

Katarína Horáková

DETOXIKÁCIA ORGANIZMU

zmena života k lepšiemu

ZBAVENIE ODPADU

OČISTNÉ KÚRY

DETOXIKÁCIA

RYŽOVÁ KÚRA

OMLADENIE TEĽA

Štart

KLÚČ K ZDRAVIU



31
H



Obsah



Kľúč k zdraviu a krásu 10

Pohroma v črevách 11

Zápcha môže byť nebezpečná, ba i zákerná	11
Čas je silný protihrač	12
Hlavná príčina zápchy	14
Máme v sebe parazity?	16

Telo – továreň na toxíny 17

Symptómy samootravy	17
Čo prezrádza stolica	18

Smrť sa začína v hrubom čreve 20

Aká má byť stolica	20
Otestujte sa!	22

Črevám chýbajú vlákniny 23

Ľanové semeno pomôže odstrániť chronickú zápchu	23
Ľanové semeno je aj proti rakovine	25
Ľanové semeno každodenné	25
Príprava a použitie:	25
Čo je alfou	26
a omegou pri zápche?	26
Ďalšie súčasti kúry	26
Prečo potrebujeme vlákniny?	26
Všetkého veľa škodí	28
Kedy nemožno užívať vlákniny	28
Ako sa zbaviť hnačky 30	
Ak sa objavia príznaky hnačky 31	
Odborná liečba	31
Ako sa riadiť pri výbere doplnkov stravy	31

Pomoc mliečnych baktérií – probiotík 33

Ako cielene podporiť rast „dobrych“ baktérií v čreve?	34
Najčastejšie využívané mliečne baktérie	35

Telo patrí do čistiarne

Problém som prekonala... príbeh

Ako sa zbaviť odpadu

Prírodné cesty detoxikácie organizmu

Postenie sa pre zdravie, stíhlosť a krásu

Rešpektujme svoju telesnú konštrukciu

Zmienaná forma pôstu – očistné kúry**Jarné bylinkové kúry**

Príhľava dvojdomá

Cesnak medvedí

Recepty

Brezová kúra

Letné ovocné a zeleninové kúry**Recepty**

Letný pitný režim

Letná očista obličiek – dyňová kúra

Recepty**Jesenná hroznová kúra****Zimná jablková kúra**

Takto funguje očistná kúra:

Jablčný kúpeľ každému prospeje

Celoročná kúra s kombuchou

Čo je to kombucha?

Vymetač jedov

Postup očistnej kúry s kombuchou

Ryžová kúra

Prečo práve ryža natural?

Postup pri príprave:

Diétny plán

Prechod na „normálnu“ stravu

36

37

39

39

41

42

42

44

44

45

46

46

46

47

48

49

49

50

51

52

53

53

53

54

55

55

56

57

61

61





Zelenou stravou k trvalej očiste	62
Chlorella pyrenoidosa na očistu a detoxikáciu	63
<i>Ako užívať chlorellu?</i>	64
<i>Najčastejšia chyba pri užívaní chlorelly</i>	64
<i>Možno užívať chlorellu počas tehotenstva?</i>	65
<i>Alarmujúce dôkazy o záťaži tela novorodencov</i>	65
<i>Chlorella na každý deň</i>	66
Omladenie čreva modrozelenou riasou Spirulina alga	66
Rady pre úspešnú detoxikačnú kúru	67
Sprievodné javy očisty organizmu	67
Pitný režim	67
Diéta	67
Najdôležitejšie potraviny pre očistu tela	68
Liečivé byliny	69
Prehľad liečivých bylín na podporu trávenia a na detoxikáciu	70
Čajové zmesi na detoxikáciu	72
Podporné opatrenia	73
Zdravý štart do nastávajúceho dňa	73
Pravidelná ranná očista	74
Ranná suchá masáž	75
Ako zistíme úspešnosť detoxikácie	76
Jazyk – zrkadlo zdravia tráviacej sústavy	76
Na záver	79

Príhovor

Aj vy sa každé ráno zobudíte plní vitality a energie, s pocitom pohody pred začínajúcim dňom? Že nie? Potom vedzte, že vaše telo ovládajú toxíny. Bez účinnej pomoci tieto látky nevieme ani spracovať, ani z organizmu vyplaviť. Toxíny sú všade, kam sa len pozrieme. Ich zdrojom je strava, ktorú prijímame, voda, ktorú pijeme, vzduch, ktorý dýchame... a to sme spomenuli iba niektoré. Zvýšený výskyt toxínov sa môže pripísať znečisteniu životného prostredia, množstvu chemických prípravkov v našich domácnostiach, umelých prísad v našej potrave. Následkom je, že stále viac ľudí trpí alergiami či precitlivosťou na rôzne látky. Okrem škodlivých vplyvov na naše telo, trpí aj naša myseľ. Pod vplyvom upodňlanej doby rastie napätie, stres, psychické vyčerpanie... To všetko má za následok, že naše rána nie sú také optimistické, ako by nám malo byť prirodzené. K tomu prispieva aj naše nezdravé stravovanie. Navyše, pri prejedaní sa a nesprávnej kombinácii potravín, ostáva časť jedla nestrávená, nasleduje jej hnilobný rozklad v črevách, pričom sa vytvárajú toxíny, jedovaté látky, a to sú pôvodcovia našich chorôb. Často sa prebytočné kilogramy snažíme „odhľadovať“ nevyváženou a rýchlou diétou chudobnou na živiny. Potom sa však niet čo čudovať, že predčasne starneme, strácame energiu a chuť do života. Určite všetci chceme žiť kvalitný život aktívne a s výkonnosťou, ktorá nezávisí od veku a pohlavia. Otázka je, čo pre uskutočnenie tejto predstavy robíme. Pritom stav vlastného zdravia môžeme až z troch štvrtín ovplyvniť sami! Málokto si naplno uvedomuje, akú dôležitú úlohu, okrem zdravého stravovania, hrá pravidelná detoxikácia – očista organizmu. Väčšina z nás ani po celý život neurobí nič pre to, aby zbavila svoje telo nahromadených jedov, parazitov a odpadu. Vedci dokázali, že len v hrubom čreve dospelého človeka sa nachádza tri až päť, v niektorých prípadoch až desať kilogramov nestrávených a usadených zvyškov potravy! Dost' desivá predstava. Je to dôsledok toho, že pre život v blahobyte nie sme psychicky ani telesne dostatočne vybavení.

Cieľom tejto knižky je poradiť všetkým tým, ktorí chcú pre svoje zdravie niečo urobiť. Aby sme sa vyhlí chybám, podávam návod ako si ozdraví organizmus, zbaví ho usadenín, hlienov, jedov, parazitov a nadváhy bez poškodenia nášho tela a zbytočných stresov. Kvalita telesných i duševných aktivít človeka totiž závisí od toho, ako sa pravidelne staráme nielen o svoj zovňajšok, ale aj o svoje vnútro.

Autorka

Deväť desiatin múdrosti je byť múdrom zavčasu.

M.T.Cicero

Kľúč k zdraviu a kráse

Voda, ktorú pijeme, vzduch, ktorý dýchame i potraviny, ktoré jeme obsahujú množstvo škodlivých chemikálií, ktoré sa denne dostávajú do nášho organizmu. V dôsledku nesprávnej výživy, zlej životosprávy, infekcie parazitmi ako aj pôsobením životného prostredia je ľudské telo pod paľbou ďalších negatívnych vplyvov. Hoci v ľudskom organizme fungujú mechanizmy samočistenia, postupne zlyhávajú a nedokážu priebežne odstraňovať z tela odpad. Ten sa ukladá v jednotlivých orgánoch a bunkách. Imunitný systém je preťažený – vzniká množstvo zdravotných problémov.

Východiskom dobrej kondície aj pekného vzhľadu je optimálny stav hrubého čreva. Minimálne tak, ako sa staráme o dom, byt či auto, mali by sme dbať aj o pravidelnú údržbu vlastného tela, a to zvonka i zvnútra. Nevynímajúc hrubé črevo, čističku organizmu. Len čisté a zdravé hrubé črevo je zárukou zdravia a kľúčom ku kráse.

Najrozšírenejším problémom je porucha jeho peristaltiky a zlé vyprázdňovanie ako dôsledok konzumácie priemyselne, chemicky a inak upravovaných potravín. Navyše to preháňame s tukmi, cukrami, údeninami a na surovú zeleninu či ovocie často úplne zabúdame. Chýba nám tak prirodzená vláknina – „črevná metla“, ktorá je dôležitou súčasťou potravy. Za takých okolností nemôže ľudské telo správne pracovať, napriek zdanlivo dobre fungujúcemu vyprázdňovaniu. Jedna z dôležitých úloh čreva je vylúčiť všetky jedovaté, kvasiace a hnilúce odpadové látky. Dokonca už v mladšom veku ostávajú na stenách hrubého čreva lepkavé zmesi nečistôt, ktoré postupne tuhnú a nevylúčia sa. Toto znečistenie sa najprv prejaví ľahkými funkčnými ťažkosťami – nadúvaním, mierou únavou, nedostatočnou duševnou koncentráciou, zvýšenou podráždenosťou, stavmi úzkosti. Neskôr sa pridružia prejavy poruchy imunity, alergie, zápaly a ďalšie choroby.

Najmä mladšie ženy často trpia vyrážky na tvári, ktoré nereagujú na bežný postup liečby. U žien v reprodukčnom veku môže byť nečisté hrubé črevo jednou z podmieňujúcich príčin neplodnosti. A všetci predčasne starneme...



Je to dôsledok toho, že zachádzal s nadbytkom je pre človeka obťažnejšie ako s nedostatkom. V priebehu dejín ľudstva sa naberali mnohé skúsenosti s dobami núdze a hladu, ale príležitosti naučiť sa zaobchádzať s blahobytom a nadbytkom bolo len málo. Preto sme dnes pre život v blahobyte psychicky a telesne vybavení nedostatočne. Príliš rýchlo podliehame zvädzaniu ľahko dosiahnuteľnej, presladenéj a tučnej potravy.

Pohroma v črevách

Podľa mnohých lekárov, biológov a antropológov človek nie je mäsožravec ani všežravec, ale špeciálny druh bylinožravca, predurčený na konzumovanie plodov – ovocia, orechov, bobulovín, obilnín, semien, plodovej, koreňovej a listovej zeleniny. Ak sa do dlhého ľudského čreva dostanú potraviny bez vlákniny, spomaľuje sa peristaltika, čiže priečny i pozdĺžny pohyb čriev. Trávenina postupuje pomaly, v ohyboch čriev sa môže hromadiť a vytvárať vydutiny. V tých potom 48 hodín zahŕňa, pri zápche i dlhšie, a vyvoláva chronické zápaly a iné komplikácie. Patrí medzi civilizračné choroby súčasnosti. Príčinou zápchy najčastejšie býva zloženie stravy, málo vlákniny v nej, nedostatok tekutín – vody, ale aj nedodržovanie potreby pravidelne sa vyprázdňovať. Pre nedostatok času nemáme kedy ísť na záchod v obvyklom čase, a tak je črevo obráté o svoj zvyčajný čas vyprázdňovania. Tým sa stáva lenivé, až ho nakoniec musíme nútiť k činnosti rôznymi preháňadlami.

Človek s oslabenou schopnosťou vylučovania, teda s očistou, nemôže v živote veľa dokázať, pretože ho na každom kroku brzdi vlastný odpad. Takíto ľudia majú sklony k pesimizmu, depresii a pochybovaniu o vlastných schopnostiach.

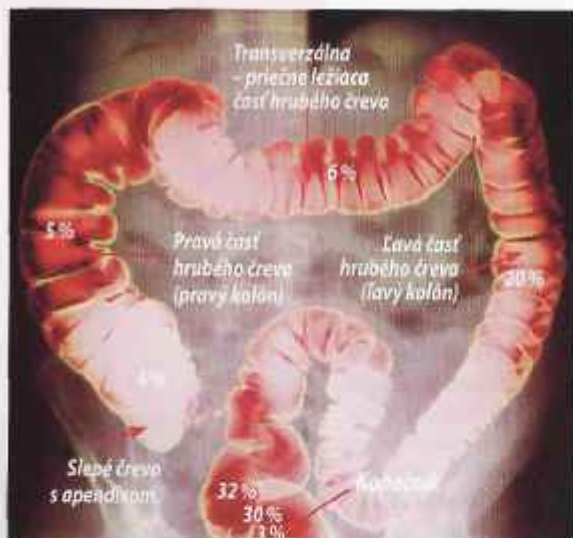
Zápcha môže byť nebezpečná, ba i zákerná

Niektó si možno pomyslí, že rozpisovať sa o zápche odporuje etike. Ibaže na jej následky zomiera príliš veľa ľudí, preto si o nej treba tiež niečo povedať. Známe je, že zápcha je veľmi vážna príčina mnohých ochorení čriev, vrátane rakoviny.

K zápche čiastočne prispievajú dedičné dispozície, neurózy, zmena prostredia (cestovanie), tráviace poruchy a pod. Tieto príčiny zvyčajne vyvolávajú krátkodobú zápchu, ktorá nie je nebezpečná. O tú nám však nejde.



Podľa mnohých odborníkov je vraj človek špeciálny druh bylinožravca.



Dlhodobá zápcha je zákerý chorobný stav čriev. Zákerý preto, lebo okrem sťaženého, niekedy až bolestivého vyprázdňovania čriev nespôsobuje nijaké ďalšie zjavné ťažkosti. Keďže na ňu trpí mnoho ľudí, predovšetkým žien, zvykneme ju pokladať za bežnú nepríjemnú banalitu. Pri pomalom postupe tráveniny črevom sa vytvárajú toxické a rakovinotvorné látky. Spolu s ďalšími prenikajú stenou čriev do krvi a ďalej do všetkých orgánov. Tým sa znižuje obranyschopnosť organizmu – môže to však trvať i celé desaťročia, kým sa znížená obranyschopnosť prejaví chorobou srdca, obličiek, podžalúdkovej žľazy a pod. Na dlhodobú zápchu nadväzuje

vznik hemoroidov, krčových žil, celkovej únavy, obezity, rakoviny a ďalších chorôb.

Čas je silný protihrač

Dlhodobé mechanické dráždenie črevnej steny a zápchou vzniknuté zápalové ložiská môžu zapríčiniť tvorbu črevných polypov. Tieto hubám podobné výrastky sú zvyčajne neškodné. Niektoré z nich sa však časom môžu zvrhnúť a zapríčiniť rakovinu hrubého čreva.

Štatistiky hovoria jasnou rečou: až 60 % ľudí s nádorovými chorobami má nádor hrubého čreva a konečníka, tzv. kolorektálny karcinóm. Znepokojujúce je, že počet ochorení stále rastie. Podľa šta-

Zdravé hrubé črevo, tzv. kolón a konečník tvoria poslednú časť tráviaceho traktu, ktoré sú sfarbené röntgenovým lúčom (pohľad spredu). Strávená potrava prechádza z tenkého do hrubého čreva, ktorého hlavnou úlohou je absorbovať vodu a minerály, ako aj reabsorbovať vodu zo strávenej potravy. Zahustené fekálie sa presúvajú do konečníka, odkiaľ ho telo v určitých intervaloch vypudí von. Tento röntgenový lúč je dvojkontrastný röntgenový lúč, technika, ktorá umožňuje zvýrazniť mäkké tkanivá, vzdušné priestory a strávenú potravu čreva. Röntgenový lúč v pozadí tiež odhaluje kosti chrbtice a panvy. Príslušné čísla predstavujú percentuálne rozdelenie lokalizácie rakoviny čreva.



Zdravé hrubé črevo – endoskopický pohľad do vnútra prierečnej časti kolónu. Trojhranný tvar čreva spôsobujú svaly uložené v jeho stene, ktoré kontrakciou vyvíjajú silu na posúvanie strávenej potravy pozdĺž dĺžky čreva. Z tenkého do hrubého čreva denne prichádza približne 2000 gramov potravinovej kašovitkej hmoty. Po vstrebaní z tohto množstva zostane 200 – 300 g vykalov.



Rakovina hrubého čreva – endoskopický pohľad na adenokarcinóm na vnútornej strane steny hrubého čreva (ružový, horná stredná časť). Ide o nádor, ktorý vzniká z buniek lemujúcich vnútornú stenu čreva. Ak sa včas odhalí, okamžite chirurgické odstránenie príslušnej časti čreva, môže znamenať vyliečenie. Symptómy ochorenia sú buď zápcha alebo hnačka, krv v stolici a bolesti brucha.

tistiky WHO, každý rok ochorí na kolorektálny karcinóm 778 000 ľudí a 500 000 osôb zomrie na túto chorobu. Na Slovensku je tento rast tiež nepriaznivý – kým v roku 1987 bolo zistených spolu 1927 nových ochorení, o 10 rokov, v roku 1997, to bolo už 2625 nových ochorení – to je nárast o viac ako 36 %. Alarmujúce je, že Slovensko sa spolu s Českou republikou umiestnilo na špiči svetového rebríčka výskytu rakoviny hrubého čreva a konečníka.

Mnohí z nich sa nedožijú ďalšieho roku napriek tomu, že medicína už dávno nie je v boji s touto obávanou chorobou bezmocná. Úspešnosť liečby však ovplyvňuje čas. Je silným protihráčom. Pred slovami karcinóm, rakovina, si zapchávame uši, strkáme hlavy do piesku. Nahovírame si, že tento problém sa nás netýka. Prítom si stačí urobiť test na zistenie vnútorného krvácania v stolici, nespozorovateľné voľným okom, ktorý plne hradia zdravotné poisťovne.

Slovensko je na prvom mieste v rebríčku krajín s najvyšším výskytom rakoviny hrubého čreva na svete.

Rakovina vzniká predovšetkým v hrubom čreve, v tzv. kolóne, hlavnej časti hrubého čreva, alebo v konečníku. Na základe vlastných skúseností lekárov Iľja Mečnikov v knihe „Štúdium ľudskej podstaty“ uvádza, že **z 1 148 prípadov rakoviny, ktoré sledoval, 1 022, t. j. 89%, vzniklo v hrubom čreve.** Z toho rakovina konečníka predstavovala jednu štvrtinu až jednu tretinu nádorov hrubého čreva. Najčastejšia je u ľudí vo veku medzi 50 až 70 rokov.

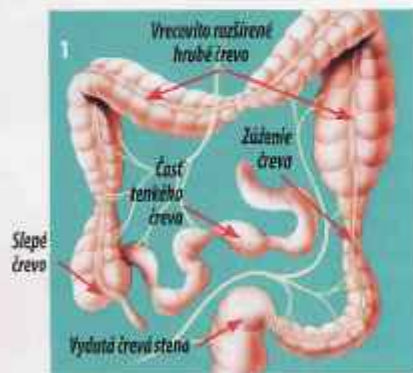
Ročne sa objaví asi 53 nových ochorení na 100 000 obyvateľov. Od roku 1996 patrí kolorektálny karcinóm u mužov i u žien medzi najčastejšie novoizistené zhubné ochorenia. Častejšie sa vyskytuje u mužov. Ďalšou neprijemnou skutočnosťou je, že sa tento nádor objaví až v pokročilom štádiu (asi u 80 % pacientov), keď už nie je šanca na úspešnú liečbu.

Hlavná príčina zápchy

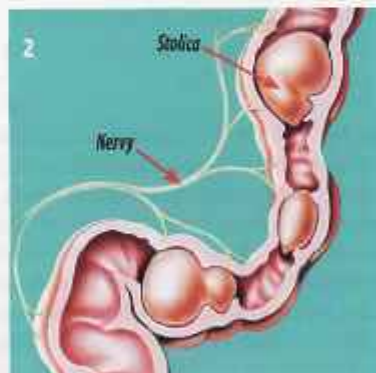
V Afrike pôsobiaci anglický chirurg Dr. Burkitt si všimol, že domorodé obyvateľstvo takmer vôbec netrpí na rakovinu čriev, ktorá je častá u severných Američanov, Európanov a bielych obyvateľov Afriky. Keď vylúčil genetické závislosti, zistil, že dôvod spočíva vo výrazne rozdielnej strave domorodcov a belochov. Domorod-

Príčiny primárnej zápchy

Zápcha je stav, keď má organizmus ťažkosti pri odstránení fekálií (nestrávenej potravy) z čreva. V podstate rozlišujeme dva druhy primárnej zápchy – atonickú a spastickú. **Atonická zápcha** (obr. 1) je následkom spomaleného pohybu pozdĺž celého čreva s ochabnutou črevnou svalovinou (syndróm dráždiveho čreva). V nich sa nachádzajú zvyšky stravy,



Zápcha atonická – funkčné poruchy črevných pohybov zasahujú celé hrubé črevo, ktoré je na niekoľkých miestach vrecovito rozšírené. V koncovej časti sú slepé vaky tvorené vydutou črevnou stenou, v ktorých zvyšky stravy zotrúvajú aj niekoľko rokov.



Zápcha spastická – vzniká nadmernou činnosťou črevných svalov. Príčinou je črevo v kŕči, kedy sa výrazne zúžené úseky čreva striedajú s vrecovito rozšírenými úsekmi, kde sa sústreďuje stolica, ktorá tu zahŕňa.

ci, na rozdiel od bielych prisťahovalcov, jedia vysoko vláknitú nerafinovanú potravu v úplne prirodzenom stave. Dr. Burkitt už v roku 1971 vyslovil domnienku, že hlavnou príčinou rakoviny čriev a ďalších črevných chorôb je pravdepodobne nedostatok prirodzenej vlákniny v potrave. Túto Burkittovu hypotézu overili viaceré vedecké pracoviská na celom svete a uznali ju ako vedecký fakt. Burkitt teda iba potvrdil to, čo už dlho hlásali mnohí diabetológovia, ktorí dávno vedeli, že vegetariáni ani vegáni nikdy netrpia na zápchu.

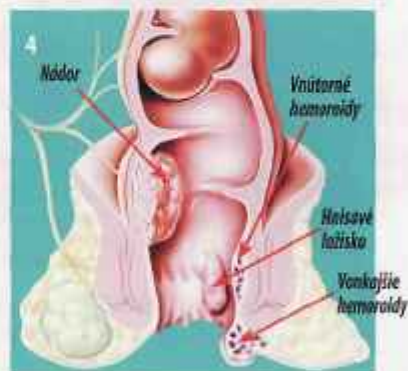
Šaratica, ricínový olej, gotalax a ďalšie agresívne preháňadlá nie sú riešením ako zápche predchádzať alebo sa jej zbaviť. **Jediné, trvale a skutočne účinné riešenie je zmeniť stravu a pravidelne absolvovať očistnú kúru.**

ktoré tu môžu zotrvať aj niekoľko rokov a viesť k tvorbe tzv. črevných kameňov a jedovatých hnilobných produktov.

Spastická zápcha (obr. 2 a 3) naopak vzniká nadmernou činnosťou črevných svalov a črevá sa nachádzajú v krči. Oba druhy zápchy môžu spôsobiť chronickú otravu organizmu a sú príčinou vzniku ďalších zdravotných problémov.



Zápcha spastická – inokedy sťah svalov môže nastať po celej dĺžke hrubého čreva. Vtedy sa tvrdé fekálne náladia do poslednej časti hrubého čreva (môžu zahusťovať konečník), kde zahŕňajú a vytvárajú sa toxické látky.



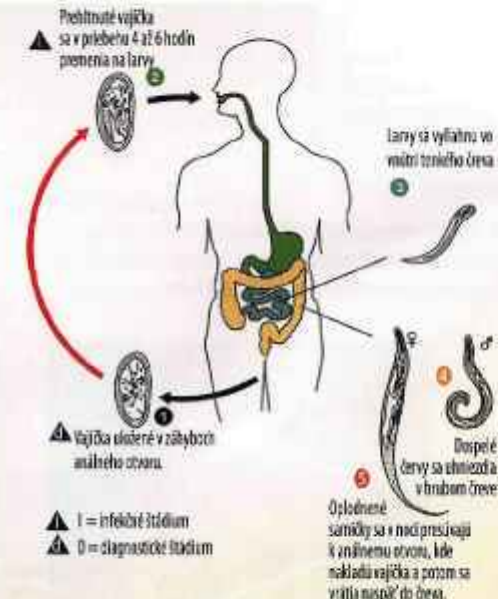
Zápcha je často sprievodným príznakom nádorového alebo zápalového ochorenia čreva (Crohnova choroba). Zúženie čriev alebo konečníka môže byť spôsobené nádorom, hnisavým ložiskom, ale aj zapálenými žilami – hemoroidmi.



Mrľa ľudská
(*Enterobius vermicularis*)

Máme v sebe parazity?

Ich výskyt je oveľa častejší ako si to vieme predstaviť. Človek môže byť hostiteľom viac ako 100 rôznych druhov parazitov, počnúc mikroskopickými vírusmi, baktériami, kvasinkami či plesňami až po pásomnicu, ktorá môže narásť viac ako 1 meter. Na rozdiel od všeobecných predstáv, parazity nie sú viazané iba na hrubé črevo, ale môžu sa nájsť aj v iných častiach tela – v pľúcach, pečeni, vo svaloch a zhyboch, nosohltane, mozgu, krvi, koži, ba dokonca i v očiach.



Podľa údajov OSN asi 1,5 miliardy ľudí má v tenkom čreve škrkavku (*Ascaris lumbricoides*), čo predstavuje tretiu najčastejšie sa vyskytujúcu príčinu infekcie ľudí na svete. Viac ako u 1,3 miliardy ľudí sa vyskytuje v tenkom čreve cudzopasný červ *Ancylostoma* a 265 miliónov ľudí trpí na bilharziózu – ochorenie močového mechúra spôsobené červom *Schistosoma haematobium*.

Je síce pravda, že väčšina týchto infekcií sa vyskytuje v rozvojových krajinách, ale rýchlosť nárastu chorôb zapríčinených následkom parazitov sa v severnej Amerike, ako aj v Európe, enormne zvyšuje. Ak by sa ľudia testovali, dokázal by sa až ohromujúci počet tých, čo majú v sebe parazity. Napríklad v Ústave parazitológie Cambridge University zistili, že hlísty *Enterobius vermicularis* je všeobecne sa vyskytujúca infekcia najmä v teplých oblastiach západnej Európy a Severnej Ameriky a ročne sa ňou infikuje viac ako 200 miliónov ľudí.

Dostať sa do styku s parazitmi je veľmi jednoduché. Kontaminovaná voda, nedovarené mäso či ryby, nedôsledne umyté ovocie a zelenina sú len niektoré zo všeobecných zdrojov infekcie. Prenos z domácich miláčikov alebo iných infikovaných osôb je tiež celkom bežný.

Vlastná nákaza nastáva prenesením vajčiek do úst rukami, ktorými sme sa dotkli análneho otvoru. Vajčká sa ľahko prenášajú aj na iné osoby, ak sa dotknú oblečenia alebo postelej bielej infikovanej osoby. Ľudskými mrľami (*Enterobius vermicularis*) sa dá nakaziť aj v prostredí, ktoré je kontaminované ich vajčkami (napr. závesy, koberec). Niektoré malé vajčká sa môžu vlniť vo vzduchu, a tie sa potom vdychnutím následne prehltnú. V infikovanej osobe sa môže populácia červov rozšíriť tiež tzv. reinfekciou, keď nastáva presúvanie novovyliahnutých lariev z okolia análneho otvoru naspäť do tela. Infekcia s veľkým množstvom červov môže spôsobiť dokonca vysunutie konečníka z tela von.

Nadbytočné užívanie antibiotík ďalej prispieva k tomuto problému, pretože pôsobí na normálnu črevnú flóru a znižuje odolnosť organizmu.

