

---

## Hogyan építsd fel szakszerűen a tavaszi böjtöt?

**A tavaszi méregtelenítő kúra nemcsak fogyókúrázóknak ajánlott, nagyon hatékony betegségek - allergia, reuma, meddőség, klimaktikus tünetek, ekcéma, bélproblémák, daganatok - enyhítésére és megelőzésére is. Hogyan érdemes felépíteni a böjtöt, mire kell odafigyelnünk - tanácsok és mintaétrend a természetgyógyásztól.**

A méregtelenítés hatására a tél folyamán lerakódott zsírpárnáktól is könnyebben megszabadulhatunk, közérzetünk javul és számos betegség gyógyulását is elősegíthetjük. A böjtölés módjáról és szabályairól dr. Bérczy Judit, a Budai Endokrinközpont holisztikus szemléletű endokrinológus, természetgyógyász orvosa ad felvilágosítást.

### Az ókorban is ismerték

A böjt az élet része, nem éhezés és önsanyargatás. Egészségünk megőrzésében kiemelt szerepet foglal el. Szerveztünk önszabályzó tevékenységét állítja vissza és a leghatékonyabb természet adta gyógymód a szervezet természetes biológiai úton történő megtisztítására. Az élővilágban az étel időszakos elutasítása része az ösztönös öngyógyításnak, a beteg állat ugyanis nem táplálkozik. Az ókor orvosai Aszklépiosz, Hippokratész az ember számára is a leghatékonyabb gyógymódnak tartották az időnkénti koplalást. Egyes kultúrákban ma is gyakran élnek a szervezet méregtelenítésének ezzel a módjával, amikor főleg növényi ételt fogyasztanak, s tartózkodnak a hústól, tojástól, haltól és zsírtól.

### A böjt – az egyik leghatékonyabb gyógymód

A méregtelenítő kúra különösen ajánlott túlsúly, magas vérzsír szint, renyhe bélműködés, aknés, ekcémás bőrpanaszok, allergia, reumatikus problémák, meddőség, klimax esetén. A testet, lelket megtisztító böjt a daganatos betegségek gyógyításában is szerepet kaphat, speciális intézeti körülmények között.

A szervezet télvégi nagytakarításával megalapozzuk a regenerálódást és a tavaszi, étellel teli táplálékok optimális biológiai hasznosulását is.



A meddőség kezelésében fontos lehet a testsúlycsökkentés, az inzulinrezisztencia oldása, a megfelelő pajzsmirigy működés stabilizálása, melyben a böjt hatékony segítséget nyújt. A fenti problémák orvoslásában a böjttel megalapozzuk, hogy mentesüljön a szervezet a salakanyagoktól, mérgeanyagoktól, így az élettani funkciók szabályozása egyensúlyba jön. Ez segítheti a menstruációs zavarok oldását, az inzulinrezisztencia javul, megszűnhet. A szervezet stressztűrő képessége nő. A hangulati élet kiegyenlítettebbé válik, a lelki terhek megoldása elindul, s ezzel a mellékvese, pajzsmirigyműködés napi plusz terhei csökkennek.

