

OČISTA TĚLA

Tělo se každým dnem regeneruje, obnovuje. To znamená na buněčné úrovni zánik staré buňky a místo ní vznik nové buňky. Denně je to tři sta miliard červených krvinek, miliardy buněk kůže, pojivových tkání aj. Tělo se nám tak systematicky obnovuje a pročistňuje. Stará buňka ztrácí schopnost vstřebávat živiny a začíná hladovět a odumírat. Avšak tělo má autoregenerační schopnosti, a pokud mu nestojíme v cestě, umí tyto odumírající buňky nahradit novými a vylučovacím mechanismem se zbavit staré buňky.

Zamysleli jste se nad pojmem stárnutí? Víte, jak je tento pojem definován? Definice stárnutí zní: Stárnutí je proces, při němž se snižuje počet zdravých buněk v těle a přibývá buněk nezdravých. Jinými slovy: Buňky se během lidské existence opotřebovávají a musí být stále obnovovány. Když se tato obnova zpomaluje či dokonce zastaví, pak se jedná o proces stárnutí.

Očista těla se tak provádí z důvodů, aby se tělo zbavilo svého odpadu (buněčné výkaly, odumřelé buňky, nestrávená a nestravitelná strava, nahromaděný hlen aj.), aby se zharmonizovaly funkce určitých orgánů a hormonálních žláz aj. A tak očista těla nemůže být zaměřena jen na jeho povrch (běžné Západní způsoby hygieny), ale musí také proniknout dovnitř těla a očistit ho zevnitř (běžné Východní způsoby hygieny).

Tedy v rámci očisty těla se budeme zabývat způsoby, jak tělu v jeho autoregenerační schopnosti pomáhat a vytvořit mu vhodné podmínky pro co nejrychlejší obnovu a co nejrychlejší vyměšování nepotřebného z těla ven. Tímto lze docílit zastavení stárnutí organismu či dokonce umožnit jeho omládnutí.

V následujícím textu se budeme zabývat různými očištnými technikami, ale ta základní a nejprostší očištná technika, což je půst, naleznete v samostatném pojednání, který není součástí tohoto materiálu. Jen se zde zmíním, že tato nejpřirozenější technika – půst – je nejjednodušší a také nejúčinnější.

Další důležitou metodou je urinoaterapie, kterou též naleznete v samostatném pojednání.

1) Očištné techniky

V rámci očisty těla je třeba na začátku vyjmenovat, co se odstraňuje a kudy se to odstraňuje.

Důležitou částí těla je trup a to proto, že tato část je hlavním staveništem těla. Zde probíhá metabolismus neboli látková výměna. Dochází k štěpení přijímané potravy (jídla a pití) a následnému vstřebávání živin z ní. Co je pro tělo nevstřebatelné či nevhodné, to odchází přes tlusté střevo a ledviny ven z těla ve formě stolice a moči. Přijaté živiny jsou přes játra a srdce krví doručovány každé jednotlivé buňce, která produkuje v rámci své výživy buněčné nečistoty, výkaly, zvané též toxiny. Odstraňování buněčných nečistot – toxinů – probíhá shromažďováním v krevní a lymfatické soustavě, odkud jsou přes plíce, ledviny, střevo a kůži vylučovány ven.

Další částí látkové výměny jsou plíce, které nám přijímají kyslík, který je krví distribuován každé buňce a ta, zase jako odpadní nečistotu, předává do krve oxid uhličitý, který je plícemi uvolňován ven. Z předchozího je patrné, jak je velmi podstatné udržovat vylučovací orgány (kůži, plíce, ledviny a střevo) zdravé, neboť neplní-li dokonale své funkce, organismus se pomalu a jistě otravuje a stárne.

Očista nosu

Vstupní branou vzduchu je nos. Pro správné dýchání je nutné mít nos čistý. Dále je čichový orgán – čichová plocha – signálním aparátem pro vůně a pachy, čímž ochraňuje tělo před inhalací možných jedů obsažených ve vzduchu. Proto naše první očistná technika bude věnovaná očistě nosní sliznice, očistě nosu.

Dýchací ústrojí vylučuje určité množství hlenu, jenž zachycuje ze vzduchu prach, aby se nedostal až do plic. Poté miniaturní pohyblivé řasy dopravují tyto částičky prachu ven z organismu pohyby opačného směru, nežli přichází vzduch. Smrkáním se zbavujeme značné části tohoto slizu, resp. hlenu, avšak v rámci očisty těla to není považováno za dostatečné. A tak se nos proplachuje slanou vodou. Toto propláchnutí vyčistí důkladně nosní sliznici, jež je bohatě zásobena nervy, a tak touto „vodní sprchou“ je rovněž příznivě ovlivňován čichový nerv. Zároveň se proplachováním chráníme proti rýmě.

Návod na propláchnutí nosu je celkem jednoduchý. Použijeme slanou vodu, kterou si vytvoříme rozmícháním lžičky soli v litru vody pokojové teploty nebo vody vlažné teploty, tedy do 36 °C. Tuto vodu nalijeme do konvičky zvané lóta nebo nětí, kterou si předem zakoupíme. Po nádechu zadržíme dech a konec koněvky strčíme do jedné nosní dírky a ukloněním hlavy do správného úhlu nám začne z konvičky vtékat voda do této nosní dírky a skrze druhou nosní díрку vytékat ven. Po vyprázdnění obsahu konvičky vydechneme. Znovu konvičku naplníme slanou vodou a s další zádrží dechu po nádechu strčíme konec koněvky do druhé nosní dírky a provedeme výplach opačným směrem. Takto si propláchneme obě nosní dírky k dokonalé čistotě a průchodnosti. Tuto očistu provádíme nejlépe hned ráno po probuzení každý den.

V případě, že jste si zapomněli připravit slaný roztok, anebo jste v hotelu a nemáte sůl, nevádí. Prostě použijte vlažnou kohoutkovou vodu bez soli. Platí zde pravidlo, že lepší jakékoli propláchnutí než žádné.

Očista jazyka

Jazyk je složen z chuťových papil, které jsou v úzkém propojení se slinnými žlázami. Při podráždění těchto papil potravinou dochází reflexivní cestou nejen ke stimulaci slinných žláz, ale i k stimulaci celého zažívacího ústrojí. Když jsou slinné žlázy zaktivněny, produkují velmi aktivní ferment ptyalin, který nám už v ústech začne rozkládat (štěpit) škroby.

Avšak tělo se přes noc očisťuje a zanechává nám hlenový sliz na povrchu jazyka jako odpad určený k odstranění. Pokud jsou papily pokryty slizovým nánosem, chutě nejsou zaznamenány v celém rozsahu, a podráždění je tedy méně intenzivní a reflexní činnost má menší rozsah. Dalším faktem je, že chuťové buňky jazyka mají nejkratší životnost – 3 hodiny až 10 dnů, a tak se musejí rychle obnovovat; této obnově napomáháme očistou jazyka. Dalším prvkem povlečeného jazyku slizovým nánosem je zápach z úst. Proto naší druhou očistnou technikou je očista jazyka.

Tělo nám přes noc ukládá hlen na jazyk jako tělní odpad, který je určen k odstranění. Takže nejlépe ráno po probuzení si škrabkou na jazyk sejmeme povlak z jazyka směrem od kořene ke špičce. Očistu jazyka provádíme tak dlouho, dokud nepřestane na škrabce ulpívat nečistota.

Některé kartáčky na zuby mají z druhé strany již vytvořenou plochu pro očistu jazyka, takže si můžeme zakoupit je a používat k oběma účelům, a mít tak pouze jeden nástroj k očistě ústní dutiny.

V případě, že jsme si zapomněli škrabku na jazyk, anebo nemáme kartáček s plochou pro očistu jazyka, můžeme použít obyčejnou lžičku a boční hranou si setřít hlen z

jazyka.

Očista uší

Tělo má samoočistný mechanismus uší, což je prováděno pohybem mazu, který z nich odstraňuje všechny nečistoty a zbytky. Tento mázek pak odstraňujeme špachtličkou na uši, nejlépe po návštěvě sauny, kdy je mázek v uchu navlhčen a jde velmi lehce odstranit.

Očista očí

Kromě zaběhnutého zvyku omytí očí ráno studenou vodou (nejlépe oči nezavírat, ale vodou omývat otevřené oči), bych rád upozornil na sluneční koupele. Buď při východu, nebo západu Slunce je vhodná doba, kdy se můžeme dívat přímo do Slunce a vystavit tak oči jeho léčivým paprskům. V tuto dobu, kdy s uvolněnými a široce otevřenými očima hledíme na Slunce, nás jeho paprsky stimulují, léčí a v neposlední řadě oživují zrak. Ano, tyto sluneční lázně mohou značně zlepšit náš zrak.

Očista kůže

Kůže je druhý největší orgán lidského těla. Plní nejrůznější funkce. Pociťujeme kůži jako svou vnější fyzickou hranici (funkce vymezení a ochrany) a současně jsme jejím prostřednictvím ve spojení s vnějškem, dotýkáme se jí svého okolí (funkce dotyku a kontaktu). V kůži se ukazujeme světu. Zrcadlí naši podstatu, vyzařuje ji ven a slouží jako reflexní plocha všech vnitřních orgánů. Každá jejich porucha se promítne do kůže (funkce výrazu a zobrazení). Dalšími funkcemi jsou tepelná regulace a vylučování (pot a kožní maz).

Kůže se skládá z několika vrstev. Nejvrchnější je pokožka. Tato pokožka se nám kompletně obměňuje každé tři týdny (buňky rohovatí, odumírají a odlupují se). Za celý život se z člověka oloupe asi 18 – 22 kg mrtvých buněk kůže.

Očista kůže spočívá v denním mytí a alespoň jednou týdně zajít do sauny a vyčistit tak kožní póry touto procedurou. A samozřejmě opět již zmiňovaná sluneční lázeň neboli opalování se.

