



LEVEKTŐL EGÉSZSÉGESEN

Tudnivalók, jótanácsok
a méregtelenítő léböjt kúráról

Tartalom

A léböjtkúra általános heti programja	6
A böjt története	7
Nincsen élet mérgek nélkül	9
Böjtlés Buchinger módszerrel	10
Mit kell tudni a tisztító-regeneráló léböjt kúráról	11
Kúra alatti napirend	13
Általános jótanácsok a kúra időtartamára	16
Böjt után	17
Jótanácsok a kúra utáni időszakra	17
Néhány étkezéssel kapcsolatos jótanács	19
Recept ötletek	25
Tápanyag táblázat	27
Relaxáció, az elengedés művészete	28
Progresszív relaxáció	29
Autogén tréning	31
A jó légzés	32
Wai Tan Kung	33
Almameditáció	34

Kedves Vendégünk!

Az orvosi vizsgálaton valószínűleg olyan sok új információt, jótanácsot kapott a böjttel kapcsolatban, hogy attól félünk, képtelenség mindent megjegyezni. Ezért kérjük, fogadja tőlünk segítségül ezt a kis tájékoztatót, melyet bármikor fellapozhat nem csak a kúra alatt, hanem a későbbiekben is.

Reméljük, hogy az orvossal való beszélgetés, és az előző ismeretei alapján meg van győződve a böjt jótékony hatásairól. Még egyszer szeretnénk hangsúlyozni, hogy a kúrát csak szabad elhatározásából, saját akaratából érdemes végigcsinálni. Bármilyen kétsége támad, kérjük keresse meg az orvost vagy a vezető asszisztenst.

Reméljük már tudja és elhiszi, hogy a böjt nem jelent éhezést. Ha éhségérzete lesz, akkor valamit nem jól csinál. Konzultáljon velünk, segítünk az esetleges kellemetlen kúrareakciókat elkerülni.

Kívánjuk, hogy a kúra a következőket hozza Önnek: időt önmagára, olvasásra, zenehallgatásra, ellazulásra, feltöltődésre testileg, lelkileg, szellemileg. Sétáljon, élvezze a szép természeti környezetet. Csodálkozzon rá a madarak énekére, a természet állandóan változó, mégis állandó körforgására.

A kúra végére új erőket fog érezni testében, szellemében. Növelni fogja önértékelését, hiszen itt nem passzív elviselője egy orvosi kezelésnek, hanem - reméljük - aktív alakítója egészségének. A böjtkúra nem valaminek a vége, hanem a kezdete. Ha nem így van, hamar feledésbe merül és nem sokáig lehetünk büszkék a teljesítményünkre, mert hamar visszatérnek a kilók és újból elkezdődik a "mérgek" felhalmozódása testünkben, lelkünkben.

Kérjük ne feledje el az itt tanultakat:

"Az vagy, amit megeszel."

"Mozgás az élet - az élet mozgás."

Olvasson, beszélgessen az egészséges életmódról. Tanuljon és tanítson, hogy kiegyensúlyozottan, jó közérzettel sikeresebben állja a nem kis próbatételt ebben a rohamosan változó világban, ahol egyre nehezebb egészségesen élni.

Kívánjuk, hogy Ön is azok közé tartozzon, akiknek ez sikerül!

Léböjtkúra – heti program, általános napirend

Vasárnap (Ráhangelő nap)	Érkezés. Pihenés, mozgás egyénileg. Heti programismertető áttanulmányozása. Ráhangelődés a böjtre.
Hétfő (Ráhangelő nap)	Orvosi vizsgálat során az általános állapot felmérése. Beszélgetés a diétetikussal a böjtről, az egészséges táplálkozásról és a kúra utáni étkezésről.
Kedd (1. lénap)	Orvosi konzultációs lehetőség (vérnyomás, pulzus, testsúlykontroll). A programban előírt kezelések és testmozgási lehetőségek igénybevétele. Autogén tréningen való részvétel lehetősége. Ebéd vagy vacsora után meleg májborogatás, 1 óra pihenés a szobában.
Szerda (2. lénap)	Orvosi konzultációs lehetőség, kezelések, mozgásprogramok folytatása. Ebéd vagy vacsora után meleg májborogatás, 1 óra pihenés a szobában.
Csütörtök (3. lénap)	Orvosi konzultációs lehetőség, kezelések, mozgásprogramok folytatása. Ebéd vagy vacsora után meleg májborogatás, 1 óra pihenés a szobában.
Péntek (böjttörés)	Záró orvosi vizsgálat, böjt utáni teendők megbeszélése. 10 órakor böjtmegtörés ünnepélyes keretek között. A felépítő étrend elkezdése. Ebéd vagy vacsora után meleg májborogatás, 1 óra pihenés a szobában.
Szombat (Felépítő nap)	Kezelések, mozgásprogramok folytatása, felépítő étrend folytatása. Ebéd vagy vacsora után meleg májborogatás, 1 óra pihenés a szobában.

A BÖJT TÖRTÉNETE

Az evés megtartóztatása nem emberi találmány. Az állatok ösztönösen tartózkodnak a táplálékfelvételtől, ha betegnek érzik magukat. Szervezetük gyorsabban tisztul, gyógyul, regenerálódik, ha átmenetileg koplalnak. Gyakran láthatunk legelő kutyát. Ennek az a magyarázata, hogy az állat megérzi, ha szüksége van egy gyógyító hatóanyagra. Szaglászva keresgél a fűszálak között. A számára megfelelő növényt megtalálja, szétrágja a rostokat, kiszívja a gyógyító nedvet. A böjt tudatos használatának első írásos emlékeit a kora egyiptomi hieroglifákban találjuk. A későbbi kultúrák gyógyítói mind ismerték és használták a böjtöt a szellem és a test megtisztítására. A természeti népek bizonyos táplálékoknak démoni tulajdonságokat tulajdonítottak. Minthogy nem akartak az ártó hatások alá kerülni, megtartóztatták magukat azoktól az ételektől, amelyekben valamelyik betegségdémon tanyázik.

Az antik világ böjtjének másik oka a böjt erősítő hatása. Ezt a nézetet elsősorban a népi orvostudományban találjuk meg, de különböző vallási irányzatok varázs-rituáléiban is. A böjttől mindenekelőtt a gyulladással járó betegségekből, a reumából és a megfázásból való gyógyulást várták el, de úgy tartották, hogy a lidérces álmok ellen is használ. A népi orvostudomány nagyobb hatást ígért a gyógyszereknek és a varázsszereknek, ha az ember bevételük előtt egy ideig böjtöl.

A görög filozófiai iskolák azonban nemcsak a démoni befolyás elleni védelmet várták el a böjttől, hanem a szellem megtisztulását, a belső elégedettséget, szabadságot és boldogságot is. A vallások történetében sok példa található, amelyek kiemelik a böjt jelentőségét a szellemi és a testi fejlődésben. A régi Egyiptomban, Mexikóban, Görögországban és Perzsiában szokás volt böjttel készülni a vallási ünnepekre. Meglehetősen biztos, hogy a nagy vallásalapítók, Mózesnek, Jézusnak, Mohamednek, Buddhának, Chankaracharya-nak (Shánkárácsáriá) intenzív böjtélményeik voltak, mivel ezekben a visszahúzóási periódusokban fontos ismeretekre tettek szert.

Mohamedtől származnak e szavak: "Az imádság féltűg vezet Istenhez, a böjt elvisz az ég kapujába." Más helyen ezt mondja: "Ajánlatos böjtölnötök, hogy megtanuljátok védeni magatokat a gonosz ellen."

Az ősi keleti hagyományok még nagyobb hangsúlyt fektetnek az optimális táplálkozás és a böjt gyakorlatára.

A hinduk az önmegtartóztatás időszakában rendkívüli jelentőséget tulajdonítanak a mindennapi táplálékok erkölcsi és egészségi megítélésének. Húst, halat, tojást egyáltalán nem fogyasztanak, a szerzetesek kerülnek továbbá a tompító és élénkítő szereket pl. alkohol, drogok, erős fűszerek, hagyma, gomba fogyasztását.

Buddha ezt mondta a böjtöleésről: "Ha eltűnik minden húsom, a lélek világosabb lesz, a szellem ébersége pedig egyre erősebb."

Galenus szerint "A lélek megfullad a sok vértől és zsírtól, és nem lesz képes belátni és megítélni az isteni, égi dolgokat."

Hippocrates úgy tartotta, hogy "az éhség nagy erővel hat az emberre, és olyan eszköznek tekinthetjük, amely gyógyuláshoz vezet".

