

Tisztítókúra rövid leírása

Mi kell a tisztítókúrához?

- Tisztítókúra csomag
- jó lényerőgépet (Champion Juicer vagy Green Star)
- citromfacsaró
- zöldség és gyümölcs ha lehetséges bio
- légmentesen zárható üveg
- Probiotikum (Normaflor, Protexin, stb.)

Tisztítókúra csomag

A tisztítókúras csomag tartalmaz:

▪ 1 adag béltisztító formula 1 (IBC1)	120 kapszula
▪ 1 adag béltisztító formula 2 (IBC2)	200 gr
▪ 1 adag májtea	140 gr
▪ 1 adag májtinktúra	50 ml
▪ 1 adag vesetea	140 gr.
▪ 1 adag vesetinktúra	50 ml
▪ 1 adag Superfood (ajánlott)	400 gr

Rendelhető: www.vitrend.com

A tisztítókúra több fázisból áll

1. fázis:

Dózisbeállítás: most kell az IBC 1 (béltisztító formula 1) dózisát beállítani. Mindenkinél más mennyiségek szükségeltetnek. Minél régebb óta küzd valaki székrekedéssel, minél nagyobb az illető testsúlya, annál nagyobb dózis valószínűsíthető.

A kapszulákat esténként egy pohár vízzel be kell venni. Az adagolás egyéni, mely a következőképpen állapítható meg: Az első napon este, *vacsora után* egy kapszulát be kell venni. Második napon, ismét este a vacsora után két kapszulát, harmadik nap hármát, stb. A dózist addig kell emelni, míg a következő reggelen „átütő” hatása nem lesz. Ez a hatás főleg abban mutatkozik, hogy annyszor legyen széklet, ahányszor táplálkozik. Amikor eléri a napi 3x székletet, akkor az előző estén szedett dózis az egyénileg megfelelő dózis. Ezt a mennyiséget három napon keresztül minden este szedni kell, hogy kiderüljön, elég-e ez a kapszulamennyiség. Ha igen, akkor a három napos fázis után következik a léböjt.

Kérdések: A tapasztalat azt mutatja, hogy ilyenkor sokan elbizonytalanodnak, mivel egy bizonyos dózissal közel kerültek a napi háromszoros eredményhez, de amint tovább növelték a dózist hirtelen csökkent a bélműködés. Mi van ilyenkor?

Először többet kell inni, másodszer több nyers ételt kell fogyasztani (erről mindjárt többet), harmadszor többet kell mozogni. Az is lehetséges azonban, hogy az optimális mennyiséget már túllépte, és a túladagolás görcsössé teszi a belet. Ilyenkor kicsit vissza kell venni a kapszula mennyiségéből és édesköményteát (kömény vagy ánizs is jó) fogyasztani, mely a bélgörcs ellen hat.

Vannak egyének, akik nem azért székrekedések, mert kevés rostot vagy folyadékot fogyasztanak, hanem azért, mert állandóan stresszben élnek és vegetatív módon a bélrendszerük is állandó görcsben van. Ilyenkor a köményfélékből készített tea jót tehet.

Táplálkozási változások: Ahhoz, hogy a hashajtó maximálisan érvényesüljön, szükséges a kúra elején már átállni nyerskosztra. A ételek nyers-főtt aránya ideálisan 80:20. A főtt étel se legyen nehéz étel, hanem lehetőleg teljes őrlésű gabonafélék, kíméletesen elkészített zöldségek, burgonya, stb. Húsételeket és állati eledeleket teljes mértékben mellőznie kell. Ha használni szeretné a „Superfood” táplálék kiegészítőt, már most is kezdheti a szedését. A dózis naponta 1-2 mérőkanál. Vízbbe vagy frissen préselt lébe keverve fogyasszunk 1 adagot reggel (1 mérőkanál) és szükség esetén 1 adagot este.

1. Táblázat: A tisztítókúra különböző fázisai

szakasz	1. fázis – dózis megállapítás	2. fázis böjt és tisztítókúra	3. fázis bélfőra helyreállítás
napok	3-7 nap	10-30 nap	3-10 nap
étrend	nyerskoszt/főtt étel 80% -- 20%	léböjt 3-4 liter/nap	nyerskoszt/főtt étel 75% -- 25%
béltisztító (IBC1)	X	X	X
béltisztító (IBC2)		X	
vesetisztítás		X	
májtisztítás		X	

2. fázis:

Most, miután a bélrendszerének megvan a megfelelő perisztaltikus mozgása, elkezdődhet a tisztítókúra második fázisa. Mielőtt azonban a részletekkel foglalkoznánk, szükséges néhány, egymástól különböző modellt bemutatni. Nem mindenki betegség miatt végzi a tisztítókúrát, mások éppen emiatt vállalkoznak erre. Nyilvánvaló, hogy ez a különbség a gyakorlatban is megmutatkozik.

