

## KOMPLEMENTER ORVOSLÁS - FOGORVOSLÁS - MÉREGTELENÍTÉSI MÓDSZEREK (1. RÉSZ)

**Dr. Csiszár Róbert**

A méregtelenítés a tápanyagbevétel, -feldolgozás, -beépítés, -mobilizálás, kiválasztás anyagcsere folyamatainak optimalizált módszertana, tágabb értelemben minden olyan eljárás ide sorolható, amellyel befolyásolható a szervezetbe jutó, azt terhelő, mérgező anyagok mennyisége. Napjainkban a le- és kivezető módszerek, az ún. konstitucionális kezelések az általános orvosi terápia alapfeltételeivé válnak, és az erősen differenciált orvosi világban mind a technikai, mind a gyógyszeres kezeléseket kiegészítik.



### 5.1 ALAPOK

**Bernhard Aschner** - munkásságáért Nobel-díjra előterjesztett német orvos - több mint hatvan évvel ezelőtt vezette be a le- és kivezető gyógymódok fogalmára a konstitúciós kezelések elnevezést (Technik der Konstitutions Therapie). A mai napig helytálló elmélete szerint az anyagcsere-terület zavarai, amelyek a nem megfelelő étkezésből, az élvezeti és gyógyszerek mértéktelen fogyasztásából erednek, plusz és mínusz dekompensációt okoznak. Mindkét esetben csökken a szervezet belső és külső inger?válasz reakcióképessége. A szervezet kiegyensúlyozott vegetatív működésének egyik alapja az élettani ritmusok; a széklet- és vizeletürítés, a légzés, az alvás és ébrenlét, valamint a hőszabályozás harmonikus működése. A koplalással és a szelektív diétával mindezeket a folyamatokat befolyásolni lehet, és a szervezet reakcióképessége normalizálódik. A klinikai gyakorlatban ma már általánosan alkalmazott eljárások a diurézis, a léböjt, a diéták, a vizelethajtó teák stb. Ha a beteget a kezelési forma háttéréről is felvilágosítjuk, akkor a szervezet hosszú távú áthangolásával a panaszok is megszüntethetők.

### 5.2 A MÉREGTELENÍTÉS HELYSZÍNE

A legújabb sejt- és molekuláris biológiai kutatások szerint a sejt vázát alkotó fehérjestruktúra - cytoskeleton - az egész szervezetben egységes hálózatot alkot. Ez a fehérjerendszer nem ér véget a sejtfalnál, hanem azon áthatolva kapcsolatba lép a kötőszövetet alkotó fibrocytákkal. Az A. G. Ling-féle indukciós sejtmodell szerint ebben a fehérjeszerkezetben az alacsony entrópiájú (magas szabadenergia-tartalmú) állapot fenntartását egy gliko-lipoproteid-víz-kálium-ATP rendszer végzi, melyben a víz nem oldószerként, hanem „strukturált” aktív alkotórészként szerepel. A vízmolekulák magas fokú rendezettsége az információhordozás biofizikai lehetőségét jelenti. Míg az idegrendszer a mikro- és makroszkopikus struktúrák vezérlését végzi, addig az intercelluláris térben és a sejteken belül is kimutatható cytoskeleton rendszer a hozzá kapcsolódó asszociált molekulákkal egy más egységet képez, mely az ideginél nagyságrendekkel nagyobb kommunikációs funkcióval rendelkezik. A kötőszövetben lerakódott bármilyen toxin vagy idegen molekula a kötőszöveti rendszer működését - entrópiáját növelve - negatívan befolyásolja.

### 5.3 AZ ALAPRENDSZERT KÓROSAN BEFOLYÁSOLÓ ÁLLAPOTOK

A leggyakoribb kóros állapot az emésztési rendszer egyensúlyvesztésének talaján kialakuló túlsúly, mozgásszegény állapot, rendszertelen étkezés, alacsony folyadékfogyasztás, kiegyensúlyozatlan ébrenlét-alvás ciklus.

### 5.4 AZ ALAPRENDSZERT BEFOLYÁSOLÓ KOCKÁZATI TÉNYEZŐK

Az élvezeti szerek rendszeres fogyasztása, a kávé, fekete tea, alkohol, szénsavas üdítők, kakaó, édességek, a dohányzás, a külső és belső vegyi ártalmak, a szennyezett környezet stb.

