

A tisztítókúra menete

1. lépés: Ébredés után közvetlenül - lehetőleg még az ágyban ülve - igyál meg 2,5-3 dl desztillált vagy tisztított vizet, amelyet előző este odakészíthetsz az éjjeliszekrényedre.

2. lépés: Ezután készítsd el és idd meg a máj-epeöblítő turmixot. Ne kortyolgasd, hanem lehetőleg egyszerre idd meg. Ha nem megy, akkor is 2-3 percen belül el kell fogyasztani. (Ha valamiért nem megoldható, hogy egyben igyuk, mert pl. 2 óra az út a munkahelyig, akkor ami a turmix alkotórészei között található, abból igyunk indulás előtt, hogy mégse éhgyomorral utazzunk és a vércukor szint is meglegyen. Pl. Goji)

3. lépés: 15-20 perccel a reggeli máj-epeöblítő turmix után igyál 2 csésze gyógyteát (zöldtea, rooibos, lapachot vagy májtámogató gyógytea keveréket (pl. menta, kakukkfű, körömvirág, kukoricabajusz, gyömbér, [Sonmentor böjti tea](#), kurkuma). Aki megengedheti magának, az igyon 1 dl [nyírfanedvet](#).

4. lépés: Kb. egy órával később készítsd el a reggelidet, amely Kolláth-reggeli, gabonakása, [Reggeli kása](#) vagy zöldsaláta (nem üvegházii zöldségből!!!), csíra, "[zöld lötyi](#)" legyen. Ajánlott, hogy a reggeli kásák esetében kerülj a gluténtartalmú gabonákat és magvakat, helyettesítésükre inkább fogyassz [kölest](#), kukoricát (heti max. 2-szer), rizst, [amarántot](#), maniókagyökeret, főzőbanánt, [hajdinát](#) (heti max. 2-szer), [quinoát](#), teffet, gesztenyét (kiváló energiaforrás), avokádót (tisztítja a vért), édesburgonyát, földimandulát. Lustáknak, vagy azoknak, akiknek nincs lehetősége kását főzőcskézni reggelente, ajánlom figyelmébe a glutén- és laktózmentes babakásákat ([3 mag babakása](#), [bio köleskása](#), [almás-körtés köleskása](#), [zabpehelykása](#), [rizskrém](#)), amelyeket csak meleg vízzel kell elkeverni. Lehet növényi tejet is fogyasztani: rizs, quinoa, zab (tönköly, árpa, szója kerülendő)

5. lépés: Fogyassz el egy csapott evőkanálnyi [útifűmaghéjat](#) elkeverve egy pohár vízben, vagy a kásához főzve. Utána 2 órán keresztül nem ehetsz mást, csak ihatsz.

6. lépés: Folytasd egész napon át a táplálék- és léprogramot, ahogyan az alábbiakban leírva találsz.

7. lépés: Napközben igyál minél több természetes gyümölcslevet (1/3) és zöldséglevet (2/3) és gyógyteát (zöld, [lapacho](#), [mate](#), rooibos, menta, oregano, csalán, [böjti tea](#) vagy [innen](#) bármelyik, kukoricabajusz, kakukkfű, kurkuma, gyömbér, áztatott csipkebogyó (májtisztító, és támogatja a szívet, segít a vérkeringésben), valamint tiszta vizet.



Méregtelenítő program - táplálkozási táblázat

IDŐPONT (hozzávetőleges)	FOLYADÉK ÉS TÁPLÁLÉK	70 KG ALATT	70 KG FELETT
07:30	Víz, majd a májöblítő turmix, utána 2 csésze zöldtea vagy gyógytea		
08:30	Reggeli (zöldsaláta, gabonakása vagy Kolláth- reggeli)		
09:30	Lé, inkább gyümölcslé, víz	5 dl	6,5 dl
10:30	Tízórai (gyümölcs, zöldség vagy zöldsaláta)		
11:30	Lé, ha lehet, akkor most zöldséglé, víz	5 dl	6,5 dl
13:00	Ebéd (zöldséglevesek, gabonakásák, saláták, rakottzöldségek, rizottók, burgonyaételek, rántás nélküli főzelékek, párolt zöldségek, grillzöldségek, zöldségrizottók, hajdina, köles, barnarizs stb.), fűszerek, himalája só, főzés kókusz olajjal vagy olívával. Mangalica és egyéb állati zsírok kizárva!		
14:30	Lé, inkább gyümölcslé (alacsony természetes cukortartalmú gyümölcsből), víz	5 dl	6,5 dl
16:00	Uzsonna (gyümölcs vagy zöldség)		