Zvýšenie príjmu vláknin v potrave a vlákninové doplnky stravy pomáhajú zbaviť sa parazitov. Ale to nestačí. Potrebujeme užívať tiež špecifické zmesi bylín, aby sme vyriešili tento problém. Medzi najúčinnšie rastliny na odstránenie patogénnych mikroorganizmov a parazitov patria: škrupina čierneho orecha, štiav kyslý, palina pravá, rastlina A Pau D' Arco, cesnak, tekvicové semená, samčie papradie korene, drviná z klinčekov, výťažky z grapefruitových semien, koreň kurkumy a pod. Výborným doplnkom stravy na odstránenie parazitov je Paranal Anti-parazita z Colonix čistiaceho programu, pozostávajúci z 18 zložiek získaných z liečivých rastlín. Tieto odskúšané a preverené rastliny sa v ľudovom liečiteľstve úspešne používajú už tisícročia na odstránenie choroboplodných baktérií, plesní a kvasiniek. Podobne napomáhajú tiež pri odstránení škodlivých cudzopasníkov, črevných parazitov a ich vajíčok z hrubého čreva a z ostatných častí organizmu.

Telo – továreň na toxíny

Nielen životné prostredie, patogénne mikroorganizmy a parazity sú zdrojom toxických látok. Jedovaté látky vznikajú aj priamo v organizme – v zažívacej sústave. Pritom krv by z nej mala dostávať iba živiny a nie jedy, ktoré vznikajú pri kvasení a hnití. Potrava sa teda musí tráviť, nie hniť, hoci je to u ľudí veľmi obvyklé, ale nie normálne. Navyše, v hrubom čreve sa množia hnilobné baktérie, ktoré časom prevládnu nad prirodzenou mikroflórou a zabráni jej správne pracovať a vytvárať okrem iného i vitamíny (K2, B1, B12 a iné).

Konzumovanie alkoholu, čierneho korenia, octu a iných látok, ktoré brzdia priaznivé bakteriálne trávenie, podporuje tieto procesy. Jednou z hlavných príčin zlého trávenia je u mnohých tiež jadenie nevhodne kombinovaných potravín. Potvrďuje to skutočnosť, že správnou kombináciou potravín sa človek zbaví zažívacích ťažkostí, ak nemajú závažnejší chorobný charakter (viac pozri v knihe K. Horákovéj: Umenie zdravo žiť z vydavateľstva Metro Media).

Symptómy samootravy

Hrubé črevo a jeho úlohu možno prirovnať k systému stoky vo veľkomeste. Ak sa upchá, zamorí celé okolie. Rovnaký proces sa

Hnilobné a kvasné procesy v črevách spôsobujú:

- zapáchajúci dych
- tuhú (ale aj riedku) a zapáchajúcu stolicu
- nadúvanie
- koliky (kŕče)
- hemoroidy
- krvácanie do stolice
- veľkú spotrebu toaletného papiera



Príčinou častých bolesti hlavy môže byť práve autointoxikácia.



Dnes je s istotou možné povedať, že hlavnou príčinou 9/10 vážnych ochorení, ktorými ľudstvo trpí, je zápcha a zadržovanie fekálií, ktoré mali byť z organizmu vylúčené.

Príčiny zápchy sú rôznorodé. Väčšinou nie je prejavom ochorenia, ale skôr výsledkom našich výživových a spoločenských návykov, ktoré prosievajú k vzniku chronickej zápchy, viac menej akceptovanej jedným silou zvyku. Najčastejšie sú psychosociálneho pôvodu, a to hlavne pri chronickej zápchke. Strach z vyprázdňovania čreva pre bolesť pri stolici, ignorovanie vyprázdňovacieho (defekacieho) reflexu, časté potlačovanie potreby defekácie v spoločensky nevhodnej situácii, nedostatok času na vyprázdňovanie čreva, odpor k stolici, pracovné zaradenie a spôsob života, nedostatok pohybu, nevhodná strava, atď. Veľa ľudí sa domnieva, že čím silnejšie na záchoď tlačí, tým skôr bude problém zažehnaný. Omyl! Prilísné tlačenie zvyšuje riziko vzniku hemoroidov a trhlín v konečníku. Radšej si pomôžte miernym predkloňom a položme nohy na nízku stoličku. Dôležité tiež je, aby bola stolica vykonaná vtedy, keď to príde. Zbytočné odkladanie pri nutkaní na stolicu spôsobuje jej zhrubnutie.

odohráva v našom tele, v prípade, že vylučovací systém nepracuje správne. Ak je črevo preplnené viaznucim odpadom, naše vlastné telo v ňom začne produkovať jedy ako výsledok nedostatočného trávenia a vylučovania. Toxíny sa vracajú do systému a zamoria naše vnútorné prostredie. Vtedy hovoríme o samootráve – auto-intoxikácii. V prípade výskytu hoci jedného z uvedených symptómov ide zrejme o jej prejav a mali by sme pristúpiť k očiste organizmu. Otestujte sa!

Čo prezrádza stolica

Zápcha či hnačka ani nie sú choroby, ale skôr varovné signály, že s našim tráviacim systémom niečo nie je v poriadku. Ājurvéda – tradičná indická medicína, tvrdí, že mnohé duševné poruchy majú pôvod v hrubom čreve a v jeho nedostatočnej očiste. Dobrý životný pocit a optimizmus priamo závisia od dobrého pravidelného vylučovania telesného odpadu.

Možno sa pri čítaní nasledujúcich riadkov uskrníte nad tým, čím sa musí človek celkom vážne zaoberať. Aj tento každodenný proces je však normálnou životnou potrebou. A i v tomto „nevyhnutnom“ sa skrývajú vážne veci a nemali by sme svoju stolicu vybať iba krátkym posedením, niekedy s väčšou či menšou námahou a umytím rúk po tom. Tak ako si istými nárokmi vyberáme, čo dáme pri jedení do úst, mali by sme venovať zopár sekúnd aj pohľadu na to, čo z nás vychádza.

Tuhé výkaly sa tvoria v hrubom čreve, ktoré sa ich priechodom mierne masíruje. Zabezpečujú peristaltické pohyby hrubého čreva (umožňuje pohyb výkalov) a v pravý čas vyvolávajú vylučovací proces. Tuhé výkaly tiež využívajú tkanivo hrubého čreva, ktoré si z nich dokáže vziať ešte mnoho živín. V hrubom čreve sa odohráva najmenejšia fáza tráviaceho procesu. Je životne dôležitým orgánom a jeho pravidelnej očiste a správnej činnosti sa prikladá veľká dôležitosť. Stolica, ktorá vychádza z tela s ťažkosťami a po kúskoch, ako aj riedka stolica, signalizujú určitú poruchu. Príčinou veľmi riedkej stolice býva obyčajne zvýšený metabolizmus, ktorý prebieha

príliš rýchlo a mnoho živín odchádza z tela skôr, než sa môžu vstrebať v črevách. Vyvrcholením tejto tendencie býva hnačka. Môže byť pre človeka osudná, ak sa nedá zastaviť. Po 15 dňoch trvalej hnačky obyčajne nastáva smrť. Naopak, veľmi tvrdá stolica, napríklad vo forme oddelených kusov (ako kozie bobky), alebo stolica zraňujúca svojou tvrdosťou sliznicu konečníka, je prejavom narušeného pohybu čreva. Jej extrémom býva zápcha, ktorá v súčasnosti znepríjemňuje život mnohým ľuďom. Zápcha neohrozuje život tak výrazne ako hnačka. Ak sa z nej však stane chronický problém, ako sme už spomínali, môže dať podnet na vznik rakoviny čreva alebo konečníka.

TEST

Varovné signály samootravy:

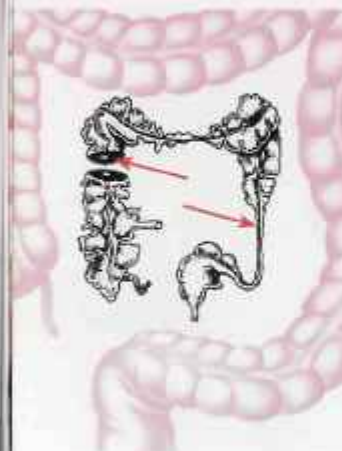
- alergia alebo neznášanlivosť určitých potravín
- zlý dych, páchnuce plyny a stolica
- zápcha, hnačka, hrudkovitá stolica, nepravidelný pohyb čreva
- časté preťaženie, chrípka, prechladnutie
- nadúvanie alebo plynatosť, časté poruchy tenkého čreva
- časté bolesti hlavy z neznámych príčin
- všeobecné bolesti, ktoré putujú z miesta na miesto
- neznášanlivosť mastných jedál
- nízka energia, strata vitality z neznámej príčiny
- bolesť v dolnej časti chrbtice
- znížená odolnosť voči infekciám
- potreba dlhého spánku
- bolesť v pečeni alebo v žlčníku
- predmenštruačný syndróm (PMS), zapálený prsník, vaginálne infekcie
- kožné problémy: vyrážky, uhrovitosť, akné

VÝSLEDOK TESTU

Výsledok testu: Ak máte skúsenosť s niektorými z uvedených symptómov, je veľmi pravdepodobné, že vaše telo je vystavené následkom samootravy. Aby neprepukli do vážnych zdravotných problémov, odporúčam nielen uvažovať nad niektorým typom vnútornej očisty tela a dodržiavaním zásad oddelenej stravy, ale čo najskôr konať.

Zhodnotenie: Každá bunka nášho tela je pod vplyvom samootravy. Keď sa toxíny nahromadia v nervovom systéme, cítime sa precitliveli a depresívni. Cítime sa byť slabí, ak sa toxíny nahromadia v srdci, zdutí, ak dosiahnu žalúdok a náš dych je odporný, ak dosiahnu pľúca. Ak sa jedy snažia „ujasť“ cez našu pokožku, vznikajú vyrážky a opar, alebo sme bledí a naša koža je zvráskavená. Ak toxíny zasiahnu žľazy, cítime sa unavení, letargickí, sexuálne slabí a vyzeráme oveľa starší než je náš skutočný vek. Jedovaté látky a nebezpečné toxíny sa z upchatého čreva dostávajú do krvi a usadzujú sa vo všetkých tkanivách tela.





Ťažko poškodené hrubé črevo.

Následkom dlhodobej chybej diéty a neprípustných zmesí potravín sa hrubé črevo zanáša a deformuje. V porovnaní so zdravým črevom, na priereze deformovaného hrubého čreva vidíme skorkovatenu tvrdú stolicu. Stredom výkalov, ktoré sa tu hromadili 20 i viac rokov, sa tiahne viditeľný svetlý pásik! Mnohí chirurgovia konštatujú, že 71 % esovitej, najväčšej časti hrubého čreva, ktoré odstránili, obsahovalo cudzorodý materiál, hliny a rovnako i fekálie stuhnuté ako kameň. Vnútorné steny čriev sú pokryté roty „zostarnutou“ tvrdou hmotou a pripomínajú zanesený komin, ktorý je potrebné dôkladne prečistiť.

Smrť sa začína v hrubom čreve

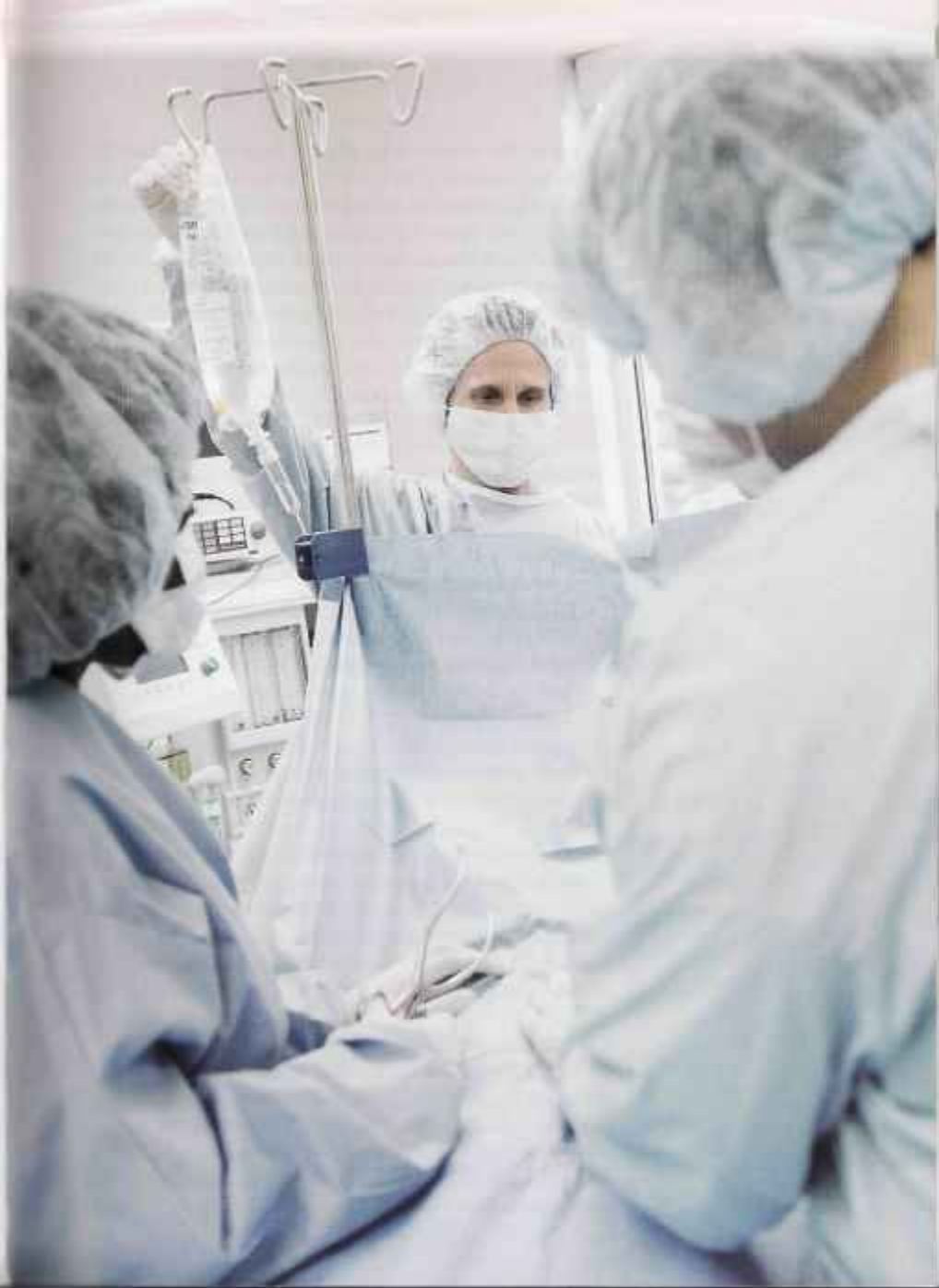
Dĺžka života závisí od stupňa deformácie hrubého čreva (obrázok – šípky). Ak sú upchaté alebo zlepené črevné kľky, môžeme jesť koľko chceme, naše telo nie je dostatočne vyživované. Kľky sa zvyčajne upchávajú odpadovými látkami z potravín, ktoré si nesprávne vyberáme alebo kombinujeme. Prejavuje sa to najmä na deformáciu hrubého čreva. Po dlhšej dobe sú steny čreva doslova polepené masou zadržovaných fekálií. Na pričnom reze hrubého čreva vidíme hrubú nalepenú vrstvu s malým otvorom, kde môžu prechádzať zvyšky strávenej potravy. Z takto upchatého hrubého čreva môžeme mať síce denne niekoľkokrát „stolicu bez ťažkosti“, ale tento stav nie je ani normálny ani zdravý. V skutočnosti ide o veľmi nebezpečnú situáciu, pretože kedykoľvek môže dôjsť k uzatvoreniu čreva.

Ak nastane zauzlenie čreva, chirurgovia to väčšinou musia riešiť umelým vývodom, aby pacientovi zachránili život. Zvyšok života sa potom vyprázdňuje črevo do vrecúška upevneného okolo pása. So zablokovaným hrubým črevom sa totiž nedá žiť.

Aká má byť stolica

Výšetrenie tuhých výkalov patri k metódam diagnózy, ktorú si každý môže urobiť denne sám.

- **Farba:** Stolica zdravého človeka má mať farbu „starého zlata“, mala by priamo „žiarit“. Príliš žltá stolica býva prejavom zvýšeného metabolizmu. Hnedá farba ukazuje na toxicitu alebo na nevhodnú kombináciu jedál, rovnako prezrádza konzumáciu mäsa. Tmavá farba (hnedá až čierna) je známkou narušeného pohybu a býva obvyčajne spojená so zápchou alebo tvrdou stolicou.
- **Konzistencia:** Zdravá stolica má mať konzistenciu a tvar zrelého banánu, má vyjsť z tela v jednom kuse a má plávať na vode. Má byť obalená jemným filmom neviditeľného hlienu, ktorý zabezpečuje jej priechod konečníkom bez akéhokoľvek znečistenia. Znakom kompletného, dobrého vylučovania je, že pri použití toaletného papiera na ňom neostane ani stopa po stolici.
- **Vôňa:** Zápach je rovnako dôležitý indikátor sily trávenia. Veľa ľudí prijme s prekvapením výrok, že stolica zdravého človeka



má byť bez nepríjemného zápachu. Silný zápach poukazuje na nedokonalosť trávenia, či už pre nevhodné kombinácie potravy, nedostatočné prežúvanie stravy alebo pre iné dôvody. Silne a nepríjemne zapáchajúca stolica môže byť dôsledkom kvasenia v tráviacom trakte, čo je závažná, ale ľahko riešiteľná porucha trávenia. Konzumenti mäsa sa iba ťažko vyhnú páchnutej stolici, najmä ak ho konzumujú denne a nemajú dobrý metabolizmus.

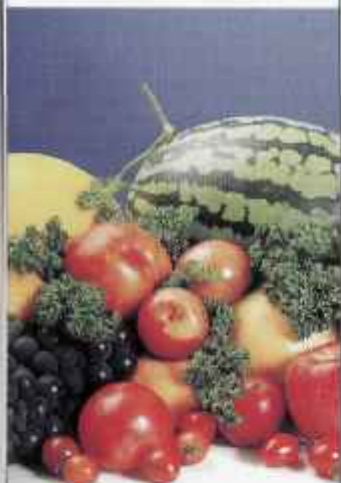
OTESTUJTE SA

Potrebuje váš žalúdok a črevá pomoc?

- Čítite napríklad po zjedení niečoho kyslého alebo po vypití kávy nepríjemné reakcie v žalúdku?
- Máte po strese často hnačku?
- Raňajkujete s ťažkosťami?
- Škvrní vám často po jedle v bruchu?
- Čítite príležitostne pach v ústach?
- Trpíte na vypadávanie vlasov alebo lámanie nechytov?
- Strieda sa u vás hnačka a zápcha?
- Zapácha vaša stolica?
- Tvoria sa vám často vyrážky?
- Dávate nevedomky prednosť tekutým jedlám (napríklad omáčkam, polievkam) alebo počas jedla veľa pijete?

Vyhodnotenie: Ak ste odpovedali dvakrát Áno, zloženie vašich žalúdočných a črevných štiav je uspokojujúce, ako aj stav vašej črevnej flóry. Ak odpoviete trikrát až päťkrát Áno, nastáva u vás čas postarať sa o zregenerovanie žalúdočnej a črevnej sliznice pomocou karoténov a vitamínu A, alebo rakytníkového oleja či zelenej riasy *Chlorella pyrenoidosa*. Takáto kúra pôsobí dosť rýchlo, pretože bunky sliznice majú krátky život a rýchlo sa obnovujú.

Ak šesťkrát alebo ešte viackrát odpoviete Áno, odporúča sa navyše užívať tabletky z pivovarských kvasiniek. Okrem aktívnych stopových prvkov potrebných pre zažívanie, obsahujú aj skoro všetky B vitamíny, ktoré sú nutné pri metabolizme cukrov. Orechy, ľanové a tekvicové semená sú bohaté na nenasýtené mastné kyseliny, ktoré podporujú vitamín A v jeho účinku.



Črevám chýbajú vlákniны

Akiste poznáte vo svojom okolí človeka, ktorý je po celý deň svieži a aktívny. Možno ste takým typom aj vy. To, že ste fit nezavísi však iba od vašich génov, ale aj od toho, ako sa stravujete. Najlepším predpokladom vašej pohody je totiž vyvážená strava, ktorá neškodí a súčasne poskytuje všetko, čo telo potrebuje na svoju aktivitu. Preto je dôležité zabezpečiť organizmu dostatočné množstvo vlákniny. Väčšinou jej konzumujeme málo – v priemere iba okolo 20 gramov denne. Je to až o tretinu menej ako jej potrebujeme.

Experti na výživu upozorňujú, že vlákniны, mimochodom nachádza sa iba v rastlinnej potrave, je pre náš život mimoriadne dôležitá. Vlákniны sa rozumejú pre človeka nevyhnutné zvyšky rastlinných pletív, medzi ktoré patria najmä celulóza, hemicelulóza, lignin, pektín, rastlinné gúmy a slizy. Ich najbohatším zdrojom sú obilniny, strukoviny, orechy, zelenina a ovocie. Preto si doprajme dostatok kvalitnej vlákniny zo sušených sliviek, marhúľ, celozrnného chleba, ovsených vločiek a najmä zo strukovín. V ľudskom tele sa netrávia enzýmami, ale do istej miery sa fermentujú baktériami v čreve, a preto nie sú k dispozícii ako živiny. Z tohto dôvodu si odborníci na výživu dlho myslia, že vlákniны je bezcennou zložkou potravy.

Poznáme vlákniны rozpustnú a nerozpustnú vo vode. **Rozpustná vlákniны** odvádza z tela toxické látky a odpadové látky vzniknuté pri trávení potravy. Znižuje kyslosť žalúdka, spomaľuje vyprázdňovanie žalúdka (vlákniны vytvára gélové štruktúry, naplnia žalúdok a tak znižuje chuť do jedla, v žalúdku existujú receptory spojené s centrom sýtosti v mozgu, preto je dobrá tiež pri redukčných diétach).

Nerozpustná vlákniны nemá vplyv na vyprázdňovanie žalúdka, ale v ňom ako aj v čreve absorbuje množstvo vody, „zmäkčuje“ stolicu a vytvára jej objem. Tým udržiava obsah čriev v pohybe, čo vedie k prevencii zápchy, tvorbe vydutín, polypov a rakoviny hrubého čreva.

Čanové semeno pomôže odstrániť chronickú zápchu. Čanové semeno má za úlohu upraviť a regulovať činnosť čriev na správnu mieru, čo potrebuje čas a trpezlivosť. Nie je prehánadlo bežného typu, ale napomáha odchodu stolice mechanickým spôsobom. Mechanizmus účinku spočíva vo vniknutí slizovej zložky semena do nestrávených častí potravy v čreve, ktoré napučia, zväč-



ši sa objem výkalov v čreve, čo núti črevo do pohybu a dráždi na vyprázdňovanie.

Olaj, ktorý semeno tiež obsahuje, naolejuje povrch čriev, čím napomáha lepšiemu klzaniu výkalov najmä v hrubom čreve a uľahčuje im prechod cez uzatvárací sval konečníka. To všetko sa deje bez dráždivého vplyvu na sliznicu črevných stien. Naopak, sliz chráni sliznicu svojim povlakom, a tak vyvoláva jej upokojenie a postupné ozdravenie.

Ľanové semeno je tak výborný prostriedok na trvalé odstránenie chronickej zápchy. Samozrejme, treba ho správne a disciplinovane užívať, aby sme predišli prípadným neúspechom. Má veľkú prednosť, že je neškodné a po dlhšom užívaní nevedie k návyku. Navyše nás chráni pred rakovinou.

Veľké dávky preháňadla dráždia sliznicu, ktorá sa často zapáli a vyvoláva chronický katar. Zároveň sa ďalej naruša súhra nervového systému čriev. Tu už potom nepomáha ani strava s veľkým obsahom vlákniny, pretože telo po nich reaguje ešte silnejším zápalom sliznice, kolikami, zdúvaním, ktoré vznikajú silným kvasením v črevách. Platí tu skúsenosť, že chronická zápcha sa ťažko lieči, a preto sa najprv črevo, s ktorým sa doteraz tak drasticky zaobchádzalo, musí upokojiť ošetroujúcou diétou. Musí sa liečiť zapálená sliznica črevných stien a až potom sa prejde na stravu bohatú na vlákniny. Musí to byť veľmi dôsledné liečenie, ktoré trvá až niekoľko týždňov. Pri liečení spastickej zápchy (sprevádzanej kŕčmi) je ľanové semeno výborné podporné liečivo.

Ľanové semeno zošrotujeme a potom ho užívame 3-krát denne 2 polievkové lyžice, spolu teda 6 lyžíc denne. Namiešame ho do tvarohu, jogurtu, syra cottage a pod. Účinok sa neprejaví hneď po niekoľkých hodinách, ako je to u bežných preháňadiel, ale až po 2 – 3 dňoch.

Vláknina je schopná doslova „vymiesť“ odpadové látky z tela. A nastávajú chvíle úľavy. Zistíme to vtedy, keď:

- Vyprázdňovanie čriev je pravidelné, aspoň raz denne.
- Stolica je svetlá, kašovitá, takmer bez zápachu, spotreba toaletného papiera minimálna.

Vo frekvencii vyprázdňovania čriev existujú individuálne rozdiely. Niektu ani po dlhodobej úprave stravy nemá stolicu častejšie než raz denne, iný zase až štyrikrát denne. Dôležité je, aby sa čreva vyprázdňovali každý deň a nie raz či dvakrát v týždni. Pri dodržiavaní týchto rád by sa prvé výsledky mali dostaviť po troch



Dve polievkové lyžice (PL) ľanového semena zošrotujeme a spolu s jednou lyžicou ľanového oleja zamiešame do tvarohu, jogurtu, syra cottage a pod. a užívame 3-krát denne, spolu teda 6 PL ľanového semena a 3 PL ľanového oleja. Účinok sa neprejaví hneď po niekoľkých hodinách, ako je to u bežných preháňadiel, ale až po 2 – 3 dňoch.

mesiacoch, potom budeme bez ťažkostí. Ostaneme svieži, ba bude nám to „lepšie myslieť“, pretože aj myslenie úzko súvisí s tráviacim procesom. Navyše je to jedna z ciest na udržanie si štihlej postavy.

Lanové semeno je aj proti rakovine

Diéta doktorky Budwigovej po viac ako desaťročnej klinickej aplikácii pomohla tisícom ľudí, ba dokázalo sa, že bola úspešná i tam, kde ortodoxný spôsob liečby zlyhal.

Po oboznámení sa s dosiahnutými liečebnými úspechmi doktorky Budwigovej sa mnohí vedci po celom svete začali zaujímať a študovať účinky lanového semena a jeho oleja. Výsledky veľkého počtu výskumov uskutočnených v 90. rokoch minulého storočia boli pôsobivé. Liečebné úspechy doktorky Budwigovej, ktoré sú výborne zdokumentované, skvelo obstáli aj pri skúške pred opozičnou konvenčnou lekárskou inštitúciou. Mnoho vynikajúcich lekárov a odborníkov na výživu dnes kráča v jej šľapajach.



Lanové semeno každodenné

Po oboznámení sa s blahodarnými účinkami lanového semena predpokladám, že určite každý dostane naň chuť. Aby sme ho však správne užívali, uvádzam niekoľko praktických rád.

Príprava a použitie:

- Účinné látky (vrátane protirakovinových) lanového semena sa nachádzajú nielen v šupe, ale aj vo vnútri semena, preto ich treba pomlieť (v kávovom alebo mliečnom mlynčeku) a ihneď konzumovať. Pozor – semená nemieťte do zasyby!
- Účinok sa dostavuje len v surovom stave – bez tepelnej úpravy (pre iné liečebné účely sa semeno používa vcelku a po zaliati studenou alebo horúcou vodou).
- Lanové semeno (olej) sa vždy musí jesť spolu s potravinami bohatými na bielkoviny, ktoré obsahujú síru (syry, orechy, cibuľa, pór, cesnak, pažitka). Najlepšia kombinácia je lanové semeno a syr cottage, tvaroh či jogurt. Prečo? Tuky budujú vo vode rozpustnú iba vtedy, ak sa zlučia s bielkovinami, čím sa zvýši ich vstrebateľnosť. Ak sa toto neuskutoční, mnohé životne dôležité funkcie sa oslabia, ba až poškodia. Na prvom mieste poklesne zásobovanie organizmu dostatočným množstvom kyslíka.
- Preventívna dávka je trvalo denne 1 PL.

