

## A máj- és epehólyagtisztítás rövidített leírása:

### Áttekintés:

- 1. vasárnap - állati fehérje mentes diéta
- 2. hétfő - állati fehérje mentes diéta
- 3. kedd - állati fehérje mentes diéta
- 4. szerda - állati fehérje mentes diéta
- 5. csütörtök - állati fehérje mentes diéta
- 6. péntek - állati fehérje mentes diéta + a kiválasztás estéje.  
a szombat és vasárnap a kiválasztás további napjai.

### A diéta szabályai:

Kerüljük a diéta napjai alatt a hideg és hűtött italokat és ételeket, az állati eredetű élelmiszereket, a tejtermékeket és a sült illetve fritőzben készült ételeket. Ne fogyasszunk nagy mennyiségű ételt és alkoholt.

Ehető ugyanakkor minden zöldség, gyümölcs és gabona és az azokból készített ételek a megfelelő párosításokkal (gabona-zöldség vagy gabona-gyümölcs, de sosem zöldség-gyümölcs kombinációban). A zöldségeket délben ehetjük nyersen, salátaként vagy párolva, este azonban csak párolva, főve ajánlott. Gyümölcsöket reggel vagy ebédre fogyasszunk, lehetőleg egyfélét egy alkalommal.

Az ételek elkészítéséhez kevés vaj (nem margarin) felhasználása megengedett. (A lényeg a máj kímélése, ezért ne használjunk a héten olajat).

## Menüajánlat a hétre:

1. vasárnap	
reggeli	banán zabkásával, utána teljes kiörlésű kenyér avokádókrémmel zöldséggel, paradicsommal vagy retekkel vagy szárzellerrel.
ebéd	gombás zöldségleves vajjal készítve zöldséges egytálétel: burgonyával, sárparépával, almával és cukkinivel, grill fűszerkeverékkel.
vacsora	serpenyős padlizsán fűszerekkel, burgonyapürével, csalamádéval.
2. hétfő	
reggeli	banán zabkásával, utána teljes kiörlésű kenyér vajjal, zöldségekkel.
ebéd	burgonya leves káposzta főzelék teljes kiörlésű kenyérral
vacsora	zöldséges egytál: cukkinivel, sütőtökkel, krumplival és padlizsánnal.

<b>3. kedd</b>	
reggeli	banán zabkásával, utána teljes kiőrlésű kenyér zöldségekkel.
ebéd	sütőtök krémleves borsófőzelék teljes kiőrlésű kenyérral.
vacsora	fűszeres grillezett zöldségek rizzsel.
<b>4. szerda</b>	
reggeli	banán zabkásával, utána teljes kiőrlésű kenyér zöldségekkel.
ebéd	karfiol leves vajon párolt zöldfűszeres padlizsán sárgarépa, almás, fejes salátával, kenyérral.
vacsora	zöldséges egytál: paprika, cukkini, hagyma, burgonya.
<b>5. csütörtök</b>	
reggeli	banán zabkásával, utána teljes kiőrlésű kenyér zöldségekkel.
ebéd	borsó krémleves burgonyával sűrítve köles vajon párolt vegyes zöldséggel
vacsora	zöldséges egytálétel: burgonyával, sárparépával, almával és cukkinivel, grill fűszerkeverékkel.
<b>6. péntek</b>	
reggeli	banán zabkásával, utána teljes kiőrlésű kenyér zöldségekkel.
ebéd	brokkolis zöldségleves fűszeres, vajas, párolt cukkini mentával, teljes kiőrlésű kenyérral.
<b>vacsora</b>	<b>14 óra után már csak vizet fogyasszunk! nincs.</b>
<b>18.00-kor</b>	<b>Igyuk meg az első pohár keserűsöt. (1 ek keserűs 2,5 dl vízben oldva )</b>
<b>20.00-kor</b>	<b>Igyuk meg a második pohár keserűsöt.</b>
<b>21.45-kor</b>	<b>Kb. 3 grapefruit levét préseljük ki (180 ml) Tegyük egy flakonba vagy fedeles kancsóba. Adjunk hozzá 120 ml szűz olíva olajat.</b>
<b>Alaposan</b>	<b>rázzuk össze.</b>
<b>22.00-kor</b>	<b>Az ágyunk mellett állva igyuk meg a keveréket, majd magas párnára fekvé, háton vagy felhúzott lábakkal a bal oldalunkon aludjunk el. Ne beszélgessünk és ne mozogjunk.</b>

7. szombat

**6.00**

**Igyuk meg a 3. pohár keserűsöt.**

**8.00**

**Igyuk meg a 4. pohár keserűsöt.**

10.00

Ehetünk egy kevés gyümölcsöt.

12.00

Ehetünk egy könnyű ebédet a diétás menüből.

18.00

Vacsorára és a következő napokban kímélő diétát tartunk.