17:00	Lé, inkább zöldséglé, víz, gyógytea	5 dl	6, 5 dl
18:30	Vacsora (saláták, párolt zöldség, rizottó, rizspuding, kása), fűszereket bátran használj!		
lefekvés előtt fél órával	Lé, zöldséglé (+ 30 ml Emóció 7.84 - 1 dl vízben oldva - közvetlen elalvás előtt), Manju	5 dl	6,5 d

Ajánlott:

- zöldségek: káposztalé, céklalé, sárgarépalé, vegyes zöldséglé, sütőtöklé, paradicsomlé (ebből szabad a legkevesebbet inni, mivel hisztamin termelődést fokozó hatása van!), csicsókalé, levélzöldségek leve, vagy vizes turmixa, mángold, fejjessaláta, galambbegy-saláta, rukkola, feketereteklé. Lehetőleg bio vagy vegyszermentes forrásból származó zöldségekből készült leveket fogyassz.
- gyümölcsök: alma, szőlő (must), barack, kajsz, szilva, áfonya, feketeribizli, meggy, cseresznye, málna, szeder, eper, hígított homoktövis, körte, ananász, papaya, mango, guava, gránátalma. A citrusfélét csak módjával fogyaszd, mivel a máj-epeöblítő turmix nagy mennyiségben tartalmazza őket. Szintén ügyelj arra, hogy a léalapanyagok vegyszermentesek legyenek!
- Méregtelenítés alatt, de már inkább 2 héttel előtte ajánlott valamelyik [csicsóka készítmény](#) a hasnyálmirigy beszabályozása végett, valamint az egész kúra alatt folyamatosan szedni. Ha valaki megengedheti, akkor csicsóka mellett [Ganoultra](#) is szedhető.
- Ha anyagilag belefér, akkor mehet bármelyik [algakészítmény](#).
- [Halpástétom](#) "kúra" alatt lehetőleg ne méregteleníts. A méregteleníté kúra előtt kellene a halpástétom kúra! A kettő között 2 hét teljen el.
- Fokozott stressz esetén citromfű, levendula tea javasolt.
- Csikvándi levek max. 50% legyen, inkább természetes leveket készíts!
- A felvezető szakaszban lehet még a magliszteket alkalmazni, heti 4-5x.
- Paradicsom: mindig keverve fogyaszd más növényvel, de csak keveset fogyassz belőle. Ellenjavallt: rák, Crohn, IBS, autoimmun probléma esetén.
- Apró magvas gyümölcsleveknél szűrd le a magokat, mert ez a mennyiség sok lenne.
- Zöldturmixba mehet: medvehagyma, salátaboglárka, pitypang levél, tyúkhúr, citromfű, lósóska, piros retek levele, cékla levele.
- Kávé kerülendő, mert a belekben gátolja a hatóanyagok felszívódását.
- Gyümölcsturmixba mehet kivi, ananász, ánizs, szegfűszeg, fahéj.

A fenti táplálkozást addig kell folytatni, amíg a napi 3 széklet nincs meg, de ha megvan, akkor is legalább 1 hétig. Azaz minimum 1 hétig tartjuk a fentieket, de ha ezalatt nem sikerül napi 3

székletet produkálnunk, akkor addig folytatjuk, amíg meg nincs a 3. Ezután kell beiktatni az alább olvasható léböjtöt úgy, hogy a májöblítőt és a fent említett leveket folytatni kell.

Máj- vese- és epeöblítő turmix

A turmixgépben keverjük össze a következőket:

1. 2,5 dl friss almalé vagy szőlőlé vagy pirosbogyós gyümölcsle vagy ezek keveréke, de maga az egész gyümölcs is belemehet.
2. 2,5 dl grapefruit kifacsart leve, lehet tenni mellé narancs és/vagy mandarinlé is, de főleg grapefruit legyen.

