

**Praktická
kniha
detoxikace a
očisty
organismu**

Jan Anděl

ZDRAVÍ S ÚSMĚVEM s.r.o.

www.zdravisusmevem.cz

Obsah:

Lidské tělo v hlavní roli	4
Detoxikace za starých časů	9
Proč je třeba detoxikovat organismus	14
Jaké problémy se dají řešit detoxikací	19
Jak musí probíhat správná detoxikace	26
Okruh Játra – Žlučník	30
<i>(Oči, Alergie, Vysoký cholesterol, Migréna, Plísňová onemocnění, Akné, Artróza, Dna, Hlasivky, Křeče, Nádory, Hemeroidy, Nadýmání, Svědění)</i>	
Okruh Ledviny Močový měchýř	37
<i>(Močové cesty, Klouby, Kostí, Zuby, Prostata, Štítná žláza, Vlasy, Uši, Vysoký tlak, Nízký tlak, Křečové Žíly, Bércový vřed, Impotence, Páteř)</i>	
Okruh Plíce – Tlusté střevo	45
<i>(Kožní choroby, Lupénka, Opar, Průdušky, Pocení, Cévy, Zácpa, Astma, Bronchitida, Dýchací cest, Ekzém, Hleny, Deprese)</i>	
Okruh Srdce – Tenké střevo	54
<i>(Angina pectoris, Mozek, Artritida, Revmatismus, Arterioskleróza, Krevní oběh)</i>	
Okruh Slezina – Slinivka břišní – Žaludek	59
<i>(Nespavost, Dvanácterník, Afty, Borelioza, Svaly, Otylost, Nechutenství, Nedokrvení končetin, Anorexie, Cukrovka, Pálení žáhy)</i>	
Zdravotní problémy týkající se více okruhů najednou, lymfatického systému nebo tipy z praxe	66
<i>(Angína, Klimakterium, Parkinsonova nemoc, Bechtěrevova nemoc, Nervozita, Basedowova nemoc, Bodnutí hmyzem, Horečka, Lupy, Pach těla, Žloutenka)</i>	
Rozhodnutí je na každém z nás	71



Lidské tělo v hlavní roli

Dobrý den dámy a pánové. Chcete být zdraví, štíhlí, vitální a plní energie? V tom případě je kniha určena právě vám, jelikož se nedozvíte pouze holou teorii, jak to ve většině knih bývá, ale rady a tipy z praxe. V knize se nedozvíte nic, co by autor nevyzkoušel sámna sobě, důkladně neprostudoval v mnohých materiálech nebo nenaposlouchal v přednáškových sálech. Bohužel literatura tohoto obsahu bývá ve většině případů velmi složitá a těžce pochopitelná. Budu k vám mluvit v co nejjednodušší podobě, protože věřím, že v jednoduchosti je síla.

Uvědomili jste si někdy, jak úžasný systém je lidské tělo?

Jak neuvěřitelně lidské tělo pracuje?

Určitě jste již někdy viděli novorozeně, takže si dovedete představit ten zázrak, který umožnil vznik dítěte pouze ze dvou buněk.

Možná si ještě pamatujete na hodiny biologie, kde nám páni učitelé přednášeli o tom, že se lidský organizmus skládá z buněk a že buňka je základní stavební jednotkou. Kdybychom si položili na dlaň špendlík, jeho hlavička by zakrývala 10 000 buněk.

Z toho vyplývá, že naše tělo tvoří miliardy buněk.

Každá buňka je samostatný systém.

Teď si představte, že v jedné sekundě každá buňka vykoná 1 000 000 000 000 000 000 aktivit a přitom přesně ví co má v který moment konkrétně udělat.

Jako příklad uvedu, že právě nyní, když čtete tyto řádky, dýcháte, přemýšlíte, mrkáte, při tom všem bije vaše srdce, pracují střeva, žaludek...