Recept podľa

Dr. Johannu Budwigovej

150 g syr cottage, 3 PL lanového oleja, 1–2 PL čerstvo zomletých lanových semien a štipka čili papriky. Pri miešaní v mixéri pridať toľko vody, aby sa zmes zmäkčila a mala krémovú konzistenciu.

- Liečebná kúra trvá 3 mesiace. V priebehu ďalších 3 týždňov postupne znižíme dávku na 1 PL denne.
- Preventívna dávka je trvalo denne 1 PL.

Čo je alfou a omegou pri zápche?

Prá zlatých pravidiel, ktoré vedľa ochrániť pred týmto najčastejším zdravotným problémom:

- 1. Pri prvom nutkaní**
na vyprázdenie čriev treba ísť na toaletu a dožičme si na to dostatok času.
- 2. Denne vypíme 2 až 3 litre tekutín.** Už hneď ráno začneme s pohárom octovej vody nalačno (2 KL jablčného octu, 1/2 – 1 KL medu rozmiešame v 2 dl vlažnej vody).
- 3. Denne jedzme** potraviny ako jogurt, kefir, omar, celozrnný chlieb alebo pečivo, pšeničné otruby, kyslú kapustu, veľa surového ovocia a zeleniny, mliečny cukor alebo srvátku.
- 4. Vyhybajme sa** upchávajúcim potravinám: banánom, ryži, cukru, bielymu chlebu, pizze, čiernemu čaju, červenému vínu, kakau, čokoláde.
- 5. Denne sa pol hodiny** rezko poprechádzajme.

Ďalšie súčasti kúry

K akékoľvek diéte je nevyhnutné nezabúdať vo veľkom, avšak nie nasilu, prijímať tekutiny – voda, urologické/ladvinové čaje (list brezy prevísnutej, praslička roľná, zlatobýl obyčajná, prhlava dvojdomá, stavikrv vtáčí...), zelený čaj – všetko nesladené, alebo len s malým množstvom medu.

Priebeh a výsledok kúry podporíme úplným vylúčením cukru a živočíšnych tukov, obmedzením príjmu mäsa na minimum a súčasným stravovaním sa podľa zásad oddelenej stravy, ktorá odľahčí trávenie a podporí vylučovanie odpadových látok.

Prečo potrebujeme vlákniny?

Prvoradou úlohou vlákniny v strave je poskytovať objemný materiál na podporu činnosti črevných svalov. Pomáha tým spracovanej trávenine prejsť črevami rýchlejšie, bez ich namáhania. A prečo poskytuje objemný materiál? Tento efekt dáva vláknine schopnosť udržiavať vodu, a tým zväčšovať objem materiálu v črevách.

- Tým, že **nerozpustná vláknina** zväčší svoj objem pri presune črevami, pôsobí súčasne aj ako kefia. Odnáša so sebou všetko, čo vytvára nezdravú klímu.
- Dostatočné množstvo vlákniny v potrave vyvoláva pocit sýtosti, čím zabraňuje vzniku obezity, predchádza zápche a znižuje pravdepodobnosť výskytu krčových žíl a hemoroidov.
- Prijímaním vlákniny v potrave sa obmedzuje vzostup koncentrácie krvnej glukózy po jedení, čo je významné najmä pre diabetikov. Strava s dostatočným obsahom vlákniny môže tiež znížiť namáhanie podžalúdkovej žľazy.
- Na vznik rakoviny čriev pôsobí veľa faktorov, napríklad množstvo a typ tukov v potrave, malý príjem vlákniny a pod. U ľudí s dostatočnou potrebou vlákniny je výskyt rakoviny čriev zriedkavý. Vláknina k tomu prispieva tak, že rozriedzuje mutagény a karcinogény, a urýchľuje ich prechádzanie črevami. Urýchlením priechodu tráveniny črevom sa znižuje tiež tvorba toxických látok, vyplávajú sa žľožové kyseliny a cholesterol.
- **Rozpustná vláknina** absorbuje tiež veľké množstvo tekutiny a vytvára gélové štruktúry. Viaže sa na tuky a cholesterol a tým pomáha znižovať ich hladinu v krvi.
- Zlučuje sa so žľožovými kyselinami a bráni tak tvorbe žľožových kameňov a prekysleniu organizmu.



OTESTUJTE SA

Nechýbajú vám vlákniny?

Prosím zakrúžkujte si, či jete denne a v akom množstve nasledujúce potraviny:

1. Músi alebo kukuričné lupienky

- a) 1 dávku
- b) 2 dávky alebo viac
- c) nie

2. Pšeničné otruby alebo ľanové semená

- a) 1 polievkovú lyžicu (PL)
- b) 2 alebo viac PL
- c) nie

3. Bageta

- a) 1 až 2 plátky
- b) 3 až 4 plátky alebo viac
- c) nie

4. Celozrnný chlieb

- a) 1 až 2 plátky
- b) 3 až 4 plátky alebo viac
- c) nie

5 Celozrnná ryža, cestoviny, zemiaky v šupe

- a) ako príloha
- b) ako hlavné jedlo
- c) nie

6. 1 porciu šalátu

- a) áno
- b) nie

Všetkého veľa škodí

Vláknina sa nachádza v celozrnných obilninách a otrubách, v ovocí i v zelenine. Ale pozor! Nadmernou konzumáciou vlákniny a k tomu iba z jedného zdroja, napr. z otrúb, môžeme vyvolať aj zažívacie problémy. Prečo? Kyselina fytová, ktorú obsahujú niektoré vlákniny, viaže na seba minerálne látky ako sú vápnik a železo, a môže spôsobiť ich nedostatok. Preto treba vlákninu konzumovať s mierou. Kto chce vedieť, či sa dostatočne zásobuje vlákninami, môže si to overiť v nasledujúcom teste.

OBSAH VLÁKNIN V 100 g POTRAVÍN

otruby	40 g
sušené marhule	18 g
kukuričné lupienky	16 g
sušené slivky	13 g
šošovica	10 g
celozrnný chlieb	8 g
vlašské orechy	6 g
hrach	5 g
varené celozrnné špagety	4 g
brokolica	3 g
jablko	3 g
varená ryža natural	2 g

Poradné orgány v oblasti výživy na celom svete odporúčajú zvýšiť príjem komplexných sacharidov zo strukovín, celozrnn, ovocia a zeleniny. Ak je v našej strave nedostatok vláknin, potom najjednoduchším a najdôslednejším riešením na ich doplnenie je pravidelné užívanie príslušných doplnkov stravy.

Kedy nemožno užívať vlákniny

V žiadnom prípade vtedy, ak dostaneme hnačku alebo často vylučujeme riedku, tekutú stolicu. Najprv sa musia odstrániť príčiny hnačky a až po jej vyliečení môžeme zaradiť do svojej stravy vlákniny.

Hnačky patria k najčastejším ochoreniam detí ale aj dospelých a môžu byť infekčné alebo neinfekčné. Skúsenosti s hnačkou, vyvolanou zvyčajne nejakou infekciou alebo otravou jedlom, má nepochybne každý človek. Hnačka môže byť aj výsledkom stresu, určitej stravy, neznášanlivosti mlieka a rozličných črevných

ochorení, napr. divertikulózy alebo syndrómu dráždivého čreva. Mimoriadne ohrození hnačkou sú tí, ktorí cestujú do exotických krajín, kde môžu skonzumovať infikované potraviny, vodu alebo neznáme potraviny, pričom ich črevá kolonizujú nové baktérie. Liečba antibiotikami takisto neraz vyvolá hnačku, lebo poruší rovnováhu črevných baktérií. Vo väčšine prípadov ide o krátke a ľahké ochorenie. Výnimkou je hnačka u detí a starých ľudí, kde hrozí dehydratácia v dôsledku straty tekutín.

Poznáme štyri mechanizmy, ktoré vedú k vzniku hnačky, pričom sa môžu vyskytovať jednotlivo, alebo sa navzájom prekrývajú. Hnačka vzniká pri:

- **nahromadení látok viažucich vodu** v čreve. Ich pôsobením dochádza k prestupu tekutín z organizmu cez črevnú stenu, následkom čoho v hrubom čreve nemôže nastať zahusenie stolice, lebo voda je viazaná na tieto látky.
- **nadmernom vylučovaní soli** a vody bunkami črevnej sliznice z rôznych príčin, alebo pri neschopnosti týchto buniek vstrebať vodu z črevného obsahu.
- **narušení hybnosti čreva**, tak pri spomalení črevných pohybov (prispieva k množeniu patogénnych baktérií, plesní, húb a pod.), ako aj pri zrýchlení (nie je čas na dostatočné trávenie a vstrebávanie živín a vody).
- **zápale črevnej sliznice**, ktorý sa druhotne objavuje pri mnohých ochoreniach.

VYHODNOTENIE TESTU

Denná spotreba vláknín, podľa odporúčani Spoločnosti pre výživu v rôznych štátoch Európy, je minimálne 30 g. Koľko ich prijímate denne vy?

Pod 20 g: Vaša strava je chudobná na vlákniny.

Tip: Jedzte viac kukuričných lupienkov, zeleniny a ovocia.

20 - 29 g: Ste na správnej ceste, ale môžete ešte niečo vylepšiť.

Tip: Jedzte denne jednu porciu kukuričných lupienkov.

30 g a viac: Gratulujeme, ste dobre zásobení vlákninami.

Tip: Dávajte pozor na príjem dostatočného množstva tekutín.

OTESTUJTE SA

7. Zelenina

- a) ako príloha
- b) ako hlavné jedlo (1 porcia šalátu alebo zeleniny)
- c) nie

8. Čerstvé ovocie

- a) 1 kus/porcia
- b) 2 kusy alebo porcie
- c) 3 kusy alebo viac
- d) nie

9. Sušené ovocie alebo orechy

- a) nie
- b) áno

Uveďte sem svoje odpovede a zrážajte každé príslušné číslo. Hodnoty predstavujú obsah vláknín v potravinách v gramoch.

otázka	a	b	c	d	súčet
1.	3	6	0	-	g
2.	4	8	0	-	g
3.	3	5	0	-	g
4.	6	13	0	-	g
5.	2	3	0	-	g
6.	1	0	-	-	g
7.	5	8	3	-	g
8.	3	5	8	0	g
9.	0	3	-	-	g
Spolu					g

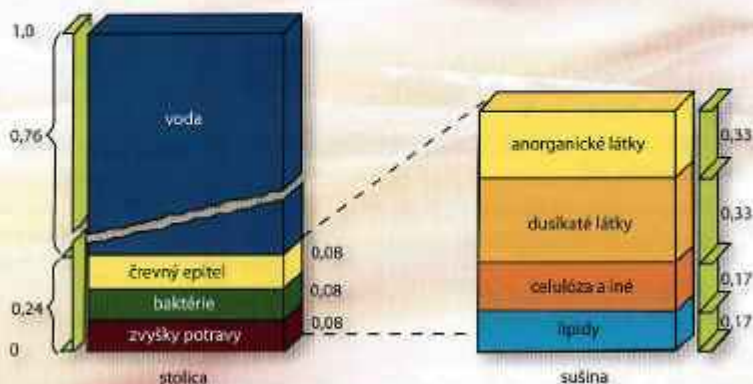
Ktorýkoľvek z týchto vyššie uvedených mechanizmov môže byť spustený bakteriálnou infekciou (Salmonella, Shigella, atď.), infekciou vírusmi (Rotavirus, Adenovirus, atď.) či prvokmi (Entamoeba histolytica, Cryptosporidium parvum atď.). Príčinou môžu byť aj niektoré lieky, ako napr. preháňadlá, antibiotiká, antacidá (proti záhe), diuretiká (lieky na odvodnenie) a niektoré lieky proti dne. Nadmerný príjem alkoholu a potravinové alergie patria medzi ďalšie spúšťače, ako aj diabetes mellitus (cukrovka), hypertenzia (zvýšená funkcia štítnej žľazy) a niektoré druhy rakoviny.

Ako sa zbaviť hnačky

Silná hnačka patrí medzi najúčinnejšie obranné mechanizmy organizmu. Telo sa tak zbavuje škodlivých látok a baktérii, ktoré vyvolali zápalový stav slizníc žalúdka a čriev. Práve očistná úloha hnačky spôsobuje, že sa neodporúča hneď užívať tablety proti hnačke. Lepšie je vydržať nepríjemné, ale spravidla krátkodobé ťažkosti. Nutné je však prijímať dostatok tekutín, aby sa v organizme doplnil úbytok vody aj minerálov a predišlo sa tak odvodneniu.

K lekárovi však treba ísť rozhodne vtedy, keď hnačka trvá dlhšie ako dva dni a sprevádza ju horúčka či silné brušné kŕče. Medzi znepokojujúce príznaky patrí ďalej vyrážka či žltáčka (pokožka a očné bielka zožltnú), trvalé oslabenie organizmu a výskyt krvi, hnisu alebo slizu v stolici.

ZLOŽENIE STOLICE



Odborná liečba

je špecifická pre každý typ hnačky v závislosti od príčiny. Hnačka je totiž akútny proces, ktorý vyžaduje rôznu liečbu v závislosti od závažnosti stavu postihnutého a doby trvania hnačky. Lieči sa vždy základné ochorenie, ktoré hnačku vyvolalo. Pri liečbe hnačky sa môžu podávať lieky, ktoré ničia škodlivé látky a patogénne organizmy, ktoré ich produkujú. Pôsobia lokálne, napr. **črevné adsorbencia** – lieky, ktoré na seba viažu rôzne látky a toxíny, ako je živočíšne uhlie, ktoré dostávajú voľne kúpif v lekárni (CARBOSORB, CARBOCIT a pod.). Spôsobuje čierne zafarbenie stolice, čím môže zakryť prípadné krvácanie do tráviaceho traktu. Pozor na lieky proti hnačke ako je loperamid či difenoxylát, ktorý smie predpísať iba lekár. Prečo? Sú to silné prípravky, ktoré spomaľujú črevné pohyby, a tým vedú k prudkému zastaveniu hnačky. V prípade infekčných hnačiek môže mať podanie týchto liekov katastrofálne následky, keďže spomalením črevných pohybov dochádza k hromadeniu pôvodcu infekcie na určitom mieste čreva, pričom v ďalšom kroku môže tento pôvodca preniknúť do črevnej steny a spôsobiť jej prederavenie. Tieto lieky preto môže naordinovať iba lekár po vylúčení bakteriálnej príčiny hnačky, a to v prípade ľahkej hnačky, bez horúčky či výskytu krvi alebo hlienu v stolici. Užívajú sa krátkodobo v malých dávkach. Antibiotiká sa predpisujú len ak sa pozná infekčný pôvodca hnačky, ak je chorý výrazne oslabený ochorením, ktorého príznaky nejavia tendenciu k zmierneniu.

Ako sa riadiť pri výbere doplnkov stravy

Najbohatším zdrojom rozpustnej vlákniny je psyllium. Získava sa vyčistením obalov semien indického skorocelu (*Plantago psyllium* syn. *Plantago ovata*). Objem vlákniny sa zväčši až 40 násobne,

AK SA OBJAVIA PRÍZNAKY HNAČKY

Veľa pime

Na doplnenie úbytku glukózy a minerálnych solí treba podávať predovšetkým nápoje obsahujúce soľ a cukor. Vhodné sú tzv. športové a rehydratačné nápoje. Rehydratačný nápoj si môžeme pripraviť aj sami rozpustením jednej kávovej lyžičky kuchynskej soli a 8 lyžičiek medu alebo cukru v litri prevarenej vody. Vypime asi liter tejto zmesi každé dve hodiny – približne 150 ml každých 15 minút. Tento jednoduchý roztok doplnia zásoby telesných tekutín rýchlejšie ako sama voda. Od roku 1974, keď boli objavené jeho účinky, zachránil doslova milióny životov a v lekárskom časopise *Lancet* ho označili za „najväčší lekársky prelom 20. storočia“.

K náhrade telesných tekutín prispievajú i bylinkové odvary. Niektoré majú ušľachujúce účinky na tráviace ústrojenstvo (pozri tabuľku str. 72 – 73). Vypime dve šálky malinového čaju denne (nie však v prvých mesiacoch ťarchavosti), alebo počas dňa vypime po troškách (až tri šálky) dumbierového čaju. Pri liečbe hnačky pomáha tiež rakytníkový olej, ktorý pridáme (5 kvapiek na 2,5 dl) do bylinkového odvaru, napríklad ľubovníkového alebo harmančekového, a užívame vnútorne. Naopak sóda, kola ani ďalšie nápoje s bublinkami neprospievajú pre plyn, ktorý obsahujú.

Len číre tekutiny

Pri hnačkovom stave treba konzumovať len číre tekutiny, ako je kurací vývar, rýsoly a pod. Vývary a bujóny nahradia stratené tekutiny, soli a minerály. Vývary z hovädzieho mäsa nie sú vhodné pre dojčatá, mladšie deti a osoby, ktoré majú alergiu na niektoré druhy potravín.

Vyhýbajme sa

potravínám s vysokým obsahom ťažko stráviteľných zložených sacharidov, ako je chlieb, cestoviny a ďalšie produkty zo pšeničnej múky, ovsené vločky a kukuričné lupienky, jablká, hrušky, broskyne a slivky, zemiaky a otruby – môžu zosilňovať hnačky. Nejedzme surové ovocie, masťné jedlá a nepime ovocné šťavy, kým sa funkcia čriev naďsto neupraví. Tráviace ústrojenstvo nezaťažujeme jedlom, kým hnačka celkom nepominie. Zjedzme len toľko, aby sme potlačili hlad.

Nekonzumujeme najmä fazulu, kapustu a rúžikový keč. Tiež mliečne výrobky môžu organizmu postihnutému hnačkou uškodiť bez ohľadu na to, či je príčinou ťažkosti neznášanlivosť laktózy, alebo bakteriálna či vírusová nákaza. Pri neprijemných reakciách po vypití mlieka, ako sú plynatosť, bolesti brucha a hnačka, treba vylúčiť pokrmy s obsahom laktózy z jedálneho lístka. Ide o väčšinu mliečnych výrobkov, s výnimkou jogurtov a niektorých dozrievajúcich syrov, napr. syr cottage. Žalúdočné a črevné ťažkosti môže komplikovať aj zmrzlina. Vytrýbajme sa alkohol a kofeín najmenej 48 hodín od znenia príznakov. Majú totiž dehydratačné účinky, lebo povzbudzujú obličky, aby vylučovali viac moču.

Jedzme ľahko stráviteľné jedlá

Keď hnačka ustúpi, pomaly začíname prijímať nedráždivú stravu, napr. banány, ryžu, varené kuracie mäso, sušienky, zemiakovú kašu a jablkový džús. Len čo sa vráti chuť do jedla – nie však skôr ako po 24 hodinách – jedzme banány, varenú ryžu, jablká, hrianky z bieleho chleba. Banány doplnia zásoby draslíka, nevyhnutného na reguláciu rovnováhy telesných tekutín, varená ryža a biele hrianky pomôžu doplniť zásoby sacharidov a vyhnúť sa pritom vláknine, ktorá by dráždila črevá. Prírodní liečitelia veria, že sa črevá prečistia jablkami. V pravidelných intervaloch môžeme jesť malé porcie týchto jedál a po 48 hodinách k nim pridávame varené zemiaky a dusenú zeleninu. Ak príznaky začnú pomaly odznievať, môžeme sa postupne vrátiť k novej strave. Mlieko a mliečne výrobky, ako aj vajčeka a mäso si nechajme však radšej až na koniec (pozri str. 63).

Obľúbené domáce prostriedky

Medzi najobľúbenejšie patrí pektín, tabletky alebo kapsule obsahujúce probiotické baktérie z rodu *Lactobacillus* a *Bifidobacterium* (pozri str. 35), svätotrojanský chlieb v prášku, jačmenná kaša či banány. Nesnažme sa však okamžite odstrániť neprijemné príznaky a zastaviť nadmernú peristaltiku. Tým by sme len predĺžili prítomnosť škodlivých látok alebo parazitov v črevách.

Psyllium je rozpustný zdroj vlákniny, podobne ako vláknina prítomná v niektorých obilninách, napr. v ovse a jačmeni. Hlavný rozdiel je v tom, že psyllium má výraznejšie vyšší obsah vlákniny ako napríklad ovsené vločky.

Okrem psyllia musí dobrý vlákninový doplnok obsahovať aj liečivé rastliny, aby mohol zabezpečiť aj takú nerozpustnú vlákninu, ktorá spolu s rozpustnou rastlinnou vlákninou zabraňuje tvorbe ďalších črevných usadenín. Výborné zloženie má **Colonix vláknina**, ktorá okrem psyllia pozostáva z ďalších 15 rôznych rozpustných a nerozpustných vláknin rastlinného pôvodu. Navyše by sme mali uprednostňovať také produkty, ktoré obsahujú okrem rozpustnej a nerozpustnej vlákniny aj vitamíny a minerálne látky. Z tohto hľadiska sú vhodnými také doplnky, ktoré obsahujú jablčnú vlákninu, *Yucca shidigera*, *Aloe vera* alebo zelené riasy (pozri str. 64).

Yucca shidigera – blahodarné účinky juky poznali už starí Inkovia. Obsahuje veľké množstvo saponínov – látok s vysokou čistiacou a detoxikačnou schopnosťou, ktoré pôsobia ako prírodné „čistiace prostriedky“. Rastlina obsahuje dva typy týchto saponínov – vo vode rozpustné (stearanové) a vo vode nerozpustné (terpénové). Stearanové saponíny sa v čreve viažu s cholesterólom a vytvárajú s ním nerozpustné zlúčeniny, ktoré sa z čreva nevstrebávajú do krvi. To spôsobuje pokles cholesterolu v krvi. Terpénové saponíny sa dostávajú do krvného obehu a nim sa dostávajú do celého organizmu. Okrem saponínov obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín A a C, vápnik, draslík, fosfor, železo, meď a horčík. Juka účinne pôsobí v čreve, v krvi, v obličkách, v žlčníku – odstraňuje patologické usadeniny a detoxikuje organizmus.

Aloe vera poskytuje širokú škálu vitamínov, minerálov, sacharidov, enzýmov a aminokyselín, ktoré komplexne pôsobia na očistu a regeneráciu

organizmu. Saponíny obsiahnuté v Aloe vera pôsobia ako prírodný čistiaci prostriedok. Lipázy a proteázy (enzýmy nachádzajúce sa v Aloe vera) pomáhajú rozkladať potravu a podporujú trávenie. Aloe vera má adaptogénne vlastnosti, to znamená, že každý človek z nej využíva len tie látky, ktoré potrebuje. Preto sa jej účinky líšia od osoby k osobe. Podľa štúdií je Aloe vera účinné v prevencii vzniku obličkových kameňov a v znižovaní už existujúcich obličkových kameňov. Anthrachinóny spomaľujú tvorenie močových vápenatých kryštálov, ktoré prispievajú k rastu obličkových kameňov. Aloe vera vyživuje pokožku, zvyšuje tvorbu kolagénu a elastínu a stimuluje regeneráciu porušených tkanív.

Pomoc mliečnych baktérií – probiotik

Organizmus dospelého jedinca sa snaží nažívať v symbióze s viac ako 400 druhmi baktérií črevnej mikroflóry. Tá je pre každého jedinca typická a jedinečná svojím zložením a aktivitou. Kým žalúdok a čistočné aj tenké črevo zdravého jedinca obsahuje len nepatrné množstvo baktérií, hrubé črevo je nimi doslova preplnené (až 50 % hmotnosti stolice pripadá na baktérie).

Z fyziologického hľadiska má črevná mikroflóra zloženie, ktoré zabezpečuje rovnováhu. K jej porušeniu dochádza pri rozmanitých okolnostiach:

- infekčné i neinfekčné ochorenia
- porucha metabolizmu
- opakované stresové situácie
- diétna chyba
- veľmi častá antibiotická liečba

V zdravom organizme tvoria baktérie prítomné v tráviacom trakte dynamické spoločenstvo, v ktorom majú rozhodujúci vplyv „dobré“, medzi ktorými prevládajú najmä baktérie mliečného kvasenia. Tie dostali svoje pomenovanie podľa schopnosti skvasiť laktózu a mnohé iné cukry na kyselinu mliečnu a rôzne organické kyseliny. Vďaka nim patogénne a hnilobné baktérie hynú, pretože produkciou kyseliny mliečnej sa znižuje pH prostredia do kyseljej oblasti, ktoré sa stáva pre hnilobné baktérie nepriaznivé. Mliečne baktérie okrem toho produkujú vitamín K, dehydroxidujú a dekonjugujú žľčové kyseliny. Tým obmedzujú ich premenu na fekálne žľčové kyseliny, ktoré sa zúčastňujú na vzniku nádorov hrubého čreva. Dôležitá je aj ich schopnosť produkovať bakteriocíny – peptidy či proteíny s antibiotoxickými vlastnosťami. Zabraňujú tak premoženiu patogénnych a hnilobných baktérií.



Kyslá kapusta organizmus detoxikuje

Slova z nesterilizovanej kyslej kapusty má priaznivé účinky na črevnú mikroflóru. Obsahuje probiotické baktérie mliečného kvasenia, ktoré zabraňujú množeniu škodlivých a hnilobných mikroorganizmov. Aktivuje tiež funkciu čriev a vylučovanie toxických látok. Podporuje i látkovú výmenu a má odvodňujúci účinok, čím umožňuje rýchle odstraňovanie odpadových látok z tela. Pre zdravie konzumenta kapusty je nezanedbateľný aj jej vysoký obsah celulózovej vlákniny, ktorá zlepšuje prechodnosť čriev, podporuje pravidelné vyprázdňovanie, a tak zabraňuje zápche. Je veľmi osobná aj pri chronickej zápche a divertikulíze. Najcennejšou zložkou kyslej kapusty je kyselina mliečna. Spolu s vitamínmi skupiny B obnovujú poškodenú črevnú sliznicu. 1 dl čerstvej šťavy z kapusty 3 až 4-krát denne sa môže využiť ako doplnok pri liečbe podráždeného alebo zapáleného hrubého čreva, bakteriálneho kvasenia, či pri inej nerovnôve v celom tráviacom trakte.

Mliečne baktérie patria do kategórie mikroorganizmov, ktoré v tele človeka udržiavajú mikrobiálnu rovnováhu, preto im hovoríme priateľské baktérie – probiotiká. Vyskytujú sa po celej dĺžke črevného traktu i v pošve a ich hlavnou úlohou je udržať nás pri zdraví. Mliečne črevné baktérie priamo chránia črevnú sliznicu pred kolonizáciou patogénnymi baktériami a svojou prítomnosťou i metabolickou aktivitou poskytujú organizmu prvú líniu obrany sliznice.

Rozsiahlymi štúdiami sa napríklad zistilo, že:

- potláčajú rast choroboplodných mikroorganizmov a kvasiniek, syntetizujú enzýmy, ktoré zvyšujú stráviteľnosť bielkovín a vláknin
- napomáhajú pravidelnosti stolice a obmedzujú pocit presýtenosti a nafukovania
- povzbudzujú imunitný systém
- sú schopné pôsobiť preventívne a liečebne proti akútnym hnačkovým ochoreniam bakteriálneho a vírusového pôvodu, hnačke po liečbe antibiotikami, cytostatikami a po ožarovaní i cestovateľskej hnačke

Ako cielene podporiť rast „dobrých“ baktérií v čreve?

Počas života sa zloženie mikroflóry významne a výrazne mení. Mnohé štúdie ukázali, že výživa a vek sú hlavné faktory, ktoré ovplyvňujú zloženie črevnej mikroflóry. Sústavným nedostatkom vláknin v strave, alebo s rastúcim vekom, množstvo bifidobaktérií klesá či celkom mizne. Množstvo enterokokov, enterobaktérií a klostridií sa naopak zvyšuje. To môže viesť k nárastu patogénnych a toxických škodlivín, rakovine a poruche funkcie pečene.