Ehhez adunk hozzá:

1. 2,5 dl desztillált vagy tisztított vizet.
2. 1-5 gerezd fokhagyma (kezdj eggyel, majd naponta eggyel több) - féregűző, antibiotikus, gyulladásgátló, tisztító.
3. 3-5 evőkanál hidegen sajtolt szűz olaj: 1 evőkanál máriatövismagolaj, 1 evőkanál lenmagolaj, a többi olívaolaj - májtisztító, purgáló.
4. 1 darab friss gyömbér gyökér (kb. 2 cm hosszú, vagy egy diónyi darab) - gyomor- és bélműködés javító, puffadásgátló, emésztést segítő, béltisztító.
5. 30 ml 100%-os [bio goji juice](#) - máj- és vesetisztító - ha nincs leterhelve a májad túlzottan, azaz nem szedtél fogamzásgátlót, Roaccutant, nem szedsz állandóan gyógyszert, nem voltál kábítószeres, és "borissza", nem vagy szemüveges és nem babavárásra készülsz, akkor elhagyható.
6. 1 mokkáskanál fahéj - hasnyálmirigy működést szabályozó, emésztést serkentő.
7. 1 teáskanál [szőlőmag mikroórlemény](#) - értisztító, érrugalmasító, zsíryanycsere háztartás szabályozó - ha nincs semmi érrendszeri probléma, vérnyomás és pulzusprobléma, ha nem volt a családban szívinfarktus és egyéb keringési betegség, ha csak átlagos mennyiségű stressz ér és nem több, akkor elhagyható.

A fokhagymát nem kell aprítani, a gyömbért sem hámozni. A turmixgép úgyis mindent összeaprít. Fontos, hogy ne iszogasd, hanem 2-3 percen belül idd meg. Javaslat: először az olajat, fokhagymát, gyömbért turmixold össze kis lével, majd utána öntsd bele a többi lét.

Turmix mennyisége: ha először soknak talárod, akkor kezd kis adaggal, majd fokozatosan emeld!

Turmix íze: ha nem esik jól, akkor egy időben fogaszd el a turmix összetevőit külön-külön (folyékony rész, fokhagyma, goji lé, olaj...)

A turmixot opcionálisan lehet dúsítani 1 vékony szelet friss ananással, friss menta- és petrezelemlevéllel, adalékmentes [algaporral](#).

Az 5 napos léböjt

1. és 5. nap

- **Reggel:** A víz és a turmix után, ha délelőtt éhes vagy, ehetsz bármilyen gyümölcsöt, fogyaszthatsz hígított gyümölcslevet vagy gyümölcspépet. Egy órával az ebéd előtt viszont már nem szabad sem gyümölcsöt, sem levet fogyasztani. Ilyenkor a legjobb, ha a gyümölcsöt és a zöldséget nem keverjük!
- **Ebéd:** Ebédre fogyaszthatsz friss, nyers zöldségleveket, nyers zöldséget magában vagy salátákban, csírákat, káliumlevest, gyógynövényteákat. Ha kívánsz, tehetsz a zöldségekre, illetve a salátákra öntetet, amelyet olívaolajból, avokádóból, nyers bio almaecetből, citromléből, fokhagymából, hagymából, valamint más gyógynövényekből és fűszerekből készíthetsz, vagy a Boszorkánykonyhában található [vegitejföl](#)t fűszerezheted, és ezt használhatod öntetként.
- **Délután:** Nyers zöldségeket, nyers zöldségsalátákat, hígított zöldségleveket, csírákat, káliumlevest, gyógynövényteákat fogyaszthatsz, ha éhes vagy. A zöldség és zöldséglevet fogyasztását legkésőbb este hat órakor be kell fejezni.
- **Vacsora:** A következő ételekből állhat: hígított gyümölcslevek, gyümölcs, gyümölcspépek, gyümölcssaláták és tea.
- Figyelj arra, hogy a fenti táblázatban megjelölt folyadékmennyiség minimum meglegyen!