Nyní si podrobně rozebereme vliv sauny na kůži a nejen na ni. Jak jsme si již dříve uvedli, skrz kůži se uvolňují z těla toxiny. Zvýšenou teplotou v sauně můžeme urychlit odliv těchto toxinů přes zvýšené pocení. Jak to funguje? Teplota kůže, která je za normálních pokojových podmínek jen kolem 30 °C, stoupne o víc jak 10 °C na 40 °C. Tímto zahříváním dochází k rozšíření krevních cév a kožních pórů na celé kůži, srdeční tep se zvýší a krev teče rychleji – dochází k celkovému povzbuzení krevního systému. Protože teplota těla je na povrchu větší než uvnitř, krev nám ze středu těla proudí směrem ke kůži, a tak se nečistoty krví dostávají k pokožce. Odtud roztaženými kožními póry dochází k jejich vyplavení ven z těla. V rámci silného pocení se též pleť zbavuje kožního mazu, kůže se stává vláčnější a svěžejší, a tak se zlepšuje její okysličení. Při ochlazení studenou vodou, se nám krev vrací z pokožky do středu těla a tím dochází k promývání orgánů a jejich okysličení. Saunováním se tak lépe prokrvují vnitřní orgány, svaly, končetiny i kůže. Prokrvení má účinky na regeneraci celého organismu, podporuje tvorbu nových buněk, odstraňuje nečistoty a přivádí čerstvou okysličenou krev.

V čem je princip opalování? Jaký je vliv slunečního záření na člověka? Slunce je dárce života. Symbolizuje sílu, která stvořila svět a bez které bychom neexistovali. Slunce je zdrojem veškeré energie na naší Zemi, a tak veškerý život na této planetě je na

něm závislý. My, lidé, jsme uzpůsobeni k tomu vyhledávat sluneční záření a využívat jeho léčivého daru. Jak jsme si již řekli, slunce je život a jeho paprsky nás pozitivně obdarovávají. Byli jsme přírodou „navrženi“, abychom byli na slunci. Bez kontaktu se slunečním zářením chřadneme a stáváme se neduživými. Lidé, kteří nemají dostatek slunečního světla, začnou mít různé druhy fyzických, psychických a emocionálních problémů. Když dopadá sluneční záření na naši pokožku, pak se děje následovně: 1) pokožka je zahřívána, a tak dochází k podobnému efektu jako v sauně (rozšíření krevních cév, krev teče rychleji, více se nám okysličuje); 2) imunitní systém je posilován (zvyšuje se aktivita bílých krvinek); 3) upravuje se tvorba hormonů; 4) zbarvuje se pokožka (živé buňky v pokožce obsahují pigment, který vlivem dopadu UV záření se přebarvuje); 5) tvorba vitamínu D (cholesterol a ergosterol nalézající se v tukových žlázách pod kůží se mění pod vlivem dopadajících slunečních paprsků na vitamín D); aj. Tedy dopad slunečního záření a vůbec vliv slunce na člověka je velmi pozitivní, a tak člověk, pokud může, měl by se v jeho paprscích koupat každý den.

Očista plic

Dýchání je rytmický děj. Skládá se ze dvou fází, z nádechu a výdechu. Nadechnutím přivádíme kyslík obsažený ve vzduchu do plicních sklípků (alveol) a odtud k červeným krvinkám, které vedou kyslík k buňkám. Při vydechování se zbavujeme oxidu uhličitého, který červené krvinky od buněk dopravili k plicním sklípkům k vyloučení z těla ven. Buňky potřebují kyslík k oxidaci glukózy, čímž se uvolňuje velké množství energie, kterou buňky potřebují, ale přeměnou glukózy vzniká jako odpad oxid uhličitý. Oxid uhličitý je tak odpadem oxidace glukózy a je potřeba se ho zbavit, což zajišťují červené krvinky, které ho odnesou k plicním sklípkům k vyloučení z těla ven.

Nejlepší očistou plic se tak stává plný jógový dech. Je to nejdokonalejší způsob dechu, při němž se stejně plní dolní, střední i horní část plic, a tak se dostává organismu co nejvíce kyslíku a zároveň se zbavuje oxidu uhličitého. Člověk při běžném povrchním dýchání nadechne půl litru vzduchu, což stačí, aby do plicních sklípků doputovalo minimum čerstvého vzduchu – kyslíku, neboť dýchací cesty tvořené průduškami, průdušinkami a jejich větvením představují právě onen objem půl litru vzduchu. Při plném jógovém dechu nadechneme kolem 4,5 litru vzduchu, a tak dokonale provětráme plíce a nejen to. Bránice, která pomocí plného jógového dechu funguje přirozeným způsobem, vykonává mírný tlak na játra, žaludek a další břišní orgány a tento tlak se mění vlivem rytmu dechu plic v mírné masážní pohyby, které podporují přirozenou funkci orgánů. Následkem toho působí každý jednotlivý dech bezprostředně na břišní orgány, oživuje v nich krevní oběh a zvyšuje výměnu látek a vytváří dokonalou vnitřní masáž. Dále nám tento styl dýchání automaticky stimuluje velkou (tzv. dutou) žílu, která nepřetržitě přivádí srdci krev z jater. A tak nedochází k možnému hromadění přebytku krve v játrech a následnému problému se zažíváním. Tedy při vdechu nenasáváme jen vzduch do plic, ale rovněž automaticky přečerpáváme krev do tkání celého těla.

Takže plný jógový dech se skládá ze tří druhů dechu spojených v jednu vlnu. Nyní si je popíšeme. **Spodní dech** – jinak také nazýván jako břišní, brániční, abdominální dech. Na tomto typu dechu se především podílí bránice. S výdechem bránice stoupá vzhůru, vytlačuje vzduch z plic a s nádechem klesá dolů, stlačuje a masíruje orgány v břiše a vytlačuje břišní stěnu ven. V těle napomáhá odtoku žilní krve z nohou, podporuje trávení. **Střední dech** – jinak také nazýván jako hrudní, žeberní, kostální dech. Tento typ dechu zajišťují mezižební svaly, které pomáhají hrudníku s nádechem zvětšit objem – žebra se rozestupují všemi směry. Příznivě je ovlivňována činnost srdce, podporuje krevní oběh a stimuluje činnost sleziny a žlučníku. **Horní dech** – jinak také nazýván jako hrotový,

podklíčkový, klavikulární dech. Posiluje lymfatické uzliny, působí preventivně při astmatu, bronchitidách a alergiích. Celkově čistí plicní hroty (horní plicní laloky) a pomáhá při bolestech hlavy vyvolaných ztuhlou šíjí.

Plný jógový dech znamená spojit tyto tři fáze dýchání do jedné vlny. Vlna většinou začíná a končí v břiše, tedy jde zdola nahoru s nádechem a ze shora dolů s výdechem. Plný jógový dech je nejobsáhlejší v oblasti břicha, zaujímá tři šestiny z celku. Hrudní zaujímá dvě šestiny z celku a zbylá šestina připadne na podklíčkový dech.

Následuje popisný návod. Stojíme vzpřímeně v klidném držení těla. Po mocném vydechnutí nosem začínáme vdechovat nosem, a to v těchto za sebou následujících fázích: Při první fázi břišní stěnu předsunujeme pomalu s nádechem, čímž uvádíme v činnost bránici, to znamená, že vypneme břicho ven. Při druhé fázi dýchání rozšíříme svá dolní žebra a prostřední část hrudníku, přejímajíce postupně vzduch ze spodní části, takže jemně vtáhneme břicho, aby sloužilo jako opora pro plíce, a aby se zároveň mohly dokonale vzduchem naplnit horní plicní laloky. Tato fáze odpovídá střednímu dechu. Třetí fáze vdechu je plné vyklenutí hrudě, ramena se zdvihají spolu s klíční kostí. Tímto vdechem nasajeme tolik vzduchu, kolik je místa v našich rozšířených plicích. Dýcháme až pod klíční kosti. Poslední fáze je tedy dokonale provedeným horním dechem. Na první pohled by se zdálo, že jógický dech sestává ze tří pohybových stupňů. To však platí jen principiálně, při plném dechu musíme přejít z jedné fáze do druhé plynule. Dokonalé jógické dýchání se jeví při pozorování tělesné linie z boku jako jediný zdola nahoru pokračující, pomalý vlnovitý pohyb. S nepatrným nácvikem dosáhneme toho, že nasajeme vzduch hladce, nikoli s trhavými přechody. Nyní začneme pomalu s výdechem nosem, a to tak, že vypouštíme dech v opačném pořadí, jak jsme nadechovali. V první fázi výdechu ponížíme klíční kost a ramena, pak stáhneme prostřední část hrudníku a spodní žebra, v poslední fázi konečně vtáhneme břicho. Při výdechu stlačíme břišní a žeberní svaly tak dalece, aby uvnitř zbylo co nejméně vzduchu. Přirozeně děláme to bez násilí.

Plný jógový dech provádíme před snídaní, obědem a večeří. Nádech a výdech je jeden dechový cyklus; tento dechový cyklus provádíme v počtu 14 až 21 na jedno dechové cvičení.

Malá vychytávka na závěr: Zadržení dechu po nádechu na dvě až tři sekundy očistí všechny plicní sklípky důkladněji a pobídne je ke zvýšené práci, a tím dochází k většímu vypuzení nečistot z krve. Zadržovaný dech působí na plíce a krev podobně jako laxativum (projímadlo) na trávicí orgány.

Očista trávicí soustavy

Máme tři způsoby, jak si očistit trávicí soustavu (především tlusté střevo): klystýr, hydrocolon a šankhaprakšálanu. Než si je však popíšeme, pojďme si říci, jak důležité je mít trávicí soustavu čistou (hlavně tlusté střevo) a jak tato čistota či nečistota ovlivňuje naše zdraví.