### 5.5 A MÉRGEZETTSÉG ÁLTALÁNOS TÜNETEI

**Enyhe toxikózis** - a fellépő tüneteket a betegek nem betegségként érzékelik; székrekedés, hasmenés, erős szagú széklet, izzadás, vizelet, szájszag, rossz lehelet, lepedékes nyelv, gyulladt és atrophias

gingiva, haspuffadás, hasi diszkomfortérzés, étkezéseket követő fáradékonyság és dekoncentrálttság, visszatérő hurutos megbetegedések, alvászavarok, hangulati ingadozások.

**Közepes toxikózis** - a beteg nem érzi magát egészségesnek, a tünetei csökkentésére gyógyszereket szed - jellemző lehet a vérnyomás ingadozása, kismértékű, de tartós vérnyomás-emelkedés, vagy csökkenés, a koleszterin- és a vércukorértékek a felső határon mozognak. Gyakori a fejfájás, az ízületi fájdalmak. Háttér lehet az allergiás légúti és bőrbetegségeknél, reumatikus kórképeknél, krónikus emésztési zavaroknál, menstruációs rendellenességeknél. A jó- és rosszindulatú daganatos megbetegedések kialakulásakor mindig fellelhetők az életmódbeli és táplálkozási hiányosságok.

**Erős toxikózis** - a szakirodalomban a metabolikus X-szindróma néven szereplő tünet-együttes, elhízás, diabetes, magas vérnyomás, érelmeszesedés, zsírsavcsere-zavarok, húgysavszint-emelkedés. Ebben az esetben a szívinfarktus és az agyvérzés kockázata lényegesen magasabb. A metabolikus X-szindróma méregtelenítő módszerekkel eredményesen kezelhető, ez már a mindennapi terápiának is a részét képezi. (A fokozott inzulintermelés a szervezet válasza arra a degeneratív folyamatra, amelynek során a kötőszövetben jelentős mennyiségű gliko- és lipoproteid halmozódik fel. A capillaris basal-membránok szélessége az elektromikroszkópos felvételek szerint 4-5-szörösére megnő, ez mind az oxigén, mind a glukóz diffúzióját rontja. Ennek a következménye az alarmreakció: emelkedik a vérnyomás és a vércukorszint. A szakszerűen alkalmazott méregtelenítő kúrák során a kötőszövet regenerációjával a basal-membrán szélessége is normalizálódik, és a diffúziós viszonyok helyreállnak.)



## 5.6 AZ EGYENSÚLYI ÁLLAPOT ÉS A DISZBAKTERIÓZIS

Celluláris immunrendszerünk körülbelül 1000 milliárd sejtet számlál, melyek összsúlya 1,5 kg. Ennek 80%-a a bélnyálkahártya alatt elhelyezkedő ún. Peyer-plakkokban található, amelyek felülete kb. 4000 négyzetméter. A bélnyálkahártyában elhelyezkedő nyirokcsomók sejtjei a test egyéb területein található nyirokcsomók sejtjeihez képest gyorsabban szaporodnak. Ezen túlmenően naponta 12-14 g specifikus protein (pl. immunglobulin) termelődik. E szövet egyrétegű hengerhámsejtek alkotják, és egy glykoproteinekből álló nyálkaréteg választja el a bélfórától. Az ezt alkotó 10<sup>14</sup> (kb. 500 különféle fajból álló) baktériumok mennyisége körülbelül 10-100-szor több sejtből áll, mint maga az emberi test. Mai tudásunk szerint e két szerv (emésztő- és nyirokszerv) egymással szoros kölcsönhatásban áll. A táplálékfelvétel helye tehát egyúttal fontos színtere az anyagcsere-folyamatoknak és az enzimek tevékenységének, itt zajlanak le az ún. antigén-antitest reakciók.

Az emésztés egyensúlyának feltétele az összehangolt gyomor, hasnyálmirigy-, bélmedv- és epe kiválasztás és a normál, strukturált bélfóra. A bélfóra az adott emberre jellemző, de az élet

folyamán változik. A normál bélflóra vizsgálata csak speciális laboratóriumi háttérrel végezhető (intestinalis ökögram), így a bélflóra összetételének eltolódása - diszbakteriózis - csak költséges eljárással mérhető. Viszont az egyensúlyi állapot felbillenésére utaló másodlagos jelek bármilyen eltolódása a normál paraméterektől a bélflóra egyensúlyzavarát is jelentik. Ezek: az étkezések időpontja, az étvágy, éhségérzet, a fizikai teljesítőképesség, a koncentrációképesség és közérzet, a gyomor kiürülése és a teltségérzet változásai, a has bőrének rugalmassága, turgora és hőmérséklete, a hasi légzés akadálytalansága, a vegetatív egyensúly megbomlása (a normál emésztés parazimpatikus túlsúlyban zajlik) és az „enyhe toxikózis”-nál említett tünetek.