Ještě jednou vám to zopakuji, v jedné sekundě každá buňka vykonává několik miliónů úkonů a přitom současně ví, co v který moment dělají všechny ostatní buňky těla.

Naše buňky můžeme přirovnat ke kuličkám ležících vedle sebe a prostor, který mezi nimi vznikl, se nazývá mezibuněčný prostor.

Je naprosto neuvěřitelné, že buňka, která má být na konci palce u nohy, je přesně na tom místě.

Tento systém buněk, tvoří celé naše tělo.

Lidské tělo je prostě nejneuvěřitelnější a nejpresnější počítač na světě.

Uvědomte si to!

Myslíte si, že tento neuvěřitelný systém, jakým je naše tělo, nemá svůj systém regenerace a samoléčení? Věřte, že má.

Určitě už jste se někdy pořezali a rána se sama zahojila že? Kolikrát jste byli nemocní, nebrali jste žádné léky a stejně jste se uzdravili.

Věřte, že naše tělo má neuvěřitelnou schopnost regenerace, ať jde o jakýkoliv zdravotní problém.

Rostou nám vlasy, nehty, - to vidíme. Stejně tak v našem organismu probíhá tvorba buněk nových. Tělo se stále obnovuje, regeneruje, a přitom se stále rozpadá velké množství nepotřebných buněk. Nepotřebné buňky tvoří odpad, který je vylučován z těla ven.

Například žaludeční sliznice se vymění za 4dny, kostra těla se přebuduje za 7 let.

Regenerační schopnost je ovlivněna našim způsobem výživy.

Tělo pracuje jako ucelený systém. V těle souvisí všechno se vším. Ať už máte jakýkoliv problém, potřebujete tělu pomoci jako celku a neřešit jen samostatně daný problém.

V minulosti lidstvo trápily epidemie infekčních onemocnění.

Lidé nevěděli o existenci bakterií a virů, neznali antibiotika.

Dnes máme úžasné operační techniky, provádíme transplantace, máme účinné očkovací látky, známe účinné léky. Ale bohužel, lidé jsou stále více nemocní.

Dnešní medicína je úžasná při řešení akutních onemocnění, ale sama uznává, že dokáže ovlivnit zdraví pouze z 20%.



Určitě budete znát lidi, kteří celý život užívají léky na vysoký krevní tlak, nemocné srdce, alergie, onemocnění trávicího systému atd...

Celosvětově se velmi rozšířily degenerativní choroby, které jsme pojmenovali jako civilizační.

Jejich příčinou je životní styl neboli způsob života.

Statistiky hovoří jasně.

Čím dál víc lidí v mladém věku umírá na infarkt. Vysoký krevní tlak se stává takřka pravidlem u lidí ve vyšším věku a zvláštností není ani u mladých lidí. Každý pátý člověk má zvýšený krevní tlak a často o tom vůbec neví. Mozková mrtvice je postrachem vyššího věku, ale bohužel postihuje i mladé lidi. Viděli jste člověka s mozkovou mrtvicí?

Bolesti zad a kloubů zná prakticky každý, bolesti hlavy už ani nevnímáme jako problém. Je naprosto běžné, že jsme unavení a potřebujeme si dát několik šálků kávy v průběhu dne.

Že ve vyšším věku máme zvýšenou hladinu cukru, či cholesterolu v krvi, nám přijde normální.

Tabletky na trávení dnes najdeme skoro v každé domácnosti a je vzácnost potkat se s člověkem, který nebyl delší dobu nemocný.

Alergie trápí každé třetí dítě a všechny děti dnes prakticky vyrůstají na antibiotikách. Oslabená imunita u dětí i dospělých je běžná věc. Nádorové onemocnění jsou hrozbou a postihují stále více lidí. Každý pátý člověk zemře na rakovinu.

Onemocnění srdce a cév způsobuje polovinu všech úmrtí.

70% úmrtí je způsobeno životním stylem.