Az Ószövetségben már megtaláljuk, hogy a böjtnek nem mogorvasághoz és önkínzáshoz kell vezetnie, hanem szabadsághoz. Krisztus a régi, merev, szabállyá és szokássá vált böjt ellen fordult, hogy újat adjon, egy élő rituálét, szorosan összekötve az imával.

A korai Egyház átveszi a hetenként kétszeri böjtölés gyakorlatát. Tudatosan elválasztja azonban a zsidóság gyakorlatától azáltal, hogy - Jézus elfogadásának és megfeszítésének emlékezetére - a szerdát és a pénteket nyilvánítja böjti napoknak!

Keleten és Spanyolországban ezen kívül még hétfőn is böjtölnek, nyugaton pedig gyakorta szombaton, a vasárnapra való előkészületképpen. A kevésbé szigorú heti böjtnapok mellett már igen korán megjelent a húsvéti előkészületül szolgáló böjt is. Először valószínűleg csak 1-3 napig böjtöltek, később az egész nagyhét során, végül pedig, a III. század végétől, 40 napig. Míg a húsvétot megelőző két napon az ételtől való teljes megtartóztatást követelték meg, szerdán és pénteken, illetve nagyböjtben vagy a 9. (15 óra) böjtöltek vagy - amint azt Benedek a Regulában előírja - estig. A szerzetesek a maguk számára megszigorították a nagyegyház böjtölési gyakorlatát. Sokan közülük csak minden második napon ettek, mások - főként nagyböjtben - öt napon át böjtöltek, s csak szombaton és vasárnap ettek. Ezen kívül korlátozták az ételek választékát is. Lemondtak a húsról, a tojásról, a tejről és a sajtról, és megtartóztatták magukat a bortól. Előnyben részesítették a nyers füveket és zöldségféléket a megfőzöttel szemben. A nagy egyház nagyböjtben tiltotta a hús, és a bor élvezetét. Voltak azonban bizonyos irányzatok az egyházon belül, melyek a hústól és a bortól való általános megtartóztatást követelték, például a manicheusok, apotaktiták, montanisták.

A kiegyensúlyozott vegetáriánus étkezés önmagában is kedvező feltételeket biztosít a szervezet számára. A rendszeres böjttel és tisztítóúrákkal pedig tovább növelhetjük életminőségünket.

NINCSEN ÉLET MÉRGEK NÉLKÜL

Civilizációs ártalom, hogy a nap minden percében találkozunk valamilyen, a szervezetünkre káros anyaggal: mérgező anyagok vannak a levegőben, az ételünkben, még a legtisztábbnak tartott vízben is. Az otthonunk, a munkahelyük, az autónk is vegyszerekkel teli - a testünk pedig - érthető módon - nem viseli el ezt a "dömpinget" a végtelenségig.

A szervezetünk egy idő után már nem tud a mérgektől természetes módon megszabadulni: így ezek felhalmozódnak a testünkben, a szerveinkben (pl. a tüdőnkben, a májunkban vagy éppen a bőrünkben), és akár komoly betegségeket okozhatnak.

Manapság alig néhány olyan ember van, akinek tökéletes lenne az emésztése, ne fájna rendszeresen a feje, vagy ne lenne valamire allergiás. Szinte mindenki panaszodik időnként fáradékonyságra, kimerültségre, depresszióra. Ezek azok a jelzések, amelyeket a testünk küld nekünk, mikor már nem tud mit kezdeni a felhalmozódott káros anyagokkal.

Annak, hogy testünk "telítődött" a mérgeanyagokkal, több jele is lehet: például a bélrendszerünk legyengül, gyakori a hasmenés vagy a székrekedés, a puffadás. A mérgeanyagok felszaporodására utalhat a lepedékes nyelv, a kellemetlen szájíz, a megváltozott testszagok, a fénytelen haj, a kiütéses arc, vagy a töredezett körmök is.

A mérgeanyagok a szervezetben elsősorban ott válnak látványossá, ahova a vér és a nyirokkeringés könnyedén elszállítja őket: a bőrben és a kötőszövetekben. Ha a salakanyagok panganak a bélrendszerben, túl sokáig vannak kapcsolatban a bélnyálkahártyával, akkor újra a vérbe kerülnek. Ilyenkor a mérgeanyagok szintje megnő, a bőr tisztátalanságokkal (pattanások, mitesszerek, kiütések, gyulladás) reagál. Elveszti egészséges színét, felpuffad, zsírosan csillog, vagy épp száraz, fénytelen lesz.

A mérgeanyag lerakódásnak egyik tünete az oly sokak életét megkeserítő narancsbőr is. A zsírsejtek felpuffadnak, szabálytalan formájúvá válnak, a felettük lévő bőrfelszín viszont elvékonyodik, így a szabálytalan zsírsejtek láthatóvá válnak.

BÖJTÖLÉS BUCHINGER MÓDSZERREL

A Buchinger-féle böjt azt jelenti, hogy meghatározott időtartamra, szabad akaratunkból lemondunk a szilárd táplálék, valamint az élvezeti szerek fogyasztásáról. A Buchinger-módszer alapvető feltétele, hogy a böjtölő belássa a böjt hasznát, szükségességét, és így tudatosan és önként böjtöljön.

A táplálékokról és az élvezeti szerekről való önkéntes lemondás lehetővé teszi a belső szabadság és függetlenség megélését, ami rádöbbsenti a böjtölőt arra, hogy mi az, amire szüksége van és mi az, amire nem. Elősegíti annak felismerését, hogy milyen kevés táplálékkal beéri a szervezet úgy, hogy közben meglepően jól érzi magát.

A Buchinger-féle böjt három fázisra osztható. A bevezető szakaszban készül föl a test és a lélek a böjti napokra, ezt követik a böjtnapok, majd következik a visszaállás időszaka, amely során folyamatosan épülnek vissza a tápanyagok az étrendbe. Ez az az időszak, ahol lehetőség van az addigi helytelen táplálkozási szokások megváltoztatására.

A böjt módszerének elnevezése, dr. Otto Buchingertól származik. A német császári hadiflotta kötelékében szolgált, mint katonarvos, 1918-ban azonban egészsége megromlása miatt leszerelték. Betegségét súlyos reumája, és egy előzőleg elszenvedett mandulagyulladás okozta. Felgyógyulására semmi esély nem volt. Dr. Buchinger ekkor böjtölni kezdett, (böjtölés: szigorú diétát jelent, amely általában csak folyadékfogyasztásra, és vitaminok szedésére korlátózódik) és annak tizenkilencedik napján, egy krízis után ismét képes volt rendesen mozgatni az ízületeit, és egészsége megjavult.

Saját betegségeinek böjtöléssel való gyógyítása vezette ahhoz, hogy kikísérletezze a böjt gyógyító hatását, és másokon is alkalmazza. Első betegeit 1920-ban fogadta "böjtszanatóriumában", amit saját házában rendezett be. Módszerével olyan nagy sikereket ért el, hogy 1935-ben szanatóriumot vásárolt Bad Pymontban, amit jelenleg dr. Otto Buchinger unokája vezet.

Böjt alatt az ember önként lemond a külső táplálkozásról, és saját tartalékaiból él. A böjt alatt először a felhalmozódott káros anyagcseretermékeket, mérgeket választja ki a szervezet, azután a megbetegedett, a normálistól eltérő sejteket, és végül a főlegesen anyagokat, elsősorban a zsírt.

A böjtölést mindig orvosi segédlet mellett végezzük. A böjtölő számára biztosítani kell, hogy pihenjen és csak magával foglalkozzon. Ilyenkor az érzelmi élet sokkal intenzívebb, a régi történéseket, érzéseket újra átéli a böjtölő. Ez a szellemi- és lelki megtisztulásának alapja. Ez a klasszikus gyógyászati mód sok krónikus és akut betegséget már a gyökerénél le tud küzdeni, illetve enyhíti vagy teljesen meggyógyítja azokat.

A böjt javítja az egész szervezet vérkeringését; felhasználja a súlyfölsöleget képező zsírtartalékokat, ezáltal csökken a testsúly; nyugalomba helyezi a hasnyálmirigyet, aminek hatására normalizálódik a vércukorszint; csökkenti, megszünteti a stresszt. Nem ok nélkül nevezte Buchinger a böjtöt, kés nélküli operációnak.

