



O kuracji głodówką

Martinus odpowiada na pytania

Czy głodówka może mieć korzystny wpływ na zdrowie?

Dla zdrowego człowieka, który odżywia się normalnie i nie je więcej niż potrzebuje jego organizm, głodówka będzie szkodliwa. Inaczej będzie w przypadku człowieka, który codziennie zjada większe ilości pożywienia, niż wynosi jego zapotrzebowanie. W jego organizmie następuje wtedy odkładanie się nadwyżki spożytego pokarmu, powodując trwałe przeciążenie organów wewnętrznych.

W takiej sytuacji głodówka przeprowadzona zgodnie z potrzebami organizmu albo chociażby redukcja posiłków będą miały korzystny wpływ na zdrowie. Dzięki głodówce organizm może się oczyścić z niepotrzebnych i szkodliwych dla zdrowia substancji. Jednak jest bardzo ważne, aby kuracji głodówką nie przeprowadzać bez zlecenia i bez kontroli lekarza.

□

Tytuł oryginału: „Om faste og sundhed. Spoergsmaal nr 7”. Publikacja w biuletynie „Kontaktbrev” w 1950 r.. © Martinus Institut 1981.
Przekład: Tadeusz Hynek.