Jaké jsou jednotlivé části trávicí soustavy a jak funguje? Stravu přijímáme ústy, kde ji rozmělníme zuby a prosliníme na kaši, kterou polkne a skrz hltan a jícn se tato kaše dostane do žaludku. Zde dochází ke smíšení s žaludeční šťávou a vzniká kyselá trávenina, která se posouvá po malých dávkách do tenkého střeva. Tenké střevo, jehož první částí je dvanáctník, je hlavním místem trávení a vstřebávání živin. Do dvanáctníku nám ústí společný vývod ze slinivky břišní (pankreas) a žlučníku. Oba tyto orgány nám pomáhají v trávení živin. Skrze stěnu tenkého střeva nám pak proudí živiny do krve, kde jsou sbírány jaterní žilou a přiváděny do jater, která nám z nich vytvoří potřebné látky. Tyto látky jsou transportovány v krvi do srdce, které nám pumpuje krev do celého těla, a tak jsou zásobeny jednotlivé buňky těla skrze tuto krev bohatou na živiny. Konečným oddílem

trávicí soustavy je tlusté střevo, kde dochází ke vstřebávání vody a solí skrze stěnu střeva do těla. Také zde dochází k dalšímu vstřebávání vitaminů a minerálních prvků; některé vitaminy vznikají kvašením (fermentací) v tlustém střevě, které je pokryto bakteriemi vyvolávající proces kvašení. Po vstřebání vody, solí a všeho ještě užitečného pro organismus vzniká z nestrávených a nestravitelných zbytků stolice, která je skrz konečník vylučována z těla.

Velmi důležitou částí trávicí soustavy, která má zásadní vliv na naše zdraví, je tlusté střevo, proto se na něj zaměříme. Jak jsme již konstatovali, tlusté střevo je místem konečného využití potravy. Co se nezužítkuje, to se formuje do stolice a je vylučováno ven. Další funkcí tlustého střeva je, že se jedná o výhřevné těleso, kolem něhož se hřejí všechny ostatní orgány břišní dutiny. V čistém tlustém střevě je teplota o jeden až tři stupně vyšší než v ostatním těle a k těmto vnitřním „kamnům“ jsou přitisknuty: žaludek, játra, slinivka břišní, slezina, ledviny, močové a pohlavní orgány. Tlusté střevo vytváří optimální teplotní režim pro jejich činnost. Další funkcí, ke které tlusté střevo slouží, je shromažďování látek určených k vyloučení z těla ven (opotřebované buňky, buněčné výkaly aj.). Takže normálně fungující čistá střeva jsou základem pro zdravé trávení, pro přirozený ohřev břišní dutiny a jejích orgánů, a vůbec základem pro celkové zdraví člověka, které spočívá na rychlosti, jakou odpadní látky mizí z těla ven.

Problém v tlustém střevě nastává při konzumaci nevhodné stravy, nevhodnou kombinací stravy, přejídáním se a nedokonalým odstraněním odpadních látek. Z těchto příčin v tlustém střevě vzniká kvašení a hnilobné procesy; těžko stravitelné části natráveniny se začínají ukládat ve vychlípeninách tlustého střeva, kde se štosují do tuhé hmoty (kalové kameny); střevní stěna začne ztrácet svoji elasticitu (pružnost) a začne ochabovat, a tak se nám střeva začínají roztahovat na úkor ostatních orgánů v břišní dutině, které vytlačují z původních přirozených poloh. Ze střev, která tvořila jednoproudou silnici směrem ke konečníku, se stává pomalu dvouproudová a později tříproudová silnice. Takto pomalu ale jistě vzniká dobře známé panděro. A tak hlavním důsledkem špatné životosprávy jsou špatně fungující střeva, respektive zanesená střeva. Z toho vyplývá narušená střevní mikroflóra, která nám vytváří imunitu v tlustém střevě, tj. ochraňuje nás před jedovatými látkami vznikající z hnilobné potravy. Toto narušení má za následek toxémii – znečištění až otravu krve. Toxémie vzniká tak, že první polovina tlustého střeva má získat ze zbytků strávené potravy přicházející z tenkého střeva všechny živiny, které jsou k dispozici a které tenké střevo nemohlo vstřebat. Za tím účelem se kašovitý obsah střeva odvodní a tekutina se předá s ostatními živinami skrz střevní stěnu do krve. Takto získané živiny se dopravují do jater k dalšímu zpracování. Jestliže stolice v tlustém střevě kvasí a zahnívá, přicházejí shora jmenované živiny do krve jako toxické substance. Co by v normálním případě bylo výživné, způsobuje teď toxémii – otravu krve.

Shrňme to: Tlusté střevo je přirozenou živnou půdou pro bakterie. Účel a úkol bakterií je zabránit vzniku toxického stavu v tlustém střevě, tedy jedy neutralizovat a rozkládat. Existují však dva druhy bakterií, za prvé ty zdravé, které požírají vše mrtvé, a za druhé patogenní – nemoc způsobující. Ve zdravém střevě drží zdravé bakterie patogenní pod kontrolou. Jestliže se však v tlustém střevě vyvine příliš mnoho kvašení a hniloby, protože nedbáme na svoji životosprávu a očistu střeva, mohou se patogenní, nemoc způsobující bakterie, rozšířit a následuje nemoc. Vlastním účelem tlustého střeva jako vylučovacího orgánu je posbírat a vyloučit všechny jedovaté, kvasící a hnilobné odpadní látky. Jednoduše řečeno: tlusté střevo je čistička našeho těla a odpadní produkty se musí bezpodmínečně dostat z těla ven. Za tímto účelem je tlusté střevo vybaveno účinným vylučovacím systémem. Účinným je tenkrát, je-li sám v bezvadném stavu, to znamená, že přírodní zákony hygieny vyžadují, aby byly střeva pravidelně čistěny, aby nedocházelo k chorobám.

Západní očista zná dvě techniky, které nám vyčistí tlusté střevo: hydrocolon a klystýr. Východní způsob očisty je nazýván šankhaprakšálana a vyčistí nám nejen tlusté střevo, ale i celou trávicí soustavu. Nyní si tyto metody blíže představíme.

Hydrocolon

Hydrocolon je technika výplachu tlustého střeva, které je dlouhé zhruba jeden a půl metru. Tlusté střevo je vypláchnuto vlněním střídavě teplé a studené vody v celkovém obsahu 50 litrů pod lékařským dohledem. Tato střídavá teplota povzbuzuje střevní peristaltiku (pozdvolný rytmický pohyb uvnitř dutých orgánů, který je řízen autonomní nervovou soustavou, a který je vykonáván činností hladkého svalstva) a omývá střevo. Tato procedura nám šetrně rozpustí a vymyje obsah střeva včetně toxických odpadů, kalové masy, patogenních mikroorganismů a parazitů.

Klystýr

Druhou metodou je zmiňovaný klystýr. Předností této techniky je, že si tuto proceduru můžeme udělat sami doma bez cizí asistence a zadarmo. Takže klystýr je účinným příležitostným lékem vždy po ruce. Jak se dělá klystýr? V lékárně si koupíte irigátor (závěsná nádržka z plastu na dva litry, hadice dlouhá 1,5 metru, dvoupolohový kohout a trubice k zavedení do konečníku). Tento nový irigátor několikrát vymyjte, abyste se zbavili plastových výparů. S klystýrem začneme nejlépe, když jsme se vyprázdnili od stolice na toaletě. Do nádržky nalijeme dva litry převařené vody, kterou necháme vychladnout na teplotu těla: cca 36 °C (jednoduše zjistíme vyhovující teplotu tak, že ponoříme loket do vody, a když ani nehřeje, ani nestudí, máme vyhovující teplotu). Můžeme použít takto převařenou vodu, anebo do ní můžeme přidat polévkovou lžici mořské soli (osolená voda odčerpává tekutinu ze střevních stěn, čímž napomáhá lepší očistě tlustého střeva; osolená voda zabraňuje vstřebávání vody skrze střevní stěnu a odvodu do ledvin). Další variantou je čerstvá šťáva z jednoho citronu či lžice jablečného octa. Citronová šťáva či jablečný ocet se používá kvůli lepšímu rozpouštění usazených toxinů a odpadních látek, a také kvůli zabíjení patogenních mikrobů a plísní.

Takto naplněnou nádržku zavěsíme v koupelně ve výšce okolo dvou metrů a naše tělo zaujme polohu protahující se kočky. Klekneme si s nohama od sebe a položíme hlavu s rameny na zem, máme tak vyšpulený zadek, do kterého zavedeme trubici a otevřeme kohout, aby nálev mohl začít pronikat do střeva. Před zavedením trubice do konečníku, je dobré jak trubici, tak konečník promazat stolním olejem a uvolnit řitní otvor od napětí. Necháme vytéct celé dva litry do střeva a snažíme se o co nejdéle udržení ve střevě. Pro usnadnění vpuštění nálevu do střeva je dobré uvolnit břišní stěnu a zhluboka dýchat. (Kdyby nám nálev přestal téct do střeva, tak jednoduše povytáhneme trubici a zase zasuneme, anebo zavrtíme tělem.)

Abychom posunuli nálev ve střevě co nejdále od konečníku k apendixu, lehne si nejdříve na levý bok, po určité době na záda, anebo můžeme zaujmout pozici svíčky (sarvangásany), a pak na pravý bok, tak docílíme očisty nálevem po celé délce tlustého střeva. Když už cítíme potřebu vypustit obsah střev, sedneme si na záchod a vykonáme potřebu. Úspěch klystýru spočívá, co nejdéle udržet nálev ve střevě (zhruba od pěti minut u začátečníků, do půl hodiny u zkušených) a nechávat ho probublávat tím, že děláme i nějaké cviky (kdo zná jógu, tak může provádět polohu svíčky či pluhu; všichni však známe cvik jízdy na kole: ležíme na zádech, nohy jsou pokrčené ve vzduchu nad břichem a nohama šlapeme, jako kdybychom jeli na kole), masírujeme břicho. Po prvním vyprázdnění zůstáváme hodinu v dosahu toalety, neboť ještě dojde několikrát k vypuzení

obsahu střev. Poslední rada je provést najednou klystýry dva. První klystýr čistí tlusté střevo od stolice, kdežto druhý jej už promývá a čistí od usazenin.