A böjtölés módszere

- radikális hashajtás pl. keserűsóval
- a máj méregtelenítése (meleg májpakolás, egy-két órai pihenés)
- fontos az aktív mozgás
- napi 3 liter folyadék fogyasztása (Pl.: nátriumszegény ásványvíz, gyógytea (természetesen cukor nélkül), és napi maximum 2 dl valódi gyümölcslé, szintén cukor nélkül)
 - napi egy tányér zöldségleves (leszűrt zöldségleves főzete, amely nem tartalmaz szilárd anyagot)
 - a böjt 7-10 napig tart (általában 8 nap)
- a nyolcadik nap után 4 napos felépítő nap következik (ez a böjt idejének a fele legyen), ezek a napok visszaállítják a szervezetet az egészséges étkezésre, ez nem történhet egyik napról a másikra

A Buchinger-féle léböjt klasszikus italai:

- reggelente és délutánonként negyed liter tea
- ebédidőben negyed liter forró zöldségleves
- esténként negyed liter, lehetőleg frissen facsart gyümölcslé
- ezen kívül két liter ásványvíz, vagy hideg időben gyógytea, alacsony vérnyomásnál pedig zöld/vörös/ fekete tea

Tipp: adjunk két-három teáskanál mézet a teához, ez emeli kissé a vércukorszintet, míg a citromszeletek a ragacos szájízt szüntetik meg. Érzékeny gyomrúak a méz, a gyümölcslé és a savas teák helyett, inkább zab- vagy rizkását, írórt vagy sovány tejet fogyasszanak.

A böjt után a szervezetet fokozatosan vissza kell állítani a megfelelő egészséges étkezésre és egészséges életmódra.

MIT KELL TUDNI A TISZTÍTÓ - REGENERÁLÓ LÉBÖJT KÚRÁRÓL?

A kúra célja:

- a szervezetben évek során felhalmozódott felesleges tartalékok lebontása
- a szervek, sejtek, testnedvek salaktalanítása, a kóros anyagcseretermékek lebontása
- a szervezet, a lélek és a szellemi képességek regenerálása
- célja elsősorban nem a fogyás, hanem a feleslegtől való megszabadulás pl. súlyfelesleg, magas vérzsírok, magas vércukor stb.)

A kúra nem jelent éhezést - aki a kúra alatt éhezik, rosszul csinál valamit!

Mire jó?

A fentiek szerint a javallati területe igen kiterjedt:

1. Szív- és érrendszeri betegségek:

- érelmeszesedés
- magas vérnyomás
- szív- és keringési elégtelenség
- koszorúér betegség, infarktus-megelőzés
- lábszárfekély
- zöldhályog
- migrén, krónikus fejfájások

2. Anyagcserebetegségek:

- cukorbetegség
- magas vérzsírértékek
- magas húgysavszint (vesekő, köszvény)
- elhízás minden fajtája

3. Emésztőrendszeri betegségek:

- gyomor-, bélbetegségek
- májbetegségek
- székrekedés, felszívódási panaszok
- epe-, hasnyálmirigybetegségek
- krónikus vastagbélgyulladás (colitis ulcerosa, Crohn-betegség)

4. Immunológiai megbetegedések

5. Megelőzőként egészséges személyek részére is

KÚRA ALATTI NAPIREND

- Reggel:** Éhgyomorra igya meg a langyos keserűsót.
A keserűsó adagolása individuális. Reggelente 2 dl langyos vízben feloldva 1-2 kávéskanál a javasolt első dózis, mely az eredménytől függően változtatható akár napi több kávéskanállal is. A cél naponta maximum 3 széklet biztosítása mellett a bélrendszer teljes kitisztulása. Székrekedésre hajlamos egyéneknél érdemes a keserűsó használatát már a leépítő étrend alatt elkezdni. Sem kóros mellékhatás, sem hozzászokás nem áll fent. (Kérjük, az üres tégelyt a melegvízes tömlővel együtt a gyógyászati recepción a kúra végén szíveskedjen leadni.)
- Reggeli torna:** 10 - 15 perc minimum
- Reggeli toalett:** száraz ledörzsölés (jobb lábtól kezdve, felfelé haladva)
tusolás (bőven használjon szappant!), végén váltott zuhany a test beolajozása, súlymérés!
Reggeli: 2 - 3 csésze tea
- Délelőtt:** Fogyasszon bőséggel folyadékot (teák, centrifugált hígított levek, ásványvíz)
- Délben:** Soha ne kezdjen neki teljesen kimerülten, zaklatottan az evésnek!
Ebéd: zöldségleves
Ha van lehetősége, ebédután tegyen a májtájékra melegvízes palackot 1 órára, majd sétáljon egy kicsit
- Délután:** Bőséges folyadékfogyasztás, esetleg délutáni pihenés, alvás, séta, túra, torna
- Este:** Teát, levest vagy zabnyákat fogyaszthat
Ha eddig nem tornázott volna, most pótolja!
Hasi masszázs (körkörös mozdulatokkal)
- Esti toalett:** (ugyanaz, mint reggel, ne feledje, hogy a tusolást most is rövid hideg zuhannyal kell befejezni!)
legkésőbb 10 órakor feküdjön le (előtte ne nézzen TV-t, ne olvasson izgalmas regényt, relaxáljon!)
ha napközben nem nyílt rá lehetősége, este okvetlen tegyen a májtájékra melegvízes palackot.

KELLÉKEK

- száraz testledörzsöléshez kefe vagy dörzskesztyű
- mandula-, avokádó- vagy jojobaolaj
- melegvizes tömlő
- 300 g keserűsó
- gyógyteák közül javasolt (nem kell mind, inkább csoportonként 1 - 2)

veseműködést elősegítők:

hybiscus, csalánlevél, aranyvesszőfű, nyírfalevél

májműködést serkentők:

apróbojtorján, gyermekláncfű, tarackgyökér, májfűlevél

vértisztító teák:

csalánlevél, diólevél, zsurlófű, bodzavirág

anyagcserét serkentő teák:

borsmenta, mályvalevél, bodzavirág

emésztést javítók:

cickafarkfű, kamilla, borsmenta, ánizs

légutakra hatók:

bodzatea, fehérmályva, hársfa, édesgyökér

bőrtisztítók:

palástfű, vadárvácska, zsurló, csalánlevél

immunrendszert erősítők:

csipkebogyó, körömvirág, kőhárs, legyezőfű

- ásványvíz (ha lehet, nem szénsavas)
- zöldségleveshez: burgonya, sárgarépa, zeller, petrezselyemgyökér, hagyma, fokhagyma, petrezselyemlevél, zellerlevél, karfiol, karalábé, paradicsom, paprika, zöldbab, zöldborsó
- fűszerek: majoranna, lestyán, tárkony, szerecsendió, gyömbér, kakukkfű, kömény, bazsalikom
- méz
- citrom
- gyümölcsök
- gyümölcscentrifuga vagy citromfacsaró
- zabpehely, rizs, étkezési lenmag

FOGALMAK

Száraz ledörzsölés

Ujjainál és lábujjainál kezdve masszírozza végig félkörös mozdulatokkal egész testét egy durva frottír törölközővel, puhább mosdókefével vagy dörzskesztyűvel. Sorrend: jobb láb - comb felé, bal láb - comb felé, jobb kéz - kar, bal kéz - kar, törzs elől - hátul, nyak, arc. Az egész nem tart tovább 5 - 10 percnél. Ezután a vérkeringés megpezdül és stabilizálódik. Utána meleg vizes tusolás következik, a végén végezzen hideg-meleg vizes váltott zuhanyt. Minden fürdőzés és ledörzsölés után kenje be magát növényi olajjal. Tekintve, hogy bőre ezt igen gyorsan felveszi, nem kell féltenie a ruházatát.

Májborogatás

Ha teheti, feküdjön le délután pihenni, és tegyen a májtájékra (jobb bordaív alatti terület) melegvizes tömlőt! A meleg-nedves májpakolás serkenti a máj fontos méregtelenítő munkáját, bár már a fekvés egyedül is 40%-kal jobb vérellátást biztosít a májnak. A melegvizes tömlőt töltsen meg 1/3-ig jó meleg vízzel, nyomja ki belőle a levegőt. Hajtsa össze hosszában törölközőt, vagy lepedőt, 1/3-át mártsa forró vízbe és csavarja ki. Helyezze fekvésre a hasára előbb a törölköző nedves részét, majd rá a melegvizes palackot, végül hajtsa rá a törölköző száraz részét, és takaródjon be. Maradjon fekvésben 20 - 30 percig. Ha nap közben nem jutott volna rá ideje, este lefekvés előtt okvetlenül pótolja!