A vékonybél-diszbakteriózisa gyakran jellemzők a köldök körüli panaszok, teltségérzet, a has bőrének hűvössége, görcsök, a legyengült immunstatus miatt hurutos megbetegedések. Az anamnézisben gyakran szerepel a hosszan tartó antibiotikum-fogyasztás is. A vékonybél-diszbakteriózis következménye: erjedés - savasodás - nyálkahártya-laesiók - bomlástermékek bejutása a vér- és nyirokkeringésbe - a laesiók keletkezése és ezek állandó regenerációja miatt - állandó immunterheltség.

A vastagbél-diszbakteriózis hasonló savas folyamatokat eredményez, továbbá számolni kell az epesavak kóros metabolizációjával (epesavak lebomlása karcinogén anyagokká, egyes E.coli törzsek részvételével, erre a döntően húsfogyasztók hajlamosak).

A szájüregi flóra stabilitása a vastagbélflóra egyensúlyával áll kölcsönhatásban, bármelyik egyensúlyi eltolódása a másikat is veszélyezteti. Krónikus szájnyálkahártya- és fogágy-betegségek mindig a szájüregi flóra megváltozásával is járnak, mindezeket időben gyakran megelőzi a vastagbélflóra működési zavara.

## **5.7 A MÉREGTELENÍTÉSI MÓDSZEREK ÁLTALÁNOS CSOPORTOSÍTÁSA**

Az egészséges ember élettani méregtelenítése folyamatos és szabályozott. A betegek, betegségek méregtelenítési módszereinek általános elvei a következők:

- a bevitel normalizálása, az emésztés harmóniájának helyreállítása,
- intenzív kúrák, biokémiai áthangolás és kivezető módszerek - hashajtás, beöntések, kolon-hidroterápia,
- a mobilizálást és a kiválasztást serkentő, le- és kivezető gyógymódok, valamint a homeopátia és a fitoterápia méregtelenítő eljárásai,
- az autointoxikációt megszüntető enzimterápiák, mikrobiológiai terápiák.

## **5.8 AZ INTENZÍV KÚRÁK ÁLTALÁNOS INDIKÁCIÓI**

- elhízás, krónikus obstipatio,
- hyperlipidémiák, II. típusú diabetes,
- magasvérnyomás-betegség,
- purin-anyagcsere-zavarok, köszvény,
- metabolikus X-szindróma, ( 5.5),
- krónikus hepatitis, pancreatitis, enteritis, Crohn-betegség,
- arteriosclerosis, angiopathiák,
- glaucoma,
- reumatikus kórképek, arthrosis, spondylosis,
- allergiás betegségek, bőrbetegségek, acné,
- akut és krónikus légúti és emésztőrendszeri hurutok,
- vitamin- és ásványianyag-hiányos betegségek,
- rákmegelőző állapotok, a rákbetegség egyes stádiumai,
- méregtelenítés, a toxikózis stádiumai,
- levegőszennyezés, nehézfémterhelés.

## **5.9 KONTRAINDIKÁCIÓK**

- elmezavarok, depresszió, skizofrénia, paranoia, debilitás,
- akut katabolikus állapotok,

- akut hyperthyreosis,
- hypovolémiás állapotok,
- veseelégtelenség,
- tartós szteroidkezelés,
- terhesség, szoptatás,
- kisgyermekkor a pubertáskorig,
- időskori súlyos arteriosclerosis, Alzheimer-kór,
- ha a beteg nem teljes meggyőződéssel teszi,
- fokozott kontroll szükséges: diureticumokat, digitalist, antikoagulánsokat, antidiabetikumokat, antikoncipienst, pajzsmirigyhormont szedőknél.
- 



### 5.10 A DIÉTA MINT ALAPTERÁPIA

A diéta a helyes életmód, a teljes értékű táplálkozási rendszer, folyamatos preventív méregtelenítés az anyagcsere-folyamatok optimalizálásával. Ennek részletezése meghaladja e cikk terjedelmét és jórészt ismert is, ezért csak vázlatyszerűen a legfontosabb elemek: étkezések ideje, hossza, rágás, natúr-bio friss zöldség, gyümölcs, teljes őrlésű gabonafélék, olajos magvak, hidegen sajtolt olajok, finomított, tartósított, konzervált élelmiszerek, fehér cukor, vörös húsok kerülése, kevés só (tengeri), kevés fűszer, zsírszegény főzési eljárások.