Cielene podporiť rast užitočných baktérií, probiotík, môžeme pomocou tzv. **prebiotík**. Ide o nestráviteľné potravinové zložky, ktoré priaznivo vplývajú na hostiteľský organizmus tým, že selektívne stimulujú (podporujú) rast bifidobaktérií a laktobacilov v hrubom čreve.

Nestráviteľnosť prebiotík je rovnaká vlastnosť, akú má vláknina v strave, ale ich fyziologické funkcie sa často líšia. A tak niektoré prebiotiká veľmi selektívne stimulujú rast a zároveň potláčajú viaceré patogénne baktérie prítomné v mikroflóre, pretože tie využívajú prebiotiká na svoj rast len veľmi málo, alebo vôbec nie. Prebiotický princíp je teda založený na selektívnej stimulácii takých mikroorganizmov hrubého čreva, ktoré sú schopné rozkladať (hydrolyzovať) prebiotiká na sacharidové monoméry a využívať ich na svoj rast.



Väčšina dnes používaných prebiotík sa nachádza prirodzene v rastlinných potravinách. Jeden z najužitočnejších prebiotík je inulín. Medzi bohaté zdroje inulínu patrí koreň rastliny cigórie, z ktorej sa vyrába aj náhrada kávy, alebo artičoky konzumované vo forme šalátu. Avšak najbohatším zdrojom je koreň čakanky obyčajnej. Poznatky o jej liečivých účinkoch boli známe už od začiatku nášho letopočtu.

Všetky doterajšie komerčné prebiotické produkty sú sacharidy (oligosacharidy alebo polysacharidy). Desiat humánnych štúdií dokumentovalo, že najvýraznejší účinok mali frukto-oligosacharidy (FOS), pod ktorých vplyvom nastal nárast počtu bifidobaktérií, až 10-násobne, po prijímaní 1 až 20 g FOS denne. V tejto svietlosti je unikátnym doplnkom stravy Flora Protect Probiotics, ktorý obsahuje okrem 8 rôznych druhov probiotických baktérií aj FOS v kapsulách, vzdorujúcich žalúdočným kyselinám. Odporúča sa ho súbežne užívať s akýmkoľvek vnútorným čistiacim programom.

Najčastejšie využívané mliečne baktérie

Ako probiotikum sú bifidobaktérie (*Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve*) a laktobacily (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus bulgaricus* a pod.). Tieto užitočné mliečne baktérie sa vyskytujú predovšetkým vo fermentovaných mliečnych výrobkoch. Liečivé účinky majú jogurty so živými mliečnymi kultúrami, kyslá kapusta, ale dnes už existujú aj v koncentrovanej forme, spracované do kapslí. Okrem základnej schopnosti – prežiť transport žalúdkom i tenkým črevom a aspoň dočasne kolonizovať tráviaci trakt – je dôležitý aj obsah životaschopných baktérií. Najstabilnejšie sú probiotické produkty, obsahujúce živé baktérie mliečného kvasenia nachádzajúce sa v lyofilizovanej forme v kapsulách (nie v tabletkách), ktoré odolávajú kyslému prostrediu žalúdka. Vhodne zvolené zloženie probiotických kultúr a ich prienik do čriev v životaschopnej forme tým, že sa podieľajú na udržiavaní, resp. obnove črevnej mikroflóry môže zabrániť vzniku mnohých tráviacich ťažkostí.



Riadková elektrónová mikrofotografia *Lactobacillus acidophilus* pri 15 000-násobnom zväčšení.



Riadková elektrónová mikrofotografia *Bifidobacterium* sp. pri 25 000-násobnom zväčšení.

Patrí do veľkej rodiny probiotických baktérií. Tým, že rozkladajú mliečny cukor (laktózu) a produkujú kyselinu mliečnu, ako aj bakteriocíny, chránia zažívaci trakt pred patogénnymi mikroorganizmami.

Telo patrí do čistiarne

Súčasný svet pre náš organizmus pripravuje väčšiu záťaž, než sme schopní prirodzenou cestou spracovať, a tak sa pravidelná detoxikácia – čistenie organizmu – stala v podmienkach nášho života nutnosťou. Vnútornú očistu organizmu je možné prirovnáť k vonkajšej hygiene. Tá je dnes takmer pre každého z nás samozrejmosťou. Pravidelne každý deň dbáme o tie časti tela, na ktoré si vidíme a ich čistota je nutná pre komunikáciu s ostatnými ľuďmi. Prečo však zanedbávame vnútornú hygienu tela? Snáď preto, lebo dovnútra si nevidíme a predpokladáme, že je tam všetko v poriadku? Pritom opak je pravdou. Navyše mnohí žijeme v ilúzii, že sme zdraví a svojim chronickým zdravotným problémom nevenujeme dostatočnú pozornosť, skôr ich považujeme za normálne. Zneprijemňujú a strpčujú nám život, pritom, ak sa spamätáme včas, môžeme sa od nich „oslobodiť“. Stačí len zbaviť sa rokmi nahromadeného odpadu.

Najvhodnejšími obdobiami na očisnú kúru sú jeseň, ktorá

Očista hrubého čreva a jeho detoxikácia by mali byť prvými krokmi akéhokoľvek „veľkého upratovania“. Dokázalo sa, že je to užitočné pre všetkých, ktorí trpia na jeden alebo viac z nasledujúcich stavov organizmu.

1. Chronická zápcha
2. Častá plynatosť a nadúvanie
3. Nadmerná hmotnosť
4. Častá únava
5. Infekcia *Candida albicans*
6. Zamorenie parazitmi
7. Opakované bolesti hlavy
8. Zlý dych
9. Hemoroidy
10. Precitlivosť, podráždenosť hrubého čreva
11. Časté prechladnutia
12. Vyčnievajúce brucho

prekypuje množstvom ovocia a zeleniny, a jar, keď treba telu uľahčiť po „zimných hriechoch“ a zregenerovať ho. Zásadným omylom mnohých ľudí je však názor, že organizmus je možné detoxikovať počas krátkej doby (napríklad za jeden mesiac). Mnohoročná skúsenosť s detoxikačnou medicínou je úplne iná – najtrvalejšie sú niekoľkokomesačné až niekoľkoročné očisty. Ak sa detoxikácia robí správne, vedie až k premene mysle a psychiky človeka.

Naše vnútornosti bývajú pre zlé životosprávu a nesprávne stravovanie preťažené, črevá zleňvidia, často sme ospaliví. Neraz sa bolesti hlavy, kĺbov a svalov. To všetko sú sprievodné javy tzv.

spätnej intoxikácie. Následok toho, že z hustého obsahu čriev, ktorý sa zväčša tvorí zo stravy chudobnej na vlákninu, sa včas nedostali von splošiny rozkladu a potom vnikli do krvného obehu. Na otázku, ako túto situáciu riešiť je jediná odpoveď: Očistou čriev a detoxikáciou organizmu, ktorými zbavíme telo všetkých škodlivých látok. Pod pojmom detoxikácia si rôzne skupiny odborníkov predstavujú niečo iné. Pre niekoho je tou najlepšou metódou pôst, pre iného redukcia toxického preťaženia pomocou tzv. detoxikačného programu.

Problém som prekonal... príbeh

Človek sa v živote často stretáva s problémami. Niekedy sa zdajú byť neriešiteľné a neraz pretrpíme noc neustálym rozmýšľaním, ako sa zbaviť nepríjemností, ktoré človeka stihli v práci či doma v rodine. Prevalujeme sa v posteli, zaháňame myšlienky, ktoré nás prenasledujú. Trvá to nejaký čas, možno zopár dní, problém sa akosi vyrieši a život ide ďalej, spánok je zasa sladký. Svieže rána prinášajú úsmev, odhodlanie boriť sa s novými úlohami. Ich správnym vyriešením s uspokojením zisťujeme, že naostatok tento každodenný ruch, úspechy i náhodné prekážky máme radi. Zmierujeme sa s takým rytmom života a pociťujeme celkovú spokojnosť. Tak to bežalo už po niekoľko rokov aj u mňa.

Odrazu nastal problém, ktorý v tomto prípade nebol niekde mimo mňa, pretože sa ma dotýkal osobne. Vnútorne ma zožieral, cítil som, že moje zdravie je narušené. Začal som mať ťažkosti s trávením. Stravoval som sa v závodnej jedálni už roky rovnako a kládol som si otázku, prečo nastala v mojom tele taká zmena. Každý deň ma pobolieval žalúdok, nadúvalo ma, brucho som mával nafúknuté na prasknutie. Bolesti sa stupňovali, keď sa moje pravidelné ranné vyprázdňovanie zmenilo na nepravidelnú stolicu. Začal som sprvu počúvať rady bližších známych. Pil som kadejaké čaje, začal som piť viac tekutín a pristúpil som i k užívaniu bolesti utišujúcich tabletiiek, práškov, ba dokonca i preháňadiel. Stolica sa možno napravila, nemal som však pocit, že som sa celkom vyprázdnil a krátko na to prichádzali bolesti znova a znova. Samozrejme som navštívil lekára, užíval som rôzne lieky, ktoré mi predpísal. Mój zdravotný stav bol však už narušený. I keď sa mi niekedy uľavilo, stále sa tieto nepríjemné stavy vracali.



Pravdaže si moje osobné problémy všimla i manželka, ba dokonca moja roztržitosť, nevôľa normálne konať, zasiahla aj do vzťahu s deťmi. Začínal som byť nevrlý a v rodinnej atmosfére sa moje správanie odrážalo dosť nepríjemne. Uvedomoval som si to, ale trpel som a neraz som sa neovládal.

Mám vynikajúceho syna. Má šesťnásť rokov a v porovnaní s mojimi znalosťami práce s počítačom je počítačový expert, hoci v zamestnaní s počítačom každodenne pracujem. Raz ma upozornil, že na internete našiel zaujímavé informácie o liečbe podobných problémov, na aké som trpel. Zoznámil som sa s celým radom prírodných prostriedkov, ktoré podľa skúseností iných pacientov veľmi pozitívne pôsobili na detoxikáciu organizmu – očistu tráviaceho traktu. Väčšina spomínaných pacientov sa problémov, aké som mal i ja, úplne zbavila. Neváhal som a ihneď som napísal objednávku na prípravok Colonix.

Začínal som presne podľa návodu prípravok užívať. Na moje prekvapenie už po druhom týždni pravidelného užívania sa mi nesmierne uľavilo. Upravila sa mi stolica a nechcem popisovať, čo som v stolici pozoroval. Nikdy som sa predtým po použití WC nepozeral, čo po mne ostalo v záchodovej miske. Teraz som však podľa rád v návode začal svoju stolicu pozorovať. Žiadna hanba, myslím si, a ako som sám zistil, každý by mal vrhnúť svoj krátky pohľad na to, čo z neho vyšlo. Mnohí by boli veľmi prekvapení, hoci si myslia, že sú úplne zdraví. Zistil som, že moje telo opúšťajú rôzne slizké hrušky. Keď som sa priznal manželke, čo sa so mnou pri tejto kúre deje, s úsmevom ju nazvala humánnym klystírom. Keď som videl, čo všetko opustilo telo, tak som pochopil, že je to cesta úplného očistenia od rôznych toxických látok, ktoré narušujú normálny tráviaci systém. Môžem s pevným presvedčením takúto kúru poradiť všetkým, ktorí trpia podobne, ako som trpel ja. Stačí si vybrať takýto prírodný doplnok stravy, ponúkajú ich viaceré firmy. Dnes, keď už niekoľko týždňov pravidelne túto vlákninu používam, som presvedčený, že som prekonal svoj osobný problém a cítim sa zdravý.

(Ivan Hron, Senica)

Ako sa zbaviť odpadu

Črevo nemožno vymeniť ako trebárs zanesené vodné potrubie. Preto je potrebné včas sa oň starať a vykonávať jeho pravidelnú údržbu. Ľudský organizmus, ak mu vytvoríme vhodné podmienky, sa dokáže prekvapivo účinne regenerovať sám. Už stáročia existujú prirodzené metódy, ktoré dokážu ťažkosti nielen odstraňovať, ale im aj predchádzať. Preto mnohí podstupujú na jar a jeseň prirodzené očistné postupy. Pokročilejší podrobujú svoje telo aj krátkej hladovke o vode, alebo pijú čerstvé zeleninové šťavy.

Prirodzené cesty detoxikácie organizmu

Telo je od prírody pripravené vysporiadať sa s hrozbami, ktoré sú súčasťou nášho každodenného života: s baktériami, vírusmi či s nadmernou fyzickou záťažou. Močom, stolicou, potením i dychom sa náš organizmus denne zbavuje obrovského množstva odpadu. Preto je veľmi dôležité povzbudzovať naše prirodzené detoxikačné mechanizmy k optimálnej funkcii medzi ktoré patrí: pečeň, pľúca, koža, ľadviny, črevá a lymfatický systém.

Pečeň – očisťuje krv od všetkých jedovatých zložiek (od alkoholu po pesticídy), vycytáva toxíny, premieňa ich chemickú štruktúru tak, že sa stávajú rozpustné vo vode a potom ich odvádza do žlče. Žlté ďalej prenáša odpadové produkty z pečene do čriev, cez ktoré sa vylučujú do tela. Preťaženosť pečene sa prejaví buď opuchmi, pocitmi zvracania, zlým trávením, potiahnutým jazykom.

Črevá – rozkladajú a vstrebávajú potravu a vodu do krvného obehu. Ďalej nás zbavujú odpadových látok vzniknutých pri trávení a metabolizmu pečene. Dobré fungujúci tráviaci systém odvádza veľmi rýchlo z tela odpad. Ak však potrava obsahuje veľké množstvo priemyslovo spracovaných potravín, často to vedie k zápche a tým aj k dlhšej prítomnosti toxínov v našom tele.

Ľadviny – jednou z najdôležitejších úloh je filtrácia krvi a výroba moču, ktorý odvádza toxíny a odpadové látky vzniknuté rozpadom bielkovín. Ďalej riadi vodné hospodárstvo organizmu, vracia do krvi všetky hodnotné živiny, ktoré sa musia uchovať na ďalšie využitie. Preťaženosť ľadvín sa môže prejavíť tmavo sfarbeným,

Detoxikácia organizmu je nikdy nekončiaci proces, cesta za ideálom. Je možné robiť ju prakticky v každom veku. Veľmi účinné a výhodné je robiť preventívne očisty na jar a na jeseň. Avšak,

aby boli očistné metódy zdraviu prospešné a nie poškodzujúce, je nutné zohľadňovať zdravotný stav organizmu, presné dávkovanie, čas a spôsob.

Pri detoxikácii nezabudnime

na logickú postupnosť:

- zabezpečíme organizmu dostatočný prísun potravín s vysokým obsahom vlákniny
- dodržíme optimálny pitný režim
- doplníme stravu o špecializované vlákninové a bakteriálne potravinové doplnky na očistu a správnu funkciu tenkého a hrubého čreva – aby sa takpovediac uvoľnil „odpadový kanál“ ...

zakaleným močom, malým množstvom moču, silne zapáchajúcim močom, bolesťou pri močení.

Pľúca – tvoria milióny drobných vzduchových vŕčkov s celkovou plochou cca 50 štvorcových metrov. Na tejto ploche prebieha výmena plynu. Pri dýchaní vstupuje kyslík do krvi a zvyšné odpa-

divové látky – voda a oxid uhličitý sa odstraňujú pri výdychu. Ak sa človek pohybuje v silne znečistenom ovzduší napr. oxidom uhoľnatým z výfukových plynov áut, nikotínom z cigaretového dymu či formaldehydom zo stavebných materiálov či tkanín – pľúca sa musia vysporiadať aj s týmito škodlivinami, čo vôbec nie je jednoduché a málokedy to dobre zvládnu.

Koža – je najväčší ľudský orgán. Jej pot a mazové žľazy odstraňujú toxíny, ktoré sa z tela nedajú odstrániť inou cestou. Ak je preťažený tento systém, spôsobuje to cellulitídu, vyrážky, akné, prekrvenú škrvňitú kožu.

Lymfatický systém – sieť lymfatických ciev filtruje tekutinu v telesných tkanivách a zabraňuje vniknutiu toxínu do krvi. Lymfa sa pozvoľne pohybuje po celom tele. Pri prechode lymfatickou uzlinou sa z lymfy odfiltrujú cudzorodé látky, toxíny či infekcie. Priamo v uzlinách sa tieto jedovaté látky (infekcie) stretávajú s našimi imunitnými mechanizmami, ktoré im zabraňujú návrat do krvi. Preto keď napríklad naše

telo bojuje s chrípkou, máme zdurené lymfatické uzliny.

Imunitný systém v ľudskom tele je úžasne dokonalý a má schopnosť väčšinu toxických látok z organizmu vylúčiť, ale nie všetky.

Živnou pôdou pre všetky infekcie sú oslabené, choré ľudské tkanivá, v ktorých sa snažia ukryť pred zásahom imunitného systému. Okryt im poskytujú hlieny, tuk, krvné zrazeniny a väzivové tkanivá. Vytvárajú tam infekčné ložiská a čakajú na „svoju“ príležitosť. Keď sa oslabí imunitný systém človeka následkom stresu alebo podchladenia tkaniva, vtedy zaútočia. Všetci neustále prežívame

Medzi **toxíny**, ktoré sa z organizmu odstraňujú patria:

- **ťažké kovy** – ortuť, olovo, cín, hliník, nikel atď., ktoré spôsobujú imunitné, hormonálne a nervové poruchy
- **pesticídy a insekticídy** používané v poľnohospodárstve, môžu sa postupne usadzovať v ľudskom organizme
- **konzervačné látky** v potravinách, v kozmetických prípravkoch a chemické látky, ktoré nevytvorila príroda, ale človek, poškodzujú schopnosť tkaniv ubrániť sa infekciám
- **lieky a drogy** pomáhajúce pri bolestiach a rôznych ochoreniach sú zdrojom toxínov, z ktorých mnohé sa ukladajú v orgánoch, najmä v pečeni
- **rádioaktívne látky** sú príčinou vážnych imunitných porúch a plesňových infekcií
- **plesne** – sú všade v životnom prostredí. Nikdy sa neusadzujú v zdravom tkanive, živnú pôdu im pripravujú neživé látky v organizme, niektoré druhy produkujú mykotoxíny
- **baktérie** – sú príčinou rôznych chronických ochorení a zdrojom endotoxínov a exotoxínov
- **virusy** – vnútrobunkové parazity, ktoré spôsobujú vírusové infekcie, napr. herpes (opar), bradavice, žltáčku, HIV, niektoré druhy rakoviny atď.
- **nákazy prenášané zvieratami**, napríklad toxoplazmóza, často býva príčinou potratov

v menšej alebo väčšej miere chronický stres, ktorého následky sa môžu prejavovať u každého iným spôsobom. U niekoho to môže oslabiť srdce, u iného vyvolať chorobné prejavy kože na tvári, zasiahnuť pľúca, žalúdok alebo oblasť pohlavných orgánov. Oslabuje sa ich imunitná schopnosť a dochádza v nich k usadzovaniu toxínov, infekcií a spločín z potravy. Výsledkom je zmenená psychika, povaha človeka a nezvládnuteľné správanie v najrôznejších situáciách.

Pri detoxikácii je možné tieto infekčné ložiská pozorovať napríklad pri vykašliavaní z oblasti priedušiek, hrtanu alebo mandlí, ako aj pri vysmrkávaní z oblasti dutín. Pri uvoľňovaní ložísk vo vnútorných orgánoch dochádza potom k prejavom zodpovedajúcim druhu infekcie. Pravidelnou vnútornou hygienou odľahčíme a pomôžeme svojmu preťaženému imunitnému systému, a tak môžeme predchádzať chorobám.

Postenie sa pre zdravie, štíhlosť a krásu

V dnešnej dobe využívame „hladovky“ nielen ako krajný prostriedok na zníženie hmotnosti, ale „hladujeme“, teda postíme sa, aj pre zdravie, štíhlosť a krásu. Hladovky a očistné kúry ako metódy chudnutia a liečenia sú stále populárnejšie aj u nás. Aby sa však splnilo to, čo od nich očakávame, musíme predtým, kým sa rozhodneme pre takúto kúru, dodržať určité podmienky.

Hlad je jedným z najstarších javov v živote človeka a jeho využitie ako metódy liečenia je staré ako ľudstvo samo. Hladovanie býva celkom prirodzenou reakciou akútne chorého organizmu. Ak človek napríklad dostane jarnú chrípku s vysokou horúčkou, jeho chuť do jedla sa zníži alebo úplne stráca, pretože energia potrebná na trávenie opúšťa žalúdok a rozlieva sa po celom tele vo forme zvýšenej teploty. Ako už dnes dobre vieme, zvýšenú teplotu vitame ako znak toho, že imunitný systém pracuje na plné obrátky, aby zlikvidoval nákazy. Hladovka v takýchto prípadoch je najlepšou a niekedy aj jedinou metódou liečby. V podstate ide o to, aby sme zbytočne nezaťažovali žalúdok. Jedlo, ktoré telo nútíme počas horúčky, sa dôkladne nestrávi, pretože proces trávenia je spomalený a oslabený organizmus sa zbytočne zaťažuje.



Hladovku môže s úspechom využívať len zdravý človek na odstránenie bežnej toxicity pri prechode ročných období. Primerane zdravý človek sa môže bez obáv maximálne 3 dni postiť aj bez lekárskeho dozoru. Kto však trpí chronickými chorobami, ten by nemal držať hladovku. Ak je však nevyhnutná, tak len pod lekárske dozoru. Ľudia, ktorí trpia na degeneračné choroby (tuberkulóza, cukrovka, choroby žľaz, obličiek, AIDS a pod.), tehotné ženy, malé deti, oslabení starí ľudia či rekonvalescenti, ti by nemali hladovať v žiadnom prípade.

- **Viete, kedy dodržiavate absolútnu hladovku?**
- **Keď budete mať na zadku pavučinu!**

Hladovku môžeme považovať za vynikajúci, jednoduchý a rýchly spôsob, ako odstrániť toxické látky, hlavne z tráviaceho ústrojenstva. Pôstom omladený žalúdok lepšie trávi a spotreba jedla sa zníži až o polovicu – je to dôsledok stiahnutia žalúdka. Hlad vlastne vráti tomuto vakovitému svalu pružnosť, pôvodnú veľkosť a polohu.

Rešpektujeme svoju telesnú konštrukciu

Hladovka prospieva rôznym telesným typom rôzne. Existujú typy, u ktorých môže byť hladovka katastrofou. Preto skôr, ako sa pre ňu ako metódu očisty a liečby rozhodneme, mali by sme sa presvedčiť, aké je naše telesné i duševné usposobenie, a zhodnotiť aj prítomnosť svojich akútnych alebo chronických chorôb. Prečo? Počas hladovky totiž telo neprijíma žiadnu fyzickú potravu (iba vodu) a tak tráviace šťavy vlastne nemajú čo metabolizovať. Pritom však telo stále vydáva energiu na pohyb, prácu, reč a pod. Tento výdaj energie sa teda musí niečím pokryť. Preto tráviace šťavy začnú vyhľadávať látky na metabolizovanie. V prvých dňoch rozložia toxíny, ktoré sa nachádzajú v tráviacom ústrojenstve, čo samo o sebe znamená veľký prínos pre ozdravenie organizmu. Po metabolizovaní odpadu musí telo siahnuť na vlastné zásoby a začína tak metabolizovať vlastné súčasti. Telo však má prirodzenú inteligenciu a tak sa snaží chrániť dôležité orgány. Ponúka najprv tkanivá, bez ktorých sa môže zaobiť, v prvom rade telesný tuk. Po tuku prichádza na rad svalové tkanivo, telo sa ho však nechce vzdáť, pretože ho potrebuje na prácu a prežitie. Hladovka by teda nemala pokračovať za túto hranicu, ak nechceme telo zbytočne stresovať. Tu si musíme uvedomiť, že u ľudí rôznych telesných konštitúcií je hranica rôzna. Ti, ktorí majú veľké zásoby tukového tkaniva, sa môžu bez problémov postíť najdlhšie zo všetkých telesných typov. Kto nemá nadbytok tukového tkaniva, ten by sa nemal postíť dlhšie ako tri dni, i keď je to s cieľom očisty, a pri akútnych chorobách, ako je napr. chrípka, alebo pri chorobách s horúčkou.

Zmiernená forma pôstu – očistné kúry

V mnohých prípadoch je hladovka priam „záračnou“ kúrou. Najrýchlejši, ale súčasne najviac drastický spôsob odstraňovania toxicity z tela. Preto sa mnohí prikláňajú k šetrnejším spôsobom liečby. Ájurvéda napríklad radšej používa byliny alebo korenie (čierne korenie, kari, zázvor), ktoré podporujú látkovú premenu

natolko, že toxíny metabolizujú aj v hlbších tkanivách pri normálnej strave alebo pri monodiéte. V priebehu pôstu je dôležité prijímať dostatok čistej, nechlórovanej vody. Pozor, nesmie byť studená! Studená voda na rozdiel od teplej podporuje toxicitu, kým teplá má detoxikačné účinky. Preto pime výlučne teplú vodovodnú vodu.

Pre citlivejších ľudí je zmiernená forma pôstu namiesto hladovky často prijateľnejšia alternatíva telesnej očisty, pretože pri vhodne zvolenej diéte sa telo očisťuje rovnako a nie je vystavené stresu z hladovania. Očistné kúry môžu byť založené na monodiéte. Pozostáva z prijímania jedného druhu ovocia, ovocných alebo zeleninových štiav, ryže alebo iného obilia a podobne.

Ovocná očistná kúra môže priniesť vynikajúce výsledky, osvieženie, omladenie. Samozrejme, iba za predpokladu, že si zvolíme taký druh ovocia, ktorý je vhodný pre náš telesný typ. Napríklad:

- jablko, kokos, hrozno, melón, hruška sú najvhodnejším ovocím pre osoby, ktoré majú rýchly metabolizmus
- hroznová šťava, hruška, broskyňa, banán a figy sa hodia pre tých, ktorí majú premenlivú chuť – jeden deň majú obrovskú chuť do jedla, že by „zjedli slona“, inokedy nemajú chuť čosi zjesť
- hruška a jablko sú vhodné pre osoby, ktoré majú pomalý metabolizmus
- mimoriadnu pozornosť musia vyberu ovocia venovať tí, ktorí sú alergickí, alebo zle znášajú niektoré druhy potravín

Rovnako musíme byť opatrní na množstvo ovocia a nemali by sme sa dať nachytať na módné trendy, ktoré veľa sľubujú, ale väčšinou nezohľadňujú individualitu človeka. Všetci vieme napríklad o liečivej sile citróna. V malých dávkach je citrón vynikajúce detoxikačné ovocie (jeden citrón denne, pozri ďalej), avšak vo väčších dávkach urýchľuje v tele trávenie. Preto je pre ľudí so zvýšeným metabolizmom veľa citrónu prilievaním benzínu do ohňa.

Bezpečne môžeme piť mlieky odvar z čerstvého koreňa zázvoru (nie sušeného). Užívanie tohto koreňa by si mal osvojiť každý, komu záleží na zdraví. Tento koreň podporuje trávenie a odstraňuje toxíny z tela. Ak ho zaradíme do stravy, zázvor bude odstraňovať toxicitu z tela priebežne.



Jarné bylinkové kúry

Príchodom jari sa niektorí cítíme zrazu unavení a nie sme schopní vykonať toľko práce ako zvyčajne. U niekoho sa to môže prejavíť pocitom skleslosti a depresie.

Využime silu jarných bylíniek – cesnaku medvedieho a prhľavy dvojdomej na prekonanie prelomu zimy a jari. V tomto období sa v nich skrýva najväčšie množstvo látok, ktoré môžu pre naše zdravie urobiť nesmierne veľa. Telo ich prijíma ako prirodzenú potravu. Dlhá zima, nedostatok svetla, pohybu i kvalitnej výživy vplyvajú na kondíciu každého človeka. Ale i ten, kto sa cíti plný síl, by mal pomôcť svojmu telu nabrať po zime novú energiu. Preto sa niekto na jarnú únavu sťažuje už od februára, iný prekoná zimu bez úhony? Existuje celý rad dôvodov na vyčerpanosť.