#### A böjtölés 7 aranyszabálya

1. A méregtelenítést bevezető, ráhangoló napokkal kezdjük, amikor csökkentjük a kávé, cigarettát, kevesebb húst, édességet, sajtot, kenyeret. Több zöldséget, gyümölcsöt, főtt burgonyát, gyógyteát és vizet fogyasztunk.
2. A kúra megkezdésekor és alatta elengedhetetlen a béltisztítás (a kannás beöntés, intenzív bélfürdőkezelés a colon-hydroterápia) vagy enyhe hashajtás, másnaponta.
3. Lénapokon a frissen préselt zöldséglevet (cékla, répa) és gyümölcslevet (alma, grépfrút, ananász) fogyasszunk 3-3dl-t, 1,5-1,5 dl vízzel hígítva 3 alkalommal, reggel, délben és este. Ebédre 3 dl passzírozott zöldségleves is fogyasztható. Savtúltengés esetén rizsnyak, zabnyák fogyasztása is ajánlott, 3-4 alkalommal. Szükség esetén a menü kiegészíthető 3 teáskanálnyi mézzel és 4-6 szem szőlőcukorral.
4. Böjti napokon ügyeljünk a rendszeres folyadék bevitelre is. Igyunk bőven vizet, szénsavmentes ásványvizet 8 pohárnyit ( 2liter/nap). 0,5-1.0 liter gyógyteát, 4-5 alkalomra elosztva: ezerjófű, csalán, zsúrló, citromfű, borsmenta, galagonya, salaktalanító, májvédő teakeveréket.
5. Fontos a könnyű, friss levegőn végzett testmozgás: séta, gyógyfürdőzés, masszázsok, meditáció, naponta szárazkefés egésztet ledörzsölés, váltóruhany, relaxálás. A nagy testi megerőltetéstől azonban tartózkodni kell, a szaunázás mértékletesen ajánlott.
6. A böjt végeztével, a felépítő napokat is szigorúan meg kell tartani. E napok számát megkapjuk, ha a tiszta böjti napokat elosztjuk kettővel. ( 6 böjtnap = 3 felépítő nap)
7. Betegségek, gyógyszereszedés estén a böjt megkezdése előtt kérd ki az orvos tanácsát! A kúra megtervezésében, és levezetésében böjtkúra szakember is segíthet.

**A böjt lezárása: lépésről-lépésre**

A böjt befejezése után fontos, hogy fokozatosan térjünk vissza a normál étkezésekhez. A következőkben ezt a folyamatot mutatjuk be a mintaétrend segítségével.

**1.nap**

**Reggeli:** egy alma

**Ebéd:** darabos zöldségleves zsiradékmentesen

**Vacsora:** 2 közepes szem főtt burgonya, lenmagos joghurttal (1 dl joghurt, 2 teáskanálnyi lenmag)

**2. nap**

**Reggeli:** daraleves, lenmaggal vagy szezámaggal megszórva, 3 szem aszalt szilvával, vagy natúr joghurt 1ek. lenmaggal.

**Ebéd:** friss saláták citromos-joghurtos öntettel, magvakkal szórva, egy vékony szelet teljes őrlésű pirítós kenyérral vagy puffasztott búzával.

**Vacsora:** 1 db alma durvára reszelve + 1 evőkanál zabkorpa (búzakorpa)+ 1 evőkanál pattogatott amarántmag és 1 teáskanálnyi bázikus por. Megszórhatjuk egy teáskanálnyi lenmaggal vagy szezámaggal, ízlés szerint fahéjjal és 1 kávéskanál mézzel édesíthető.

**3. nap**

**Reggeli:** natúr müzlis joghurt vagy pirított barnakenyér kevés vajjal, túróval, meghintve pirospaprikával.

**Ebéd:** Gazdag, finoman fűszerezett zöldségleves.

**Vacsora:** két fél sült alma aszalt szilvával, dióval, mogyoróval hintve, két evőkanálnyi barnarizzsel körítve.

A felvezető napok után az ebédeket készíthetjük egyre változatosabban: főzelék, hal, friss saláta

**bevezetésével. Vacsorára a böjtöt követő egy hétben válasszunk könnyű ételeket: egy pohár joghurt, kefir, reszelt almás, lúgosító ételek.**

**Továbbra is fontos 2-2,5 liter napi folyadék bevitele, naponta 2-3 db gyümölcs és 1-2 csésze gyógytea fogyasztása.**

[www.endokrinkozpont.hu](http://www.endokrinkozpont.hu)

**Képek:**

[piqs.de: Mary - nectarine-heart at sunset](#)

[piqs.de: naliha - rote Äpfel](#)

---