



Tavaszi

LÉBÖJT

Kiváló folytatása a piramison való lépdelésnek
1-2 nap léböjt. Ebben a füzetben néhány
hasznos információt és receptet találsz, hogy
sikerre vidd a vállalásod.

SEBŐK-VAKULYA GIZELLA

1 BEVEZETŐ GONDOLATOK

Ha az ünnepi lakomák életünk fontos részei, akkor a nem-evésnek, az emésztőrendszer tehermentesítésének is pont ilyen nagy szerepet kellene kapnia.

Klasszikus formája ennek a (lé)böjt, ami akkor bizonyul hatékonynak, ha egy nyugodt, elmélkedő hangulat lengi körül, igyekszünk visszavonulni a hétköznapok zajától.

Számos oka lehet annak, ha valaki beiktatja a böjtöt, és az akár csak néhány napos böjt után a jobb közérzet, a sikerélmény és a bőr megszépülése biztos "mellékhatásként" könnyelhető el.

Rövidebb böjt (2-3 nap) nyugodtan végezhető otthon is, orvosi felügyelet nélkül, de az ennél hosszabb, ún. terápiás böjtöt érdemes szakszerű vezetés alatt végezni.

Az általam javasolt böjt a Buchinger-féle léböjten alapszik. Én Dr. Tamasi József vezetése alatt vettem részt rajta, az ő ajánlásait követve tartom magam is évente 1-2x.





ERRE FIGYELJ!

Mielőtt elhatározod, hogy belevágsz a léböjtbe, fontold meg az alábbiakat:

- minden szilárd táplálék fogyasztását mellőzni kell, amihez bizony hatalmas önfegyelemre van szükség

- egy hosszabb távú léböjtnél érvényesül ez jól, de rendszerint pont az első (vagy 2. és az utána következő 3. nap) a legnehezebb, ennyi idő kell, hogy leálljon az emésztés. Egy hosszabb kúránál innentől már könnyebbé válik, de mivel mi maximum 2 napot töltünk el így, kalkulálnod kell ezzel a nehézséggel. Ha estére farkas éhesen teleeszed magad (ráadásul be nem tartva a piramisunk aktuális szintjét), akkor az eddigi napok erőfeszítéseinek a hatása erősen csökken, az ideig vezető utat pedig rossz tapasztalatként, csalódásként fogod megélni.

- a szervezeted számára ez megterhelő lehet, fejfájás, fáradtságérzet, gyengeség előfordulhat, ezért ha módodban áll, ezen a 2 napon tervezz kevesebb munkát, délután pihenj inkább



2

LÉBÖJT NAPIREND

Napi minimum 3,5 liter folyadék fogyasztása szükséges:

- 1 l böjti teakeverék, nap közben kortyolgatva (ha iszod)
- reggel: 3-4 dl (lehetőleg frissen préselt) gyümölcs- vagy zöldséglé, 1:1 arányban vízzel hígítva
- délelőtt: 3-4 dl folyadék, az alábbiak szerint: ha van rá lehetőség, otthon készített magtej (szűrve), vagy a reggel fogyasztott gyümölcs- vagy zöldségéből (megfelelően hígítva)
- ebéd: 4 dl zöldségekből főzött leves, turmixolva és szűrve (ha csak sárgarépa, karfiol, sütőtök és burgonya van benne, elegendő a turmixolás). Zöldfűszerrel és kevés sóval ízesítsük.
- délután: 3-4 dl gyümölcs- vagy zöldséglé(lásd a fentiek szerint)
- este: 3-4 dl vagy a déli leves, vagy gabonanyák (rizs-, hajdina vagy kukorica pehelyből főzött híg "leves", leszűrve)
- nap közben: víz és gyógytea, esetleg zöldséglé vagy gabonanyák, amikor éhségérzet merülne fel
- a gabonanyákba vagy a növényi tejbe 1 kis kanál méz adható



2 LÉBÖJT NAPIREND

Könnyű séta, laza átmozgató torna mindenképpen legyen ezeken a napokon is. Kerüljük a zajos kikapcsolódást, inkább hallgassunk zenét, relaxáljunk. Fontos a sok, és jó minőségű alvás (éjfél előtt legalább 2 óra alvás legyen meg ezeken a napokon).

Nem feltétlen kell beavatni mindenkit abba, hogy éppen léböjtöt tartasz, sokszor a csodálkozó tekintetek vagy a piszkálódások miatt gyengülünk el.

Mivel a Te érdekedben választottad ezt az utat, tudasd a családdoddal, és ha lehet, erre a 2 napra vond ki magad a közös étkezések alól, rendelj ételt nekik, vagy bízd meg a párod, hogy gondoskodjon most ő a család étkezéséről. Ne áldozd fel magad értük, tégy magadért!

Ne menj bevásárolni ebben az időszakban, szerezz be mindent előre. Ezzel is csökkented a kísértést. Hasonló a helyzet a tv reklámokkal, bizonyos filmekkel. Ezeket jobb most elkerülni.

