okoz. A máj funkciókörében kötőhártya-gyulladást (a szem közvetlen kapcsolatban van a májjal), féloldalas fejfájást. A vastagbélben székrekedést okoz (a forróság kiszárítja a székletet). A gyomorban gyomorfekélyt, gyomorégést, fogínyvérzést, szájszagot, orrvérzést, büfögést, farkasétvágyat és szomjúságot. A vesében pedig fokozott ösztönéletet okoz. A túl sok tűz jelei az álmatlanság, csekély kitartás, esetleg gyors beszéd, éjjeli izzadás, forró lábak (különösen éjjel), és a kimondottan domináló személyiség.

Akinek már többször voltak ilyen tünetei, annak foglalkoznia kellene a tűz túltengésével, hiszen nem mindig lehet csak a testből kiindulva helyrehozni az egyensúlyt. A megfelelő táplálkozás elősegítheti az egyensúly megtalálását. Kerülni, illetve erősen csökkenteni kell az olyan főzési eljárásokat, mint a grillezés, a füstölés, az erős sütés, mivel ezek erősítik a tűz elemet. A forró energetikai hatású ételeket, mint a sok hús, főleg a bárány és az ürü, az erős és csípős fűszereket (chili, bors, fokhagyma, hagyma), a kolbászokat, a kávé, az alkoholt (különösen a röviditalokat), a zabot, a zsírt és a sót ki kell húzni az étlapról, hiszen ezek csak felszítják a tüzet.

Ezzel szemben a hűtő és nedvesítő energetikájú ételek kiegyensúlyozó hatásúak. A forró típusnak a nagy adag húsok helyett salátát és frissítő gyümölcsöt kellene ennie. Ha alkoholt akar inni, akkor inkább gabonasört fogyasszon, amely hűsítőbb hatású, mint a hevítő vörösbor. A forró típusnak azonban nem szabad túlzásba vinnie a hűtést, mert a jéghideg italok nem segítik elő az ő egyensúlyát. Számára megfelelő táplálék a semleges hatású gabona, amely *csi*-t biztosít. A gabonának méregtelenítő hatása is van, ezért nagyon hasznos a húsevőknek. A hús hatására mérgező lerakódások jönnek létre a testben, ha túl sokat fogyasztunk belőle, és nem tudjuk megfelelően feldolgozni. A forró típus tehát inkább jól megfőzött, megpuhított gabonát egyen zöldséggel és salátával. A legfontosabb az alapos rágás. A gabona csak akkor válik bázikussá, ha jól elkeveredik a nyálal. Az izgatott forró típus tehát ne kapkodja be az ételt, amire egyébként hajlamos. A rizs, a tönkölybúza, az árpa, a búza és a rozs hűtő hatásúak a hevítő zabbal és aszalt tönkölyvel szemben. Az új étkezés nagyon más, mint amit a forró típus eddig megszokott, ezért ellenállást szülhet. Amikor még alig vannak panaszok, a forró típus tiltakozni fog, ha a grillcsirke vagy a fokhagymás parasztkolbász helyett holmi salátákat kell ennie. Ahogy azt az „Elvesztett ösztöneink” című fejezetben bemutattuk,

emberünk tudattalanul azt fogja kívánni, ami tovább növeli diszharmóniáját. Pontosan ez nehezíti meg a helyes étkezésre való átállást. Sőt, még egy kellemes szokást is fel kell adnia: a kávéivást. A kávé még jobban felhevíti a forró típust, ráadásul kiszárítja. A zöld tea viszont lehűti. Az olyan gyógyteák, mint a gyermekláncfű, a bojtorjángyökér és a menta, levezetik a hőt, és részben salaktalanítanak is. A gyökerekből készült teák erősen hűtenek, ezért ezeket mindig csak rövid ideig igyuk, legfeljebb három napig. Kukoricabajusz-teát viszont gyakrabban is lehet fogyasztani. Ez megszünteti az energia-elakadásokat a májban és az epehólyagban. Egy marék, 20 percig főzött búza is levezeti a hőt. A búzatea megkönnyíti az elalvást, ha a forróság ezt megakadályozná.

A stressz és a mérgeződés méreg a forró típus számára. Fontos lenne neki, hogy szabadidejében pihenjen – ezzel tudná visszaszerezni egyensúlyát –, hiszen típusának megfelelően túl sokat dolgozik.

A forró típusnak minden salaktalanítási eljárásnál figyelembe kell vennie a hő levezetését (saláttákkal, keserű teákkal), hiszen a kínaiak szerint a forróság mérgezettséget okoz. Emellett fontosak számára a később bemutatandó eljárások is, mindenekelőtt a nyugodt energiagyakorlatok, mint amilyen a *Csi Kung* vagy a hatha jóga. Ezek alapvető alkati javulást hozhatnak e típus számára. A forró típus salaktalanításáról „A föld-napok kúra” című fejezetben lesz még szó. A forró típus azonos az ott tárgyalt fa típusal (máj-, epehólyagzavarok) vagy a tűz típusal (szív-, vékonybélpanaszok).

## A hideg típus

A nőkben természetesen több *yin* van, ezért inkább a hideg alkatra hajlamosak. Náluk gyakran lépnek fel olyan problémák, amelyek a gyenge lép *csi*-ből fakadnak. A hideg típus jellegzetes tünetei: fáradtság, koncentrációs nehézségek, túlzott édességfogyasztás, gyenge védekező képesség, hideg kéz, sápadt arc, hajlam a kék foltokra, zsírpárnák a tomporon, csípőn és a kötőszövetekben, süllyedési problémák, felfúvódás, teltségérzet, kásás széklet vagy székrekedés, a kávé kívánása, depresszió, örömtelenség és ingerlékenység. Mindez azért van, mert a gyenge lép nem tudja kellőképpen ellátni azt a feladatát, hogy felvegye a *csi*-t a táplálékból. A szervezet tehát takaréklángon működik – a melegháztartás ugyanúgy, mint az anyagcsere. Az édesség megkívánása a test egyensúlytalanságára utal. Az édességből szeretne energiához jutni. A fehér cukor nem alkalmas erre, hiszen az csak rövid időre biztosít energiát, de nem nyújtja azt a *csi*-t, amire szükségünk lenne, ezért ismét energiahiány lép fel, amit az édesség újbóli megkívánása jelez. A krónikus energiahiány lelassítja a vérkeringést is, aminek a kéz és a láb kihűlése, valamint a kötőszöveti gyengeség a következménye. És mi lesz a táplálékból visszamaradt salakanyagokkal, amelyek azért keletkeztek, mert nem volt elég tűz az emésztéshez? Ezeket a szervezet a „problémás területekre” szállítja el. Az értelmező orvoslás szerint ezek az alsó női testrészeknek felelnek meg, ami utal a megoldandó témákra is. Ha az itt összegyűlt zsírpárnák túlzott méreteket öltenek, akkor szembe kell nézni a nőiesség kérdéseivel is.<sup>10</sup> Ha a lehűlés a vesét is érinti, akkor a test visszatartja a folyadékot, ami szintén többletsúlyt okozhat. A salakanyagok és a folyadék visszatartása együtt kiváló táptalajt biztosít a cellulitisznek, mondja a kínai orvoslás. Ez a jelenség ugyan nem betegség, mégis a korszellem miatt egyre inkább a középpontba kerül és túl nagy hangsúlyt kap. Az szinte semmit nem jelent, hogy ez régebben a szépségideálhoz tartozott, mint azt Rubens telt idomú nőalakjai is bizonyítják.

A hideg típusnál előrehaladott stádiumban a teltségérzet és a hasmenés váltakozik. A bél eler nyed, követi a nehézségi erőt, és magával húzza a hólyagot és a méhet is, ami a rossz vérkeringés és a vízvisszatartás miatt már úgymint meggyengült. Ha a gyenge lép túl kevés *csi*-t tud felvenni a táplálékból, akkor rosszul oszlanak el a testfolyadékok. Ha valaki hajlamos a tépelődésre, és rendszeresen tejtermékeket, déli gyümölcsöket és fehér cukrot eszik, akkor a testben összegyűlt folyadékok könnyen váladékká változnak. Ez az orrmelléküreg-problémákban, a garatcsorgásban és a hörgőkben összegyűlő váladékban mutatkozik meg. A szervrendszerek egymás után kapcsolódnak be, ezért ezek után a tüdő fog meggyengülni. A kínai tanítás szerint ez az immunitásért és a bőr működéséért felelős. Az állandó fertőzések és a gyengeség miatti izzadás gyakran előfordul ennél az alkatnál. A kínai orvoslás szerint a gyenge lép-*csi*-ből idővel vérszegénység fejlődik ki. A táplálékból nem jut elég alapanyag a vérképzéshez. Az erre utaló tünetek a sápadtság, a fényérzékenység, elalvási problémák, kiegyensúlyozatlanság, szellemi kimerültség, izomgörcsök, zsibbadás a végtagokban. Ebből könnyen „hamis forróság” keletkezik, hiszen a kevés vér a forró érzések – düh, harag

<sup>10</sup> Lásd ehhez: Rüdiger Dahlke: *Súlyproblémák*. Bioenergetic, 2000.

– hatására gyorsan felforr. A szív túl kevés vért és energiát kap, csökken az aktivitás, és szellemi lustaság lép fel. A vesék is lehűlnek, amiből kedvetlenség, félelmek és depresszió adódik. És mind ezt döntő mértékben az étkezés okozza.

Azok az élelmiszerek, amelyek lehűtenek, egyben nedvesítenek is. Idetartoznak a nyers ételek (mindenekelőtt a paradicsom és az uborka), a tejtermékek (főként a joghurt és az aludttej), a cukor, a déli gyümölcsök (banán, ananász, kivi stb.), a nyers müzli, az ásványvíz, a fekete és a zöld tea, a túl sok szójaszós és só, a jégbe hűtött italok, a mélyhűtött ételek, a zsíros-sós és a zsíros-édes kombinációk és az összes denaturált élelmiszer (amelyek emulgeátorokat tartalmaznak). Ennek következtében a lép legtöbbször a nedvességtől szenved, ezért nem képes elég *csi*-t felvenni a táplálékból. A nedvesség-problémát és a *csi*-hiányt csak fokozza a mikrohullámú sütőben való főzés és sütés, mivel a mikrohullámok elpusztítják a *csi*-t. Ugyanilyen hatása van a sok belső őrlődésnek és az éhezésnek is. A kínaiaknál nincs jó híre a mélyhűtésnek vagy a fagyasztásnak, de az esszénus iratok is ugyanígy vélekednek. Egy mélyhűtött étel energiaminősége még a sütés után is hideg marad, és nem lesz benne *csi*.

A hideg hatású élelmiszereket bizonyos mértékig melegítő hatású fűszerkombinációkkal és élelmiszerekkel lehet kiegyensúlyozni. A bors, a chili, a curry, a szegfűszeg, a szerecsendió, a fahéj, az édeskömény, a koriander, a lestyán, a babérlevél, a majoranna, a kakukkfű, a rozmaring, a póréhagyma, a mustár, a bazsalikom, a köménymag, a kardamom, a fokhagyma, a gyömbér (a friss gyökér, és nem a por) és sok más friss és szárított fűszer melegítő hatású, és ezek egy része tea formájában is fogyasztható. A lépet erősítő táplálékok közé tartozik a zab, a sárgarépa, a burgonya, a tök, az édeskömény, a köles, a gesztenye, a kerekszemű rizs (kis mennyiségben), a marhahús, a tyúkhús, a bárány- és a kecskehús. A hús leves formájában ideális: kis tűzön, lassan, legalább három óra hosszáig főzzük, petrezselyemmel és gyökérrel, csillagánizzsal és két-három vörös datolyával. A kínaiak ezt az erőleveset orvosságként használják *csi*-gyengeségből adódó vérszegénység és kimerültség esetén. Ebbe a levesbe röviddel a főzés befejezése előtt tegyünk még friss hagymát és sárgarépát.

Óvakodjunk azonban a túlzásoktól. Aki csak melegítő hatású élelmiszereket fogyaszt, az könnyen eshet a „hamis forróság” hibájába, ami a hideg minőségből származhat. Az egészséges táplálkozás végső soron az ízek egyensúlyából származik, ahol a semleges hőhatás van túlsúlyban, természetesen figyelembe véve a forró és a hideg típus egyéni szükségleteit. Túlzottan hűtő vagy hevítő hatású élelmiszereket csak kis mennyiségben fogyasszunk, és csak az éghajlati hatások kiegyenlítésére.

A hideg típus ne éhezzen, és ha tudatosan böjtöl, akkor különösen figyeljen arra, hogy belső tűzét megfelelő eljárásokkal egészséges szinten tartsa. Amint már említettük, ezt a típust az éhezés még nedvesebbé teszi, ami tovább gyengíti lépe *csi*-jét. Számára ideálisabb a föld-napok kúra (lásd később). A böjtölésnél fontosak a levesek, a melegítő hatású fűszer és gyógynövényteák, valamint az energiaáramlást fokozó gyakorlatok. Az energiaháztartást hatékonyan ösztönözhetjük shiatsuval és *Csi Kung*-gal. A *csi*-t mindenekelőtt azonban meditációban vehetjük fel, ezért olyan fontos böjtölés alatt a spirituális szinttel is foglalkozni. Alapjában véve minden kísérő eljárás segíti a salaktalanítást és a méregtelenítést. „A föld-napok kúra” című fejezetben a hideg típus, aki azonos a föld típusal, további útmutatásokat is talál.

## II. A salaktalanítás és a méregtelenítés kísérő eljárásai

### A klasszikus méregtelenítő rendszerek ösztönzése

Akinek a kínai gondolkodás átláthatatlan, az döntő lépéseket tehet a nyugati orvoslás alapján is. Itt az egyik legfontosabb kiválasztási szerv a bél, amelyről már beszéltünk. Minden, ami a béltevékenységet természetes módon ösztönzi, az elősegíti a kiválasztást is. A hashajtókkal való visszaélések mértéke mutatja, hogy milyen nagy a belső tisztulás utáni vágy. Hashajtó szerek alkalmazása csak szükség esetén javallott, nem pedig tartós használatra. Még a természetes szerek is, mint például a szennalevél, durván megsérthetik a bélnyálkahártyát, ezért tartós használatuk – amely mindig visszaélés – ugyanolyan veszélyes, mint a vegyi anyagok használata.

Ezzel szemben ajánlott a rostanyagokban gazdag táplálkozás, ahol pedig szükséges, ott ezt kiégésíthetjük megpuhított fügével, lenmaggal vagy szilvával. A legjobb természetesen az, ha nem-

csak az akut problémát oldjuk meg – például beöntéssel –, hanem egész szervezetünket arra ösztönözzük, hogy találjon vissza ahhoz a béltevékenységhez, amely az egészséges kiürítést szolgálja. Az összes eljárás, ami a bélmozgást ösztönzi – lásd „A béltisztítás mint az egészséges élet alapja” című fejezetet –, akkor hat a legjobban, ha figyelembe vesszük a meridián-órát. A kineziológia szerint a *csi* 24 óra alatt energiahullám formájában bejárja az összes meridiánt. Minden meridiánnak megvan az aktív időpontja. Ekkor dolgozik legjobban a hozzátartozó szerv is, és ekkor használnak legtöbbször a tehermentesítő eljárások is. A vastagbél *csi*-jének maximuma és legaktívabb időpontja reggel 5 és 7 óra között van. A bél mozgása ilyenkor a legerősebb. Ezért olyan hatékony az ebben az időben végzett beöntés. A kronobiológia – a test belső órájának tudománya – szerint a szervezet hajnali négy órától déli tizenkettőig salaktalanít. Aki tehát a salaktalanító kúra alkalmával délig nem eszik, vagy csak alig valamit, az már ezáltal is elősegíti a tisztulást. Déli 12 órától este 20 óráig a test a táplálékot dolgozza fel, majd 20 órától hajnali 4-ig felszívja.

Egy további klasszikus kiválasztási szerv a **vese**, amelynek zavartalan működése a hatékony salaktalanítás feltétele. A vesét veseteákkal ösztönözhetjük finoman. Ez a szerv 17 és 19 óra között a legaktívabb, a teákat azonban már ezelőtt, a hólyag aktív működési fázisában (15–17 óra) kell meginni. A homeopátiás potencializálással vagy spagirikusan (alkímikusan) elkészített fitoterápiás cseppek is segíthetnek. A vese aktiválására egy klasszikus természetes szer a Solidago, az aranyveszsző. De a legfontosabb segítség, amit vesénknek nyújthatunk az, ha elegendő mennyiségű folyadékot iszunk. Ez legalább két liter legyen naponta, ha izzadunk, akkor több. A salaktalanító kúrák alatt még ennél is több folyadékra lehet szükségünk. Aki az egész házat ki akarja takarítani, az ne egy vödör vízzel induljon el, mert abból csak maszatolás lesz. Aki nem akar elegendő mennyiségű folyadékot inni, az lemondhat a legtöbb salaktalanító eljárásról.

A kevés folyadék árt a **nyirokrendszernek** is, amely elvezető és tisztító csatorna, valamint fehérjét, hormonokat és zsírt szállít a sejtekhez. A testben kétszer annyi nyirokedény van, mint véredény, és kétszer annyi nyirok, mint vér. Mivel sok mérgező anyag jut a szervezetbe, és a test is termel anyagcsere-maradványokat, ezért ez a rendszer legtöbbször túlterhelt, így támogatásra szorul. Sok fitoterápiás szert használhatunk ehhez, mint például a Lymphdiaralt vagy a Lymphosotot. A Vodder-féle nyirokdrenázzsal is serkenthetjük a nyirokrendszer méregtelenítő és salaktalanító működését.

Bizonyos értelemben a **bőr** is a kiválasztó szervekhez tartozik. Különösen akkor fontos, ha a vese vagy a bél nem működik kielégítően. Ha a vesék felmondják a szolgálatot, akkor érezhető, hogy a vizelet a bőrön keresztül választódik ki. A normális izzadásnak ugyan elsősorban az a feladata, hogy lehűtse a szervezetet, de ez egyúttal kiválasztási folyamat is, amit az izzadság szagán észlelhetünk. A bőr kiválasztó funkciójának ösztönzésére felhasználható minden olyan eljárás, amelyet a „Kívülről ható méregtelenítő eljárások” című fejezetben mutatunk be.

Amikor észre vesszük, hogy szervezetünk erőteljesen méregtelenít a bőrünkön keresztül, akkor más, elsősorban méregtelenítő szervünket kell ösztönöznünk a kiválasztásra. Az ilyen erőteljes méregtelenítés jelei az erősen bűzös izzadság, vagy különböző kiütések, bőrelváltozások megjelenése.

Hasonló módon a **tüdő** is ösztönözhető mint kiválasztási szerv. Ezen keresztül nemcsak nagy mennyiségű széndioxidot – az anyagcsere salakja – választunk ki, hanem sok más anyagot is, amelyek könnyen észlelhetők a kilélegzett levegő szagából. Ez egy kellemetlen figyelmeztetés, hogy egyéb szerveinket is méregtelenítenünk kell, a tüdő tehermentesítése érdekében. A tüdő méregtelenítő képességét fokozhatjuk sporttal, amelynek során a légzés mélyebb lesz, de a jógából ismeretes légző gyakorlatokkal is (pranayama). Erre az optimális időpont a tüdő aktív fázisában van, azaz reggel 3 és 5 óra között, mely időszakot csak kevés, korán kelő ember tud kihasználni.

A kiválasztásért a bél, a vese, a bőr és a tüdő felelős, a méregtelenítés azonban legfőképpen a **máj** feladata. A kiválasztó szervekhez ő szállítja az „alapanyagot”. Legintenzívebben éjjel 1 és 3 óra között dolgozik, **ezért az esti „bűnözések”, mint a nyers étel fogyasztása, a túl késői, bőséges evés vagy az éjszakai alkoholfogyasztás különösen károsítják ezt a szervet.** Ha túl sok akut mérget éri a májat, akkor nem tudja feldolgozni, és a mérgek bekerülnek a szervezetbe. Egyébként tudnunk kell, hogy a máj az egyetlen szervünk, amely csak fekvés közben tud jól regenerálódni. Az elegendő alvás ezért nagyon jól tesz neki. Az egyszerű, ám mégis hatékony májpakolást is természetesen fekvéssel kell feltenni.

Egy fontos, bár gyakran figyelmen kívül hagyott kiválasztási mód a nők számára a **menstruáció**. Ez jó lehetőség arra, hogy a szervezet a vér útján megszabaduljon attól, amire már nincs szüksége. Az természetes, hogy a méh nyálkahártyájának fölöslegessé vált szöveteit így választja ki a szervezet. Különös lenne, ha a szervezet, amely rendkívül intelligens, kihagyna ilyen méregtelenítési lehetőséget.

tőséget. Valószínűleg a havi méregtelenítés az oka annak, hogy a nők várható életkora magasabb, mint a férfiaké. Ha a menstruációs vér feltűnő méregtelenítési jeleket mutat, például erős szagú, akkor méregteleníteni kell a szervezetet, hogy ez az érzékeny terület megkönnyebbülhessen. A menstruáció alatt melegítéssel, azaz meleg pakolással vagy egyszerűen hőpalackokkal segítsük elő a méregtelenítést.

Egy eddig alig figyelembe vett méregtelenítési lehetőség az **anyatej**. Az anyatej magas károsanyag-tartalma egy eddig mellékesnek tekintett mechanizmusra utal. A szervezet az anya életét egyértelműen fontosabbnak tekinti, mint a gyermekét, és ezért a méreganyagokat még a tejben keresztül is kiválasztja. Ezért jó, ha egy nő már a várandósság előtt méregteleníti szervezetét, hogy a szoptatás ne károsítsa gyermeke egészségét. Azt azonban tudni kell, hogy a szoptatás minden esetben jóval egészségesebb a baba számára, mint akármilyen más tápanyag. Ez mindenekelőtt azzal függ össze, hogy a csecsemő szopás közben nemcsak kalóriákat kap anyjától, hanem legfőképpen szeretetet, ami túlszárnnyal minden más tényezőt.

## Érintés és megérintettség

Ha valami megérint bennünket, az legtöbbször azt fejezi ki, hogy valami közel került a szívünkhöz. Az érintés az önmagunkkal és a másokkal szembeni távolság legyőzése. Testi értelemben az érintésben van valami csodálatos. A gyermekkori védettség és gondoskodás jut róla eszünkbe. Akit megérintenek, az jobban érzi magát. A masszázs egyszerre két dolgot tesz lehetővé: csillapítja érintési vágyunkat, és serkenti a bőr és a kötőszövetek salaktalanítását. Ennek az érintésnek olyan lágynak kell lennie, hogy ellazulhassunk tőle, de egyúttal kellő nyomást is ki kell fejtenie, hogy elérhesse egészségügyi célját. Ez alól csak a **nyirokdrenázs** kivétel, amelyet finom, simogató mozdulatokkal kell végezni a nyirokutak mentén, hogy elősegítsük a méregtelenítést.

Egy további speciális technika a Penzel-féle akupunktúra-masszázs, amely nem kimondottan masszázs, mivel egy pálcikát kell végig, húzni a bőrön, a meridiánok mentén. Ez feloldja a blokkokat, és kiegyensúlyozó hatása van az egész szervezetre – így az érzésekre is, amelyek összefüggnek a szervek energiájával. Ezt mindenki maga is elvégezheti, ha tanulmányozza a meridiánokról szóló leírásokat. Az is elég, ha kezünkkel lassan végighaladunk a meridiánok mentén (vegyük figyelembe az áramlás irányát!). A meridiánokat úgy is lehet aktiválni, hogy a kezdő- és a végpontjukat rövid szünetekkel megkopogtatjuk.

A reflexzóna terápiák közül a legismertebb a talpmasszázs. Aki ügyes, az magán is elvégezheti, de azért jobb felkeresni egy masszörzt, mert így jobban el lehet lazulni kezelés közben, ami jobb hatást eredményez testi szinten is. Ezenkívül a talp diagnózisra is alkalmas, így masszírozás közben ki lehet deríteni, hogy hol vannak a testben problémák, s ezeket egyúttal a masszázzsal is lehet kezelni.

Kevésbé ismert, de nagyon hatékony a test neurolimfatikus zónáinak masszírozása. Minden szervnek megvan a maga területe, amelyet ujjnyomással lehet aktiválni. Nem kell félni, hogy nem találjuk meg a megfelelő zónát! Ha megnyomjuk és fáj, akkor eltaláltuk. Olyan ez, mint a biztosítékok, amelyek kikapcsolnak, ha a nyirokrendszer túlterhelt. Ezt a jelenséget egy kineziológiai technikában, a „Touch for Health”-ben használják, hogy ismét egyensúlyba hozzák a szervek energiáját. A nyirokáramlás blokkjait 10-20 mp-es, közepes erősségű nyomással fel lehet oldani, s így aktiválhatjuk a nyirokutak által érintett meridiánokat, az izomcsoportokat és a hozzájuk tartozó szerveket is. Előtte és utána bőségesen kell vizet inni, mert ez a módszer erősen beindítja a méregtelenítést. A napi önmasszázs ideális megoldás, nem csak, de elsősorban a salaktalanítás szempontjából. A salaktalanításban és a méregtelenítésben a legfontosabb a comb külső oldalán lévő vastagbél-zóna. Ehhez fekdüdjünk le, húzzuk fel a lábunkat, és ököllel körkörösén masszírozzuk a comb külső oldalát a térdtől a forgóig. Minél több salakanyag van bennünk, annál fájdalmasabb a masszázs. A comb felénél van egy epepont is, amelyet egyúttal aktiválhatunk. A vékonybél méregtelenítéséhez a comb belső oldalát kell masszírozni ugyanígy (ököllel, körkörösén). A máj zónája közvetlenül a jobb mell alatt helyezkedik el. Aki az ujjával a bordák közti térben fájdalmas pontot keres, az biztosan talál is. Ezek böjtölés vagy egyéb tisztító kúrák alatt különösen érzékenyek. A zónát addig kell ujjunkkal masszírozni, amíg a rossz érzés fel nem oldódik. A vese-zóna a köldök felett egy cm-re jobbra és balra van.

Van még két pont, amely fontos szerepet játszik a méregtelenítésben és a salaktalanításban: az egyik a vesepona a talpon (a talp közepén). Ez az energiaháztartás stabilizálásáért és a méregtelenítésért felelős. Ezt a pontot megnyomhatjuk a könyökünkkel is, vagy masszírozhatjuk a kezünkkel, de

még jobb, ha valaki „mezítlábas shiatsuval” aktiválja, ahogyan a shiatsu részben leírjuk. A másik fontos salaktalanító pont a bélpont, amely a köldök és a vastagbél bal hajlata között van. Ha ránézünk a köldökünkre, és a körülötte lévő területet egy órának vesszük, akkor a pont fél tizenegynél van, két cm-re a köldöktől. Ezt a bélpontot reggel, még fekvé, három ujjal nyomjuk erősen egy másodpercig, majd egy másodperc szünet. Ezzel azonnal aktiváljuk a bélmozgást is.

Az egyik legkönnyebb és legegyszerűbb reflexzóna masszázsa a fül masszírozása. Mint a fülakupunktúrából tudjuk, a fülben leképeződik az egész ember. Fejjel lefelé, embriótartásban, ahogy röviddel a születés előtt a magzat elhelyezkedik. A legegyszerűbb, ha a fülcimpával kezdjük, amely a fejnek felel meg, és jól átmasszírozzuk, amíg át nem melegszik és fel nem élénkül. Ezután haladjunk tovább és a hát-zónát, a gerincet masszírozzuk meg a nyaktól a farokcsontig, majd lassan az egész fülkagylót, és minden szerv zónáját.

A fülmasszázs élénkítő és salaktalanító hatásától eltekintve, átvitt értelemben is érdemes mindennap fülön csípnünk magunkat. Ha reggeli rituáléként végeznénk ezt a gyakorlatot, akkor felelősségteljesen indíthatnánk napunkat.

Alacsony vérnyomásnál, ami a salaktalanító kúrák és a böjt alatt is okozhat kellemetlenséget, nagyon jól beválik a fülmasszázs. Ha meg, élénkül a vérkeringés, akkor a salaktalanítás is könnyebben megy.

### A belső tisztulás és a vezetett meditációk

A böjtkúrák alatti vezetett meditációk már több mint tíz éve bizonyítják, hogy e módszer hatékonyan segíti a tisztulást. Egészen nyilvánvaló, hogy a fizikai test is könnyebben tud elengedni, ha a lélek is felkészült erre. Szinte egyetlen más eszköz sem segíti annyira a lelket ebben, mint a vezetett *belső utazások*. Több síknak is használ, ha a test és a lélek kéz a kézben halad előre, és kölcsönösen támogatják egymást. Ha egy rákos beteg nemcsak az agresszív gyógyszerekkel küzd daganata ellen, hanem belső képei síkján is, akkor Carl Simonton vizsgálatai szerint megduplázza életben maradási idejét. Ha a pszichoterápiára járó páciens fizikai szinten rendbe hozza székrekedését, akkor a pszichoterápiában óriási előrelépésre számíthat. Ha az egyik síkon elengedünk, annak meglepően jó hatása van a másik síkra is.

Szinte mindegyik méregtelenítő és salaktalanító kúrához idő kell, ezt pedig a legideálisabban vezetett meditációra használhatjuk fel. Aki már hozzászokott ehhez a módszerhez, az automatikusan fogja használni a testi tisztításhoz is, ami óriási lendületet ad a testi szintnek. Az elengedés minden gyakorlatában döntő szerepet játszanak a belső képek. A fekvé, vagy egyenes gerinccel, ülve végzett meditációkon kívül egyéb egyszerű eljárásokat is felhasználhatunk. A reggeli zuhanyozásba bekapcsolhatjuk belső képeinket, ami hatékonyabb és mélyebb tisztulási rituálét eredményez. Még az étkezések előtti kézmosást is összekapcsolhatjuk azzal, hogy elképzeljük, amint kezünket minden szempontból tisztára mossuk, és így látunk neki a tudatos étkezésnek. Egész képzésünk – nomen est omen – a belső képeken alapul. Egyszerű és nagyon hatékony, ha használjuk ezeket a képeinket. Ezt minden gyerek tudja, és minden éjjel meg is történik, akár van tudomásunk róla, akár nincs. Ha ezt tudatosan végezzük, akkor egyre közelebb juthatunk belső orvosunkhoz, s ezzel együtt belső hangunkhoz is. Ez visszavezethet bennünket szinte már elfelejtett ösztöneinkhez, egyúttal pedig jelentősen hozzájárulna a régi salakok kioldódásához, és megakadályozná az újak képződését. Aki rá tud hagyatkozni belső vezetésére, amit belső képek formájában bármikor elérhetünk, az nemcsak helyesen fog táplálkozni, hanem elkerüli a szorongást és a mérgelődést is. Aki időt fordít a belső képekkel való foglalkozásra, az bőséges jutalomban részesül, mivel a régi, gyermekkori sérülések és a tudattalanba száműzött képek a legtöbb embernél nem oldódtak fel teljesen, sőt meglehetősen elevenen élnek és hatnak. Az ilyen belső utazások kellemesek lehetnek, és ha megfelelően át tudjuk adni magunkat, akkor árnyékunkkal is találkozhatunk.

A belső utazások akkor is a legkellemesebb saját terápiánkká válhatnak, ha az ösztönzést ehhez egy betegség adta.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Itt a szerző felsorolja azokat a meditációs kazettákat, amelyekkel az egyes betegségek lelkileg kezelhetők, de ezek közül egyik sincs nálunk forgalomban. A németül tudók a könyv végén találhatják meg az idevonatkozó könyvek címét. A kazetták magyar megjelenése nem valószínű. (Aford.)

## A Bach-virágesszenciák segítségével az elengedésben

A test alapos méregtelenítésében jól bevált a Bach-virágcsseppek használata. Természetes, hogy mivel a szervezet mindig egy egységet képez, minden szerv jobban működik, ha a többi is rendben van. Ha viszont bárhol zavar lép fel, akkor az az egészre rossz hatással van. A lélek és a test kölcsönös kapcsolata is – ahogy azt már többször hangsúlyoztuk – beletartozik ebbe. Aki tehát a Bach-virágcsseppek segítségével lelkileg egyenesbe jön, az testileg is érezni fogja a hatást. Különböző eljárások vannak a megfelelő esszencia kiválasztására. Választhatunk a szóban forgó téma alapján is, de intuitíven is kiválaszthatjuk az üvegek közül azt, amelyikre remélhetőleg most a legnagyobb szükségünk van. Megfelelő képességek birtokában kineziológiai teszttel vagy ingával is ki lehet választani a megfelelő esszenciát. Az olyan intenzív béltisztások alkalmával, mint a „clean-me-out” vagy a böjt, olyan sok bélsalak oldódik ki, hogy naponta kell új szert keresni. Olyan, mintha minden bélsalak, amely bizonyos lelki konstelláció hatására gyűlt össze, tartalmazná a lelki mintát is. Ha „alu!” kioldjuk ezeket a salakanyagokat, akkor „felül” is kioldódik.

Dietmar Krämer ajánlása szerint (*Neue Therapien mit Bachblüten 3* [Új gyógymódok a Bach-virágesszenciákkal]) az esszenciát kiválaszthatjuk a meridiánproblémák, vagy pedig az elemek szerint is, egész esszencialáncolatot felhasználva.

Az **Impatiens** a máj elemhez rendelhető, ahhoz a típushoz, aki mindig zaklatott, nehezen tud kapcsolni, és gyorsan eszik. Ha az illető hosszabb ideig szedi az Impatiens-t, akkor végre megnyugodhat, ami nemcsak a salaktalanítás és méregtelenítés időszakában üdvös. A májhoz rendelt Impatiens-láncolatba tartozik az **Olive** és az **Oak**, amelyek túlterheltség és túlhajszoltság esetén hasznosak.

A **Vervain** a túlzott lelkesedést és a fanatizmust gyógyítja. Aki állandóan siet, s emiatt nem ismeri a határokat, másokat pedig állandó beszédével fáraszt, abban diszharmonikus a tűz elem. A Vervain-láncolathoz tartozik még a **Hornbeam**, amely a Vervain-állapotot követő kimerültségen segít; és a **White Chesnut**, amely az állandóan pörgő gondolatokból segít kilépni.