87% chorob si způsobuje člověk sám.

Mnoho lidí je překvapeno, když se dozví, že si za svoje onemocnění mohou sami.

Znovu připomínám, že naše tělo je dokonalý systém a má neuvěřitelné schopnosti regenerace a samoléčení.

Určitě budete souhlasit s tím, že naše tělo potřebuje pro svoji činnost určité podmínky, které bychom měli znát a současně vědět, jak se ke svému tělu chovat.

Přeci jenom žijeme celý život v jednom těle a fakt ho nemůžete vyměnit.

Bohužel máte na celý život jen JEDNO!



Detoxikace za starých časů

Již préríjní Indiáni znali důležitost pravidelné očisty organismu. Prováděli potné kúry, pústy, běhali bosí po rozžhaveném popelu, atd...

Bohužel časem se na tak důležitou věc, jako je očista organismu začalo zapomínat. Pravidelně ji provádímálokdo z nás.

Tak jako každý den umýváte nádobí, vynášíte koš, myjete si ruce, utíráte prach, tak stejně důležité, je uklízet ve svém vlastním těle!!!

Povíme si něco o tom, jak prováděli očištnou kúru naši předkové a jaké to mělo blahodárné vlivy na jejich organismus.

Potná kúra - neboli saunování

Dávní Indiáni stavěli potné chýše, nejen pro jejich obřady, ale také pro očistu těla.

Chýše fungovaly na stejném principu jako dnešní finská sauna.

Jaké jsou vlastně účinky potné kúry neboli saunování a proč bychom ji měli využívat?

Při saunování se zvyšuje odolnost a imunita lidského organismu a člověk je lépe chráněn před onemocněním.

Působí blahodárně na uvolnění svalového napětí (takže kdo má chronické potíže například s krční páteří, ať co nejdřív vyhledá saunu), pomáhá při odbourávání stresu a zbavuje celkové vyčerpanosti.

Potná kúra má vliv na pokožku a sliznice, mnohým se mohou zlepšit dermatologické problémy.

V neposlední řadě se lidské tělo otužuje a zbavuje toxických látek.

Saunování má především výborný **preventivní účinek**.

Pravidelné saunování zvyšuje odolnost organismu proti běžným infekcím horních cest dýchacích, povzbuzuje a vyladuje nervové i hormonální funkce organismu a pomáhá orgánům při intenzivním pocení zbavovat se ve zvýšené míře zplodin látkové přeměny.

Následující řádky zklamou určitě ty, kteří si myslí, že saunováním zhubnou.

Pravda je, že se při saunování během půl hodiny ztratí 0,5l vody. Pravda je i to, že saunování pomůže k lepšímu rozložení vody v organismu, což snižuje například otoky u lidí s nadváhou, protože mizí voda z tukových tkání.

Nahromaděné tukové zásoby však nezmizí a vodu po saunové lázni rychle doplníme.

Půst –nedílná součást detoxikačního procesu našich předků

Půst umožňuje zažívacímu ústrojí a velké části tělesných funkcí udělat si přestávku a odpočinout si. Současně přivede tělo do stavu, ve kterém je schopno spálit a vyloučit odpadové produkty.

Během období půstu využije tělo svých rezerv, aby udrželo všechny funkce v činnosti. To je nutné vědět, jestliže byste se chtěli do půstu pouštět.

Během postní kúry se nejí vůbec žádná potrava, pije se jen voda nebo zředěné ovocné a zeleninové šťávy. Zředění je nutné, aby nebylo „spalování odpadů“ v těle příliš silné a neprobíhalo příliš koncentrovaně.

Chcete-li se podrobit delší postní kúře, udělej to ve formě sérií půstů a přerušení. Postěte se 6 dnů a potom půst přerušte na tři až čtyři dny. Po této pauze začněte znovu a přerušte zase šestý den.