ÁLTALÁNOS JÓTANÁCSOK A KÚRA IDŐTARTAMÁRA

- Kerüljön minden programot, ami nem kötelező (mozi, színház stb.)
- A kúra alatt a reakcióidő nyúlik, jobb, ha nem vezet gyakran, vagy csak nagyon óvatosan.
- Mozogjon minél többet, ahova csak lehet, menjen gyalog.
- Szobájában szellőztessen eleget, főleg lefekvés előtt, ha nem alhat már nyitott ablaknál.
- Fekvő, ülő helyzetből mindig csak nagyon lassan álljon fel, előtte mozgassa meg egy kicsit a tagjait, fejét.
- Vezessen kúra-naplót, írja le minden nap, hogyan változott a súlya, milyen panaszok jelentkeztek, milyen változásokat vett észre magán.
- Amennyiben éhségérzet, vagy más kúrareakció jelentkezne, első teendő a bőséges folyadékfogyasztás!
- A reggeli zuhanyzás előtt dörzsölje le szárazon a bőrét, a tusolást mindig rövid hidegzuhannyal fejezze be, majd mandulaolajjal kenje be vékonyan a bőrét.
- Étkezésekkor már most rágja meg alaposan az ételt (kb. 30 szor!)
- Soha ne üljön le fáradtan, nagyon kiéhezetten enni (mindig lazítson egy kicsit az étkezések előtt!).
- Fogyasszon legalább 2 -3 liter folyadékot naponta (étkezés előtt és után fél órával, ill., közben ne vagy csak keveset igyon!).
- Hagyja el, de legalábbis erősen csökkentse (ne csak a kúra alatt): a dohányzást, a kávézást, az édességfogyasztást, az erős sózást, a zsíros ételeket, a heti többszöri húsfogyasztást, az altatókat, nyugtatókat.
- Próbáljon minél kevesebbet televíziózni, rádiózni, inkább feküdjön le időben.
- Lehetőleg ne tervezzen be túl sok programot, tennivalót a böjt idejére (a diéta alatt sokkal nagyobb nyugalomra lesz szüksége, átmenetileg esetleg a teljesítőképessége is csökkenhet).

BÖJT UTÁN

Elengedhetetlen a gondos felépítés!

A kúra utáni evésre történő visszaállás rendkívül fontos. Összeállítására legalább annyi időt kell szánni, mint a böjtre. Kéthetes böjthöz tehát 4-7 nap előkészület és legalább ennyi felépítő időszak tartozik. A tapasztalatok azt bizonyítják, hogy sokkal nehezebb keveset enni, mint böjt idején egyáltalán semmilyen táplálékot nem fogyasztani.

A böjt utáni felépítő időszakban a következő ételeket részesítse előnyben:

- nyers saláták, párolt zöldségek (de kerüljük a káposztaféléket, száraz hüvelyeseket)
- gyümölcsök
- natur joghurt, sovány túró, sovány sajtok
- graham, rozslisztből készült pékáru (de kerülje az első pár napban a teljes kiőrlésű, magvas termékeket)
- zsírszegényen elkészített halak, sovány húsok
- szénsavmentes ásványvíz, gyógyteák, frissen préselt zöldség, gyümölcslevek

JÓTANÁCSOK

A KÚRA UTÁNI IDŐSZAKRA

- Lehetőleg reggel és délben egyen többet, délután kevesebbet.
- Az étkezések között tartson legalább 4 - 6 óra szünetet.
- Soha ne üljön le a kúra után sem kiéhezetten, kimerülten étkezni, ilyenkor ugyanis nehezen tudja megállni, hogy ne habzsoljon be gyorsan mindent, ill. többet is, mint amennyire szüksége van és amivel a szervezete még képes megbirkózni.
- Az étkezése soha ne mellékes esemény legyen pl. tévézés, újságolvasás közben, így ugyanis kevésbé tudatosul, hogy mennyit eszik.

- Ne felejtse el továbbra sem jól megrágni az ételt: az emésztés a rágással kezdődik!
- Agyomor kb. 1/2 liter pépes étel befogadására és tökéletes méisztésére képes. Amit ezen felül eszik, az a további bélszakaszokban csak erjedést és rothadási folyamatokat indít el. Ne egyen többet, mint amekkora adagot a két ökle kitenne.
- Napközben viszont most is igyon bőségesen.
- Figyeljen a következő túlzásokra - ne egyen soha:

- túl gyorsan	- túl sokat	- túl gyakran	- túl későn
- túl zsírosan	- túl sósan	- túl édesen	- túl savanyúan
- túl fűszeresen	- túl fáradtan	- túl sokfélét	
- A kúra utáni hetekben kerülje a hüvelyesek, káposztafélék, paprika, hagyma, friss ill. magos kenyerek fogyasztását. Legyen óvatos a müzslivel, füstölt árukkal, gombával, majonézes ételekkel, ill. minden zsírban sülttel, főzöttel is.
- Változatlanul ne dohányozzon, kávézzon.
- Feküdjön le most is időben.
- Mozogjon rendszeresen, legalább napi 30 ' sétát, legyen többet a szabadban.
- A fehér kristálycukor helyett használjon inkább mézet vagy barnacukrot, persze azt is csak mértékkel.
- Az édes, mesterséges üdítőitalok helyett inkább válassza a gyógyteákat, frissen centrifugált zöldség / gyümölcsleveket. Fogyasszon minimum 2-2,5 l folyadékot naponta.
- Próbáljon meg mindent frissen készíteni, ne használjon konzerveket, tartósítószeret, mesterséges színezőket tartalmazó élelmiszert.
- Nem árt, ha időnként most is megméri a súlyát, jó kontroll és figyelmeztetés. Testsúlymérés reggel, éhgyomorra javasolt.
- Iktasson be hetente legalább egy léböjt, gyümölcskúra vagy zöldségnapot. Ünnepi lakomákat, egyéb nagyobb kihágásokat követően tartson diétás napot.
- Az ételt ne főzze, süsse szét, inkább csak pároljon mindent, mert így jobban megőrzi ételünk természetes tápanyag- és vitamintartalmát.
- A zsírok helyett javasolt a hidegen sajtolt növényi olajok bármelyike.
- Próbáljon meg étrendje összeállításához elsősorban zsírszegény alapanyagokat felhasználni.
- Fontos az egészséges étkezési ritmus kialakítása (napi 4-5 étkezés). Étkezések között mindig bőven fogyasszon folyadékot.

NÉHÁNY ÉTKEZÉSSSEL KAPCSOLATOS JÓ TANÁCS

Amikor kölcsönösen jó étvágyat kívánunk egymásnak evés előtt, akkor komolyan is kellene gondolnunk, amit mondunk: jó étvággal enni, az egészség jele. Az evés természetes folyamat, ami az életünkhöz tartozik. Ostobaság lenne ezt a folyamatot elátkozni, épp ellenkezőleg, ételünket örömmel és élvezettel kellene magunkhoz venni, minden érzékünkkel, még a fejünkkel is.

A tudatos étkezés ételünk bölcs megválasztását valamint a helyes étkezési módot jelenti.

Hogy mit értünk ez alatt, azt a következőkben foglaljuk össze:

- Egyen rendszeresen és meghatározott időpontokban (4-5 kis étkezés, melyhez az energiát adó italok, pl. tej is hozzá tartoznak). Figyeljen teste jelzéseire is és csak akkor egyen, ha valóban éhes.
- Hangolódjon rá az evésre és egyen nyugodtan. Kerüljön lehetőleg minden zavaró tényezőt, mint tévénézés, vita, olvasás stb. Inkább kevesebbet egyen nyugalomban, mint sokat rohanva.
- Fejlesszen ki magában egy új éhség- és telítettségérzést. Egyen lassan és rágjon meg minden falatot jól, amíg az folyékony lesz, mert így könnyebb lesz az emésztés is. Tartson egy kis szünetet étkezés közben, tegye le az evőeszközöket. Így hamarabb észreveszi a telítettség érzést. Gyakorolja, hogy a tányéron hagyja a maradékot, ha már telítve érzi magát.
- Tervezen be hetente legalább egy böjti napot (pl. gyümölcsnap, rizsnap), hogy az esetleges kis „táplálkozási bűnöket” ellensúlyozza.

