

Öngyógyításhoz szükséges táplálkozás

A látásjavító táplálékkiegészítők flavonoidféléseket, rezervatolt, zeoxantint, luteint stb. tartalmaznak. Ezek a hasznos hatóanyagok a fekete bogyógyümölcsökben, például a fekete, vörös és tőzegáfonyákban, valamint a fekete ribizliben és a fekete szőlőben találhatók meg, ezek aszalékai egész évben beszerezhetőek.

Én a fekete áfonya leveléből és az érelmeszesedés elleni teakeverékből készített gyógyteák mellett tettem le a voksot, de természetesen a más gyógynövényekből készültek is szoba jöhetnek, akár csak a diófalevélből készült gyógyteában történő szemfürdetés (paskolás), mely szintén jótékony hatású.

Gyakran iszom a házilag szárított csipkebogyókból hideg (szobahőmérséklet) áztatással készült gyógyteát is. A mozsárban megtört kb. 50 szem bogyót, magokkal együtt, negyed liter desztillált vízben egy éjszakán át áztatom. Finomszűrés után sűrű, tiszta teát kapok, amit mézzel ízesítek, kortyonként „rágva” iszogatom. Igen nagy C-vitamin-tartalmánál fogva a szemet is károsító szabad gyökök ellen, mint antioxidáns nagyon hatásos. A leszűrt maradékot újra felöntöm, C-vitamin-porral (aszkorbinsavval) dúsítva másnap újra elfogyasztom.

Az élelemterápiában a már említett aszalt bogyógyümölcsök mellett a zöldségfélésektől is sokat vártam, a kelkáposzta luteintartalmára az akupunktúrás orvos külön is felhívta a figyelmemet. Emellett sárgarépából, céklából és zöld spárgából salátákat, reszelékeket készítettem, megfelelő ízesítéssel.

Az ivólé-terápiának kiemelkedően fontos szerepet tulajdonítottam. Ivóleveket gyümölcsökből, zöldségféléből egyaránt készítettem. Jobban szerettem a présgéppel készült szűrt ivóleveket, mint a centrifugával készült rostosabbakat. A szűrt ivólevelek ízletesebbek és jobban, gyorsabban emészthetők, mint a durva rostosok.

Az élelemterápiák nemcsak gyógyító, de tisztító hatásúak is. A gyümölcsökben levő pektinek jó adszorbens voltak miatt a salakanyagokat, toxinokat összegyűjtik, majd azok a szervezetünkől kiürülnek. Ezzel szemben a táplálékkiegészítők gyógyító hatása számomra nem volt jelentős, továbbá ezek tisztító, méregtelenítő hatása sem ismert és nem is publikált.

A zöldségek egymás között jól keverhetők. Irányvonalként célszerű követni, hogy háromfélénél többet lehetőleg ne keverjünk. Az egyik gyökérszöldség, a másik közvetlenül a föld felett növő gumós zöldség és a harmadik a földtől magasabban termő zöldség és ezek szára, levele legyen. A zöldségekhez a gyümölcsök közül az alma jól keverhető.

Régóta eszem rendszeresen hagymaféléket is, azok értisztító és egyéb hatása miatt. A fokhagymát a többi hagymafélékkel (pl. vörös-, lila-, zöld-hagymákkal) egy étkezésem belül nem eszem.

A léterápia körébe sorolhatók a minőségi vörösborok, a vulkánikus kőzetekben termelt borok. Ez utóbbiak a létfontosságú kb. 50 ásványi elem legtöbbjét tartalmazzák szerves formában. A vörösborok hasznos hatóanyagainak az egészségre kifejtett hatása ismert.

Ittam még a tokajhegyaljai (mádi) kökényből készült kökénynektárt is nagy élvezettel. Minden terápia fontos része a hit. A hit tudatos cselekvéssel, fizikai tettekkel (pl. tréningekkel, élelmekkel) támogatva gyógyító valósággá válik. A hitterápia esetében is hatásosnak, sőt nélkülözhetetlennek bizonyult.

Látásom javítására újabban összekötöttem lelkigyakorlattal, mantrák mondásával. Például:

„Szemem, gyógyulj, látásom, javulj!” Gyógynövényteáim kortyolgatása közben hasonló mantrákra gondolok, hogy ezáltal is elősegítsem a teák hajszálértisztító, -tágító hatását.

Az akupresszúra terápiát lehetőleg naponta egyszer alkalmazom. Ezt a terápiát is hittel, átéléssel, lazán, nyugodtan igyekszem végezni.