Chlorofyl – najúčinnejší čistič prírody

Pozoruhodné je, že naše krvné farbivo, hemoglobín, má okrem ústredného prvku rovnakú štruktúru ako chlorofyl. Ústredným prvkom hemoglobínu je železo, kým chlorofylu je horčík. Rastliny voľaka chlorofylu žijú a dýchajú, ľuďom zlepšuje krvný obraz, urýchľuje hojenie rán a zabraňuje zápalom. Zlepšuje aj oksyločovanie organizmu, čím zabraňuje vzniku infekčného prostredia. Chlorofyl je bezpečný dezinfekčný prostriedok pôsobiaci v ľudskom tele. V dostatočnom množstve dokáže nielen paralyzovať a odstrániť škodlivé baktérie, plesne a kvasinky, ale je nevyhnutný aj na tvorbu červených krviniek a riadnu funkciu srdca. Chlorofyl je jedna z najvýznamnejších zložiek potravy pri čistení čriev a ostatných vylučovacích systémov, pečene a krvi. Nachádza sa v každej zelenej zelenine, najmä v listovej. Problémom však je, že potravinová zelená obsahuje iba pol percenta chlorofylu. Napriek tomu, že alfalfa patrí medzi rastliny s najvyšším obsahom chlorofylu, z ktorej sa chlorofyl komerčne extrahuje, obsahuje iba 4 až 5 kg na jednu tonu. Zelené riasy sú najväčším zdrojom chlorofylu v rastlinnej ríši a zo všetkých doteraz skúmaných zelených rias ho *Chlorella pyrenoidosa* obsahuje najviac, od 3 do 5 % (pozri viac na str. 64). To je takmer 20-krát viac než alfalfa a skoro 10-krát viac ako modrozelená riasa *Spirulina*.

Okrem sezónnych ľudských biorytmov to môže byť tým, že mnohí v zime v bežnej strave prijímajú nedostatok vitamínov a minerálov, alebo sú oslabení vírusovými epidémiami a imunitnou obranou proti nim. Aby sa mohli jednotlivé telové bunky dostatočne zásobovať energiou a kyslíkom, na to slúžia v krvi prenášače kyslíka – červené krvinky. Ich najdôležitejším stavebným materiálom je železo. Ak cítíme neustálu únavu a napriek výdatnému spánku sme ráno malátni a unavení, je pravdepodobné, že trpíme nedostatkom železa. Niekedy sa však nedajú príčiny únavy a skleslosti určiť tak jednoznačne, ale rady ako ju prekonávať, platia pre všetkých. Prhľava dvojdomá a cesnak medvedí nám dodajú potrebné chýbajúce živiny a súčasne sú vhodné na jarné prečistenie organizmu.

Prhľava dvojdomá

Je našou najlepšou krvotvornou liečivou rastlinou čistiacou krv. Jarné čerstvé výhonky mladej prhľavy obsahujú veľa chlorofylu



Prhľava dvojdomá

a železa, ktoré podporujú tvorbu červených krviniek. Využime teda mladé listy na prípravu šťavy (v odšťavovači alebo zmixovaním s troškou vody a vytlačením cez gázu), ktorá vydrží v chladničke v uzatvorenej fľaštičke 3 – 4 dni.

Užívanie: 3–krát denne po jednej kávovej lyžičke, vždy na lačno, po dobu 14 dní (nie alergiici). Postupne zistíme, že jarné stavy únavy a vyčerpanosti, ktoré nás sužujú, sa stratia.

Okrem chlorofylu podporujúceho tvorbu červených krviniek, listy obsahujú veľa vitamínov (B1, B2, C, K1, provitamin A), ďalej triesloviny, glukokiníny (látky vyvolávajúce pokles krvného cukru), fytoncidy (látky zastavujúce rast choroboplodných mikroorganizmov) a iné látky. Lieči ochorenia, zápal močových ciest, ako aj chorobné zadržiavanie moču. Má dobrý vplyv na pankreas (slinivku brušnú), preto pHlavový zápar – čaj znižuje tiež obsah cukru v krvi. Tým, že súčasne podporuje činnosť hrubého čreva, je i výbornou súčasťou jarnej očisťovacej kúry.

Cesnak medvedí

Spestríme si svoj jedálny listok cesnakom medvedím. Súčasne sa ním aj ozdravíme. Je ideálny na jarnú kúru odhlienenia a prečistenia organizmu. Veľký význam majú sírne zlúčeniny a vitamín C. Skúsenosti potvrdzujú, že žiadna bylina na svete nemá takú účinnosť na vyčistenie žalúdka, čriev a krvi ako cesnak medvedí. Obsahové látky napomáhajú zažívaniu, tráveniu, osožia žalúdku, črevám, pečeni i žlčníku. Zabraňuje kórnateniu ciev, účinkuje proti skleróze, podporuje pamäť, znižuje krvný tlak, pôsobí pri nespavosti, proti závratom, tlaku v hlave, úzkosti, sklúčenosti a hučaniu v ušiach. Má v podstate také vlastnosti ako cesnak kuchynský, ale má jemnejšiu chuť a je značne liečivejší. Mladé listy sa zbierajú v apríli, v máji, teda ešte pred kvitnutím a cibuľe počas neskorej jesene a v zime. Kopyjovité, lesklé, konvalinke podobné listy, sa používajú iba čerstvé. V sezóne sa odporúča konzumovať cesnak medvedí denne. Ďalší totiž bude zasa až o rok a rastliny veľmi rýchlo odkvitajú, listy miznú, v chladničke vydržia iba zopár dní. Sušili sa nedajú, lebo strácajú svoju chuť, výživovú hodnotu a liečivé účinky.

Jarná 4-týždňová čajová kúra

Jednu šálku čaju pijeme ráno na lačno pol hodiny pred raňajkami a jednu až dve šálky po dňoch cez deň, aby sa dobrý účinok zvýšil. **Príprava:** jedna plná kávová lyžička na 2 dl vody sa zapaří vriacou vodou a nechá krátko vyluhovať, aby sa hodnotné účinné látky zachovali. Piť ho treba bez cukru. Na zlepšenie chuti môžeme pridať mäta piepornú alebo rumanček kamilkový.



Cesnak medvedí

Recepty

Sumové celé listy cesnaku medvedieho môžeme konzumovať podobne ako hlávkový šalát, bez úpravy, prípadne s ľubovníčným nálevom či dresingom, alebo slúži tiež na úpravu špenátu. Majú korenistú chuť, preto ich na zjemnenie pri takejto úprave môžeme zmiešať s príhlavou. Nadrobno pokrájané listy môžeme použiť priamo na chlieb, ale zvýrazníme nimi tiež chuť polievok, šalátov, tvarohu, nátiernok či mäsových jedál.

Cesnaková pasta so špagetami

Pre 4 osoby: Zmixujeme za hrsť cesnakových listov asi v 50 ml vody, postupne pridáme 3 polievkové lyžice parmezánu, 50 ml olivového alebo repkového oleja, osolíme a vymiešame tak, aby vznikol hladký krém. 200 g šampiňónov udušime na 1 lyžici oleja, okoreníme, pridáme k 300 g uvarených grahamových špagiet, prímiešame cesnakovú pastu a posypeme 2 lyžicami vlašských orechov upražených na suchej panvici.

Pstruhy plnené cesnakom medvedím

Očistené pstruhy pokvapkáme citrónom, trochu osolíme a necháme asi pol hodiny odležať. Nahrubo posekaný medvedí cesnak vložíme do ostruha spolu s 1 KL oleja. Pstruhy potom na vymastenom pekáči pečieme cca 10 minút. Za ten čas ich raz otočíme, aby bola koža z oboch strán pekne chrupkavá. Ozdobíme posekanými a opraženými mandľami a čerstvým medvedím cesnakom.



Brezová kúra

Už stáročia existujú prirodzené metódy pomoci, ktoré dokážu ťažkostiam nielen predchádzať, ale ich aj odstraňovať. Práve preto ľudia ochotní urobiť čosi pre zdravie zaraďujú na obdobie jari prirodzené očistné postupy. Napríklad vo Francúzsku i Rusku sa popri účinnej očiste hrubého čreva klystírmi teší obľube pitná kúra obsahujúca výluh z brezových listov. Prináša úľavu organizmu podporením vylučovania usadenín z obličiek, čím nepriamo pomáha tiež činnosti srdca. Významne prispieva k predchádzaniu degeneračných chorôb (skleróza, reumatizmus). Počas tejto 3 – 4 týždňovej kúry stačí vyličiť silne kyselinotvorné potraviny (mäso, vajcia), inak nie je potrebná výrazná zmena jedálneho lístka. Organizmus sa detoxikuje, vďaka podpore vylučovania prestáva viazať vodu, miznú najmä opuchy nôh, postava sa zoštíhľuje, čo len prispieva k obľube kúry, najmä u žien.

Letné ovocné a zeleninové kúry

V lete bývajú nadbytočné kilogramy hmotnosti zvlášť neprijemné. Napriek tomu, že neraz robíme všetko pre to, aby sme ich stratili, predsa sa nám to nedari. Prečo? Často je to následok

odpadov, ktoré sa pevne viažu v tkanivách a bunkách, čo sa dá aj jednoducho vysvetliť. Vieme, že ak spálime drevo v kozube alebo pri táboráku, ostáva popol, ktorý musíme nakoniec odstrániť. Podobne ako pri horení ostávajú odpadové látky i v procese trávenia. Ak sa pri trávení dostatočne neodstránia, ukladajú sa v tele. Stáva sa to napríklad pri jednostrannej výžive (priveľa mastných jedál, sladkostí a múčnych koláčov). Telo v takom prípade chýbajú dôležité biolátky, aby mohlo prebiehať optimálne trávenie, teda spaľovanie. Bunky sa upchávajú odpadom a vznikajú tukové vankúše. Ako sa ich zbaviť? Využime plody leta a zaradíme do nášho jedálnička na jeden až tri dni len živú, surovú stravu. Po konzumácii iba „živej stravy“ skúsenosti ukázali, že ak pocítujeme únavu vtedy, keď sme niečo prehnali, naša energetická hladina sa obnoví takmer okamžite. Ak sme mali menšie ťažkosti a bolesti, tie začnú miznúť, nadváha sa stráca, slabé nechty zosilnejú, vlasy dostanú lesk, plet sa očistí a oči sa vyjasnia.



Recepty

Najlepší spôsob je prijímať nevarenú stravu v malých, častejších dávkach s pravidelnými zažívacími prestávkami. Napríklad:

- 1. Ľsto ovocný deň:** rozdelíme 1,5 – 2 kg rôzneho druhu čerstvého ovocia na 5 – 6 porcií denne. Pod porciou sa chápe jeden ovocný plod, napríklad jedno väčšie jablko, 2,5 dl šálka drobných ovocných plodov (jahody, ríbezle, černice či maliny), alebo 2 dl pohár čistej ovocnej šťavy
- 2. Ľsto zeleninový deň:** ráno vypijeme 2,5 dl zeleninovej šťavy a rozdelíme 2 – 2,5 kg rôznych druhov zeleniny podľa chuti a sezóny na 5 – 6 porcií denne
- 3. ovocno-zeleninový deň:** počas dňa striedavo konzumujeme ovocie (1 kg) a zeleninu (1,5 kg), ktoré si rozdelíme do 5 – 6 porcií. Nikdy ich nejedzeme súčasne!

Vo všetkých troch prípadoch nezabudneme piť veľa tekutín. Nepijeme však nápoje pri jedení. Minimálne 15 minút pred jedením a 60 minút po ňom naše telo nepotrebuje žiadne tekutiny.

POZOR! Ak chceme výraznejšie znížiť hmotnosť, zdôrazníme v jedálničku zeleninu. Obsahuje menej sacharidov a aj jej energetická hodnota je nižšia, väčšinou medzi 11 – 40 kcal. Najvyššiu energetickú hodnotu má cesnak – 110, chren – 73 a kôpor – 66 kcal.

Zeleninová šťava pre štíhlu líniu

Zloženie: 150 ml šťavy z kyslej kapusty, 50 ml paradajkovej šťavy, bazalka a rasca.

Príprava: Šťavy zmiešame a dochutíme bylinkami.

Obsah: kyslá kapusta – draslík, vápnik a vitamín C; paradajky – draslík, horčík, železo, vitamín C, provitámín A, kyselina listová, karotenoidy, flavonoidy.

Ovocie a zelenina sú prameňom vláknin, ktoré naviažu na seba odpady, a tak nás zbavia neprijemnej záťaže. „Dni štihlosti“ s letným ovocím a zeleninou úplne vyčistia všetky bunky a tkanivá sa zbavia odpadu. Samozrejme, že sa pritom konečne stratia aj nadbytočné kilogramy. V lete je dostatok rôzneho čerstvého ovocia a zeleniny s obsahom životne dôležitých výživných látok (vitamíny, minerálne látky, antioxidanty, nerozpustné i rozpustné vlákniny a pod.). Hoci má väčšina ovocných plodov sladkú chuť, ovocie obsahuje relatívne málo kalórií (joulov), preto je vhodné pre každého, kto sa usiluje schudnúť. Najnižšiu energetickú hodnotu v 100 g hmotnosti čerstvého ovocia majú melóny – 16 kcal (67 kJ), ananás – 24 kcal a citrusové plody – 23 až 30 kcal, najvyššiu čierne ríbezle a šípky – 73 kcal (306 kJ). Energetická hodnota väčšiny ovocia sa pohybuje medzi 36 – 60 kcal (151 – 251 kJ).

Letný pitný režim

Počas horúceho leta predstavuje minimálne **tri až tri a pol litra denne**. Ak by strata tekutín výraznejšie presahovala ich príjem, mohli by nastať rôzne komplikácie: poruchy krvného obehu, svalové kŕče, bolesti hlavy, triaška, nevoľnosť, kolaps, tepelný šok. Nápoje, ktoré konzumujeme v lete, by mali mať určité vlastnosti. Vychladené až ľadové tekutiny sa v organizme správajú ako voda na rozpálenej platni – „zasyčia a vyparia sa“. Vlažné nápoje prechádzajú telom postupne a osviežia ho teda podstatne viac. Vhodné sú nesladené ovocné alebo bylinkové čaje, minerálky bez bublínok neutrálneho charakteru, prípadne dvojnásobne riedené minerálno-vitamiňové nápoje. Nápoje nesmú byť ani príliš presladené a husté. Liter koly obsahuje napríklad 24 kociek cukru! Podobné nápoje nám síce chutia, ale príliš zaťažujú žalúdok a želané osvieženie neprichádza. Ak im nevieme odolať, tak si ich musíme aspoň dvoji až trojnásobne zriediť minerálkou alebo vodou. Pri veľkých teplotách je dobré konzumovať najmä chla-

dené zeleninové a ovocné šťavy. Výborné sú tiež ovocné a orechové mlieka alebo koktejly.



Recepty

Banánové mlieko

1 veľký banán, 1 – 2 šálky vody
Banán dáme spolu s vodou do mixéra a mixujeme dovtedy, kým nevznikne mlieko. Ak chceme redšie, pridáme viac vody. Ideálny nápoj pre deti, ale aj pre starších.

Mandľové mlieko (sezamové)

Pol šálky naparených olúpaných mandlí (alebo olúpané sezamové semená), 2 KL medu, 2 – 2,5 šálky vody podľa toho, aké chceme mať mlieko husté

1. Orechy (alebo semená) dáme do mixéra, pridáme med a šálku vody. Mixujeme pri najvyšších obrátkach, kým sa nevytvorí krém. Pridáme zvyšok vody a niekoľko minút ďalej mixujeme.
2. Na sitko dáme hustú tkaninu a precedíme mlieko. Ak ostáva veľa dužiny, znamená to, že sme nedostatočne mixovali. V tom prípade môžeme dužinu vrátiť do mixéra a s troškou vody domiešame. Množstvo by malo naplniť 2 šálky.

Jahodový kokteil z mandľového mlieka

1 šálka čerstvého mandľového mlieka, 2 mrazené banány nakrájané na kolieska, 8 čerstvých jahôd
Mandľové mlieko a ovocie dáme do mixéra. Mixujeme, kým zmes nezhustne a nevytvorí sa krém. Dávka je na jeden veľký kokteil.

Banánový kokteil

2 šálky mandľového mlieka, 3 – 4 mrazené banány, 2 KL medu a štipka čerstvo zomletého muškátového orecha
Mandľové mlieko a mrazené banány mixujeme, kým nevznikne hustý krém. Pridáme med a muškátové orechy a ešte krátko porixujeme. Stačí na 3 – 4 kokteily.

Letná očista obličiek – dyňová kúra

Ak spozorujeme, že máme časté angíny, zhoršujú sa nám vlasy, menia sa nechty, alebo trpíme zápalmi čelných dutín, telo nás upozorňuje, že s našimi obličkami nebude všetko v poriadku. Aj bolesti kolien môžu signalizovať preťaženie obličiek.

Čo robiť v takomto prípade? Mali by sme urobiť očistu obličiek, najlepšie sa premývajú v lete. Vtedy je dostatok úrody dýň, preto sa skúsme držať tzv. dyňovej diéty. Spočíva v tom, že melónmi sa živíme celý týždeň, pričom si stravu spestríme čiernym chlebom. Ak máme v obličkách a močovým mechúri kamene, najlepšie je vybrať si na ich vylučovanie čas biorytmu obličiek – od tretej do štvrtej hodiny ráno. V tom čase si posedíme vo vani s teplou vodou a zjeme posledný melón týždennej kúry. Procedúru zopakujeme opäť po dvoch – troch týždňoch, kým sa dostavi výsledok.

Ak zmeškáme toto „dyňové obdobie“, nič sa nestane. Iný odporúčaný recept na odstránenie nielen obličkových, ale aj žlčkových a dokonca i pečenevých kameňov, je šťava z červenej repy. Pijeme



ju tak dlho, kým sa nezbavíme všetkých kameňov. Nepijeme ju čerstvú, ale necháme ju niekoľko hodín odstáť. Môžeme zomlieť aj niekoľko kusov umytej červenej repy (bez olúpania) a variť ich tak dlho, až vznikne hustý sirup. Ten potom pijeme niekoľkokrát denne (približne po 1 dl). Kamene sa pomerne rýchlo rozpustia a vychádzajú bezbolestne, ako sa uvádza v tomto recepte.

Jesenná hroznová kúra

Hrozno je nielen chutné, a symbol pôžitku, ale jeho konzumácia je pre náš organizmus aj mnohostranne prospešná.

Ako si môžeme na jeseň pomocou hrozna vylepšiť krásu? Zvnútra či zvonka, hroznové bobule pôsobia skutočne všestranne na omladenie pokožky a tela. Nielen, ako sa vraví, vo vine je pravda, ale je v ňom zakliata aj krása. Keďže hrozno obsahuje veľké množstvo látok stelesňujúcich krásu, vyhladzuje vrásky, chráni pokožku, zbavuje ju odpadov a pripravuje na zimu.

Doprajme nášmu telu „veľké upratovanie“: Dva kilogramy čerstvého nespracovaného hrozna si rozdelíme na celý deň a nejedzme nič iné, iba toto hrozno (nezabudnime v prestávkach medzi jednotlivými dávkami vypíť 2 litre tekutín). Čerstvé nespracované hrozno nám veľmi rýchlo dodá energiu, pretože obsahuje veľa ovocného cukru rovnakého druhu ako med. Na rozdiel od iných cukrov sa však hroznový cukor rozkladá pomaly a energiu uvoľňuje iba postupne. Umožňuje tak dlhšie udržať psychickú a fyzickú výkonnosť. Ďalšími látkami hroznovej šťavy, ktoré výrazne znižujú únavu, zvyšujú pozornosť a prospievajú svalom, sú aminokyseliny. Preto sú spolu s hroznovým cukrom základom mnohých výrob-

kov zdravej výživy. Štáva obsahuje aj dôležité minerálne látky (najmä draslík, fosfor, vápnik, železo, stopové prvky). Bohaté zásoby draslíka podporujú odvodňovanie tela. Hrozno zlepšuje žalúdočnú sekreciu, črevnú peristaltiku, činnosť

pečene a obličiek. Ovocné kyseliny, vlákniny a triesloviny vyčistia črevá, pečeň a obličky, a tieto prinútíme, aby zvýšili vylučovanie. Pokožka potom pôsobí mladistvejšie a jej nečistoty sa rýchlejšie strácajú.

Hroznová šťava ako kúra na očistu organizmu pôsobí ešte intenzívnejšie. Navyše, šťava z červeného hrozna obsahuje farbivo



TIP: Tri dávky (vrecúška) prasličkového a rovnako šípkového čaju, každú z nich zalejeme pol litrom horúcej vody a necháme 5 minút lúhovať. Scedíme a zmiešame prasličkový čaj s pol litrom šťavy z bieleho hrozna a šípkový čaj s pol litrom šťavy z červeného hrozna. Striedavo popijajme každú hodinu pohár takto pripravenej šťavy, doplníme to ešte v priebehu dňa aj 1 litrom vody.

antokyan, ktoré chráni pred kórnatením ciev. Pomáha znižovať aj krvný tlak a obsah tukov v krvi.

Zimná jablková kúra

Trojdnňová superkúra nás urobí „fit“, odľahčí naše telo a pomôže nám dostať sa po niekoľkých dňoch opäť do sukne. Cítíme sa unavené, malátne a tučné? Potom potrebuje naše telo odľahčenie! Dožičme si, napríklad pred sviatkami, aspoň krátky pôst a zbavme naše telo denne pol kilogramu hmotnosti. Jablká sú veľmi zdravé, obsahujú málo kalórií a množstvo vitálnych látok. Napríklad vitamíny či enzýmy (100 g = 55 kcal). Bunky dostanú čistú energiu, telo sa prečistí, spálenie tukov sa rozprúdi a naša látková premena bude opäť pracovať na plné obrátky. Výskumníci doteraz našli v jablkách vyše 300 substancií podporujúcich zdravie. Uvádžame najdôležitejšie účinky:

- **Lepšie trávenie** – vlákniny ako celulóza a pektín pôsobia v tele ako čistiaca kolóna. Putujú ako dobrá metla v hrubom čreve a viažu na seba jedovaté odpadové látky i baktérie. Vlákniny splavujú jedy, odpadové látky a zvyšky látkovej premeny z tela. Okrem toho upevňujú a cvičia svalstvo hrubého čreva a tak riadia tvorbu exkrétov trávenia.
- **Nijaký hlad** – pektín sa v žalúdku nadúva a to spôsobuje, že máme dlhšie pocit sýtosti. Pri jablkovom pôste nepocítujeme pocit hladu. Okrem toho pektín na seba nadväzuje tuky a cholesterol – oba sa ľahšie dostanú z tela.
- **Žiadna chuť na sladkosti** – ovocný cukor v jablku zabráni tomu, že dostaneme chuť na sladké. Udržiava stabilnú hladinu cukru a je aj ideálnym tvorcom dobrej nálady.
- **Vyššia spotreba kalórií** – látková premena môže teraz pracovať na vyššie obrátky, lebo sa nachádza v neutrálnom, respektíve v alkalickom prostredí. Telo sa zvyčajne prekyslí pre nesprávne stravovanie. Vtedy sa nazhromaždí množstvo odpadu a zvyšky látkovej premeny. Následkom toho spotrebujeme menej kalórií, pretože látková premena sa spomalí. Tuk ostáva v bunkách. Avšak ovocné kyseliny, predovšetkým kyselina jablčná (80 až 95 percent), pôsobia alkalicky, zbavia tkanivá kyselín a rozprúdia látkovú premenu. Opäť spotrebujeme viac kalórií a konečne zvíťazíme nad tukovými bunkami.
- **Menej prechladnutí** – výskumy ukázali, že ľudia, ktorí pravidelneedia jablká, menej často prechladnú. Vitamín C v jablku





Počas jablkovej kúry môžeme v priebehu dňa jesť v časových úsekoch neobmedzené množstvo neolúpaných jabĺk. Vyberajte si ekologicky zdravé jablká bez postreku zo slovenských sádov, aby sme mohli konzumovať celé plody v šupke, kde je najviac hodnotných biolátok. Aby sa vitamíny z jabĺk mohli v našom tele v plnej miere rozvinúť, dbajme len o to, aby sme jablkové jedlá prijímali vždy v dvojhodinových intervaloch.

TIP: Ak si kúpime rôzne sorty jabĺk, bude kúra pestrejšia.

podporuje obranný systém, dokáže však ešte viac: podporuje uvoľnenie tuku, prakticky otvára tukové bunky a posilňuje väzivové tkanivá.

- **Silné nervy** – horčík pôsobí upokojujúco a posilňuje nervy. Je to dôležité a presvedčme sa o tom počas očistnej kúry, lebo ostávame dobre naladení. Horčík je súčasťou enzýmov, ktoré štiepia molekuly tuku a transportujú ich von z buniek.
- **Menej vody** – draslík podporuje činnosť obličiek a vyplavuje prebytočnú vodu z tela, dobrý je tiež na trávenie.

Takto funguje očistná kúra:

- Na trojdňovú kúru je ideálny koniec týždňa. Aby sme náš tráviaci systém na to pripravili, treba už deň predtým jesť iba ľahko stráviteľné jedlá, ako napríklad dusenú zeleninu, šalát, ovocie alebo ryžu. Vyhýbajme sa jedlám ako mäso, ryby, vajčička a pochutiny (káva, čierny čaj, sladkosti, atď.)
- Dôkladne požijme každý odhryznutý kúsok jablka! Zhltnime sústo až vtedy, keď sme každý kúsok jablka rozžúli na kašu. Enzýmy, nachádzajúce sa v jablku, podporujú tvorbu slín. Tým sa potrava stáva kľzkou a súčasne sa uvoľňujú niektoré zložky dôležité pre telo. Okrem toho je ústna dutina prvou zastávkou tráviaceho procesu (rozklad sacharidov). Ak sa sústo v ústach rýchlo, unáhlené, teda nedokonale prežuje, musia celý výkon trávenia na seba prevziať žalúdok a črevá. Následok: telo sa prekyslí.
- Keďže jablko obsahuje veľa vody, nemusíme denne piť tri litre tekutín, celkom postačia dva litre. Dovoľené je piť jablčnú šťavu (bez cukru), vodu z vodovodu, alebo minerálne vody a jablkový čaj. Jablkový čaj si môžeme pripraviť aj sami: pokrájame štvrtinu jablka na plátky, vložíme ich do šálky, zalejeme vriacou vodou a prikryté necháme 5 minút odstáť.
- Nepíme nič pri jedení jablka – 15 minút pred a 30 minút po jeho zjedení nepotrebuje telo žiadnu tekutinu. Keďže pitím zriedujeme tráviace šťavy, neprijíma telo optimálne vitamíny z jablka.

Jablčný kúpeľ každému prospeje

Kúpeľ si pripravíme nasledovne: zmiešame 4 dl jablčnej šťavy, 1 dl medu, 2 dl peny do kúpeľa a pridáme štipku škorice. Spolu zmiešame do jednej fľaše, ktorú udržiavame v chlade a v tme. Daný obsah možno použiť na 3 - 4 vaňové kúpele.

Tento prípravok v primeranej dávke vlejeme priamo do prúdu tečúcej vody do vane. Pri teplote 38 °C si vo vode poležíme asi 10 minút.

Celoročná kúra s kombuchou

V Číne je známa už od čias dynastie Tsin, 221 rokov pred Kristom. Jej jedinečný účinok tu bol hodnotený na úrovni magických zázračných nápojov. V priebehu stáročí sa oživujúci prírodný nápoj dostal cez Japonsko a Rusko do Európy. V minulých desaťročiach upadol do zabudnutia a teraz sa znova objavil. Medzitým kombucha dobyla aj Nový svet. V Hollywoode o tomto nápoji platí mýtus, že je tajomstvom krásy a večnej mladosti. Veľký počet filmových hviezd verí kombuche a pravidelne ju pije. Nuž, skúsme jej užívaním aspoň raz v roku aj my očistiť svoje telo od nahromadených odpadových látok. Skôr, ako sa pustíme do procesu omladzovania, mali by sme si o zázračnej kombuche čo-to povedať.