Az **Agrimony** a vékonybelet támogatja, és akkor hasznos, ha az illető nem akarja befogadni a lényeges dolgokat, hanem el akarja nyomni. Ez a magatartás károsíthatja a vékonybelet, amelynek a feladata, hogy szétválassza a tisztát a tisztátalantól, a lényegest a lényegtelenről – testileg és szellemileg egyaránt.

A **Cerato** a rosszul működő föld elem, s ezért a biztonsághiány szere. Segít, hogy a páciens bízni tudjon saját ítéleteiben és döntéseiben, hogy tisztán tudjon gondolkodni, ítélni és megismerni, amire meggyengült föld eleme miatt nem volt képes.

A **Gentian** a tépelődésen, a túl sok okoskodáson, a mindent megkérdőjelező negatív gondolkodáson segít. A **Willow** ennek további fokozatát gyógyítja, amikor az illető mindezek után még pechesnek is érzi magát. A föld elem gyengesége a **Wild Rose**-ban csúcsosodik ki, amikor már megjelenik a fáradtság és a rezignáltság is.

Hiányzó önbizalom esetén viszont a **Larch** segít, az ősbizalom virága. A **Mimulus** a víz elemhez kapcsolódó félelmek fellépésekor használják introvertált személyeknél. A **Heather** pedig az extrovertált viselkedés virága; annak segít, akinek másokra van szüksége, hogy kipanaszkodj a magát.

E besoroláson kívül vannak olyan Bach-virágesszenciák is, amelyek az elemek zavaraira vannak jó hatással. Ha a düh, a rosszindulat vagy az irigység agresszióhoz és kiállhatatlansághoz vezet, és ezzel felborítja a fa elem egyensúlyát, akkor a **Holly**-t kell alkalmazni. Ha valaki megkeseredik azért, mert úgy érzi, rosszul bántak vele, akkor a **Willow** a megfelelő szer. A döntésképtelenség a fa elem gyengeségére utal, és a **Scleranthus** segít rajta. A **Walnut** megkönnyíti a növekedéshez szükséges újrakezdést, ha az illető még nem tudta kibontakoztatni önmagát.

A **Mustard** a tűz elem zavarára jó, amikor a páciens különösebb ok nélkül örömtelen és nem tud lelkesedni. Ha a meggyengült tűz abban az érzésben nyilvánul meg, hogy az illető nem tud felnőni feladatához és elveszti tetterejét, lelkesedését és bizakodását, akkor az **Elmet** kell választani. **Gentian** a megfelelő szer, ha a páciens pesszimista, hajlamos mindenben csak a rosszat meglátni, mivel nincs benne elég életöröm. A teljesen legyengült tűz elemnél totális reménytelenség lép fel, ebben az esetben a **Gorse** segít felszítani a lángot. Az olyan állapotban, ahol a beteg már mindent sötétben lát, a **Sweet Chestnut** hoz fényt a kétségbeesett léleknek. A sok következményei vagy egy fel nem dolgozott trauma a **Star of Bethlehem** segítségével kezelhető. Ha valaki túl sok hatalomra vágyik, mindenkit vezetni akar, uralkodó típus, szinte zsarnoki és szigorú, akkor a **Vine** az ő szere

Aki túlzásba viszi a másokról való gondoskodást, az gyengíti a föld elemét, és a **Centaury** a megfelelő virág számára. Ez a virág segíteni fog, hogy megtalálja saját határait, és jószívűségét továbbra is fenntartva, tudjon „nem”-et mondani. A lépet is megterhelő túlzott kritika és ítélezés elengedő



szere a **Beech**. Azoknak, akik azért gondoskodnak túlzottan másokról, hogy magukhoz kössék őket, a **Chicory** segít. A **Honeysuckle** azoknak hasznos, akik mindig csak a múltra gondolnak. Az állandó belső monológon és gondolatfutamon a **White Chestnut** segít.

A diszharmonikus fém elem egyik megnyilvánulása a tisztasági mánia, amit a **Crab Apple** gyógyít. Ez a szer megszünteti azt a székrekedést is, amelyet a túl korai szobatisztaságra szoktatás idézett elő. A **Pine** megszabadít a büntudattól, és attól, hogy valakinek rossz a lelkiismerete, ha jól érzi magát. A **Water Violet** az izolációt és a hideg távolságtartást szünteti meg, és elősegíti az emberi kapcsolatok kialakulását.

Ha folyton aggódunk másokért, az a víz elemet gyengíti meg, és a **Red Chestnut** kezelhető. A **Rock Rose** viszont a nagy félelmek, a pánik gyógyítója, amikor az ember azt hiszi, hogy minden elveszett örökre. Ha a páciens nem tudja, mihez kezdjen az életével, és céltalanul keresgél csak, akkor a **Wild Oat** fog segíteni rajta. A **Rock Water** az igen erős önuralommal rendelkezők szere, akik túl szigorúak önmagukhoz.

A Bach-virágcepppek alkalmazásánál is előfordulhat, hogy hatására a probléma átmenetileg felerősödik. Testünk lelkünk „temploma” is lehetne, de sokszor csak egy putri, legfeljebb egy szükség-szálló. Természetesen a lélekre is nagyon jó hatással van, ha testünket előbb egy házzá, majd lassacskán templommá tesszük. Előbb azonban építkeznünk kell, és szembenézni az „építkezési” problémákkal. A természetgyógyászat és a homeopátia ismeri azt a jelenséget, amikor a kezelés hatására a páciens állapota átmenetileg romlik, majd beindul a gyógyulás. Erre számíthatunk a Bach-virágcepppek szedésénél is.

Fordított helyzet is előfordul, amikor a nyomorban élő lélek egy palotában lakozik, amelyet nem tud élettellel betölteni. Néhány felpumpált izomzatú bodybuilder testét elnézve az embernek az a benyomása támad, hogy robusztus fizikumuk egy igen érzékeny lelket rejt. Optikailag kézenfekvő, hogy az ilyen izomhegyek védőfalként funkcionálnak. A túlsúlyosak zsírhegyei sokszor őszintébbek, és talán nem annyira szembeötlőek. Az viszont kétségtelen, hogy a zsírpárnák jobban izolálnak és ezért jobban is védenek.

A tisztítási folyamatokban mindig az egész embert kell szem előtt tartani, és ennek megfelelően kezelni. A gyógyulási folyamat érinteni fogja a lelket is, akár a bélből, akár a kötőszövetekből indul el. Az Edward Bach, angol orvos által létrehozott Bach-virágcepppek révén egy csodálatos rendszer áll a rendelkezésünkre, amely akkor is segít a léleknek, amikor testünk tisztul különféle eljárások hatására. Bach eredetileg házi használatra szánta virágesszenciáit, amelyeknek ott kell lenniük a család lelki gyógyszertárában.

### A hatha jóga növeli az energiaáramlást

Aki a jógát testedzésnek tekinti, az nem értette meg a lényegét, és nem ismerte fel az értékét. A jóga természetesebben hajlékonyabbá és mozgékonyabbá tesz, de ezenkívül még sok mást is tud. Az *ászanáknak* nevezett gyakorlatokban a megfeszítés és az ellazulás kölcsönhatásáról van szó. A hatás akkor lép fel, amikor beáll a nyugalom, és teljesen benne vagyunk a külsőleg megválasztott testtartásban. Erre a test is reagál, és megnyitja mirigyzeit, méregraktárait, energiája megnövekszik, így el tudja szállítani a mérgeket. A jóga célja azonban nemcsak az egészség és a szépség, hanem egy szellemi út, amelynek előfeltétele és célja egy belső hozzáállás. „Aki a jóga által megtanulta testét uralni, és lelke lakhelyévé tette, aki mestere saját érzéseinek és szellemének, az széttöri a vágy, a félelem és a zavarodottság bilincseit, és eljut a megvilágosodáshoz és a békéhez” – írja a *Bhagavad Gita*, az indiai bölcsesség nagy könyve. A jógakönyvek, -tanfolyamok és -videokazetták bemutatják, hogyan kell kivitelezni az ászanákat. Lassan kezdjük, és fokozatosan növeljük a feszítést és nyújtást! Nem az a legfontosabb, hogy tökéletesen hajtsuk végre az ászanákat, hanem az, hogy a gyakorlat közben érezzük az energia áramlását. Idővel érzékeljük fejlődésünk külső eredményeit: energiaszintünk növekedését, a jobb megjelenést, a jó közérzetet és az egészséget.


### A shiatsu szabályozza az energiaháztartást

A shiatsu is a nyugalomra és a belső egyensúlyra törekszik. E japán módszer lényege, hogy harmóniával és a lényegre való koncentrálással megtaláljuk saját középpontunkat. A shiatsu olyan technika, ahol a terapeuta testével, időnként könyökével vagy a talpával is dolgozik a páciens meghatározott testrészein. Ahol az energia túl sok, túl kevés, vagy éppen elakadt, ott nyomással érik el a

kívánt hatást. A shiatsu nem masszáz, hanem inkább az akupresszúrához hasonlít. Abban mégis különbözik tőle, hogy nem egy pontra összpontosul, hanem az egész fájó részre kihat. Nem lehet leírni a hatását, ki kell próbálni. A legjobb, ha egy olyan terapeutára bizzuk magunkat, aki szimpatikus nekünk, hiszen csak ebben az esetben tudunk kellőképpen ellazulni, és átadni neki az irányítást. Ha érezzük, hogy jó kezekben vagyunk, akkor gondolataink elcsitulnak, és egyre jobban érzékeljük a bennünk áramló energiákat. A terapeuta feladata, hogy pontosan jelölje ki saját maga és tevékenysége határait, valamint hogy tiszteletben tartsa páciensét, majd ő is engedje el magát, hogy az energia áramolhasson. Az energetikai munka közben mindig vannak rezonanciajelenségek a kezelt és a kezelő között, ezért játszik a megfelelő viselkedés, gondolkodás és érzés fontos szerepet a cél elérésében. A kezelés alatt energiacsere folyik a terapeuta és a páciens között. Ezért lehet átadni a *csi*-t annak, akinek energiahiánya van. Vannak, akiknek ez jelentős energiát biztosít a böjt alatt (hideg típus). Akinek már eleve kevés *csi*-je van, annak óvatosan kell kezelnie a böjtölést – mind a kínai, mind az ayurvédikus orvoslás szerint. A legjobb hatás eléréséhez fel lehet használni a shiatsut is.

A shiatsu gyorsan stabilizálja az energiaháztartást, erősíti az összes meridiánt és a hozzájuk tartozó szerveket, de elősegíti a salakanyagok és mérgek kiürülését is. Hasznos a mezítlábas shiatsu is, amelyet a nem hozzáértők is kipróbálhatnak. Egyikük a földön fekszik hason, lábfejei egészen ellazulva befelé néznek, esetleg egy kispárnát lehet még alátenni. A másik először óvatosan, majd egész testsúlyával elkezd helyben járni társa talpán. Ez erőteljesen aktiválja a vese-meridiánt. Az energia a fejből lefelé vezetődik (jót tesz olyan fejfájásnál, amelyet túlterhelés vagy a méregtelenítés váltott ki), hő termelődik, fokozódik a vese méregtelenítése, hiszen a talp közepén van egy fontos vesepont.

### A Csi Kung harmóniát hoz az életbe

Ha természetes módon ösztönözzük az energiaáramlást, akkor jobban érezzük magunkat a testünkben, és könnyebben tudunk megszabadulni olyasmiktól, amikre már nincsen szükségünk. **Ha a meridiánokban elakad az energia, akkor ez az életfontosságú információk továbbítását és ezzel a visszacsatolási rendszer hatékonyságát is csökkenti.** Ezért keletkezhetnek érbetegségek, „ha például a szívből a központi idegrendszerbe futó meridiánok nem továbbítják megfelelően a koleszterin-lerakódásokról szóló információkat, vagy amikor a központi idegrendszerből a szívbe futó meridiánok nem szállítják a hormonok előállítására vonatkozó utasítást” – magyarázza  Wong Kiew Kit *Die Kunst des Qi Gong* (A Csi Kung művészete) című könyvében. Egyúttal kiemeli a Csi Kung megelőző és gyógyító szerepét a szervi és degeneratív megbetegedéseknél. Az energia és az egészség fenntartásához nincs szükség orvosra. A kínai orvoslás egyáltalán nem az, aminek Nyugaton gyakran tartják. Feladatának sokkal inkább a megelőzést tartja, mintsem a helyreállítást. A nálunk ismeretes akupunktúra, jelentőségét tekintve csak a negyedik helyen áll a terápiák sorában, és Kínában klinikákon végzik. A kínai orvoslás központi magva a mozgásterápia (*Csi Kung, Tai Csi*), a gyógynövényekkel való gyógyítás és a megfelelő táplálkozás, amelyek a mindennapi élet részei. Mi itt Nyugaton legelőször az akupunktúrát ismertük meg, mivel nálunk nem volt nagy sikere a megelőzés tudományának. Most, hogy mindez számunkra is hozzáférhető, erre kellene helyeznünk a hangsúlyt, a testgyakorlatokban pedig nem unalmas és lassú mozgást kell látnunk. Évezredes pozitív tapasztalat van amögött, hogy Kínában és Koreában reggelenként milliók (minden korcsoport) végeznek *Csi Kung*-gyakorlatokat a parkokban.

Tudományosan bizonyított tény, hogy a megfelelő vérkeringés döntő a salakanyagok elszállítása szempontjából. Azt is tudjuk, hogy a jól működő nyirokrendszer központi szerepet játszik a szövetnedvek elszállításában. Köztudott, hogy az idegrendszer irányítja a testi működéseket. Kelettől most azt kell megtanulnunk, hogy a meridiánokban vagy a *nádikban* (az indiai elnevezés) történő energiaáramlásnak nagyobb jelentősége van a test zavartalan és mindenekelőtt kellemes működésében. Minden gyakorlat, amely ebben az értelemben harmonizál (a *Csi Kung* mellett a *Tai Csi* is), kellemesebbé és hatékonyabbá teheti a salaktalanítást.

### A víz tisztító hatása

Semmi sem áll közelebb hozzánk, mint a víz, hiszen nagyjából ebből állunk. A nyugati elemtanban ez a legnőiesebb elem a négy közül. Az áramló lelki minőséget, a víz tisztító és megújító erejét jelöli. Tudjuk, hogy életünk kezdetén a víz testsúlyunknak több mint kétharmadát teszi ki, de

még életünk vége felé is több mint kétharmadát, amikor pedig már több szempontból is szárazabbak lettünk. A víz poláris struktúrájában kifejezetten megtaláljuk szoros kapcsolatunkat a polaritással, a kettősség világával: a két hidrogénatom egy szöveget képez az egy oxigénatommal, ami poláris feszültségben tartja az egész molekulát. Valószínűleg ez a feszültség felelős sok életfontosságú és megmagyarázhatatlan jelenségért is a víz világában. A víz csodálatos, mindent felfogó képessége lehet a homeopátia titka is, de ugyanígy felvesz sok más, számunkra életfontosságú mintát is. Még a sejtfolyadékban lehetnek nagy titkok, ami iránt a tudományos kutatás furcsa módon nem érdeklődik különösebben. Egyetlen kutató sem tudja megmagyarázni azt a jelenséget, amelyet minden vízvezeték-szerelő ismer, hogy a melegvizes csap gyorsabban befagy, mint a hidegvizes, egyéb érthetetlen jelenségekről nem is beszélve.

Az a tény, hogy a vízből jöttünk és ebből állunk, sokat mond a női pólusra való ráutaltságunkról. Az élet az őstengerből származik, ezt tudják a biológusok. Egészen egyértelmű, hogy a magzatvízből származunk, és a legnőiesebb barlangból, anyánk öléből. Érdekes tény, hogy a magzatvíz összetétele megfelel az őstengerének. Vízi lények lévén, a vízből kijöve, a szárazföldön is több vízre és folyékony táplálékra van szükségünk, mint szilárdra. Folyadék nélkül néhány napon belül meghalunk, szilárd táplálék nélkül viszont hetekig, sőt hónapokig is böjtölhetünk, ha elég vizet veszünk magunkhoz.

Valószínűleg nemcsak a homeopátia hatása rejlik a vízben, hanem Bach-virágcseppeké és egyéb olyan szereké is, amelyek összefüggésben vannak a salaktalanítással és a méregtelenítéssel. A jövőben valószínűleg fel fogjuk fedezni, hogy a víz nemcsak a legfontosabb tápanyag, hanem döntő fontosságú élelmiszer is. Gondoljunk csak a víz regeneráló és revitalizáló hatására, amit már évezredek óta ismerünk. A fiatalság forrásának legendája egyidős az emberiséggel. Néhány kutató, mint például az osztrák Viktor Schaubberger, közelebb került ehhez a titokhoz, mintsem ma sejtenénk.

A víz, mint tisztító eszköz, már ősidők óta ismert, és e könyvben leírt méregtelenítő és salaktalanító eljárásokat sem lehetne elképzelni a víz elem tisztító ereje nélkül – gondoljunk csak a böjtölésre, a beöntésre vagy a colon-hidroterápiára. Nincs okunk azt gondolni, hogy ez a tisztító hatás csak a külvilágban érvényes. A víz belső világunkban is tisztító- és oldószer.

Ez természetesen az ivóvízre is vonatkozik. Naponta két liter jó minőségű vízre lenne szükségünk, hogy szervezetünk elszállíthassa a keletkezett salakanyagokat. Ez nemcsak mennyiségi probléma. Bár nagyon egyszerű volna elegendő mennyiségű vizet inni, sok ember jó lehetőségeket szaszt el ezen a ponton. A víz vizet jelent, nem pedig üdítőt, kávét vagy teát.

A víz esetében a mennyiség után azonnal szóba jön a minőség is. Itt már felizzanak a kedélyek, a dolog egyre bonyolultabb lesz, és átmegy ideológiába, majd gazdaságpolitikába. Abban nagyjából mindenki megegyezik, hogy a víz nem az, ami volt. Régen az ivóvízminőséget élő halakkal ellenőrizték. Az ivóvíz egy részét átengedték egy pisztrángokkal teli medencén. Ha jól érezték magukat ezek az igen érzékeny halak, akkor ivott belőle az ember, és rendben volt az ivóvíz minősége. Később a pisztrángok elpusztultak, és kicserélték őket robusztusabb halakra. Ma már vegyi elemzésre hagyatkozunk, hiszen egyébként állatkínzásról lenne szó. A legtöbb ivóvízben, amit ma elfogyasztunk, nem tudnak megélni a halak. Ez ugyan középtávon biztosítja életben maradásunkat, de semmi köze az élet minőségéhez. A víz élelmiszerből tápszerré vált, és a minősége is erre a szintre *csökkent* le.

Több síkon lehet vitatkozni a minőségről. Az egészségügyi politika a legszerényebb szintre húzódott vissza, és csak a minimális követelményeket tartatja be, hogy a víz ne legyen piszkos. Ezért sokszor klórozzák, ami miatt elveszti ivóvíz minőségét. Az ipar előszeretettel használja ki ezt a helyzetet, és egyre több ásványvizet ad el; most már a bébiételek között is van palackozott tiszta víz. A kérdés persze csak az, hogy mennyire van szükségünk az egyes ásványokból? A divat most azt sugallja, hogy kötelező ásványokat fogyasztanunk. Az amerikaiak, akik a trendeket megteremtik, legalábbis óriási mennyiségben veszik magukhoz naponta.

Egy egyszerű gondolatmenet fényt deríthet a kérdésre. Egy újszülött háromnegyedrészt vízből áll, rugalmas szövetei alig tartalmaznak ásványokat. Egy 90 éves aggastyánban viszont jóval több ásvány van: porcai szinte teljesen elmeszesedtek, véredényei merevek és rugalmatlanok a mésztől, és gyakran már az agya is csikorog. Csupán a csontokban fedezhető fel némi mészhiány, ami osteoporózis formájában főleg a nőknél vált ki védelmi reakciókat.<sup>12</sup> Ezek ismeretében továbbra is fennáll a kérdés: valóban ennyi ásványt akarunk magunkba építeni? Tapasztalataink szerint sokkal jobb a valóban szükséges ásványi anyagokat zöldség és gyümölcs formájában magunkhoz venni, hiszen így könnyebben fel is szívódnak. Azok, akik elsősorban friss gyümölccsel és zöldséggel táp-

<sup>12</sup> Az osteoporózis okairól lásd a *Sorsfordulók* című könyvben.

lálkoznak, mindenesetre kevesebb időskori problémával küzdenek, és jóval tovább élnek. Csontjaik stabilabbak, érfalaik kevésbé elmeszesedettek.

Ahogy mészre a szervezetünknek csak meghatározott helyeken van szüksége, úgy csak meghatározott élelmiszerekben kell magunkhoz vennünk. Ha bőséges, mésztartalmú vizet iszunk, akkor többnyire elkerülhetjük az oszteoporózist.

Vannak más megfontolások is, amelyek révén átlátható az ipar reklámtevékenysége. Régen az embereknek alig volt lehetőségük, hogy ásványokban gazdag vizet igyanak. Esővizet vagy a felszíni források vizét itták. Mindkettőben viszonylag kevés ásványi anyag található. A víz akkor vesz fel ásványokat, ha áthalad néhány földrétegen. Régen nem volt arra lehetőség, hogy több száz, vagy több ezer méter mélyre fúrjanak le vizért.

A test megtisztítása és méregtelenítése szempontjából azonban nincsen szükség ilyen vízre. Az ásványvizek már annyira telítettek, hogy alig képesek bármi mást felvenni, az ásványokban szegény víz azonban képes. Az ozmózis törvénye alapján az ásványokban szegény víz tud csak felvenni további anyagokat, hogy egyensúlyba kerüljön ásványokban gazdag környezetével. A testben tehát felveszi a szükségtelen anyagokat, ami a méregtelenítés szempontjából nagyon hasznos. Ezért salaktalanításhoz és méregtelenítéshez ásványokban szegény vizet igyunk.

Több lehetőség is van arra, hogy kivonjuk az ásványokat a vízből, amelyek közül a fordított ozmózis eljárás nagyon jól bevált. Szintén kiváló a Punwater készülék is. További ötlet a különböző vízszűrő készülékek alkalmazása, amelyekben több szűrő is van, és a szűrők finomságától függően tisztítják meg a vizet a durvább részecskéktől kezdve az egészen parányi oldott és nem oldott alkotórészekig.

A szűrőktől eltekintve még nagyon sok szinten és szempontból lehet vitatkozni a víz minőségéről. Mindenki érzi, hogy a csapvíz nem olyan finom, mint a friss forrásvíz. Mivel csak ritkán juthatunk ilyen minőségű vízhez, pótmegoldásokhoz kell folyamodnunk. Egy ilyen lehetőség az, amikor – Viktor Schauburger ötlete alapján – a vizet egy spirálformán vezetik át, hogy felélénkítsék. Vannak olyan módszerek is, amelyek egy külső rezgéssel (például drágakövekkel) gazdagítják a vizet, de ennek hosszú távú hatása a szervezetre nehezen ellenőrizhető. Léteznek olyan megoldások is, amelyek során gyors, örvénylő mozgással energetizálják a csapvizet. Az örvény ugyanis az energia egyik ősi formája, amely mindenütt megtalálható a mikro- és a makrokozmoszban: a DNS-ben, a csakrákban és a Tejútban is. Még a vér is spirál alakban folyik ereinkben. A jobbra forgó víz képes megkötni és elszállítani testünkben a káros anyagokat. Az örvénymozgás előidézése kitörli a káros anyag információit a vízben, ha azt előtte megszárták. Ez a törlés szükségmegoldás, ahogyan sok más megoldás is, amelyeknek célja, hogy végre élő és tiszta vizet öntsünk a pohárba.

Más eljárások úgy energetizálják a vizet, hogy mágneses mezőn vezetik keresztül. Bár az energetizálás tudományosan nagyon nehezen bizonyítható, mégis nagyon jó hatású a szervezetre. A johanneskircheni gyógyközpontunkban kiváló tapasztalataink vannak ezzel a vízzel a böjtkúrák alatt, hiszen meglepő módon megkönnyíti a salaktalanítást.

A víz belső tisztító hatását az ayurvéda is ismeri. A melegvíz-kúránál negyedóránál tovább kell főzni a vizet, majd termoszba tölteni. Egész nap kortyonként kell meginni a meleg vizet. A főzés felnyitja a víz nyalábstruktúráját, amely csak a testben záródik vissza, amikor lehűl. Eközben magába szívja a mérgeket, a savmaradékokat és a váladékokat. Ezt az egyszerű tisztítási módszert nemcsak méregtelenítéshez és salaktalanításhoz javasoljuk, hanem rendszeres használatra is.

Ha végiggondoljuk az eddig bemutatott lehetőségeket, akkor meglepődhetünk azon, hogy milyen kis mértékben gondoskodunk a vízről. A világnak azon a részén, ahol mi élünk, az emberek többsége természetesnek tekinti, hogy van víz. Sajnos már közel van az az idő, amikor rá kell jönnünk, hogy a víz se nem természetes, se nem mellékes. A víz hiánya vagy a növekvő tudatosság pillanatok alatt középpontba állíthatja a víz minőségét, és villámgyorsan fel is értékelheti. Ami a méregtelenítést és a salaktalanítást illeti, a víz csodálatos lehetőségeket kínál az elengedés minden szintjén.

## Hogyan teremtsünk ideális körülményeket a salaktalanító kúrákhoz?

Lassan itt Nyugaton is ismertté válik a mező vagy a tér fogalma. Keleten, ahonnan a *Feng-Shui* is eljutott hozzánk, ősidők óta ismerték és alkalmazták a különböző tereket. Nálunk is létezhetett ez a tudás, hiszen a régi házak nem állnak pontosan vízéren vagy olyan helyen, ahol ember nem tud élni. A jelenlegi materializmusban csak most kezdjük el felfedezni, hogy a felszín törvényei mögött van-

nek még egyéb folyamatok is, amelyek sokkal jobban befolyásolják valóságunkat, mintsem azt sejtenénk.

Erre vonatkozóan az orvoslás különböző területein vannak – sajnos – negatív tapasztalatok. Már tudjuk, hogy a heroinfüggőséget nem szünteti meg a szer fizikai elvonása. A függőség energiamezője akkora hogy a függőség nagy erővel rántja vissza a beteget akkor is, ha a testét már sikeresen méregtelenítették. De pozitív példát is említhetünk: az energiamező akkor is hat ránk, amikor egy olyan régi kolostorban meditálunk, amelyet évszázadok óta csak elmélkedésre, imára és meditációra használtak.

A környezet – a mezők – hatása alapján tudjuk például azt is megmagyarázni, hogy miért működött a náci terror szinte az utolsó pillanatig, és miért omlottak össze a kommunista rendszerek egymás után, amikor megérett az idő. Vannak olyan idő- és términőségek, amelyek lehetővé tesznek vagy megakadályoznak bizonyos dolgokat. Közismert az a kifejezés, hogy „a pénz pénzt szül”, ami azt jelenti, hogy a pénz oda folyik, ahol már egyébként is van.<sup>13</sup> Nyilvánvaló, hogy ez is egy szívóhatású mező megnyilvánulása.

Számunkra azért fontos ezen mezők felépítése, hogy megfelelő, segítő környezetet tudjunk létrehozni a méregtelenítéshez és a salaktalanításhoz. Előnyös hatású, ha sok ember egy időben ugyanazt a célt akarja elérni, így jobban érhető az öskeresztények böjtje is. Ha több millió ember ugyanabban az időben ugyanazt a célt, ugyanúgy akarja elérni, akkor energiáik összeadódnak, és sokkal könnyebben zajlik le minden. Hasonló hatást a zene területén is megfigyelhetünk. Amikor az emberek kórusban énekelnek és jó összhang alakul ki közöttük, akkor előbb-utóbb megjelenik egy csoportézés. A táncnak is hasonló, összekötő jellege van, amit őseink évezredek óta használtak arra, hogy közelebb kerüljenek egymáshoz és isteneikhez. Végül pedig az érzelmi töltés is jelentősen hozzájárul egy mező kialakulásához. Ha valamit fontosnak tartunk, akkor automatikusan feltöltjük energiával, így a pénz is belejátszhat egy mező kialakításába, ha drága holmikkal töltjük fel a helyet. Mivel a materialista időben és világban hajlamosak vagyunk csak a drága dolgokat értékelni, a pénz nagyon fontos eszközzé vált egy mező kiépítésében.

Természetesen nagyon okos dolog támaszkodni ezekre a mezőkre, és kihasználni energiájukat a haladáshoz. Ahogyan a kétezer éves keresztény böjtölési időszak támogatni tudja a böjtölőt, akkor is, ha az nem keresztény, úgy érdemes megkeresni a megfelelő időt és teret is a böjthöz. Egy füstös kocsmában természetesen alkalmatlan a böjtölésre nemcsak a füst miatt, hanem az ott lévő nyugtalan energiák miatt is. A kolostorok vagy a természet sokkal több nyugalmat nyújt, ezért megfelelőbbek erre a célra. Az átalakulást elősegítő helyek, amelyeket régen rituálékra vagy beavatásokra használtak, többnyire még ma is őrzik ezt a kisugárzásukat. Ha nem áll rendelkezésünkre ilyen erőhely, akkor megfelelően elő kell készítenünk a teret. Ehhez felhasználhatunk olyan tisztító eljárásokat, mint a füstölés, vagy a harang és a tibeti tál hangjai. Meglehet, hogy első pillantásra idegennek tűnnek ezek a tevékenységek, mégis megéri kipróbálni őket. A mi kultúránkban is van elég példa ezek hatására, gondoljunk csak a templomi füstölésre, a harangozásra, a liturgikus énekekre, vagy az újabb divatos mantrázásra. Különös, de egyértelmű, hogy könnyebben alkalmazzuk az indiai vagy a tibeti rituálék elemeit, mint a keresztényt. Van, akinek könnyebb indiai mantrákat énekelnie, mint egy keresztény Halleluját. Talán eljutunk az indiai mantrákon át az amerikai gospelig, amely szintén Halleluja. Így felismerhetjük, hogy minden eljárás ugyanarról, vagyis egy olyan mező felépítéséről szól, amelyben közelebb kerülhetünk Istenhez, illetve az Egységhez. A fizikusok ismerik a téridő fogalmát, és utalnak rá, hogy ez a két szó sokkal közelebb van egymáshoz, mint hittük. A megfelelő időpont és hely minden tervet támogathat, illetve fordított esetben gátolhat. Ez azt jelenti, hogy minél jobban választjuk meg az időpontot és a helyet, minél fontosabb számunkra a salaktalanító kúra, minél több zenét vagy rezgést viszünk az egészbe, és minél inkább el akarjuk érni a célunkat, annál nagyobb esélyünk lesz a sikerre, és annál stabilabb lesz az ezt a mintát tartalmazó mezőnk (környezetünk). Egy közösség jó tapasztalatai hasonló érzésekkel töltik fel a mezőt, ami elősegíti a további sikert.

Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy minden, amivel rituálévá tehetjük a kúrát, ami előmozdítja a tudatosságát és a megfelelő érzelmi hozzáállást, az döntő szerepet játszik a kúra sikerében.

## A megfelelő időpont kiválasztása

A kínaiak megerősítik az adott évszakhoz tartozó elemet, még akkor is, ha a pulzusdiagnosztika alapján hozzátartozó yin meridián erősebben érzékelhető, mint egyébként. Azokban a meditációkban, a természettel való összekapcsolódásban és az egyéb olyan tevékenységekben, amelyek az

<sup>13</sup> Ugyanezt fejezi ki a rezonancia törvénye: a hasonló minőség (rezonancia) magához hasonlót vonz. (A ford.)

éppen legerősebben ható elemet használják ki, megerősítik az adott elem szellemi és lelki tartalmát. Az évszaknak megfelelő élelmiszereknek ilyen erősítő hatásuk van a testre. Ez a megkülönböztetés alapján véve felesleges, ha végiggondoljuk a test, a lélek és a szellem közti állandó kölcsönhatást. A csírák, a zsenge saláták vagy a friss zöldségek a májat erősítik, különösen a fa elem időszakában, tavasszal. Ez lényeges előfeltétele a máj méregtelenítésének, hiszen minél egészségesebb ez a szerv, annál jobban végzi feladatát. Mivel a kínai tanításban a szervhez mindig tartozik meridián is, azt mondhatjuk: az erősebb meridián, amelyben szabadon áramlik az energia, jobban kitisztul, és több információt tud szállítani, ezért a testi funkciók is jobban működnek. Ezért tisztító hatású az, ami erősít. A mi hagyományaink is tudják ezt, ezért ajánlják tavasszal a csalánteakúrát és a gyermeklancfű, a csalán és a medvehagyma kúraszerű fogyasztását. Természetesen ezzel az időminőséggel függ össze a tavaszi nagytakarítás fogalomköre is, amely manapság sajnos elsősorban a ház kitarakítására vonatkozik, és sokkal kevésbé a testnek, lelkünk lakhelyének rendbetételére.

Kézenfekvő, hogy az erős máj érzelmileg is oldottabb. Ha nincs benne energetikai zavar, akkor nem kell megbirkóznia a negatív érzésekkel sem. Ugyanez vonatkozik a többi elemre és a hozzájuk tartozó szervekre és érzésekre. Ennek megfelelően a nyár a szív és a vékonybél regenerációs időszaka, a nyárutó a lépé, a hasnyálmirigyé és a gyomoré, az ősz a vastagbél és a tüdő működésének kedvez, a tél pedig a vesének és a hólyagnak. A természet is ezekben az időpontokban kínálja azt, ami az erősítéshez szükséges. Magas vérnyomás ellen a kínai orvoslás olyan kúrát javasol, amelynek keretében a hosszabb ideje üres (éh)gyomorra megeszünk két paradicsomot. A paradicsom nyáron érik, amikor a tűzhez tartozó szervek regenerációs ideje van. És ez az az időszak is, amikor a tűz a legkönnyebben lángra kap, hiszen nyáron van a legmelegebb. Ilyenkor van tehát a legnagyobb szükségünk a hűtőhatású uborkára és paradicsomra. A nyár utóján érik a répa, a sütőtök, a burgonya, amelyek a föld elemet erősítik bennünk. Ekkor takarítják be azokat a növényeket, amelyeket el lehet vermelni, és amelyek télen egyensúlyban tartják szerveinket. A természet logikája érthető, és pontosan megmutatja, mikor mit kell ennünk, hogy egészséges összhangba kerüljünk vele.