Pokud chceme řádně očistit tlusté střevo od letitých nánosů, musíme proceduru klystýrů rozvrhnout na pět týdnů, a to v tomto rozvrhu: první týden provedeme klystýr každý den, druhý týden každý druhý den (úterý, čtvrtek, sobota), třetí týden každý třetí den (úterý, pátek), čtvrtý týden každý čtvrtý den (úterý, sobota) a pátý týden jen již jednou a to nejlépe zase v sobotu. Nejlépe provádíme mezi pátou až sedmou hodinou ranní (v tomto čase se tlusté střevo samo očišťuje, tedy účinek klystýru bude větší). Komu nevyhovuje tato doba, může kdykoli během dne, kdy má dostatek času na tuto proceduru.

Šankhaprakšálana

Jógový způsob nazývaný šankhaprakšálana je ideální metodou, která důkladně očistí celý trávicí trakt od usazenin, tedy od žaludku až po konečník. Tato technika spočívá v pití slané vody na lačno a provádění jednoduchých čtyř cviků pro posun slané vody trávicí soustavou až ke konečníku, kudy odchází z těla ven. Celá procedura končí v momentě, kdy z konečníku odchází voda tak čistá jakou jsme ji vypili.

Nyní si popíšeme způsob provedení šankhaprakšálany. Tato očista celé trávicí soustavy se nejlépe provádí ráno nalačno. Připravíme si slaný roztok polévkové teploty (velmi teplá voda), tedy zhruba 6 g soli na litr vody teplé tak, že ji lze vypít. Pokud nemáte kuchyňské váhy je 6 g soli půlka polévkové lžice. Voda musí být takto lehce slaná proto, aby v tenkém střevě či v tlustém střevě neprošla skrz střevní stěnu do ledvin a odtud močí ven z těla, a tak nám překazila očistu střev až ke konečníku. Slaný roztok nám zaručí průchod vody celou trávicí soustavou a vyloučení skrz konečník. Tuto vodu pijeme po 2 dcl a vždy si po každé vypité skleničce zacvičíme čtyři cviky.

První cvik je stoj rozkročný na šířku ramen (zhruba 30 cm). Vzpažíme a prsty jsou propletené v sobě s dlaněmi směřujícími ke stropu. Poté provedeme úklon doleva a hned doprava a zase doleva a tak dál, tedy celkově provedeme čtyři úklony doleva a čtyři úklony doprava. Rychlost úklonů je co úklon to sekunda. Tento cvik je dobrý pro otevření vrátníku a posunutí vody ze žaludku do dvanáctníku (začátek tenkého střeva).

Druhý cvik je opět stoj rozkročný na šířku ramen (zhruba 30 cm) a upažíme do stran. Začneme rotací trupu tentokrát doprava, levá paže se pokrčí ke klíční kosti a pravá paže jde dozadu za rotací trupu, co nejvíce to jde a pohled očí směřuje za prsty pravé ruky. Po dosažení konečné pozice, hned plynule přecházíme zpět do výchozí pozice a následně provádíme rotaci doleva (pravá paže se pokrčí ke klíční kosti, levá paže jde za rotací trupu, oči sledují prsty levé ruky). Toto zase provedeme v rytmu co rotace to sekunda a v počtu čtyřikrát doprava a čtyřikrát doleva. Celková doba provedení tohoto cviku se pohybuje okolo 10 sekund. Tato rotace nám posouvá vodu v tenkém střevě.

Třetí cvik nám též posouvá vodu dále v tenkém střevě. Ze stoje přejdeme do pozice, jako kdybychom chtěli dělat klik. Tedy nohy jsou od sebe vzdáleny na 30 cm a dotýkají se podložky jen špičkami. Paže se nám dotýkají podložky jen dlaněmi, jsou od sebe na šířku ramen a jsou napnuty, tedy trup je vytýčen do výšky. Tudiž kolena, stehna, pánev se nedotýkají podložky, jsou ve vzduchu. Nyní začneme otočením hlavy, ramen a trupu opět doprava tak, abychom očima dohlédli na patu levé nohy. Další rotace bude doleva a očima najdeme patu pravé nohy. Zase v rychlosti co rotace to sekunda a v počtu čtyřikrát doprava, čtyřikrát doleva.

Poslední cvik nám předá vodu z tenkého do tlustého střeva. Zaujmeme pozici dřepu, chodidla zase 30 cm od sebe, paty jsou pod stehny, ne pod hýžděmi. Ruce jsou položeny na kolenou, které jsou od sebe zhruba 50 cm. Začneme doleva a to tím, že otočíme trupem doleva a klekneme si na pravé koleno před levé chodidlo, dlaň levé ruky

stlačuje levé stehno směrem k břichu. A abychom ještě umocnili stlačení břicha, díváme se vzad. Poté provedeme návrat do výchozí pozice a pokračujeme otočením trupu doprava, klekneme si na levé koleno před pravé chodidlo a pravou rukou stlačujeme pravé stehno k břichu a pohled vzad. Opět čtyřikrát doleva a čtyřikrát doprava.

Je možné, že poslední cvik nelze provádět kvůli bolestivým kolenům, pak zde uvádím alternativu pro tyto jedince. Poslední čtvrtý cvik lze nahradit vzpřímeným sedem a nataženými nohy u sebe. Začneme doprava a to tak, že pokrčíme pravou nohu a vytočíme trup doprava, hlava jde pohledem vzad. Za tělem se opřeme o pravou paži a levá paže se svým loktem dotýká pravého kolene zvenku, čímž je levá dlaň položena na pravém nártu. Opět čtyři provedení doprava a doleva.

Toto je seznam čtyř jednoduchých cviků, které nám dopraví slanou vodu ze žaludku do tlustého střeva. Každý cvik zabere zhruba deset sekund, a tak celé zacvičení po vypití jedné sklenky zabere čtyřicet sekund. Toto cvičení provádíme po vypití každé sklenky. Při vašem prvním provedení šankhaprakšálany doporučuji si tyto cviky zacvičit nanečisto, abyste si je ozřejmili.

Po vypití prvního litru (tedy pěti sklenek) můžeme chvíli počkat (5 – 10 minut), jestli nepřijde nutkání jít se už vyprazdňovat na toaletu skrz konečník. Nepřijde-li tato potřeba, připravíme další teplý slaný nálev a pijeme a cvičíme dále. Po vypití druhého litru již by měla přijít potřeba se vyprázdnit. Když by ještě nepřicházela, můžeme vyčkat pět minut a pak si zacvičit naprázdno, bez vypití vody.

Dále postupujeme takto: připravíme si třetí litr – pijeme – cvičíme a chodíme se vyprazdňovat na toaletu. Měli bychom takhle pít a cvičit až do stavu, že nám z konečníku již odchází čistá voda. Stav stolice začíná odcházet z těla nejdříve tuhými kousky, pak průjmem, poté už jde jen o hnědou vodu, zlatou vodu až do konečného stádia bílé vody. Tato procedura trvá od dvou a půl hodin až po čtyři hodiny. Vypít můžete třeba i šest nebo sedm litrů slané vody, než z vás odchází už jen bílá voda.

Ukončení se provede tak, že po posledním cvičení počkáte půl hodiny a přijmete svoji první stravu, která se skládá z uvařené jedné porce bílé rýže ve vodě do měkka, ve které je rozpuštěno máslo nebo ghi v množství 40 gramů, což je vrchovatá polévková lžice. Toto jídlo se sní nejdříve půl hodiny od posledního cvičení, avšak nejdéle do jedné hodiny od posledního cvičení. Teprve tehdy (po příjmu této prvé stravy) se nyní můžete poprvé napít. Neboť na začátku této očisty dochází k otevření žaludku a každá voda poté přijmuta automaticky protéká do tenkého a tlustého střeva a odchází konečníkem. První jídlo nám uzavře tento nasávací otvor a první pití po jídle nám už přirozenou cestou doputuje do ledvin a tak začne přirozené zásobování těla tekutinou.

Po zbytek dne až do dalšího rána nekonzumujeme mléko, jogurt, tvaroh, kvašené (plesnivé) sýry, maso a výrobky z něj, cokoli smaženého a nic dráždivého: alkohol, káva, černý čaj. Druhým jídlem může být třeba chléb s tvrdým sýrem. Po čtyřiaadvaceti hodinách se můžeme vrátit ke své běžné stravě.

Po očištění trávicí soustavy šankhaprakšálanou po zbytek dne odpočíváme, vyvarujeme se sportování, násilných pohybů a necvičíme ani jógu. Dbáme na svou tělesnou teplotu, neboť je důležité neprochladnout, tedy se řádně oblečeme či si vlezeme pod peřinu a odpočíváme.

Kdo by neměl provádět šankhaprakšálanu? Rozhodně jasnou překážkou jsou žaludeční vředy. Dále neprovádíme tuto očistu při akutních onemocnění (zánět slepého střeva, horečka, chřipka, angína aj.) a při závažném onemocnění jako je rakovina nacházející se v oblasti trávicí soustavy. Při onemocnění kolitidou můžeme toto cvičení provádět mimo kritická období této nemoci, mělo by tak dojít ke zlepšení. Co se týká hemeroidů, je na zvážení dotyčného, zda si troufne podstoupit tuto proceduru.