Čo je to kombucha?

Vzniká vďaka kontrolovanému kvasnému procesu z vybraných bylinkových čajovín (čierny čaj, zelený čaj alebo zelený čaj s príchovou), sacharózy a činnosťou špeciálneho symbiotického spoločenstva rozmanitých kvasiniek, rias, mliečnych baktérií a iných mikroorganizmov, čo je typické pre lišajníky. Každé huba je všeobecne zaužívaný názov, používam ho aj ja. Pripomína plochý, gumový, svetlosivý alebo hnedastý rôsol. Nová huba vzniká vtedy, keď stará spracuje výživné látky v čaji. V kvasnom procese sa sacharóza štiepi na fruktózu a glukózu. Súčasne sa tvoria enzýmy štiepiace bielkoviny a sacharidy. Na náš organizmus pôsobí očistne a liečivo:

- Obsahuje enzýmy, ktoré pomáhajú pri odbúravaní živín, reguluje celkovú látkovú premenu a tým zlepšuje činnosť čriev
- Cenné laktobacily (mliečne baktérie) v kombuche podporujú činnosť mikroflóry čreva a bioplazmu obranného systému. Ozdravujú a zlepšujú bakteriálne prostredie v črevách a prispievajú k ničeniu choroboplodných zárodkov
- V prírodnej medicíne sa kombucha využíva pri mnohých te-



Kombucha vzniká fermentáciou čaju osiadeného cukrom činnosťou špeciálnych mikroorganizmov (baktérie – *Acetobacter* sp. a kvasinky – *Schizosaccharomyces* sp.), ktoré vytvárajú hrubú plávajúcu hnedú vrstvu.

rapíách na celkové posilnenie obrannej sily organizmu. Zvlášť začiatkom zimného obdobia, keď musí telo častejšie odolávať rôznym druhom vírusových ochorení, je kombucha cenným prostriedkom na podporu imunitného systému

- Cenná huba v kombuche prispieva k vyčisteniu pokožky
- Kombucha navyše aj celkom dobre chutí a vyvoláva pocit občerstvenia.

Vymetač jedov

Keďže na prácu pečene ako detoxikačného orgánu sa kladú čoraz

väčšie nároky, každý z nás by mal aspoň raz v roku podstúpiť očistný pôst – či už v spojení s odtučňovacou diétou, alebo iba pre očistu tela. V našom organizme tvorí pečeň kyselinu glukorónovú na odstránenie jedovatých látok. Kyselina na seba viaže voľné škodlivé látky a tak zabráni, aby ich naše telo muselo prijímať. Viazané jedy sa potom vylučujú cez črevá z tela. Okamžite nevylúčené jedy a odpady sa hromadia po celé roky v tele na stenách čriev. Prívod škodlivín zo životného prostredia a zo stravy sa stále zvyšuje, pečeň sa teda stále viac a viac preťažuje. Alkohol,

Najdôležitejšie látky v kombuche:

Kyseliny: glukorónová, mliečna, octová, glukónová, uhličítá, vínna, citrónová, oxaloctová, jantárová, malenová

Vitamíny: skupiny B, vitamíny C, D, E a K

Enzýmy: invertáza, amyláza, kataláza, syridlový enzým, sacharáza, proteolytické enzýmy

Minerály: sodík, draslík, horčík, vápnik, mangán, železo, kobalt, meď, zinok

Účinok kombuchy však dodnes nie je možné úplne vysvetliť. Kombucha je jednoducho viac ako súčet jej všetkých zložiek. Všestranne orientované čínske liečiteľstvo nepopisuje kombuchu prostredníctvom izolovaných vplyvov jej obsahových látok a ich častkových účinkov, chápe jej účinky celkovo.

V Ázii sa kombucha pije už viac ako dvadsiť rokov na osvieženie, očistenie tela i duše, čím sa nemyslí nič iné, ako spomínaný očistný účinok. Tým pozitívne vplyva na zdravie, blaho a spokojnosť.

cigarety a mnohé lieky zataženie iba zvyšujú.

Telo potrebuje na odstránenie jedov každú možnú pomoc, predovšetkým potrebuje veľa tekutín.

Už po tisícročia známy, aspoň v Japonsku a Číne, je vykvasený čajový nápoj kombucha. Vedecké analýzy poukázali na to, že tento záračný nápoj čínskej dynastie Tsin obsahuje veľké množstvo glukorónovej kyseliny. Dlhý čas sa potvrdzovalo, že práve táto kyselina, vedno s kyselinou mliečnou obsiahnutou v kombuche, má veľmi dôležitý účinok na naše zdravie. Ďalšie výskumné štúdie

navyše zistili pozitívne účinky enzýmov, vitamínov a minerálnych látok, ktoré kvasený nápoj obsahuje tiež vo veľkom množstve. Tráviace enzýmy, nachádzajúce sa v kombuche, podporujú očistný účinok glukorónovej kyseliny. Tieto enzýmy pomáhajú organizmu pri rozklade sacharidov a bielkovín. Vďaka aktivácii látkovej premeny nastáva v tele znížená tvorba odpadových látok. Ak je totiž látková premena pri spracovávaní živín poškodená a zlá, tvorí sa viac odpadových látok. Výskumy dospeli k záveru, že kombucha pôsobí aj proti jedovatým látkam, nahromadeným v tele zo životného prostredia. V hrubom čreve testovaných osôb sa po užívaní kombuchy dali zmerať rôzne jedovaté látky, uvoľnené z prostredia vďaka ich zvýšenej hladine.

Postup očistnej kúry s kombuchou

Mali by sme ju piť pravidelne, alebo aspoň vtedy, keď to naše zdravie vyžaduje. Očistná kúra trvá niekoľko týždňov. Trikrát denne pijeme jeden pohár (1dl), ráno najlepšie nalačno, na obed a večer medzi jedlom po jednom pohári. U nás ju už dostať kúpif aj vo veľkých supermarketoch či biopredajniach. V mnohých vyspelých európskych krajinách dokonca kombuchu ponúkajú popri pive a víne ako zdravý alternatívny nápoj. Môžeme si ju však pestovať a pripraviť aj sami doma, ale potrebujeme na to malé biochemické továrničky – magické kultúry kombuchy.

Ryžová kúra

Známa nemecká autorka publikácií o prírodnej liečbe a stravovaní Lisa Már vo svojej knihe *Gesund mit Reis* (Zdravý s ryžou) odporúča diétu s celozrnnou ryžou na detoxikáciu organizmu, pri liečení žalúdočno-črevných a žľazikovo-pečeňových chorôb. Aj pri srdcovo-cievnych ťažkostiach, poruchách látkovej výmeny, artróze, reume a pakostnici. Rovnako pri nedostatočnej činnosti obličiek, vysokom krvnom tlaku, poškodeníach kože, nechtoch a pri vypadávaní vlasov. Myšlienka liečiť chronické choroby a rakovinu obilím nie je nová. V starej Číne na liečenie týchto chorôb využívali varený jačmeň. Významný učiteľ tradičnej medicíny a filozofie Dalekého východu, Zeané Lao Shin, zakladateľ jedného smeru makrobiotiky v Rakúsku, pred mnohými rokmi úspešne zaviedol ryžovú kúru a pomohol tak mnohým ľuďom vyliečiť sa z chronických chorôb. Táto ryžová kúra je spracovaná podľa jeho princípu.



Kúra s varenou celozrnnou ryžou je vhodná na detoxikáciu a ozdravenie celého organizmu, čo má priamy pozitívny vplyv na duševný stav, psychiku, ako aj na omladenie.

Prečo práve ryža natural?

Celozrnná ryža obsahuje z obilnín najhodnotnejšie bielkoviny, málo tukov, asi 73 % uhľohydrátov, vitamíny B1, B2, B3, z minerálnych látok malé množstvo sodíka, ale veľa draslíka, fosforu a kremíka. Značný je obsah kyseliny glukuronovej, ktorá sa v pečeni činnosťou enzýmu glukuronidáza viaže s cudzorodými, ťažko odbúrateľnými jedovatými látkami (viaže fenoly, alkoholy a iné, na menej toxické glukuronoidy). Telo je potom schopné vylúčiť a zbaviť sa ich. Celozrnná ryža je pre obsah veľkého množstva cenných látok osobitne vhodná na redukčnú diétu. V žiadnom prípade nepoužívame pri kúre bielu ryžu, ktorá má 3 až 7-krát menej rôznych minerálnych látok, vitamínov a vláknin. Kúra s takouto ryžou by nebola účinná a mohla by zanechať škodlivé následky na našom zdraví.

Kúra pozostáva zo štyroch častí. Každá trvá 9 dní, čiže dovedna si musíme naplánovať minimálne 36 dní tohto stravovacieho režimu. Vhodné je zaradiť ju do pôstneho obdobia – od popoľnicovej stredy do Veľkej noci. V ktoromkoľvek inom ročnom období však bude pre nás tiež užitočná. Výhodou je, že nehladujeme a môžeme sa trikrát denne do sýtosti najesť chutnej stravy, keď si na túto kúru zvykneme. Nепреjedajme sa však, lebo by to znižovalo a narúšalo liečebné účinky tejto kúry. Pozoruhodné na nej je, že napriek prekvapujúcej účinnosti je bezpečná aj v prípade jej náhleho a nekontrolovateľného prerušenia. Ani vtedy nedochádza k negatívnym zdravotným následkom, čo sa napríklad nedá povedať o liečebnom hladovaní. V porovnaní s hladovaním je to pri porovnateľných účinkoch vcelku pohodlná a príjemná liečebná metóda.

Poznámka: Ak je niekto závislý na káve alebo cigaretách, patri-lo by sa tento návyk čo najviac obmedziť, najlepšie s ním úplne prestať. Na druhej strane je však oveľa lepšie vypíť jednu kávu či vyfajčiť nejakú cigaretu a kúru robiť, ako ju pre to vôbec nezačať. Treba však povedať, že prognóza zvládnuť kúru bez vylúčenia kávy je dosť malá a tiež neprospeje kompletnej regenerácii organizmu.



Postup pri príprave:

Pol kilogramu ryže natural večer dvakrát prepláchneme, scedíme a namočíme v dvojnásobnom množstve vody. Ráno ju uvedieme do varu, zoslabíme a varíme v tej istej vode, v ktorej bola namočená. Bez použitia prísad, na úplne slabom plameni, prikrytú čo najtesnejšou pokrievkou, kým sa takmer všetka voda nevstrebe. Varíme ju 20 – 30 minút. Potom ju premiešame a dáme „pod deku“, kde ju necháme pol hodiny až hodinu ešte „dôjsť“. Ryžu si môžeme naraz uvariť i na celý deň.

Počas diéty je nutné každý deň vypíť minimálne 2 l tekutín (voda, nesladené minerálky, bylinkové čaje).

Diétny plán

deň	
1. – 9.	lúva varená ryža (bez oleja a soli)
10. – 18.	varená ryža – 75 % dušená zelenina – 25 %
19. – 27.	varená ryža – 60 až 70 % dušená zelenina – 20 % strukoviny (fazuľa, sošovicová, ...) – 10 až 20 %
28. – 36.	varená ryža – 55 % zelenina (dušená + čerstvá) – 35 % strukoviny – 15 %

I. fáza: celozrnná ryža bez soli a tuku. Trvá prvých 9 dní, keď je menej varenú celozrnnú ryžu, ktorá sa nazýva aj hnedá, nelúpaná, pololúpaná alebo ryža natural. Je to vlastne nebrúsená ryža, ktorá býva dlhozrnná alebo guľatá. Ak nie sme na túto ryžu zvyknutí, môžeme začať kúru s dlhozrnnou, ktorá je po obarení obvyčajne mäkšia. Po pár dňoch potom môžeme prejsť na guľatú ryžu, trochu húževnatejšiu, ale chutnejšiu.

Dôležité je, aby sme ryžu v tejto fáze varili úplne bez soli a tuku. Napriek tomu nie je bez chuti a má oproti bielej, brúsenej ryži, vlastnú lahodnú chuť. Primerané množstvo (nie viac, než koľko nám chuti) jeme trikrát denne pomaly, v duševnej pohode a s potešením. Dôkladne ju požujeme a premiešame slinami každé sústo, aby sme z nej vyťažili maximum. Za štandard sa považuje požúť jedno sústo 40-krát.

V tomto období, okolo 2. až 6. dňa, sa môžu objaviť rôzne subjektívne ťažkosti. Malátnosť, únava, bolesti hlavy, depresia a ďalšie, ktoré sú nepríjemné, no vznikajú následkom uvoľňovania nahromadených toxínov z organizmu do krvi. Veľmi nám pomáha pohyb a aktivita na čerstvom vzduchu. Ráno nám náladu môže značne zlepšiť objemný klystír, resp. výplach hrubého čreva teplou prevarenou vodou, harmančekovým čajom či iným vhodným ná-



levom s pomocou irigátora. To môžeme zopakovať niekoľko dní za sebou, alebo si dať urobiť výplach hrubého čreva odborné. Vhodné počas celej kúry sú cvičenia (jóga, tchaj), meditácia a podobne, ktoré čistia a otvárajú energetické dráhy a energizujú telo. Čítanie povznášajúcej literatúry, keď sme mimoriadne citliví a chápaní duchovným, filozofickým a mravným problémom, je tiež podporou.

Počas kúry pijeme dobrú vodu, nesladené bylinkové čaje, čaj bancha (banča), zelený čaj alebo minerálky, ktoré obmieňame. Pijeme na prázdny žalúdok, najneskôr 10 minút pred jedlom. Nepijeme v čase, keď žalúdok trávi, čo môže byť pri tejto kúre asi 3 hodiny po najezení sa. Chybou by bolo napríklad piť vodu s citrónovou šťavou alebo viny strik, pretože by sa narušila regenerácia pečene a tým vyličenie chorôb s ňou spojených.

Značne strácame na hmotnosti, pretože telo sa čisti, regeneruje, odbúravajú sa choré, menej hodnotné bunky a tkanivá. V tomto období môžeme zhodiť až 15% (počas celej kúry 5 až 25%) hmotnosti,

čo závisí od stupňa znečistenia organizmu a našej aktivity. Jazyk sa zvyčajne potiahne bielym povlakom, ktorý je vhodné odstrániť škrabávaním malou lyžičkou smerom nadol, potom doprava a doľava. Medzitým si ústa vyplachujeme vodou (pozri tiež str. 76).

II. fáza: celozrnná ryža s tepelne upravovanou zeleninou trvá ďalších 9 dní. Ryžu môžeme variť už s pridaním štipky morskej soli. Ten, kto ju až tak neobľubuje, môže ju variť so strúčikom pokrájaného cesnaku a dochutiť napríklad majoránom. Ako priložu začíname podávať asi 25 % zeleniny, ktorú buď varíme v pare,

Zeleninu striedame jednotlivito alebo v kombinácii, ale len niekoľko málo druhov. Najlepšie je pripraviť si zeleninu ku každému jedlu vždy čerstvú a variť ju len krátko (3 – 10 minút), podľa druhu zeleniny. Ráno sa odporúča konzumovať skôr listovú zeleninu, vrátane kapusty a kelu. Na obed skôr bulvovú nadzemnú zeleninu, na večeru zasa koreňovú. Existujú však aj iné prístupy, napríklad: na raňajky červenú, oranžovú a žltú zeleninu, na obed žltú, zelenú a biele, na večeru biele, modrú a fialovú zeleninu, pričom sa riadime zafarbením povrchu zeleniny.

alebo v slanej vode. Prípadne ju udušime s malým množstvom vody, alebo upečieme v rúre. Túto zeleninu už môžeme pripraviť s malým množstvom morskej soli, avšak úplne bez oleja. Najvhodnejšia zelenina je kapusta, mrkva, cibuľa, petržlen, zeler, kaleráb, rôzne druhy tekvic, uhorky, cvikla, pór, reďkovka, karfiol, kel, brokolica, špargľa. V malom pomere k zelenine aj mladá zelená fazuľka, hrášok a sladká kukurica. Veľmi potrebná je i zelená listo-

vá zelenina, ktorú blanšujeme. Povaríme ju v pare, alebo ju nakrájanú krátko pred dovarením pridáme k ostanej pripravovanej zelenine. Nevhodné sú v tejto fáze paradajky, ktoré by sa mali normálne jesť len surové, keď sú silno zásadotvorné, čo je priaznivé. Po uvarení sa však paradajky stávajú príliš kyselinotvorné, takže ich zriedka používame dušené. Nevhodné sú aj huby, ktoré počas

celej kúry nepoužívame. Výnimku tvoria len japonské huby shi-take, tie môžeme od druhej fázy používať dusené v obmedzenom množstve.

Niekomu môže robiť ťažkosti ješť tepelne upravovanú zeleninu, pretože v minulosti získal odpor k uvarenej zelenine z polievky. Tu však volíme takú prípravu, aby nedochádzalo k vylúhovaniu minerálov a vitamínov zo zeleniny, ktoré sú podstatné pre to, aby naše telo bolo zdravé, kompaktné a pevné. Preto skúsime nasucho, bez oleja, mierne oprážiť jemne nakrájanú cibuľku, mrkvu a kapustu, podliat to malým množstvom vody, trochu osoliť, krátko podusiť a zamiešať do ryže na spôsob rizota. V tejto a ďalších fázach ryžovej kúry je v poriadku, ak dané množstvo tepelne upravovanej zeleniny skonzumujeme vo forme zeleninových polievok mierne osolených morskou soľou, solčankou, alebo káвовou lyžicou rozriedenej sójovej pasty miso. Polievku pripravujeme čiru, nezahusujeme ju teda múkou.

Snažíme sa neprekročiť 25-percentné množstvo zeleniny, pretože by nás mohlo vyviesť z rovnováhy, ktorú zabezpečuje prevaha ryže – a už vôbec nenahrádzame ryžu zeleninou. Je to preto, aby sme zachovali liečivé účinky kúry, v ktorej hrá kľúčovú úlohu práve ryža. Najlepšie je, keď na toto množstvo zeleniny v druhej fáze nábehne postupne.

V tomto období väčšinou odznejú subjektívne ťažkosti. Cítíme sa veľmi dobre, sme plní energie, duševne výkonní a máme jasné myslenie. Bola by škoda, keby sme v návale nadšenia a výrazného zlepšenia zdravotného stavu porušili alebo skrátili diétu a tým znemožnili trvalé odstránenie zdravotných problémov. V tejto fáze by sme mali pri liečení vážnejších chorôb konzumovať i biologicky dopestovanú zeleninu (nemala by byť hnojená umelými hnojivami a ošetrovaná chemickými prípravkami).

III. fáza: ryža s tepelne upravovanou zeleninou plus strukoviny. V nastávajúcom, treťom 9-dňovom období, začíname predchádzajúcu stravu obohacovať pridaním 10 – 20 % rôznych druhov varených strukovín, toto množstvo však neprekračujeme. Striedame strukoviny ako hrach, fazuľa, šošovica, sója, bôb, cicer. Tieto sú v kombinácii s ryžou pre náš organizmus zdrojom plnohodnotných bielkovín. Vo všeobecnosti platí, že strukoviny prepláchneme, namočíme na 6 – 12 hodín (podľa veľkosti) a varíme ich v tej istej vode bez soli domäkka. Dobré je pridávať korenie,



ktoré uľahčuje ich varenie a trávenie, napríklad rascu, fenikel, aniz, bazalku, prípadne morské riasy, najlepšie kombu.

Pri sóji však vodu po namočení zlejeme a varíme ju v čerstvej vode. Najlepšie 45 minút v tlakovom hrnci. Bez tlakového hrnca by sa mala namočená sója variť až 3 hodiny, aby sa uvarila domákka a deaktivoval sa inhibítor enzýmu tripsínu, ktorý zabraňuje stráveniu jej bielkovín. Treba však dať pozor, pretože pri dlhšom varení začína sója opäť tvrdnúť. Strukoviny po uvarení mierne osolíme morskou solou, alebo pokvapkáme dobrou sójovou omáčkou. Jedine bôb tvorí výnimku, lebo sa varí hneď v osolenej vode. Kto je zdravý, môže si dovoliť od druhej polovice tohto obdobia ako zákusok desať kusov pražených arašidov alebo opražených mandlí.

IV. fáza: ryža, varená zelenina, strukoviny plus surová zelenina. V tomto poslednom 9-dňovom období začíname pridávať k dovtedajšej strave surovú zeleninu, nakrájanú najemno, alebo nastrúhanú. Zároveň využívame alebo zjedávame surové listy zelenej listovej zeleniny. Zeleninu najčastejšie pripravujeme ako rôzne zeleninové šaláty. Neskôr môžeme pridávať samostatne, alebo aj

Jedným z dôvodov, prečo sa surová zelenina zaraďuje až sem je ten, že podľa orientálnej medicíny pečeni, ktorá nie je v poriadku, v procese liečenia nerobí dobre nič surové. Teda ani ovocie, ani surová zelenina. Pečeň máme totiž skoro všetci postihnutí z dvojkých kombinácií potravín, ktoré sme boli zvyknutí predtým konzumovať. Aj preto, lebo sústavne jedávame niečo medzi jedlami, keď máme ešte plný žalúdok. To všetko spôsobuje v tráviacom trakte kvasenie a tvorbu toxínov, ktoré musí pečeň neutralizovať. Pitie alkoholu pečeni tiež veľmi neprospieva. Alkohol sa však tvorí pri trávení aj sám, ak kombinujeme jedlo s cukrom, sladenými nápojmi a ovocím, to všetko spôsobuje kvasenie.

k šalátom, na okyslenie kvasenú nesterilizovanú zeleninu, napr. kyslú kapustu. Takže potom náš tanier tvorí minimálne 55 % ryže, asi 20 % tepelne upravenej zeleniny, 15 % strukovín a 10 % surovej zeleniny.

Až teraz teda začíname v šalátoch používať niekoľko kvapiek panenského oleja (olivový, tekvicový, repkový, slnečnicový) lisovaného za studena, trocha morskej soli, alebo prírodnej vegety bez glutamátu sodného (solčanka). Okyslíme citrónom alebo jablčným octom či pridaním

nejakej kvasenej zeleniny alebo jej šťavy (obyčajný ocot je nevhodný). Všetko potom dôkladne premiešame.

Hlávkový šalát dobre opláchneme, roztrháme na väčšie kúsky a podobne ochutíme „solou, olejom a citrónom“. Zálievky s vodou do šalátov nepoužívame, pretože sa vylúhujú vitamíny a minerály. Najlepšou a najzdravšou zálievkou sú naše vlastné sliny, ktoré sa uvoľňujú pri dôkladnom žuvaní.

U surovej zeleniny používame jednorazovo radšej menej druhov zeleniny, ale tie potom striedame. Ani v zime by nemal byť so zeleninou nijaký problém, pretože bielu a červenú kapustu, cibuľu, mrkvu, petržlen, zeler, cviklu, keľ, prípadne ďalšie druhy, dostaneme kúpiť po celý rok. To nám stačí na šaláty aj na tepelnú prípravu zeleniny a nezafáži to veľmi náš finančný rozpočet.

Prechod na „normálnu“ stravu

Posledné, IV. obdobie tejto ozdravovacej kúry, je už v podstate plnohodnotnou stravou, ktorá obsahuje všetko, čo naše telo na svoju stavbu a zachovanie zdravia aj pri ťažkej fyzickej práci potrebuje.

Hlavné zmeny, ktoré je vhodné urobiť, spočívajú v tom, že ryžu môžeme striedať a kombinovať s ďalšími plnohodnotnými celozrnnými varenými obilninami. Môže to byť lúpaný alebo nahosemenný ovos, jačmenné krúpy, pšeno, pohánka, amarant, pšenica, špalda, kukurica. Aj produkty z nich – celozrnný či šrotový chlieb, kaše, celozrnné (grahamové) cestoviny, ovsené vločky, prípadne zemiaky. Popri strukovinách môžeme rozšíriť jedálny listok hlavne o tofu a vajíčka. Občas aj o syry a iné, najlepšie kyslomliečne výrobky, prípadne o mäso. V tomto prípade sa však riadime zásadami oddelenej stravy. Môžeme začať viac soliť a používať viac oleja, olejnatých semien a iných tukov. Až teraz začíname konzumovať ovocie: najlepšie samotné na raňajky, alebo aspoň pol hodiny pred iným jedlom.

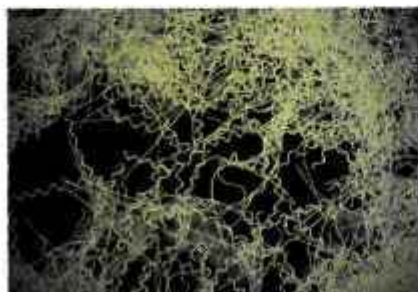


Na záver: absolvovanie tejto kúry nám okrem očisty organizmu, ozdravenia, omladenia a zosilnenia, pomôže *oslobodiť sa od závislosti na škodlivých stravovacích návykoch a potravinách*, čo sa nám doteraz, napriek snahe, nemuselo vždy dať. Dôležité však je, aby sme po prechode na „normálnu“ stravu túto chuťovú závislosť opäť ľahkomyselne nerozvíjali. **Nešťaňme sa otrokmi jedla, jedzme tak, aby sme zbytočne neštrácali čas, peniaze a zdravie.**

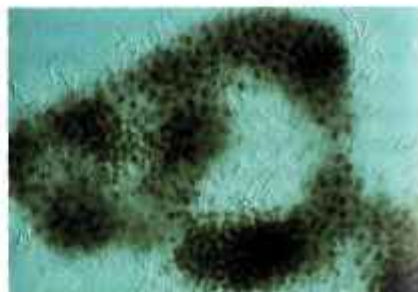
Škoda, že chlorella nemá chuť ako steak, inak by ju ľudia boli prijali už pred mnohými rokmi.

Zelenou stravou k trvalej očiste

Pre trvalú detoxikáciu, najmä po absolvovaní základnej očistnej kúry, napríklad pomocou prípravku Colonia trojstupňového intenzívneho vnútorného čistiaceho programu, je vhodná sladkovodná jednobunková zelená riasa *Chlorella pyrenoidosa* a modrozelená riasa *Spirulina alga*. Obe už pred miliónmi rokov tvorili súčasť vodného planktónu a zachovali sa prakticky bez zmien až do dnešných dní. Pôvodne sa uctievali pre ich potenciál poskytnúť bohatý vysokokvalitný zdroj bielkovín, vitamínov a minerálov. Dnes vieme, že majú aj ozdravovacie a detoxikačné účinky. Počas prispôbovania meniacim sa životným podmienkam si vytvorili rad obranných látok, ktoré sú schopné odovzdať nášmu telu v tej najprijateľnejšej podobe. Chlorella je najviac prebádaná potraviná vďaka potravinovému výskumu predovšetkým v Japonsku a USA. Za užívanie chlorelly broja prestížne svetové zdravotné a výživové inštitúcie, jej ozdravovacie a detoxikačné účinky potvrdzujú mnohé významné vedecké štúdie. Je vhodná pre každého, kto sa chce preventívne chrániť pred striehnucimi chorobami. Je veľmi populárna najmä v Japonsku, v USA, ale už i v Holandsku a iných vyspelých krajinách vrátane Slovenska. V Japonsku chlorellu užívajú denne pravidelne v tabletkovej forme viac ako 7 miliónov ľudí. A ďalšie desiatky miliónov v špagetách či zmrzline a v stovkách iných potravín.