Ha célzottan akarunk méregteleníteni és salaktalanítani, akkor ehhez is felhasználhatjuk a természet erőit. Azt mondják, hogy fogyó Holdnál könnyebb a salaktalanítás és méregtelenítés, mint növekvőben. A növekvő Hold ereje inkább a test felépítésére, tehát regenerációra alkalmas. Azt is tudjuk, hogy a hagyományos méregtelenítő és salaktalanító időszakok tavasszal és ősszel vannak. Az emberi szervezet ilyenkor állítólag arra áll be, hogy megnyissa minden zsilipjét, és intenzíven kiválasztja a salakokat és méreganyagokat, ha megadjuk neki a lehetőséget.

A helyes időpont megválasztása nagyobb szerepet játszik a kúra sikerében, mint ahogy a Holdnaptárak állítják. A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy a Hold állása nem annyira fontos, mint gondoljuk. Testünk ugyanúgy készségesen salaktalanít akkor is, amikor a Hold erősen növekvő fázisban van, és döntően befolyásolja a kerti munkákat, valamint a növények fejlődését. Ezzel egyáltalán nem azt akarjuk mondani, hogy a Hold vagy más planéták ne hatnának az emberre. Ám az ember otthona inkább a szellem, ezért a csillagok hatása is inkább a szellemiekben nyilvánul meg, és csak ennek következményeként a testben, így előfordulhat, hogy bár a Hold fogyóban van, mégis vannak a horoszkópunkban olyan tényezők, amelyek akadályozzák az elengedést. És az is megtörténhet, hogy mély meggyőződésünk, hogy most kell salaktalanítanunk és méregtelenítanünk, ezért a növekvő Hold egyáltalán nem fog zavarni bennünket. Gondolatainknak óriási erejük van, ahogy ez a kineziológiai tesztek tárgyalásánál is kiderült. Az energia a gondolatot követi, ezért a gondolat meghatározza a helyes időpontot.

A vallásos böjtöknél régebben még lehetett beszélni a közös mezők hatásáról, és ezek szellemi eredetéről; ma már ez kevésbé érezhető. Ezért ránk marad, hogy meghatározzuk a számunkra leginkább megfelelő időpontot. Természetesen az, aki teljes mértékben a természet ritmusában él, keresi vele a kapcsolatot, aki felhasználja a természet megújító erőit, az jobban meg fogja ezt érezni, mint aki egyik tárgyalásról a másikra fut, egész évben nem lát fűvet, és teljesen felgyorsulva él. Ez utóbbi típus inkább a külső hőmérsékletet fogja figyelembe venni, és nem tavasz elején fog böjtölni – mert akkor még fázik –, hanem melegebb időszakban.

Végső soron nem a Hold, nem a klasszikus böjti időszakok, mint a tavasz és az ősz, és nem is a vallások által megadott időpontok határozzák meg a salaktalanítás és a méregtelenítés legmegfelelőbb idejét. Semmit sem használ a jó Hold-állás, ha az ember nem tud kikapcsolódni, mert nincs, aki vigyáz a gyerekeire, a munkahelyen éppen határidős feladata van, vagy beteg egy családtagja. Természetesen felül lehet kerekedni mindezen a „most vagy soha” mottóval, és egy mozdulattal törölni minden akadályt. De ez csak annak lenne jó megoldás, aki állandóan másokkal törődik, és egész életét másoknak rendeli alá. Az ilyen erőszakos megoldások azonban többségükben nem

tesznek jót az elengedésnek, és azt fejezik ki, hogy nem jó az idő minősége. Ilyenkor az illető nem tud megfelelően elengedni, és feleslegesen fárasztja magát. Bizonyos eljárások természetesen ilyenkor is eredményesek, de könnyen elvész az egész kúra mélyebb értelme. A legjobb eredményt akkor lehet elérni, ha az ember szabadon megválaszthatja a kúra idejét, helyét, ha a helynek megfelelő rezgései vannak, és ha olyanokkal lehet együtt, akik ugyanazért a célért „dolgoznak” kellemes, oldott légkörben.

A gyakorlati részben bemutatott módszerek közül nem mindegyik olyan mélyreható, hogy feltétlenül nyugalomra és elvonulásra lenne szükség a kivitelezéséhez. Több olyan eljárást is leírnak, amely beépülhet a hétköznapi életbe. Erről, a megfelelő hozzáállás kialakításáról szól a következő fejezet. A kúrának az egész szervezetre kiterjedő sikerét az határozza meg, hogy mennyire vagyunk képesek áthangolni testünket, lelkünket és szellemünket.

## A helyes hozzáállás

Ha már olyan sokat beszéltünk az érzésekről, akkor felmerülhet a kérdés, hogy van-e olyan negatív érzés, amely befolyásolhatja az elengedést, és annak helyes időpontját? Több dolog szól amellett, hogy olyan időpontot válasszunk, amikor jól vagyunk. Beszéltünk már a szervezet erősítő érzésekről. Az öröm elősegíti a vékonybél salaktalanítását, a boldogság a máj méregtelenítését, a szeretet a vastagbél megtisztulását. Ha valaki jól van, akkor könnyebben támad olyan érzése, hogy el tudja engedni mindazt, ami fölösleges. Ellenben, ha lelkileg rosszul van, akkor az a benyomása lehet, hogy nem elég a lelki baja, még testileg is el akarnak venni tőle valamit. De az is előfordulhat, hogy pontosan egy nehéz időszakban, egy válás, egy veszteség után a salaktalanítás, a testi elengedés segít megtalálni a megfelelő irányt és az életörömet. Óriási gyógyító erő rejlik az önkéntes visszavonulásban és az önkéntes elengedésben. Ha felvesszük a kapcsolatot belső bölcsességünkkel, nem szenvedünk többé hiányt. A beszűkülés negatív ereje megfordul, magasabb oktávra emelkedik, és az önként vállalt korlátozás révén megnyílik előttünk az út az igazán lényeges tartalmak és az önismeret felé. Az ehhez kapcsolódó princípiumot, amelyet az asztrológiában a Szaturnusz szimbolizál, magasabb szinten éljük meg, így betöltheti valódi, megvilágosító feladatát. Amikor a kényeszerű beszűkülés helyett önként vonulunk vissza és keressük a lényegyet, akkor az ősprincípiumok törvényeit követjük.<sup>14</sup>

A jobb, a női agyféltekénk akkor lesz aktív, amikor figyelmünket befelé irányítjuk és passzívak vagyunk. Ekkor intuíciónk is működésbe lép. Álmodások, hirtelen felismerések révén, érzelmi állapotunk megváltozásával, életünk minden területén van lehetőségünk a megújulásra. Ha egy indián régen elvonult a természetbe böjtölni, és eközben látomásai voltak saját magával kapcsolatban, akkor ez megváltoztathatta egész életét, mert egy új ember született az elvonultságban. A modern ember ritkán használja ki ezt a lehetőséget, bár továbbra is ugyanúgy rendelkezésére áll, mint minden indiánnak vagy eszkimónak.

Végül is minden a nézőpont és a hozzáállás kérdése. Több lehetőségünk van, mint gondolnánk. Nem is hinnénk, hogy mennyire mi teremtjük saját realitásunkat. Egy távol-keleti bölcsesség szerint „Holnap azzá válunk, amit ma gondolunk”, és ez az egész Földön érvényes. Ha ezt nem tudjuk pozitívan értékelni, az azért van, mert meg kell ismernünk az élet folyamatát, a tanulást és a növekedést, mindaddig, amíg még minden lehetőségünk megvan erre.

## III. Méregtelenítő és salaktalanító eljárások

### Az egész szervezetet érintő kúrák

Az eddig elmondottakból következik, hogy a kúrák mindig az egész emberre vonatkoznak, aki a test, a lélek és a szellem egysége, ezért ezek az eljárások nem az egyes problémákra irányulnak. Ez utóbbi hozzáállás inkább az orvostudományra jellemző, de mi nem így járunk el, hiszen minden

<sup>14</sup> A szerző itt arra utal, hogy johanneskircheni gyógyközpontjában tanfolyamokon („Das Senkrechte Weltbild”) lehet elsajátítani az ehhez kapcsolódó ismereteket. A magyar olvasók e téma talán legjobb leírását Dethlefsen és Dahlke *Út a teljességhez* című könyvében találhatják meg. (Aford.)

mindennel összefügg, és minden hat mindenre. Azért jobb egy böjtkúra, mint egy részleges diéta, mert a böjtölés az egész fejlődést elősegíti, nemcsak a reuma meggyógyítását. Ha a részleges diéta sikerrel jár és megszűnik a reuma, akkor a gyógyulás egészen biztosan kihatott az egész emberre.

## A böjt

Ismereteink szerint a böjt a leghatékonyabb méregtelenítő és salaktalanító kúra. Minden nagy valóság előírja egy bizonyos időpontban – az iszlám a ramadánt, a kereszténység a húsvéti nagyböjtöt –, mindenki el tudja viselni, és minden síkon hatékony. A tisztulás prototípusának is tekinthetjük, hiszen megtisztítja és rendbe hozza a testet, a lelket és a szellemet is. A testi tisztaság minden vallásban csupán eszköz volt a célhoz, bár nagyon hatékony eszköz. A böjtöléssel megtisztultak a szervezet energiacsatornáit, ezért az isteni forrásból származó finomabb információk el tudtak jutni az ember anyagi szintjére is. Nem véletlen, hogy hagyományunk minden nagy mestere 40 napig böjtölt, mielőtt fontos üzenetet kapott a magasabb szférákból: Mózes, mielőtt megkapta a Tízparancsolatot, Keresztelő Szent János, mielőtt megkezdte munkálkodását végül Krisztus, mielőtt feladata teljesítésébe fogott.

Hildegard von Bingen 35 terhet ismert, amelyek minden szinten gátolják az életet. Alig tett különbséget a testi, lelki vagy a szociális problémák között, de központi jelentőségű problémaként kiemelte az Istennel illetve az Egységgel való kapcsolat elvesztését. Szerinte a böjt 29 terhen segít, ötön nem segít, és csak egyet súlyosbít. A böjtöt a Biblia és a Korán is javasolta, ugyanilyen megfontolások alapján, és ugyanúgy egy területet neveznek meg, ahol nem ajánlatos böjtölni. Ez a teher a gőg, vagyis az arrogancia. Szinte minden böjtorvos ismeri ezt a jelenséget, amikor a böjtölő néhány nap után úgy néz nem böjtölő embertársaira, mintha ő már félisten lenne. Bár a gőg veszélyes a belső fejlődés szempontjából, mégis, ha felismerjük és számolunk vele, akkor nem döntheti meg a böjt sikerét.

A böjt mind a mai napig jól bevált módszer, még akkor is, ha az orvostudomány nem ismeri el, és csak nagyon ritkán javasolja. Ez annyira a női pólushoz tartozik, hogy az orvosoknak itt nincs is munkájuk. A böjt „nyertesei” a páciensek és a megbiztosítási pénztárok. Saját tapasztalatomból azt tudom mondani, hogy sok száz pácienszt veszítettem el a böjt miatt, mivel kapcsolatba kerültek saját betűs gyógyítójukkal, meggyógyultak, és nem volt már rám szükségük mint orvosra. A böjt újrafelfedezéséhez az orvosoknak olyan alázatosakká kellene válniuk, mint elődeiknek, akik azt mondták, hogy a természet gyógyít, az orvos kezel és megmutatja az utat. A „Medicus curat – natura sanat” mondatot ma úgy fogalmazhatjuk meg, hogy az orvos feladata a páciensben beindítani az öngyógyító folyamatokat.




Hildegard korához képest most sokkal több a környezetszennyezés miatti betegségek száma, a böjt mégis ugyanolyan csodákat hoz, mint régen. A modern ember máját sok méreg nyomasztja, ezért a böjt kifejezetten jót tesz ennek a szervnek is. A máj nagyon megbocsátó, és az orvostudomány is ismeri óriási regenerációs képességét. Ha egy részét operációval eltávolítják, jobban ki tud nőni, mint a gyík farka. Hasonlóan meglepő, hogy milyen jól ki tudja használni a böjtöt, és ilyenkor mennyire meg tud erősödni. Ha nem is olyan látványosan, mint a máj, de mindegyik szerv megújul és megerősödik a böjt hatására. A gyornot sarló formájú lesz, és időben jelzi, ha jóllakott, a fizikailag megnagyobbodott szív kisebb lesz, gazdaságosabban működik, és a böjt alatt átvitt értelemben növekszik meg, majd segít a testnek az elégtelen szív működés meggyógyításában.

Manapság az ilyen spirituális hatásokat inkább csak elviselik, de nem ezt tekintjük célnak, hanem a testet, bár régen ez fordítva volt. Érdeklődésünk súlypontja ma az anyagi világon van. Pontosan a böjtölés, mint méregtelenítő eljárás, segít megismerni a spirituális valóságokat is, és megmutatja, hogy a két világ egymás nélkül hiányos. Talán nincs még egy olyan módszer, amely ennyire lehetővé teszi, hogy hidak épüljenek ki létezésünk különböző síkjai között, s ezek ki is béküljenek egymással. Aki csak a testét és a méregtelenítést tartja szem előtt, az meg fogja tapasztalni, hogyan válik egyre érzékenyebbé, hogyan nyílik meg és tágul ki a szelleme. Aki viszont csak spirituális célokkal kezd el böjtölni, az észre fogja venni, hogy mennyire hozzátartozik a teste is. A föld felett lebegőket testük könnyen rögzítheti a földhöz a böjt alatt. A „földhözragadtaknak” viszont szárnyakat adhat a böjtölés, amely lelküket nem várt magasságokba röpíti. Ez a felemelő hatás annál inkább bekövetkezik, minél kevésbé nullakalóriás diétát választunk, vagyis minél jobban törekszünk tudatunk kitágítására. A nullakalóriás diéta testi szintre szűkíti le a méregtelenítést és a salaktalanítást, ezért nem használja ki a böjt legnagyobb lehetőségét. Sajnos ma elég széles körben elterjedt ez a szokás,



amely a testet a lélek és a szellem fölé helyezi. Ez pedig elvezet a hierarchia problémájához, ami a mai orvosi társadalomban oly nagy jelentőségű.

## Gyakorlati útmutatások a böjthöz

A böjtölés nagyon egyszerű gyógyulási mód, melyhez nem szükséges orvosi felügyelet, ahogyan azt a Biblia is bizonyítja. Lényege, hogy nem eszünk, de bőségesen iszunk (főleg vizet). Mindenesetre hasznos, ha az első böjtöléshez beszerzünk egy részletes útmutatót, mint például.  *A tudatos böjtölés kézikönyve*, vagy olyan alapműveket, mint Fahrner *Fastentherapie* (Böjtterápia) vagy Buchinger *Heilfasten* (A gyógyító böjt) című könyveit. Ezekben minden lényeges információ megtalálható. A legfontosabb dolgok azonban nagyon egyszerűek: ügyelni kell arra, hogy naponta legalább két liter jó minőségű vizet, illetve teát igyunk, és kellőképpen meg kell tisztítani a vastagbelet (legjobb a beöntés). Egyéb hasznos eljárásokat és tippet a böjt utáni felépítési időszakra  *A tudatos böjtölés kézikönyve* tartalmaz. Ha a túlsúly is gondot okoz, akkor a  *Súlyproblémák* című könyv segíthet „súlyos” mintáink felfedezésében és elengedésében.

A böjt nagy előnye, hogy hatékonyan elősegít más méregtelenítési eljárásokat is. Böjtöléssel minden méreg könnyebben kiürül a szervezetből, így a nikotin és az alkohol is. Még a heroin-elvonókúrát is megkönnyíti és emberségesebbé teszi.

Ha valakinek súlyos egészségügyi problémái vannak, akkor a böjt gyakran még fontosabb szerepet játszhat gyógyulásában, de ilyenkor jobb, ha jelen van egy tapasztalt böjtterapeuta is. Egyre több orvos és természetgyógyász is támogatja már a böjtölőket – és jó lenne, ha háziorvosunk is közéjük tartozna.

## Ki böjtölhet és ki nem?

Sokszor hallani olyan megjegyzést, hogy a soványaknak nem kell böjtölniük. Mivel a böjtölés elsősorban méregtelenítés és tisztítás, nagyon is ajánlott a normálsúlyúaknak és a soványaknak is. Ez utóbbiak még meg is hízhatnak a böjt után, ha szervezetüknek segítenek, hogy megtalálja saját középpontját. Számukra a több, de rövidebb böjtkúra bizonyult a legjobbnak, amely később hízáshoz vezetett. A sok rövid böjt hatására szervezetük érzékenyebb lett, és megtanulta jobban értékesíteni és elhelyezni a tápanyagot.

Aki viszont hajlamos a hízásra, az kerülje a gyakori, rövid böjtöket, mivel az az ő szervezetére is ugyanúgy hat, mint arra, aki hízni akar. A súlytöbblettel rendelkezőknek figyelniük kell arra, hogy egy böjt után legalább egy hónapig normálisan táplálkozzanak, mielőtt ismét böjtölnek. Számukra természetesen a ritkább, de hosszabban tartó böjtök a megfelelőbbek. Jó, ha kétszer egy évben böjtölnek, a kúra hosszát pedig a súlyfeleslegtől teszik függővé. Nagyon fontos a böjtöt követő tudatos felépítő szakasz és az anyagcsere rendszeres aktiválása megfelelő mozgással, esetleg sporttal.

A böjt alatt tökéletesen teljesítőképes marad az ember, feltéve, hogy nem fekszik egész nap. Ez utóbbi nem ajánlatos, mivel a szervezet ilyenkor elkezd leépíteni az izmokat – ezt a jelenséget ismerjük a begipszelt végtagokról. Ha a böjtölő túlzásba viszi a pihenést, akkor ez kihat minden mozgásszervére. Azt, hogy mennyire mozgékonyak a böjtölők, megmutatják azok, akik a böjt alatt naponta több km-t gyalognak, és természetesen több zsírt égetnek el, mint nyugodtan meditáló társaik. Van egy svéd csoport, amely éppen egy több hetes böjt alatt vesz részt évente az ún. Wasalaufon, amely egy több mint 80 km-es sífutás.

Ahogy már a bevezetőben is említettük, az egyház az elmúlt évszázadok alatt fokozatosan elfordult a csodálatos, megújító hatású böjttől. Az utóbbi években azonban újabb érveket találtak a böjt ellen. Szerintük a szervezetben már annyi méreganyag van, hogy a túl gyors méregtelenítés veszélyes lenne. Nézetük szerint a szervezetben azért van ennyi zsír- és vízlerakódás, hogy ezek megkössék a mérgező nehézfémeket, a gomba- és rovarölőszereket. Ha ezt a sok méreganyagot böjttel támadjuk meg, akkor a káros anyagok hirtelen és nagy mennyiségben szabadulnak fel. Ez jelentős problémákat okozhat, ha a kiválasztó szervek nem tudnak megbirkózni a sok méreggel. Ráadásul szerintük a nehézfémeket ki sem tudja választani a szervezet. A böjt hatása állítólag csak az lenne, hogy a méreganyagok áthelyeződnek a szervezetben valahová máshová, esetleg még kritikusabb helyekre, mint a belső szervek, az agy vagy a gerinc.

Húszéves tapasztalatunk több ezer böjtölővel egyáltalán nem igazolja a gyakorlatban ezeket a feltevéseket. Ellenkezőleg: a haladó gondolkodású, a környezetre is ügyelő orvosok egyre növekvő jelentőséget tulajdonítanak a böjtölés méregtelenítő hatásának. Ez az amalgámtömésekkel rendel-

kezőkre is vonatkozik. Ha különösen sok méreg került a szervezetbe, akkor tanácsos kiegészítő intézkedéseket is tenni, mint például egy bizonyos algafaj szedése, amire később még visszatérünk (lásd „A spirulina alga”, „A chlorella alga”, valamint „A nehézfémek hatékony eltávolítása” című fejezetet).

Vannak másfajta orvoslási rendszerek is, amelyek nem ajánlják a böjtöt, mint például az ayurvédikus gyógyítás néhány képviselője. Tapasztalataim azt mutatják, hogy bizonyos típusú embereknek valóban nehezebb a böjt, mint másoknak. Húszéves tapasztalatom alapján azonban azt mondhatom, hogy a böjt akkor is csodálatos gyógyulásokat hozhat, ha nehéz megcsinálni. Úgy érzem, hogy a böjtöt azért is lehet széles körben ajánlani, mert ebben támogat bennünket saját keresztény hagyományunk. Véleményem szerint az ősi hagyományoknak – a kereszténységnek, az iszlámnak vagy a buddhizmusnak – megvolt a maguk célja a böjttel, amit ma el kell ismernünk, akkor is, ha a hindu vallás inkább az orvosi összefüggésekben mélyedt el.

Természetesen nem feledkezhetünk meg a Hildegard von Bingen által említett arrogancia veszélyéről, és figyelniünk kell az olyan orvosi veszélyes állapotokra is, mint a rák és a TBC utolsó stádiuma, az AIDS, a májcirózis, de a pajzsmirigy-túlműködés is. Ezekben az esetekben a böjt orvosiilag nem ajánlott. De még néhány, fent említett betegségnél is lehet értelme a gondosan kivitelezett böjtnek, ahogyan régi böjtorvosoknál olvasni lehet. Ottó Buchinger, az újkori böjtölés atyja, még a pszichózis esetében is sikerrel használta a böjtöt, amit a mi tapasztalataink csak ritkán és csakis következetes pszichoterápiával kísérve igazolnak.

Ha végigtekintünk a böjtölés és az orvoslás történetén, akkor feltűnik, hogy egyre gyakrabban használták az operatív beavatkozásokat, amelyeket a férfias „cselekvő orvostudomány” képvisel, és egyre kishitűbben és bátortalanabban hittek a természet és a hozzákapcsolódó női pólus regenerációs erejében. Ezt a dolgot nagyon gyorsan át kellene értékelnünk. Tudatos böjtöléssel nemcsak néhány ember hozhatná rendbe ismét az életét, hanem radikálisan tudnánk csökkenteni az egészségügy kiadásait is.

## A Hildegard-böjt

A szentté avatott Hildegard von Bingen ezer évvel ezelőtt élt, és különleges képességekkel rendelkező apátnő volt. Látomásai és az, hogy sok magas rangú személyt meggyógyított, már életében gyógyítói hírnevet szerzett neki, amely a mai napig megmaradt, sőt most értékeliük csak igazán. A böjtölés nagy híve volt. A böjtnek kiemelkedő testi és spirituális jelentőséget tulajdonított, de mindekelőtt az Istennel való kapcsolat megújítását látta benne.

Mit ajánlott Szent Hildegard a böjtkúrában?

A böjtre vonatkozó útmutatásai alapvetően nem különböznek Buchingerétől, a modern böjtölési mozgalom elindítójától. A Hildegard-böjt lényege, hogy 6-10 napig naponta legalább egyszer, esetleg kétszer kell böjtlevest enni, jobban mondva inni. A levest görcsoldó hatású galangagyökérrel fűszerezik, amelynek jó hatása van az epehólyagra és a gyomor-bél traktusra is. Szükség szerint be lehet venni még galanga-tablettát is. A leves tönkölybúzából, zöldségből, friss gyógy- és fűszernövényekből áll, melyeknek melegítő hatásuk van, és biztosítják a bázikus közeget. Az édesgyökérteának is ilyen funkciója van, amelyet az „étkezések” között a felfőzött meleg vízen és esetleg a tönkölykávén kívül bőségesen lehet inni. A kúra kezdetén béltisztításhoz a glaubersó helyett gyömbérkekszet használnak. A „normális” böjt állandó programja a beöntés. A naponta felhelyezett májpakolás elősegíti a méregtelenítést, és áramlásban tartja az epét. A bőr erőteljes száraz ledörzsölése még reggel az ágyban, felélelénkíti a vérkeringést és a szívet.

A Hildegard-böjt elvégzői ugyanazt tapasztalják, mint más böjtölők is, hogy a rövid ideig tartó böjtreakcióktól eltekintve végig frissek maradnak és jól érzik magukat. Itt is döntő a belső út, a meditáció, ami megerősödik a böjt alatt. A meditáció és a rendszeres napi séta az egész kúra ideje alatt biztosítja a nyugalom és az ellazulás megfelelő ritmusát.

Erre vonatkozólag minden böjtölőnek egyénileg kell összeállítania saját programját. Van, aki a sétálást részesíti előnyben, van, aki a jógyakorlatokat, a Zen-meditációkat, és van, aki a vezetett imaginációkat. A lehetőségek széles tárháza áll a böjtölő rendelkezésére: mandalafestés, *Csi Kung*, selyemfestés, *Tai Csi*, agyagolás, zenélés stb.<sup>15</sup>

<sup>15</sup> Lásd ehhez: Reinhard Schiller: *Heilige Hildegard – Entgiftung des Körpers* (Szent Hildegard – A test méregtelenítése)

## A léböjt

A léböjt tarthat 1-3 napig, de lehet akár 6 hetes Breuss-kúra is (lásd később). A léböjt régi, jól bevált módszer az egész szervezet salaktalanítására és tehermentesítésére. A frissen (kézzel vagy gyümölcscentrifugával) préselt levek nem tartalmaznak fehérjét, zsírt, és ballasztanyagot is csak keveset. Ez megnyugtatja az emésztést; szőlő- és gyümölcscukrot, valamint vitaminokat és ásványi anyagokat biztosít. Este meg kell inni egy teáskanál gläubersót, vagy beöntést kell végezni, hogy megakadályozzuk a visszamérgezést. Azoknak, akik hajlamosak a teltségérzésre, a hőre, a magas vérnyomásra és az igen erős aktivitásra, leginkább az 1-3 napos kúra felel meg. Ez tehermentesíti az emésztőrendszert és a kapillárisokat, megerősíti a szívet, és szabályozza a magas vérnyomást. Felgyorsítja az anyagcseretermékek kiválasztását, előnyösen befolyásolja a gyulladással járó folyamatokat, és csökkenti a testsúlyt.

Ezzel együtt azonban nagyon sok méreg szabadul fel ilyenkor. A túl sok amalgámtömés, illetve az amalgám helytelen eltávolítása erőteljes túlsavasodáshoz vezethet. Ha nem iszunk elég vizet és nem alkalmazunk beöntést, akkor szédülés, fejfájás és gyengeség jelzi ezt a problémát. Ilyenkor a méregtelenítés és a salaktalanítás még fontosabbá válik. Ajánlatos terapeutához fordulni.

A hideg típusnak, aki állandó fáradtsággal és más gyengeségi tünettel küzd, a nyers lé gyakran nehezen emészthető. A főzött zöldséglé – mindenképp burgonya, répa, édeskömény gumó, cékla – jobbat tesz neki. Ez a típus ügyeljen arra, hogy elegendő hő és *csi* legyen a szervezetében (lásd „A hideg típus” című fejezetet).

## Gyümölcsnapok

Az időnként beiktatott gyümölcsnapoknak sok előnyük van. A gyümölcsnap végezhető különféle gyümölcsökkel, de egyfajtaival is. Tapasztalataink szerint erre a legmegfelelőbb az a hazai gyümölcs, amelyik éppen érik. De a szőlő- és délgyümölcskúrák is számításba jöhetnek, mert ezeket általában kellemesnek találják a böjtölők. Természetesen ügyelni kell arra, hogy a gyümölcs jó minőségű, természetes és tiszta környezetben termelt legyen, elvégre méregtelenítésről van szó. A szőlőkúráról tudományos kutatás azt állapította meg, hogy jó védelmet jelent a szívinfarktussal szemben, sőt még a ráknál is kedvező hatást tudott elérni.

A forró nyári napokon nagyon kellemesek a gyümölcsnapok. A gyümölcsök magas káliumtartalma vízajtó hatású, ami a vízvisszatartásra hajlamosak számára előnyös. Heti gyakorisággal is tarthatunk gyümölcsnapokat, és egyéb böjtöknél is érdemes előnyben részesíteni ezt a módszert. A böjt legnagyobb értéke, hogy átkapcsolja a szervezetet önellátásra, amihez egy nap nem elég, vagy legalábbis csak akkor, ha már hosszú évek óta rendszeresen tartunk hosszabb böjtöket. A gyümölcsnapok azonban segíthetnek megkönnyebbülni és kissé le is fogyni, bár a kiválasztott vizet a szervezet hamar pótolja.

Az ilyen gyümölcskúrák szélsőséges tisztítókérekékké is válhatnak, ha elég hosszan végzik. Néhány sámán hagyományban a sámán hosszabb ideig csak gyümölcsön él, hogy szervezete felkészüljön a spirituális utazásra, vagy más nagyobb feladatra. Vannak olyan népek, melyeknél a gyógyító egy évig él gyümölcsön, hogy érzékenyebbé váljék, és rezgéseit a finomabb energiasíkokhoz igazítsa. Nézetünk szerint az ilyen szélsőséges eljárásokban még inkább nem szabad elválasztani a külső tevékenységet a belső tartalomtól. Ami egy beavatott sámánnak működik, az könnyen veszélyessé válhat egy normális „nagyvárosi indián” számára. A dohányzást azért vezették be Angliában, mert Sir Walter Raleigh azt látta, hogy azok az indiánok, akik rendszeresen fogyasztották a dohánylevelét, egészségesebbek voltak, mint az angol tengerészek. Az angolok csak azt a kis „mellékes” körülményt nem vették figyelembe, hogy az indiánok vallásos rituálé keretében dohányoztak, a tengerészek pedig úgy, hogy skorbutuk volt a hosszú út és az elégtelen táplálkozás miatt. Így lett egy jóindulatú orvosi intézkedésből a legnagyobb melléfogás az egészségügyi reformok történetében.

Az érzékenység fokozása jó, de mindenképp olyan környezetben, amely valóban alkalmas erre. Ez érvényes minden hosszabb böjtre is. Lehet, hogy negyven nap után könnyebben megértjük az égi üzeneteket a kérdés csupán csak az, hogy legközelebbi hozzátartozóink üzeneteit megértjük-e?

## A Breuss-kúra

A Breuss-kúra egy hathetes böjt, amelyben frissen préselt levek, mint például a céklalé is szerepelnek. Mindig vannak beszámolók arról, hogy csodálatos gyógyulást hoz kilátástalan helyzetben is

(rák), amit én is megfigyeltem néhány páciensnél. A túlzott várakozástól azonban óvok mindenkit. Első lépésként mindig egy egyhetes kúra ajánlott, és nem rögtön a gigászi 40 napos böjt, még akkor sem, ha a Biblia hősei így tettek. Náluk nemcsak böjtölésről volt szó, hanem imáról és böjtről együtt. Ez vonatkozik a kumráni tekercek tartalmára is (az irat esszéus evangélium néven vált ismertté). A hit hegyeket mozgat meg – tudjuk a Bibliából, és ezt el is fogadhatjuk. A hit megnövekedhet a böjtölés, különösen a hosszabb böjt alatt. Mégis tudnunk kell, hogy a sorsot nem kényszeríthetjük olyasmire, amit testünk nem bír ki. Tapasztalataim szerint azok, akik meggyógyultak a Breuss-kúra hatására, tudatosan vagy tudattalanul mindig igénybe vettek egyéb lelki erőforrásokat is. Ez nem csökkent a böjt vagy a Breuss-kúra jelentőségét, hanem attól óv, hogy radikális intézkedésekkel akarjuk kicsikarni a gyógyulást, mondjuk a bél rendbetételével. Tudomásom szerint ez még senkinek sem sikerült, mert a gyógyulás egyben üdvözülést is jelent,<sup>16</sup> ezért az egész embert kell érintse.

Ha a hosszú és tudatos böjtölés alatt visszatalálunk lelkünkhez, ha megtaláljuk saját utunkat, akkor óriási erők mozdulnak meg bennünk amelyek csodát tehetnek.

Egy ismert, rákot gyógyító orvos mondása szerint „Aki nem hisz a csodában, az nem realista”. Ebben az értelemben megéri realistának lenni, azaz nyitottnak lenni a csodákra. A csoda mindig megtörténhet, amit a szent iratok bizonyítanak is, kierőszakolni azonban nem lehet.

### **A részleges böjt**

A részleges böjt, mint azt neve is mutatja, nem mélyreható és nem széles körű, hanem főként a test bizonyos aspektusaira vagy szervrendszereire vonatkozik. Lelki és spirituális szempontból ezért nem olyan értékes. Ennek ellenére bizonyos helyzetekben előnyösebb, mint az intenzív böjt. Sokszor előkészítheti a terepet a későbbi átfogó böjt és egyéb tisztító eljárások számára. Ebben az értelemben például az ún. „Mayr”, a tej-zsömlé kúra sikerrel alkalmazható a böjt bevezetéséhez az érzékeny bélrendszerű egyéneknél.

### **A Mayr-féle tej-zsömlé kúra**

Az osztrák orvostól, F. X. Mayrtól származó ún. Mayr-böjt különösen óvja és egyben regenerálja, méregteleníti is a belet. Ennek során több napig, esetleg több hétig száraz zsömlét kell enni tejjel úgy, hogy nagyon alaposan, falatról falatra addig rágjuk a zsömlét, amíg tejes pép nem lesz belőle. Sok Mayr-orvos használja böjtként sikerrel ezt az eljárást. Ma már vannak alternatívák a tejre és a zsömlére – ez a kombináció korábban elriasztotta azokat, akik érzékenyek ezekre az élelmiszerekre. Nagyon jól megfelel a célra a bázikus leves és a tönkölybúzából készült zsömlé. Időnként ajánlható a Mayr-féle gyógytea- vagy teaböjt, a kibővített tejdiéta (ez vagy fehérjepótlást, vagy fehérjeszegény élelmiszert tartalmaz), vagy a lágy levezető diéta (kímélő étrend kímélő elkészítési mód). F. X. Mayr három nagy elvet követett: „kímélés – tisztítás – iskolázás”. A böjt kíméli legjobban az emésztőrendszert. A bél – de nem csak a béll – megtisztul, gläubersó és beöntés segítségével leépülnek a salakanyagok, a gyulladások meggyógyulhatnak. Mindezzel, de a következetes étkezési kultúrával is kímélhetjük emésztőszerveinket. A Mayr-böjt nagy előnye, hogy mindenki megtanul alaposan rágni, ami később is hozzájárulhat egészsége megtartásához. A Mayr-orvosok szükségesnek tartják az orvosi felügyeletet és az előírt hasi masszázst. Tapasztalataink szerint sokan megcsinálták egyedül is kúrát, bár a masszírozás kimaradt.

