



DANUBIUS
HEALTH SPA RESORT
SÁRVÁR



A Böjt csodája – első kézből

Különleges tagja van a hagyományosan együtt léböjtölő társaságnak a Danubius Health Spa Resort Sárvár szállodában – **Katz Péter igazgató** személyében, aki 2008 tavasza óta évente két alkalommal, tavasszal és ősszel aktív résztvevője a sárvári léböjtös találkozókknak. Őt kérdezzük, miért is...

Igazgató úr, mióta híve a méregtelenítés Buchinger féle módszerének?

Mindig is vonzottak az egészségmegőrzés módszerei, az ezoterika, az agykontroll, a léböjt, melyekhez a szilárd elhatározáson túl kitartás és rendszeresség is kell. A korábbi években otthon, családi körülmények között tartottam rövidebb tisztítókúrákat gyümölcslevekkel, vízzel. Ezeket a napokat természetesen még nem lehetett igazi kúráknak nevezni, de az átélt jótékony hatások ismeretében Nyugat-Magyarországra kerülésem után azonnal csatlakoztam a sárvári szálloda léböjtös csapatához, akikkel most októberben immár 4. alkalommal böjtölök együtt.

Mivel bátorítaná a hezitálókat, akik szeretnének böjtölni, de esetleg kicsit félnek a „koplalás”-tól?

Az első napok tényleg nehezek. Kicsit ijesztőnek hatnak az egyre kisebbedő adagok a felépítő napokon, még rémisztőbb belegondolni, hogy utána napokig nem fogyasztunk szilárd táplálékot. De a szervezet 1-2 nap alatt átáll – némi fejfájás, szédülés, lassulás árán -, megtanulja, hogy a tartalékokból éljen, közben pedig a rengeteg folyadék hatására megindul a tisztulás, a salakanyagok és mérgek kiürítése. Sok pihenéssel, alvással már a 3-4. napon felfelé vezető úton járunk, egyre jobb a kedvünk, egyre könnyebbek vagyunk (testileg és lelkileg is), egyáltalán nem érzünk éhséget, szinte úgy érezzük, a végtelenségig bíránk...

Nem unalmas napokig teákat és vizet inni?

Őszintén bevallva, az ízek, a rágás élménye hiányzik egy kicsit, de munkatársaink mindent megtesznek, hogy a lehetőségeket kihasználva változatosan készítsék el a frissen facsart leveket, a napi leveseket, a méregtelenítést elősegítő gyógytea keverékeket. Ha már az ízeknél tartunk, szeretném elmesélni, hogy a böjt ünnepélyes megtörése után a néhány gerezdnyi alma, majd a fűszeres túrókrém és a pirítós zamata felejthetetlen élmény. Jutalom minden átélt kellemetlenségért! Egy ilyen tisztítókúra után mindig intenzívebben érezzük az ízeket, élvezet minden harapás, minden új étel, amit szépen lassan visszacsempészünk a hétköznapi életünkbe.

Testi-lelki tisztulás – szokták mondani egy léböjtőről. Hogy is van ez, igazgató úr?

A méregtelenítést átéljük testileg is, hiszen néhány kilótól megszabadulunk, megtisztul a bőrünk, a szemünk, átmosnak a folyadékok, de igazi újjászületés-élményt kapunk a lelki „méregtelenítés” által. Kicsit kivonulunk a hétköznapi életből, szép természeti környezetbe, ami segíti a belső lecsendesítést, segít újraépíteni energiáinkat, feltöltődni. Biztonságot jelent az orvos jelenléte, felügyelete, de a legfontosabb tényező, hogy CSAPAT -ban vagyunk, már évek óta. Különleges vendégek gyűlnek össze Sárváron együtt böjtölni – és remélem, lassan majd Bükkföldön is -, akikkel vidám hangulatban, immár barátságban erősítjük egymást a nehéz percekben éppúgy, mint a jól sikerült kúra után.