Půst delší než šest až sedm dní může být bez dohledu odborníka nebezpečný. Tělo nemá žádnou možnost doplnit svoji zásobu živin. Pokračuje ve spalování nejdříve odpadu, potom buněk a tkání, bez možnosti její obnovy nebo "opravy".

Postní kúrou se rozpustí množství odpadových látek, které se v těle nahromadily. Některé opustí tělo normální cestou, to jest vyprazdňováním a vyměšováním. Mnohé se uvolní a uskladní v příhodných zákoutích, nejčastěji však v záhybech a kapsách tlustého střeva.

Jestliže jim dovolíme zůstat tam přes noc, může tělo snadno některé toxiny absorbovat zpět do těla.

Tím se ztrácí část účinku, kterého jsme chtěli půstem dosáhnout, ale je to mnohem lepší, než nedělat nic. Jedinou cestou jak z toho ven a tím plynule přejdu k dalšímu detoxikačnímu postupu našich předků, ale i současných lidí, je udělat si nálev každý večer před spaním do kterého se přidává přecezená citrónová šťáva. Tím zaručíme, že žádné toxické látky nezůstanou uvnitř našeho střeva.

Nálevy a výplachy střeva – kontroverzní metoda?

Zde vzniká mnoho rozporů u odborníků.

Jedni doporučují, druzí nedoporučují z důvodu dráždění sliznice tlustého střeva.

Doufám, že vám dám pádné důvody, abyste si udělali vlastní názor.

Rozdíl mezi výplachem a klystýrem spočívá v tom, že výplach provádí odborný pracovník na speciálním přístroji, kdežto klystýr si provádíte sami.

Výplach pročistí celé střevo, klystýr jenom jeho část.

Co je vlastně výplach střeva???

Vytvoří-li se na stěnách tlustého střeva lepkavý potah, který nelze jinak uspokojivě rozpustit, nesmí se tato vrstva odstranit příliš rychle, jinak by mohlo dojít k bolestivé reakci sliznice tlustého střeva.

Stejně jako při odstraňování přilepených tapet, musí povlak z fekálií v tlustém střevě nejdříve řádně nasáknout tekutinou, aby vyloučení proběhlo účinně a bez potíží.

Jestliže jíme dvě, tři nebo více jídel za den, je nemožné, aby se v tlustém střevě nenahromadily žádné zbytky nestrávené potravy a konečné produkty potravy strávené.

V tlustém střevě se však neshromažďuje jen odpad z potravy, ale také miliony mrtvých buněk a součástí tkání, které splnily svůj úkol a byly obnoveny.

Tyto buňky a tkáně jsou bílkoviny, které se kvašením a zahníváním staly velice jedovatými.

Tlusté střevo je „čistička“ organismu. Přírodní zákony vyžadují, aby byly udržovány v dobrém stavu a pravidelně čištěny.

Při zanedbávání těchto zákonů hrozí jako trest nespočetné neduhy a choroby, které se dostaví s jistotou, jako noc střídá den.

Pro většinu lidí je to poněkud nepříjemná metoda, ale když se provádí na odborném pracovišti, jedná se prakticky o jednu z nejúčinnějších detoxikačních metod.

Masáž těla - pradávna metoda očisty organismu

U mnoha domorodých kmenů a v celé řadě především východních národů patří masáž k základním dovednostem matky a toto umění se předává z pokolení na pokolení.

Efekt masáže je podmíněný nejen provedením hmatů, ale také jejich uspořádáním, rychlostí a hloubkou.

Masírování zvyšuje cirkulaci krve a lymfy, čímž podporuje krevní oběh a odstraňování toxických látek.

Lokální změnou svalového napětí dochází k povolení svalů, uvolňují se stáhnuté klouby, což má vliv na tišení bolesti. Dochází k celkovému pocitu uvolnění.

Masáž rozšiřuje kapiláry (tenké cévy) a tím posilňuje lokální krevní oběh.

