

Félelmek, előítéletek a böjt előtt

„MINDIG ÉHES LESZEK – NEM BÍROM KI.” Aki először találkozik a böjtölés gondolatával, ezt az első között veti fel magában. Holott a böjt alatt nem éheznek senki. A folyadékfogyasztással az éhséget eltüntetjük. Igaz, nem hosszú időre, ezért kell folyamatosan inni. A kíváncsiság megmarad, de az nem éhség, hanem tisztán elmeszabályzás kérdése.

„NEM LESZ ERŐM.”

Az erő a második naptól kezdve ugyanolyan, mint előtte. Az erő nem a külső étkezéstől, hanem a belső erőforrásoktól, a belső tartalékoktól függ. A testünkben akár 6 hétre való vitamin, ásvány, nyomelem is van elraktározva.

„NEM FOGOK TUDNI DOLGOZNI.”

Az általunk oktatott ambuláns böjt alatt a résztvevők változatlan erőnléttel, változatlan munkabírással végzik a napi teendőiket. Az egyetlen változás, hogy nem ebédelni mennek a déli szünetben, hanem akkor is, mint egész nap, az előre bekészített folyadékot isszák.

„KERINGÉSI PROBLÉMÁK, SZÉDÜLÉS.”

Semmilyen veszélyt nem jelent a böjt. Elegendő folyadékra van szükség (ami legalább napi 3 litert jelent), hogy a szervezet folyadékháztartása rendben legyen.

„MITŐL LESZ ENERGIÁM, HA NEM FOGYASZTOK FEHÉRJÉT?”

Fehérjére nincs folyton szükség. Fehérje még a gyümölcsben is van, de itt épp az a feladat, hogy a fehérjebevitelt korlátozzuk, és ezzel a szervezet fehérjeraktárait kimobilizáljuk a testből. Manapság a túlzott fehérjebevitel kultúráját éljük, ami teljesen hamis. Európában nem látni senkit, aki fehérjehiány miatt szenvedne.

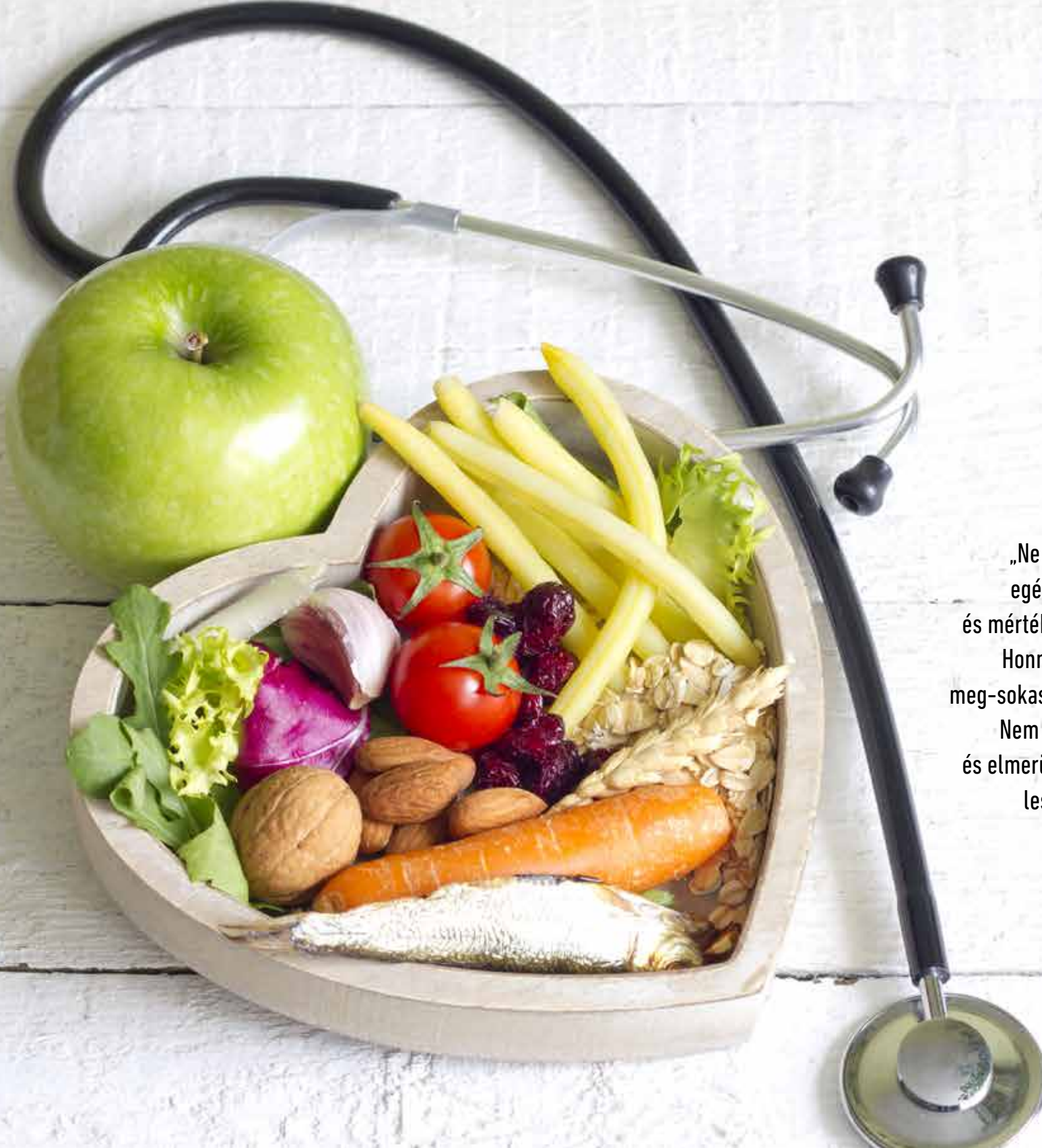
Mi a léböjtkúra célja?