Mohou se vyskytnout možné potíže při šankhaprakšálaně, a tak si je nyní

vysvětlíme a popíšeme jejich odstranění. První potíží může být, že vypijeme čtyři až pět sklenic slané vody a cítíme žaludeční nevolnost, respektive přeplněnost žaludku. V tuto chvíli nastal problém v tom, že se nám neotevřelo hrdlo vrátníku a slaná voda zůstává v žaludku a neposouvá se do tenkého střeva. Při tomto pocitu plnosti žaludku již dále nepijeme další sklenku slané vody, ale chvíli počkáme a pak si naprázdno zacvičíme ty čtyři cviky, které nám mají navodit nasávací efekt slané vody do tenkého střeva. Je důležité dodržet rychlost cvičení, tedy necvičit pomalu, ale dodržet tempo, aby celé cvičení zabralo 40 sekund. Zacvičíme a počkáme; když stále tento pocit neodezní, opakujeme dvakrát či třikrát cvičení naprázdno. Většinou se nasávací efekt podaří rozběhnout, a pak pokračujeme pitím-cvičením-vyprazdňováním. Kdyby se však z nějakého důvodu nepovedlo otevřít hrdlo vrátníku, pak prostě přestaňte s touto očistou a slaná voda v žaludku se přirozeně vstřebá a po chvíli ustoupí pocit přeplněnosti žaludku. Dalším prvkem je čekání na první potřebu jít na toaletu. Uvědomte si, že nasávaná voda ze žaludku musí urazit 5 – 6 metrů tenkým střevem o průměru 3 cm a 1,5 metru dlouhým tlustým střevem a průměru 6 cm. Takže buďte trpěliví. Pijte a cvičte a mezi každým vypitým litrem si vložte pěti až deseti minutovou přestávku.

Blahodárné účinky tohoto typu očisty jsou: odstranění usazenin pokrývající sliznici tlustého střeva; stimuluje játra, slinivku břišní a ostatní žlázy náležející k trávicí soustavě; pročistění trávicí trubice nastartuje správný chod metabolismu; dochází k odstranění parazitů ze sliznice žaludku a střev (paraziti nemají rádi solný roztok).

Nyní vám popíšu své zkušenosti se šankhaprakšálanou, abyste mohli ještě lépe porozumět, jak provádění této očisty v praxi probíhá. Do litrového džbánu si připravím roztok, vypiju sklenku, zacvičím si, vypiju další a cvičím atd. Pak si připravím novou náplň do džbánu a pět minut počkám. Po této krátké přestávce si jednou zacvičím bez vypití sklenky a teprve potom začnu pít druhý litr solného roztoku a po každé sklenice cvičím. Po každém vypitém džbánu praktikuji pěti až deseti minutovou přestávku. Musíme dát čas roztoku, aby doputoval dlouhou dráhou (cca 8 metrů) ke konečníku. Uvědomte si, že čím delší dobu ve vás roztok je, tím lepší pro vás, neboť se usazeniny na stěnách můžou nasáknout, rozpustit se a odejít ve formě stolice. První stolice se dostaví u mě většinou až po druhém vypitém litru. Následně se rozjede proces celkem pravidelné potřeby vylučovat obsah střev samovolně. Jednou se mi stalo, že až po vypitém pátém litru jsem šel na první stolici, takže buďte opravdu trpěliví. Tělo ví, co potřebuje a koriguje si proces samo.

Může nastat stav, že se vám nechce otevřít vrátník, a tak vám zůstává roztok v žaludku. Žaludek má objem litr až litr a půl. V případě neotevření vrátníku máte pocit na zvracení po vypití prvního litru, protože žaludek začíná být plný. Počkejte chvíli a pak si zacvičte bez pití. V případě neúspěchu, opakujte zacvičení po další přestávce. Nechce-li se vám otevřít (mě se to nestalo), pak prostě skončete provádění šankhaprakšálanou. Voda v žaludku se normální cestou do půl hodiny vstřebá a odezní pocit na zvracení.

Já osobně se propracovávám k čisté vodě z konečníku po vypití až sedmi litrů. První šankhaprakšálana mi zabrala tři a půl hodiny, druhá dvě a půl hodiny, při třetí jsem byl hotov už za dvě hodiny. Jako první jídlo jsem si neuvařil zmiňovanou rýži s máslem, ale využil jsem možnosti receptu ze „syrové stravy“, a tak si jako první jídlo připravuji raw polévkový krém z půlky brokolice a jednoho zralého avokáda. Obě přísady rozmixuji v mixéru s přidáním vody tak, abych na konci dostal hustou kaši. Nesolím a ani jinak nepřichucuji. Po požití této kaše piji čistou vodu.

Důležitým upozorněním, které jsem nikde nenašel uvedené, je, že druhý den jsem měl velmi namožené svaly v bocích; bolest se přenášela v podstatě na celou oblast břicha. Tato svalová únava má svůj původ ve cvicích, které jsou prováděny při šankhaprakšálaně. Rychlé kmitání a otáčení vzad není pro tělo každodenní rutinou. Třetí den bolest svalů ustupuje.

Na závěr bych rád uvedl, že očista tlustého střeva je velmi důležitá pro zdravý chod lidského organismu. V případě, že vám nevyhovuje očistná technika šankhaprakšálana, měli byste si zajít na hydrocolon terapii. Tato terapie probíhá v leže, zabere hodinu vašeho času a není nijak náročná. Jste tak zdraví, jak je zdravé vaše tlusté střevo. Je dobré si uvědomit, že veškeré orgány v těle koncentrují své nervové vývody a zrcadlí se v těle na třech místech. V oční duhovce (lze tak vyčíst, jak se vám daří), na plosce nohou (lze stlačením určitého bodu ovlivnit ten který orgán) a třetím místem, kde jsou vyvedena propojení všech orgánů, je právě tlusté střevo. Takže zdraví tlustého střeva nám ovlivňuje zdraví jednotlivých orgánů!

2) Patogeny: paraziti

V předchozím textu bylo konstatováno, že při očistě tlustého střeva (trávicí soustavy) se zbavujeme patogenních mikroorganismů a parazitů. Pojdme si je představit a řádně vysvětlit jejich fungování.

Patogeny jsou původci nemoci a mezi ně mohou patřit paraziti (cizopasníci), což jsou biologické organismy, které mohou narušit fyziologické procesy svého hostitele a způsobit tak jeho onemocnění. Parazity dělíme na viry, prvoky a červy. Viry jsou nitrobuněční parazité, jejichž název pochází z latinského virus znamenající jed. Patří sem i mikroby. Představitelé virů a mikrobů jsou třeba: chřipka, žloutenka, HIV. Viry a mikroby dělíme na infekční, které ničí buňky, a nádorové, které buňky přímo neničí, ale mění je a způsobují nádory. Viry pronikají do organismu prostřednictvím kůže a sliznice. Viry a mikroby nesnášejí vysokou teplotu a většina jich uhynie při 50 až 60 °C do půl hodiny až do hodiny.

Ovšem parazitující mikroby nejsou jen nepřátelé. Funkcí parazitů je zbavovat přírodu, svět všeho mrtvého, rozkládajícího se, a tak čistit prostředí, ve kterém se nacházejí. Příroda je nestvořila pro nic za nic. A tak se usazují jen ve znečištěných a intoxikovaných organismech a jejich cílem je tyto nečistoty zpracovat. Jestliže se člověk správně stravuje, je čistý a jeho tkáně neobsahují toxiny, mikroby se v něm nemohou usadit.

Další skupinou parazitů jsou prvoci. Sem patří houby (např. kvasinky), bakterie (např. chlamydie), hlenky. Prvoci pronikají do organismu kůží a sliznicí stejně jako viry, a pokud v něm najdou příhodné prostředí, začnou se vyvíjet.

Třetí skupinou jsou cizopasní červi, jiným slovem helminti (z řeckého slova helmins – červ nebo hlíst). Známe kolem sto padesáti druhů lidských červů, kteří se dělí do tří tříd: hlístice – nematody (kulatí červi), tasemnice – cestody (člankovití červi) a motolice – trematody (zploštělí červi). Nejznámější červi jsou roupi, škrkavky, různé tasemnice a vlasovky. Jakmile cizopasní červi proniknou do organismu člověka, obydí prakticky všechny části a začnou se usazovat ve všech orgánech (například v játrech), pod kůží a v trávicím traktu (škrkavky, roupi, tasemnice). Cizopasní červi se živí potravou přijatou člověkem a poté vylučují toxické exkrementy a sekrety, čímž způsobují chronickou intoxikaci organismu. Nedodržování základních hygienických pravidel a vytváření hnilobného prostředí v dutinách zažívacího traktu nahrává usazování cizopasných červů a připravuje pro ně příhodné podmínky.

Celkově lze konstatovat, že znečištěné tlusté střevo je ráj pro život a rozmnožování parazitů všeho druhu. Paraziti si mohou vybírat různorodou potravu a berou si z hostitelova jídelníčku to nejlepší, zatímco jemu nechávají zbytky. Lze také opodstatněně tvrdit, že paraziti jsou hlavní příčinou otylosti, protože odebírají orgánům nejdůležitější a nejhodnotnější živiny a ponechávají mu jen „prázdné kalorie“. Organismus si tedy žádá víc a víc potravy, protože nemá dostatek živin (proteiny, tuky, sacharidy, vitaminy a minerály).

Avšak nejvyhledávanějším cílem parazitů je jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla – játra, neboť protoplazma jaterních buněk je bohatá na živiny.