K buňkám se dostane dostatečné množství kyslíku a dalších látek, které buňky potřebují na život.

Odcházející krev přitom odvede množství zplodin metabolismu.

Lymfatická soustava sbírá z mezibuněčných prostorů odpadové látky, bakterie, viry a toxiny.

Odpadní látky se cestou filtrují v lymfatických uzlinách, kde se ničí. Na rozdíl od krevního oběhu, který je poháněn srdcem, lymfatický oběh žádnou pumpu nemá a je odkázaný na činnost svalstva.

Masáž je důležitým prostředkem urychlení toku lymfy, protože povzbuzuje efektivnější filtrování a vylučování odpadů po celém těle.

Masáž by měla patřit k pravidelným aktivitám, které podporují naši obranyschopnost.

Naši předkové používali mnoho dalších detoxikačních postupů, jako dráždění reflexních zón na ploskách nohy, očistu pomocí různých druhů bylin, a tak dále...

Proč je třeba detoxikovat organismus

Všichni bychom měli vědět, jak se správně o svoje tělo starat. Ale kde vzít informace?

Kdo nám je řekne?

Je zajímavé, že se o tom takřka nikde neučí.

Lidé vždy vědí, jaký lék si vzít při bolestech hlavy, ale většinou už nevědí, jak bolestem hlavy předcházet.



Dostali jsme se do doby, že si neuvědomujeme důležitost našeho zdraví.

Stále se honíme za prací, žijeme v hektickém tempu, o svoje auto se staráme víc, jak o svoje tělo.

Bohužel takový styl života nemá dlouhé trvání.

Lidé se vzpamatují, až když je zastihne první srdeční příhoda. V dnešní době se věk lidí se srdeční příhodou značně snižuje.

Ano, je tomu tak, sami jsme zodpovědní za své zdraví.

My sami si volíme, jakou kondici bude mít naše tělo, sami si volíme, jak vypadáme, co sníme a co vypijeme. A právě to, co sníme a vypijeme, určuje kvalitu našeho života.

Odráží se nám to na vzhledu, na vitalitě, energii a zdraví. Naše tělo stále vytváří nové buňky a nové buňky. Ty se vytváří právě z toho, co sníme.

Všimli jste si někdy, co doopravdy jíte?

Kdysi dávno měli lidé svá vejíčka, své mléko, maso, zeleninu, svoje ovoce, sami si vyráběli potraviny. A dnes?

Kupujeme si potraviny v obchodech a je samozřejmé, že potravinářský průmysl musí najít způsob, jak prodloužit jejich trvanlivost. Každá potravina, která má prodlouženou dobu trvanlivosti, je něčím konzervovaná.

Jíme potraviny s konzervačními látkami, barvivy, stabilizátory a různými přísadami, které vylepšují chuť, barvu a trvanlivost. Naše tělo tyto látky nerozpozná a neumí je zpracovat, velmi často přímo poškozují naše buňky.

Je to daň za způsob dnešního života. Navíc denně konzumujeme mnoho cukru, až 70kg na osobu za jeden rok.

Jíme 12krát více soli, než potřebujeme.

Živočišné tuky tvoří až 80% všech tuků naší stravy.

Jíme příliš mnoho živočišné bílkoviny.

A naproti tomu jsme stále hladoví. Proč?

Stalo se vám už někdy, že jste se najedli, dali jste si kompletní jídlo (polévku, hlavní jídlo) potom jste si dali chvíli pauzu a za chvíli jste dostali na něco chuť?

Tyhle ty choutky jsou důkazem toho, že tělo nedostalo to, co potřebuje a proto si žádá další živiny.

Vařená strava neobsahuje žádné enzymy, ty se ničí při 42° Celsia.

Vařená strava neobsahuje téměř žádné vitamíny. Ty se vařením taktéž ničí.