- **A rövid (preventív) teljes tisztítókúra**
- **A hosszabb tisztítókúra**
- **A 30 napos szigorú kúra**

2. Táblázat: A rövid, teljes tisztítókúra

előkészítés 3-7 nap	10 nap léböjt		böjttörés 3-7 nap
IBC1 (kapszula) növekvő mennyiségben	IBC1 – beállított mennyiség IBC 2 – naponta 5x 1 tk/2dl víz		IBC 1 – min. + 4 nap
	Vesetisztítás	Májtisztítás	
	vese-shake 1-1,5 liter vesetea 30-60 csepp vesetinktúra/csésze	máj-shake 1-1,5 liter vesetea 30-60 csepp májtinktúra/csésze	

a.) **A rövid (preventív), teljes tisztítókúra (lásd 2. táblázat)**

Ilyenkor maga a léböjt 10 napig tart. A léböjttel párhuzamosan végzünk béltisztítást, vese- és májtisztítást. Ez legfőképpen azoknak szól, akik évente egyszer-kétszer karban szeretnék tartani testüket. Ilyenkor a béltisztítás első 5 napjával párhuzamosan végzünk vesetisztítást is, a béltisztítás második 5 napjával párhuzamosan pedig a májtisztítást. Ezt a modellt használjuk nagy sikerrel böjttáborokban. Ezt minden további nélkül mindenki otthon egyedül is elvégezheti. A hatása nem olyan mélybemenő, mint a hosszabb kúráknak, de az átlagembernek optimális biztonság mellett alapos tisztulást eredményez.

b.) **A hosszabb tisztítókúra**

Ez a kúra abban különbözik az előzőtől, hogy nem párhuzamosan, hanem egymás után végezzük a bél-, vese- és májtisztítást. Ez tíz nap béltisztítást, öt nap vesetisztítást, öt nap májtisztítást jelent. Az előkészítéssel és a böjttöréssel együtt ez kb. egy hónapot vesz igénybe. Ez már sokkal alaposabb tisztítást végez, mivel 20 napig böjtölünk. Ilyenkor ajánlatos a böjt alatt a „Superfood” folyamatos használata. A hosszabb böjt minden esetben mélyrehatóbb eredményeket hoz, mint az előbb említett, rövidebb böjt. A hátránya az, hogy nem mindenki engedheti meg magának az ezzel járó időráfordítást. Ez a hosszabb kúra csak a tapasztalt böjtölőknek ajánlott, akik már ismerik a testüknek működését és reakcióit.

3. Táblázat: a hosszabb tisztítókúra

előkészítés 3-7 nap	béltisztítás 10 nap léböjt	vesetisztítás 5 nap léböjt	májtisztítás 5 nap léböjt	böjttörés 3-7 nap
IBC1 (kapszula) növekvő mennyiségben	IBC1 – beállított mennyiség IBC 2 – naponta 5x 1 tk/2dl víz	vese-shake 1-1,5 liter vesetea 30-60 csepp vesetinktúra/cs.	máj-shake 1-1,5 liter vesetea 30-60 csepp májtinktúra/cs.	IBC 1 – min. + 4 nap

c.) **A 30 napos szigorú kúra (lásd 3. táblázat)**

A súlyosan beteg emberek számára ez a kúra szinte kötelező. A kúra 30 nap alatt 3x ismétli a vese- és májtisztítást a párhuzamosan elvégzett béltisztítással. A béltisztítás tart 10 napig. Az IBC 1-et végig a kúra alatt használjuk, még a kúra után kb. 4-7 napig használjuk. A szokványos kúrákhoz képest érdemes a vese- és májtisztítás során különböző gyógynövényi kiegészítőket használni. Az öt napos vesetisztítás alatt pl. érdemes kasvirág tinktúrát használni. A májtisztítás során viszont érdemes a Detox cseppet használni. Ezzel a kúra hatékonyságát növeljük.

Hangsúlyozni kell, hogy ez a kúra kizárólag egy tapasztalt böjtölő, természetgyógyász vagy orvos felügyelete alatt történhet. A kúra alatt folyamatosan pótolni kell a fehérje veszteséget Superfood-dal vagy más növényi fehérjét tartalmazó táplálék-kiegészítővel. A nagy erőfeszítés nem marad jutalom nélkül. Sokszor ez a kúra volt a döntő segítség súlyos betegségtől szenvedőknek a gyógyulás útján.