Fontos, hogy ezeken a napokon ne vegyen sót magához, és eleget igyon: legalább 2 liter ásványvizet vagy édesítetlen teát (Mézet vagy nádcukrot használhat kis mennyiségben)

Következzen néhány példa:

1. Gyümölcsnap (650-700 kalória)

1,5 kg gyümölcsöt (vagy 9 db-ot) kell napi 3 vagy négy étkezésre elosztani. A legajánlottabbak: alma, körte, narancs, sárgadinnye, grapefruit. Más, édeesebb gyümölcsök esetén megfelelően több kalóriával kell számolni, ilyenek a szőlő és a banán. Tisztán görögdinnye- vagy ananásznapon a fogyasztás nem korlátozott.

2. Rizsnap (800 kalória)

150 g natúr rizst kell só nélkül megfőzni, és három étkezésre osztani. Tehát 50g rizs áll étkezésenként rendelkezésre, melyet cukrozatlan almakomppóttal vagy paradicsomszósszal lehet fogyasztani. A szósz 2 paradicsomból só nélkül készüljön.

3. Burgonyanap (850 kalória)

Kb. $\frac{3}{4}$ kg burgonyát kell három étkezésre a következő módok valamelyikén elkészíteni:

- köményes burgonya (felezzük el a héjas burgonyát, szórjuk meg köménnyel ezután egy nem zsírozott lapon sütőben süssük puhára) – kb. 25 perc
- Bircher-sültburgonya (fóliában)
- Burgonyhab (héjában főtt burgonyából)

Ehhez készíthetünk minden alkalommal paradicsomszószot, méghozzá nyers, turmixolt paradicsomból, só nélkül, fokhagymával és gyógynövényekkel ízesítve.

4. Lénap (600 kalória)

1 liter almából, körtéből, narancsból vagy grapefruitból frissen préselt gyümölcslé egész napra beosztva. Ehhez még egy liter ásványvizet kell inni. Javasolt a gyümölcslevet a vízzel hígítva fogyasztani. Figyelem: A készen kapható leveket gyakran cukorral gazdagítják, ezért ezek kalóriatartalma nagyobb.

5. Író- vagy Savónap (kb. 350 kalória)

1 liter író ill. savó három vagy négy adagra elosztva. Közte fogyasszon még min. 1 liter gyógynövényteát vagy ásványvizet.

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

1. A zsírok / zsírmennyiség helyes megválasztása

A modern táplálkozás általában túl sok zsírt. ill. túl sok telített zsírt tartalmaz (húsok, kolbászáruk, vaj és sajt). A magas zsírfogyasztás felelős részben néhány modern betegség kialakulásában, pl. érelmeszesedés, magas koleszterinszint, magas triglicerid érték. Tehát csökkenteni kell a zsírbevitt, de mindenekelőtt a telített zsírok magas arányát.

A zsírok azonban nem csak kalóriaszállítók, közülük néhány, testünk részeinek (pl. nyálkahártyák, sejtmembránok) vagy molekuláinak (pl. prosztaglandin) fontos építőköve. Ezeket a szervezetünk működéséhez nélkülözhetetlen zsírokat esszenciális, vagy telítetlen zsírsavaknak nevezzük. Megtalálhatók, aogyorófélékben, olajos magvakban és a belőlük előállított, hidegen sajtolt olajokban. A többszörösen telítetlen zsírsavak nélkülözhetetlen napi mennyisége kb. 15-20 gramm.

Ennek megfelel:

- 2 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj vagy
- 1 evőkanál hidegen sajtolt napraforgóolaj + 1 teáskanál lenolaj + néhány szem olajos mag

Ajánlott olajfajták

napraforgóolaj, lenolaj, kukoricacsíraolaj, búzacsíraolaj, dióolaj, mustárolaj, tökmagolaj, repceolaj, mandulaolaj, szójaolaj, bogáncsolaj, olivaolaj

(csak hidegen használjuk, vagy könnyű pároláshoz, ne hevítsük sokáig, erősen)

Ajánlott olajosmagvak:

napraforgó-, kesudiómag, mandula, dió ésogyoró, szezám, lenmag, pisztácia.

Zsírok, melyek kerülendők:

hagyományos margarinfajták, zsír, szalonna, fritőz olaj

És a vaj?

A vaj (tejsír) sok koleszterint és telített zsírsavat tartalmaz, és alig több telítetlen zsírsavat. Ezért a betegeknek kerülniük kellene a tejsírokat, az egészségesek napi 20-40 gramm tejsírt fogyaszthatnak, de vegyék figyelembe az alábbiakat:

2. Visszatérés a teljes kiőrlésű termékekhez és rostban gazdag táplálkozás

A fehér lisztből készült termékekkel ellentétben csak a teljes mag vagy a frissen őrölt liszt tartalmaz minden értékes anyagot, melyre a szervezetnek szüksége van: fehérje, zsírok, szénhidrát, vitaminok (különösen a B vitamin félék), ásványi anyagok, nyomelemek és nem utolsósorban a rostanyagok. Ajánlott a gabonát mindig frissen darálni vagy őrölni és lehetőleg hamar felhasználni.

Gabonafajták: búza, rozs, zab, árpa, rizs, köles, kukorica, aszalt tönkoly, tönkoly búza, hajdina. A bevásárlásnál ügyeljünk, hogy kezeletlen gabonát válasszunk.

Felhasználás: müzli, gabonacsíra, teljes kiőrlésű kenyér, köret, krokett vagy felfújt levesben, kása

Napi mennyiség: Napi táplálékunkban legalább 40 g (kb. 5 evőkanál) nyers gabonarésznek kellene lenni, kb. 150 kcal energiataralommal, ezenkívül 1-2 szelet teljes kiőrlésű kenyér.

3. Természetes rostok (ballasztanyagok)

A gabonafélék, a hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök és diófélék a ballasztanyagok (cellulóz, pektin) ill. étkezési rostok jó forrásai.

A ballasztanyagok élettani hatásai közé tartozik a bél szabályozása, a szorulás megszüntetése és ezek következményei pl. a cukorbetegség és a koleszterinszintre gyakorolt pozitív hatás és védelem a vastagbélrák ellen.

4. Nagyobb mennyiségű (lehetőleg bio termesztésű) gyümölcs és zöldség fogyasztása nyers formában

A gyümölcsök és zöldségek elsősorban a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és szénhidrátok szállítói, de emellett tartalmaznak ballasztanyagokat is. Különösen ajánlottak az alacsony kalóriatartalmuk miatt, telítőképességük révén pedig a csökkentett kalóriájú étkezéseknél.

5. Finomított termékek és konzervek fogyasztásának csökkentése ill. teljes elhagyása

A finomított termékeket nemcsak egyszer, hanem sokkal többször dolgozzák át. Minden feldolgozási fázisnál, ami még a környezetet is károsítja, csökken az élelmiszerek teljes értékűsége valamint telítőképük.

A finomított termékek mint a fehér cukor, a búzaliszt és az ezekből előállított termékek, a világos tésztafélék, a gríz, burgonyaliszt

és fehér rizs gyorsan felszívódó szénhidrát- és gazdag kalóriatartalmuk miatt étkezésünk értéktelen alkotórészei, ezért tudatosan csökkenteni kell bevitelüket ill. teljesen mellőzni őket. Édesítéshez használjuk a következőket: méz, juharszirup, nádcukor, esetleg homoktöviskoncentrátum.

6. Húsételek fogyasztásának csökkentése

A húsok, a halak, a tenger gyümölcsei és a rákok alapvetően magas értékű táplálékok. A takarmányok hormonális és gyógyszeres kezelése és a környezeti hatások miatt a húsok minősége erősen romlott, mert a kémiai anyagok maradványai és a nehézfémek a tápláléklánc útján a húsba kerülnek. Ez kisebb mértékben a halaknál is megfigyelhető (különösen a partok közelében és a folyami halaknál).

Ezenkívül a húsban sok koleszterin, telített zsírsav valamint húgysav bomlástermék található. Ha teljesen nem is mellőzzük, csökkentjük fogyasztását heti 2-3 alkalomra, a napi maximális mennyiség 100-150 g legyen és lehetőleg csak ebédre együk. Feltétlenül rágjuk meg intenzíven.

A mélytengeri halak gazdagok Omega-3 zsírsavakban és ezért jótékonyan befolyásolják a triglicerid- és koleszterinszintet. Az ún. kék halak, mint lazac, tonhal, szardínia, pisztráng, ponty, hering fogyasztása ezért heti 1-2 alkalommal ajánlott.

Ajánlott: A halat részesítsük előnyben a hússal szemben, mindkettőt lehetőleg főtt, párolt vagy roston sült formában fogyasszuk.