2., 3. és 4. nap

Most kezdődik a háromnapos léböjt. Ebben az időben naponta legalább 4 liter folyadékot kell elfogyasztani. Ez 8 félliteres adag naponta. Ha éhes leszel, még többet kell innod.

- **Reggel:** Kezdj vízzel, a reggeli öblítő turmixszal, gyógynövényteákkal és valamilyen folyékony vagy vízben oldható SuperFood-dal.
- **Délelőtt:** Hígított gyümölcslevek, teák, víz délig.
- **Délután:** Hígított zöldséglevek, káliumleves, teák, víz estig.
- **Este:** Hígított gyümölcslevek, teák és víz.

5. nap

Ezen a napon fogod befejezni a léböjtöt. Az étrended olyan lesz, mint az első napon.

Ezen a ponton a tisztítóprogram fontos állomásra érkezett: rágd meg az ételt alaposan, hogy jól elkeveredjék a nyállal. Addig egyél, amíg jólesik, de ne edd tele magad. Bármikor később újra ehetsz, ha éhes leszel. Mindent pépesre kell rágni.

Ha túl vagy mindezen, akkor a léböjt előtti táblázatban rögzített étkezést kell folytatni még legalább 1 hétig, a turmixot is inni kell, de már nem kell annyi belőle, csak kb. 3 dl, és a fokhagymát akár ki is hagyhatod belőle, illetve az olaj mennyiségét csökkentsd 1 evőkanálra.

A turmixodat innentől dúsíthatod friss idénygyümölcsökkel, illetve friss zöld levelekkel (spenót, sóska, céklalevél, petrezselyem, sárgarépa, zeller, retek, tyúkhúr, kövér porcsin, madársóska, csalán, mentalevél, zellerszár... stb.)

Kálium leves - a léböjt alatt

A kálium leves fogyasztása a léböjt alatt nagyon fontos, hogy ki ne lúgozódjon teljesen a szervezet. A leves főzésekor a cél nem a vitaminok megtartása, hanem az ásványi anyagok koncentrációja - ezért olyan hosszú a főzési idő. Ez a leves tisztít és épít egyszerre.

Recept:

- Tölts meg egy nagy edényt, negyedrészt krumplihéjjal, negyedrészt cékladarabokkal és sárgarépahegyekkel, negyedrészt vörös- és fokhagymával (egészben), negyedrészt zellerdarabokkal és sötétzöld levelekkel. Erős paprikával ízesítheted.
- Adj hozzá elegendő desztillált vagy tisztított vizet, hogy épp ellepje a zöldséget.
- Kis lángon 4 óráig főzd, majd szűrd le a zöldséget, és add csak a levet!
- A kálium leves fogyasztása a nap második felére essen!
- Mennyisége napi minimum 3dl, maximum 5dl legyen!

A leszűrt zöldséget odaadhatod valakinek, vagy pépesítve eltehető a későbbiekre krémleves alapnak, zöldségfasírtnak vagy szósznak, vagy ha van kerted, beleteheted a komposztba.

Két napra elegendő mennyiséget készíts a levesből, a maradékot pedig tedd hűtőbe másnapig. Amennyiben mód van rá, CSAK biozöldséget használj, mert a méregtelenítési program során nem akarunk újabb toxinokat, immunrendszert gátló rovarirtó szereket, permeteket vagy műtrágyát fogyasztani.