4. Táblázat: A 30 napos, szigorú

előkészítés 3-7 nap	30 nap léböjt		böjttörés 3-7 nap
IBC1 (kapszula) növekvő mennyiségben	végig IBC1 – beállított mennyiség 10 nap IBC 2 – naponta 5x 1 tk/2dl víz Superfood 1-2 ek/nap		IBC 1 – min. + 4 nap
	3x vesetisztítás 3x májtisztítás		
	vese-shake 1-1,5 liter vesetea 30-60 csepp vesetinktúra/csésze	máj-shake 1-1,5 liter vesetea 30-60 csepp májtinktúra/csésze	

2. fázis:

Táplálkozás, illetve léböjt: a második fázis kezdetekor átállunk az eddigi nyerskosztról a frissen készített levek fogyasztására.

Naponta 3 liter, illetve 70 kg testsúly felett 4 liter frissen préselt gyümölcs és zöldséglevet kell inni. Ezeket a leveket frissen préselve fogyasztani kell. Természetesen lehet előre az egész napi adagot, illetve több nap adagját készíteni, ilyenkor azonban a leveket a préselés után azonnal légmentesen és hűtve tárolni kell. (Oxigénnel érintkezve a lében levő enzimek bomlanak) Zöldségleveket 1-2 napig, gyümölcsleveket 2-3 napig lehet tárolni.

A zöldséglevekekkel szemben a legtöbb ember a gyümölcsleveket előnyben részesíti. Ezért az a javaslat, hogy reggel, délelőtt és délután gyümölcsleveket, délben és este pedig zöldségleveket igyunk. Természetesen ez egyéni ízléstől is függ. Habár a hatóanyagok (enzimek, vitaminok, ásványok, stb.) gyümölcs- és zöldséglé esetén különböznek, nem számít ez a különbség, mivel a 3-4 liter frissen préselt lé mindenképpen több mint eleget tartalmaz (a hatóanyagokból). Lényeges azonban, hogy lehetőség szerint bio árút használjunk. Előnyös, ha friss árút használunk.

Béltisztítás: A léböjt ideje alatt folytatjuk a kapszula (IBC 1) szedését az előzőleg megállapított mennyiségben. Ha a böjt hatására, esetleg a májtisztítás után úgy érzékeljük, hogy a kúra kezdetén megállapított dózis már sok (esetleg túlzottan hajt, hasgörcsök, stb.), akkor csökkenthetjük azt naponta egy kapszulával, míg a kellemetlen hatások megszűnnek. *Az előző fázishoz képest újdonság a tisztítópor szedése.* Naponta 5-6 alkalommal 1 teáskanál por (IBC 2) egy pohár vízbe keverve fogyasztani kell. A tisztítópor tartalmaz olyan anyagokat, melyek vízben gyorsan duzzadnak, ezért ajánlatos, hogy a keveréket azonnal elfogyasztani. Ez a por megtisztítja a bélcsatornát a legkülönbözőbb szennyezésektől. Ez a tisztítópor gerince, e nélkül a kúra nem lehet optimálisan eredményes.

Vesetisztítás: Attól függően, milyen kúrát végzünk, kezdjük a vesetisztítást párhuzamosan a béltisztító kúrával, vagy a béltisztító kúra után. (lásd 2. és 3. táblázat) Ha a 30 napos, szigorú kúrát végezzük, kezdjük a béltisztítással együtt azonnal a vesetisztítást is. Utána majd végezzük a májtisztítást. Ezt a folyamatot a 30 napos böjt alatt még kétszer ismételjük.

5. Táblázat: A vesetisztítás lépésről lépésre

1. lépés	3 dl tiszta víz (desztillált vagy tisztított) éhgyomorra
2. lépés	készítsük el a reggeli veseöblítőt - 2 citrom leve - 0,5 – 1,0 liter desztillált víz (70 kg testsúly felett mindenképpen 1 liter) - késhegynyi chilli-paprika (vagy a legerősebb cseresznyepaprika) - igény szerint kevés juharszörppel édesíteni
3. lépés	vegyünk be 30-60 csepp kasvirág tinktúrát. Ezt még 2-4x ismételjük naponta.
4. lépés az öblítő után 15 perccel	igyunk két csésze veseteát : (1 evőkanál tea/0,5 liter víz, forrázat, 10 percet fedő alatt hagyni, utána kortyonként meginni) A teába tegyünk csészénként 30-60 csepp vesetinktúrát. Naponta 3x2 csésze tea, 3x 30-60 csepp vesetinktúra.
5. lépés	Superfood 2-3 dl gyümölcs- vagy zöldséglében.
6. lépés	Egy-másfél óra múlva fogyasszuk el az első levet.

Abszolút tilos a kúra ideje alatt:

- Alkohol fogyasztása
- Szénsavas üdítők, még a szénsavas ásványvíz is
- Fekete tea, kávé
- Más egyéb gyógynövényi teák, ha nem kifejezetten kötelezően előírt.
- Tejtermékek
- Ásványkészítmények
- Ellenben a desztillált vagy tisztított (fordított ozmózis) víz bőséges fogyasztása javasolt.