### **A lágy levezető diéta**

Ez a gyógykúra szintén F. X. Mayrtól származik. Az étel-összeállítás a szigorúan kímélő és a teljes tápértékű étrend között helyezkedik el. Ideális átmenetet képez a böjt, a diéták és a béltisztító kúrák, valamint az egészséges, egyénre szabott táplálkozási forma között a Mayr-kúra, de más böjtök után is. Hosszú távon is alkalmazható, kíméli és tehermentesíti a szervezetet, segít megelőzni a betegségeket, erősíti az alapalkatot. Különböző betegségeknél rövid és hosszú távon elősegíti a gyógyulást.

---

<sup>16</sup> Németül a Heilung = gyógyulás, a Heil = üdvözülés, üdvösség, boldogulás. (Aford.)

## Burgonya- és rizsnapok

Mindkettőről hasonló mondható el, mint a gyümölcsnapokról. Fontos, hogy szigorúan lemondjunk a sóról és a zsírról, hogy elérjük a kívánt hatást. A burgonya természetesen biológiai természetű legyen, hiszen méregtelenítenie kell. Bármilyen formában elkészíthetjük: héjában főzve, sütőben sütvé (zsír nélkül), vagy pürének is. Fűszereket tehetünk bele, de sót semmiképpen ne.

Ugyanez vonatkozik a rizsre is. Más zöldségeket legfeljebb dekorációként, színesítésre, de ne táplálékként használjunk ilyenkor.

Mindkét kúrának vízajtó és fogyasztó hatása van. Ez utóbbi azonban inkább csak látszat, mert amikor ismét sózni kezdünk, a vízraktárak újból feltöltődnek. Mindkét diétát veszélytelenül folytathatjuk hosszabban is, majd például a dekorációnak szánt zöldségadag növelésével lassan áttérhetünk a nekünk megfelelő táplálkozásra.

## A Hay-féle szétválasztó táplálkozás

Ez a nagyon kedvelt diéta azon az elgondoláson nyugszik, hogy a test könnyebben emészt, ha egyszerre nincs jelen mind a három alapvető táplálékforma. Ez a kúra tehát szétválasztja a fehérjét, a szénhidrátot és a zsírokat. Ezt végső soron nem lehet teljesen betartani, mivel például a gabonaszemek mindhárom összetevőt tartalmazzák, de ha megközelítőleg követjük az elvet, az megkönnyítheti az emésztést. Azt a példát hozhatjuk erre, hogy egy feldolgozó cégnek könnyebb, ha nem kell minden alapanyagot egyszerre raktározni. Egy egészséges szervezetnek és bélnek azonban képesnek kell lennie erre. Itt ugyanabba a problémába ütközünk, mint a beöntésnél. Hosszú távon nem hasznos így segíteni a szervezet munkáját, mert hozzászokik és később renyhébb lesz. Ezen irányzat követői az emésztés megkönnyítése miatt meglepő egészségügyi javulásokat tapasztalnak. Anélkül, hogy vitatnánk a szétválasztó táplálkozás kétségtelenül jó hatásait, felmerül a gyanú, hogy nem annak az odafigyelésnek a pozitív mellékhatásairól van-e szó, amit ez a rendszer megkövetel. Bár az alapvető elvet nem lehet teljes mértékben betartani, és ez nem feltétlenül jó hosszú távon a bélnek, a tudatos táplálkozásnak és életvezetésnek mégis rendkívül pozitív hatásai vannak.

## A föld-napok kúra

A kínai orvoslás gabonakúrája mélyreható salaktalanítást és a testsúly rendezését ígéri. Három, hat vagy akár tizenkét napig is lehet végezni. A legjobb regenerációt akkor biztosítja a szervezet számára, ha a 18 ún. Dosho (föld-) napokon tartjuk, amelyek ötször vannak egy évben. A teljes mértékben a természet erőihez igazított kínai naptár öt nagy részre osztja fel az évet, melyeket az öt elemhez rendel hozzá. Az évszakok kezdetét megelőző, és az utánuk következő 36-36 napot egy-egy elemhez kapcsolják (fa, tűz, fém, víz). Ha így osztjuk fel az év napjait, akkor az egyes elemek ideje között mindig marad 18 nap.<sup>17</sup>

Ezek a föld elemhez tartoznak, és kiválóan alkalmasak a gabonakúrára. A pulzusdiagnosztika bizonyítja, hogy az ember teste is igazodik ezekhez a napokhoz. Pontosan a tavasz kezdetén, vagyis a fa elem időszakában karakterisztikusan érezhető a máj-pulzus, ami a máj-meridián állapotát mutatja. Ezekből a megfigyelésekből alakult ki az akupunktúra tudománya. A föld-napok a szervezet teljes körű megújítását szolgálják. Aki tizenkét napig kitart – ehhez mindenesetre szabadságot kell kivennie – mind a tizenkét meridiánját kitisztíthatja és regenerálhatja. Ez lehet a magyarázata annak is, hogy miért tűnik el ilyenkor sok testi panasz, és miért könnyebb a hízás vagy a fogyás. Ezek a napok a test egyenesbe kerül, és visszatér a természetes állapotához.

A kivitelezés nagyon egyszerű. A salaktalanítás és a regenerálás egy gabonafajtával történik, amelyet sótlan, főzött állapotban fogyasztunk. Nem éppen nagy öröm ezt enni, de vigasztalásul tehetünk bele párolt gyümölcsöt és kéntelenített aszalt gyümölcsöt (reggel keverjük bele a megfőzött gabonakásába), párolt zöldséget (nem mélyhűtöttet, zsír nélkül, a gyenge alkatúak legfeljebb egy teáskanál hidegen préselt lenolajat tehetnek az elkészített ételre), fejes salátát (csak délben, néhány csepp citrommal és a megengedett mennyiségű olajjal), friss fűszernövényeket és kurkumát, ami a kutatások szerint véd a vastagbélráktól. A köménymag, a rozmaryng, a bazsalikom, a koriander, a szegfűszeg és a fahéj a hideg típusnak jó csak.

<sup>17</sup> Pontosabb számítást a kínai Hold-naptár segítségével végezhetünk. (Aford.)

A lényeg azonban a gabona. A kúrára egy fajtát válasszunk ki, akkor együk, amikor csak akarjuk, változathatjuk dara, pehely vagy gríz formában. Az a fontos, hogy mindig csak egy fajtát együnk, és megfőzve. A megfelelő gabonát alkatunk alapján válasszuk ki. Emlékeztetésül: az enyhén agresszív, de fegyelmezett és gyakran perfekcionista ember, aki hajlamos az intoleranciára és a merevségre, a kiegyensúlyozatlan fa elemhez tartozik (máj, epehólyag). A stresszes, zaklatott, szellemileg izgatott „munkaholista” a tűz elem zavarát mutatja (szív, vékonybél, a vérerek ura, hármass melegítő). A föld elem diszharmóniájára a fáradtság, tépelődés, alacsony önértékelés, az aggodalmaskodás jellemző (lép, gyomor). A fém elem (tüdő, vastagbél) egyensúlytalanságának jelei a dogmatizmus, az elengedési problémák, a bűntudat vagy a bánat. Az állandóan féltő, depresszióra hajlamos, vagy ellenkezőleg, erős ösztönvággyakkal rendelkező ember víz elem problémákkal küzd (vese, hólyag).

A rizs minden alkat számára megfelelő. A gyenge föld elemmel rendelkezők számára inkább a kerek szemű rizs, a fa és tűz típusoknak pedig a hosszú szemű. Azok, akik hajlamosak a székrekedésre vagy a szárazságra (ráncok, száraz bőr) általában inkább hosszú szemű rizst fogyasszanak. A krónikus, száraz széklettel járó székrekedés esetén ki kell vezetni a túl sok hőt, amit keserű gyógyteákkal segíthetünk elő, mint a bojtorjángyökér vagy a gyermeklancfű, vagy a zöld tea. A Távol-Keleten gyógyszernek tartják a zöld teát. Minden olyan betegségre jó, amely a túl sok hővel függ össze: magas vérnyomásra, érlemeszesedésre, reumára és krónikus májgyulladásra.

A kúrához hántolt, jó minőségű rizst használjunk. Fontos: hagyjuk jól megdagadni, és alaposan rágjuk meg, hogy az egyébként savképző rizs, a nyállal összekeveredve bázikusvá váljon. Akinek van hozzá türelme, az hántolatlan rizst is használhat. Ezt mindenestre három-hat órán át kell főzni, és egy rész rizshez 8–12 rész vizet kell tenni, így rizsnyákot kapunk. Fontos, hogy hosszú ideig főzzük, mert a rizs héja nehezen emészthető, és a béltraktust kímélni kell.

A fa típusnak az a legjobb, ha zöltséggel (zöldbab, brokkoli, articsóka répával vegyesen, ami csodálatosan tisztítja a májat), retekcsírával, cukorrépa-melasszal kombinálja a rizst, túl sok hő esetén enyhén keserű salátákkal. Ezeket csak rövid ideig főzze együtt a rizzsel. Ha a májban elakadt az energiaáramlás, és a szervezet visszatartja a vizet, akkor (biológiai természetű) narancshéjat kell a rizshez főzni. A frusztrációra és intoleranciára hajlamos (ennek külső jele például a keskeny alsó ajak) fa elemnek árpa (árpapehely, árpakása) ajánlható a gabonakúrához. Az árpa egyébként gazdag szelénben, ami különösen jót tesz a májbetegségekben és a sárgaságban szenvedőknek.

A föld típus rizs helyett kölest ehet, különösen, ha kalciumhiánya van, vagy ha hajlamos a cukorbetegségre, mert a köles csökkenti a vércukrot. Főzés előtt jól öblítsük át vízzel, de ne mossuk ki. A hosszan főzött répa sok cs-t ad a föld típusnak, és jól ösztönzi a hasnyálmirigy működését is. Ha túl sok nedvesség van a testben (lepedékes nyelv, fázékonyosság, fáradtság), akkor reggelente igyunk zöld árpateát, amely vízajtó. A gyenge, sovány föld típusnak a puliszka is számításba jöhet egy kis vajjal és pár csepp citrommal, hogy a B-vitaminokhoz tartozó értékes niacin fel tudjon szívódni.

A tűz típusnak a búza tesz jót. A fém és a víz típusnak a rizs az ideális – vízajtó hatású kerek szemű rizs, ha ödémák, puha széklet jellemző és vízvisszatartás van a szervezetben, és nedvesítő hatású hosszúszemű, ha száraz a szervezet és székrekedés a jellemző. A tönkölybúza minden alkatnak ajánlható. Meg kell még említeni, hogy a kúra alatt nyers paradicsomot csak héj nélkül együnk, és inkább csak magas vérnyomás esetén, a hideg típus viszont inkább kerülje.

Az is sokat elérhet, aki csak egyetlen napig végzi a kúráját. Három nap már fordulatot hozhat, aki pedig még tovább betartja a diétát, nagy változásokat érhet meg.

### **A sav-bázis egyensúly**

A sav-bázis teszt felvilágosítást ad a túlsavasodás mértékéről. A reggeli első vizeletbe egy pH-indikátor tesztcsíkot merítenek. A skálának 7,4 fölött is mutatnia kell az értéket. (A lakmuspapírból készült tesztcsíkokat minden patikában lehet kapni.) Az ideális pH-érték, amelyet alapvetően a bázikus táplálkozás biztosít, 7,5 körül van. A legtöbb embernél azonban 4,5–6,5 között mozog. Ez azt jelenti, hogy a vizelettel viszonylag sok sav ürül ki. Ha a pH-érték magas, azaz 7,5–8 közötti, bár az illető sok savas ételt fogyaszt és stresszben él, akkor valószínűleg valami akadályozza a savkiválasztást. Ha ez az érték a következő három napon is még mindig magas, akkor fel kell keresni egy orvos- természetgyógyászt. Másképpen is lehet ellenőrizni a savasságot: megcsipkedjük például a trapézizmot, amely a nyaktól a vállig húzódik, és minél jobban fáj a csipkedés, annál savasabb az izom.

A felesleges savak kiválasztásához olyan táplálkozás felel meg, amely egynegyed rész savasító és háromnegyed rész bázikus ételekből áll. Ez nemcsak az új semlegesítő salakanyagok képződé-

sét gátolja meg, hanem feltölti a bázikus raktárakat is. A bázikus ásványok bevitele a szervezetbe meggyorsítja ezt a folyamatot, és a következő panaszokat enyhíti, illetve szünteti meg: gyomor, bél, máj, szív és vérkeringés, anyag, csere zavarak (reuma, de a diabetes is), bőr-, ideg- és kedélyállapotbeli panaszok, migrén, ízületi fájdalmak, feszültségek, koncentrációs nehézségek. A böjt alatt a következő összeállítás vált be a legjobban:

Bázikus ásványok: Nátrium bic. 270 mg, Acid. tartaric. 143 mg, Acid. citronic. 87 mg.  
Az adagolás a vizelet pH-értékétől függ, és napi egy teáskanállal kezdődik, amit napi három teáskanálnyira lehet emelni.

Legtöbbször a belet is rendbe kell hozni, és gondoskodni kell az egészséges bélflóra felépítéséről, amennyiben túl sok savasító erjedési és rothadási folyamat zajlott le a szervezetben. További eljárásaként ajánlható még a szauna (előtte és utána vegyük be a bázikus ásványokat), a nátronfürdő (1 evőkanál az egész kádba), nátronos beöntés (különösen hasmenésnél, ami gyógyulási folyamatra is utalhat) és a rendszeres mozgás szabad levegőn. Olyan sportolási formát kell választani, ami közben úgy tudunk beszélni, hogy mindig kapunk levegőt.

Egyéb megszívlelendő tanácsok: délután három óra után ne együnk nyers ételt, estére ne bombázzuk fehérjével a szervezetünket (hús, sajt vagy savanyított tejtermékek), mert ezek rothadást okoznak. Soha ne együnk nyers ételt főtt után, édeset nyers étel után, mert ezek erjedést indítanak meg. És mindenekelőtt: hosszán, türelmesen rágjunk meg minden ételt, hogy alaposan elkeveredjék a nyállal!

Könnyű leírni azt a módszert, amely a fizikai síkon elvezet a középponthoz, de lelki síkon már nem olyan egyszerű. Annyira belevesztünk már a férfi pólus állandó zaklatottságába, nyüzsgésébe, hogy elérhetetlennek tűnik a lelki egyensúly és a nyugodt, szemlélődő élet megteremtése. Ahhoz azonban, hogy testileg elérjük a középutat, ami minden ambíciónk alapja,<sup>18</sup> nemcsak kiegyensúlyozottan kell étkeznünk, hanem úgy is kell élnünk.

A túlsavasodás tünetei – amelyek egy fán könnyen felismerhetők – sokféleképpen jelennek meg a testben. Gyakran ez az alapja azoknak a panaszoknak, melyeket az orvosok előszeretettel diagnosztizálnak vegetatív dystóniának. A bázikus anyagok bevitelével, mint szükségmegoldással, természetesen elérhetünk egyfajta kiegyenlítődést, ami az elsavasodott erdők esetén annak felel meg, hogy a savas talajt mésszel szórják be. Könnyebben elérhetjük testünkben ezt a kiegyenlítődést, ha a vizelet savtartalmának ellenőrzése mellett szedünk bázikus ásványokat. Az azonban minden szempontból jobb lenne, ha úgy élnénk, hogy lelkileg folyamatosan a középpontban maradjunk, amit szinte minden ősi hagyomány a belső nyugalom állapotaként ír le.

## A saját vizelet terápia

A saját vizelet terápiát nálunk sokáig csak nagyon óvatosan ajánlották, mert igen rossz híre volt. Olyan országokban azonban, mint India, hagyománya van, és kiemelkedő személyiségek is használták egész életükben (Mahatma Gandhi, vagy az egykori elnök, Desai). Nálunk a bőrproblémák kezelésére alkalmazták, a katonák tudták például, hogy a hosszú menetelésben keletkezett vízhiányok legjobban a vizeletre fakadnak ki, az állattenyésztők pedig sikeresen gyógyították így az állatokat. Vidéken ma is sokan vannak, akik a sebeket saját vizelettel gyógyítják. Ha friss vizelettel kenetik meg többször – amit mindenki megtehet –, akkor meglepő javulás áll be.

A saját vizelet megivása azonban ellenérzéseket vált ki, de vizeletünk íze és szaga természetesen elsősorban attól függ, hogy mit eszünk. Aki úgy étkezik, mint a ragadozók, annak a vizelete is olyan szagú lesz, mint a ragadozóké, amit csak a legedzettebbek tudnak meginni. A saját vizelet ivókúra akkor kezdett jobban elterjedni, amikor egyre több ember figyelt oda étkezésére, és legálábbis csökkentette a húsfogyasztást. A vegetáriánusoknak a saját vizelet megivása még mindig nagy feladat.

Saját vizeletünkön keresztül gyorsan megtudhatjuk, hogyan étkeznünk, ezért nem lebecsülendő az az indirekt hatás, amelyet a vizelet ivása a táplálkozásra gyakorol. Ha valaki tartósan folytatja a saját vizelet ivókúrát, akkor szinte kizárt, hogy helytelenül étkezzék. Van, aki a saját vizelet kúrát hagyja abba, van, aki a rossz táplálkozási szokásokat.

<sup>18</sup> A szerző itt a „Basis” szót használja, amely alapot is jelent, de kémiaiilag a „bázist” is. (Aford.)

Nem tudjuk pontosan, hogy hogyan hat a saját vizelet ivókúra, hiszen soha nem vizsgálták tudományosan. A tudomány csak azt igazolta, hogy a húgyanyag (urea, karbamid) jól gyógyítja a bőrproblémákat, ezért a bőrgyógyászatban is alkalmazzák. Az valószínű, hogy az idegen vizelet – hiszen ebből nyerik a húgyanyagot – nem jobb hatású, mint a saját, amelyről a gyógyszeripar mélyen hallgat, és nem is kutatja. Nem tudjuk pontosan, hogy néhány korty a friss reggeli vizeletből hogyan hat a szervezetben, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy a test védekező ereje lényegesen megnövekszik tőle. Ezt az okozhatja, hogy a vizeletben antitestek találhatóak, de ingerhatásra is visszavezethető. Vizeletünk minden bizonnyal tartalmaz olyan anyagokat, amellyel szervezetünk rövid idő alatt nem tudott megbirkózni. Lehet, hogy ezek ismételt bejutása indítja be a szervezet védekezőképességét, ahogyan az a saját vér terápiában is van.

Függetlenül ezektől a meggondolásoktól, a saját vizelet terápiát végző páciensek gyakran számolnak be a méregtelenítés és salaktalanítás egyértelmű jeleiről. Ezenkívül a torokgyulladás olyan gyorsan és hatékonyan gyógyítja meg, mint talán semmi más. Egyéb más krónikus gyulladás is gyakran reagál jól a saját vizeletre. Még a rák gyógyításában is számoltak be jó eredményekről, természetesen kiegészítő terápiaként alkalmazva.

A böjt ideális lehetőséget biztosít a saját vizelet kúra elkezdéséhez. Ha túl vagyunk az átállás első három napján, és nem azonnal a koncentrált reggeli vizelettel kezdjük, hanem a második, víztiszta vizeletből iszunk néhány kortyot, akkor nem fog zavarni az íze. Ha a szervezet erősen túlsavasodott, akkor a vizelethez lehet néhány csepp „Bitterstern”-t adni (lásd később).

Ez igen jól elősegíti a szervezet méregtelenítését a böjt alatt, és lassan át lehet szokni a koncentráltabb reggeli vizelet fogyasztására (legalábbis egy ideig). A kúra ideje eltérő, van, aki arra esküszik, hogy egy életen át végezhető, ahogy a magas kort megélt Desai példája is mutatja. Tapasztalataink szerint a három hónapos kúrák a leghatékonyabbak. Szélsőséges esetekben megfigyeltem, hogy a betegek segítték, ha a nap folyamán minden vizeletükből ittak egy-egy kortyot, és ezt több hónapig folytatták. Ez a már nálunk sem olyan szokatlan kúra jót tesz az allergiásoknak és a reumásoknak. Mindenesetre jelenleg még nem kell nagy propagandát csinálni ennek a gyógyítási módnak.

### **A rotációs diéta**

A rotáció váltogatást jelent. Az ételek váltogatása azért fontos, hogy ne keletkezessenek rejtett élelmiszer-allergiák és -összeférhetetlenségek. Az amerikai Dr. T. Randolph megfigyelte, hogy krónikus panaszok, de hízás is, bizonyos élelmiszerek – többnyire a naponta fogyasztottak – összeférhetetlenségével függhet össze. Ha az immunrendszer reagál az élelmiszere, akkor a test vészjeleket küld, amit sokszor nem veszünk észre, vagy nem tartunk komolynak. Ha ismét az adott ételt esszük, akkor eltűnnek a tünetek – és rejtett összeférhetetlenség keletkezik, ami megterheli az immunrendszert és a beleket.

A rotációs diéta négynapos ritmusban váltogatja az élelmiszereket, és így kiszűri az összeférhetetlenséget. A szervezet egyrészt legalább egy hónapig nem kerül kapcsolatba a számára elviselhetetlen élelmiszerekkel, így ki tudja pihenni magát, másrészt pedig nem keletkezik újabb összeférhetetlenség, mivel az egymással rokon tápanyagokat telisen kiválasztotta, mielőtt újra ugyanazt az ételt kapja. Ezzel elkerülhető az élelmiszer-allergia nagyobb koncentrációja. Az élelmiszerek rokonsága tehát fontos.

### **A homeopátia**

Kétségtelen, hogy a test könnyebben méregtelenít, ha alkatunknak megfelelően élünk. A klasszikus homeopátia segítségével megtalált szer támogathat ebben. A klasszikus homeopátiát azért illesztettük be „Az egész szervezetet érintő kúrák” című fejezetbe, mert ez a módszer valóban hozzásegít, hogy minden szinten gyógyítsuk a betegséget.

A homeopata alapos anamnézist készít a betegség minden tünetéről, beleértve a pszichikai állapotot is, hogy megtalálja a kulcselvet, majd az egyénre szabott megfelelő szert.

Ezenkívül van még egy módszer, amelyet érdemes megemlíteni. Néhány asztrológus bizonyos homeopátiás szert rendel bizonyos asztrológiailag feszült állapothoz. A megfelelő időpontban beszedve ezek meglepően jó hatásúak. A homeopátia segíthet a horoszkópból kiolvasható konfliktusok megoldásában. Ez a megoldás azonban nem azt jelenti, hogy az adott probléma már nem jelentkezik többé, hanem azt, hogy megtanuljuk kezelni. A lehetséges reakciók széles tárházából a megfelelő szer hatására „megfelelően” fogunk viselkedni, és nem kompenzálunk többé. Megtanulunk elfo-



gadni, és veszteség nélkül ismét a felszínre kerülni – ami nagyon fontos azok számára, akik nehezen tudnak elengedni.

## A béltisztítás mint az egészséges élet alapja

### A clean-me-out program

Egy béltisztító kúra során hihetetlen dolgok kerülnek elő: gombok, gyűrűk, krétadarabok és sok egyéb, még gyerekkorban lenyelt apró tárgy, amelyek bélsalak kíséretében „beépültek” a szervezetbe. Ezek is mutatják, hogy bizonyos lerakódásokat milyen régóta hordozunk magunkkal. A clean-me-out kúra olyan alaposan kitisztítja a belet, hogy valóban ősseletek bukkanhatnak fel. Ez az átfogó tisztítási program, amely kiterjed az egész emésztőtraktusra, ugyanakkor méregteleníti a sejteket és a májat is, Dr. Richard Andersen amerikai orvostól és egy indián gyógyítótól származik, akit „Fehér Gyógyító Varjúnak” hívnak. Mindketten azt vallják, hogy az ember szinte minden betegségtől egyedül is meg tud szabadulni, ha megfelelő béltisztítást végez, ha természetes táplálékot fogyaszt, és helyes belső hozzáállása van. Hetekig vándoroltak együtt az észak-amerikai hegységben, és az ott talált gyógynövényekből állították össze a „Chomper” nevű szert, amelynek különleges hatása van. Ezek a növények kioldják a lerakódásokat és a megkeményedett váladékokat az egész bélrendszerből, vagyis a vastag- és a vékonybélből is. Ezzel egyidejűleg jó hatással vannak az emésztőrendszerre, így az epére és a májra is, továbbá javítják a perisztaltikát. A Chomper mellett létezik egy másik gyógynövénykeverék is, a „Herbal Nutrition”, amely szinte minden vitamint, ásványt, nyomelemet, emésztőenzimet és esszenciális aminosavat tartalmaz. Ezek a gyógynövények savtalanítják a szervezetet, jó hatással vannak a szívre, a nyirok- és a mirigyrendszerre. Belső hőhatását tekintve a szer olyan kiegyensúlyozott, hogy jó mind a hideg, mind a forró típusnak.

A gyógynövények mellé, kiegészítésként naponta többször kell „shake”-et enni, amely korpából és láva-gyógyiszapból áll. Ezt felerészt gyümölcs- vagy zöldséglével és vízzel kell összekeverni, és az így kapott pépet akár önálló ételként is fogyaszthatjuk. A korpa növényi ballasztanyag, ezért megdagad és kitakarítja a bélben lévő lerakódásokat, egyidejűleg pedig az étvágyat is csökkenti. A láva-gyógyiszap pedig mágnesként szívja magába a felszabaduló mérgeket, baktériumokat és parazitákat. Végül pedig a „Flora Grow” bélbaktériumokkal, a hét legfontosabb baktériumtörzsszel aktiválja az egészséges bélflóra kialakulását.

Mindegy, hogy csontritkulásról, reumáról, allergiáról, bélpanaszokról, érelmeszesedésről, köszvényről, cukorbetegségről vagy más anyagcserezavarokról van szó – mindig fontos szerepet játszik a szervezet túlsavasodása. Ezért a clean-me-out program mellé egyhetes tisztán bázikus táplálkozást ajánlunk. Nem kötelező, de mellékhatásként savtalanít is. Néhány páciens már négy nap bázikus étkezéssel egybekötött clean-me-out után beszámolt ízületi fájdalmi csökkenéséről.

A kúra kellemes mellékhatása, hogy a napi kétszeri kiadós étkezés ellenére megindul a fogyás, de a legfontosabb mégis a salaktalanítás, amelynek látható eredménye is van. A gyógynövény-tabletták több méter hosszú bélsalakat oldanak ki a vékony- és a vastagbélből. Saját szemünkkel győződhetünk meg arról, hogy a gyakori bélürítés alkalmával „régisalakanyagok” is eltávoznak. A vékonybélből származó salakanyag sima és vékony, formája pedig a vékonybélre emlékeztet. A vastagbél salakanyaga pedig fodros-dudoros, mint a préselt girlandok. Mivel az immunfolyamatok 80%-a a bélben játszódik le, a tisztítás az egész szervezet közérzetét javítja. Minél több salak van a bélben, annál kevesebb a vitalitása, annál kevésbé tudja felszívni a tápanyagokat. A sok salak lerakódik, és zavarokat okoz a bélflórában, esetleg a bél önmérgezéséhez és gombásodáshoz is vezethet. A páciensek már egy hét clean-me-out program után arról számolnak be, hogy közérzetük megjavult és több az energiájuk.

Vannak, akik a bázikus étkezést a második héten léböjtire váltják át, ami tovább fokozza a kiválasztás hatékonyságát: minél kevesebb salakanyag van a bélben, annál jobban érezzük magunkat.

Az egyéb tisztítási módszerekkel együtt járó kellemetlen jelenségek kevésbé érezhetőek a clean-me-out programnál, hiszen naponta kétszer lehet enni. A speciális összeállítású természetes szer és a bázikus étkezés hatására csökkennek, vagy elmaradnak a bőrproblémák, a gyengeségérzés és az éhségérzet. A pszichét Bach-virágcseppekkel lehet segíteni, hiszen minden lerakódott salakkal együtt régi stresszélmények is távoznak, ezért sok mindent el lehet ilyenkor engedni.

A clean-me-out programot elvileg saját szakállunkra, otthon, egyedül is végezhetjük. A tablettákat gyakran és meghatározott időben kell beszedni. Egyébként bármit lehet napközben csinálni, csak

arra kell ügyelni, hogy mindig legyen WC a közelben. Természetesen jobb, ha szabaddá tesszük magunkat erre az időre, beöntéseket végzünk és ellazulunk.

Ha valaki egy szervezett clean-me-out programon vesz részt, annak az az előnye, hogy az adagolást egyénre szabottan alakítják ki, és a lelki elengedést is bekapcsolják a folyamatba. Az egész napos programban szerepel bélmasszázs, a kiválasztó szervek kineziológiai megerősítése, és az elengedés lelki hátterének kiderítése. A csoport együttes energiája is segíti az egyéni salaktalanítást. A legjobb hatást bentlakásos program formájában lehet elérni, de vannak „ambuláns” megoldások is, amelyek egy bevezető és három esti foglalkozást tartalmaznak. Végeredményben itt is megvannak azok az előnyök, amelyek minden csoportfoglalkozásra jellemzők. Természetesen, más bőjtökhöz hasonlóan ez esetben is az a legjobb, ha a kúra közben nem járunk dolgozni.

Ha valaki otthon akarja elvégezni a kúrát, akkor két hétre való csomagot kap; vagyis vagy kétszer tart egyhetes kúrát, vagy egyszerre két hetet, ami az erősen elsalakosodott bél esetében javallott.

### **A Gray béltisztító kúra**

Ezt a béltisztítást hónapokig kell végezni, de nem megterhelő. Az mindenesetre kérdés, hogy mennyire hatékony az a kúra, amelyik semmilyen reakciót nem idéz elő. A széklet sem változik meg lényegesen. A ballasztanyagok hatása természetesen felismerhető, de a salak olyan mértékű kiválasztódása, mint a clean-me-out programnál, nem jellemző. Mindezek alapján a módszertől nem sok siker várható.

A Gray-kúra során növényi alapú szereket használnak, amelyek nem hashajtók, de nem is hozzák a testet olyan állapotba, hogy a bél teljesen kiürülhessen. Előnye az, hogy könnyen alkalmazható a hétköznapi életben is. A hátránya pedig az, hogy mivel ilyen egyszerű, nem követeli meg az életvitel és az étkezési szokások megváltoztatását. Ezáltal pedig értékes lehetőségek vesznek el.

A kúra lényege, hogy stimulálja a bélperisztaltikát anélkül, hogy ingerelné. Felpuhítja és eltávolítja a váladékos és megkeményedett lerakódásokat, és elősegíti a laktobaktériumok növekedését. A fogyasztandó szerek: por, amely folyadékkal vegyítve megdagad (korpából, fűszerekből, gyógynövényekből, algákból stb. áll), tisztító tabletták (fűszerekből, gyógynövényekből áll) és növényi laktobaktériumok, amelyek „feldúsítják” a már meglévő bélbaktériumokat.

### **Az Easly béltisztító kúra**

Ez a módszer napi két-háromszori székletürítéssel jár. Meglehetősen kímélő módszer, mivel alig jár panaszokkal. Aki már bőjtölt, vagy végig, csinálta a clean-me-out programot, annak szinte semmi haszonnal nem jár. A kezdőknek viszont jó. Növényi eredetű tisztító kapszulákat, korpaport és lávaizapot kell bevenni, de ezt is kapszulákban. A kúra nagyjából három hétig tart. Akik már elvégezték ezt a programot, arról számoltak be, hogy energiájuk jelentősen megnőtt és közérzetük is javult.

Kevésbé értékesnek tűnik az, hogy a program fehérjedús diétát ír elő, amit nem hússal, hanem spirulina kiegészítő táplálékkal oldanak meg. Erre feltételezhetően azért került sor, hogy ízletes legyen a kúra, és ezzel megnyerjék a tömegeket. Mindazok alapján, amit eddig már elmondtunk a túlzásba vitt fehérjefogyasztásról, semmilyen formában nem ajánljuk a méregtelenítés és a salaktalanítás alatt sem. Ellenkezőleg, ilyenkor még inkább csökkenteni kell a fehérjebevitelt.

### **A yucca béltisztító kúra**

Ez a szelíd béltisztító kúra akkor ajánlott, ha a béltisztítást a hétköznapi életbe akarjuk beilleszteni. A yucca szaponintartalmú, ezért ideális béltisztítószer és anyagcsere-aktiváló, amely még a megkérgesedett salakanyagokkal is elbánik. Arra ösztönzi a szervezetet, hogy végre kiadja magából az anyagcsere-salakanyagait, és megköti a mérgeket is. Mivel a yucca hatására kiválasztódnak a mérgek, a salakanyagok bőségesen és könnyen eltávozhatnak. Mivel az anyagcsere-folyamatokat ösztönzi, rák- és reumaellenes mellékhatása is van.

Az egyszerű, de hatásos yuccakúrát kombinálhatjuk korpá és gyógyiszap szedésével. Ez növeli a savaknak ellenálló rágó baktériumok számát, amelyek csak a vastagbélben élnek. Ha a yucca béltisztító kúrát bázikus étkezéssel vagy „lány levezető diétával” ötvözzük néhány héten keresztül, akkor valamelyest szellemileg is hat, mivel a navajo indiánok szerint a yucca az egyetlen növény, amely testileg és szellemileg is megtisztít.