Játra jsou jeden z největších orgánů v lidském těle a zároveň nejobemnější žlázou v těle. Měří třicet centimetrů a jsou šest až devět centimetrů silná. Pracují nepřetržitě dnem i nocí. Jde o orgán s nesmírně mnohostrannými funkcemi – obrazně řečeno játra jsou jakási laboratoř člověka: 1) přijímají a zpracovávají všechny vstřebené živiny 2) vyrábějí energii (glykolýza) 2) ukládají energii (výroba glykogenu) 3) vyrábějí lidskou bílkovinu (syntetizují se aminokyseliny) 4) detoxikují organismus (inaktivují jedy a mění je tak, aby byly rozpustné ve vodě, a posléze se tyto škodliviny vylučují žlučí nebo přes ledviny; hubí bakteriální vetřelce) 5) vyrábějí jeden a půl litru žluče denně, kterou ukládají do žlučníku (každou minutu nám v těle uhynie šest set milionů červených krvinek, část z nich játra zachrání a ze zbylých vytvářejí žluč, která emulguje tuky, dezinfikuje střeva a odvádí z nich škodlivé látky) 6) vyrábějí přes tisíc enzymů 7) určují mohutnost krevního proudu do srdce (když je krve moc, játra se promění v houbu, která tuto krev pojme – dokáže pojmout až jeden a půl litru krve) 8) regulují hormony v krevním oběhu 9) vytvářejí fibrin a protrombin, které umožňují srážení krve; vytvářejí heparin na ředění krve atd.

Játra se skládají z miliard buněk, přičemž každá z těchto buněk tvoří úplná játra. Tedy každá jaterní buňka dokáže všechny výše zmiňované úkony. Játra též vládou obdivuhodnou regenerační schopností. Pokud by nám chirurg odstranil například 80 % celkového objemu jater, dokáže zbylých 20 % objemu jater plnit všechny úkoly a ještě přitom vytvářet novou tkáň, takže po pár měsících bychom měli úplně nová kompletní játra, jako kdybychom se právě narodili.

Následuje filosofické zamyšlení nad tím, jaký postoj k parazitům zaujmout. Každý člověk má nějaké parazity v sobě, anebo jsou v hojné míře všude okolo nás. Ovšem zdaleka ne každý kvůli nim onemocní. To hrozí pouze těm, kteří si nevhodnými emocemi, životním stylem, zvyky a stravováním znečistili organismus a oslabili si obranyschopnost těla. A je to proto, že základní obrannou silou člověka není jeho imunita, ale jeho způsob myšlení! Jinými slovy: člověk, udržující správný způsob myšlení, žije v symbióze s okolím, ale narušením zdravého myšlení dochází k porušení vnitřní harmonie, která oslabí imunitu organismu a vytvoří tak předpoklady pro vnik cizopasníků, anebo jejich nabuzení v rámci udržované vnitřní rovnováhy organismu (např. mezi škodlivými a užitečnými bakteriemi). Z toho vyplývá, že zasvětit zbytek života boji s cizopasníky, je nejlepší způsob, jak sejít ze své cesty k poznání.

3) Imunita

A nyní se podíváme na slovo imunita. Slovo imunita pochází z latiny a znamená osvobození se od něčeho. Imunitu lze tedy definovat jako schopnost organismu rozpoznávat, ničit a odstraňovat cizorodé látky. Funkci imunity plní imunitní soustava. Jak funguje lidská imunita? Imunitní systém lidského těla zajišťuje ochranu těla před různými vnějšími vlivy, jako jsou infekce, viry a bakterie, paraziti a plísňe. Dále zajišťuje ochranu těla před vnitřními vlivy, jako jsou odumřelé buňky nebo buňky, které se začaly chovat nenormálně (rakovinné buňky). Máme dva typy imunity: imunita přirozená a imunita získaná (adaptivní). Oba typy imunity se vzájemně doplňují a podporují. V rámci vysvětlování imunitního systému narazíme na tyto názvy: patogen – původce nemoci, spouští onemocnění hostitele (člověka), mohou to být viry, prvoci (bakterie, houby a hlenky) i někteří živočichové; antigen – látka, která je schopná při kontaktu s tělem či při vstupu do těla vyvolat imunitní reakci; protilátky – jsou to látky, které obsahují vazební místa pro antigen a poskytují určitý typ ochrany.

Imunitní systém není soustředěný v jednom orgánu, ale jeho buňky jsou rozptýlené

na mnoha místech těla. Nejvýznamnější složkou lidské imunity jsou bílé krvinky (leukocyty), které mají schopnost vystupovat z krevního řečiště a pohybovat se v tělních tekutinách a ve tkáních. U přirozené (vrozené) imunity fungují určité leukocyty (makrofágy, neutrofilové a dendritické buňky) jako ochrana před patogeny. **Funkce přirozené imunity je zabránit vniknutí infekce do organismu nebo po jejím vniknutí zabránit vzniku nemoci.** Tedy přirozená imunita funguje tak, že **bílé krvinky pohlcují a uvnitř své buňky rozkládají bakterie, cizí částice nebo i vlastní narušené buňky.** V případě vzniku infekce se **přemísťují do místa infekce a vytvářejí valy bránící šíření infekce do těla** – vzniká tak v těle zánět. Zánět je jedna z prvních odpovědí imunitního systému na infekci. Zánět se projevuje zrudnutím, otokem, produkcí hnisu, zvýšením teploty a bolestivostí.

Adaptivní imunita je založena na principu tvorby protilátek. Opět se na této imunitě podílejí bílé krvinky (B lymfocyty, T lymfocyty a NK buňky). Každý lymfocyt je schopen reagovat na jeden antigen. V praxi to funguje tak, že přirozená imunita (respektive dendritická buňka) pohltí antigen (látka, která je schopná při kontaktu s tělem či při vstupu do těla vyvolat imunitní reakci), přenesení ho do lymfatických uzlin a lymfocyt, který je vybaven příslušným receptorem pro daný antigen, se zvětšuje a je schopný vytvořit během několika dnů klon buněk se stejnou antigenní specifitou. Tak lymfocyty produkují protilátky, které antigeny pochyťují, nebo přímo vetřelce zabíjejí. Po uzdravení tyto lymfocyty po několika dnech zanikají, ne však všechny. Některé lymfocyty zůstávají jako paměťové buňky uchovávající informaci o kontaktu s daným antigenem po dlouhou dobu či po celý život pro případ další nákazy. V lidském těle vzniká a existuje obrovský repertoár desítek milionů možných klonů, které jsou připraveny „pro každý případ“. V novorozeném organismu, který se ještě nesetkal s žádným antigenem, jsou receptory schopny vázat téměř jakoukoli chemickou strukturu a vytvořit tak protilátku.

Takže shrneme-li reakci imunitního systému, vidíme, že okamžitou odpovědí obrany organismu je přirozená imunita, která tak slouží v první linii obrany. Adaptivní imunitní odpověď přichází až po několika dnech kontaktu s patogenem – tomu se říká **primární imunitní odpověď**. Po odeznění nemoci, v organismu zůstávají protilátky proti antigenu a paměťové lymfocyty. Jestliže je organismus po několika týdnech, měsících či letech znovu napaden stejným antigenem, odpovídá **sekundární imunitní odpovědí**, která se liší od primární v tom, že je rychlejší, silnější a účinnější, neboť antigen je znám a ví se, jak na něj.

Bylo by však chybou si představovat, že imunitní systém člověka okamžitě zaútočí a zlikviduje každou bakterii, která se objeví. Není tomu tak. Celé naše tělo je osídleno bakteriemi – v ústech, střevech, pochvě i na kůži. V lidském těle žijí i viry. Soužití organismu s bakteriemi nebo viry nebo jeho obrana vůči nim jsou ovlivňovány mnoha faktory (prostředí, výživa, genetická dispozice aj.). Zajímavým příkladem mikrobů, které osidlují lidské tělo a nemusí mu škodit, jsou bacily tuberkulózy, které se obvykle usazují v plicích. Odhaduje se, že v současné době je tuberkulózou infikováno něco mezi 1 až 2 miliardami lidí na zemi. Většina lidí si toho vůbec není vědoma. Pokud se však takovému člověku oslabí imunitní systém, jemná rovnováha mezi imunitním systémem a bakterií se posune na stranu bakterie, která se může začít dělit (rozmnožovat) a vznikne vážná nemoc.

Dalším aspektem imunitního systému je **autoimunita**. Co je autoimunita? Tento výraz označuje imunitní odpověď organismu na své vlastní složky. Za udržování imunologické tolerance jsou zodpovědné regulační T buňky (Treg buňky). Pokud dojde k narušení regulačních mechanismů autoimunity, pak může dojít k autoimunitní nemoci. Příkladem je diabetes 1. typu, kdy buňky slinivky břišní produkující inzulin jsou imunitním systémem zabíjeny, produkce inzulinu je tak nedostatečná a vzniká nemoc cukrovka 1. typu. Bohužel u autoimunitních nemocí musíme konstatovat, že jejich celkový výskyt

vzrůstá.

Další obrannou formou organismu je vytváření kyselého prostředí na kontaktních místech. Například kůže má pH 4 až 6 a tato kyselá úroveň představuje ochranu kožního povrchu před nadměrným množением mikroorganismů. V pochvě je též kyselé prostředí a ochranný hlen. Ústa nám chrání enzym lysozym, který je obsažený ve slinách atd.

Shrneme-li kapitolu lidská imunita, pak jsme zjistili, že **lidská imunitní soustava** je celkem složitá a tvoří ji **kostní dřeň**, kde se nám tvoří a dozrávají některé leukocyty, **brzlík**, kde dozrávají další leukocyty, a **slezina**, která slouží jako filtr krve (vyřazují se staré, nepotřebné buňky: červené krvinky, bílé krvinky, krevní destičky), denně přes ni proteče 250 až 350 litrů krve. Touto filtrací krve nám slezina dodatečně eliminuje všechny cizorodé látky, především bakterie a houby. **Buňky imunitní soustavy se pohybují** organismem ve dvou soustavách: **v krevním oběhu a v lymfatické soustavě**. Jsou tedy součástí krve a lymfy. Lidský organismus je tak doslova přeplněný od hlavy až k patě imunitními buňkami, které jsou připravené v libovolný okamžik napadnout cizorodý materiál, ale i vlastní pozměněné buňky.