### 5.11 A BÖJT ÉS HATÁSAI

A böjt vallásos szokásból alakult természetgyógyászati módszerré. Az ételtől való tartózkodás az áldozatvállalást, a lélek felkészítését és megtisztulását célozta. A természetgyógyászati böjt intenzív kúrákkal kombinálódik. Ma már önálló tudományág, mikrobiológiai, kórélettani, biofizikai ismeretekkel, módszertannal, úgynevezett le- és kivezető eljárásokkal (Németországban a „böjtorvosok” szakképzése egyéves elméleti és gyakorlati képzésből áll). Általános jellemző az anyagcsere tehermentesítése, a felhalmozott salakanyagok kiválasztásának fokozása, bőséges folyadékbevitel (ásványvizek, forrásvizek, gyümölcs- és zöldséglevek, gyógyteák). Béltisztítási módszerek; beöntés, glaubersó (40 gr só 750 ml meleg vízben oldva, 15 perc alatt kell meginni), keserűsó, kolon-hidroterápia (bélfürdő, az utóbbi években az Egyesült Államokból kiindult eljárást bevezették az európai gyakorlatba is, a vastagbél öblítése, a víz nyomásának, hőmérsékletének és a mosási sebességnek terapeuta általi szabályozása, és a bélfalról leváló lerakódások üvegfalon keresztül történő értékelése) (1-2. ábra).

### **ÁLTALÁNOS ÉLETTANI HATÁSAI:**

- szív és keringés - vérnyomáscsökkenés, vércukor-, vérlipidszint-csökkenés, a húgysavszint emelkedhet a fokozódó sejtátépülés miatt,
- anyagcsere-folyamatok - proteo-, gliko-, lipolízis, a sejt közötti állományból és az érfali endothelből,
- gyulladáscsökkentés - az immunrendszer aktivitása fokozódik,
- vízhajtás - szövetek Na- és víztartalma csökken, az ödémák kiürülnek, a vérnyomás csökken,
- salaktalanítás - a felesleges zsírok, szénhidrátok, fehérjék, az anyagcsere-metabolitok, a káros vegyi anyagok, a nehézfémek, toxinok, allergének kiürülnek,
- pszichovegetatívum - a funkcionális szív- vagy gastrointestinális panaszok csökkennek, az alvás kiegyensúlyozottabb lesz,
- emésztőrendszer - a nyálkahártya letisztul, regenerálódik, az emésztőnedv-termelés és a bélmotilitika javul,
- endokrin rendszer - a hormonális diszfunkciók megszűnhetnek, a menses rendellenességei javulhatnak,
- statikus rendszer - ízületek, lábboltozat, gerincoszlop panaszai enyhülnek.
- 

### **5.12 ISMERTEBB MÉREGTELENÍTŐ KÚRÁK**

Minden kúrában közös, hogy alkalmas a szervezetben lerakódott terhelő vagy mérgező anyagok mobilizálására és kiürítésére. A mérgező anyagok eredhetnek az élelmiszerekből (tartósítószer, növényvédő szerek, adalékanyagok stb.), az emésztési diszfunkció révén keletkező erjedéses bomlástermékekből, a diszbakteriózis útján a bélbaktériumok és gombák által termelt toxinokból, karcinogén és mutagén ágensekből, gyógyszerek metabolitjaiból és a direkt mérgező anyagok metabolitjaiból.

A méregtelenítés során a szervezetben lezajló pozitív változások a metabolitok kiáramlásával függnek össze.

#### **5.12.1 DIAFORETIKUS ELJÁRÁSOK - BŐRLÉGZÉS ÉS IZZADÁS**

Mozgásterápia, szauna és melegterápiás eljárások, Kneipp-kúra (borogatások, lemosások és pakolások vízkúraszerű alkalmazása, Németországban több mint 60 Kneipp gyógyfürdő működik), bőrizgató eljárások (részleges mustárfürdő, hólyaghúzó anyagok hisztaminszerű hatás; cantharida, capsicum stb.).