## A beöntés

A beöntés ősi béltisztító módszer. Abban a korban, amikor a férfias „csináljunk vele valamit” orvoslásnak még alig voltak módszerei, de már nagyon becsvágyó volt, az érvágáshoz hasonlóan a beöntést is túlzásba vitte, aminek a mai napig rossz híre van. Mindezt azért, hogy kiüsse a nyeregből a bölcs, női jellegű orvoslás kevésbé offenzív módszereit. A probléma természetesen egyik eljárás esetében sem magával a módszerrel van, hanem az eltúlzással. Az érvágás ma is hatékony gyógyítási mód a vérbőségben szenvedők számára. A beöntés, ami a böjtölésnél elengedhetetlen, szintén nagyon hasznos lehet, ha helyesen alkalmazzuk. Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy az egészséges bélnek nincs szüksége beöntésre, mivel a perisztaltika – ami az egész bélen keresztülfutó hullámzó, kiürítő mozgást jelent – révén kitűnően tud gondoskodni a megfelelő székletürítésről. Ha valakinek viszont makacs székrekedése van, ami akadályozza a bélen keresztüli méregtelenítést, akkor néhány beöntéssel segíthet a helyzeten. Ez azonban csak szükségmegoldás lehet, ami a nehéz helyzetbe került belet segíti meg. A hűvös víz (testhőmérsékletű vagy hidegebb) erre alkalmasabb, mint a meleg, mivel a meleg megnyugtatja és ellazítja a bélizomzatot, mi azonban serkenteni akarjuk. A tiszta vízen kívül kávé beöntést is alkalmazhatunk, különösen reggel, mert ettől a máj azonnal és erőteljesen méregtelenít az epén keresztül. A méregtelenítési tüneteket – fejfájás, szédülés, gyengeségérzés – azonnal csökkenti a kávé beöntés. Ritkán ugyan, de előfordul, hogy az epe visszafolyik a gyomorba, ami hányingert és gyomorfájást okozhat. Ezen néhány csésze borsmentatea segít. A beöntő készlethez tartozik egy irrigátor (ezenkívül egy tartály és beöntőcső), de egy „beöntő pumpa” is, amellyel bármennyi folyadékot be lehet pumpálni a testbe úgy, hogy a nyomást mi határozzuk meg. Ha kellemetlenné válik a nyomás, akkor meg lehet állítani a folyadékot. Bélmasszírozással (csuklóval nyomjuk a köldök környékét) segíthetjük a folyadék továbbáramlását. Ezzel még több folyadékot pumpálhatunk a bélbe. Időközben ki lehet üríteni a belet, majd folytatni a tisztítást. A két liter folyadékkal végzett beöntés – az első néhány beöntés után kevesebb is elég – megfelelő tisztítást eredményez. Fontos, hogy elég időt szenteljünk rá.

A beöntés fontos a böjtölés alatt és más béltisztító kúrák alkalmával is, hiszen a feloldott lerakódásokat gyorsan el kell távolítani, mielőtt a szervezet elkezdi felszívni a bennük lévő mérgeket. Ezzel szemben a sok, netán rendszeres beöntés gyengíti a belet, mert feleslegesen könnyíti meg a munkáját, és csökkenti természetes baktériumflóráját. Felületesen nézve, a bél lényegében egy hosszú izomcső, és mint minden izomnak, neki is rendszeres edzésre van szüksége. Ha nem használjuk az izmot – mert például gipszben van –, akkor visszafejlődik. Hasonlóan degenerálódik a bél is, ha nem adunk munkát neki. A helyzetet az is nehezíti, hogy nincs ösztönözve arra, hogy saját tevékenységét végezze, hiszen nincs erre szükség. A természet azonban bölcsen megtakarítja azt, amire nincsen szükség. Tehát ballasztanyagokban gazdag táplálékkal kell ösztönöznünk a belet, hogy dolgozzék, és rendszeresen ürítsen, nem pedig beöntésekkel leállítani természetes mozgását és feladata ellátását.

A beöntés további veszélye, hogy büszkén azt várjuk, hogy a sok beöntés hatására egyszer majd tiszta víz folyik ki belőlünk. Tapasztalataink szerint ez lehetetlen, még akkor is, ha az olyan vallásos írások, mint az esszéus evangélium, ilyen illúziókba ringatnak. Ez a tévút csak a bélflóra teljes pusztulásához vezet.

A régi orvoslás a beöntést megszállottság esetén is alkalmazta. Abból indultak ki, hogy a megszállottságot az alvilági sötét erők hatalomátvétele okozta, ami magasabb tudati síkokra is kihatott. Ezért hát megpróbálták kitisztítani a test alvilágát, vagyis a vastagbelet. Ez azért figyelemre méltó gondolatmenet, mert az őselveken nyugszik, és napjainkban is meggondolandó lenne, mivel ezt a betegséget is már másképpen hívják, főként skizofréniának vagy pszichózisnak, amivel az orvosok még mindig nem tudnak mit kezdeni.

## A colon-hidroterápia

Hasonló vonatkozik erre a terápiára is, csak még hangsúlyozottabban. A colon-hidroterápia eredetileg az úrkutatás vívmánya volt – az úrhajósoknak „tisztán” kellett a világűrbe repülniük –, és a „Nasa-beöntésből” fejlesztették ki. Azóta van konkurenciája a jó öreg beöntésnek. A colon-hidroterápia azonban már egyértelműen a „csináljunk valamit” orvoslás kezében van, hiszen drága gépek nélkül ez sem működik. A készülék leírható, és könnyű túlzásba vinni a használatát. Ezért csak részben ajánlott, inkább a böjtölés időszakára és kivételes orvosi esetekben kellene használni. Mivel a drága berendezésnek minél előbb meg kell térülnie, sok helyen rendszeres használatra ajánlják. Ennek több oka is van, amelyek sokszor függetlenek az orvosilag indokolt esetektől. Van-

nak, akik ezt a béltisztítást egyszerűen higiéniai eljárásnak tekintik, és szagok nélkül akarnak megszabadulni mindattól, ami elhagyja „alvilágukat”. Már önmagában ez a lehetőség is úgy felvillanyoz néhány, makacs székrekedésben szenvedőt, hogy egyenesen függővé válnak tőle – miközben természetesen számolniuk kell mindazzal a problémával, amit a beöntésnél már részleteztünk. Ezen felül ez a terápia még azt az illúziót is táplálja, hogy tisztán technikai úton megoldható minden salaktalanítás és tisztítás. A túl gyakori használat még jobban megnöveli a korábban említett veszélyeket, különös tekintettel a bélflóra károsodására. A terapeuták sokszor hajmeresztő érveket hoznak fel a készülék gyakori használatára, de természetesen minél hamarabb meg kell térülnie a drága gépnek. Sajnos ez az oka annak is, hogy ijesztően gyakran használják a még drágább mammográfiai készülékeket. Gazdasági rendszerünket tekintve ez érthető, de sajnos ettől még senki nem lesz egészségesebb.

A colon-hidroterápia leginkább a böjt kezdetén lehet hasznos olyanok számára, akik székrekedésben szenvednek, és renyhe belükben nagy salakraktárak vannak. Az az amerikai férfi, akiből így módon 16 kg bélsarat távolítottak el, minden bizonnyal nagyon megkönnyebbült mind testileg, mind lelkileg.

### **A Padma Lax**

Ez egy kimondottan elviselhető és hatékony hashajtó. Tibeti orvoslási hagyományok alapján aloe verából és más gyógynövényekből készítik Svájcban. Nem a bélfalat ingerli, mint más természetes szerek, például a szennalevél, hanem kíméli a belet, sőt még védi is a bélnyálkahártyát, csökkenti a felfúvódást, és gyengéden, mégis hatékonyan ösztönzi a béltevékenységet. Sok esetben egyetlen tabletta is segít, makacs székrekedésnél pedig két tabletta javasolt. Ellentétben sok már hashajtóval, ez a gyógynövénykeverék meghatározott időn belül normál izálja a béltevékenységet.

Minden jó hatása ellenére csak rövid ideig ajánlott használni – mint minden hashajtót –, maximum 14 napig, hogy a bél ne lustuljon el.

### **A Sunrider-módszer**

Ezt a módszert a kínai gyógynövényszakértő Dr. Tei Fu Chen és felesége, Dr. Oi-Lin Chen, nyugati típusú orvos fejlesztette ki Tajvanban a hagyományos kínai orvoslás (HKO) alapján. Ezt az USA-ban olyan szintre fejlesztették, amely megfelel a nyugati standardnek. Itt nem annyira kúráról van szó, mint inkább növényi alapú táplálék-kiegészítőkről, amelyek kiegyensúlyozzák a szervezetet. Mindenesetre olyan hatásai vannak, mint egy béltisztító és savtalanító kúrának. Az eljárás a taoizmus elvein alapszik, célja a yin és a yang harmonizálása. Termékei ezért kínai gyógynövények kiegyensúlyozott keverékéből állnak, és kellemes hatásuk hamar érezhető. A hatás természetesen annál erősebb, minél nagyobb volt a probléma. A Calli nevű bázikus gyógynövénytea a savtalanító kúrákhoz hasonlóan harmonizálja a testnedvek egyensúlyát. A legtöbb emberen már az segít, hogy javul a sav-bázis egyensúlya, nem is beszélve arról, hogy mindenkinek jót tesz, ha bőségesen fogyaszt folyadékot. A hatás tovább fokozható, ha a tea elkészítéséhez jó minőségű, ásványokban szegény, energetizált vizet használ, ahogy azt az előzőekben már tárgyaltuk. A Sunrider egyéb, gyógynövény alapú termékei, mint például a hangzatos nevű „Fortune Delight”, elősegítik a test yin-yang egyensúlyát, és jó ízűek.

Figyelemre méltók azok a „műzliszelet” formájában kapható Vitalite nevű gyógynövénykészítmények, amelyek néhány nap alatt meglepően jó állapotba hozzák az emésztést. Étkezés előtt fél órával kell jól megrágni, Calli teával együtt elfogyasztani, és ez a legtöbb esetben másnap reggelre kiadós eredményt hoz. Eltekintve attól a kellemes érzéstől, hogy az ember már kora reggel megszabadulhat az előző nap ballasztjaitól, az is feltűnik, hogy pár nap múlva gyakorlatilag toalettpapírra sem lesz szüksége, mivel a széklet – ami könnyű és kevésbé bűzös – lazán és tisztán távozik. Nemcsak az aranyérben szenvedőkön segít, hanem elgondolkodtat azon is, hogy gyakorlatilag minden állat tisztán szabadul meg székletétől, az ember azonban nem.

A módszer egyik mellékhatása, hogy ezzel a táplálkozási formával könnyű lefogyni, aminek több oka is lehet. Egyrészt a bőséges folyadékkal elfogyasztott Vitalite szeletek természetes módon telítenek, ezért az ember kevesebbet eszik. Másrészt a Sunrider termékismertető szerint a szeletekben lévő anyagok felszívják a zsírt a táplálékból, és így az kevésbé tud lerakódni a szervezetben. Mindenesetre jelentős fogyás érhető el vele, meglepően egyszerű módon. Valójában inkább arról van szó, hogy a termék egyensúlyba hozza a szervezetet, amely így már el tudja érni saját optimális

súlyát. Túltáplált társadalmunkban ez a súly kevesebb, mint amivel a páciens a kúra megkezdése előtt rendelkezett.

A Sunrider-rendszerből egy megfelelő kúra is összeállítható a speciális készítmények felhasználásával, ami elsősorban a különleges betegségekre jó. Ilyen esetben azonban nemcsak megfelelő információkat kell begyűjteni, hanem tanácsot is kell kérni. Ez utóbbi végső soron nagyon differenciált, és a kínai öt elem tan alapján segít visszanyerni az egyensúlyt.

A Sunrider-módszer legnagyobb előnye, hogy könnyű beilleszteni a mindennapi életbe. Mivel eredményei gyorsan jelentkeznek és meggyőzőek, a páciensek kitartóan tudják alkalmazni. Az ilyen egyszerű módszer veszélye, hogy esetleg nem tartják eléggé fontosnak. Tapasztataink szerint azonban a felhasználók úgy megőrülnek székletük rendeződésének, hogy ez a veszély kevésbé jön számításba. Végül is minden – az egészség szempontjából – valóban jó dolog egyszerű. Különösen azt kell megbecsülnünk, ha ilyen egyszerű dolog olyan régi és színvonalas hagyományból származik, mint a HKO. Az ugyan kissé gyanús, hogy a növényeket a mi nyugati „instant” ízlésünk szerint készítik el, de gyakorlatilag ez az egyetlen módszer, amellyel hozzájuthatunk a kínai fitoterápiához. A kínaiak azt állítják, hogy ez sokkal több lehetőséget rejteget számunkra, mint az akupunktúra. Nálunk már az is gondot okoz, ha egy normál gyógynövényteát kell testre szabottan összeállítani. Az emberek többsége ugyanis – követve a korszellemet – készen akar mindent megkapni. Természetesen ezt a módszert is össze lehet kötni a böjtölésnél már ismertetett lelki folyamatokkal, így a kúra lelki mélységeket is kaphat.

A módszer hátránya a meglehetősen magas ár, ami a költséges előállításnak, az USA-ból való importnak és a terjesztés módjának tulajdonítható. A cég az USA-ban szokásos, nálunk azonban kimondottan szokatlan hálózati módszerrel igyekszik terjeszteni termékeit. Ez azt jelenti, hogy nem lehet boltban megvásárolni őket, hanem csak egy másik felhasználón keresztül lehet beszerezni. A cég hólabda-rendszerben, az egyes felhasználókon keresztül próbálja meg piacra vinni termékeit.

## A máj és a vesék méregtelenítése

### A guduchi-tea

Nagyon kevésbé ismert ez a jó hatású himalájai gyógynövénytea, amely kiválóan méregtelenít, és kúraként is alkalmazható. Legfeljebb napi két csészével ajánlatos fogyasztani, különben méregtelenítési reakciók léphetnek fel, mint például fejfájás. Kétféle ízesítésű guduchi-teát lehet kapni: lemongrass (fenyérfű) a forró típusnak és nyárra, valamint fahéj a hideg típusnak és télre. A guduchit az ayurvédából is ismerjük, fiatalító, de mindenekelőtt bélszabályozó hatásáról. Ezt a teát székrekedés, magas vércukor, hasmenés és megfázás esetén érdemes fogyasztani.

### A májpakolás

Használata egyszerű, de nagyon hatékony: egy összehajtott frottírtörülközőt meleg vízzel benedvesítünk, a májra tesszük, rá egy forró vizes palackot, és ezzel egy fél órára lefekszünk. A meleg nedves pakolás megindítja az epekiválasztást, és ezzel mérget von ki a májból. Mindenekelőtt azonban a meleg serkenti a máj anyagcseréjét – amely általában a legmelegebb szervünk, vagyis itt a legaktívabb az anyagcsere –, és ezzel régi lerakódásokat is kitakaríthat. A folyamatjellemzője, hogy a pakolással egy időben sok, elnyomott érzés is a felszínre jöhet, mint például a meg nem élt szomorúság. A régi orvoslás ismerte ezt az összefüggést a máj és a hangulat között, amit a kolerikus vagy a melankolikus szavak is mutatnak.<sup>19</sup>

A májpakolás tehát felszínre hozhatja a dühöt és a szomorúságot, és ennek örülnünk kell, hiszen nem mérgeznek tovább belülről. A májpakolás a böjt alatt szinte nélkülözhetetlen, amikor a felszabaduló mérgek fejfájást okoznak. Ezt megelőzőként is kellene használni, hogy segítsük a máj méregtelenítését. Természetesen minden méregtelenítési eljárás mellett is alkalmazhatjuk ezt az ingyenes és hatékony módszert.

<sup>19</sup> Itt a szerző olyan német kifejezéseket sorol fel, amelyek megmutatják az epe és a düh, valamint a szomorúság között, amit a magyar nyelv viszont nem így fejez ki. (Aford.)

## A káposztapakolás

Eltételezve a „dunsztos variációtól”, a kelkáposzta-pakolásnak is erős méregtelenítő hatása van, és nem csak a májra. A népi gyógyítás nagyon jól ismeri a káposztapakolást. Hatékonyan szívja ki még a mélyen fekvő szövetekből is a méreganyagokat, és vitaminokat, ásványi anyagokat juttat a szervezetbe a bőrön keresztül. A minél levelesebb, húsos zöld leveleket tépjük le, mossuk meg és merítsük bele forró vízbe. Ezután galuskaszaggatóval vagy vasalóval egyenesítsük ki, amíg elkezd folyni a leve, és akkor azonnal tegyük fel jó vastagon. Egész éjjel is fenn hagyhatjuk a pakolást, ha közben többször felfrissítjük.

## A máriatövis

A természetgyógyászat nem ismer jobb szert a máj regenerációjához mint a máriatövis, a *carduus marianus*. Más szerekekkel kombinálva is ideálisan erősíti a máj méregtelenítését, és olyan súlyos betegségekben is segít, mint a hepatitis vagy a májcirózis. Egyenesen a méregtelenítő sejtekre hat, de serkenti a máj minden funkcióját, természetesen az epetermelést is. Az amalgámtömések eltávolítása során is nagyon jól bevált östinktúra vagy homeopátiás szer formájában.

## A gyermekláncfű

A népi gyógyászat ételelixírnak tartotta a gyermekláncfűvet. Már Augustus császár is állítólag gyermekláncfű-salátát evett epehajtóként és hipochondria (túlzott félelem a betegségtől) ellen, és meg is gyógyult. Mindenekelőtt a forróságra hajlamos, izgatott egyéneknek tesz jót – nem csak – tavasszal a gyermekláncfű-kúra. Akinek viszont epeköve van, annak óvatosságnak kell lennie a növény fogyasztásával. Felhasználása: salátaként a friss levelekből (még a virágzás előtt kell gyűjteni), szárított leveleit és gyökerét (ennek erősebb hűtő hatása van, ezért legfeljebb három napig lehet inni – a keveréket főzzük fel, és tíz percig hagyjuk állni) tea formájában. A növény kipréselt leve élénkíti az anyagcserét, tisztítja és erősíti az emésztőszerveket, segít telítettségérzés, felfúvódás és étvágyzavarok esetén. Vízhajtó hatására utal francia (Pissenlit) és olasz (pisso en letto) elnevezése is.

## Az articsóka

Az articsóka tartalmaz egy cyarin nevű keserűanyagot, amely serkenti az epeáramlást, a test méregtelenítését, és erősíti a májat. Ezenkívül olyan anyagok is vannak benne, amelyek aktiválják az emésztőenzimek termelését, csökkentik a koleszterint és vízhajtóak. Az articsóka klasszikus máj-erősítőnek számít, kúraként fogyaszthatjuk néhány hétig lé, tablettá vagy zöldség formájában.

## Nyolc gyógynövény a vesére

A vese gyógynövénye az aranyvessző (homeopátiás neve Solidago, és D4-es potenciálban naponta is szedhetjük erősítőként). Nemcsak gyógyítja a vesét, mint például a vesegyulladást, hanem egy méregtelenítő kúra alatt javítja a vesék szűrőképességét is. Húgyhajtó hatása van még ezen kívül a petrezselyemlevélnek, a nyírfalevélnek, az iglicének, a hamamelisnek, a mezei zsurlónak és a csalánnak. A vese igazi méregtelenítője azonban a boróka. Az akut és krónikus vesebetegségeken kívül számos más, olyan betegségnél is hasznos, amelyek kezelésében a méregtelenítés fontos szerepet játszik (köszvény, reuma).

## A Schüssler-sók

Dr. W. H. Schüssler ezelőtt száz évvel dolgozott ki egy ásványokon nyugvó terápiát, amelynek révén a beteg sejtek olyan információt kapnak, amelynek segítségével helyre tudják állítani a megbomlott egyensúlyt. A homeopátiás eljárással készülő „Schüssler-sók” nem ásványi anyagokat pótolnak, hanem megteremtik annak a lehetőségét, hogy a test fel tudja szívni az ásványokat. Ha például valakinek vashiánya van és a szervezete nem tudja felszívni a vasat, akkor szedhet bármennyi

vastablettát, a vas ki fog ürülni belőle. Normális esetben a megfelelő táplálkozás révén elegendő ásványi anyag jut szervezetünkbe, tehát vashiánynál mindenképpen figyelembe kell venni a felszívódási zavarokat. A különböző Schüssler-sókkal összefüggő hiányok alapján lehet helyesen kiválasztani a gyógyításra megfelelő sőt. Az alkati adottságok mellett figyelembe kell venni lelki jellegzetességeket és egyéb hiánytüneteket is az arcon, sőt a nyelvlepedéket is.

Vannak olyan Schüssler-sók, amelyek lényeges szerepet játszanak a méregtelenítésben. A 4. számú Schüssler-só, a kálium chloratum szinte minden sejtben jelen van, és fontos májméregtelenítő. Szabályozza a méregkiválasztást a nyirok- és mirigyrendszerben, valamint a vesében. Segítségével meg lehet szabadulni néhány orvosságmaradványtól is (oltások!). A kálium chloratum hiánya tehát túl sűrű vért okozhat. Ezért ajánlják olyan betegségeknek, ahol a sűrű vér veszélyes lehet (szívinfarktus, agyvérzés, trombózis, érelmeszesedés). A kálium chloratum gyulladásszerű megbetegedések esetén is méregtelenít, serkenti az immunrendszert, segít a hormonzavaroknál (cukorbetegség, pajzsmirigy alul-és túlműködés, változáskori panaszok, zsírmáj, kóros kövérség), miómáknál, fibrómáknál, polipoknál és számos allergiánál (mindenekelőtt a tejallergiánál). A kálium chloratum hiányát mindenekelőtt a mirigyek és a nyirokcsomók duzzanata mutatja. Lelki síkon hipochondriában, lustaságban és egykedvűségben nyilvánul meg.

A kálium chloratum és a kálium sulfuricum (6. sz. Schüssler-só) felváltott szedése, illetve a natrium sulfuricum (10. sz. Schüssler-só) általános méregtelenítő hatása. A kálium sulfuricum mindenekelőtt a máj kiválasztását és méregtelenítését serkenti, de segít a gyulladásoknál és az izomgyengeségeknél is. A natrium sulfuricum speciális máj- és epe-szer, s kiválasztja az anyagcsere-folyamatok során felszabadult mérgeket.

Egyéb méregtelenítők, amelyek elsősorban az amalgám és más nehézfémek eltávolításában segítenek: calcium floratum (1. sz. Schüssler-só), natrium chloratum (8. sz. Schüssler-só) és a silicea (11. sz. Schüssler-só). A nátrium chloratum ezenkívül szabályozza a sav-bázis háztartást, és szerepet játszik az emésztőnedvek termelésében is. Lelkileg is feltűnik a hiánya: szomorúság, csüggedtség, lemondás, az életöröm hiánya jellemzi, valamint az, hogy nehezen „emészt meg” a problémákat.

## A vértisztítás – indulás az új évbe

### A csalánteakúra

A csalánteát nagyanyáink gyógyításra, szépségápolásra és kerti növényvédelemre használták, mi azonban többnyire csak gyomnak nézzük. Egyszer egy évben azonban a csalánteakúra is kitüntetett figyelmet kap. Februárban vagy márciusban, teliholdkor kezdődik az első 14 napos vértisztító csalánteakúra vagy -lékúra. Jó tudni, hogy a vese aktív időszak 17 és 19 óra között van, amikor különösen hatékonyan tud kiválasztani, de hasznos, ha a csalánteát már 15 órától fogyasztjuk, ugyanis ez a hólyag aktív időpontja.

Vitamintartalmát tekintve a csalán rangos helyet foglal el a tavaszi gyógynövények listáján a gyermekláncfűvel és a medvehagymával együtt. 100 g csalánsaláta háromnapos C-vitamin-mennyiséget és nagyjából egynapi kalciumot és A-vitamint tartalmaz. Napi magnézium- és vasszükségletünk 25%-át fedezi. Ezért a csalán nemcsak méregtelenít, hanem energiát is ad. Ha együtt fogyasztjuk más klorofilltartalmú tavaszi gyógynövénnyel, mint például a gyermekláncfű vagy a medvehagyma, akkor minden olyan testi folyamatot segítünk, ami tavasszal szokott beindulni. Ha egy pillantást vetünk az állatvilágra, akkor megértjük ezt. A télen legyengült állatok szinte mindent megkapnak a tavaszi növénycsírákból, amire csak szükségük van: energiát, tápanyagot, de megszabadulnak az anyagcsere-maradványoktól is. A „tavaszi fáradtság” – ami manapság sajnos már nem csak a tavaszra vonatkozik – mutatja, hogy az ember is rászorulna a friss növényekre. A fent említett zöldfélék, melyekhez szedhetünk még méregtelenítő hatású zsázsát (a sarkantyúka leveleiből virágával együtt készíthetünk salátát) és koriandert is, gondoskodnak szervezetünk megfelelő tisztításáról.

### A vér savasságának növekedése

A vértisztításon régebben teakúrát értettek, amelynek az volt a célja, hogy kimossa a vérből a káros anyagokat. Ez a lehetőség ma is megvan, a megfelelő teákat továbbra is be lehet szerezni. Ma már azonban olyan módszerek is számításba jönnek, melyeket a túlnyomóan férfi pólusú orvostu-

domány és gyógyszeripar talált ki, mint például a vér ózontartalmának aktív növelése, az ún. oxigénaktiválás, vagy az Ardenne-féle többlépcsős oxigénterápia.

Ezek a módszerek egy bizonyos fokig valóban energetizálnak és aktiválnak, amit sokkal egyszerűbb módszerekkel is el lehet érni, például légzőgyakorlatokkal. Ez utóbbiak már a lelket is érintik, és a páciens már néhány ülés után egyedül is tudja alkalmazni a módszert, ami gyakorlatiasabbá és értékesebbé teszi az egész folyamatot.

Ha egy aktiváló oxigéninjekció az egész szervezetre kihat, akkor mennyivel többet jelent a légzőgyakorlatok révén szerzett oxigén, amely órákon keresztül hat. Ez a légzőgyakorlat – amely több néven is ismert – testileg és lelkileg is a leghatékonyabb tisztító módszer, amely a böhöz hasonlóan egységbe rendezi a testet és a lelket.

Az eljárás nagyon egyszerű. Folyamatosan, vagyis szünet nélkül lélegzünk ki és be. A szervezetben így oxigéntöbblet keletkezik, miközben az átlagosnál nagyobb mértékben lélegezzük ki a salakanyagokat – mindenekelőtt a széndioxidot. A hatás olyan erős, főként, ha lelki témákkal is összekapcsoljuk, hogy alkalikus irányba tolhatja el az anyagcserét. A gyakorta fellépő feszültségeket, néhan gőrcsőket egy légzésterapeuta segítségével könnyen feloldhatjuk. Rendszeresen használjuk ezt a módszert a pszichoterápiában. Kiváló eszköz a mély félelmek és a születési traumák feldolgozására.

Ez egy egyszerű és természetes módszer arra, hogy rövid időre belemerüljünk a női pólus anyagcsere-állapotába, a lúgosságba, ami a túlsavasodás ellenpólusa. Ezenkívül légzésünk segítségével lelki gátakat oldhatunk fel, és szervezetünket optimális mértékben láthatjuk el az ételelixírnék számító oxigénnel. Az orvostudomány még mindig nem ajánlja ezt a módszert, de az elmúlt húsz év tapasztalata e légzőgyakorlat mellett szól, és nem ellene. De visszagondolhatunk arra is, hogy az orvostudomány évtizedekig lebeszélte az anyákat arról, hogy szoptassák csecsemőjüket. Ez a légzőgyakorlat olyan módszer, amely ideálisan kapcsolja össze a testet, a lelket és a szellemet, aztán a méregtelenítés és a regeneráció már csak kellemes mellékhatás.

## Tisztítás szájon keresztül

### A Bitterstern

A 18 gyógynövény alkoholos kivonatát tartalmazó elixírről nem tudjuk, hogy mi rejlik benne. Azt lehetne hinni, hogy olyan gyomorkeserű, mint a többi. A tapasztalat azt mutatja, hogy ennek a Hildegard von Bingen környezetében lévő kolostorból származó gyógynövénykeveréknek sokféle hatása van. Ha csak azt nézzük, hogy van benne fahéj, majoránna, koriander, kardamom, levendula vagy gyömbér, akkor sejthetjük, hogy milyen hatásai lehetnek az egész szervezetre. Kínai, indiai és ayurvédikus gyógynövényekkel kiegészítve a Bitterstern percek alatt kitisztítja a meridiánokat. A Kirlian-fotográfiák meglepő változásokat mutatnak a szer bevétele után. A Bitterstern „anyja” Hannelore Fischer-Reska, müncheni természetgyógyász, eredetileg csak állapotjavítónak szánta a kivonatot. Egy akut gyomor- bél fertőzésnél például az ujjak energiakisugárzása gyenge, mivel az energia nem jut el a meridiánpontokig. Ez felfedezhető a Kirlian-fotókon is. A Bitterstern bevétele után megváltozik a kép: minden kisugárzás látható, és megállapítható az is, hogy az akut betegség mely szerveket érinti, van-e krónikus betegség, és a páciens szervezete mennyire van elsalakosodva. A szer tehát beindítja az energiaáramlást. Az a tapasztalatunk, hogy a meridiánok „áttisztítását” egy energiahullám követi, amit megkönnyebbülésként érezhetünk. Még szalmonellafertőzés, gyomor- és bélfertőzés esetén is javulást hoz. Ha a meridiánok átjárhatók, akkor kibontakozhat a szervezet öngyógyító erei is. Ennek következtében minden, később bevett szer jobban tud hatni, mivel a szervezet hatékonyabban fel tudja szívni.

A Bitterstern fő alkalmazási területe az emésztőrendszer. Normalizálja a gyomorsavtermelést, az emésztőmirigyek, tehát a hasnyálmirigy és az epe kiválasztását. Egyensúlyba hozza a túl sok, vagy a túl kevés gyomorsavat, és ezek következményeit: a gyomorégést, a szájszagot, a gastritist, a fel-fúvódást, a hasmenést és a székrekedést. Ezenkívül jó hatása van a fertőzéseknel, az élelmiszer-mérgezéseknél, a paraziták okozta problémáknál és a gombás megbetegedéseknél. Ha gomba támadja meg a belet, akkor a Bitterstern előnyösen befolyásolja a bélflórát, és keserű íze miatt csillapítja az édesség utáni vágyat. A kínai öt elem tanból tudjuk, hogy a keserű íz (tűz) táplálja a földet, s ezzel az emésztés szempontjából olyan fontos „központi szerveket”, mint a lép, a hasnyálmirigy és a gyomor. Ha ezekben a szervekben nincs egyensúly, akkor ezt a szervezet úgy akarja helyreállítani,



hogyan kívánjuk az édeset. Amint már említettük, a cukor nem képes megfelelő energiát biztosítani és kiegyenlíteni a hiányt. Az édesség rövid ideig tartó energiát ad, majd ismét hiány lép fel. Az energiahiány marad, és továbbra is azt érezzük, hogy „Úgy ennék valami édességet!” Néhány csepp Bitterstern többet segít, mint egy tábla csokoládé, és a karob miatt még kellemes, kakaós íze is van, így ízelembimbóinkat is kielégíti.

A Bittersternben lévő keserű anyagok feltöltik bázikus raktárainkat is, aminek segítségével a savak kiválasztódnak és eltávoznak a szövetekből. Ez kíméli az ásványianyag-háztartást is, mivel a szervezetnek nem kell rabló módon a csontokból, a fogakból és az izmokból elvonnia ezeket. Ez viszont a hasnyálmirigy termelését fokozza, ami bázikus, és így csökkenti a savasságot. Érdekes összefüggés, hogy a Bitterstern külsőleg alkalmazhatjuk túlsavasodás ellen is. Az olyan izom- és ízületi fájdalmaknál, amelyeket az okozott, hogy túl sok sav vagy salak került a bőr alatti zsírszövetbe, a Bitterstern a bőrön keresztül felszívódva semlegesíti a savakat és elősegíti elszállításukat.

Egy japán tanulmány szerint a Bitterstern egy pohár vízben feloldva fejti ki legjobban a hatását. Három-négy csepp elég, viszont ezt naponta többször kell bevenni. A Bitterstern valódi étel-miszer. Ha már a hatásáról van szó, akkor paradox törvényeink miatt nem elfogadható. Az előírások szerint egy ételmiszernek ugyanis nem lehetnek hatásai.

Ez a probléma sajnos jó néhány természetes szer előállítását érinti, hiszen ezek többnyire túllépi a megengedhetőség törvényes kereteit. Nálunk egy ételmiszer lehet konzervált, gázokkal és sugárral kezelt, vegykezelt, de nem szabad „hatnia”, legalábbis nem szabad erről beszélni. Van egyáltalán valami, ami valahogyan ne hatna? Kérjük számon a természetet, hogy egyáltalán hat?

### **A Schindel-ásványok és -gyógyiszap**

Sajnos, mi nem tapasztaltuk azokat a csodálatos eredményeket e szer hatására, melyeket a hozzártató leírások ígérnek. A pornak sokaknál volt hashajtó hatása, és a böjt alatt bevált. A Schindel-ásványokat egyébként inkább gyógyiszapnak lehet tekinteni, mivel olyan általános hatásai vannak, mint a sav-bázis háztartás és az emésztés harmonizálása, valamint a szervek salaktalanítása, serkentése és kiegyenlítése. Bár használatát hosszú távra ajánlják, nálunk a két-három hetes kúra vált be. A gyógyiszapot mindenki kipróbálhatja a saját testén. Tudományos vizsgálatok mindenesetre csak az „igazi” gyógyiszapról vannak, amelyet lőszből nyernek, de a Schinifel-gyógyiszap összetétele hasonló. Ezért tudja jól kihúzni és megkötni a méreganyagokat a szervezetből. Megköti a patogén csírákat, gázokat és anyagcsere-maradványokat a szájban, a nyelőcsőben, a gyomorban és a bélben. A bélben megakadályozza a fehérjemaradványok okozta önmérgezést, és mikrorészecskéi révén masszírozza a belet, ami egészségesen ösztönzi a kiválasztást és az emésztést. Ezért használják gyulladásnál is. Állítólag ugyanilyen hatékony fertőzések és székrekedés esetén is. Ne használjuk azonban olyan székrekedésnél, amelyen az sem segít, ha még több vizet iszunk, valamint bélelzáródásra való hajlam esetén és becsípődött sérvnél sem.

### **A grapefruitmag-kivonat**

Az utóbbi időben a megnövekedett candida – az új főbűnös – problémával összefüggésben egy új csodaszer söpört végig a magazinok egészségügyi rovatain: a grapefruitmag-kivonat, amely természetes eredetű, keserű ellenszere e betegségnek. Mivel antibiotikum, antimykotikum, antiparazitikum és még vírusölő hatása is van, kitűnő alternatívát jelentett a vegyi anyagokkal szemben. A grapefruitmag-kivonat az ellenséges betolakodókkal úgy bánik el, mint egy különleges kommandó, amely célzottan csak rájuk irányul, a bélflóra fontos baktériumainak viszont nem árt – feltéve, ha betartjuk az adagolást, és nem rekordidő alatt akarunk megszabadulni az évek alatt megszerzett bélgombáktól. A bélben lévő bifidobaktériumokat állítólag nem bántja, a laktobaktériumok számát pedig csak elhanyagolható mértékben csökkenti. Nem véletlenül ecseteltem mindezt háborús képekkel. A bélgombák úgy viselkednek, mint az idegen megszálló hatalmak, kiéheztetik a megtámadottakat, lassan felörlik erejüket, lépésről lépésre gyengítik, mivel a méreganyagok felszabadításával egyre jobban megbénítják az immunrendszer védekező erejét. Kézenfekvő, hogy a betegség lelki hátterében az áll, hogy az illető úgy érzi, idegenek irányítják az életét. Ha elfogadjuk azt a feltételezést, hogy a gombák azért vannak a szervezetben, hogy megkössék a nehézfémeket – ahol a nehézfémek a megszálló (gomba) hatalom kevésbé veszélyes, de agresszív előőrsei –, akkor a

grapefruitmag-kivonat lenne a felszabadító hadsereg, amely szellemi síkon is szembeszáll az ellenséggel.