Az orvos által felírt gyógyszereket továbbra is szedd be! Ha előírás, hogy étkezés előtt/után/közben kell szedned, vagy érzékeny a gyomrod, egyeztess előre a kezelő orvosoddal, hogy számodra elérhető-e a léböjt. Tudd, hogy a léböjt nélkül is tudsz tisztítást végezni, a piramis eddigi szintjeinek megmászásával is hatalmas dolgot tettél, rengeteg mindenről mondtál le, amelyek terhelték az emésztésed!

3

RECEPTEK: LEVESEK

Paradicsomleves

1 közepes vöröshagyma, kevés só, kardamom, 6-8 friss paradicsom vagy házi paradicsomlé, egy kis zellergumó, zöldfűszerek: bazsalikom, kakukkfű, oregánó, pici só, 1 ek méz

A zöldségeket feldaraboljuk, főni tesszük, de a fűszereket az utolsó fázisban adjuk hozzá. Turmixoljuk és leszűrve fogyasztjuk.

Burgonyaleves

500 gr burgonya, 2-3 sárgarépa, 1 liter víz, 1 póréhagyma, kisebb zellergumó, 1 fehérrépa, csipet kömény, majoránna, csipet só, friss szerecsendió.

A friss fűszereket az utolsó fázisban adjuk hozzá. Ha kész a leves, turmixoljuk vagy szűrőn átpaszírozzuk.

Édesburgonya leves

2-3 édesburgonya, 2-3 paradicsom - héja lehúzva (vagy házi paradicsomléből 1 dl), 2-3 sárgarépa, 1 piros kápia paprika, pici só, őrölt római kömény, zöldfűszerek: bazsalikom, kakukkfű

A zöldfűszerek nélkül megfőzzük, majd a turmixolásnál adjuk hozzá a zöldfűszereket. Leszűrve fogyasztjuk.

Karfiolos burgonyaleves

1 karfiol, 4-5 közepes burgonya, só, turbolya, petrezselyem, kurkuma, 1-2 sárgarépa, 1 fehérrépa, fél póréhagyma, víz

A zöldfűszerek és a póréhagyma nélkül tegyük fel a levest főni, majd forrás előtt adjuk hozzá ezeket is. Ha puhára főttek a zöldségek, turmixoljuk, majd szűrjük le.

Nyákleves

fél liter vízhez: vagy 3 evőkanál zabpehely, vagy 3 evőkanál rizs, vagy 15-20 gr lenmag

Megfőzzük (rizst kb. 20 percig, a többit kb. 5 percig), majd szűrőn átnyomjuk. Ízesíthető sóval, mézzel, gyümölcs- vagy zöldséglével.

3 RECEPTEK: GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGLEVEK

A leveket frissen préseléssel, facsarással vagy centrifugálással lehet előállítani. A turmixgéppel készített smoothie-kat kerüljük, hiszen abban a rostok apróra darálva benne maradnak, szűrővel sem lehet kiszűrni.

Facsarás után át kell szűrni a leveket (szintén a rostok miatt).

A préselés és centrifugálás után nem szükséges a szűrés.

A leveket 1:1 arányban vízzel hígítva fogyasztjuk!

(Ha nincs lehetőség a frissen előállításra, alternatív megoldásként a Dr. Steinberger levek néha beiktathatók.)

Néhány ötletet találsz itt a lehetséges íz kombinációkra. De használd nyugodtan a fantáziád (és az idény jellegű zöldségeket/gyümölcsöket), és kísérletezz bátran!

Energia koktél

cékla, zellerzöld- vagy szár, sárgarépa, uborka

Pikáns zöldség koktél

sárgarépa, citrom, zeller, pici gyömbér

Reggeli ital

narancs, grapefruit, alma

Kék ital

gyömbér, 1 bögre áfonya, 2 alma

Relax koktél

répa, alma, friss bazsalikom

Uborkás"limonádé"

uborka, alma, zeller, citrom

Piros juice

alma, cékla, citrom, gyömbér



MI TÖRÉNIK LÉBÖJT UTÁN?

GRATULÁLOK! MEGCSINÁLTAD!

Még egy rövid léböjt után is fokozatos visszatérésre van szükség. Jelen programunkban ez részben adott, hiszen a tápanyagok visszavezetése lépcsőzetesen történik.

De az első napon az első étkezésnek adjuk meg a módját: szánjunk rá fél órát, 40-50-szer rágjuk meg a falatokat.

1 alma vagy 1 banán legyen az először elfogyasztott étel. Folyadékot fogyasszunk továbbra is bőségesen.

Az ebéd egy könnyű egytálétel, rizses-párolt zöldséges fogás legyen.

Az ezt követő napok után fokozatosan emeljük az adagok mennyiségét, és térjünk át az egyre "nehezebb" ételek (barna rizs, hüvelyesek stb) fogyasztásához.

Vedd elő a naplód, írd le a tapasztalatiadat (a jókat és kevésbé jókat is), szánj időt arra (akár egy rövid relaxáció keretében), hogy feltérképezd, hogyan érzed most magad fizikailag és lelkileg egyaránt.

Fogalmazd meg, mi az, amit magaddal viszel az elmúlt napokból, és mi az, amit magadról tanultál belőle.