Májtisztítás: A vesetisztítás után mindig a májtisztítás következik. A májtisztítás a legfontosabb eleme a tisztítókúrának. Ilyenkor méregtelenítjük a vért. Csak most, miután a többi kiválasztó csatorna (bél és vese) jól működnek, érdemes a májtisztítást elkezdeni. A máj méregtelenítése nagymértékben attól függ, milyen a vese és a bél működése.

6. Táblázat: A májtisztítás lépésről lépésre

1. lépés	3 dl tiszta víz (desztillált vagy tisztított) éhgyomorra
2. lépés	- 0,25 l frissen préselt citrusz gyümölcsle (citrom, narancs, grapefruit, stb.) - 0,25 l desztillált víz - 1 gerezd fokhagyma - 1 evőkanál olívaolaj (extra virgin, extra szűz) - 1 darab friss gyömbér (kb 2-3 cm hosszú darab), hányinger ellen A felsorolt összetevőket turmixolni és meginni. Naponta a fokhagyma és olívaolaj adagot eggyel növelni: (2. nap: 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olívaolaj, 3. nap: 3 gerezd) A gyömbér adag nőhet, amennyiben hányinger merülne fel.
3. lépés	vegyünk be 30 csepp detox tinktúrát. Ezt még 2-4x ismételjük naponta.
4. lépés az öblítő után 15 perccel	igyunk két csésze májtea : (1 evőkanál tea/0,5 liter víz, forrázat, 10 percet fedő alatt hagyni, utána kortyonként meginni) A teába tegyünk csészénként 30-60 csepp májtinktúrát. Naponta 3x2 csésze májtea, 3x 30-60 csepp májtinktúra.
5. lépés	Superfood 2-3 dl gyümölcs- vagy zöldséglében.
6. lépés	Egy-másfél óra múlva fogyasszuk el az első levet.

Most is érvényesek a fent említett tilalmak.

3. fázis:

Hozzávaló: Probiotikum (Protexin, Normaflo, Lacto7, stb.) probiotikus hatású folyadékok (Kanne Brottrunk, japán kristálygomba, más hasonló eljárású laktó-baktériumban dús folyadék.) Az általánosan javasolt joghurt és kefir csak korlátok között ajánlható. A tejtermékek ma már számos okból nem ajánlatosak, különösen a súlyos betegségben szenvedőknek.

A Probiotikumok szedése: Az első 3 nap alatt a termékleírásban szereplő ajánlott maximális dózist (sőt, adott esetben akár a kétszeresét) lehet használni. Utána folyamatosan használjuk a normál dózist legalább 10-14 napig. A hosszabb használat előnyös.

Az IBC 1 használata ajánlott. Természetesen elhagyhatja, ha azt tapasztalja, hogy már a

legkisebb adagra sincs szükség. A gyakorlatban sokan viszont a szilárd ételre való átállás idején igénylik a perisztaltika karban tartását.

Étrend: A böjttörés idején fel kell építeni, és újra helyre állítani a bélflórát. Ez fokozatosan történik. A böjt idején a bevitt szilárd étel csökkenésével arányosan elpusztult a bélflóra egy része. Mielőtt ettől valaki megijedne, hangsúlyozni kell, hogy éppen ez a böjt egyik titka. A bélflórának jótékony része mellett a károsabb baktériumok is elpusztulnak. A bélflóra káros része folyamatosan toxinokat termelt, melyek sejtkárosodáshoz vezetnek, és az immunrendszert túlterhelik. Ha most a böjttörés idején valaki megfelelőképpen jár el, akkor úgy építheti újra a bélflórát, hogy ebben a jó „laktóbaktériumok” domináljanak.

A bélflóra visszaépítése fokozatosan, a szilárd étel bevitelével arányosan történik. Ilyenkor nagyon fontos, hogy néhány szabályt betartsunk, ennek hiányában nagyobb kárt okozhatunk, mint gondolnánk.

- Meg kell tanulni rágni
- Kezdetben csak gyümölcsöt, aztán nyers zöldséget fogyaszthatunk (jól meg kell tisztítani)
- Utána jönnek a könnyű, párolt ételek.
- És csak a böjttörés időszaka után jöhetnek a „nehezebb” ételek.

A harmadik, „böjttörő” fázisban továbbá sem szabad az alkohol, kávé, fekete tea, szénsavas üdítők, stb. fogyasztása. Hús és zsíros ételek teljességgel tilosak.

A böjttörés után ajánlatos az étel főtt-nyers arányát kb. 50:50-ra beállítani. Csak a nyers ételek, különösen a bio-termék, rendelkeznek a szervezetünknek szükséges enzimekkel, vitaminokkal, ásványokkal és nyomelemekkel.

A kúra végeztével lehetőség adódik arra, hogy valaki átálljon a vegyes étrendről a vegetáriánus étrendre. Ehhez kiváló étrend összeállítást találja itt.