Ez utóbbit, a szellemi síkot azonban sokan elfelejtik. Mi mással lehetne megmagyarázni azt, hogy azoknak is van gombájuk, akik már eltávolították amalgámtöméseiket, szigorú szabályok szerint makrobiotikusan étkeznek, és évek óta nem ettek sem fehér lisztet, sem cukrot? A grapefruitmag-kivonat testi síkon visszaszorítja a káros mikroorganizmusokat, amivel elősegítheti a test védelmi rendszerének regenerációját, de csodát ne várjunk tőle.

A használati útmutató az adag fokozatos emelését javasolja. Az elpusztult mikroorganizmusok mérgeket szabadítanak fel, amit a szervezetnek ki kell választania. Ezek eltávolítását elősegíthetjük a már említett korpa és gyógyiszap fogyasztásával, amelyet zöldséglével és vízzel felhígítva kásként is megehetünk. A helyesen adagolt – kineziológiailag ellenőrizhetjük – chlorella alga is megköti a mérgeket (főként a nehézfémeket, rovar- és gombaölőszereket), és elősegíti a kiválasztásukat. A fáradtság és kissé kellemetlen közérzet arra utalhat, hogy a szervezetet megterhelte a mikroorganizmusok elpusztulása. Ekkor azonnal a fenti eljárást kell alkalmazni.

Gombák esetében a legjobb eljárás a bél megtisztítása, összekötve a szellemi tisztulással, valamint az egészséges bélflóra megerősítése. Ha tovább megyünk, akkor célzottan, lépésről lépésre kellene megszabadulni az amalgámtömésektől is. A grapefruitmag-kivonat segíthet ebben, de tapasztalataink szerint nem szükséges hozzá. Kisebb és hirtelen fellépő panaszok esetén, mint például az akut gyomor-bél fertőzés, gyulladások, influenza vagy nátha, gyorsan használj. Utazások előtt, megelőzésként is ajánlatos szedni. A szer még a háromhetes, higiéniai szempontból igen kalandos indiai utazás alatt is csodálatosan bevált. Pszichikai hatását tekintve azoknak ajánlott, akik hamar megijednek a nehezebb körülményektől. A tapasztalatok azt mutatják, hogy lelkileg megnyugtató hatása van.

## A teafaolaj

Évtizedekkel ezelőtt még vakon hittünk korunk minden vívmányában és lehetőségében. Először minden jó volt: nyloninget hordtunk a bőrünkön, hajunkat hidrogéneztek, élelmiszereinket műtrágyáztuk. Meggondolás nélkül alkalmaztuk a vegyipar találmányait környezetünkben anélkül, hogy egészségünkre vagy a természetre ügyeltünk volna. Az emberiség nagy lendületben volt, minden jól működött, a jövő csodálatosnak látszott, nem ismertünk határokat, úgy tűnt, mindent meg tudunk tenni. Életfeltételeink megkönnyítésének vágya és az abból adódó eufória miatt azonban elszaladt a ló velünk. A sikerek egy ideig igazolták módszereinket, és életünket egyre jobban és egyre gyorsabban megváltoztatták a legújabb vívmányok. Lassan eljutottunk a fejlődés csúcspontjára, ma pedig már régen túl vagyunk rajta. Kimerítettük határainkat, és egyre jobban megismerjük az érem másik oldalát. Legelőször az érzékenyebbek érezték a hatásokat. Ma már szinte minden családban van olyan, akinek betegségét a fent említett fejlődésből származó mesterséges gyógyszerek nem tudják meggyógyítani. Kétkedve fogadjuk már a bőségesen kínált vegyszereket. Eközben olyan gyógyító szerek után vágyakozunk, amelyek abból az érintetlen természetből származnak, amely még fejlettebb törvényeket követ, mint mi, és amelyek segítenek visszatalálni a bennünk működő természet-hez és saját gyógyító erőinkhez.

A teafaolaj ilyen szer. Nagyon megnyugtató, hogy az ausztrál bennszülöttek mindent gyógyítanak vele. És milyen hálások vagyunk, hogy néhány természeti nép – akik minden síkon ellenálltak hódító hadjáratainknak – megőrizték ezeket a szereket. Önmagában már ez is nagyon rokonszenvesé teszi a teafaolajat. Mivel azonban mindent tudni akarunk róla, a mirtuszfélek családjába tartozó borkorból nyert olajat vegyileg elemezték. 100 féle hatóanyagot találtak benne, amelyek közül sokat alig ismernek. A természetes szerek esetében gyakran előfordul, hogy hatóanyagaik önmagukban nem sokat használnak, de együtt, szinergikusan már számottevő hatásuk van. Ezért vagyunk felháborodva azon, hogy üzleti okokból, de leginkább nyereszkes vágyból több gyártó szintetikus akarja előállítani azt a szert, amit a természet sokkal jobban tud. Ha egy természetes szert a szigorú szabályok miatt nem lehet azonnal piacra dobni, de kereslet van rá, akkor megkezdődik a mesterséges előállítása. A szintetikus vagy „természetazonos” módon előállított teafaolajnak semmi köze az „igazi” teafaolajhoz. Az olyan természetes szerekben, mint a teafaolaj is, egy fejlettebb intelligencia hat, amely gondoskodik arról, hogy ismét egyensúlyba kerüljünk. A grapefruitmag-kivonathoz hasonlóan ez is hatékony baktériumok, gombák és vírusok ellen, és ugyanaz vonatkozik rá, amit a grapefruitmagnál is elmondtunk. Kisebb sebeknél, külső gombásodásoknál, gyulladásoknál és akut

fertőzéseknél erősíti a szervezetet, és önmagában is sikeresen alkalmazható. A mikroorganizmusokkal és bélgombákkal kapcsolatos méregtelenítésben átfogóan segíti elő a méregtelenítést.

Különösen a kozmetikai és higiéniai termékekben érdemes alkalmazni, feltéve, ha a gyártók nem szintetikus olajat használnak helyette. Ha bőrünket csak (jó) vízre és a természetre bízunk, már akkor is tettünk valamit bőrünk gyógyulásáért.

### **Az almaecet**

Az ecet már régen nem ételízesítő, hanem a szépségápolás – gondoljunk csak arra, hogy nagyanyáink a hajmosás végén ecetet tettek az öblítővízbe – és a betegségmegelőzés egyik eszköze. Számos publikáció jelent meg arról, hogy az ecetet gyógyításra is lehet használni. A vizsgálatok szerint az ecetsav segít a zsírok és szénhidrátok lebontásában, valamint a fehérjék átalakításában. Az ecetet iparilag az ecetsav felhígításával állítják elő. Nem változtat a minőségén, hogy alma, gyógynövény, fokhagyma vagy más aromát tesznek bele. Más a helyzet azonban a színvonalas bioboltokban kapható ecetspecialitásokkal. Ezeket egy enyhén alkoholos folyadékból nyerik, amelybe ecetbaktériumokat és levegőt tesznek. Az alkohol átmegy az ecetsavba, és tiszta erjesztett ecet marad vissza, amelyet a kiindulási folyadék alapján neveznek el bor-, alma-, pálinka-, gyógynövény-, fűszer-, burgonya vagy söreccetnek.

Az almaecetnek különösen jó híre van az egészséggel kapcsolatban. Nem csoda, hiszen a kiindulási gyümölcs, az alma, az egyik legjobb hatású élelmiszer. Az almalé és az almaecet közti különbség a gyümölcscukorban van, amely az almaecet esetében ecetté válik. Az almaecet gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban, nyomelemekben és mindenekelett az almából származó pektinben. Ez utóbbi ballasztanyag és segíti a perisztaltikát. Hosszú távon alkalmazva csökkenti a koleszterint és méregtelenít, hiszen nem oldódik vízben, és nem választódik ki közvetlenül, ezért meg tudja kötni a káros anyagokat, és azokkal együtt távozik. Ez pedig a májat tehermentesíti. Kúraként fogyasztva finoman méregteleníti és salaktalanítja a véredényeket, erősíti az emésztést és csökkenti a testsúlyt. Az almaecetben bőségesen lévő kálium gondoskodik arról, hogy ne legyen táptalajuk a testidegen baktériumoknak, ami miatt fertőtlenítő hatása is van. Egy probléma van vele, hogy az ecet sav, ami a túlsavasodott szervezetnek nem jó. A kínai orvoslás nem javasolja, mert megakaszthatja az energiaáramlást. Akinek az almaecetkúra alatt kihűlt a keze vagy a lába, az megerősítheti ezt a feltételezést. Végül is magunknak kell eldöntenünk, hogy nyújt-e annyi előnyt az almaecet, hogy kísérletezzünk vele. A hideg típusnak semmiképpen nem ajánlott. Reumatikus panaszoknál, allergiáknál gyulladásoknál, bőrbetegségeknél és sok más makacs problémánál meg lehet próbálni, ha csökkentjük közben a táplálékban lévő savakat, és több bázikus élelmiszert veszünk magunkhoz.

A kúrához naponta háromszor egy negyed liter felforralt – vagy még jobb az energetizált – vízbe tegyünk két teáskanál almaecetet, esetleg egy kis mézet. Kortyonként igyuk meg. A betegségtől függően legalább néhány hétig kell folytatni. Ha azonban a szervezet a túlsavasodás jeleit mutatja, akkor nem az ecet a megfelelő szer.

### **Az aloe vera**

Aki az aloe verát „csak” szépségápolóként ismeri, azt bizonyosan az aloe vera-boom befolyásolta. Ennek a növénynek olyan sok jó hatása van a szervezetre, hogy valóságos csodaszerként hat. A kozmetika már régen ismeri és alkalmazza. Mivel előállításuk költséges, ezért kevés kivétellel koncentrátumokat használnak kis adagokban. Ha tehát valaki „aloe vera” feliratú készítményt használ, és mégsem érzi a növény hidratáló, regeneráló és fiatalító hatását, annak többnyire ez az oka. Ha valódi aloe verát használunk külsőleg vagy belsőleg, meglepődünk a különbségen. Elsősorban immunerősítő hatását kell kiemelni. Fő hatóanyaga az acemannan, amely az emberi szervezetben is előfordul, de csak a pubertáskorig termelődik. Később, ha szerencsénk van, kívülről kapjuk meg az acemannant: ginsenggyökérből, astragalusból (kínai gyógynövény), reishi és shiitake gombából, vagy cápaporcából. Mivel ezek a növények nem szerepelnek mindennapi táplálékaink között, táplálék-kiegészítésként felhasználhatjuk még az aloe vera-kivonatot vagy -levet, és a növény nehezen megszerezhető friss leveleit. Az acemannan elraktározódik a sejtmembránban, és ott helyben fejti ki védő hatását a vírusok, baktériumok, paraziták vagy a sugárzás ellen. Ezen kívül közvetlenül hat az immunrendszer sejtjeire, aktiválja őket, és segít tovább szállítani az idegen fehérjéket a vékonybélből a vastagbélbe. Ez utóbbi azért fontos, mert sokaknál allergiát okozhat. Az acemannan táplálja és védi a sejteket, hatással van a sejtanyagcserére, valamint már a sejt belsejében erősíti az immuni-

tást. Ezért a friss aloe vera-kivonat fontos szerepet játszik az aids- és a rákkutatásban, ezenkívül pedig a sejtek méregtelenítésében.

A növény nemcsak az egyes sejtekre van jó hatással, hanem a sejtcsoportosulások funkciójára is. Így tudja javítani a bélműködést is. Elősegíti továbbá a bél méregtelenítését, a patogén mikroorganizmusok hatástalanítását és a táplálék lebontását.

## A spirulina alga

A *spirulina platensis* mikroalga már évmilliók óta bizonyítja életképességét. Igazi túlélésimester, és nagyra értékeli természetes koncentrált fehérje-, vitamin- és ásványianyag-tartalmát. Spirálformája a DNS-éhez hasonló, a szó igazi értelmében véve élelmiszer, és vas-, magnézium-, valamint klorofilltartalma miatt növeli a test oxigéntartalmát. Ezzel aktiválja a sejtanyagcserét és a mérgeanyagok gyors eltávolítását. Több mint 50 mikrotápanyag található benne, amelyek közül különösen a természetes antioxidáns bétakarotinnak és a B<sub>12</sub> vitaminnak van jó hatása. Ezeket a szervezet az utolsó cseppig felhasználja, szemben a szintetikus anyagokkal, melyeket igyekeznek minél előbb kiválasztani. Mivel a szervezet ilyen jól hasznosítja ezeket az anyagokat, sokkal több tápanyagot is nyer belőle, mint azt gondoltuk. A természetes antioxidánsok segítenek semlegesíteni az agresszív és sejtkárosító „szabad radikálisokat”, vagyis a szabad gyököket. Ezen túl a spirulina más fehérjeforrásokkal – mint például a hús – ellentétben bázikus hatású. Mivel a könnyen emészthető spirulina alga speciálisan a gyomor-bélrendszeren keresztül hat, helyileg tud méregteleníteni. Az orthomolekuláris orvosok megállapították, hogy a sok ismert vitamin mellett van egy „szupervitamin”, amelynek óriási jelentősége van a szervezet szempontjából. Ezt a *glutathion* nevű anyagot testünk három aminosavból állítja elő. Ez közvetlenül felelős a szervezet méregtelenítő képességéért, de nincs megfelelő mennyiségben jelen. Elsősorban emiatt van az, hogy az emberek csak körülbelül 25%-a tud jól méregteleníteni. További 25%-nak kimondottan rosszul megy, a maradék 50% pedig átlagosan tud méregteleníteni. Az utóbbi két csoportnál erős, illetve mérsékelt glutathionhiányt fedeztek fel. Így jutottak el a spirulina algához, amely tartalmazza mindhárom aminosavat, ezért pótolni tudja a hiányt, és jelentősen megjavítja a méregtelenítési képességet. Nem szükséges tehát, hogy egy szerven közvetlen méregtelenítő és salaktalanító hatása legyen, elég, ha aktiválja a test természetes méregtelenítő képességét, ezzel is nagy szolgálatot tesz az egészség érdekében.

## Az enzimek

A testnek energiára van szüksége az emésztéshez, a fel nem használt anyagok elraktározásához és a salaktalanításhoz. Ha testünket állandóan az emésztéssel terheljük meg, akkor kevés energiája marad a méregtelenítésre és a salaktalanításra, különösen, ha már egyébként is emésztési problémák vannak. Ebben az esetben még több energiára van szükség. Ha azonban emésztőenzimekkel külsőleg tehermentesítjük az emésztést, akkor javul az energiaellátottság is. A jól megemésztett táplálék nem rakódik le, hanem felhasználódik, illetőleg az emésztetlen részek kiválasztódnak. Ebből a szempontból kell tehát néznünk az enzimeket, amelyek az életfontosságú anyagcsere-folyamatok zavartalan működéséhez szükségesek. Minden enzimnek megvan a maga feladata, mint például a véralvadás szabályozása, a gyulladást okozó anyagok leépítése, a sebgyógyítás, a szövetek megújítása, emésztőnedvek termelése stb. Az enzimek majdnem minden biokémiai folyamatban részt vesznek, és ma egyre több terápiában használják őket, mindenekelőtt krónikus gyulladások ellen. Enzimek nélkül nincs emésztés, nincs energiaátalakítás, nincs mozgás, és sem testi, sem lelki aktivitás nincs.

Jelenleg 6000 különböző enzimet ismerünk, amelyeket 6 nagyobb csoportba sorolhatunk. A besorolásuknál sokkal fontosabb a hatásuk. A testi enzimeken kívül terápiás céllal használják még a *bromelint* (az ananászból nyerik, főleg gyenge emésztésnél használják), a *pankreatint* (szarvasmarha és sertés hasnyálmirigyéből nyert enzimkeverék), a *papint* (a papayafából nyerik és a fehérje-emésztés serkentésére használják). A terápia azonban az orvos dolga. Az egészséges embernek nincs szüksége enzimgyógyszerekre. A friss gyümölcs és zöldség nagy mennyiséget tartalmaz ezekből a bioaktív szubsztanciákból. Rákmegelőző enzimeket elsősorban a fokhagyma, a káposzta, a szója és a gyömbér tartalmaz.<sup>20</sup> Másodsorban a sárgarépa, a zöld tea, a lenmag, harmadsorban

<sup>20</sup> A koleszterinproblémához lásd: ☞ Dahlke-Hössl: *Verdauungsprobleme* (Emésztési Problémák).

pedig a brokkoli, a citrusfélék és a zeller. Koleszterincsökkentők: alma, avokádó, bab, zöldborsó, zabpehely, grapefruit, sárgarépa, csíraolajok, csicseriborsó, fokhagyma, lencse, mandula, dió, teljesőrlésű kenyér és rozs. Emésztést könnyítők: alma, a bogyósok, chili, gabonák, sárgarépa, burgonya, lenmag, retek, savanyú káposzta és szójabab.

### **Az antioxidánsok**

A szabad gyökök olyan oxigénmolekulák, amelyeknek vagy eggyel több, vagy eggyel kevesebb elektronjuk van, ezért rátapadnak mindenre, hogy párt szerezzenek maguknak. Még akkor is így viselkednek, ha emiatt radikálisan be kell törniük egy másik életfontosságú sejtalkotába. Ezzel egy ellenőrizhetetlen láncreakció indulhat meg, ami mindenekelőtt az immunrendszert, az öröklődésért felelős részeket és a kötőszövet szálait károsítja. Méregnek éppen nem nevezhetők – ezért sem foglalkozunk velük kiemelten –, mégis pusztító hatásúak és salakosítanak, és az általuk okozott károk nem mindig helyreállíthatók.

A szabad gyökök egyébként kis mértékben életfontosságúak, hiszen serkentik az anyagcsere-reakciókat, és segítik az immunrendszert a kórokozók elleni védekezésben. Itt is perdöntő fontosságú a helyes mérték. Ennek eléréséhez és hosszú távú fenntartásához szükségesek egyrészt a gyökfogó antioxidánsok, másrészt pedig az enzimek hada, hogy a keletkezett károkat azonnal helyreállítsák. Legfontosabb antioxidánsnak az E- és a C-vitamin, és a bétakarotin, az A-vitamin elővitaminja számít. A testnek azonban bizonyos ásványokra is szüksége van, hogy fel tudja használni az antioxidáns enzimeket. Ezek: cink, réz, szelén, mangán. Néhány aminosav (a spirulinában) és a bioflavonoidok (gyümölcsökben, -levelekben és zöldségekben fordulnak elő) is tartalmaznak antioxidánsokat. Természetes antioxidánsok találhatók az almában, a curryben, a takarmánykáposztában, a sárgarépában, a csíraolajokban, a sütőtökben, a mangoldban, a dióban, a magvakban, a piros és a sárga paprikában, a spenótban, a zöld teában, a paradicsomban, a szőlőben, a citrusfélékben és a hagymában. Ahogyan „A víz tisztító hatása” című fejezetben már kifejtettük, az energizált víz is gyökfogó. Megnövekedett szükséglet esetén is bármennyit ihatunk belőle. Szabad gyökök nagymértékben dohányzás, intenzív napozás, óceán feletti repülés, fertőzések (influenzánál figyeljünk arra, hogy az aszpirin tartalmazzon C-vitamint) során, valamint légszennyező anyagok, gombaölőszerek, organikus oldószerek erős koncentrációja során, de megnövekedett vasbevitel esetén (vastabletta szedése vagy sok hús fogyasztása) termelődnek, de szaporítja őket néhány orvosság (citostatikus és narkotikus), a terhesség, a stressz minden formája, a túlzásba vitt sport, illetve a túl kevés sport, és a szövetek kevés oxigéntartalma. Ezekben az esetekben több antioxidánsra van szükségünk a szabad gyökök megfogásához. Körülbelül 300 gramm friss gyümölcs és zöldség, illetve hidegen préselt növényi olaj fedezi a normális napi szükségletet. A fent említett körülmények azonban többletvédelmet igényelnek, amin olyan természetes szerekekkel segíthetünk, mint a táplálékban lévő C-vitamin, vagy az energizált víz.

### **A feketekömény-olaj**

A feketekömény-olaj szabályozza és harmonizálja az immunrendszert, gyulladásgátló hatású, ezért nemcsak az allergiásoknál jöhet szóba. A méregtelenítésben is szerepet játszik, mivel olyan enzimeket tartalmaz, amelyek elősegítik a test számára elviselhetetlen anyagok leépítését. Kúraként napi háromszor két kapszula feketekömény-olajat ajánlunk C-vitaminnal, magnéziummal és kalciummal.

### **A Yerba-Lapacho-tea**

A Yerba-Lapacho-tea Dél-Amerika esőerdeiből származik, ahol a bennszülöttek elsősorban étvágycsökkentő és bőrtisztító hatása miatt használják. Nálunk a „Candida-hullám” idején vált ismertté: a tea megszünteti a bélgombák táptalaját, mivel előnyösen befolyásolja a bélflórát, és erőteljesen ösztönzi az immunrendszert. Ezenkívül véd a vírusoktól és erősíti a sejtstruktúrát. Külső gombás megbetegedéseknél és bőrproblémáknál fürdővízbe is ajánlják. Kevésbé ismert az a tény, hogy a lapacho-fa kérgéből nyert teának kimagasló ásványianyag- és nyomelem-tartalma van (ezért ideális sportolás vagy szaunázás után fogyasztani). Ha a Yerba-Lapacho-teát C-vitaminnal együtt fogyasztjuk, akkor meggyorsítja a méregtelenítést, és csökkenti az allergiára való hajlamot. Egy liter vízhez

adunk két teáskanál teát, amelyet három percig forralunk. Ha terápiás céllal isszuk, akkor akár napi tizenkét pohárral is fogyaszthatunk. Általában azonban legfeljebb napi három pohárral javasolt.

## A Padma 28

E kevés fantáziáról tanúskodó név mögött orvosi szenzáció rejlik. Azért nem közismert, mert nem áll mögötte egyetlen gyógyszergyár sem, „csupán” az ősi tibeti gyógyítás tapasztalatai. Ahogy már a hagyományos kínai orvoslásnál is láttuk, a régi, jól bevált gyógyítási módok megbízhatóbbak a legújabbaknál. Húszéves orvosi tapasztalat után alig van bátorságom kipróbálni bármilyen új gyógyszerrel magamon vagy a betegeken. Egészen más a helyzet azonban a kínai vagy a tibeti orvoslás receptjeivel. Ez érvényes a már említett Sunrider-termékekre, amelyek az ötezer éves kínai orvoslás tudományát kínálják modern formában, és érvényes a Padma Laxra és a Padma 28-ra is.

A neve onnan származik, hogy valójában a tibeti orvosi hagyaték 28. receptjéről van szó, amely a cári időkben Szentpéterváron keresztül jutott el Lengyelországba, majd napjainkban Svájcba. Ebben az esetben nemcsak egy ügyeletes, de hatástalan „csodaszerről” van szó ahogy ma sok termék esetében, hanem megvizsgálták a szert tudományosan is, és valóban meglepő eredmények születtek. A Padma 28 elsősorban érelmeszesedés esetén tud segíteni.

Bár nálunk csak táplálék-kiegészítő lehet, mégis több tanulmány szerint jobb hatása van, mint sok gyógyszernek. Már Hippokratész is azt tanácsolta pácienseinek: „Gyógyszerek legyen táplálék, és táplálékok legyen a gyógyszerek.” Mindenekelőtt az elképesztően magas engedélyeztetési költségek okozzák azt, hogy az ilyen szerek – mint például a Sunrider-termékek is – csak táplálék-kiegészítők lehetnek, hiszen az engedélyeztetést többnyire csak a gyógyszeripari konszernek tudják kifizetni.

Annál nagyobbra lehet értékelni azokat a dán tudósokat, akik mégis klinikailag tesztelték a Padma 28-at, és megállapították, hogy olyan idős emberek, akik lábában erősen el voltak meszesedve az erek, a szer hatására néhány hónap alatt kétszer akkora távolságot tudtak megtenni, mint korábban.

Még nagyobb tiszteletet érdemelnek a berni egyetem azon tudósai, akik egy dupla vak vizsgálattal megállapították, hogy a Padma 28 nemcsak jobban hatott minden más gyógyszernél, hanem semmilyen mellékhatása sem volt. Hasonlóan az indiai, kínai vagy tibeti gyógyító szerekhez, a Padma 28-nak is van egy olyan kellemes „mellékhatása”, hogy az eredeti indikáció mellett sok egyéb harmonizáló hatást is kifejt a szervezetben.

E szer természetesen elsősorban salaktalanító hatása miatt érdekel bennünket, ami igen kimagasló az érelmeszesedés esetében. Meg kell azonban említenünk, hogy a jeruzsálemi és koppenhágai egyetem tudósai megállapították, hogy a Padma 28 nagyon jól megfogja a szabad gyököket is, sokkal jobban, mint a klasszikus gyökfogók, a C- és E-vitamin, valamint a bétakarotin. Ezek után már nem is olyan meglepő, hogy gyulladásgátló és vérzsírcsökkentő hatása is van. Feltehető, hogy rák esetében gátolja az áttételeket. Hozzá kell tenni természetesen, hogy sokat kell belőle inni.

Aki azt gondolja, hogy mindezek hatására az orvostudomány nagy izgalomba jött, és azonnal széles körben kezdték alkalmazni, az sajnos téved. Jellemző, hogy egy ezoterikus lap, az „Esotera” számolt be erről a szerről, az orvosi szaklapok azonban mélyen hallgattak róla.

Végül már csak remélhetjük, hogy a többi 27 recept is ilyen jól be fog válni, mint a 28. számú, és a már bemutatott Padma Lax.

## A nehézfémek hatékony eltávolítása

### A chlorella alga

Az édesvízi chlorella alga tartalmazza a növények közül a legtöbb klorofillt, valamint számos vitamint és ásványi anyagot is, ezenkívül sok aminosavat, enzimet és rostot. Már ennyi is elég ahhoz, hogy felkeltse érdeklődésünket. Manapság inkább azért vált jelentőssé, mert rendkívüli módon meg tudja kötni és eltávolítani a mérgeanyagokat. A kezelő orvos vagy terapeuta utasításait mindig pontosan kell betartani, mert a chlorella algának két hatóanyaga van, amit figyelembe kell venni: egyrészt meg tudja mozdítani a szövetekben lévő nehézfémeket, másrészt megköti ezeket. Ezért rendkívül fontos az egyénre szabott adagolás, amit energetikai tesztel kell meghatározni. Nem tanácsos

az amalgámtömés eltávolítása után saját szakállunkra szedni ezt az algát. Ha túl sok higanyt mozdít meg a szervezetben, akkor olyan tünetek jelentkezhetnek, mint fejfájás, hasmenés, rossz közérzet, vagy influenzaszerű panaszok. A megfelelő dózis személyenként nagyon eltérő, 1 és 18 tabletta között van.

Az amalgám eltávolítása napján, közvetlenül a kezelés előtt 25 algatablettát ajánlatos beszedni. A kezelés után három algatabletta porát kell tíz percig a szájbán tartani, hogy megtisztítsuk a szájüregét az amalgámdaraboktól. Ezután köpjük ki, és alaposan öblítsünk vízzel.

## A DMPS

Az orvostudomány megoldása a nehézfémproblémára a DMPS-injekció. Testkilogrammonként három mg-ot fecskendeznek be, és ezzel el van intézve. Ezzel sajnos a „jó” fémek is távoznak a szervezetből, és az így keletkezett hiányt idővel pótolni kell. Időnként még az alternatív orvosok is alkalmaznak DMPS-t. A kezelés a neuráalterápiához hasonlóan folyik. A szert a bőrbe juttatják, közvetlenül a megfelelő szervnél. Sok, DMPS-sel kezelt páciens megfigyelésével, három éve folytatnak tanulmányokat az USA-ban, és eddig még nem történt semmi incidens. A pácienseket időnként kineziológiailag tesztelik.

## A cink és a szelén

A cink a vas után a leggyakrabban előforduló nyomelem a testben. A cink szabályozza a vér-cukorszintet, fontos a sebgyógyulásban, szerepet játszik az immun- és a hormonrendszerben, valamint sok enzim aktivátora és nélkülözhetetlen alkotórésze. Fertőzések során jelentősen csökken a szervezetben a cink, ami meggyengíti a védekezőképességet is.

Bennünket mindenekelőtt azért érdekel, mert az amalgám eltávolításához és általában a környezeti mérgezőanyagok elleni védelemhez használják. Ha a laboreredmények vagy a kineziológiai teszt alacsony cinkértéket, de magas arzén-, berillium-, ólom-, kadmium- vagy nikkeljelenlétet jelez – mint például a dohányosoknál –, akkor méregtelenítő hatása lehet a cinkterápiának. Az amalgámtömések eltávolítása és az ezt követő idő alatt, amíg a szervezetből kiürül a mérge, lehet cinket használni, de elsősorban csak akkor, ha hiány van belőle. A cinkkel és a szelénnel óvatosan kell bánni, mivel ha éhgyomorral vesszük be, megnöveli a gyomornedvtermelést, ami különböző gyomorpanaszokhoz vezethet. A cink gondoskodik arról, hogy kiválasszuk a rezet. Ha túl sok cink kerül a szervezetbe, akkor csökken a réz, a vas nem tud felszívódni, ami anémiához vezethet. Mérlegelni kell tehát az eljárást, hiszen a cink sok mindenre jó lehet, de nem mindenkinek és nem minden helyzetben.

A csodaszernek kikiáltott szelénnel is hasonló a helyzet. Ki kell vizsgálni, hogy van-e szelénhiány a szervezetben, és csak akkor kell bevenni, ha van. A vélemények eltérnek abban a kérdésben, hogy valóban el tudja távolítani a higanyt a szervezetből. Több, ásványi anyagokról és nyomelemről szóló könyv állítja, hogy a szelén el tudja távolítani a nehézfémeket a szervezetből. Ezzel szemben Dr. Daunderer, müncheni toxikológus számos, szelénről szóló tanulmányt összehasonlítva azt állapította meg, hogy különböző mechanizmusok miatt a szelén inkább rögzíti a higanyt az agyban, mintsem eltávolítaná.

## A C-vitamin

Mindenki tudja, hogy a C-vitamin immunerősítő. Azt viszont már kevesebben tudják, hogy felelős a hormonok felépítéséért (például adrenalin és kortizon), erősíti a kötőszöveteket, szükséges a vas felvételéhez és felhasználásához, elősegíti a sebgyógyulást, és ahhoz is köze van, hogy mennyire vagyunk szépek és fiatalosak (a C-vitamin kollagént tartalmaz). Nagyobb mennyiségű C-vitaminra van szükségünk, ha hajlamosak vagyunk a fertőzésekre, ha aszpirint veszünk be, és ha fogamzásgátló tablettát szedünk. A C-vitamin ezenkívül véd a nehézfémektől és más mérgezőanyagoktól, mint amilyen a kipufogógázokban lévő szénmonoxid és a cigarettafüst. Kalciummal együtt szedve legfőképpen az alumíniumot távolítja el a testből.

Az amalgám eltávolítása során hosszabb ideig kellene C-vitamint szedni. Legegyszerűbb a gyógyszertárban aszkorbinsavat venni, ami maga a tiszta C-vitamin. De természetes C-vitaminforrásokat is igénybe lehet venni – mi ezt javasoljuk. A magas C-vitamin-tartalmú gyümölcsökben – mint például a csipkebogyó – lévő vitamint a szervezet jobban fel tudja szívni, mivel ezek természetes kalciumot és magnéziumot is tartalmaznak, és azok is fogyaszthatják, akik nem tudják megenni a

tiszta aszkorbinsavat. Ha nincs szükségünk megnövelt mennyiségű C-vitaminra, akkor legjobb, ha táplálékunk fedezi a normális szükségletet. Ez azonban ne déligyümölcsökből származzon, amelyek a hosszú szállítás alatt elvesztik vitamintartalmuk nagy részét. Azt is tudnunk kell, hogy a citrusfélék energetikailag hűtenek, ezért nem ajánlottak fertőzések esetében. A nyers és savanyított káposzta azonban télen is kiváló C-vitamin-forrás. Magas C-vitamin-tartalma van még a ribizlinek (189 mg/100g) és a bázikus hatású csalánnak (200 mg/100g), amelyet nem lehet eléggé dicsérni.

### **A koriander**

A koriandert nálunk legfeljebb csak fűszerként ismerik. Egy véletlennek köszönhetően tudjuk, hogy a koriander el tudja távolítani a nehézfémeket, így a higanyt is. A koriandert „kínai petrezselemnek” is hívják. Egy kísérlet során, ahol a fémek agyra gyakorolt hatását vizsgálták, a kísérleti személyekbe radioaktív fémeket injekcióztak. Egyik alkalommal feltűnt egy kísérleti személy, mivel azon a reggelen csak az ő vizeletében és székletében találtak kiválasztott fémeket. Előző este tyúk-húslevest evett, amelybe sok friss koriandert tettek.

A koriander ki tudja oldani a higanyt az idegsejtekből, és ezzel helyreáll a sejt szállítórendszere, ami lehetővé teszi más mérgek, mint a dioxin, a formaldehid, az ón vagy az alumínium fokozatos eltávolítását. Ha az idegekből és az agyból akarjuk eltávolítani a nehézfémeket, akkor biológiai természetű, friss koriandert kell fogyasztanunk (a szárított nem jó erre a célra), vagy – mivel nem egyszerű beszerezni – spagirikus elkészítésű koriander-kivonatot kell hosszabb ideig szednünk. Az algáknál és a koriandernél is figyelniük kell arra, hogy a nehézfémeket csak növekedésük során kötik meg. Ezért nem mindegy, hogy milyen vízben nevelték az algákat, illetve hogyan termesztették a koriandert.