#### **5.12.2 BUCHINGER -LÜTZNER-FÉLE GYÓGYBÖJT**

Európa-szerte az egyik legismertebb modern intenzív böjtkúra. Áthangolja a szervezet működését egy ún. belső energiaprogramra. A csökkent bevitel miatt az emésztőrendszer nyugalmi állapotba kerül, a kiválasztás fokozódik, a belső tápanyagraktárak mobilizálódnak. A böjt időtartama 2-4 hét. A kezelés öt pontban foglalható össze:

1. intenzív diéta, gyógyböjt és teljes értékű táplálkozás, gyógyteák (orvosi székfű, édeskömény, citromfű), zöldséglé, ásványvíz, kevés gyümölcsle, a dohányzás, az alkohol, a kávé, az édességek elhagyása, bélrendszertisztítás (gläubersó, keserűs), napi 2 - 3 liter folyadék, a böjt után a táplálkozást tudományosan felépítő étrend alkalmazása,
2. mozgásterápia, edzésprogramok, lézőgyakorlatok, masszáz, vízkúra,
3. kiegészítő természetes gyógymódok, pl. májpakolás, pszichoterápia, a szokások újraértékelése, lelki méregtelenítés, sajátélmény-terápia,
4. egészségkép kialakítása, alkotói tevékenységek tanulása, a megtanult terápia beépítése a kezelés utáni időszakba, átvezetés a teljes értékű táplálkozásra.

Javasolt: túlsúly, reumás betegségek, arthrosis, hipertónia, szív- és keringési betegségek.

### 5.12.3 MAYR-KÚRA

**F. X. Mayr**, osztrák orvos lépcsőzetes rendszerű kúrája a bélműködés és a szervezet salaktalanítására. A kúrát kiképzett orvosok irányítják, és ők határozzák meg a szükséges fokozatot. A kúra része minden esetben a speciális diagnosztika és hasi masszázis, melyet naponta végeznek.

Fokozatok:

1. gyógyteakúra - gyógyteák és zöldségleveslé alkotta napi menü, beöntés és keserűsós hashajtás, manuális hasi kezelések, 2 hét,
2. tej-, zsemlekúra - az előbbi kiegészül szikkasztott zsemle alapos megrágásával + friss, nyers tej, 2 hét,
3. az előbbi kettő utáni „felépítő étrend”, speciális receptúra szerinti reformétrend.

Javasolt az emésztőrendszer krónikus betegségei, fekélyek, máj-, epe-, hasnyálmirigy-betegségek, általános salaktalanítás esetén.

### 5.12.4 MOERMANN - BREUSS-KÚRA

A nem katabolikus fázisban lévő daganatbetegek biológiai kezelésére alkalmazott első kúrák egyike. Speciális gyógyteákat és préselt zöldségeket fogyasztanak a betegek, 21, illetve 42 napon keresztül. A folyadékbevitel csak fél liter naponta, intenzív fizikai munka mellett.

### 5.12.5 GERSON-TERÁPIA

A dr. **Max Gerson** német bel- és idegyógyászlól elnevezett méregtelenítő módszer és terápiás rendszer számos betegség gyógyítására alkalmas a korábban felsorolt indikációk közül - még a tuberkulotikus betegek kezelésére is -, a legtöbb tapasztalat mégis a daganatbetegek kezelésével kapcsolatban gyűlt össze. Egyrészt azért, mert ezeknél a betegeknél kellő elszántság van a következetes alkalmazáshoz, másrészt, mert a katabolikus fázisban lévő betegeknél is eredményesen alkalmazható. A terápia az óránként frissen préselt, biomódszerrel termesztett zöldség- és gyümölcslevek fogyasztására épül. Fő jellemzői: növényi szénhidrátokban, káliumban gazdag, fehérjében, zsiradékokban, nátriumban szegény. A gyógyszerelésben: sósav-pepszin, pancreatin, egyedi készítésű májkapszula, thyroïd, niacin, bélflóra-baktériumok, méhpempő, lenmagolaj (omega-3 esszenciális zsírsav), káliumsó (intracelluláris káliumpótlás, magnéziummal kiegészítve) szerepel. Az adagolás minden esetben személyre szabott. Jellemzők még a bélrendszer tisztítása, másnaponta hashajtással, speciális, kávé beöntés a máj-biotranszformáció serkentésére, az epeürítés kiváltására, a bélfal kiválasztásfokozására és a fájdalom csillapítására (!). Az újabb kutatások a terápiát kiegészítették halolajjal (hasonló hatású, mint a lenmagolaj), aloe verával (az immunstimuláns hatás miatt) és a daganatsejtek biokémiai folyamataihoz igazított magas dózisu vitamin- és nyomelempótlással. A Gerson-terápia során a betegek átmenetileg sem éhezhetnek. Időtartama 1-3 év, 6 hetente rendszeres laborkontrollal.