Kerülendő: A hirtelen sütött és faszénen grillezett hús és halételek éppúgy mint az erősen füstölt élelmiszerek, a sertéshús és a belőle készült kolbászfélék.

A húsételeket a következőkkel helyettesíthetjük:

- gabonaételek
- gomba ételek
- hüvelyesek: borsó, bab, lencse, szója
- tej és tejtermékek
- tojás – a max. mennyiség heti 3-5 darab

A következő kombinációk különösen ajánlottak:

- tojás és burgonya
- tojás és rizs
- tojás és szója
- tej és szója
- tej és gabonafélék
- bab és kukorica
- gabonafélék és hüvelyesek

7. Az alkohol és élvezeti cikkek (kávé, tea) fogyasztásának csökkentése ill. teljes elhagyása

Az alkoholfogyasztás egyénileg vizsgálandó, de mindenképp kerülni kell a magas alkoholtartalmú fajtákat, az édes borokat, a likőröket és a kevert italokat.

A kávé és a fekete tea olyan élvezeti szerek, melyek befolyásolják a szervezetet (élénkítik a keringést, izgatják a gyomrot stb.) Naponta max. egyszer fogyasszuk őket.

8. Főzéshez használt só bevitelének csökkentése / elegendő mennyiségű folyadékfogyasztás

A szervezetünknek napi kb. 3-4 g sóra van szüksége. Több mint 8-10 g már terheli a szervezetet, különösen a vesét és a keringést. Inkább a tengeri só használatát részesítse előnyben.

RECEPTÖTLETEK

Müzli

- Hozzávalók: 2 ek. joghurt (50 g), 1 ek. frissen, nagyon finomra őrölt gabona (10 g), 1 db banán (40 g), ½ alma (50 g), a szezonnak megfelelő gyümölcs (50-100g), ½ teáskanál napraforgómag (5 g)
- Elkészítés: A frissen őrölt gabonát, a szétnyomkodott banánt, a durvára reszelt almát, a többi gyümölcsöt és napraforgómagot elvegyítjük a joghurttal, citromlével és mézzel, ill. nádcukorral és gyümölcslével vagy ásványvízzel ízesítjük.
- Variációk: A joghurt helyett 1 ek. sovány túrót 1 teáskanál lenolajjal (5 g) simára keverünk és a gabonával ill. gyümölccsel elegyítjük.

Olasz saláta

- Hozzávalók: 1 fej jégsaláta, 4 db paradicsom, 1 db kígyóuborka, tonhal konzerv, olívaolaj, fekete ill. zöld olívbogyó, só, bors.olasz fűszerek ízlés szerint
- Elkészítéséhez szükséges idő: 15 perc
- Elkészítés: A salátát egy salátástálba tesszük, a paradicsomot cikkekre vágjuk, az uborkát felkarikázzuk. Olívbogyót ízlés szerint teszünk bele. A tonhalat kissé szétdaraboljuk villával, ha szükséges olívaolajjal gazdagítjuk, sózzuk, borsozzuk, olasz fűszer keverékkel, sajttal gazdagíthatjuk. Önálló ételként tálaljuk.

Padlizsánkrém

- Hozzávalók: 2 padlizsán, 0,5 dl olívaolaj, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma
Só, bors
- Elkészítéséhez szükséges idő: 10 perc + sütési idő
- Elkészítés: A padlizsánt gáztűzhelyen minden oldalán megsütjük. Vizes kézzel a héját lehúzzuk. Deszkára téve lecsorgatjuk, lehűtjük. Fa- vagy műanyagkéssel összedaraboljuk. Kézi mixerrel kikeverjük apránként adva hozzá az olajat, addig amíg habos nem lesz. Apróra vágott lilahagymát és fokhagymát teszünk bele és megsózzuk. Pírítós, paradicsom és húsos paprika illik hozzá.

Mozzarellás dinnyesaláta

Hozzávalók: 1 kg sárgadinnye, 2 db őszibarack, 1-2 csomag mini mozzarella, 8-10 kocka paradicsom, 10 dkg párizsi sonka szelet, 1 fej lilahagyma, 2 kemény tojás, 1 citrom, bors, olívaolaj

Elkészítéséhez szükséges idő: 20 perc

Elkészítés: A sárgadinnyét és az őszibarackot nagyobb darabokra vágjuk, és salátástálba tesszük. Rádarabolunk 1-2 csomag mini mozzarellát, rátesszük a félbevágott kocka paradicsomot, a felkarikázott lilahagymát és a felnégyelt kemény tojásokat. Darált borsal, a citrom levével és kevés olívaolajjal fűszerezzük. Mentalevéllel és/vagy bazsalikomlevéllel díszítjük.

Nagymama zöldses csirkéje

Hozzávalók 4 személyre: 4 csirkecomb vagy 2 nagyobb kicsontozott csirkemell
40 dkg vegyes levestzöldség: sárgarépa, fehérrépa, karalábé, közepes fej hagyma, zeller, zellerszár zöldjével, nagy csokor petrezselyem
1 csipet őrölt tárkony, 1 dl féledes fehérbor, só, bors, olaj

Elkészítéshez szükséges idő: 35-40 perc

Elkészítés: A csirkedarabokat megmossuk, szárazra töröljük, sózzuk, borsozzuk, kevés felhevített olajon hirtelen elősütjük és félretesszük. A pecsenyelében megfonnyasztjuk a finomra vágott hagymát, rádobjuk a megtisztított, felkarikázott, illetve a vékonyra szeletelt zöldséget és kissé megpirítjuk. A zöldségágyra visszatesszük a csirkét, meghintjük tárkonnyal, hozzáadjuk a csokorba kötött zeller zöldséget és petrezselymet – ezt a végén eltávolítjuk majd-, alöntjük a bort, és szelíd tűzön, fedő alatt puhára pároljuk, nem túl rövid lére sütjük. Párolt rizs illik hozzá, amit pecsenyelével megöntözünk.

Könnnyű nyári desszert

Hozzávalók: 2 pohár kefir, 12 kávéskanál cukor, 3 dl tejszín, 250 g gyümölcs
1 csomag zselatin

Elkészítéséhez szükséges idő: 15 perc + 2 óra hűtés

Elkészítés: A kefir a cukorral kis lángon összekeverjük, a zselatint vízzel elkeverjük, majd a cukros kefirhez adjuk. Végül a tejszínt és a gyümölcsöket is hozzáadjuk a keverékhez. Kifóliázott tortaformába, özgerinformába öntjük, 2 óra hűtés után desszertként tálaljuk.

Tápanyagtáblázat

A megadott értékek 100g tápanyagra értendők

Megnevezés	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
cukor	400	0	0	99.9
fehérliszt	375	12.3	1.9	76.3
rozsliszt	337	7.5	0.9	72.8
rizs	353	8	0.3	77.5
tészta	392	15	3.4	72.9
zsemle	151	5.1	0.4	30.8
kifli	133	4.5	1.1	25.6
fehér kenyér	255	8.3	0.8	52.3
kalács	285	9.4	2.3	55.1
Abonett/ 1db	20.4	0.88	0.09	4.9
pulykahús	174	20.5	9.5	0.4
csirkehús	136	20.9	5.2	0.5
marhahús	240	19	17.2	0.6
dísznóhús	163	21	8.1	0.4
heck	89	20.2	0.9	0
olajoshal	274	18.6	21.3	0.3
gépsonka	157	22.6	7.1	0.4
téliszalámi	532	25.1	46.1	0.3
kenőmájas	324	15.9	27.7	0.3
füstölt parasztszonka	378	17.2	33	0.1
szalonna	716	9	73	0
tojás/ 1db	68	5.4	4.8	0.3
tej	62	3.4	2.8	5.3
sajt (sovány)	381	27.7	28.1	1.6

Megnevezés	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
túró	78	14.1	0.5	3.8
tejföl	216	3.3	20	3.9
kefir	34	3.4	0.1	4.6
natur joghurt	80	3.4	5	4.6
Túró Rudi	106	4.4	5.5	9.3
padlizsán	27	1.3	0.2	4.8
cukkini	32	1.5	0.4	5.3
rettek	15	1.2	0.1	2.2
fejes saláta	17	1.4	0.3	2
káposzta, fejes	32	1.6	0.2	4
burgonya	94	2.5	0.2	20
paprika	20	1.2	0.3	3
paradicsom	23	1	0.2	4
alma	31	0.4	0.4	7
eper	49	0.4	0.3	11.3
meggy	52	0.8	1.4	11
cseresznye	63	0.8	0.7	14
őszibarack	41	0.7	0.3	9
aszaltgyümölcs	262	0.8	0.9	62
mogyoró	690	15.6	63.5	8.7
dió	654	18.6	57	11.7
pisztácia	650	22.9	54	13.8
margarin	737	0.3	79	0.2
teavaj	746	0.4	80	0.5
napraforgóolaj	928	0	99.8	0
olivaolaj	928	0	99.8	0

RELAXÁCIÓ – az elengedés művészete és technikái

Mindannyian vágyunk a testi és lelki harmónia megvalósulására, a nyugalom érzésének teljes átélésére. A XX. században nemcsak a jóga tudományának terjedésével, de a pszichológia fejlődésével egyre inkább teret kapnak a különböző relaxációs technikák, mint az autogén tréning, Jacobson progresszív relaxációja, de divatossá váltak a különböző imaginatív technikák is.

