

TANÁCSOK A BIO LÉBÖJT MEGKEZDÉSÉHEZ

Az elvonulás gyakorlatainak eredményes végzéséhez, a tábor hetének első felében szigorú diéta, léböjt ajánlott. Gyakorlottaknak – és aktív munkával nem terhelteknek – viszont akár az egy-két napos teljes böjt is ajánlott. Szintén sokat jelent az előzetes lelki-szellemi felkészülés, a káros szenvedélyektől való tartózkodás, vagy azok erős mérséklése az elvonulást megelőző napokban, illetve annak időtartama alatt pedig a zavartalan éjszakai alvás biztosítása, és a minimális kalóriabevitel.

Mindez nem csak a szervezet tisztulását eredményezi, hanem a markánsan módosult tudatállapotok kialakulását is segíti a tábor meditatív foglalkozásain, továbbá az álmok is tisztábban, mélyebb szimbolikával bukkanhatnak fel az alvás folyamán. A felkészítő böjttőlés megkezdése előtt érdemes az alábbi gyűjteményes anyagot figyelmesen elolvasni, és az abban felsorolt tanácsokat betartani:

Mi is az a léböjtkúra?

A koplalás minden szilárd és folyékony táplálékról való lemondást jelent. Ilyenkor csak tápérték nélküli italok fogyaszthatók, ilyen a tea vagy a víz. A valódi koplalás azonban már jóformán csak kísérleti vagy vallási célokat szolgál, mert egyáltalán nem egészséges. Helyét a léböjtkúra foglalta el, amikor szilárd étkeket nem veszünk magunkhoz, csak folyadékokat: ásványvizet, gyógyteát, zöldség és gyümölcsleveket, esetleg zsiradék hozzáadása nélkül készített leveseket.

A böjtkúra ősidők óta elismert és gyakorolt gyógy mód, Aszklépiosz és Hippokratész szerint az élet meghosszabbítására is alkalmas. Ha ez talán túlzás is, de az önfegyelmzés és minden, az általunk felvállalt és fegyelmezetten végigvitt, tűrőképességünket javító módszer alkalmas arra, hogy jobban odafigyeljünk az egészségünkre. Aki pedig odafigyel az egészségére, az hozzájárul élete meghosszabbításához. A böjtre azonban sokszor csak orvosi felügyelettel, az egészségügyi állapotunk teljes ismeretében szabad vállalkoznunk. Ha fogyókúrázunk, tekintsünk a léböjtöt inkább egy epizódnak, amely nem fog végső megoldást nyújtani a túltápláltság problémájára.

Frissítő, méregtelenítő hatások

Akik már böjtöltek, tudják, hogy a léböjt az egész szervezetre hatással van. A salaktalanítás eredményei hamar megmutatkoznak. A léböjtkúra méregtelenítő hatásának köszönhetően az anyagcsere folyamatok javulnak, a túlsúly csökken, a bőr feszebb és tisztább lesz, a haj fényesebb, a szem csillogóbb. A kúra önfegyelemre szoktat, magabiztosabbá tesz, javítja a testi és szellemi erőnlétet.

Fő a fokozatosság!

A böjtöt nem szabad egyik napról a másikra elkezdenünk. Ha elszánjuk rá magunkat, akkor először is meg kell válogatnunk, hogy mit fogyasztunk már a megelőző napokban. A lehető legrosszabb megoldás az, hogy "most jól belakmározom, és utána majd böjtölök". Aki tehát léböjtkúrával szeretne könnyíteni lelkiismeretén, illetve testsúlyán, figyeljen arra, hogy mindenképpen fokozatosságra kell törekednie. Ennek legjobb megoldása, ha pár napig először kevés főtt zöldséget és erjesztett tejtermékeket, tehát joghurtot, kefirt vagy aludttejet fogyaszt. Az is jó, ha kizárólag nyers vagy főtt, párolt gyümölcsöt és zöldséget eszik.

Tisztítás / Átállás / Levezetés

A böjt első napjait tisztító szakasznak hívjuk. Ilyenkor a szervezet lehetőséget kap arra, hogy a helytelen táplálkozásból, a környezetet szennyező

anyagokból, a gyógyszerekből és élvezeti szerekből felvett és elraktározott mérgektől megszabaduljon. A szervezet ezáltal mentesül a táplálék felvételének, feldolgozásának és elosztásának állandó terhe alól, és így nem a bevitelre, hanem a kiválasztásra koncentrál. A második szakasz az átállás, amely az első napokban gyötrő éhségérzettel, fejfájással, kisebb hőemelkedéssel járhat, de ezen tünetek zöldség- illetve gyümölcslevekkel végzett böjtkúra esetén minimálisak. Az első napok ideges feszültsége elmúlik és a negyedik naptól kellemes közérzet alakul ki: könnyűnek, magabiztosnak érezzük magunkat. Beáll az anyagcsere egyensúlya. Fontos azonban, hogy a böjtölést se vigyük túlzásba, az átállás szakasza ne tartson 5-7 napnál tovább.

Az átállás után kezdődik a harmadik, levezető szakasz, amely során is tudatos étrend javasolt. Az első napon a leveket egészítsük ki almával, más édes gyümölccsel vagy friss zöldségsalátával. A második napon egy kevés joghurt és túró fogyasztása ajánlott. A harmadik napon együnk kását, főtt burgonyát, és csak a negyedik naptól kezdjük meg szokásos vegyes (vagy annál kissé átgondoltabb, például zsírban szegényebb) étkezésünket.

Egyszerű „étrend” böjtös napokra

Reggelire legjobb egy tányér zöldséglevest lassan, kanalanként fogyasztani. Délben egy csésze gyógytea javasolt, sem túl forrón, sem túl hidegen, mert kiválnak belőle az értékes anyagok. Délután egy pohár gyümölcslé, majd újabb két óra után egy újabb gyógytea. A gyümölcsöket és a zöldségeket fel lehet cserélni, ugyanakkor reggel inkább rostosabb táplálékkal kezdünk, délután pedig a kevésbé rostos gyümölcsökből fogyasszunk. A zöldséglé is jobb este, lefekvés előtt. Lehet olyan léböjtkúrát is választani, amikor naponta négyszer, négyóránként két deci, tehát egy pohárnyi nyers zöldség-, vagy gyümölcslevet fogyasztunk és közben pedig egyszer vagy kétszer gyógyteát. Legjobb talán a kamillatea vagy a borsmentatea, de hát most már se szeri, se száma a gyógyteáknak, úgyhogy mindenki a maga ízlése szerint válogathat, vagy éppen keverhet össze magának gyógyteát. Meleg napokon növelhető a folyadékmennyiség, és persze ne zárkózzunk be a négy fal közé, hanem menjünk a friss levegőre vagy többször, alaposan szellőztessünk.