### **A fokhagyma és a medvehagyma**

Az olyan kéntartalmú szerek, mint a fokhagyma (kapszula) vagy a medvehagyma (frissen, „pesto” formában vagy spagirikus esszenciaként), elősegítik a higany kiürülését a vesén keresztül. A chlorella algával és korianderrel együtt szedve a DMPS alternatíváját nyújtják. Ha a fokhagymával akarunk általános méregtelenítést végezni, akkor magunk is készíthetünk fokhagymacseppeket. Keverjük össze egyenlő mennyiségű szétnyomott fokhagymát és borszeszt, tíz napig tartsuk lezárva hűvös helyen, majd nyomkodjuk ki a fokhagymát, és szűrjük le a folyadékot. Naponta háromszor, étkezés előtt egy félórával fogyasszunk belőle néhány cseppet. Ha ugyanannyi csepp citromlével (valódi citromlé!) vesszük be, akkor állítólag még jobb a hatása. A fokhagyma és a medvehagyma hatására oldódnak a zsírlerakódások, megjavul az anyagcsere, a véredények pedig visszanyerik rugalmasságukat.

## **Kívülről ható méregtelenítő eljárások**

### **Kilúgozó és túlhevítő fürdők**

A külsőleg ható tisztítások közül valószínűleg a Franciaországban közkedvelt Thalasso-terápia vagy az indiai Ayurvéda-olaj-kúra a leghatékosabb. Ezt „kilúgozó” fürdőkkel is pótolhatjuk, melyeknek hasonlóan jó eredménye van. Ehhez tengeri só és algákat kell használni, amiből a Thalasso-terápia „él”. Mivel az emberi vérplazma összetétele hasonló a tengervízéhez, a meleg tengervízben ozmózis révén kicserélődnek az ásványok. A pórusok megnyílnak, leadják a mérgeket, és ásványi anyagokat vesznek fel. A bretagne-i tenger és az Atlanti-óceán vize különösen felerősíti a bőr anyagcseréjét. A munka nagy részét azonban az ott élő algák végzik. Egy kg alga százezerszer annyi aktív hatóanyagot tartalmaz, mint ugyanannyi tengervíz. Ezért használják orvosi kilúgozó fürdők-re is. Négy héten keresztül, hetente kétszer alkalmazva, a fürdővíz kioldja a salakot a bőr rétegeiből és a kötőszövetekből. A fürdővíz testhőmérsékletű legyen. Bármilyen energetizált víz jobb, mint a csapvíz. A tengeri sóval és/vagy porított algával dúsított vízben körülbelül tíz percig „puhuljunk”, majd szálljunk ki, és természetes szappannal tetőtől talpig alaposan szappanozzuk be magunkat. Ennek hatására megváltozik a bőr pH-értéke, a pórusok megnyílnak és megindulhat az ozmózis. (Ha egy evőkanál nátront teszünk a vízbe az is bázikus irányba változtatja meg a bőrfelület savérté-



két.) A szappanozás után visszaülünk a kádba, és a bőr most még több ásványi anyagot vesz fel, a salaktalanítás azonnal megindul. Ezután igyunk tiszta vizet, és pihenjünk le.

Ugyanilyen hatékony a túlhevítő fürdő is, amely „feltalálójáról” Maria Schlenzről kapta a Schlenz-fürdő nevet. Legalább egy óra hosszat kell 39-43 fokos vízben tartózkodni, és közben ügyelni kell arra, hogy a víz hőfoka egyenletes legyen. Ezután egy óra hosszat kell izzadni az ágyban, vagy egy órát 37 fokos vízben maradni. A Schlenz-fürdőt meghatározott feltételek mellett, kiegészítő kezelésként rákos betegeknél is sikerrel alkalmazzák. A modern hiperhő kezeléseket elvileg ugyanebbe az irányba mennek, még akkor is, ha a meleget nem a vízen keresztül vezetik be. Sok éves tapasztalatok mutatják, hogy a szauna és a túlhevítő fürdő serkentik az izzadást, ami méregtelenít és erősíti az immunrendszert. Az erős túlhevítő fürdőnél mindenképpen kell arra gondolni, hogy megterheli a vérkeringést, ezért sokan nagyon fáradtak a fürdő után.

## A szauna

A szaunázás vagy az izzasztó barlangok – spirituális megjelenési formájuk az indián izzasztó kunyhó – jelentős vízleadásra készítetik a testet. Méregtelenítő hatásuk azonban jóval több, mint a vízajtás, amit hosszú távon kerülni kell. Ezért fontos, hogy szaunázás után ugyanannyi legyen a testsúlyunk, mint előtte, azaz pótolni kell a kiizzadott vizet, lehetőség szerint tiszta, jó minőségű vízzel. Logikus, hogy ha a test nedvességtartalmának egy részét jobb minőségűvel pótoljuk, akkor az előnyös az egészségre nézve. Mivel kétharmad részben vízből állunk, kézenfekvő, hogy a mérgek és salakok egy része érinti a bennünk lévő vizet is. Akik rendszeresen szaunáznak, azok hozzájárulnak ahhoz, hogy testük víztartalmának egy kis részét tudatosan cseréljék ki jobb minőségűre. Aki még nem próbálta ki – de van kedve –, az lassan hozzászokhat, és kihasználhatja ezt a lehetőséget.

A szauna legnagyobb haszna – amit az orvostudomány is elismer és használ –, hogy serkenti az anyagcsere-folyamatokat. Ezáltal még több salakanyag ég el, aminek kellemes következménye a közérzet javulása. Ez utóbbi viszont az immunrendszert erősíti meg, így akik rendszeresen szaunáznak, jobb egészségnak örvendenek, ezért elkerüli őket az influenza és a nátha.

Ahogy a sportnál is láttuk, az égési folyamatok aktiválása serkenti a méregtelenítést. A szaunázással járó intenzív izzadás megerősíti ezt a hatást, és megfigyelhetjük, hogyan távozik testünkben cseppenként a felesleges víz. Ha ezt összekötjük még egy vezetett meditációval is, akkor a hatás természetesen mélyebb és erőteljesebb. Sok samanisztikus hagyomány él az izzasztó kunyhó lehetőségeivel, hogy mélyreható lelki és spirituális tapasztalatokat szerezzen.

## A tepidárium

A rómaiak „tepidáriumnak” nevezték a fürdőnek azt a részét, ahol a vendég meleg légfürdőben pihenhetett. A helyiség hőmérséklete megegyezett a testhőmérséklettel, vagy egy kicsit magasabb volt, ezért nem terhelte meg a szívet, a vérkeringést és a véredényeket. A látogatót egy teljesen homogén meleg közeg veszi körül, ami nagyon kellemesen ellazítja, hiszen a meleg nemcsak a bőrfelületet érinti, hanem behatol a sejtekbe is. Ez a fokozatos ellazulás serkenti a vérkeringést a test különböző részein is. Állítólag még erőteljesebb méregtelenítést eredményez, mint a szaunázás. Megindul az energiaáramlás, ami tartósan aktiválja az öngyógyító erőket és az immunrendszert.

## A növekvő hőfokú lábfürdők

A növekvő hőfokú fürdő meglepően egyszerű eljárás a vérkeringés és a kiválasztás serkentésére. A módszer régóta ismeretes, bár egy kicsit régimódinak tűnik, mivel kivitelezése nem egyszerű. A Schiele vérkeringést javító készülékkel lehet legegyszerűbben elérni az optimális hatást. Egy speciális lábfürdőtálcában a lábat egy farácsra kell helyezni úgy, hogy a lassan növekvő hőmérséklet alulról elérje a talpat. A reflexzónákon keresztül szinte minden szerv vérkeringése javul. A jobb vérkeringés serkenti a szervek működését, így a salakok kiválasztását is. Ehhez járul még az is, hogy a vérkeringés lényegesen megjavul, ezért hívják „vérkeringést javító” készüléknek. Akik lusták sportolni, azok számára ez kimondottan kényelmes módszer, hogy megjavítsák vérkeringésüket. A rendszeres lábfürdő oly mértékben tudja megjavítani a vérkeringést, hogy az amputáció is elkerülhető. A módszer – egy holdciklus alatt – azoknak is érezhetően megjavítja a közérzetét, akik csak méregtelení-

teni akarnak. Általános egészségjavítás mellett speciális felhasználási javaslatok is vannak az altesti panaszoktól kezdve az álmatlanságig.

### **A száraz lekefélés**

Ideális esetben a száraz lekefélés az első reggeli tevékenység a böjt alatt. Még az ágyban fekvéskor kell elkezdeni egy jó minőségű testkefével a körkörös masszírozást, a szív irányába haladva, így kell végighaladni az egész testen a fej kivételével (az archoz és a fejbőrhöz kozmetikai szivacs, illetve megfelelő hajkefe kell), beleértve a kéz és a láb reflexzónáit is, hogy felfrissítsük a vérkeringést. Ez serkenti a bőr vérellátását és anyagcseréjét, így eltávolítjuk az elhalt bőrdarabkákat, és a salakanyagok könnyebben eltávoznak a bőrön keresztül. Intenzívebbé válik a bőr savkiválasztása is. Ha a hátunkat nem tudjuk kellőképpen elérni, akkor megteszi egy összehajtott törülköző is. A kefével történő masszírozást zuhanyozás vagy fürdés után is végezhetjük, amíg nedves a bőrünk.

A „sós izzasztás” még erősebb hatást gyakorol a bőrre. Elsősorban olyanoknak ajánlott, akik nem tudnak izzadni. Hetente egyszer nedves, durva tengeri sóval kell ledörzsölni a testet. Akik csak kevésbé tudnak izzadni, azoknak egy hónapban egyszer elég elvégezni ezt az eljárást. A ledörzsölést a talpnál kell kezdeni, és lassan felfelé haladni az egész testen. Erőteljesen dörzsöljük a sót, de ne sértsük meg a bőrt. Ezután meleg vízzel zuhanyozunk, és fekdjünk le. Se az ágy, se a hálószoba ne legyen túl hűvös.

### **Kneipp-eljárások**

Biztonságos, hatékony és olcsó vízterápiát otthon is lehet végezni, ugyanúgy, mint az iszapfürdőt. Az ásványi anyagokban gazdag iszap semlegesíti a bőrön és a bőr alatt lévő méreganyagokat. A Kneipp-pakolások jól beváltak. Egy törülközőt benedvesítünk, majd jól kicsavarjuk. Rátesszük a mellkasra (a hónaljtól a köldökig érjen), és körbetekerjük vele a testet. Erre egy fürdőlepedőt tekerünk. Ezután lefekszünk, és jól betakarozunk egy meleg takaróval. 1-4 órán keresztül így pihenünk vagy alszunk. A pakolás hamar felmelegszik, de ha mégsem, akkor jól meg kell dörzsölni, vagy kicserélni kevésbé nedvesre. Egy ilyen pakolás után előfordulhat, hogy egy napig fáradtak leszünk, mivel a testnek energiára van szüksége ahhoz, hogy a megindított méreganyagokat eljuttassa a bőrhöz.

Különösen ajánlott a váltakozó zuhanyzás. Ez tisztítja a bőrt, ellazítja az izmokat és ösztönzi a bőr anyagcseréjét, valamint a vérkeringést. Meleg vízzel kezdjük, majd lassan egyre forróbbal folytatjuk, aztán 15 mp-es időközönként hideg vízzel zuhanyozunk, majd ismét forróval. Hideg vízzel zárjuk, hogy a pórusok összehúzódjának, aztán meleg ágyban lepihenünk.

### **Szájöblítés olajjal**

Kevés módszer kavart akkora hullámokat, mint az olajos öblítés. Amikor Dr. F. Karacs, orosz rákkutató és biológus egy ukrán orvosi konferencián bemutatta az egyszerű és olcsó olajos szájöblítést, akkor azt hitték, hogy ez sok bajt fog meggyógyítani. Számos beszámoló szerint valami egészen különleges van ebben, így megéri legalább kipróbálni. Az eljárást mindennapos méregtelenítésként is lehet használni, ami igen jó hatással van a fogakra és az ínyre. Egy salaktalanító vagy méregtelenítő kúra alatt lelki hatása is van, mivel figyelmünket az aktív méregtelenítésre irányítja.

Az olajos öblítés állítólag kioldja a mérgeket a száj nyálkahártyájából, és a betegség melegágyai kitisztulnak. Ehhez nem kell más, mint egy evőkanál hidegen préselt növényi olaj, a legjobb a napraforgóolaj, amelyet reggel felkelés után negyedórán keresztül lassan a szájban kell forgatni. Az olaj és a nyál keverékét mozgathatjuk a fogaink között, de ne nyeljük le, mert sok olyan méreganyagot tartalmaz, melyeket a test a szájon keresztül választott ki. Ha mindennap alkalmazzuk, akkor egyre több mérgező anyag fog a száj nyálkahártyájába kerülni a szervekből és a szövetekből. A végül fehérré vált folyadékot legjobb, ha a WC-be köpjük ki. Ezután alaposan mossuk meg a fogunkat, hogy eltávolítsuk a mérgek maradványait is.

Természetesen tiszta, ásványokban szegény, energetizált vizet is használhatunk erre a célra, hogy kihasználjuk a víz méregmegkötő képességét. Ajánlatos azonban mindig friss vizet a szánkba venni, nem pedig negyedóráig ugyanazzal a vízzel öblögetni.

## Az Ayurvéda-olaj-kúra

Minél inkább vágyakozunk egészségünk megőrzésére és a betegségek holisztikus kezelésére, annál ismertebbé válnak nálunk is a több ezer éves orvosi hagyománnyal rendelkező rendszerek. Akik összefüggést keresnek a természet és a gyógyítás között, azok egyre inkább e létszemlélet felé fordulnak, és örülnek a visszaszerzett régi lehetőségeknek. Természetesen ezekből nem minden és nem teljesen használható nálunk, de nagyon sok értékes tanítás rejlik az olyan rendszerekben, mint a hagyományos kínai orvoslás, vagy az indiai ayurvédikus orvoslás. És éppen a megfelelő időpontban bukkannak fel, hiszen nyilvánvalóan ott van a legnagyobb szükség erre a filozófiai alapokkal is rendelkező ellenpólusra, ahol a mi orvostudományunk gyenge. Az ayur-véda – amelynek jelentése „az élet tudománya” – abban is segít, hogy az alkatunknak megfelelő táplálkozással és speciális olajmasszázsokkal méregtelenítsünk. Erre legjobban az ún. *panchakarma*-kúra felel meg Indiában vagy Sri Lankán, esetleg az Európában megnyílt ayurvéda-klinikákon, de vannak olyan eljárások, amelyeket otthon is elvégezhetünk. Ami a táplálkozást illeti, arra irodalmat fogunk ajánlani, ami pedig a masszázst illeti, azt javasoljuk, hogy próbálják ki. Van néhány fiatalító, méregtelenítő és kiegyensúlyozó hatású olajos masszázs, amit egyénileg is el lehet végezni, szolidabb költségekkel.

Egy dél-indiai mondás szerint jobb rendszeresen egy olajos masszázst fizetni, mint nagy összegeket az orvosnak. Ez a megállapítás valószínűleg az olajkúra egész testet érintő pozitív hatásain nyugszik. A valóban jó hatás elérésében döntő szerepe van a „megfelelő” olajnak. Az *Abhyanga*-kezelés során, amely egy betegségmegelőző kúra, az olajat a páciens alkata szerint választják meg, amely kiegyenlíti a kisebb testi, lelki és szellemi egyensúlytalanságokat. A nagyobb problémák mindig az ayurvéda-specialistákra tartoznak.

Az ayurvéda szerint három alaperő, *dosha* van, amely a testi, lelki és szellemi folyamatokat szabályozza, a *vata*, a *pitta* és a *kapha*. A *vata* a mozgásra hat, a *pitta* az anyagcserére, a *kapha* pedig a testi alkatot határozza meg. Minden ayurvéda-kúra célja, hogy ez a három *dosha* egyensúlyba kerüljön. Ha az egyik *dosha* nincs egyensúlyban, vagy esetleg az egyik *dosha* alul-, a másik túlműködik, akkor betegségfolyamatok indulnak meg.

Az emberek fizikai és lelki különbözősége és eltérő biológiai reakcióik a három *dosha* – amelyek eredetileg az öt elemről származnak – különböző arányú keverékére vezethetők vissza. Születéskor a három *dosha* harmóniában van, de minden embernél másképpen, ezért azt mondhatjuk, hogy a három alaptípus már a születésnél is megvan.

Minden ayurvédikus eljárásnál figyelembe kell venni az alaptípust, és optimálisan kell elosztani a benne működő erőket.

A következő teszt segítségével, amelyet a müncheni SEVA Akadémia bocsátott rendelkezésünkre, megállapíthatjuk alaptípusunkat. A legnagyobb pontszámú *dosha* dominál bennünk. Ennek segítségével kiválaszthatjuk az alkatunknak megfelelő olajat, fűszerkeveréket és teát is

### Alkati típusok az ayurvédában

Kérdés	vata	pitta	kapha
Testsúlya inkább:	átlagon aluli súly	közepes súly	túlsúly
Bőre általában:	száraz, hűvös, finom, repedezett, hamar leburnul	meleg, rózsaszínű, leég a napon, érzékeny	puha, olajos, hideg, sima, alig barnul le
Haja inkább:	száraz, törékeny, finom, gyér, göndör	zsíros, finom szálú, selymes, hamar őszül	zsíros, erős szálú, sűrű, ragyogó, erős
Testfelépítése inkább:	karsú, magas, csontjai jól láthatóak	közepes növésű, izmos, csontjai kevésbé láthatóak	alacsony, vaskos, csontjai alig láthatóak
Étvágya inkább:	változó, rendszertelen	nagy, farkaséhes	egyenletes, csekély
Mennyit izzad?	keveset	sokat	átlagosan
Széklete általában:	kemény, száraz, sötét, hajlamos a székrekedésre	jól formált, sárgás, hajlamos a hasmenésre	puha, jól formált, normális
Ön inkább:	nagyon aktív, kreatív, lelkes	aktív, elemző, kritikus	méltóságteljes, kitartó

## Értékelés

Az az oszlop mutatja meg az Önben jelenleg domináló doshát, amelyikhez a legtöbb igen jelet tette. Ha egyenlő mértékben jelölte meg mindhárom oszlopot, akkor a doshák harmóniában vannak.

Ha az egyik dosha megnövekedett, akkor hetente legalább kétszer használja a megfelelő Ayuroma-olajat.

Ha a doshák egyensúlyban vannak Önben, akkor azt az olajat használja, amely leginkább megfelel alkatának, és hetente kétszer masszírozza be testét vele fürdés vagy zuhanyozás előtt. Ha a doshák egyensúlya nagyon megbomlott, akkor egy ayurvédikus orvossal konzultáljon.

### A vata túlsúly egészségügyi következményei

Például: Reumatikus és neurológiai panaszok, testi fájdalmak, ortopédiai problémák, csontfájdalmak.

A vata olajjal történő fej és testmasszázs:

Harmonizálja a vatát, csökkenti a vata túlsúlyát, terhesség alatt is megnyugtat és segít elkerülni a terhességi csíkok kialakulását, szülés után a bőr és has kezelésére jó, testi és lelki nyugtalanság esetén használatos.

### A pitta túlsúly egészségügyi következményei

Például: Bőrelszíneződés, viszketéssel járó bőrrallergiák, irritációk, bőrpírosság, ekcéma, herpesz, kelés, furunkulus, nedves pikkelysömör.

A pitta olajjal történő fej- és testmasszázs:

Harmonizálja a pittát, csökkenti a pitta túlsúlyát, a rángatózást, a nyugtalanságot, a fejfájást, a gyulladásokat.

### A kapha túlsúly egészségügyi következményei

Például: Reumatizmus, lumbágó, isiász, érgörcs, nyitott vénák, túlsúly zsírmáj, cukorbetegség, gyenge emésztés.

A kapha olajjal történő testmasszázs:

Harmonizálja a kaphát, csökkenti a kapha túlsúlyát, ideges problémáknál is használható, csökkenti a zsírerakódást, megelőzi a cellulitist, segíti a sebhelyek gyógyulását.

Ha a teszt segítségével kiválasztottuk a nekünk megfelelő olajat, akkor hetente kétszer dörzsöljük be vele testünket, hagyjuk rajta negyedóráig, majd alaposan mossuk le. Mialatt az olaj beszívódik, reggelizhetünk, vagy megmoshatjuk a fogunkat. A száj higiéniájához az ayurvéda „nyelvkaparót” ajánl, amellyel reggelente lekapharhatjuk a nyelvünkről a lepedéket. Havonta egyszer intenzív kezelés ajánlott: az olajat vízfürdőben melegítsük fel 39°C-ra. Ezután egy jól befutott, könnyen tisztítható padlózat helyiségben leülünk egy hokedlire. Az olajat először a kezünkre öntjük, hogy ellenőrizzük hőmérsékletét. Ezután egyik kezünkkel egy percig a kutacsokat (a fejtető közepén) masszírozzuk hosszirányban, majd az egész fejet. Kisbabákon és olyan embereken kívül, akiknek egyértelműen vata túlsúlyuk van, mindig más olajat kell használni a testre és a fejre. Ha egy másik olajra kerül sor, akkor kivesszük a vízfürdőből, és először a talpat, majd az alsó végtagokat, utána a karokat, a kezet és végül a törzset masszírozzuk jól be vele. Ne spóroljunk az olajjal! A masszázs tarthat akár 45 percig is, de az olaj ne legyen egy óránál tovább a testen. Ha a vata túlsúlyt akarjuk csökkenteni, akkor a masszírozó mozdulatoknak a végtagok felé kell irányulniuk. A kapha túlsúly csökkentésére ellentétes, a szív felé mutató mozdulatokkal masszírozzunk. A felkent olaj a kezelés végére teleszívja magát mérgekkel, ezért jól le kell mosni.

A kezelés után ajánlatos forró fürdőt venni, vagy zuhanyozni. Egy speciális tisztító por segítségével könnyedén eltávolíthatjuk az olajat. A fej és a haj mosásánál ügyeljünk arra, hogy a víz hőmérséklete érezhetően alacsonyabb legyen, mint a test többi részére használt vízé. Hideg vizet ne használjunk. A zuhanyzás előtt rövid ideig szaunázhatunk, vagy beülhetünk a gőzfürdőbe, ha fejünket jól betekerjük egy nedves kendővel. A kezelés után ajánlatos lepihenni. Legalább egy óra hosszát fekdődjünk jól betakarva, hogy az ellazulás elősegítse a méregtelenítést.

## Zárszó

Miután szétnéztünk a salakok, a mérgek és ezek ellenszereinek világában, úgy tűnhet, hogy az élet komplikált és veszélyes. Mindenesetre hasznos lenne, ha szervezetünkkel is annyit és úgy törődünk, mint az autónkkal. Minden benzinkútnál kiderül, hogy mennyire másként bánunk testünkkel és járművünkkel. A modern benzinkutaknál – amelyek száma lassan már meghaladja az éttermekét – autónknak a lehető legjobb minőségű üzemanyagot adjuk. Saját magunkkal éppen itt bánunk el. Autónk soha nem kap normál benzint, csak azért, mert az olcsóbb, vagy azért, mert annál a kútnál hamarabb sorra kerülünk. Nem, mi szépen kivárjuk a sorunkat. Autónk mindig friss és jó minőségű olajat kap. Soha nem kényszerítjük, hogy fáradt olajat, vagy olcsó akciós árut használjon fel. Ha viszont meggondoljuk, hogy miket vásárolunk magunknak leszállított árú vagy akciós élelmiszerként, akkor elszörnyedhetünk. A benzinkút kasszájánál készségesen kifizetjük az egyre drágább első osztályú olajat. Amit viszont ugyanannál a kasszánál testünk táplálására veszünk, az egyenesen osztályon aluli minőség, és veszélyezteti egészségünket. Azt, amit éhségünk csillapítására vásárolunk, és amit semmiképpen sem nevezhetünk élelmiszernek, gyorsan magunkba tömjük, amíg odaérünk az autóhoz, esetleg vezetés közben.

E modern „autós társadalom” legtöbb állampolgára többet gondoskodik motorja életminőségéről, mint a saját magáéről. Imádott járművet rendszeresen viszik műszaki ellenőrzésre, saját testükkel pedig alig törődnek. Az autót természetesen – amíg új – rendszeresen felülvizsgálják, magától értehetően teljes szervizeléssel. Az emberek testükre többnyire csak akkor figyelnek, ha az már teljesen tönkrement.

Ilyenkor az orvos gyógykezelést ír fel, amelyet a TB fizet. Autójával senki nem tenne olyat, hogy az első 80 000 km-t ellenőrzés nélkül vezeti le, hogy aztán minden 1000 km után szervizbe kelljen vinnie. Szervezetünkkel pedig pontosan ezt tesszük. Mikor szánánk rá magunkat egy komplett olajcserére, ami a testünket tekintve egy böjtnek felel meg? Természetesen mindig megnézzük, hogy van-e elég víz a hűtőben, nehogy felforrjon. Ki törődik viszont azzal, hogy elég vizet iszik-e és nem salakosodott-e el a szervezete? Még a régi rómaiak is okosabbak voltak nálunk, és már fiatalokuktól kezdve jártak fürdőkbe. Idejében használni kezdték a termálvizet és a gyógyiszapot, mielőtt izületeik tönkrementek volna. Ma ugyan ismerjük ezeket a fürdőket, de nem használjuk eléggé a testi és lelki betegségek megelőzésére, hanem csak fájdalomcsillapításra, amikor már szinte késő.

Az autónál természetesen észrevesszük a legkisebb tünetet is, és azonnal értelmezzük. Sokan a legkisebb zöreijre megijednek, amely autójukból jön, de saját testüknek a komoly tünetei nem zavarják őket. Autójuk esetében szinte megszállottként akarják tudni, hogy honnan ered a zöreij, fejfájásuk okát azonban nem akarják tudni. Ki szakít meg egy utazást, csak azért, mert ugrál a szíve? Ha viszont a motor akadozik, akkor széleseben vágtnak a legközelebbi autószerelő műhelybe. Ki hangosítaná fel a rádiót, hogy ne hallja azt a furcsa zajt a motorból? Testünk jelzéseivel viszont pontosan így járunk el, amikor fájdalomcsillapítókat (mert „Nincs idő a fájdalomra!”), pszichopharmakumokat, reuma elleni szereket és bétablokkolókat szedünk.

Ma az egyik legfontosabb egészségügyi intézkedés az lehetne, hogy egyenrangúvá tesszük testünket és a karosszériát, szívünket és az autó motorját. Ez rengeteg szenvedést és több milliárdnyi költséget takarítana meg. Tulajdonképpen csak arra a lépésre lenne szükségünk, hogy úgy bánjunk testünkkel és lelkünkkel, mint az autónkkal. Ha annyira azonosítanánk magunkat egészségünkkel, mint az autónkkal, akkor sokkal jobb lenne minden. Sajnos nyelvünk is megmutatja, hogy milyen távol állunk ettől. Ha a párunkról, a hozzátartozóinkról vagy a gyerekeinkről van szó, akkor legtöbbször egyes szám harmadik személyin beszélnek: „Az asszony nem tud kijönni a kosztépénzből”, vagy „A gyerekeknek problémái vannak az iskolában”. Még a saját szerveinkkel is ilyen távolságtartóak vagyunk, amikor azt mondjuk, hogy a vesénk „problémákat okoz, ilyen és ilyen tünetei vannak”. Úgy beszélünk róluk, mintha idegenek lennének, és tiszta véletlenségből tartózkodnának éppen a mi testünkben. Autónk esetében viszont ilyeneket mondunk: „beszorult a fékem”, „csikorog a kuplungom”, vagy „akadozik a motorom”. Nyelvileg nem állna messzi ettől, ha azt mondanánk: „a szívemnek pihenésre van szüksége”, vagy „mire van szüksége most a gyomromnak, a testemnek, lelkemnek?” Jó lenne, ha minden benzinkútnál eszünkbe jutna ez, és igyekeznénk megelőzni a mérgek és salakanyagok lerakódását.

Ebben az a jó, hogy az egészség is ragályos, nemcsak a betegség. Ha megteremtjük az egészséges étkezési rituálé légkörét, ha rendszeresen és örömmel végzünk elengedési gyakorlatokat, akkor az egészségtelen szokások maguktól eltűnnek. Ahogy a közmondás is megállapítja, minden kezdet nehéz, de utána már könnyebb, még akkor is, ha tudatosan kell figyelniünk új szokásaink megszilárdítására. Ha ez sikerül, akkor megmarad ezek energiateret is, ami megkönnyíti megtartásu-

kat. Ennél azonban valamivel többről van szó. Mivel a szellem irányítja az anyagot és nem az anyag a szellemet, lehetőségünk van egy új valóság megteremtésére. Egy olyan valóságot hozhatunk létre, amelyben nincsenek mérgek, salakok, mert mi is megszabadultunk a mérgező gondolatoktól és a szellemi hordalékoktól. Aki mindig a jelenben él, és elengedte a múltat, az már megtette a legnagyobb lépést.

Ezt kívánjuk Önöknek is szívből.

## Függelék

### Az élelmiszerek bázikus és savas hatása

A legtöbb élelmiszer nem savanyú, hatása azonban mégis savas! A táplálék 70-80%-a legyen bázikus (+)! A test elsavasodásától függően a táplálékban lévő legkisebb savasító résznek is lehet erősen savas hatása. Az alábbi értékeket normális anyagcserére állapították meg (Dr. Shelton, Dr. Airola). Ha a savak túlsúlyba (-) kerülnek, akkor naponta lerakódhatnak és károkat okozhatnak a szervezetben.

<b>Szénhidrátok = SzH bázikus</b>	<b>(+)</b>
padlizsán	4
kapor, petrezselyem	18
uborka	30
répa	10
zsázsa	5
fehér és lila káposzta	6
karalábé, levél és szár	18
zöldbab	5
zöldborsó	5
tök, csicsóka	2
póréhagyma	9
gyermekláncfűlevél	20
mangold	8
torma	3
fekete retek	23
fehér retek	5
cékla	11
endívia, levél és szár	25
endíviasaláta	7
fejes saláta	1
nyers spenót	15
főzött spenót	3
snidling	8
spárga	2
gomba	2
hagyma, fokhagyma	2
friss olajbogyó	35
paprika	2
<b>SzH keményítők</b>	<b>(+)</b>
burgonyaliszt	1
friss kukorica	2
kukoricaliszt	(-)7
kakaópor	(-)10
karob por	8
<b>Protein és szénhidrát fehérje tartalommal bázikus</b>	<b>(+)</b>
<b>Csírákból származó protein</b>	
alfalfa (lucerna)	30
bab, borsó, lencse	10-15
magok: tök, napraforgó	15
SzH tartalmú csicseriborsó	40

szójabab, mungóbab	15
mandula, mogyoró	5-10
SzH gabonaszemek	5-10
SzH búzacsírás kenyér	5
árpa-és búzafű	23
<b>Proteinek: bázikus</b>	<b>(+)</b>
avokádó	10
dió és csírázó magvak	5-10
szójababcsíra	5
algák és spirulina	20-25
mandula	2
<b>Kiegyensúlyozott sav-bázis értékek</b>	
hajdina, tönköly és köles (főzve is)	0
nem hőkezelt, nyers tej	0
tejszín, tejszínvaj	0
olívaolaj	0
<b>Gyümölcsök: bázikus</b>	<b>(+)</b>
alma és körte	3
sárgabarack és mangó	15
ananász és banán	5
szeder és datolya	6
eper, áfonya	2
füge, fekete szemű mazsola	20
száritott csipkebogyó	15
ribizli	1-3
citrom	1-3
cseresznye	6
narancs	5
zöld és sárga papaya	20
szilva, őszibarack	5
szőlő	3-6
<b>Proteinek (fehérje) savképzők</b>	<b>(-)</b>
halak	15-20
fehér húsu hal	10
olajos hering	17
ecetes hering	20
szárnyas hús	20-25
húskivonat	50
főtt tojás	25
nyers tojássárga	8
főzőzsír	10-15
tejfölös vaj	4
Juh-és kecskesajt	5
olvasztott sajt	20
hőkezelt sajt	10
zsíros és sovány túró	17
savanyított tejből készült termékek	3-6
100%-os növényi margarin	0
sütő élesztő	50
főtt szójabab	8
fehér bab	10



főtt lencse, borsó	15
földimogyoró és dió	15
bokormogyoró és paradió	2
szárított magvak	5
pörkölt magvak, dió és mogyoró	10-20
Len- és szezám-mag	2-4
<b>SzH fehérjével</b>	<b>(-)</b>
hajdinaliszt, -dara	7
árpaliszt, -dara	20
zacskós zabpehely	10
főzött zabpehely	8
főtt kukorica	5
fehér rizs	18
17%-os proteintartalmú rizs	10
rozs	16
rozsliszt	16
búza	8
búzaliszt	15
gríz, száraz tészták	5-6

**ERŐS SAVKÉPZŐK:** minden lekvár, cukor, szörp, homoktövis, méz, édes gyümölcsök vagy az ún. „édesítők”, melyeket joghurtba, gabonamüzlibe használnak, minden szénsavas ital, különösen a kólák, chips, alkohol, fekete tea, kávé, csokoládé (italban is), tejszínes fagyaltok és jégkrémek, éretlen gyümölcsök, különösen az éretlenül leszedett citrusfélék. Minden 100°C fölé hevített olaj és zsír. Füstölt és roston sült áruk. Fehér lisztből készült termékek, édes krémmel töltött édességek, sütemények, élesztő, hevített zsírok és olajok (a megtört dió és más magvak is!), a gyárilag kezelt búzacsíra és olajos magvak gyorsan megavasodnak, ha nem levegős és hűvös helyen tárolják. Ez a táblázat a „clean-me-out” program tájékoztató füzetéből származik.

## Ajánlott irodalom

A szerző magyarul megjelent könyvei:

- 📖 Rüdiger Dahlke: A mandalák világa (Dunakönyv, 1994.)
- 📖 Rüdiger Dahlke-Thorwald Dethlefsen: Út a teljességhez (Magyar Könyvklub, 1996.)
- 📖 Rüdiger Dahlke: A lélek nyelve: a betegség (Magyar Könyvklub, 1996.)
- 📖 Rüdiger Dahlke: Sorsfordulók (Magyar Könyvklub, 1998.)
- 📖 Rüdiger és Margit Dahlke: A dohányfüst pszichológiája (Bioenergetic, 1997.)
- 📖 Rüdiger Dahlke: A tudatos böjtölés kézikönyve (Bioenergetic, 1998.)
- 📖 Rüdiger Dahlke: Súlyproblémák (Bioenergetic, 2000.)