A LÉBÖJTTEL POZITÍV VÁLTOZÁST SZERETNÉNK ELÉRNI állapotunkban, akkor is, ha nem vagyunk betegek. A kezdeti tüneteket, a fittségünket beárnyékoló rossz jelzéseket szeretnénk eltüntetni. Ha már betegek vagyunk, akkor természetesen a tüneteink csökkenését, betegségünk tartós gyógyulását szeretnénk elérni. Ez a legtöbb esetben meg is valósulhat. Természetesen nem mindig, de a várható hatásokról a böjt előtti vizsgálatkor és beszélgetéskor a böjthöz értő orvosnak kell tájékoztatást adni.

Cél az, hogy kiürítsük azokat az anyagokat, amelyek rontják az anyagcserét, az immunrendszer aktivitását és az egyes szervek kiegyensúlyozott, egészséges működését, blokkolják a sejtek regenerációs folyamatait, vagy egyszerűen csak azokat a tartalék anyagokat, melyeket feleslegesen cipelünk nap mint nap.

Cél az, hogy energiával töltsük fel a szervezetet, leküzdjük a ránk nehezedő ólmos fáradtságot. Enyhítsünk, megfékezzünk vagy akár meg is szüntessünk mindenféle tünetet, ami már egy ideje rontja a közérzetünket, teljesítőképessé-

Cél az, hogy kiürítsük azokat az anyagokat, amelyek rontják az anyagcserét, az immunrendszer aktivitását és az egyes szervek kiegyensúlyozott, egészséges működését...



VII. A LÉBÖJT GYAKORLATA

„Ne legyünk mértéktelenek, ez mindig nagyban elősegíti testünk egészségét és erejét. Nem látjátok-e, hogy a fényűző asztaloktól és mértéktelen étkezésektől megszámlálhatatlan betegségek származnak? Honnan van a lábfájás? Honnan fejfájás? Honnan a romlott nedvek meg-sokasodása? Honnan a többi betegségek megszámlálhatatlan sokasága? Nem a mértéktelenségtől-e? Amint a megtelt hajó hamar elsüllyed és elmerül, úgy az evésnek és ivásnak magát átadó ember a mélységbe jut, lesüllyeszti értelmét és fekszik, végül is mint egy élő holttest gyakran még képes arra, hogy valami rosszat csináljon, de a jóra nem képeses, mint a halott.”

ARANYSZÁJÚ SZENT JÁNOS

The background of the entire page is a rich, top-down view of various fresh ingredients. At the top, there's a row of vegetables including a whole potato, cherry tomatoes, mushrooms, and leafy greens. Below this, a variety of colorful soups are served in small, brightly colored ceramic bowls (purple, orange, yellow, green, red). The soups include green vegetable soup with broccoli and pine nuts, orange carrot soup with pumpkin seeds, white mushroom soup with a slice of mushroom, red beet soup with beet leaves, and a creamy soup with orange slices. Scattered around the bowls are fresh herbs, small berries, and other vegetables like carrots and mushrooms.

IX. RECEPTEK ÉS EGYES ÉLELMISZEREK TÁPLÁLKOZÁS-ÉLETTANI MEGFONTOLÁSAI

„A böjt többet tesz az emberért mint amit a legjobb gyógyszerek vagy a legjobb orvosok tudnak tenni. Nem egy diétáról beszélek, hanem teljes táplálékmegvonásról. Tapasztalatból mondom.”

MARK TWAIN (amerikai író, újságíró, humorista)

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a smooth, orange-colored soup, likely carrot soup. The soup is garnished with two fresh green parsley leaves. Surrounding the bowl are several whole orange carrots and a single yellow potato. In the top right corner, there are some sliced carrot rounds. The entire scene is set on a light-colored, distressed wooden surface. A semi-transparent white circle is overlaid on the right side of the bowl, containing the text.

BÖJTI LEVESEK