Test és lélek rendkívül szoros kapcsolatban áll egymással. Lelki feszültségeink nem csak a külvilág felé való megnyilvánulásunkban mutatkoznak meg, hanem izmaink tónusában, feszültségeiben, görcsiben is felfedezhetők. Az izmok megszokásból kialakult feszültsége visszahat lelki állapotunkra is, tehát abban az esetben is fennállhat feszültség, amikor szituáció nem ad okot rá és érzelmileg sem indokolt. Testünk izmai akkor is hordozzák régmúlt emlékeinket mikor azok élménye már eltűnt tudatosságunk horizontján. Éppen ezért is fontos, hogy a lazításra és szervezetünk tudatos pihentetésére időt találjunk és szánjunk mindennapjainkban, hiszen a gyakorlás jótékony hatása sok téren megmutatkozik, és hasznunkra válik. Az izmok ellazulásával oldódó belső feszültségek feldolgozására, elfogadására és elengedésére nyílik lehetőség a relaxációs technikák valamelyikének rendszeres gyakorlásával.

Ahhoz, hogy a relaxációt gyakorolhassuk, semmire sincs szükségünk. Egy csendes, meghitt, meleg hely, amely nyugodt, és amelyhez rendszerint visszatérhetünk, ha felfrissülésre, pihenésre vágyunk.

A gyakorlás során módszeresen és szisztematikusan haladunk a test tudatosításán és izmainak ellazításán át a légzés hídján keresztül belsőnk legmélyéig. Ez egyfajta módosult tudatállapotot eredményez, mely az alvás és ébrenlét közötti állapothoz hasonlítható. Agyunk ilyenkor alfa hullámokat gerjeszt, s ez okozza az izmok, idegek és érzelmek ellazulását. Csökken az idegrendszer szimpatikus tónusa és fokozódik a paraszimpatikus, így fokozódik az emésztés is. Benne megváltozik a légzés, csökken a pulzusszám és a vérnyomás.

Túl azon, hogy a relaxáció nagyszerű lehetőség lelki tartalmaink felfedezésére és tapasztalataink feldolgozására, fájdalmaink elengedésére, terápiás módszerként is egyre inkább hangsúlyozottá válik. A pszichoszomatikus betegségek gyógyításában egyre nagyobb szerepet kap, hiszen tudományosan bizonyítást nyert, milyen hatékony a magas vérnyomás (hipertónia), gyomorfekély (colitis ulcerosa), impotencia, meddőség, menstruációs zavarok, alvászavarok, migrén és a különböző affektív zavarok, mint a szorongás kezelésében is.

Miközben érzékszerveink a külvilágtól visszavonva pihennek, érzelmeink ellazulnak, testünk passzívan fekszik mozdulatlanságban, létrejön testi-lelki-szellemi relaxáció állapota, melyben a pozitív tulajdonságok erősíthetők és az elhagyni kívánt szokások helyébe ültethetők. Fejleszti a kreativitást, nagyszerű önismereti út, mely a szabadság átélésének élményét adja kitartó gyakorlójának...

PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ

A progresszív relaxáció módszerét 1930-ban dolgozta ki Edmund Jacobson. A módszer hatékony ellazító technika, ami segít csökkenteni a szorongást. A technika lényege abban áll, hogy bizonyos izomcsoportokat tudatosan megfeszítünk, majd ellazítunk a testünkön. Érzelmi tónusunk és az izomtónusunk között összefüggés van. Jacobson szerint, ha a testünk ellazul, azt a lelkünk is követi. Ha belül feszültek vagyunk, akkor az izmaink is megfeszülnek. Ha az izmaink ellazulnak, a lelkünk is ellazul.

A módszer:

Találj magadnak egy csöndes szobát, ahol relaxálhatsz!

Ahhoz, hogy megtanuld a progresszív relaxáció módszerét, az egész tested el kell hogy lazuljon, ezért jó, ha egy ágyon, matracon tudsz gyakorolni fekvő helyzetben!

Lehetőleg laza, bő ruhát viselj!

Legalább 15 percet szánjál rá naponta!

Vegyél egy kazettát, és nyugodt hangon olvasd fel rá a következő instrukciót! Ha van olyan barátod vagy ismerősöd, akinek a

hangját kellemesnek találod, akár őt is megkérheted, hogy olvassa fel a kazettára a szöveget!

“Helyezkedj el kényelmesen! Meg foglak kérni, hogy feszítsd meg, majd pedig lazítsd el a tested különböző izomcsoportjait! Próbálg meg mindig csak arra a testrésze koncentrálni, amivel épp akkor dolgozunk!

Próbálg meg csak a légzésedre összpontosítani! Belélegzel... kilélegzel! Képzeld el, hogy az egész tested ellazult, és hogy minden feszültség elszállt! Most feszítsd meg a lábujjaidat... most pedig lazítsd el őket! Most feszítsd meg a térded... most pedig lazítsd el a térded! Most feszítsd meg a jobb lábad... most pedig lazítsd el a jobb lábad! Érezd, ahogy elnehezül a jobb lábad... Most feszítsd meg a bal lábad... most lazítsd el a jobb lábad! Most feszítsd meg a feneked izmait... most lazítsd el a feneked izmait! Érezd, ahogy a tested alsó fele elnehezül... Most feszítsd meg a hasizmaid ...most lazítsd el a hasizmaid! Most feszítsd meg a mellkasod izmait... most lazítsd el a mellkasod izmait! Érezd, ahogy a tested alsó feléből elszállt a feszültség... Most feszítsd meg a vállaidat ... engedd el a vállaidat! Engedd, hogy az ágyhoz érjenek... lazítsd el a vállaidat!

Most szorítsd öködbe a bal kezéd... lazítsd el a bal kezéd! Most feszítsd meg a bal felkarod izmait... most lazítsd el a bal karod felső részét! Most feszítsd meg az egész bal karod... most lazítsd el az egész bal karod! Most szorítsd öködbe a jobb kezéd... most lazítsd el a jobb kezéd! Most feszítsd meg a jobb felkarod izmait? lazítsd el a jobb karod felső részét! Most feszítsd meg az egész jobb karod... most lazítsd el az egész jobb karod! Most szorítsd össze az állkapcsod... lazítsd el az állkapcsod!. Most nyisd ki tágra a száját... most lazítsd el a száját! Most grimaszolj, fintorogj... most lazítsd el az arcizmaidat! Most nyisd ki tágra a szemeidet... most hunyd le a szemeidet! Most lazulj el... érezd, hogy az egész tested ellazult! Lélegezz mélyeket! Kilégzés! Belégzés! Teljesen ellazultál.”

Fontos, hogy amikor az instrukcióban egy bizonyos izomcsoport megfeszítését kéri, akkor érezzük az izomfeszülést! Ha a gyakorlatot megfelelően végezzük, az adott izomcsoport el kezd remegni, és akár enyhe fájdalom is keletkezhet. A relaxáció alatt a szervezet regenerálódik, felfrissül, és így jobban tudjuk majd mozgósítani az erőtartalékait. Sok sikert!