Egyéb étkezési szabályok

- Lásd a Dr. Papp B. János féle [candida ellenes](#) és bélflóra normalizáló étkezést.
- Amit nagyon szigorúan be kell tartani:
 1. **Semmi cukor** - helyette stevia, mazsola, datolya, de csak módjával, és csak akkor, ha nagyon nem bírod édes íz nélkül.
 2. **Semmi tej**, tejtermék, max. pici bio vaj, helyette növényi tejek fogyasztása javasolt: rizs, zab, mandula, dió, kókusz - **SZÓJA TILOS**. (Tipp: növényi tej készítés gyorsan: kesudió és makadámdió krémje vízzel hígítva)
 3. **Tilos a finomított és fehér liszt** (a búzának és a rozsnak a teljes kiőrlésű változatait is ki kéne hagyni a kúra alatt, mivel túl nagy a szervezet gluténterhelése; helyette törekedjünk a gluténmentes megoldásokra), valamint az ezek felhasználásával készült élelmiszerek is.
 4. A kúra 4. hete után csak háztáji hús fogyasztható, de szigorúan csak 12% alatt - a kúra első 4 hetében **TILOS minden hús**, de 1 hónap után lehet friss halat fogyasztani, majd 7 hét után háziszárnyas mellét is ehetsz, de ügyelj arra, hogy a napi húsbevitel ne haladja meg a 12%-ot. Ha mégis bűnözünk, akkor a hús evése után vagy nyers ananászt kell enni, vagy 30 ml Emóciót igyunk meg! Ha húsevő vagy, akkor 10 hét



után térhetsz vissza a háztáji vagy bio vörös húsok fogyasztására. **A nagyipari hús és húskészítmények fogyasztása nem ajánlott!**

5. Minden szója tartalmú élelmiszert ki kell iktatnod az étrendedből. Ügyelj arra, hogy sok élelmiszer adalékként tartalmaz szóját szójaliszt, szójalecitin formájában.

- 80% felett kell nyers zöldség, gyümölcs vagy mag ételt fogyasztani.
- Rágj meg mindent nagyon alaposan, hogy kellően beinduljanak az emésztőenzimjeid, nyugodt körülmények között táplálkozz!
- Nagyon ügyelj a kellő mennyiségű folyadékfogyasztásra! Ha nem iszol eleget, és nem tartod be a táblázatban előírt minimum folyadékmennyiséget, akkor hatástalan lesz a kúrád, és még az is előfordulhat, hogy rosszabbodik az állapotod.

Egyéb beszédni és alkalmazni valók

Kötelező:

- [Huminiqum kapszula](#) (1x2) vagy [szirup](#) (5ml) a reggeli turmix előtt minden nap 2 hónapig (ha soha nem szedted, akkor a kúra előtt 4 héttel kezd el!)
- [Méz almarosttal és szűzbogáncssal](#) a kúra elejétől 3x1 mokkaáskanállal elszopogatni.
- [Mézkoktél](#) a léböjt utántól, ha elfogyott az almarostos méz, 3x1 mokkaáskanállal elszopogatni.
- [Emóció](#) - a kész reggeli turmixba keverhető, vagy önállóan idd a turmix után, illetve este a táblázat szerint 2x30 ml.
- [Canadian Essence](#) méregtelenítő indián tea - A léböjt utántól minden nap éhgyomorra a reggeli víz és a turmix között, a használati utasítás szerint elkészítve. Ha nincs semmilyen egészségügyi problémád, jó a keringésed, az emésztésed, a látásod, nincsenek bőrpanaszaid, nem szedted gyógyszereket, fogamzásgátlót, nem vagy fáradékony, akkor ez a tea elhagyható.
- [Goji juice](#) - a turmixba, leírás szerint.
- [Szőlőmag mikroörlemény](#) - a turmixba, leírás szerint.
- [Nyírfanedv](#) - ha lehet, végig a kúra alatt éhgyomorra, bármikor a nap folyamán.

Ajánlott:

Kérünk nézz körül a Bionom kiegészítők között, ahol [problémák szerint rendezve](#) is megtalálod a Neked megfelelőt!

Az alább ajánlott termékek meggyorsítják a méregtelenítési folyamatokat, illetve pozitívan befolyásolják a szervezet reakcióit és a méreganyagok ürülésének ütemét a méregtelenítés alatt, valamint erősítik az immunrendszert, és támogatják a szervezet biokémiai egyensúlyát.