4) Očistné kúry

Očistnými kúrami pomáháme organismu zbavit se cizopasníků a škodlivých látek (toxinů), a tak napomáháme obnovovat správný chod životních funkcí a orgánů.

Kontraindikací očistných kúr je určitě jakákoli nevolnost či zjevná slabost organismu. Jinými slovy: kontraindikací jsou akutní nemoci, záněty, horečka, celková oslabenost až vyčerpanost organismu. Na očistnou kúru nastupujeme „zdraví“ a při síle. Podmínkou úspěchu je dodržet správný postup očisty, jinak si můžeme organismus poškodit. Odpovědnost za provedení očistných technik nese každý sám.

Pravidlo očisty je: Nejdříve očistit tlusté střevo, pak játra (žlučník), ledviny a na konec tělní tekutiny. Vysvětlíme si proč.

Jak jsme si již řekli, tlusté střevo je čističkou těla. Je-li samo ucpané a znečištěné, nemůže nám pomoci v odstranění nečistot z jednotlivých orgánů, pro které máme připravené očistné kúry. Proto prvotní očistou je očista tlustého střeva. Po jeho očištění se nám automaticky pročisťuje i krev, a tak se organismus začíná celkově obnovovat. Protože však dříve znečištěná krev z tlustého střeva protékala játry, jsou ve velké míře znečištěna také ona, a tak další očistná kúra po tlustém střevě se týká jater. Pak je nutné očistit ledviny. Během 24 hodin se jimi přefiltruje přibližně 170 litrů krve. Po provedené očistě ledvin můžeme přistoupit k očistě lymfy. Zbavujeme ji všech cizorodých látek, jež se v ní nahromadily. To je poslední důležitá procedura, po níž je lidské tělo zcela očištěno.

Tím, že uskutečníme očistný cyklus v uvedené posloupnosti, si znovu obnovujeme organismus, ale hlavně zatěžování organismu při očistě bude minimální a přirozené. Očista organismu se musí provádět beze spěchu a s dodržením odpočinku mezi jednotlivými očistnými procedurami, zkrátka po každé jednotlivé očistě je zapotřebí odpočinek.

Je také potřeba dodat, že očistu tlustého střeva je dobré spojit s vypuzením různých druhů parazitů a před očistou jater můžeme vložit očistu kloubů.

Jak očistit tlusté střevo jsme si již vysvětlili dříve (šankhaprakšálana, hydrocolon terapie a klystýr), takže rovnou v posloupnosti očistných procedur přejdeme k očistným technikám následujících po očistě tlustého střeva.

Očista od parazitů

Je samozřejmě mnoho způsobů, metod a forem, jak na parazity. Vybral jsem

celkem jednoduchou a nenáročnou metodu, která eliminuje mnoho parazitů najednou, a je velmi účinná. Jedná se o kombinaci tří druhů rostlin – pelyněk, prášek z hřebíčku a tinktury ze šlupky vlašského ořechu –, která je spolehlivým zabijákem většiny dospělých parazitů, jejich larev a vajíček. Dále eliminuje viry, bakterie a plísňe. Předpoklad úspěchu tkví v tom, že se všechny tři složky musí užívat současně. Tuto očistu neprovádí těhotné a kojící ženy, malé děti, epileptici. Tuto kombinaci rostlin lze například sehnat přes internetový portál: jukl.cz, kde je uvedeno i dávkování.

Další dostupnou formou s cílem zbavit se parazitů je léčebné hladovění. Ukázalo se, že pro tyto účely je nejlepší hladovění s citronovou vodou. Do horké vody o teplotě 50 až 60 °C vymačkejte citronovou šťávu, abyste získali mírně kyselý roztok (snesitelnou kyselost si každý člověk zvolí sám, většinou se udává na litr vody jeden citron), a ten pijte při úplném hladovění místo vody. Proč potřebujeme kyselou chuť? Protože rozpouští usazené toxiny a odpadní látky a zabíjí patogenní mikroby i plísňe. Navíc udržuje játra neustále aktivní. Po ukončení hladovky funguje trávení mnohem snadněji. Takto hladovíme od jednoho dnu do tří dnů, ne déle.

Očista kloubů

Ve 300 ml vody povaříme po dobu pěti minut 5 gramů bobkového listu. Potom vodu i s bobkovými listy nalijeme do termosky a necháme 3 až 4 hodiny odstát. Scedíme a po douškách vypijeme během dvanácti hodin. Toto opakujeme druhý a třetí den, každý den používáme čerstvý bobkový roztok. Během těchto dní jíme lehká vegetariánská jídla, nejlépe jen živé-syrové potraviny. Tato očista zbavuje klouby od solí a usazenin. Zbavuje též bolesti při změnách počasí a od kloubní únavy. Tato procedura následuje vždy po důkladné očistě střev a bobkový roztok pijeme po douškách, nikdy po velkých hltech.

Očista jater

První varianta

Zakoupíme ostropestřec v množství 100 g a olej z ostropestřece. Celé množství semínek pomeleme na prášek, který dáme do skleničky, do které nalijeme 70 ml ostropestřeckého oleje. Tuto směs dobře rozmícháme, čímž vytvoříme kaši, kterou uchováme v lednici. Užíváme třikrát denně jednu zarovnanou čajovou lžičku po jídle. Bereme tak dlouho, dokud nepocítíme odpor ke kaši, čímž očistnou kúru ukončíme. Ostropestřec čistí játra od toxinů a jedů, pomáhá s regenerací jaterních buněk a obnovuje funkci jater i po závažnějších nemocech. Někdy může nastat při očistě razantní reakce v podobě průjmů, silného pocení a zvýšeného krevního tlaku, proto se tato očistná kúra nedoporučuje těhotným a kojícím ženám. V rámci této kúry je zakázáno pít alkohol a doporučuje se strava nejlépe veganská.

Druhá varianta

Druhým účinným prostředkem pro očistu jater je možnost tří denního hladovění o čerstvé jablečné šťávě. První den ráno začneme s popíjením jablečné šťávy. Šťávu popijíme v objemu 2 dcl každé dvě hodiny až do večera. Tak postupujeme další dva dny. Obsažené kyseliny ve šťávě okyslíčí usazeniny, jež se mění v soli a jsou následně vylučovány z organismu.

Očista ledvin

Ledviny filtrují krev. Při tomto filtrování může v ledvinách docházet k hromadění a

usazování hlenu, písku a kamenů. K odstranění těchto nežádoucích prvků z ledvin nám slouží očištná kúra ledvin.

Tuto kúru provádíme celkem triviální metodou: celý týden jíme jen meloun bez pecek, anebo pouze popijíme čerstvou šťávu z melounu, anebo obojí.

Meloun obsahuje velké množství vody (až 91 %), vlákniny, vitaminů a minerálních látek (železo, hořčík, jód, draslík, selen, zinek, vápník). Dále obsahuje kyselinu listovou a, i když je sladký, nachází se v něm pouze cca 8 – 13 % cukru. Meloun dokáže čistit drobné ledvinové a močové kameny a na organismus působí očištně i díky velkému množství antioxidantů. Tím, že dokáže dobře zasytit, není v délce této očištné kúry žádný problém. Pravidlo je celkem jednoduché: když máte hlad, dejte si meloun (bez pecek); máte-li žízeň, můžete pít vodu, anebo si vymačkejte melounovou šťávu (tím umocníte očištný efekt).

Nejlépe provádíme tuto očistu, když jsou na trhu k dostání dobře zralé melouny (červen, červenec, srpen). Nejlepší je klasický vodní meloun tmavě zelený (uvnitř červený). Slupka melounu by měla být bez mechanických poruch; žluté místo na melounu by mělo být co nejmenší – jedná se o místo, kterým meloun ležel na zemi a toto místo je „nezralé“, takže by mělo být co nejmenší kvůli celkové zralosti plodu.

Očištná lymfy

K očištění budeme potřebovat hořkou sůl (Glauberova sůl, Epsomská sůl) a vždy kupujeme potravinářskou kvalitu těchto solí, nejlépe v lékárně. Čtyři velké nebo šest středních grepů, dva velké nebo tři malé citrony a zhruba kilo pomerančů. Počet citrusových plodů znásobte třemi, protože uvedené množství je na jeden den a tato očištná kúra se provádí tři dni. Předposlední potřebnou složkou je voda a poslední ingrediencí (přísadou) je pozitivní přístup.

Tato procedura nám zabere tři dny a čtvrtý den slouží jako přechodový den na normální stravovací režim. Tedy až od pátého dne můžeme jíst běžnou stravu, na kterou jsme zvyklí.

První den si připravíme solný roztok a čtyři litry citrusové šťávy. Solný roztok se skládá z 250 ml teplé či studené vody, ve které je rozpuštěna jedna polévková lžice hořké soli. Citrusovou šťávu si vyrobíme tak, že vymačkáme čtyři velké nebo šest středních grepů, dva velké nebo tři malé citrony a tolik pomerančů, aby nám tato čerstvá šťáva dala objem dvou litrů. Tuto šťávu naředíme vodou v objemu také dvou litrů, takže nakonec máme připravenou citrusovou šťávu o celkovém objemu čtyř litrů.

Začínáme ráno, kdy po přípravě těchto nápojů, vypijeme solný roztok naráz. Pak počkáme půl hodiny a vypijeme 250 ml námi připravené citrusové šťávy. Poté každou půl hodinu vypijeme dalších 250 ml citrusové šťávy, až spotřebujeme celé množství této šťávy. Po zbytek dne se nic nejí, tedy hladovíme. Pokud máme nesnesitelný hlad, můžeme sníst k večeři několik pomerančů či grepů. Během dne můžeme pít k citrusové šťávě ještě čistou vodu. Tento postup opakujeme další dva dny.