AUTOGÉN TRÉNING

- Az autogén tréning – görög szó – " belülről származó" -t jelent.
- A módszer lényege: saját erőből merítő, saját aktivitást felhasználó, rendszeresen, tréningszerűen végzett gyakorlatsor, mely során belső koncentrációval, önmagunkra irányuló figyelemmel érjük el a teljes ellazultságot mind testi, mind lelki értelemben (önellazítás).
- Korunk embere keresi a nyugalmat, szeretne kiegyensúlyozottan, harmonikusan élni. Az autogén tréning segít a mindennapok problémáinak feldolgozásában, a stressz oldásában, alvászavarok kiküszöbölésében. Ez a módszer bevált terápia sokféle panasz, betegség esetén.
- Az autogén tréninget Schultz már 1920-tól alkalmazta. Mi itt a szállodában csak az autogén tréning egyszerűsített formáját próbáljuk elvégezni, amely az alapgyakorlatokat tartalmazza. Az autogén tréning egyszerűsített formája rövid idő alatt megtanulható, és bármikor, bárhol végezhető egyéni vagy csoportos formában.
- A teljes módszer lényegesen bonyolultabb, általában ez már orvosi irányítást, felügyeletet igényel.
- Az autogén tréning során figyelmünk összpontosításával megtanuljuk ellazítani magunkat, tudatosan érzékeljük a test ellazulását. Az izomfeszülés csökkenését, mint elnehezülést, a bőr vérellátásának fokozódását, mint melegségérzést éljük át.
- Az autogén tréning alapgyakorlatai – nyugalom – nehézség gyakorlat, melegség gyakorlat, légzésgyakorlat.
- Az autogén tréning elsajátítása mindenkinél másképp zajlik. Lényeg a gyakorlás. Nagyon fontos a türelem, nem szabad elkeseredni, ha nem sikerül.
- Naponta gyakoroljunk, megfelelő körülmények között.
- A gyakorlatokat végezhetjük ülve vagy fekve.
- Ha ülve végezzük, támasszuk meg lényegesen a fejünket és a hátunkat. Karokat tegyük a szék karfájára vagy a combunkra. A lábak kis terpeszben, kissé kifelé fordított helyzetben a talajra kerülnek.

A JÓ LÉGZÉS

Mi is a jó légzés? Lényegében kétféle: az egyik a hasi légzés, a másik a teljes jógi légzés.

A jó légzéstechnikával lélegzők nyugalomban, lassú testmozgás közben hasi légzést végeznek, ez az erő kifejtés növekedésével átalakul teljes jógi légzéssé.

A hasi légzés nemcsak a mindennapi élet nyugalmi légzése, hanem a teljes jógi légzésnek is része. A jóga légzést mindig orron át végezzük el, tehát orron keresztül belélegzünk és orron át kilégzünk.

A teljes jógi légzés 3 részből áll: -hasi, -mellkasi, -kulcsfonti légzésből. Ez a jógában mindegyik különálló légzőgyakorlat.

A jóga alaplégzése a hasi légzés.

Hasi légzés technikája:

- a hasi légzést kilégzéssel kezdjük, ilyenkor a hasfal lelapul, ellazul. A hasi kilégzésnél a mellkas mindvégig összeszűkítve, a váll leeresztve, kilégző helyzetben van (1/a kép)
- ezután tartanak erőlködés nélkül, minél hosszabb légzésszünetet, majd kezdik meg a belégzőtechnika végrehajtását. A hasizmokat lazítsák el, a hasfal jól előre domborodjon (1/b kép). Egyenletes tempóban, orrunkon át vegyünk levegőt.
- a belégzés után légzésvisszatartás következik. A belégzés utáni légzésvisszatartást nem kell túlságosan hosszú ideig kitartani, ezért a belégzés után, amint a kilégzés szükségessé válik, azonnal kezdjük meg a kilégzést. A mellkas és a váll végig legyen kilégző helyzetben (1/a kép)

A hasi légzést természetes és normális légzés ütemében és levegőmennyiségével végezzék. A tanulás és a gyakorlás idején a figyelmüket a hasfalra, a köldökre koncentrálják. Behunyt szemmel nézzék, lássák köldöküket, érezzék a hasfal mozgását. Kezdetben a tenyerüket helyezték a hasukra. Kilégzésnél azt húzzák kicsit befelé. Belégzésnél viszont figyeljék, ahogy a hasfaluk felfelé emelkedik.

Ha helyesen lélegzünk, növeljük tüdőnk kapacitását, és több oxigént juttatunk a véráramunkba. A helyes légzés természetes nyugtatóként hat az idegrendszerre.

WAI TAN KUNG

A Wai Tan Kung 4000 éves kínai gyakorlatsor. 1976-ig titokban őrzött, tudatosan kifejlesztett mozgássorozatból álló, békés taoista Kung Fu.

A gimnasztika, a meditáció, az öngyógyítás elemeit egyesíti úgy, hogy speciális mozgás-rázás gyakorlatokkal energiát termel, finomít és azt kiemelt akupunktúra pontok masszírozásával, erősíti, fokozza a szervezet védekező erejét, feltölti a belső szerveket, ellazítja, mégis erősíti az izmokat, megszünteti a zavaró gondolatokat, trenírozza az egyensúlyérzést, állóképességet.

Az alapszabály az, hogy a rezegtetésen keresztül a belső energiát aktiváljuk a testben. Ezen keresztül a belső szervek feltöltődnek az ősi Csi-vel, az izmok ellazulnak, a véráramlás és az energiaáramlás fokozódik és harmonizálódik az egész szervezetben.

A Wai Tan Kung kiváló hatása elsősorban a középkorúaknál jelentkezik, amikor a Jang energia helyett a Jin kerül túlsúlyba és ennek eredményeképpen a betegségre való hajlamosság megnő.

Hasznos gyógymód a legelterjedtebb krónikus betegségeknél, így ízületi bántalmak, stressz, idegesség, magas vérnyomás, emésztőszervi panaszok, vérkeringési zavarok, fáradékonyság, súlyszabályozás, szexuális problémák, allergia esetén.

A Wai Tan Kung legalább annyira hasznos az egészséges szervezetnek is, mint a betegnek. Megmozgatja az egész testet, az összes izmokat, ízületeket, a vérkeringést. A gyakorlat végén általános a jó közérzet és a frissesség. Felszabadító, relaxáló hatással van az idegrendszerre is. A kellemetlen gondolatokat az ember a szó szoros értelmében ki- és lerázza. Ugyanakkor önmagát felrázza, túlviszi a zavaró gondolatkörön.

Nagy előnye, hogy tizenéves kortól akár kilencvenig is végezhető.

ALMAMEDITÁCIÓ

Böjtmegtörés

*Megtöröm a böjtöt egy szép érett almával.
Ez az első étel, melyet magamhoz veszek hosszú idő óta.*

*Beleharapok! Várj! Ne úgy, ahogy eddig: gyorsan le vele!
Azután egy perc múlva már el is van feledve...*

Most egy ünnepi lakomát csinállok az étel tiszteletére.

*Gyertyát gyújtok és hálával gondolok az almára,
hogy örömmel kész táplálni engem.*

*Szeretettel gondolok ezért rá, kapok egy kis időt,
hogy eltöltsenek ezek a gondolatok.*

Most csak az almára figyelek. Milyen? Mi jut eszembe róla?

Az illatáról, a színéről? Egy gyerekkori emlék, egy utazás?

Élvezd a pillanatot! Csukd be a szemed!

Most harapj bele! Érezd az ízét a szádban!

Ne nyeld le rögtön, forgasd, rágd, élvezd az evést, a rágást.

*Ezt később se felejtse el, hogy élvezzen minden falatot,
ne siess, szánj időt az evésre. Tarts néha egy kis szünetet.*

Kérdezd meg magadtól: jóllaktam-e már?

Ha igen, legyen erőd a tányéron hagyni a felesleget.

Légy büszke magadra, ha meg tudod tenni.

Nem könnyű, de ha megteszed a kárpótlás ne marad el...

Tiszteld az ételt és légy hálás a sorsnak, hogy táplálhatod a tested.

Ezeket a gondolatokat nem feledem a következő étkezésnél sem.

*Hálás vagyok a böjti gondolatokért,
melyek segítenek egy egészségesebb, jobb életet élni.*

*Az vagy, amit megeszel,
de még inkább vagy az, amit gondolsz.*



DANUBIUS
HEALTH SPA RESORT

BÜK

★ ★ ★ ★

Danubius Health Spa Resort Bük****
9740 Bükfürdő
Tel: 06 94 889 400, Fax: 06 94 889 432
buk.reservation@danubiushotels.com

danubiushotels.hu/buk



DANUBIUS
HEALTH SPA RESORT

SÁRVÁR

★ ★ ★ ★

Danubius Health Spa Resort Sárvár****
9600 Sárvár, Rákóczi u.1.
Tel: 06 95 888 400, Fax: 06 95 888 499
sarvar.reservation@danubiushotels.com

danubiushotels.hu/sarvar