### 5.12.6 HAY-FÉLE VÁLASZTÓ ÉTREND

Magas szénhidrát- és fehérjetartalmú ételek azonos étkezés alkalmával nem fogyaszthatók együtt, csak külön-külön, kiegészítve zöldséggel, salátával, gyümölcsökkel (a gyomorsav-kiválasztás gátolja a szénhidrátemésztést, és kórosan elnyújtott emésztési folyamatot eredményez). Egy étkezés alkalmával a fehérje vagy a szénhidrát mennyisége maximum 30% lehet.

Javasolt: vesegyulladás, reumatizmus, szívbetegségek, diabetes, emésztési zavarok, ekcéma esetén.

### 5.12.7 SHELTON - DIAMOND-FÉLE ÉTREND

Az egészségfenntartás és a fogyás alapja az emésztés és a felszívódás hatékonysága. Kerülni kell a fehérjék és a szénhidrátok együttes fogyasztását. Nem javasolja a húsokat, a tejet, a tejtermékeket, a cukrot és a mesterségesen kezelt élelmiszereket. Fontos a gyümölcsfogyasztás (de csak délelőtt és csak egyfajta), a zöldségek, az olajos magvak, a rendszeres testmozgás és a pozitív szemlélet. Az ételeknél mennyiségi megszorítás nincs, a vacsora a legbősegebb.

### **5.12.8 SCHROTH-FÉLE ÉTREND**

Száraz és ivónapokkal váltott fehérje- és tojásmentes étrend, teljes őrlésű gabonakása - kenyér, aszalt gyümölcsök, datolya, füge, dió, magvak, korlátozott folyadékbevitel (gyógyteák, zöldséglé, zöldségfőzet, író), meleg vizes borogatások. A heti kúrát 3-4 hétig kell ismétetni, majd áttérni a reformtáplálkozásra. Hétfő, szerda, péntek: száraznap (kenyér, narancs, citrom, aszalt gyümölcs), kedd, szombat: kis ivónap (kevés ebéd, délután fél liter folyadék), csütörtök, vasárnap: nagy ivónap (kenyér, kompót egy liter lé egész nap). Javasolt: krónikus szív- és érrendszeri betegségek, diabetes, köszvény, bőrbetegségek (akne, diatézisek, furunkulózis), testsúlycsökkentés.

### **5.12.9 BIRCHER - BENNER-FÉLE ÉTREND**

Napi háromszori étkezés, a főzés és a konzerválás káros, vegyszermentes növények, gyümölcs- és zöldséglevelek, mogyoró, mandula, szója (az utóbbi három tejváltozata is), magok, hidegen sajtolt növényi olajok, méz, hagyma, fokhagyma, levegő, napfény. A só, a tengeri só és a sós fűszerek tilosak. Javasolt: súlycsökkentő, purinanyagcsere-zavar, köszvény, zsíryanycsere-zavar, esszenciális magas vérnyomás, chr. obstipatio, mozgásszervi betegségek.

### **5.12.10. VOLLWERTKOST - TELJES ÉRTÉKŰ TÁPLÁLKOZÁS**

A táplálkozás-élettanilag értékes tápanyagokból ízletes és változatos étel készíthető, teljes őrlésű gabonák, zöldségek, gyümölcsök, tejtermékek, tojás. Hal és hús hetente 1-2-szer, az élelmiszerek 50-60%-a nyers, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, fontos a rágás, az optimális hőfok és az elegendő folyadékbevitel. Kerülni kell a tartósító-, színező-, és állományjavító anyagokat. Az ételek a földrajzi hellyel és az évszakkal összhangban legyenek.

### **5.12.11 VEGETÁRIUS TÁPLÁLKOZÁSI FORMÁK**

Fajtái: lakto-, ovolakto-, vegán, mazdaznan, ájurvédikus, jóga-, Wearland-, makrobiotikus stb. közül helyhiány miatt ez utóbbit emelnénk ki: Az Okasawa-Kushi-féle makrobiotika japán-kínai tradíciók adaptálása. Általános elv: 50-60% gabonamagvak, 5-10% szárazföldi vagy tengeri zöldség (algák), 20-30% helyi zöldség, 5-20% hüvelyes és tengeri zöldség, magvak, gyümölcs. Kevés gyümölcsöt ajánl, csak tengeri sót és mézet, finomított cukor és tej fogyasztása tilos.