Čtvrtý den je přechodovým dnem na naši normální stravu. V tento den jíme jen syrovou zeleninu a ovoce.

Každý den této očisty, bychom si měli udělat večer klystýr. Do dvou litrů vody vymačkáme šťávu ze dvou citronů. Smyslem klystýru je odstranit zbylý odpad z tlustého střeva, který mohl uvíznout v záhybech střevní stěny.

Proč pít solný roztok? Solný roztok vás s největší pravděpodobností donutí k vyprázdnění od stolice, což je sice prospěšné, ale hlavní význam v jeho požití spočívá, že působí jako magnet na tělesný odpad. Tímto solným roztokem je přitahován veškerý odpad do střev a lymfatický systém tuto výzvu k odhození veškerých škodlivých a nepotřebných látek ze svého systému přijímá s veškerou vervou. Takže ve střevě se nám

nahromadí odumřelé buňky, toxiny a další tělesný odpad, který se pak následně vylučuje sérií stolic.

Citrusovou šťávu pijeme kvůli zpětnému zavodnění organismu, neboť vypitím solného roztoku došlo k částečnému odvodnění přes vyměšování stolic. Čerstvá citrusová šťáva působí alkalicky (zásaditě) na organismus a ruší tak běžné překyselení organismu.

Závěr k očistným kúrám

Když jsme si organismus očistili pomocí očistných procedur, udělali jsme pro sebe velkou a užitečnou věc. Dalším důležitým krokem je, aby nám nabyté zdraví vydrželo, dodržovat zdravý způsob života. Pod pojmem zdravý způsob života zahrnujeme správné myšlení, správné stravování, správný pohyb a správný spánek. V případě nedodržení uvedených podmínek dojde rychle k opětnému zanesení organismu odpadními látkami se všemi následky, které z toho vyplývají.

V čem spočívá rozdíl mezi očistnými kúrami a půstem? V první fázi jsou očistné procedury mnohem účinnější než půst, neboť rychleji obnovují zdraví. Avšak půst, který sice působí pomalu, ale za to všude a velmi důkladně, umožňuje očistu organismu na mnohem hlubší úrovni – na vnitrobuněčné úrovni a až do morku kostí.

Důležité upozornění: Očistné kúry jsou vhodné jako prevence či při lehčích dysfunkcích. Nelze tyto kúry používat jako náhradu za nutné lékařské zákroky v těžších případech. A znovu připomínám: Odpovědnost za provedení očistných technik nese každý sám.

5) Vychytávky

Lunární cyklus

Na lidský organismus a na jeho tekutiny působí gravitační síla a elektromagnetická síla. Tyto síly jsou také ovlivňovány pozicí Slunce a Měsíce vůči Zemi, takže dochází k jejich přílivu a odlivu. Když je Slunce a Měsíc se Zemí v přímce (v novoluní), působení Slunce a Měsíce se sčítá: jejich gravitační síly vůči Zemi se sčítají, protože jejich síly působí jedním směrem. Při úplňku dochází k působení opačného rázu, gravitační síly Slunce a Měsíce působí proti sobě, jejich síly se tak odečítají. Jaký to má praktický dopad na náš organismus?

Lunární cyklus se rozděluje na čtyři fáze, kde každá trvá zhruba 7 dní a devět hodin. Celý cyklus tak trvá 29 dní a 12 hodin. První fáze je novoluní, Měsíc není vidět na obloze a pak začíná narůstat (zviditelňuje se). Druhá fáze začíná od první čtvrti Měsíce a končí úplňkem. Třetí fáze je ubývání Měsíce do třetí čtvrti a čtvrtá fáze je od tohoto okamžiku k novoluní. V první a třetí fázi má organismus tendenci se stlačit, tedy síly jdou zvenku dovnitř a organismus tak v sobě hromadí. Ve druhé a čtvrté fázi energie volně proudí ven, tedy síly jdou zevnitř směrem ven. Lidský organismus se tak přirozeně očisťuje.

Chceme-li si naplánovat očistu těla, pak volíme druhou a čtvrtou fázi lunárního cyklu. Vrcholem je novoluní, kdy očistný proces je nejúčinnější. Tedy chci-li zvolit sedmidenní půst, pak ho začnu ve čtvrté fázi lunárního cyklu a zakončím 29. den lunárního cyklu. Regenerace organismu tak vyjde na první fázi dalšího lunárního cyklu, což je pro organismus velmi přirozené a přínosné, neboť regenerační procesy proběhnou lépe. Naopak, chceme-li maximalizovat příjem chybějících látek v těle, volíme pro jejich doplnění první a třetí fázi lunárního cyklu. V této době organismus absorbuje látky a podrží je v sobě.

Chceme-li držet jednodenní půst každý lunární cyklus, pak nejlepším dnem je novoluní (29. den). V tento den se tělo velmi dobře zbavuje jedů. Půst v tento den je nejlepší prevencí proti nemocem. Očistný proces při novoluní je dvakrát účinnější než kdykoli jindy. Dalším vhodným dnem je úplněk, kdy Slunce a Měsíc svým protikladným působením Zemi roztahují a rozšiřují, čímž energie z lidského organismu volně proudí zevnitř ven.

Salmonelóza

Okamžitě při objevení potíží přestaneme přijímat veškeré jídlo, tekutinu přijímáme jen po lžičkách. Léčba je velmi jednoduchá a velmi účinná. V lékárně si nechte připravit 5% jódovou tinkturu, těch 5% je důležitých a je potřeba toto procento dodržet. U dospělého nakapeme 15 až 25 kapek této jódové tinktury do 50 ml vlažné vody a vypijeme a hned zapijeme dalšími 50 ml vlažné vody. Tato dávka by měla postačit. Kdyby se průjem nezastavil, zopakujeme léčbu ještě jednou tou samou dávkou, účinek již bude jistý. Počet kapek 15 až 25 volíme podle razantnosti průběhu spouštění nemoci. U dětí se roztok připraví tak, že do 50 ml vlažné vody kápneme tolik kapek, kolik let je dotyčnému dítěti: pět kapek pětiletému, sedm sedmiletému, atd. Tento roztok opět dítě ihned zapije dalšími 50 ml vlažné vody.

Horká a studená sprcha

Je to velmi snadná a přitom tak účinná metoda. Jednoduše své tělo pořádně rozehřejete pod horkou sprchou a potom pořádně zchladíte pod studenou sprchou, a znovu ohřejete, zchladíte atd. To způsobí, že se krev při horké sprše naválí do vaší kůže a končetin, aby se zchladily, kůže vám zčervená. Pak, když je vám zima při studené sprše, spěchá krev, aby ochránila vaše vnitřní orgány, kůže zbělá. Vy vlastně způsobujete „pumpování“, které nutí vaši krev, aby uháněla celým vašim tělem a jak protéká, omývá všechny vaše buňky. Toto je obzvlášť výborné pro kohokoli se sedavým životním stylem a lidi, kteří se nemohou příliš pohybovat – ale je to účinné léčení i pro všechny ostatní lidi. Návod je celkem prostý, na 30 sekund si pusťte tak horkou vodu, jak jen snesete, pak na 30 sekund ledově studenou, pak zase horkou – provádějte alespoň 6x. Na konci procedury se budete cítit jako znovunarození!

Zlepšení spánku

Melatonin je hormon, který produkuje endokrinní žláza v mozku – epifýza (nadvěsek mozkový, šišinka). Tento hormon je vyplavován do těla podle množství světla, jemuž je tělo vystaveno. Jeho produkce je největší právě během tmy; uvolňuje se, když ke konci dne mizí světlo. Melatonin totiž pomáhá připravit tělo na spánek tím, že snižuje bdělost a mírně snižuje tělesnou teplotu. Takže ti, kdo mají problém s usínáním, mohou vyzkoušet tento tip. Asi hodinu před plánovaným spánkem snižte světelnou hladinu v místnosti natolik, nakolik jen můžete. Nesviťte velkým lustrem, ale jen lampičkou, či si po bytě rozložte dvě, tři svíčky, abyste nezakopli či do něčeho nevrátili. Tímto ztlumením světelné hladiny spustíte v těle uvolňování melatoninu.

Slunce

Lidé, kteří nemají dostatek slunečního světla, začnou mít různé druhy fyzických, psychických a emocionálních problémů. Kostí se začnou změkčovat (stav zvaný křivice),

přijde deprese (nejvyšší počet sebevražd je z míst s nejmenším množstvím slunečního záření), hladina hormonů a imunita klesne a lidé onemocní. Na druhé straně lidé, kteří se vystavují pravidelně slunečnímu záření, mají: 1) více energie 2) silnější imunitní systém (jsou méně nemocní) 3) hustší a silnější kosti (tvoří se vitamin D, který napomáhá mineralizaci kostí) 4) silnější svaly 5) bohatší krev 6) zdravější nervy 7) větší množství železa v krvi aj. Vystavení se přímému slunci zabíjí většinu typů plísní a kvasinek, normalizuje hladinu hormonů, zvyšuje plodnost, zvyšuje okysličení kůže, přivádí více krve k povrchu kůže, což pomáhá léčit řezné rány, modřiny a vyrážky, otevřené rány a zlomené kosti se hojí rychleji aj. Zkrátka Slunce potřebujeme ke svému zdravému vývoji a k optimální údržbě svého zdraví.

Upozornění: Nedávejte si na kůži nic, co byste nemohli sníst. Totiž, cokoli co si namažete na kůži, se hned (do tří sekund) přes ni vsákne a okamžitě putuje do krevního oběhu. Na stejném principu fungují třeba nikotinové náplasti. Takže, vyhněte se komerčním opalovacím krémům!