**Nagyon fontos! Húsevők végezzenek a májtisztítás előtt béltisztítást vagy bélmosást, annak érdekében, hogy a távozó epekövek számára átjárható legyen a bélcsatorna. A májtisztítás lezárásaképp ugyanilyen fontos a bélcsatornában esetlegesen megrekedt epekövek eltávolítása colon-hidroterápia vagy otthon elvégzett beöntés (bélmosás) segítségével, melyet a kiválasztás napjától számított 3 napon belül végezzünk el!**

— \* —

Minden 2. májtisztítás után ajánlott vesetisztítást végezni az alábbiak szerint:

**A vesetea összetevői és elkészítése:**

Majoranna

(origanum majorana)

Macskakarom

(uncaria tomentosa)

Fekete nadálytő

(Symphytum officinale),

Édesköménymag

(foeniculum vulgare)

Mezei katáng

(chiochorium intybus)

Medveszőlőgyökér

(arctosaphylos uva-ursi)

Cserjés hortenzia

(hydrangea arborescens)

Sédkender

(eupatorium purpureum)

Orvosi ziliz vagy fehérmályva

(althaea officinalis)

Erdei aranyvessző

(Solidago virga-aurea)

**Elkészítése:**

Az első három összetevőből vegyen 20 grammot fajtánként, a többiből 40 grammot fajtánként. Tegye őket légmentesen záródó edénybe és keverje őket össze. Lefekvés előtt 3 púpozott evőkanálnyi mennyiséget keverjen el fél liter vízzel és hagyja lefedve az éjszakán át ázni. Ezt a keveréket következő reggel rövid ideig forralja fel és szűrje le. Ha elfelejtette éjszakára beáztatni, reggel 5-10 percig forralja, leszűrés előtt.

Igya ezt a teát napi 6-8 adagra elosztva. Nem kell sem melegen, sem hidegen fogyasztania, de ne hűtse le. Ne tegyen hozzá cukrot vagy édesítőt. Ebéd után várjon legalább egy órát, míg elfogyasztja a következő adagot. Ezt ismétlje 20 napon át.

Fontos: a vesetisztítás segítésére a tea mellett fogyasszon el naponta 6-8 pohár vizet is.

Vesetisztításkor ne fogyassza az 5. fejezet 3. pontjában felsorolt élelmiszereket!

Minden 2. májtisztítás után ajánlott egy vesetisztítás elvégzése!

## **A májtea összetevői és elkészítése:**

Pitypanggyökér	(Taraxacum officinale)
Articsókalevél	(Cynara scolymos)
Édesfagyökér	(Glycyrrhiza glabra)
Közönséges párlófű	(Agrimonia eupatoria)
Vad yamgyökér	(Dioscorea villosa)
Közönséges borbolya	(Berberis vulgaris)
Medveláb	(Polymnia uvedalia)
Kocsányos tölgy	(Quercus robur)
Máriatövis, népies nevén őszbogáncs	(Silybum marianum)

Ajánlott évszakváltáskor 10 napon át fogyasztani vagy bármilyen akut betegség esetén.

Elkészítése: Vegyen minden összetevőből 20 grammot, kivéve az articsókát, amelyből csak 10 gramm szükséges. Ebből a keverékből tegyen 2 evőkanálnyit 0,75 liter vízbe, hagyja a keveréket 6 órán keresztül ázni majd forralja 10 percen át, mielőbb leszűrnie. Igyon belőle naponta 2 csészényit, ha lehet üres gyomorra.

Ha a fenti teák beszerzése bonyolult, használhatjuk a készen kapható májvédő, májtisztító ill. vesetisztító teakverékeket is.

## **Kiegészítő terápiák:**

### **Olajterápia**

**Hihetetlenül hatékony vértisztító terápia, melyet sokféle zavar esetén sikerrel alkalmazhatunk. A vérrel kapcsolatos megbetegedések, tüdő- és májmegbetegedések, fog- és fogíny-megbetegedések, fejfájások, idegi eredetű megbetegedések, bőrproblémák, szív- és vesemegbetegedések, gyomorfekély, rossz emlékezet, étvágytalanság, bélproblémák, nőgyógyászati problémák, felduzzadt arc és felduzzadt könnyzacskók esetén.**

### **Kivitelezése:**

Hidegen préselt, szűz napraforgó olaj vagy szezámolaj szükséges hozzá (végezhető azonban normál étolajjal vagy oliva olajjal is - a szerkesztő megjegyzése). Reggeli előtt vegyen a szájába egy korty étolajat, de ne nyelje le. Zubogtassa a fogai között, préselje át és szívja vissza a fogai között - 3-4 percig. Fontos, hogy az olaj alaposan elkeveredjen a nyállal. A 3-4 perc után fontos kiköpni az olajat, hogy a felvett méreganyagok ne szívódjanak vissza. Az olajnak fehéres-sárgásnak, tejállagúnak kell lennie, mely tele van méreganyagokkal és testidegen anyagokkal. Az optimális hatás elérése érdekében ismételjük ezt meg még kétszer. Öblítsük ki a szánkat fél teáskanálnyi finomítatlan sóval, utána pedig alaposan mossunk fogat.

**A nagyobb hatékonyság érdekében ismételjük ezt reggel és este - legalább 1 hónapig vagy a közérzetünk javulása szerint akár több hónapig is.**

### **Ionizált víz**

Tisztítja a teljes szervezetet, savtalanít, javítja a vérkeringést és harmonizálja az epe kiválasztást. Alkalmazza, ha nem jó a közérzete, ha méregtelenít vagy több energiára és nagyobb mentális tisztaságra van szüksége. Végezheti időszakonként is (3-4 hét) vagy akár minden nap.

Forralja a vizet 15-20 percen keresztül, majd töltsé termoszbba. Fél óránként igyon belőle néhány kortyot egész napon át. A hőmérséklete legyen olyan, mint egy teáé. Leírás: 5. fejezet 4. pont.