Spirulina sp. modrozelená jednobunková riasa



Chlorella sp. jednobunková zelená riasa v svetelnom mikroskope

Obe riasy obývajú čisté sladkovodné jazerá a rybníky. Nepohyblivé okrúhle bunky chlorelly môžu vytvárať náhodné zhluky skupín obklopené množstvom paličkových baktérií, ako vidieť na obrázku. Z niektorých druhov uvedených rias sa pre ich výživové a liečivé vlastnosti pripravujú doplnky stravy a funkčné potraviny.

Chlorella pyrenoidosa na očistu a detoxikáciu

Už v prvej polovici minulého storočia bolo známe, že stimuluje a normalizuje lenivé, neaktívne hrubé črevo. Druhý závažný poznatok bol, že *Chlorella pyrenoidosa* podporuje rýchly rast *Lactobacillus* – jeden z druhov užitočných baktérií, ktorý chráni hrubé črevo. Za výnimočné detoxikačné schopnosti vďaka jedinečnej štruktúre bunkovej steny. A.W. Atkinson Jr. so spolupracovníkmi v roku 1972 objavili, že jej bunková stena okrem celulózových mikrovláknien obsahuje polymerizovanú látku na báze betakaroténu, tzv. sporopolleín. Ten vykazuje neuveriteľnú schopnosť nadväzovať na seba látky, o ktorých sa tradovalo, že sú z ľudského tela neodstrániteľné a natrvalo mu škodia. Ide najmä o ťažké kovy (olovo, ortuť, kobalt, kadmium), rádioaktívne izotopy, ale i pesticidy a insekticidy. Tieto a ďalšie škodliviny, ktoré si znečistený organizmus vyrába sám, sa nadviažu na časti bunkovej steny chlorelly a vylúčia sa z tela zvyčajne už v neškodnej forme.

Dnes už vieme, že chlorofyl a prirodzené antibiotikum chlorelin, ktoré sa nachádzajú v *Chlorella pyrenoidosa*, zbavujú črevo nežiaducich mikroorganizmov, a tým pomáhajú udržať črevo čisté. Celulózová bunková stena spolu so sporopolleínom odstraňujú toxické látky z tela. Navyše, rastový faktor CGF stimuluje rast užitočných laktobacilov a súčasne „opravuje“ poškodené tkanivo čreva. Súhrnne môžeme konštatovať – *Chlorella pyrenoidosa* znova nastofuje pravidelnú činnosť čreva tým, že:

- normalizuje užitočnú mikrobiálnu flóru
- asistuje pri detoxikácii čreva
- stimuluje opravu poškodeného črevného tkaniva

Navyše, k dispozícii je celý rad ďalších štúdií, ktoré objasňujú, ako *Chlorella pyrenoidosa* pomáha odstrániť pľúcne i bronchiálne, obličkové i črevné problémy a chorobné stavy pokožky. Spoločným znakom je, že *Chlorella* zlepšuje vylučovanie vo všetkých štyroch vylučovacích kanáloch, čo je kľúčom k celkovej detoxikácii tela. To umožňuje prestavbu i omladenie prirodzeného obranného systému ako celku a imunitného systému zvlášť.

Reakcia tela na očistnú kúru

Dochádza k oživeniu mikroflóry, ktorá produkuje tráviace enzýmy. To zvyšuje hodnotu konzumovanej stravy. Zároveň odumierajú nežiaduce mikroorganizmy (hnilobné baktérie, huby, plesne) a môže dôjsť ku krátkodobej plynatosti a nepravidelnej stolici či hnačkám. Tieto príznaky detoxikácie sa strácajú po niekoľkých dňoch, výnimočne až po týždni. Reakcie prevládajú u osôb, ktorým *Chlorella pyrenoidosa* upravuje redšiu stolicu, či odstraňuje väčšie množstvo toxických látok. Je to nutná cesta k náprave. Pomáha i ľuďom s poruchami trávenia a s vyššou citlivosťou na stres. Dlhodobé užívanie chlorelly prináša najväčší úžitok, odstraňuje bolesti žalúdka, predchádza vzniku vredov. Citlivým osobám môžu vyraziť vriedky, akné, vyrážky či ekzém. Ide o prejav návratu vnútornej rovnováhy, keď telo aktívne vylučuje toxické látky. Sú to teda očistné prejavy a nie následok alergických reakcií.

Ako užívať chlorellu?

Dennú dávku možno užívať odrazu, najlepšie ráno nalačno, a zapíť s pol litrom čistej stolovej vody. Komu je to naraz veľa, môže užívanie rozdeliť do dvoch dávok: rannú a neskorú popoludňajšiu (nikdy nie večer!). Opäť na prázdny žalúdok a vždy zapíť primeraným množstvom tekutiny.

Dávkovanie je individuálne. Do úvahy treba brať najmä hmotnosť organizmu a rozhodnúť sa, či ide o prevenciu alebo už o liečebnú dávku. Pred začiatkom kúry je dobré urobiť si kožný test užitím jednej tabletky na vylúčenie novej alergickej reakcie na chlorellu.

Preventívna dávka pre dospelú osobu je 1,5 – 2,5 g, liečebná dávka 2,6 – 4,0 g v jednom dni.

Poznámka: Prvýkrát, keď začneme užívať chlorellu, je dobré začať s 0,4 – 0,6 g a postupne zvyšovať dennú dávku, aby sa náš organizmus adaptoval na chlorellu. Toto je dôležité najmä pre ľudí, ktorí nikdy predtým nerobili vnútornú očistu, majú veľmi zanesený organizmus odpadom a rozladenú mikroflóru, čo sa môže na začiatku užívania chlorelly prejavovať hnačkou.

Chlorella zvyšuje imunitu nastolením zdravej činnosti čreva

Dve zložky normalizujú užitočnú mikroflóru a pomáhajú udržať črevo čisté: **Chlorofyl** pôsobí ako dezinfekčný prostriedok a prírodné antibiotikum, **chlorellin** špecificky inhibuje rast patogénnych mikroorganizmov.

Celulózová bunková stena so **sporopolleninom** sú jedinečné. Nevratne viažu na seba toxické látky, ktoré prirodzenou cestou odchádzajú z tela von.

CGF pôsobí silne probioticky (štvomasobne urýchľuje rast laktobacilov) a súčasne stimuluje opravu poškodeného črevného tkaniva.

Najčastejšia chyba pri užívaní chlorelly

Väčšina ľudí podceňuje význam prijímania dostatočného množstva tekutín, čo vyvoláva veľa zbytočných problémov, ako je zníženie krvného tlaku, bolesti hlavy, alebo zápcha. Pre tieto vedľajšie sprievodné príznaky niektorí často od kúry zbytočne predčasne odstupujú, pretože chybu nehľadajú v sebe, ale mylne ju pripisujú chlorelle. Ak sa zvýši denný príjem tekutín o pol až jeden liter, tieto problémy odpadajú. Nesmieme zabudnúť, že ide o konzumáciu sušiny (silne koncentrovanej zeleniny bez vody) a súčasne o očistnú kúru. **Ak nie sme schopní zvýšiť príjem tekutín, radšej s detoxikačnou kúrou ani nezačneme.**

Vďaka väčšiemu množstvu energie, ktorá je prítomná k dispozícii, môže úpravou REM fázy spánku dôjsť ku krátkodobej nespavosti, čo prináša uvoľnenie nahromadených stresov a zníženie množstva vyplavovaného adrenalínu. Preto je vhodné prebytok energie využiť pri zdravej pohybovej aktivite.

Stolica je následkom vylučovaného chlorofylu zelená, čo je dobré. Keď stolica pri rovnakých dávkach už nie je zelená, dávkovanie treba zvýšiť.

Možno užívať chlorellu počas tehotenstva?

Pri plánovaní počatia potomstva je u oboch budúcich rodičov mimoriadne dôležitá očista organizmu. Cieľom je, aby dieťa dostalo do vienka zdravý genetický základ, aby budúca mamička priviedla a donosila bábätko v čistom prostredí. Maternica matky je prvým a zároveň životne dôležitým príbytkom plodu. Ak má budúca matka znečistené telo odpadmi a toxickými látkami, počas tehotenstva sa jej organizmus často snaží zbaviť nahromadených toxických látok zvracaním, ale aj vylúčením do plodu. Takto sa môže nevedomky oslabiť nielen imunita budúceho potomka, ktorej následky sa prejavia často až po niekoľkých rokoch, ale môžu sa navodiť aj rôzne vrodené chyby. Preto je veľmi dôležité udržiavať telo bez nadmerného množstva toxínov ešte pred počatím. V priebehu tehotenstva sa užívanie Chlorelly pyrenoidosa neodporúča pre mamičky, ktoré tak neurobili. **Naopak, je to vítané u tých mamičiek, ktoré mysleli na zdravie svojho dieťaťa a ešte pred otehotnením zbavili svoje telo toxínov a odpadu, a to najlepšie za pomoci trojstupňového intenzívneho vnútorného čistiacieho programu Colonix a chlorellou.** Najnovšia japonská štúdia zaoberajúca sa vplyvom dioxínov (podrobnejšie pozri ďalej) dokázala, že užívanie chlorelly počas tehotenstva má ďalekosiahly prínos v prospech zdravia každého dieťaťa, muža a ženy na tejto planéte.

Alarmujúce dôkazy o záťaži tela novorodencov

Štúdia publikovaná v roku 2005 Environmentálnou pracovnou skupinou z USA (www.ewg.org) nazývaná „Záťaž tela: znečistenie u novorodencov“, detailne uvádza hladinu priemyselných chemikálií v krvi pupečnej šnúry u desiatich novorodených dojčiat. Vzorky odobral Červený kríž náhodne v nemocniciach po celých Spojených štátoch. Každá vzorka skúmala prítomnosť 413 vysokotoxických chemikálií. Šokujúcim výsledkom bolo, že vo vzorkách sa odhalilo 287 z týchto chemikálií! Pri 180 z nich je známe, že môžu spôsobiť vznik rakoviny ľuďi i zvierat, 217 je toxických pre mozog a nervový systém a 208 je schopných zapríčiniť vrodené chyby. Výskumníci zistili 7 foriem dioxínov/furanov, 21 chlórovaných pesticídov a 147 rôznych foriem PCB (polychlórované bifenily).



Veľmi častá je otázka – či možno užívať chlorellu aj počas tehotenstva.

Odpoveď je áno, ale len tie mamičky, ktoré mysleli na svoje dieťa ešte pred tehotenstvom a pravidelne absolvovali očistné kúry, počas ktorých zbavovali svoje telo odpadu a toxických látok.



Táto správa vlastne nadväzuje na prieskum výskumu 167 toxických priemyselných chemikálií a znečisťovačov životného prostredia v krvi a v moči dospelých osôb rôzneho veku a profesie. Vtedy sa v každej vzorke našlo 77 až 106 prítomných chemikálií. Zistilo sa, že mnohé z nich sú veľmi rozšírené v životnom prostredí a sú tak odolné voči odbúraniu, že predstavujú problém, ktorému budú musieť čeliť i mnohé ďalšie generácie.

Omladenie čreva modrozelenou riasou *Spirulina alga*

Kompletný plán zdravia prostredníctvom omladenia čreva môže-
me doceliť súčasným užívaním spiruliny. Podmienky jej užívania ako aj dávkovanie je rovnaké ako v prípade chlorelly (ráno na lačno 1,5–2,5 g chlorelly a hodinu pred obedom 1,5–2,5 g spiruliny alebo naopak). Spirulina alga je ako „metabolický aktivátor“, ktorý pôsobí priamo na tkanivá tela na bunkovej úrovni. Podporuje zvýšenú aktivitu na spaľenie slizotvorných látok. Je veľmi energizujúca, všeobecne najlepšia medzi všetkými ginsengami, včelím pelom a vitamínmi B. Je to agresívna čistiaca modrozelená mikroriasa, ktorá vyplavuje toxíny z tkanív tela do lymfy.

Chlorella na každý deň

Väčšina toxínov sa koncentruje v tukových tkanivách mäsa a rýb, ktoré konzumujeme. Prítomné sú však i v mliečnych produktoch a v niektorých zeleninách. O to významnejšia je najnovšia publikácia výskumníkov z Japonska, z júla 2005, ktorí právom môžeme označiť za medzník v štúdiu. V nej dokázali, že **Chlorella pyrenoidosa je schopná vo veľkej miere redukovat' prenos smrteľných jedov, dioxínov, furanov a PCB (polychlórované bifenily) z matky na plod**. Navyše sa ukázalo, že ženy, ktoré užívali Chlorellu pyrenoidosa počas celého tehotenstva, mali významne znížené množstvo týchto jedov aj v materskom mlieku. Dioxíny a ich príbuzné chemické látky, ktoré poznáme ako furány, sú extrémne trvalé, ťažko odbúrateľné znečisťovače životného prostredia. Produkujú sa ako vedľajšie produkty pri mnohých priemyselných procesoch, pri ktorých sa vyžaduje chlórovanie, vrátane papierenského priemyslu a výroby každého produktu z PVC. Tieto jedy sa však netvoria iba počas výroby, ale uvoľňujú sa aj v priebehu spaľovania týchto výrobkov. Prijímame ich do organizmu každým dychnutím, každým dúškom vody, každým sústom stravy. Horšie je, že tieto jedy sa môžu prenášať počas tehotenstva z matky na plod. Donedávna si výskumníci mysleli, že placenta chráni v pupočnej šnúre krv a vyvíjajúci sa plod pred väčšinou chemikálií a znečistení zo životného prostredia. Teraz však už vieme, že v tomto kritickom čase, v rozpätí niekoľkých týždňov, keď sa orgány, cievy, membrány a systémy splietajú z jednotlivých buniek do konečnej formy, pupočná šnúra nepriťahuje len stavebné kamene života, ale aj stály prúd priemyselných chemikálií, znečistení a pesticídov. Tieto prechádzajú bez námahy placentou, s nimi aj zvyšky cigariet a alkohol. Navyše tým, že sa ich prítomnosť zistila aj v materskom mlieku, môžu sa pri dojčení dostať do tela dieťaťa už v jeho v rano veku. Výskumy z Japonska a USA poskytujú nezvratné dôkazy, že jedna z najľahších ciest, ako sa chrániť pred účinkami stálych organických toxických znečisťovačov poškodzujúcich zdravie, je užívať denne Chlorellu pyrenoidosa.

Rady pre úspešnú detoxikačnú kúru

Spravidelné javy očisty organizmu

Zvládnuť kúru nerobí problém väčšine ľudí. Napriek tomu sa môžu objaviť problémy. Napríklad bolesti hlavy, zvracanie, hnačka, únava, ospalosť, plynatosť, zápach z úst, ekzémy. Nie sú to príznaky ochorenia, ale očisťovania organizmu. Z tela sa vyplavujú nečistoty a hľadajú svoju cestu von. Tieto spravidelné javy sú dosť nepríjemné, nezľaknite sa ich. Prekonať sa dajú odpočinkom, spánkom, vyhýbaním sa fyzickej aktivite, pohybu na slnku, pobytom na čerstvom vzduchu. Pre kúry aj pre hladovky platí, že je dobré začínať s krátkymi – jednodňovými a pomaly ich predlžovať na viacdňové. **To najdôležitejšie:** po celý čas prijímať veľké množstvo tekutín – minerálky bez bubliniek, bylinkové čaje, teplú čistou vodu. Žiaden alkohol, žiadne cigarety!

Pitný režim

Je základom všetkých detoxikačných kúr. Jednou zo základných úloh je príjem dostatočného množstva tekutín. Ako sa dôležité živiny prenášajú do buniek vodou, aj splodiny bunkového metabolismu odplavuje voda. Preto treba bezpodmienečne dodržať optimálny pitný režim (0,3 – 0,4 l na 10 kg telesnej hmotnosti). Najvhodnejším nápojom je filtrovaná voda, alebo voda z vodovodu, ak je mäkká (s malým obsahom minerálov). Chlórovanú vodu je dobré nechať odstáť. Počas diéty alebo pôstu nie sú vhodné sýtené nápoje a najmä nápoje s obsahom cukru a chemikálií (napr. fosforečnanov). Vhodné môžu byť aj ovocné šťavy, ale riedené vodou. Výhodnejšie je však ovocie vcelku, ktoré obsahuje aj vlákninu potrebnú pre črevo.

Diéta

Druhá najdôležitejšia úloha zohráva strava. Potraviny nie sú len zdrojom výživy, ale majú aj očistnú funkciu. Práve preto by sme mali **uprednostňovať tie s vysokým obsahom vlákniny**. Majú totiž schopnosť udržiavať vodu, tým zväčšia svoj objem, a tak poskytujú objemný materiál pre prácu črevných svalov. Výhodou je, že strávená potrava prechádza črevami rýchlejšie. Denne je potrebné prijať okolo 25 – 30 g vlákniny na to, aby sa z organizmu vylúčili nepotrebné škodlivé látky. Výborným zdrojom prirodzenej vlákniny sú strukoviny, obilniny, zelenina, ovocie, ľanové semená a pod.





Ak neprijímame dostatok vláknín, je nutné stravu obohatiť aj špeciálnymi vlákninovými potravinovými doplnkami. Veľmi vhodný je napríklad Colonix vláknina.

Počas detoxikačnej kúry nekonzumujeme vnútornosti, červené mäso, vyprážené jedlá, údeniny, rafinovaný cukor, mlieko a vajčká. Vhodná je sezónna zelenina (v zime napr. zemiaky, kapusta, kel, brokolica). Dopoludnia konzumujeme len celé ovocie, dobre ho požujeme a premiešajme so slinami. Na obed a večeru (do 18.00) je možné jesť zeleninu dusenú na pare, zemiaky, celozrnnú ryžu, proso alebo pohánku, vždy v kombinácii so surovou zeleninou.

Najdôležitejšie potraviny pre očistu tela

Uvedené sú rastlinné potraviny v optimálnom množstve na jednu dávku. Zatriedené sú do dvoch skupín. V prvej skupine sa nachádzajú tie, ktoré prispievajú k detoxikácii pečene a obličiek. Druhá skupina tvoria potraviny, ktoré podporujú činnosť žalúdka a čriev, respektíve ich detoxikáciu.

Zbavujú jedov pečeň a obličky

Artičoky – podporujú detoxikačnú prácu pečene tým, že obsahujú účinnú látku cynarin. Táto horká látka zvyšuje tvorbu žlče a tým aj trávenie tukov. Odporúča sa dvakrát v týždni 100 g.

Pažitka – podporuje tvorbu žlče. Predstavuje bylinnú koreninu, ktorá by mala byť denne na našom stole.

Petržlen – odvodňuje, odplavuje jedovaté látky z krvi a obličiek prostredníctvom éterického oleja apiolu. Účinná je najmä 4 až 6 týždňová šťavová kúra.

Broskyňa – obsahuje veľa minerálnej látky draslík, ktorý dokáže silno prepláchnuť obličky a chráni „telový filter“ pred infekciou. Denne zjedzme 2 – 3 broskyne.

Zeler – zbavuje obličky jedov pôsobením terpenov (aromatických látok). Okrem toho zabraňuje tvorbe kameňov v obličkách i v močovom mechúri. Navyše, minerálna látka draslík podporuje močenie, čistí obličky a močový mechúr. Zjedzme dvakrát v týždni 200 g zeleru, najlepšie v surovom stave, napríklad v šaláte.

Špargľa – oslobodzuje telo od jedovatých odpadových látok účinkom vysokého obsahu draslíka. Pri žlčníkových a pečeňových ťažkostiach je špargľa skutočný liek. Počas sezóny ju konzumujeme trikrát v týždni (po 500 g).

Ryža – má vysoký obsah draslíka, tým pôsobí priaznivo pri ochorení obličiek, pri opuchoch i ako diuretikum. Konzumujeme iba ryžu Natural (v nej sa nachádzajú bielkoviny, minerálne látky, tuky, sacharidy a vitamíny v pozoruhodnej kvalitatívnej rovnováhe), raz až dvakrát v týždni ako prílohu alebo hlavné jedlo.

Pomáhajú žalúdku a črevám

Datle – rozprúdia trávenie účinkom leucínu (stavebného kameňa bielkovín). Odporúča sa zjesť denne 5 kusov ovocia.

Fenikel – udržiava črevá v ustavičnej činnosti tým, že obsahuje éterický olej fenchon a vlákniny. Proti zápche pomôže už konzumácia 200 g dvakrát v týždni.

Baza – tanín v bazovej šťave je účinné preháňadlo. Hnačku naopak zastaví suché bazové bobule. V takom prípade postačí 30 až 50 bobúľ (predtým usušených v rúre) denne. Pozor, nikdy nejest' v surovom stave, hrozí otrava!

Jogurt – podporuje tráviacu činnosť v črevách účinkom mliečnych baktérií. Denne konzumujeme biely jogurt, najlepšie s probiotickou kultúrou.

Mango – ničí v čreve choroboplné zárodky účinkom komplexov, viažucich na seba cukor. Pri infekčnej hnačke zjedzte denne jeden plod.

Kyslá kapusta – zabraňuje zápche pomocou kyseliny mliečnej a veľkého obsahu vláknin. Účinkom mliečnych baktérií podporuje tiež tráviacu činnosť v črevách a tak môže slúžiť ako alternatíva jogurtu. V prípade potreby zjedzte denne 200 g kapusty.

Celozrnný chlieb – prebúdzá lenivé črevo tým, že obsahuje veľa vláknin. Dodáva navyše veľa vitamínu B1. Je to životne dôležitá zložka látkovej premeny, ktorá rozprúdi „trávenie“ aj v bunkách tenkého čreva. Odporúča sa zjesť denne 4 plátky. Vhodný je aj celozrnný knäcbebrt.

Ľanové semeno – mechanizmus účinku spočíva vo vniknutí slizového obalu semena do nestrávených častí potravy v čreve, ktoré napučia a zväčšia sa objem výkalov v čreve. To núti črevo do pohybu a dráždi na vyprázdňovanie. Olej, ktorý semeno tiež obsahuje, naolejuje povrch čriev, čím napomáha lepšiemu klzaniu výkalov, najmä v hrubom čreve. Najlepší spôsob užívania je ľanové semeno pomlieť a pri chronickej zápche užívať trikrát denne jednu polievkovú lyžicu, ak treba aj dve, spolu teda 6 lyžíc denne. Zapijeme tekutinou alebo zmiešame s postrúhaným jablčkom, tvarohom, jogurtom a pod. Účinok sa prejaví po dvoch-troch dňoch.

Podporné účinky na čistenie organizmu má aj cesnak, rebarbora, zázvor a vinič.

Liečivé byliny

Vhodné sú vo forme čajov alebo extraktov s priaznivým účinkom na činnosť žalúdka, pečene, obličiek, čriev a podporujúce ich čistenie. Rastlinné čaje sa pripravujú spravidla zaparením nadzemných častí rastliny, alebo ako odvary z koreňov či plodov. Môžeme urobiť aj kombináciu zápar/odvar: najprv urobíme odvar z tvrdých rastlinných častí, potom nim zalejeme sušené nadzemné časti a necháme pariť asi 10 minút. Rastlinné čaje sa nielenže často odporúčajú na špecifické ochorenia či očistu organizmu, ale sú aj osviežujúcimi nápojmi na každodenné užívanie.



Prehľad liečivých bylín na podporu trávenia a na detoxikáciu

Názov byliny	Liečivé účinky
Bazalka pravá – vňať	Pri tráviacich ťažkostiach, bolestiach a zápaloch žalúdka, plynatosti, zápche, zápaloch močového mechúra
Benedikt lekárskeý – vňať	Pôsobí močopudne a podopme na trávenie, tvorbu tráviacich šťav a žlče, posilňuje tráviace ústroje a pečeň
Borievka obyčajná – plod	Pôsobí močopudne, ako dezinfeciou močových ciest. Nesmie sa používať pri poškodených a zapálených obličkách
Breza previsnutá – list	Má močopudné a mierne potopudné účinky
Cesnak medvedí – list	Používa sa na žalúdočné a čretné dezinfekcie, zamedzuje črevným parazitom
Čakanka obyčajná – vňať, kvet	Pôsobí žlčopudne, močopudne, podporuje chuť do jedla a celý metabolizmus, pomáha pri zápche
Čučoriedka obyčajná – plod	Priaznivo pôsobí pri hnačkách
Dúška materina – vňať	Podporuje trávenie, posilňuje žalúdok, priaznivo pôsobí pri žalúdočných ťažkostiach, pri kolikách, nechutenstve
Fenikel obyčajný – plod	Pôsobí proti kŕčom a plynatosti, podporuje trávenie
Chmeľ obyčajný – šištiče	Má močopudné účinky, priaznivo pôsobí na podporu trávenia, vylučovanie žlče a tráviacich šťav
Ihlica trnistá – koreň	Má močopudné a dezinfekčné účinky, zvyšuje vylučovanie močovej, je vhodná pri metabolických poruchách, dne, zlepšuje trávenie
Jablčník obyčajný – vňať	Pôsobí proti hnačkám, na tvorbu a vylučovanie žlče, zvyšuje funkciu pečene
Jahoda obyčajná – list	Má mierne močopudné, sťahujúce a protizápalové účinky, napomáha látkovej premene. Priaznivo pôsobí pri hnačkách a krvavých hemoroidoch
Jarabina vtáčia – plod	Má močopudné, protizápalové a mierne preháňavé účinky, je zdrojom vitamínu C. Používa sa ako črevný regulans
Kapsička pastierska – vňať	Má močopudné účinky
Komonica lekárska – vňať	Má močopudné účinky, upevňuje kŕmú a miazgovú cievy
Kondurangova kôra	Priaznivo pôsobí pri akútnom a chronickom zápale žalúdka, podporuje trávenie a vylučovanie tráviacich šťav, vhodné je užívanie pri nechutenstve
Krušina jelšová – kôra	Pôsobí preháňajúco pri chronickej zápche, slabej peristaltike hrubého čreva a pri hemoroidoch, mierne pôsobí proti črevným parazitom
Ľan siaty – semeno	Účinkuje mierne preháňavo, hlienotvorne, priaznivo pôsobí pri sakanoch močových ciest
Lastovičník väčší – vňať	Priaznivo pôsobí na tvorbu a vylučovanie žlče
Lipa malolistá – kvet	Má potopudné a močopudné účinky
Lípkavec marinkový – vňať	Má močopudné, dezinfekčné a protizápalové účinky
Lopúch väčší – koreň	Má močopudné účinky
Lubovník bodkovaný – vňať	Pôsobí protizápalovo a sťahujúco, žlčopudne, podporuje trávenie
Máta pieporná – vňať	Pôsobí na tvorbu a vylučovanie žlče, podporu trávenia a vetropudne, uvoľňuje kŕče pri poruchách trávenia a tráviaceho traktu a žlčových ciest, pôsobí protizápalovo, mierne zastavuje hnačky

Medovka lekárska – vňať	Pôsobí vetropudne a podporuje trávenie, vhodná je najmä pri poruchách žalúdočného a črevného traktu nervového pôvodu
Medvedica lekárska – list	Dezinfikuje močové cesty, priaznivo pôsobí pri sťaženom močení
Nátrzník husí – vňať	Má stahujúce, protizápalové a protikrčové účinky, priaznivo pôsobí pri hnačkách, žalúdočných a črevných kataroch, kŕkľoch
Nechťik lekársky – kvet	Priaznivo pôsobí na tvorbu a vylučovanie žlče, miere tími krčie
Oman pravý – koreň	Priaznivo vplyva na tvorbu a uvoľňovanie žlče, podporuje trávenie, pôsobí močopudne a mierne proti kŕčom
Orech kráľovský – list	Pôsobí pri žalúdočných a črevných kataroch, podporujúci trávenie, tími krčie. Má sedatívne a bakteriциdne účinky
Ostružina malinová – list	Pôsobí močopudne a mierne podporuje tvorbu a vylučovanie žlče
Palina pravá – vňať	Priaznivo pôsobí na zvýšenie chuti do jedla, na tvorbu žalúdočných šťav a na podpora trávenia
Pamajorán obyčajný – vňať	Priaznivo pôsobí na povzbudenie chuti do jedla, na vylučovanie žlče, proti všetkým druhom kŕčov
Pestrec mariánsky – plod	Priaznivo pôsobí na odstránenie pečene, zlepšuje jej činnosť pri zápaloch i chronických ochoreniach, mierne tlmi krčie
Plavún obyčajný – vňať	Priaznivo pôsobí pri chorobách kože, zápaloch močových ciest
Praslička roľná – vňať	Má priaznivé močopudné účinky
Prhlava dvojdómá – vňať	Priaznivo podporuje celkový metabolizmus organizmu, činnosť vylučovacích žliaz, peristaltiku čriev, má aj mierne močopudné účinky
Púpava lekárska – koreň	Priaznivo pôsobí na trávenie, tvorbu a vylučovanie žlče, má močopudné účinky
Repik lekársky – vňať	Má stahujúce účinky, priaznivo pôsobí na podporu trávenia, tvorbu a vylučovanie žlče, vhodný je pri kataroch žalúdka, čriev, hnačkách, poruchách žalúdka, pečene, žlčníka
Rumanček kamilkový – kvet	Má priaznivé protizápalové pôsobenie na sliznicu, pôsobí proti nadúvaniu, kŕčom
Ruža šípová – plod	Má mierne močopudné, potopudné a preháňavé účinky
Saturejka záhradná – vňať	Priaznivo pôsobí pri nechutenstve, zvyšuje tvorbu žalúdočných šťav, pôsobí proti kŕčom, zmiernuje hnačky, plynatosť, koliky, má protimikrobiálne, protiparazitické a vetropudné pôsobenie
Kasia úzkolistá – Senný list	Má preháňavé účinky, priaznivo pôsobí pri zápche
Sladovka hladkoplodá – koreň	Tími krčie, má mierne preháňavé účinky (sladké drevko)
Srdcovník obyčajný – vňať	Má močopudné účinky, priaznivo vplyva pri plynatosti a pri poruchách trávenia
Stavikvr vtáči – vňať	Má stahujúce, protizápalové, močopudné a metabolické účinky, vhodný je aj pri krvivaniach a hnačkách
Salvia lekárska – vňať	Má priaznivé stahujúce, dezinfekčné a protizápalové účinky pri zápaloch ústnej dutiny, žalúdka, črevného traktu
Túzobník brestový – vňať	Má močopudné a potopudné účinky, priaznivo pôsobí pri obličkách a medzurových bolestiach, pri poruchách metabolizmu kyseliny močovej
Tymian obyčajný – vňať	Priaznivo pôsobí na podporu trávenia, tími krčie a pôsobí vetropudne
Valeriána lekárska – koreň	Priaznivo pôsobí proti žalúdočným kŕčom a kolikám, proti nadúvaniu, zvracaniu a hŕstam
Yzop lekársky – vňať	Podporuje trávenie, má močopudné účinky
Zlatobyl obyčajná – vňať	Priaznivo pôsobí močopudne, podporuje funkciu obličiek, stimuluje ľalkovú výmenu, podporuje detoxikáciu pri ochoreniach obličiek a ekzémoch

Príprava záparu

Z listov, kvetov a stoniek rastlín vznikne po zaparení vodou bylinkový čaj. Zvyčajne sa pripravuje tak, že 1 vrchovatá čajová lyžička sušenej rastliny sa pridá do ¼ litra vody, ktorá práve prešla varom (toto zabráni, aby sa rastlinné oleje počas odparovania rozptýlili). Necháme postáť 10 minút a po precedení vypijeme zvyčajne 3 šálky denne.