- [Cordyceps](#) - a léböjt utántól
 - képes szabályozni a Jin és Jang energiát az emberi testben, és elérni azok viszonylagos egyensúlyát.
 - nagy adaptogén képességgel rendelkezik - mellékhatások nélküli természetes antibiotikum, sok kórokozóra elnyomó hatással van (staphylococcus, streptococcus, pneumococcus stb.)
 - szabályozza az immunrendszert, ezzel növeli a szervezetünk ellenálló képességét különböző betegségekkel szemben.
 - csökkenti az immunrendszer túltengését, genetikai szinten kijavítja annak zavarait olyan autoimmun betegségek esetén, mint a szkleroderma, a vörös

- bőrfarkas, reumatoid ízületi gyulladások és a reuma, az immunokompetens szervek működésének normalizálásával.
- gyulladásgátló hatású, nem gyengébb, mint a nem szteroid hormonok (pl. hydrocortison).
 - növeli a szervezet ellenálló képességét az oxigénhiánnyal, méreganyagokkal és nagy fizikai megterhelésekkel szemben, antioxidáns hatású.
 - aktívan méregteleníti a szervezetet, többek között eltávolítja a gyógyszermaradványokat.
daganatellenes hatása van, mivel serkenti a fehérvérsejtek aktivitását, és helyreállítja a szintjüket a vérben; enyhíti a sugár- és kemoterápia mellékhatását.
 - szabályozza a máj, a vese és a tüdő működését, javítja az anyagcserét az összes szerv szöveteiben.
 - csökkenti a lipidszintet a vérben, a koleszterin szintet is normalizálja, szabályozza a trombocitaszámot a vérben, akadályozza a vérrögök kialakulását, és elősegíti az eloszlásukat.
 - szabályozza a kalcium és foszfor egyensúlyát a vérben.
 - kis mértékben tágítja a vérereket, ezzel javul a szív és a tüdő vérellátása, javítja más szervek és szövetek mikrocirkulációját.
 - fiatalító hatású.
- [Gyöngy Méz Koktél borban](#)- esténként 1 pohárral - a leböjt utántól.
 - Bélflóra harmonizációt elősegítő koktél. Többszörösen fermentált, mézkiegészítéssel gazdagított gyógynövényeket és természetes laktobacillus kultúrát tartalmazó szinbiotikus készítmény. Támogatja a bélmelegtelenítési és a máj tisztulását elősegítő folyamatokat, jótékonyan befolyásolja az emésztést.
 - [Krillolaj](#)- napi 2 kapszula a kúra legelejétől.
 - mélytengeri hidegen sajtolt rákolaj - magas karotinoid, A-, E-vitamin tartalommal, valamint tartalmazza az omega zsírsavak teljes spektrumát. Értisztító, érrugalmasító, keringést szabályozó, beállítja az optimális triglicerid szintet, kedvezően befolyásolja a vérnyomást.
 - [Méregtelenítő tapasz](#)- a kúra elejétől a leböjt végéig minden este mindkét talpra ragasszunk egy-egy tapaszt, és csak reggel távolítsuk el.
 - A természetgyógyászok szerint legegyszerűbben a talponton elhelyezkedő reflex zónákon keresztül szűrhetjük ki testünkben a nyirokrendszerben keringő, illetve a lerakódott méreganyagokat, hiszen a keleti egészségszemlélet szerint minden szervünk stimulálható és gyógyítható a talpon lévő reflexpontokon keresztül. A Chi tapasz a tapasztalatok alapján ezekre a pontokra hat jótékonyan, és intenzív méregtelenítésével segíti a szervezet egyensúlyát. Segítségével kényelmesen, biztonságosan tisztíthatjuk meg szervezetünket a benne felgyülemlett káros anyagoktól. Folyamatos a hatása, hiszen azt 8-10 órán keresztül fejt ki, ezért nem terheli túl a szervezetet.
 - Szauna vagy gőzfürdő: hetente egyszer legalább, hogy felgyorsuljon a méreganyagok ürülése.
 - [D3 csepp](#) folyamatosan.
 - [Halolaj](#) folyamatosan.
 - Dr. Tim's levek folyamatosan.
 - Alga készítmények - segítik előkészíteni a méregtelenítést, hasznos tápanyagforrások.

