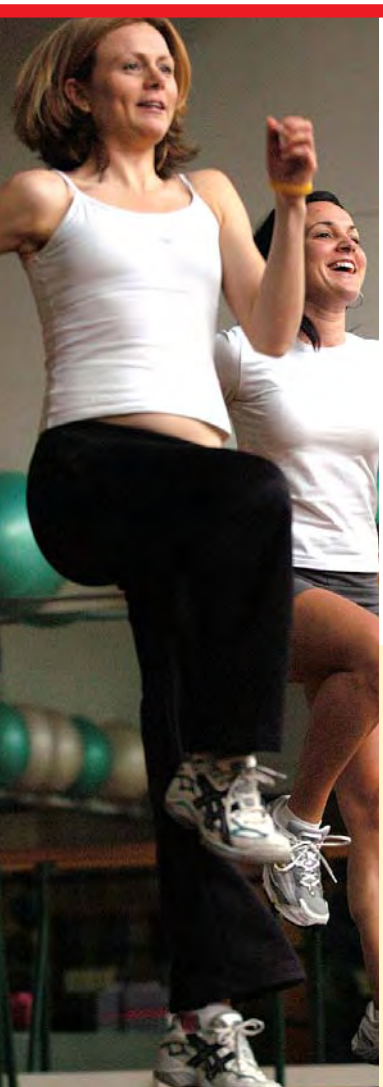


Jarná detoxikácia *na ozdravenie*



Stres, znečistené ovzdušie, ťažko stráviteľné potraviny. To všetko zaťažuje organizmus. Ak je roky vystavený toxínom, môže sa stať, že už nie je schopný všetky vylučovať. Vracajú sa do krvi a tá ich roznáša po celom tele.

V tráviacom systéme sa môže následne objaviť mikroskopické poškodenie sliznice, živiny z potravy sa dostatočne nevstrebávajú, pH organizmu sa naruší. Bunky pečene, ktoré sú zaťažené, môžu prestať plniť svoju funkciu, blokuje sa produkcia žlče, objavia sa ťažkosti s trávením tukov.

Blahodarná diéta

Detoxikácia je osvedčená metóda, ktorá nielenže zbaví telo jedov, ale pomôže mu vrátiť zdravie a získať viac energie. Prvé, na čo sa musíme zamerať, kým podstúpime detoxikačnú kúru, je zmena stravovacích návykov. Aspoň týždeň pred začatím detoxikácie budeme



Cvičenie, sauna, masáže kefou

Počas detoxikácie je dôležité pravidelné cvičenie, ktoré podporuje krvný obeh, a tým aj vylučovanie toxínov z tela. Z cvičenia sú vhodné dýchacie cviky, taiči, jóga, posilňovacie cviky na brušné svaly. Sauna zas zbavuje telo škodlivín, ktoré sa ukladajú v tukových tkanivách pod kožou. Doplnkovou metódou sú masáže celého tela nasucho kefou s dlhou rúčkou. Po celom tele okrem hlavy a citlivých častí robíme malé krúžky. Masáž robíme ráno pred sprchovaním, ale lepšie účinky dosiahneme, keď ju zopakujeme aj večer.

Očistná kúra so žihľavou

Žihľava (pŕhľava dvojdomá) je našou najlepšou krvotvornou liečivou rastlinou. Čistí krv. Jarné čerstvé výhonky mladej pŕhľavy obsahujú veľa chlorofylu a železa, ktoré podporujú tvorbu červených krviniek. Využime 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 nalačno, po dobu 14 dní (nie alergici). Jarné stavy únavy a vyčerpanosti sa postupne stratia.