Čajové zmesi na detoxikáciu

Pre návratenie správnej činnosti čriev je výhodnejšie užívanie rôznych zmesí bylinných čajov so zameraním na detoxikáciu organizmu. Čaj **Kleri (Kleri Tea)** predstavuje takúto jedinečnú bezkofeínovú zmes bylinného čaju. Pozostáva z 11 vhodne zvolených liečivých rastlín, ktoré sa svojim účinkom výborne dopĺňujú. Sú to: list seny, kvet harmančeka, fenykľové semeno, list máty piepornej, plody šípky, kôra škoricice, kôra rašeltiaka, koreň zázvoru, semeno pestreca, plod mučenky, list medvedice, prírodná citrónová príchuť. Tak napríklad harmanček pomáha uvoľniť organizmus a zrelaxovať ho cez noc. Fenykľové semienko a listy máty piepornej podporujú zdravé trávenie počas spánku, koreň zázvoru zas zmiernuje bolesť žalúdka a pocit plnosti – nadúvania, kým súčasne stimuluje trávenie. Vďaka svojmu zloženiu pomáha nielen črevám počas očisty, ale detoxikuje aj obličky, pečeň a krv. Má tiež upokojujúci účinok na nervovú sústavu, čím sa stáva ideálnym nápojom pred spánkom. Jedna šálka čaju denne počas trvania detoxikačného programu zabezpečí človeku každé ráno zdravé črevné vyprázdňovanie, bez pocitu nepohody a nadúvania. Užívanie tejto čajovej zmesi je bezpečné, efektívne, veľmi pohodlné a pomôže naďobudnúť pravidelnosť vo vyprázdňovaní.

Príprava odvaru

Na extrakciu aktívnych látok z tvrdých materiálov, ako sú korene, plody a kôra, je potrebné urobiť odvar. Dávka 30 g sušeného koreňa na 750 ml vody, varí sa na miernom ohni, kým sa objem nezredukujú o tretinu, potom sa precedí a pije sa trikrát denne v dávkach vinových pohárov.



Podporné opatrenia

Aby sme zvýšili vylučovanie škodlivých látok, vhodná je fyzická aktivita sprevádzaná miernym potením, teplé kúpele či teplá sprcha alebo sauna. **Saunovanie** v klasickej saune a ešte lepšie v infračervenej saune. Prečo? V pote, ktorý sa počas takehoto saunovania vylúči, sa nachádzajú ťažké kovy a tuk, kým pot z klasickej sauny obsahuje vodu a soľ. Pred kúpeľom 4-5 minútová suchá masáž pokožky celého tela prispieva tiež k podnieteniu látkovej výmeny, aktivuje sa krvný obeh a tým dochádza k zvýšeniu odvádzania nečistôt a spodín z tela.

Súčasťou osobnej hygieny by okrem čistenia zubov malo byť i **pravidelné ranné čistenie povrchu jazyka**. Okrem odstránenia povlaku súčasne jemnou masážou povrchu jazyka stimulujeme činnosť všetkých orgánov tráviaceho traktu, a tak podporíme aj odvádzanie nepotrebných odpadov.

Masáže, podvodné masáže a škótske streky napomáhajú uvoľňovaniu a odplavovaniu toxínov, ktoré sú uložené vo svaloch. Ezoterici tvrdia, že voda z nás dokáže zmyť aj niektoré druhy negatívnej energie. Možno je to tak, ale pravdou je, že vodné masáže stimulujú vylučovanie endorfinov v našom mozgu a okrem detoxikácie nám podstatne zlepšia náladu. K lepšiemu priebehu detoxikačnej kúry prispieva tiež oddych, relaxácia a eliminácia stresov.

Zdravý štart do nastávajúceho dňa

V priebehu jedného dňa vedome či nevedome prežijeme veľký počet rytmických premien. Potvrďuje to aj moderné medicínske bádanie. Naše telo prechádza rôznymi vrcholmi uvoľňovania hormónov, fázami väčšej či menšej telesnej a duševnej výkonnosti a aj tepelnej regulácie v závislosti od denného času. Dnes vieme, že telesné rytmy sú predurčované dedične a taktiež aktivované vonkajšími faktormi vymedzujúcimi čas. Prírodnými faktormi sú obeh slnka, fáza mesiaca a ročné obdobie. Pokiaľ sa od nich odpútame, vypadneme zo životného rytmu a máme veľké ťažkosti so synchronizáciou vnútorných biologických hodín. Preto sa započúvajte do tikotu vnútorných hodín, ktoré naše orgány vylučovania prebúdzajú skoro ráno. V priebehu noci sa nahromadí stolica a moč, ktoré chce telo vylúčiť. Biologicky priaznivým časom sú preto ranné hodiny, ktoré sa pre mnohých ľudí začínajú po šiestej hodine



a otvárajú etapu uvoľňovania a metabolického pokoja. Predpoludním má črevo opäť sklony k nečinnosti. Navyše, ráno sa začína celý rad ďalších biologických procesov, ktoré nás pripravujú na nastávajúci deň. V súlade s tým by sa hodiny medzi šiestou a desiatou dali označiť aj ako fáza budovania, počas ktorej naše telo zhromažďuje potrebnú energiu, aby bolo pripravené na nadchádzajúci deň.

Ājurvéda odporúča využiť túto vnútornú „štartovaciu fázu“, ktorá prebieha súbežne s prírodou, a začať deň pravidelnou očistou a telesnou starostlivosťou. Ak patríme k ľuďom, ktorí ráno potrebujú dlhší čas na rozbehnutie, nedajme sa odradiť nasledujúcimi odporúčaniami. Malé, ale efektívne aplikácie, môžeme do ranného režimu zavádzať postupne. Svojich obľúbených zvykov na začiatku dňa sa nemusíme vzdať odrazu. Začnime tým, čo nás spontánne osloví a čo nám urobí radosť.

Pravidelná ranná očista

Pokúsme sa rytmus spánku prispôsobiť rytmu dňa a noci v prírode, čím dosiahneme veľký úžitok pre vlastné zdravie, energiu a pohodu. Pokiaľ možno, mali by sme vstať odpočívajúci bez budíka. Skoré vstávanie a ranná aplikácia si vyžaduje určitý prirodzený návyk, ale postupnými zmenami je nakoniec pomerne ľahké prispôsobiť sa novému rytmu – o to ľahšie, keď pritom pocítíme zlepšenie kvality života a pohodu. Ráno:

- keď vstaneme, vypijeme pohár vlažnej vody, ktorá reakciou žalúdka podnieti črevá. Potom sa pokúsime bez náhlenia a nútenia črevo vyprázdniť. Ak ešte nemáme hneď ráno stolicu, navštívime napriek tomu najskôr toaletu. Tento zvyk vedie k pravidelnosti aj preto, že telo je v tomto čase nastavené na vylučovanie. Podobne účinné, osviežujúce a očistné je vypitie pohára vody s lyžičkou medu a troškou citrónovej šťavy alebo jablčného octu.
- pri čistení zubov očistíme jazyk od povlaku. Dobiela zafarbený povlak je príznakom existencie splođín a jedovatých látok, ktoré sa počas noci nahromadili. Povlak na jazyku sa neobjavuje u každého človeka. Pri zdravom spôsobe života a stravovania budeme mať jazyk ráno čistý. Po ťažkej večeri, počas choroby, alebo pri pôste, sa však na jazyku často objavuje silný povlak.



- najmä v jesennom a zimnom období pristúpime k očiste nosnej dutiny. Do nosných dierok si votrieme jednu až dve kvapky sezamového alebo rakytinového oleja. Chránia nosný vchod pred choroboplodnými zárodkami a sú dobrým prostriedkom proti suchej nosnej sliznici (sezamový olej tiež podnieti v tele cez reflexné zóny očistné a tráviace procesy). Pri častej nádche a ochoreniach vedľajších nosných dutín sa odporúča votrieť olej do nosa viackrát denne a vŕhať ho vdýchnutím. Uvoľňujúci sa sekrét neprehltíme, pretože obsahuje jedovaté látky.

Ranná suchá masáž

Pri mastnej pokožke, pomalej látkovej výmene alebo pri nadváhe aplikujeme suché masáže (najlepšie rukavicami z buretového hodvábu, ktoré sú vyrobené väčšinou na tento účel a dostať ich kúpiť v odborných obchodoch s ájurvédskymi produktmi), ktoré oživujú látkovú výmenu a aktivujú krvný obeh. Podnietením látkovej výmeny dochádza k odvádzaniu nečistôt a spodín z tela. Môžeme to odporúčať aj tým, ktorí by radi stratili zopár kíl. Skutočnosť, že táto aplikácia povzbudzuje látkovú výmenu i krvný obeh a súčasne stimuluje tukové tkanivá, podporuje prirodzeným spôsobom aj znižovanie hmotnosti. Navyše zmierni celulitidu. Postup:

Masáž by sme mali robiť ráno, keď vstaneme, v trvaní 3 – 4 minút. Masírujeme rukavicami a silnými ťahmi. Na dlhých údoch – stehná, lýtka a ramená – robíme dlhé ťahy oboma smermi. Na kľboch však robíme kruživé pohyby. Po jednom-dvoch týždňoch postupne zvyšujeme počet ťahov z 10 na 20, 30 či 40.

- Masáž začneme na šiji a odtiaľ sa cez ramená pohybujeme smerom nadol. Ramená, lakty, ruky a prstové kľby masírujeme kruživými pohybmi. Nadlaktie, predlaktie a chrbát ruky masírujeme dlhými pevnými ťahmi.
- Po masáži hornej časti chrbta a ramien pokračujeme prsiami, obídeme pritom oblasť srdca a ňadrá. Dlhými horizontálnymi ťahmi, viackrát v oboch smeroch, masírujeme len nad ňadrami.
- Rovnakým spôsobom, dlhými ťahmi, postupujeme na brucho, dvakrát horizontálne a dvakrát diagonálne. Tejto časti venujeme pozornosť, pretože veľké ukladanie tukov je práve na brucho, zadku, bokoch a ramenách.



- Po bruchu následne masírujeme silnými krúživými pohybmi aj boky. Dlhými ťahmi masírujeme stehno, lýtko a dolnú časť končatín, masáž ukončíme krúživými pohybmi cez kolenná a členky.

Na dokonalý ranný režim sa odporúča pravidelné telesné cvičenie, aby sme si telo uchovali mladistvé a pohyblivé (najlepšie pilates, joga). Všetko ukončíme sprchovaním. Mnohým možno takýto začiatok dňa pripadá príliš intenzívny. Skúsenosť však ukazuje, že príprava na nadchádzajúci deň sa oplatí, pretože investovaný čas sa človeku vráti v podobe väčšieho pocitu zdravia, šťastia a životnej radosti.

Ako zistíme úspešnosť detoxikácie

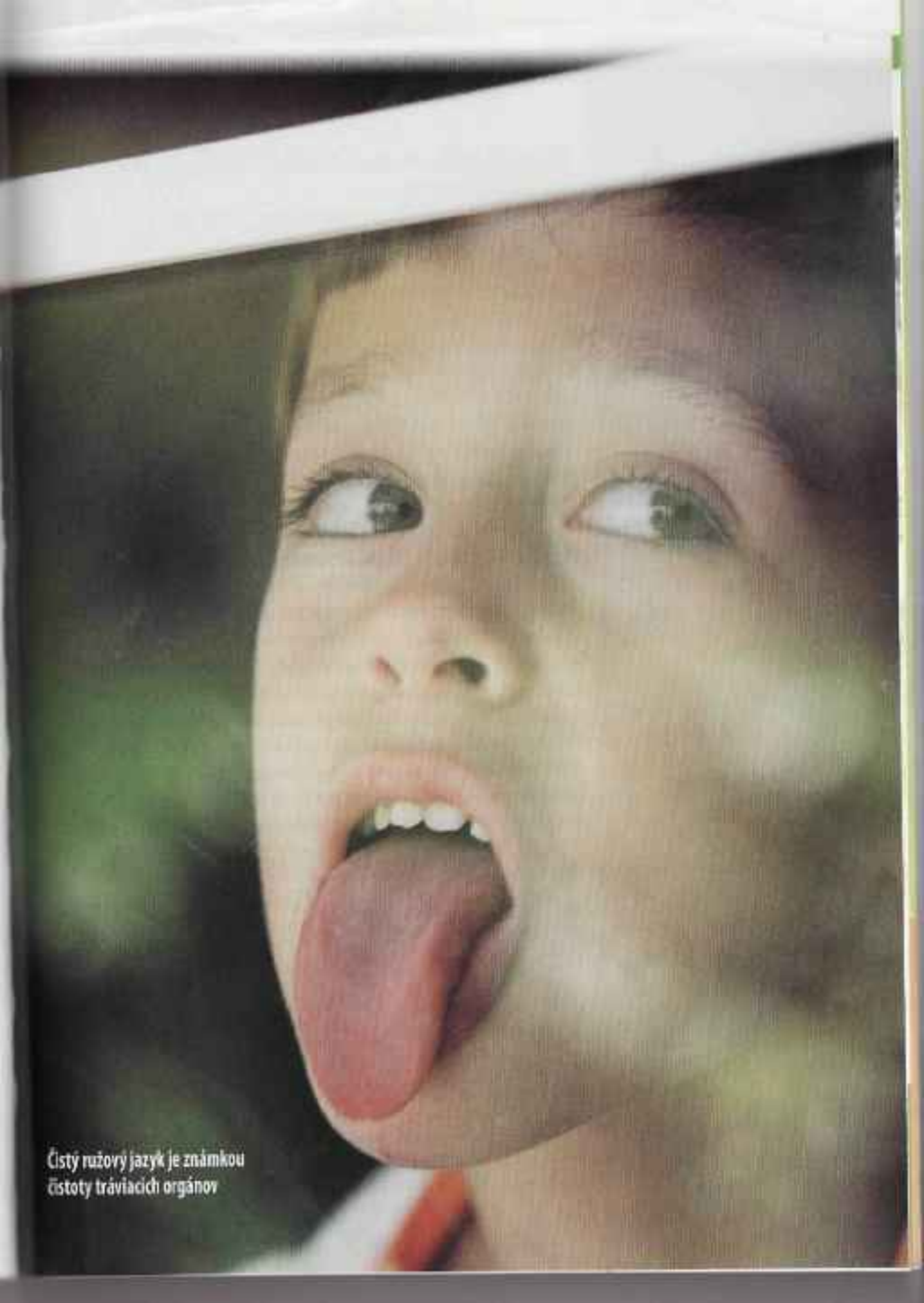
Pred očistou organizmu a po jej ukončení je možné merať niektoré jeho funkcie, ktoré vypovedajú o úspešnosti detoxikačnej kúry, napr. kyslosť (pH) slín a moču, osídlenie a činnosť baktérií hrubého čreva, antioxidačný stav organizmu, činnosť pečene a pod.. Najjednoduchšie je však sledovať čistotu jazyka, farbu a konzistenciu stolice (pozri str. 20), ako aj subjektívne pocity. Vhodnou úpravou stravovania, dodržiavaním pitného režimu a pomocou odporúčaných špecializovaných doplnkov stravy totiž dokážeme už v priebehu niekoľkých mesiacov účinne odstrániť z organizmu významnú časť škodlivých látok. Tým sa zlepši využiteľnosť živín z potravy a významne sa zvýši schopnosť organizmu vysporiadať sa s mnohými, často i chronickými zdravotnými problémami.



Jazyk – zrkadlo zdravia tráviacej sústavy

Pozrite sa na svoj jazyk v zrkadle. Prečo? Je orgánom chuti a začiatkom tráviaceho traktu. Jazyk môžeme označiť za zrkadlo celého tráviaceho ústrojenstva. Tak ako podstatou zrkadla je čistota a kvalita zrkadlenia, rovnako na jazyku je najdôležitejšou kvalitou čistota.

Čistý ružový jazyk je známkou čistoty tráviacich orgánov, a naopak – akýkoľvek povlak je svedkom o ich znečistení.



Čistý ružový jazyk je známkou
čistoty tráviacích orgánov



Sčervený, žltkastý alebo zelenkastý povlak jazyka ukazuje na poruchy v metabolizme.

Hnedo-čierne sfarbenie indikuje narušenie pohybu natráveniny a jej rozkladu.

Biely povlak oznamuje toxicitu v tráviacom trakte.

Keď je výrazný hlavne:

- *pri koreni jazyka, ide o toxicitu v hrubom čreve*
- *na strednej časti jazyka, znamená že toxicita sa nachádza v oblasti žalúdka, pankreasu a tenkého čreva*
- *na celej ploche jazyka, môžu to byť chronické problémy trávenia,*

Jeho charakter môže byť akútny alebo chronický. Správne rozpoznávanie týchto javov sa naučíme iba v praxi a pri každodennom pozorovaní svojho vlastného jazyka. Jemný povlak na povrchu jazyka, zvlášť v ranných hodinách, je celkom normálny a nemusí byť známkou choroby. Jeho podkladom sú drobné nitkové výbežky (papily), zvyšok tvoria odlúpnuté povrchové bunky, mikroorganizmy, zvyšky potravy a hlien.

Chronický biely povlak nemožno nijako odstrániť, je akoby súčasťou jazyka. Akútne povlak zmizne sám po prekonaní ochorenia. Chronický povlak odstránime iba po niekoľkých mesiacoch správnej výživy a až po vyliečení choroby, ktorá je jeho príčinou. Ak sa povlak postupne stencuje a časom sa prestáva tvoriť, značí to, že sme sa zbavili toxického odpadu a absolvovali sme úspešnú očistnú kúru.

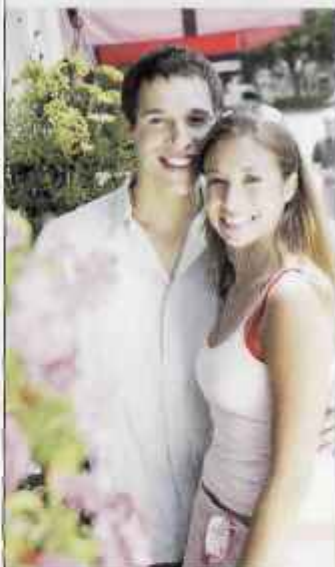


Na záver

Prišiel čas, aby sme sa rozhodli, na ktorej strane chceme byť, či si zvolíme zdravie alebo chorobu. Môžeme si vybrať buď aktívne hľadať riešenia, neustále sa starať o svoje telo a posilňovať svojho ducha, alebo môžeme ostať pasívni pozorovatelia nebezpečenstva, ktoré na nás striehne, postupne strácať životnú energiu až pokiaľ nás neskolí choroba. Nie sú žiadne pochybnosti o tom, že všetci si prajeme zdravie. Každého z nás sa choroba priamo dotýka, spôsobuje bolesti a útrapy. Napriek pokrokom v modernej medicíne počet ľudí s chronickými chorobami alarmujúco stúpa. **Prečo sme teda chorí?** Na jednej strane sa síce veľa peňazí investuje do liečenia našich chorôb, na strane druhej podstatne menej pozornosti a finančných prostriedkov sa venuje prevencii a výchove, ako im predchádzať. Našou jedinou správnou cestou ako zostať zdravý po celý život je naučiť sa správne orientovať v rôznych komerčných reklamách, aby sme mohli mať naše zdravie pod vlastnou kontrolou, jedli zdravo, nepriberali a neudusili sa v toxických chemikáliách a odpadoch. **Musíme teda vziať veci do vlastných rúk a naučiť sa, ako sa starať sami o seba a našich blízkych. Staňme sa vyznavačmi prirodzeného zdravia a životného štýlu.** Žijeme v informatickej ére, no napriek tomu niektoré dôležité informácie, často dokonca aj tie životne dôležité, sú nám neznáme. **Učme sa o zdravej výžive, rastlinách a prirodzených spôsoboch ako udržať seba a svoju rodinu v zdraví a začnime svoju novú kariéru v tejto vzrušujúcej oblasti.** Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že sústavné vzdelávanie o prirodzenom zdraví môže naozaj zmeniť náš život k lepšiemu. **Ochrana zdravia je najväčšia príležitosť, ktorú poskytuje 21. storočie.**

*Svet hľadá ľudí, ktorí dokážu niečo urobiť,
nie ľudí, ktorí vedia vysvetliť, prečo to neurobili.*

H. Rowlandová





Colonix

Intenzívny vnútorný čistiaci program
v troch stupňoch 1. 2. 3.

**Kto by nechal
krajšiu pokožku,
menej zdravotných
problémov,
plochejšie brucho
a zbavil sa
všetkých nepríjemných
tráviacich problémov?**

1. Čistá hrubého čreva (Colonix)

vláknina liečivých rastlín očistí hrubé črevo od nahromadených toxínov a zabránuje ich návratu.

2. Zničené parazítov (Paranit)

používaním programu sa z hrubého čreva a ostatných orgánov odstráni nebezpečné parazity a ich larvy, ktoré sa cítia dobre v záhyboch čreva.

3. Obnova funkcie čreva (Kleritea)

vráti normálnu funkciu čriev

Výsledok: obnove trávenia a dobrý zdravotný stav, krajšia pokožka, ploché brucho, aby ste sa cítili zo dna na deň lepšie!

**Na Slovensku máme už
10 000 spokojných
zákazníkov.**

Chcete vedieť, prečo?

Navštívte našu stránku
www.drnatura.sk

**A EŠTE
PREKVAPENIE NAVYŠE**

Kedže nám na vašom zdraví naozaj záleží,
ZNÍŽILI SME CENY!

AKCIA!

Ak pri objednávke cez internet
vpišete slo koloniky „komentar“
číslo kódu: DE2008T008XI
dostanete zľavu 5%
na objednaný tovar!

REFERENCIE ZÁKAZNÍKOV



Mária Gáncová, Poprad: - Mala som vážne problémy s hemoroidmi. Po prvom deňaní to ešte viacom ako, ale o dvoch týždňoch som veľkú hemoroidom zrela nacoj veľké triprone jazdy a mliečne predčať na www.drnatura.sk. Moje utrpenie už nemalo viac vidieť moje vnútra a na odporúčanie svojej kolegyne mi donútila kúpiť zariadenie. Bol to práve Colonix! To, čo sa však stalo potom bol úžasný zážitok! Zdálo som Colonix účinné a došlo mi mi užšie stávia. Nikdy som viac, čo zo mňa vyteká, bol dosťva strážne! Ale táme je to, že sa moje hemoroidy po 1,5 mesiaci úplne vytrhali!



Anna Ferusová, Hodonin: - Pár dní pred Vianocami som zistovala jednorazovo krv v stolici. V jeho vzorkoobslužnej situácii ma zaskočil práve Colonix, ktorý som objavila náhodne na internete. Zaujaly bol premením, myslela som si, že sa nič nedá, však bol úspešný. Po zhruba 3 týždňoch sa z mojich čriev dostalo von niekoľko nádorových kôst, čo som ako podľa všitnáci aj očakávala. Moje problémy zo zdravotnej hľadiska boli nevíťavne pred. Dúfam za tak kvalitný výrobok, tých pečovateľov veľkým. Moje zdravie je to predchádzať.



Jitka Vozková, Prachovice: - Mám 41 rokov, so pred rokom mi diagnostikovali ťažké triglyceridy. Čerastná zara stávkou a Všetko to. Cholesterol som mala vždy veľmi zvýšený - vždy cez 5. Lenže v júní minulého roku mi nastala otázka? Kapsadka z veľkého množstva Colonix. K tomu som si ešte pripočítala celkom nový olej, ktorý by ma občerstvil tiež zľavou. Colonix je prvá zbraň, ktorá ma ako zastavila a je tak, že aj keď dieťa reaguje, pretože náhodou potraviny ni nechová, Colonix ma nevytlačil zbraňového zbraňu, ktoré som si za to roky „nechová“. Všetko obstarávajú!

Mnohé ďalšie skúsenosti s Colonixom nájdete na stránke www.DrNatura.sk

Sú vám tieto problémy známe?

Každý z nás je denne vystavený účinkom množstva toxínov prijímaných najmä v potrave. Tieto toxíny sa usádzajú v hrubom čreve, kde vytvárajú tvrdé usadeniny. Môžu tak spôsobovať poruchy trávenia, chronické zápchy, nafúknutie, obezitu, plynatosť, bolesti hlavy, časté prechladnutie či náladovosť. Čistenie hrubého čreva je preto jedným z najdôležitejších krokov očisty tela a jeho detoxikácie.

Program Colonix odporúča
aj autorka tejto knihy a



**MUDr.
Podlipski Csaba,**
Gastroenterológ
Pracuje ako odborník
v gastroenterologickej
ambulácii

Účinky programu

Program Colonix
obnovuje vnútorné
prostredie tráviaceho
traktu približne
na jeden rok.
Kúru sa preto odporúča
absolvovať
minimálne 1x ročne.