Teák, amik a kúra alatt segítenek

Sonnentor teakeverékek:

- [Női fűszertea](#) - női hormonharmonizáló hatású.
- [Órangyal tea](#) - támogatja az emésztőrendszer működését.
- [Relaxáló tea](#) - veseműködést támogatja.
- [Energia tea](#) - jól kiegészíti a méregtelenítést, mert jótékony hatással van az emésztőrendszerre, légzőrendszerre. Kifejezetten jó a tüdőnek, az orrmelléküregeknek, jó hurutoldó, gyomorerősítő, szélhajtó hatású. Ellenjavallt: magas vérnyomás esetén TILOS alkalmazni.
- [Energiát mindenhová tea](#)
- [Frissítő tea](#) - jó hatással van a vegetatív rendszerre.
- [Hadd süssön a nap](#) - jót tesz az emésztésnek.
- [Ginkgo koncentrálnó tea](#) - nagyon jó visszerre, aranyérre, fülzúgásra, lábfekélyre, szédülésre, vérrellátási panaszokra.
- [Szunyókáljunk egyet](#) - zaklatottságra, alvászavarra.
- [Lapacho kéreg tea](#) - erős gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, immunmoduláló hatású.
- [Bőjti tea](#)

Tulsi teák:

- [Gyömbéres](#)
- [Sweet Rose](#) - stresszre
- [Gránátalmás](#) - keringésre

Yogi teák:

- [Gyomorerősítő](#)
- [Esti tea](#) - stresszeseknek
- [Életöröm](#)

Mikor nem ajánlott a kúra elvégzése?

- Terhesség és szoptatás alatt. Ugyanis a köldökzsinóron és az anyatejen keresztül a baba is részesülhet a kiválasztott mérgekből. Viszont a babavárás előtt mindenképpen végezzünk egy alapos, átfogó méregtelenítést.
- Alkoholos és kábítószeres befolyásoltság alatt. Viszont a méregtelenítés meggyorsítja a leszokáskor jelentkező mellékhatásokat, és enyhíti az elvonási tüneteket.
- 10 év alatti gyerekek szigorúan csak szakember felügyelete mellett végezhetnek átfogó méregtelenítést, és 10 éves kor feletti gyermekeknél sem árt kikérni a szakember véleményét a dozírozást illetően.
- Ne méregtelenítsünk akkor sem, ha előre láthatólag nem tudjuk betartani a szabályokat, és ha nem érünk a folyamat végére.
- Súlyosan beteg emberek a kúrát csak szakemberrel egyeztetve végezzék, ha az személyre szabta nekik.

Összefoglaló táblázat:

SZAKASZOK	IDŐTARTAM	KÖTELEZŐ	AJÁNLOTT	TILOS
Böjt előkészítő szakasz	7 nap (széklet függő)	- öblítő turmix - Kolláth, kása vagy zöldrengeli - levek és teák mennyiségének táblázat szerinti betartása - napi ötszöri étkezés	- gluténmentes étkezés - bioélelmiszerek fogyasztása - kávé és fekete tea kerülése	- minden állati eredetű étel - cukor - fehérliszt - finomított élelmiszerek - félkész és készételek - alkohol
Böjt	5 nap	- csak levek fogyaszthatók - kálium-leves - a lémennyiségek betartása	bio levek fogyasztása	minden, ami nem lé
Böjt-törő szakasz	7 nap	- öblítő turmix csökkentett mennyiségben, kevesebb olajjal és fokhagymával - Kolláth, kása vagy zöldrengeli - naponta ötször keveset étkezni	- gluténmentes étkezés - bioélelmiszerek fogyasztása - alkohol kerülése - kávé és fekete tea kerülése	- minden állati eredetű étel - cukor - fehérliszt - finomított élelmiszerek - félkész és készételek
Levezető szakasz	37 nap	- reggeli zöld turmix ízlés szerint - Dr. Papp B. János féle ajánlott étkezés betartása	- Kolláth, kása vagy zöldrengeli - bioélelmiszerek fogyasztása - tojás már ehető, de csak heti max. 3. - Fermentált tejtermékek már módjával fogyaszthatóak	- hal a 4. hét végéig - szárnyas a 6. hét végéig - vad a 8. hét végéig - egyéb vörös húsok a 10. hét végéig - cukor - fehérliszt - finomított élelmiszerek - félkész és készételek