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

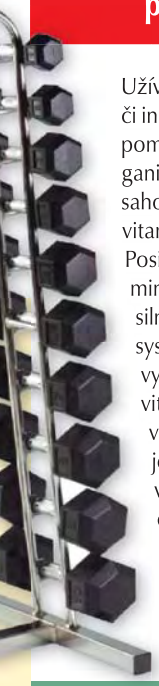


Jarná 4-týždňová čajová kúra:

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

držať diétu. Mali by sme jesť pravidelne, optimálne je päťkrát denne po troch hodinách malé dávky jedla. Vhodná je varená i čerstvá zelenina, celozrnné potraviny. Z jedálneho lístka sa snažíme vylúčiť mäso, rafinované, konzervované a inak chemicky upravované potraviny. Vyhýbame sa praženým a pečeným jedlám.

Nutný je dostatok tekutín: zeleninové alebo ovocné šťavy, prečisťovacie čaje.



Užívanie doplnkov výživy: laktobacily či iné priateľské mikroorganizmy nám pomôžu obnoviť rovnováhu mikroorganizmov v črevách, prípravky s obsahom selénu, betakaroténu, ginka, vitamínu E a ďalšie antioxidanty.

Posilňovanie: potrebné sú vitamíny, minerály a stopové prvky – na posilnenie oslabeného imunitného systému – niacín, ktorý podporuje vylučovanie toxínov cez pokožku, vitamín C, ktorý pomáha eliminovať jedovaté splodiny z buniek, v jedálničku by nemala chýbať červená repa alebo šťava z nej, lebo obsahuje zlúčeninu betaín, ktorá priaznivo ovplyvňuje činnosť pečeňových buniek, ale aj farbivá antokyány s antioxidačnými vlastnosťami.

Pomôžu bylinky

Pri očiste organizmu budú našimi pomocníkmi bylinky, ktoré podporujú vylúčenie jedov z tela a zabránia uvoľneným škodlivinám vrátiť sa späť do krvného obehu. Bylinky by mali podporiť predovšetkým činnosť pečene. Hotové bylinkové zmesi dostať v lekárni.

Účinný je najmä koreň čakanky s obsahom cholínu, ktorý pôsobí proti nadmernému ukladaniu tuku v pečeni a priaznivo ovplyňuje metabolizmus tukov. Cholín sa nachádza i v repíku lekárskom. Bunky pečene chráni a regeneruje horec žltý, ale najmä pestrec mariánsky. Jeho semená obsahujú zlúčeniny označované súhrnne ako silymarín.

Činnosť obličiek a vylučovanie škodlivín z tela podporuje aj vňať žihľavy, zlatobyľ, pýr, listy brezy, prasličkа, petržlen, ligurček. Výrazné močopudné vlastnosti majú aj borievky. Borievkovú silicu môžeme nakvapkať do kúpeľa a vydržať v ňom 20 minút.

Hladovaním k zdraviu

Jednoduchou cestou k detoxikácii je pôst. Ak sa snažíme zbaviť sa toxínov preventívne, stačí hladovať asi tri dni až jeden týždeň, potom budeme pokračovať diétou. Dlhší čas hladovať môžeme, ale pod dozorom lekára. Pri hladovke treba piť bylinkové čaje, ktoré podporia vylúčenie jedov z tela. Dôležitý je dostatočný prísun tekutín. Vhodné sú aj ovocné či zeleninové šťavy, ktoré telu zabezpečia potrebné vitamíny, minerály a stopové prvky. Ak niekto pije len vodu a bylinkové čaje, je nevyhnutné užívať multivitamínové potravinové doplnky.

Pri pôste čerpá organizmus počas prvých 2 – 3 dní zo zásob glykogénu, potom sa odbúravajú tuky a postupne i bielkoviny z menej dôležitých tkanív. Telo na to využíva predovšetkým staré a choré bunky a usadeniny. Preto dochádza k prečisteniu. Nevyhnutný je dostatok tekutín na vyplavenie jedov. Zvyšuje sa objem moču, mení sa aj jeho farba, býva tmavšia než obyčajne. Často sa už v prvých dňoch pôstu objavia blahodarné účinky. V niektorých prípadoch však môže nastať kríza súvisiaca s očistou. Môže to byť horúčka, bolesť, únava, vyrážky, podráždenosť. Ide väčšinou len o súčasť liečebného procesu, ale treba sa zveriť lekárovi.