További, magyarul nem megjelent művei:

- 📖 Rüdiger Dahlke-R. Hössl: Verdauungsprobleme (Droemer Knauer Verlag, München, 1990.)
- 📖 Rüdiger Dahlke: Herz(ens)probleme (Droemer Knauer Verlag, München, 1990.)
- 📖 Rüdiger und Margit Dahlke: Spirituelles Lesebuch (Scherz Verlag, Bern, 1996.)
- 📖 Rüdiger Dahlke: Dér Mensch und die Welt sind eins (Heinrich Hugendubel Verlag, München, 1987.)
- 📖 Rüdiger Dahlke-Nicolaus Klein: Das senkrechte Weltbild (Heinrich Hugendubel Verlag, München, 1986.) (Magyar kiadása előkészületben a Bioenergetic kiadónál.)
- 📖 Rüdiger und Margit Dahlke: Die Spirituelle Herausforderung (Heyne Verlag, München, 1994.)
- 📖 Rüdiger Dahlke: Habakuck und Hibbelig (Heyne Verlag, München, 1987.)

A könyvben említett tanfolyamokról és eljárásokról az alábbi címen lehet érdeklődni:

Heil-Kunde-Zentrum  
D-84381 Johanneskirchen  
Tel: 085 64/819  
Fax: 0 85 64/14 29

A könyv témájához kapcsolódó magyar nyelvű könyvek:

- 📖 Achim Eckert: A gyógyító Tao – Az öt elem egyensúlyán alapuló egészség (Bioenergetic)
- 📖 Jennifer Harper: A tudatos test (Bioenergetic)
- 📖 Ilona Daiker: Shiatsu (Bioenergetic)
- 📖 Brigitte Hamann: A tizenkét archetípus (Bioenergetic)
- 📖 Ingeborg Allmann: A vizeletterápia gyógyereje (BioTer Bt.)
- 📖 Harald W. Tietze: Gyógyító vizelet
- 📖 Kathryn Marsden: 30 napos egészségkúra
- 📖 Ferencsik István: A megrendült egészség visszaszerzésének alapjai.  
Gyakorlati reformélelmód a Mazdazdan tudomány alapján –1,2.
- 📖 Karin Schutt: Ayurvéda, a hosszú élet titka (Holló és Társa)
- 📖 Margót Hellniss: Természetes gyógymódok almaecettel (Magyar Könyvklub)
- 📖 Szécsi (März) Ari: Ételtől Lélekig – Táplálkozási, ételkészítési és életvezetési tanácsok a kínai „öt elem tan” alapján
- 📖 János evangéliuma az Ember Fiának csodálatos gyógyításairól és tanításairól – Jézus Krisztus béke ( kozmikus) evangéliuma (apokrif írás)
- 📖 M. Scheffer: Az eredeti Bach virágterápia
- 📖 Dr. Albert Schalle: A vízgyógyászat ABC-je (Arkánium)
- 📖 Deepak Chopra: Tökéletes egészség (Édesvíz)
- 📖 Deepak Chopra: Kortalan test, időtlen tudat (Édesvíz)

## A könyvben említett szerek beszerzési lehetőségei:

**Homeopátia:** érdemes homeopatát felkeresni egyéni konzultációra.

Homeopátiás szerek, köztük a Solidago is, már kaphatók a nagyobb patikákban.

**Bach-virágcseppek** kaphatók nálunk is.

**Yucca és aloe vera** beszerezhető nagyobb fitotékákban és hálózati alapon működő cégeknél.

**Colon–hidroterápia** van nálunk is, de létezik ennek egy „száraz” változata is, amelynél port kell beszedni. Ez a nagyobb fitotékákban kapható.

**Neurosan por** - nagyjából megfelel a könyvben szereplő lávaiszapnak.

**Grapefruitmag-kivonat**, teafaolaj, algák és almaecet a fitotékákban és gyógyszertárakban kaphatók.

**Ayurvéda-olajok** a nagy fitotékákban kaphatók.

**Víz tisztító berendezések** szakboltokban és nagyobb fitotékákban szerezhetők be.

## BIOENERGETIC KFT.

Tisztelt Érdeklődő!

A Bioenergetic Kft. kiadványaival, illetve az általa forgalmazott termékekkel immár tíz éve áll az egészséges testi-lelki életmód szolgálatában. Cégünk három termékcsoporttal foglalkozik: könyvekkel, Tarot kártyával, illetve CD-lemezekkel. Több mint hatvan könyvcíméből válogathat az egészségmegőrzés, az NLP – a hatékony kommunikáció tudománya –, az asztrológia, illetve a Tarot iránt érdeklődő olvasó.

Néhány cím az állandóan bővülő kínálatból:

Az egészségmegőrzés iránt érdeklődőknek ajánljuk a *Tökéletes látás szemüveg nélkül*, a *Helyes táplálkozás megfelelő időpontban*, a *Gyógyító Tao* és a *Gyógyító illatok – Aromaterápia* című könyveket. Aki az NLP-ben kíván elmélyedni, annak az *NLP trénereknek*, az *NLP– Meggyőzéstechika*, illetve a *Kényelmes tanulás NLP–vel* című könyveket ajánljuk elsősorban. Az asztrológiai beállítottságú olvasó biztosan nagy élvezettel lapozgatja a *párkapcsolat forgatókönyve*, az *Asztrológia, pszichológia és a négy elem*, a *Symbolon* című könyvet, vagy a *Kulcsszavak az asztrológiához* című alapművet. A Tarot könyvek sorából említésre méltó a *Mongol–Kínai Jóskönyv*, a *Tarot kézikönyv*, a *Tarot a lélek tükre*, illetve a kínai *Ji Csing*.

Cégünk több mint 120 féle, művészi kivitelű Tarot kártya kizárólagos magyarországi forgalmazója is egyben.

A Bioenergetic Kft. két lemezkiadó, a német Sattva és az angol New World Music CD–lemezeit forgalmazza – a New World Music kiadványok teljes választékának kizárólagos terjesztője Magyarországon. A Sattva kiadó a kelta, az indián és a keleti hagyományokból válogat, a New World Music relaxációs, atmoszférateremtő, inspirációs, és különböző világzenei csemegék széles választékát kínálja.

A termékek megrendelhetők, illetve további információ kérhető a

Bioenergetic Kft.

2081 Piliscsaba, Pf.: 33. címen,  
telefonon a 06–30–210–7117,  
faxon a 06–26–373–867 számon,  
illetve a Bioenergetic@iname.com e–mail címen,  
számítógépen keresztül a <http://www.hpconline.com/bioenergetic>  
áruházoldalon.

## EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

**📖 Jennifer Harper: A tudatos test**

A szerző a tradicionális kínai orvoslás alapelveit ötvözi olyan természetgyógyászati terápiákkal, mint az aromaterápia, a reflexológia, az akupresszúra vagy a meditáció. Elmagyarázza szerveink alapvető funkcióit, valamint az öt' kínai alapelemmel való összefüggéseiket.

Ára: 1700 Ft

**📖 Leon Chaitow: Az antibiotikumok alkonya**

Sok-sok egészségügyi probléma – a pattanástól kezdve a vesebajig – az antibiotikumokhoz köthető, mivel ezek a fertőző baktériumokkal együtt a bélflóra baktériumait is elpusztítják. A könyv fejezetei azokat a módokat írják le, amelyek alkalmazásával ez a belső ökológiai károsodás a minimálisra csökkenthető, vagy teljességgel elkerülhető.

Ára: 1400 Ft

**📖 Clare G. Harvey–Amanda Cochrane: Rezgésterápia**

A rezgésterápia története évezredekre nyúlik vissza. Számos ősi civilizáció alkalmazta különböző formáit. Mi a rezgésterápia? Hogyan hat a test energiarendszerére? Hogyan állítja helyre a szellem, a test és a lélek jó közérzetét? Hogyan válasszuk ki a gyógyászt? Ez a bevezető kötet választ ad ilyen és ehhez hasonló kérdéseinkre.

Ára: 980 Ft

**📖 Prof. Dr. Paul Tholey–Kaleb Utecht: Alkotó álmok Tökéletesítse életét álmain keresztül!**

Hallott már a tudatos álmodásról? Aki elsajátítja ezt a technikát, élete segítőjévé teheti álmait! Tudatalattijával kapcsolatba lépve képessé válik arra, hogy problémáit „álmai világában” oldja meg.

Ára: 1250 Ft

**📖 Patrícia Garfield, Ph.D: Teremtő álmok Hogyan állítsuk szolgálatunkba az álmainkat?**

Az álmok kifogyhatatlan ihletadó forrás, amely alkalmat ad a változásra és a változtatásra, és erősen befolyásolja mindennapjainkat. A Teremtő álmok elmagyarázza, hogy álmaink felhasználásával hogyan oldhatunk meg problémákat, és hogyan tehetjük jobbá és gazdagabbá az életünket.

Ára: 1400 Ft

**📖 Günther Feyler: Az útmutató álmok**

Számos álmotanfolyamon kipróbált, egyszerű technikát ír le a szerző, amivel az álmok területén kiismerhetjük magunkat. Könyve segítségével megtanulhatjuk, hogyan éljük meg álmunkban a holnap eseményeit, és hogyan próbálhatjuk el azokat a cselekvésmintákat, amelyeket nappal megvalósíthatunk.

Ára: 800 Ft

**📖 Ilona Daiker: Shiatsu A gyógyító érintés**

A shiatsu, az érintés művészete, a test-, illetve energiakezelések olyan formája, mely nemcsak a kezelt személyre, hanem a gyógyítóra is pozitív hatással van, s amelynek egyszerűbb, ellazulást célzó alaptermékai laikusok számára is viszonylag könnyen elsajátíthatók.

Ára: 1160 Ft

**📖 Adelheid Ohlig: Luna–jóga**

Egyre több olyan asszony van, akinek szervi egészsége ellenére sem teljesül gyermek utáni vágya. A Luna–jóga sikert ígér az ovuláció serkentésében, erősíti a termékenységet és a medencét. Lehetővé teszi a nők számára, hogy a testen keresztül dönthessenek: adjanak–e életet, avagy sem.

Ára: 980 Ft

**📖 Kim da Silva: Kezünkben az egészség**

Az ún. mudrák az életerőnkkel való kommunikációt teszik lehetővé, az ujj reflexzónáinak stimulálása által. A módszer mindenkinél alkalmazható, különösen hatásos nehezen tanuló gyermekek, idős emberek számára, akik keveset mozognak, betegeknek, hogy gyorsabban talpra álljanak, illetve mindenkinek, aki meg akarja őrizni egészségét.

Ára: 1160 Ft

**📖 Harry Benjámín: Tökéletes látás szemüveg nélkül Semmit sem veszhet, csak a szemüvegét!**

Különbéféle látáshibákban és szembetegségekben szenvedő betegek nyerték vissza bizonyítottan tökéletes látásukat a könyvben ismertetett komplex természetgyógyászati módszerek alkalmazásával.

Ára: 890 Ft

**📖 Maitri Hillebrecht: Akupresszúra**

A könyv kítűnő illusztrációs anyag segítségével bemutatja a legfontosabb akupresszú-rás pontok elhelyezkedését, az indikációkat, az esetleges érdekességeket. Megtanulhatjuk a csakráknak a többi ponttal való kapcsolatát, valamint az alkalmazás technikáit.

Ára: 1160 Ft

**📖 Achim Eckert: A gyógyító Tao Az öt elem egyensúlyán alapuló egészség**

A taoista filozófiának és az öt elemről szóló tanításnak olyan világnézet szolgál alapjául, amely az élet egyes jelenségei közötti összefüggések és kölcsönhatások megismerésére és megértésére irányul. Ha ezek az erők egyensúlyban vannak, az embert és 1 természetet egészség, harmónia tölti el, míg az egyensúly felborulása betegségben és gyengeségben mutatkozik meg.

Ára: 890 Ft

**📖 Biegelbauer Pál: Az egészség szívében**

Ez a könyv nem ígér semmit. Talán csendet, a lélek csendjét, amelyben megnyílik a fülünk a szóra. Meghallani a durva beszédben a sebzett szív jaj szavát, a káromkodásban a reményvesztett ember égbekiáltását, a taszításban a könnyörgő érintést.

Ára: 800 Ft

**📖 Kim da Silva: Helyes táplálkozás a megfelelő időpontban A táplálkozás és a kineziológia**

A helyes táplálkozás és a számtalan diéta nem tudta megakadályozni a civilizációs betegségek – mint például az allergia – elterjedését. A kulcs az, hogy a megfelelő táplálékot a megfelelő időpontban kell elfogyasztanunk, mivel testünk csak így tudja felvenni és feldolgozni. A könyvben hasznos recepteket is talál az olvasó.

Ára: 1250 Ft

**📖 D. Karácsony Irén: A reformkonyha örömei**

A receptkönyv azokhoz szól, akik kisebb-nagyobb – akár gyógyíthatatlannak hitt – betegségeiktől akarnak megszabadulni. Korunk rettegett betegségeit – az infarktust, a rákot, az agyérbetegségeket – szeretnék elkerülni, vagy egyszerűen csak egészségesen szeretnének élni.

Ára: 1160 Ft

**📖 Forgách Éva: Csodafazék**

„Ajánlom ezt a könyvet mindazoknak... akik vállalják azt a kihívást, amit a betegségük állít elébük, s felvéve a kesztyűt mernek visszalépni az életbe.” A receptkönyv rákbetegségekből gyógyulni vágyóknak szól. Nemcsak gyakorlati, de lelki tanácsokkal is szolgál az olvasó számára.

Ára: 980 Ft

**📖 Marlena Spieler: Olasz vegetáriánus ételek**

Marlena Spieler ínycsiklandozó és egyszerű olasz ételek receptjeit gyűjtötte össze vegetáriánusok számára. A receptek híven tükrözik, hogy az egyszerű étek a legkívánatosabbak. Az ízletes tészták, saláták, levesek és rizottók mind-mind elkészülnek legföljebb egy félóra leforgása alatt.

Ára: 1160 Ft

**📖 Martin Budd: Cukorbetegség étrendje**

Ez a kötet a cukorbetegségben szenvedőknek íródott. Az író szándéka, hogy a diabetikusok központi problémáját, vagyis a megfelelő étrend megválasztását tekintse át. Különleges hangsúlyt fektet a teljes értékű élelmiszerekre, a vitaminokra és az ásványi anyagokra, hiszen ezek rendkívül fontosak a cukorbetegség számára. Ezenkívül további információkkal szolgál azt illetően, hogy a különféle cukorbetegségek milyen speciális étrendet igényelnek.

Ára: 980 Ft

**📖 Fern Reiss: Egészséges táplálkozással a gyermekáldásért.** Az író helyes táplálkozással kívánja növelni esélyünket a csökkent fogamzóképeség ellen vívott harcban. A zöldség, gyümölcs és gabona alapú, natúr élelmiszerekből álló étrend csökkenti a szívbetegség kialakulásának kockázatát, növeli a fogamzás esélyét, és rávezet a terhesség alatti egészséges táplálkozásra.

Ára: 1250 Ft

**📖 Horváth Éva–Szepesi Dóra: Boldog szülő, boldog gyermek Miként válhat a család erőforrássá?** A hasznos, jól emészthető nevelési tanácsokon kívül 103 finom, egészséges, a gyerekek ízlésének megfelelő – de a család valamennyi tagjának is kifejezetten ajánlott – ételrecepttel is kiegészül a könyv.

Ára: 1160 Ft

### **📖 Mina Dobic: Gyönyörű életem**

Mina élettörténete egyszerre megrendítő és csodálatos. Könyvében leírja utazását Jugoszláviából Kaliforniába, és azt, hogyan kerekedett felül rákbetegségén. Élménye sok beteget ösztönzött arra, hogy igénybe vegye segítségét. Eltért az orvosok által rendelt kezelésektől, nem vette igénybe a kemoterápiát, és elhatározta, hogy gyógyító diétát folytat, áttér a makrobiotikus életmódra. Hat és fél hónap múlva meggyógyult.

Ára: 1250 Ft

### **📖 Rüdiger és Margit Dahlke: A dohányfüst pszichológiája Hogyan váljunk élvezeti dohányossá?**

Az egyéni dohányzási magatartásból, az előnyben részesített cigarettamárkából, azokból a helyzetekből, amelyekben az érintett a legtöbbet dohányzik, kirajzolódik az illető dohányzási mintaképe. A könyv szerzőpárosa koncepciókat dolgozott ki, melyek segítségével minden dohányos típus megtalálja a nikotinfüggőségből való kivezető utat.

Ára: 790 Ft

### **📖 Rüdiger Dahlke: A tudatos böjtölés kézikönyve**

A böjtölés lehet több, mint a test megtisztítása és salaktalanítása. Megfelelő hozzáállással a szellem és a lélek fiatalságának valódi forrásává válhat. A könyv szerzője évtizedes orvosi és terápiás tapasztalataiból merít.

Ára: 1160 Ft

### **📖 Rüdiger Dahlke: Súlyproblémák**

A könyv bemutatja a súlyproblémák különböző jelentéssíkjait, majd a terápia alternatíváit. Olyan, új szemléletű gyógymódokat ismerünk meg, amelyekkel a valódi okokat tudjuk kezelni. Saját problémánk megértése egészséges testsúlyunk helyreállításában segít. Testünk ideális súlyához személyiségünk egyensúlyán keresztül vezet az út.

Ára: 1250 Ft

### **📖 Choa Kok Sui mester: A csodálatos prána gyógyítás**

A prána gyógyítás során segítünk helyreállítani a szervezet energiarendszerét, hogy az meg tudja gyógyítani magát. A gyógyítás során mindig a teljes emberrel, nem csupán egy szervével dolgozunk, s ezt a szemléletmódot bizony nem tanítják a nyugati orvosi egyetemeken.

Ára: 1700 Ft

### **📖 Choa Kok Sui mester: A felsőfokú prána gyógyítás**

Ez a mű a szerző korábbi munkájának, A csodálatos prána gyógyítás című könyvnek a magasabb szintű folytatása. Végigköveti az emberi testet, a főbb szerveket, foglalkozik az ismert betegségek gyógyításával. Érdemes ezeket a csakratisztító eljárásokat nemcsak a laikus érdeklődőknek, hanem a gyógyítással foglalkozóknak is tanulmányozniuk.

Ára: 1800 Ft

### **📖 Choa Kok Sui mester: Telepatikus önvédelem**

Ha valaki a személyes terünk szentélyébe tolakszik, ha az otthonunk elveszíti meghitt biztonságát, vagy a munkahelyünk telepatikus csatatérre változik, akkor ez a könyv nekünk szól! A szerző a telepatikus önvédelmi technikák valóságos kincsestárát tárja fel előttünk, amelyet sok évszázaddal ezelőtt a szellemi tanítók és a harcművészetek mesterei alkalmaztak.

Ára: 1160 Ft

**☞ Choa Kok Sui mester: A kristályokkal való prána gyógyítás ősi művészete.** Choa mester ebben a könyvében ősi keleti mesterek titkait tárja fel a Nyugat kereső, tanulni vágyó emberisége előtt, melyek segítségével minden elkötelezett olvasó elsajátíthatja a kristályokkal való prána gyógyítás ősi művészetét.

Ára: 1160 Ft

**☞ Carlo de Paoli: Gyógyító szerelem**

A mai házaspárokat a családi terhek, a munkahelyi követelmények és a társadalmi elvárások komoly próbatétel elé állítják. A gyógyító szerelem kínálta módszerek segítenek áthidalni a nehézségeket; az érintés, a gyengédség újrafelfedezése által közelebb hozza egymáshoz a partnereket. (Színes melléklettel)

Ára: 1080 Ft

**☞ Chian Zettnersan mester: A tao hálószoatitkai**

A könyvben gyakorlatokat találunk, amelyek segítséget nyújtanak lelki, egészségügyi és szexuális problémáink megoldásához, jó közérzetünk megteremtéséhez. A kötetet híres gyógyítók bemutatása, valamint történelmi és filozófiai kitekintés teszik teljessé.

Ára: 1700 Ft

**☞ Nancy L. Nickell: Szerelmi serkentők**

A szerző fellebbenti a fátylat a titokról, elválasztja a valóságot a mítosztól, megismertet bennünket az afrodiziákumokkal és bemutatja, melyiküket mire használhatjuk.

Ára: 1250 Ft

**☞ Biegelbauer Pál: Gyógyító illatok–Aromaterápia**

Hogyan javíthatunk közérzetünkön, egészségünkön illatosító lámpával, meghűléskor miképp inhaláljunk, hogyan készíthető gyógyító fürdő, masszázsolaj, parfüm, kölnivíz egyéni ízlésünk szerint – házilag.

Ára: 790 Ft

**☞ Gisbert Redecker: Szex két fül közt –Az agy mint erogén zóna.** A könyv olyan könnyen elvégezhető gyakorlatokkal szolgál olvasóinak, melyek segítenek a harmonikus párkapcsolat és kielégítő szexuális élet megvalósításában, mint a Racionális Önanalízis módszere, mely már eddig is számos ember életét tette boldogabbá világszerte.

Ára: 1400 Ft

**☞ Yvonne von Wechmar: A kristályok éltető ereje**

Már az ókori népek is tudták, hogyan lehet felhasználni a kristályok titokzatos energiáit a testi–lelki–szellemi jólét növelésére. Az évezredek tapasztalatok felrészítésével, valamint a könyvben szereplő különböző kristályok hatásairól szóló összeállítás segítségével Ön is hasznosíthatja a kristályokat. (Színes melléklettel)

Ára: 890 Ft

**☞ Dr. Paul Hauck: Hogyan bánjunk az őrjítő alakokkal?**

Főnökösködő okostónik, brutális bunkók, erőszakos nyafogók, mártírkodók, slendriá–nok... mindannyiunknak kijut az őrjítő alakokból. Széles a választék: ordítózó főnök, agresszív munkatárs, sumák partner. Dr. Hauck világosan elmagyarázza, hogy milyen cselekedetekre milyen reakciók várhatók, és hogy hogyan tudjuk magunkhoz ragadni a dolgok irányítását.

Ára: 950 Ft

**☞ Robert Allen: Hogyan győzzünk a vitákban**

Róbert Allén könyve tartalmas és nagyon szórakoztató. Vitatkozik velünk. Megtanít képviselni önmagunkat. Briliáns szellemességgel leplezi le vitapartnerünk taktikáját, a mondatai mögött rejlő – sokszor önkéntelen – hátsó szándékot.

Ára: 980 Ft

### **📖 Balogh Béla: A végső valóság**

A végső valóság talán az első olyan mű, amely áthidalja a materialista, az idealista és 42 ezoterikus világnézet közötti szakadékot. Megdöbbentően új világkép ez, amely a léttel kapcsolatos kérdéseink többségére választ adhat.

Ára: 1400 Ft

### **📖 Eliane Wilson: Az Elveszett Galamb**

„Bárcsak Az Elveszett Galamb a keresés elbűvölő és mozgalmas leírásával el tudná juttatni az olimpia eszméjét és békét közvetítő üzenetét a világ minden részébe!”

H. E. JÜAN ANTONIO SAMARANCH Samaranch márkija, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elnöke

Ára: 680 Ft

### **📖 Leon Chaitow: Holisztikus gyógyítás**

Az író számos jótékony fájdalomenyhítő eljárást mutat be, amelyek közül nem egy otthon is elvégezhető. Lehetővé válik általuk az ízületi és izomfájdalom, a fejfájás, homloküreg-gyulladás, hátfájás, idegszába és menstruációs fájdalom enyhítése mellékhatások nélkül. Chaitow lebilincselő stílusának köszönhetően a könyv nemcsak rendkívül hasznos, hanem meglepően olvasmányos is.

Ára: 1250 Ft

### **📖 Raymond A. Moody: Ki nevet a végén?**

Valóban bizonyítják a halálközeli élmények azt, hogy van élet a halál után? Raymond Moody szerint nem. Dr. Moody az Élet az élet után című úttörő jelentőségű könyv szerzője közel három évtizede hívta fel először a nyilvánosság figyelmét erre a lenyűgöző jelenségre.

Ára: 1400 Ft

### **📖 Henning Müller–Burzler: Az allergia gyógyítható**

A könyv az allergiások számára összeállított, tíz szakaszból álló táplálkozási programon és számos természetgyógyászati gyógykezelési tanácsra kívül most első ízben adja közre a Henning Müller–Burzler allergológus orvos által kifejlesztett vitaminos méregtelenítő eljárást. Ez öt természetes vitamin kombinálásából áll, amely hatékonyan megtisztítja szervezetünket minden kémiai eredetű környezeti szennyeződéstől, gyógyszertől és anyagcsere–mellékterméktől.

Ára: 1250 Ft

### **📖 Carla Galli: Fialalító jóga**

A jógalégzések és ászának kellő mértékű gyakorlása a vitális erők fokozása révén nemcsak életünket hosszabbítja meg, hanem munkaképességünket, kitartásunkat, testünk frissességét is.

Ára: 980 Ft

### **📖 Astrid Winter: A Biblia gyógynövényei**

Az író eleven stílusban írja le a gyógynövények jelentőségét a bibliai időkben és napjainkban. Az olyan régi ismerősök, mint a fokhagyma, az aloé és a máriatövis, sok-sok jól bevált gyógynövényünk és gyógymódunk már a bibliai időkben is mind ismertek voltak. Olyan erő volt bennük, hogy kiállták az özönvizet, és megajándékozták az embert.

Ára: 1250 Ft

### **📖 Jesse Tsao: Tai Chi szűk térben**

Tsao több ismert tai chi stílusból ötvözi egységes egészé a kis helyigényű tai chi rendszerét. A gyakorlatok leírását fényképek egészítik ki, és óramutató segíti az irányok pontos kijelölését. A könyv négy, egymástól független gyakorlatsorra tagolódik, amely lehetővé teszi, hogy a különböző szinten álló tanulók – kezdők és haladók – egyaránt haszonnal forgathassák.

Ára: 1900 Ft

### **📖 Godfrey Devereux: 15 perc jóga**

Könyvünkben hat olyan 15 perces gyakorlatsort mutatunk be, amely egyszerű, könnyen tanulható, ráadásul hatékony és biztonságos. Ezeket a gyakorlatokat edzettségi állapottól és jógaismerettől függetlenül bárki elvégezheti. Jó szívvel ajánljuk azoknak, akiknek felgyorsult életvitelük miatt kevés idejük jut magukra.

Ára: 1250 Ft



## ☐ Sándor László–Palotás István: Öntsünk tiszta vizet a Feng–Shui poharába

Sorsfeladataink előtt nem térhetünk ki, de nem mindegy, hogy munkatábornak vagy vakációnak éljük meg életünket. A feng–shui segítségével ezt a „vakációt” szeretnénk megvalósítani.

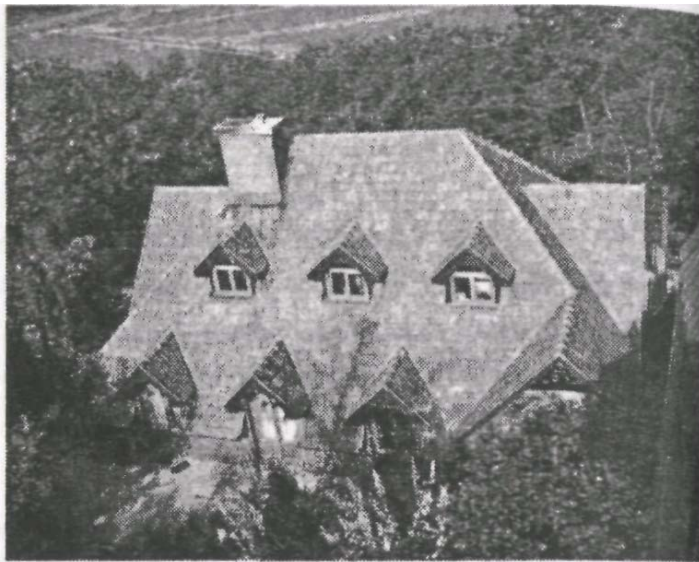
Ára: 1250 Ft

### COSMOS TERMÉSZETGYÓGYÁSZ KÖZPONT

Tanfolyamvezetők, baráti társaságok, figyelem! Pihenjenek nálunk!

Erdei környezetben, Budapesttől 25 km-re, Piliscsaba–Klotildligeten, 10 szobás, 32 férőhelyes panzióknak csoportoknak kedvező áron kiadó.

Nagyobb létszámú társaságok is elhelyezhetők a kertben, saját sátorban. Minden szobához külön fürdőszoba tartozik. Teakonyha és étkező áll vendégeink rendelkezésére. A házban levő nappaliban előadások és csoportfoglalkozások is tarthatók. Szellemi és testi felfrissülésüket szauna, kondigépek és pingpongozási lehetőség is szolgálja. A kényelmes és olcsó szállás mellett tágas konferenciateremmel és ízletes vegetárius ételekkel várjuk kedves vendégeinket. Az egyhektárnyi kertben játszótér, tűzgyújtó hely és biztonságos gépkocsi–parkolási lehetőség van. A környéken felkereshetők a Pilis szép kirándulóhelyei. A közelben lovasiskola és tenispályák találhatóak. Gyógynövénygyűjtő túrához igény szerint vezetőt biztosítunk. Étkezési és életmód–tanácsadást is nyújtunk.



Érdeklődésüket az alábbi címen várjuk:



### COSMOS TERMÉSZETGYÓGYÁSZ KÖZPONT

2081 Piliscsaba, Pf. 33  
Tel.: 06–30–210–7117  
Fax.: 06–26–373–867

## Tartalomjegyzék

Előszó.....	3
Bevezetés .....	4
A természetes böjtritmustól a túltáplált társadalomig.....	6
I. Méregtelenítés – a növekvő tudatosság következménye.....	10
Mennyi méreganyag van bennünk? .....	10
A konkrét mérgek .....	11
Környezetszennyezés – a mennyiség és a mérgezettség összefüggése .....	13
Az amalgám – veszélyes hulladék a fogunkban .....	15
II. Salaktalanítás – az egészséges élet alapja.....	17
Mennyi salakanyag van bennünk? .....	17
Elveszett ösztöneink .....	18
Savanyú ételek – savanyú élet: túl kevés bázikus ételt fogyasztunk .....	21
Lustaság – lassú anyagcsere .....	22
III. Elengedés – lehetőség önmagunk felszabadítására .....	24
A testi elengedés szellemi feltételei.....	24
El akarom engedni! – ragaszkodás a problémához.....	25
A kínai orvoslás javaslatai .....	27
Az elemek öt átalakulási szakasza .....	29
Gyakorlati rész.....	34
I. A salaktalanítás típusai .....	34
A forró típus.....	34
A hideg típus.....	35
II. A salaktalanítás és a méregtelenítés kísérő eljárásai.....	36
A klasszikus méregtelenítő rendszerek ösztönzése .....	36
Érintés és megérintettség .....	38
A belső tisztulás és a vezetett meditációk.....	39
A Bach-virágesszenciák segítsége az elengedésben.....	40
A hatha jóga növeli az energiaáramlást .....	41
A shiatsu szabályozza az energiaháztartást .....	41
A Csi Kung harmóniát hoz az életbe .....	42
A víz tisztító hatása.....	42
Hogyan teremtsünk ideális körülményeket a salaktalanító kúrákhoz?.....	44
A megfelelő időpont kiválasztása .....	45
A helyes hozzáállás.....	47
III. Méregtelenítő és salaktalanító eljárások .....	47
Az egész szervezetet érintő kúrák.....	47
A böjt .....	48
Gyakorlati útmutatások a böjthöz .....	49
Ki böjtölhet és ki nem? .....	49
A Hildegard-böjt.....	50
A léböjt .....	51
Gyümölcsnapok .....	51
A Breuss-kúra .....	51
A részleges böjt.....	52
A Mayr-féle tej-zsömlé kúra.....	52
A lány levezető diéta.....	52
Burgonya- és rizsnapok .....	53
A Hay-féle szétválasztó táplálkozás .....	53
A föld-napok kúra.....	53
A sav-bázis egyensúly .....	54

A saját vizelet terápia .....	55
A rotációs diéta .....	56
A homeopátia .....	56
A bél tisztítás mint az egészséges élet alapja .....	57
A clean-me-out program .....	57
A Gray béltisztító kúra .....	58
Az Easly béltisztító kúra .....	58
A yucca béltisztító kúra .....	58
A beöntés .....	59
A colon-hidroterápia .....	59
A Padma Lax .....	60
A Sunrider-módszer .....	60
A máj és a vesék méregtelenítése .....	61
A guduchi-tea .....	61
A májpakolás .....	61
A káposztapakolás .....	62
A máriatövis .....	62
A gyermekláncfű .....	62
Az articsóka .....	62
Nyolc gyógynövény a vesére .....	62
A Schüssler-sók .....	62
A vértisztítás – indulás az új évbe .....	63
A csalánteakúra .....	63
A vér savasságának növekedése .....	63
Tisztítás szájon keresztül .....	64
A Bitterstern .....	64
A Schindel-ásványok és -gyógyiszap .....	65
A grapefruitmag-kivonat .....	65
A teafaolaj .....	66
Az almaecet .....	67
Az aloe vera .....	67
A spirulina alga .....	68
Az enzimek .....	68
Az antioxidánsok .....	69
A feketekömény-olaj .....	69
A Yerba-Lapacho-tea .....	69
A Padma 28 .....	70
A nehézfémek hatékony eltávolítása .....	70
A chlorella alga .....	70
A DMPS .....	71
A cink és a szelén .....	71
A C-vitamin .....	71
A koriander .....	72
A fokhagyma és a medvehagyma .....	72
Kívülről ható méregtelenítő eljárások .....	72
Kilúgozó és túlhevítő fürdők .....	72
A szauna .....	73
A tepidárium .....	73
A növekvő hőfokú lábfürdők .....	73
A száraz lekefélések .....	74
Kneipp-eljárások .....	74
Szájöblítés olajjal .....	74
Az Ayurvéda-olaj-kúra .....	75
Alkati típusok az ayurvédában .....	75

Értékelés.....	76
A vata túlsúly egészségügyi következményei .....	76
A pitta túlsúly egészségügyi következményei .....	76
A kapha túlsúly egészségügyi következményei.....	76
Zárszó.....	77
Függelék.....	79
Az élelmiszerek bázikus és savas hatása .....	79
Ajánlott irodalom.....	82
A könyvben említett szerek beszerzési lehetőségei:.....	83
Tartalomjegyzék .....	90