Pokud jíme pouze vařenou stravu, naše tělo nedostává vitamíny, enzymy, a tak si stále žádá další přísun těchto živin. To jsou ty choutky, které pociťujeme.

Zeptejte se sami sebe, co jste dnes snědli syrového?

Jíme mnoho vařené stravy.

Žádné zvíře v přírodě se neživí vařenou stravou.

Živí se tím, co mu příroda dá.

Odpovězte si sami na otázku, které zvíře pije v dospělosti mléko? Mléko bylo stvořené pro mládě daného druhu.

Nebudu se teď rozepisovat jaké fatální účinky má dnešní kravské mléko na náš organismus, jak naše zdraví přímo, či nepřímo ovlivňuje, tyto informace si každý čtenář doplní sám a prosím, nevěřte reklamním kampaním.

Aby naše tělo dostalo to, co potřebuje, měli bychom denně sníst 7 porcí syrového ovoce, nebo zeleniny, 5 porcí celozrnných obilovin (ne ovšem „celozrnného pečiva z obchodu“), 4 porce jídla s vysokým obsahem vápníku, plnohodnotné proteiny s potřebnými aminokyselinami, dostatek správných tuků, samozřejmě rostlinných.

A tohle prakticky nikdo nedělá.

Všichni trpíme nedostatkem mikroživin a hromaděním toxinů v těle.

Dovolím si říct, že v dnešní době už není možné dodat tělu všechno běžnou stravou.

Často jíme to, co máme po ruce, na co máme chuť a často vůbec nevíme co z toho naše tělo má.

Představte si, že za život sníme asi 60 tun potravin a asi 240kg chemických látek.



Chudák náš trávicí systém - to všechno musí zpracovat.

Potrava, kterou člověk musí požívat, aby si zajistil energetický zdroj, jej zároveň ničí.

Postupně jej zanese, zpomalí jeho pochody, vznik toxických látek poruší funkci buněk, až se chyby v informačním systému nahromadí do té míry, že vznikne nemoc.

Kdybychom dokázali splnit touhu jogínů a žít pouze ze slunečního svitu, patrně bychom žili o mnoho déle. Netrpěli bychom žádnými chorobami, které v dnešní době nazýváme civilizační.

Jíst a pít je však nezbytná nutnost. Tak si vlastně sám člověk kope hrob. Všimli jste si někdy, jak jsou některé potraviny pro děti krásně barevné? A myslíte si, že je barví špenátem, či paprikou? Asi ne, že? Jaká barviva a dochucovadla se skrývají za takovými výrobky, nemá cenu ani psát.

K tomu přistupují dnes již známé faktory, které dříve lidé neznali. Znečištění životního prostředí, znečištění pomocí takzvaných léků (třeba léky proti bolesti hlavy), které jsou ve skutečnosti biologicky aktivní toxické substance. Ovlivňují metabolismus buněk za cenu negativních změn.

Takže proč je tělo nutné čistit, neboli detoxikovat???

Drazí přátelé, umýváte si každý den ruce?

Čistíte si každý den zuby?

Sprchujete se nebo koupete?

Asi ano že?

A co, kdybyste se třeba tak 5,10,20 let neumývali, jak byste asi vypadali?

A zeptám se vás. Čistili jste si už někdy plíce, ledviny, střeva nebo játra.

Asi ne, že?

Tak jak asi po 5, 10, 20, 50 letech používání vypadají vaše vnitřní orgány bez údržby?



Co všechno se dá řešit detoxikací organismu

Zaměříme na to, co vše se dá detoxikací organismu řešit.

Neomezím se pouze na holou větu, “**že skoro vše**”, když tělu vytvoříte určité podmínky, ale rozebereme si nejčastěji vyskytující se onemocnění, které lidstvo postihují.

Začnu svým příběhem-byl jsem alergické dítě.

Můj problém - každé jaro mě čekala muka. Každé byt' jen trochu prašné prostředí bylo utrpení v tom, že jsem asi 30x za minutu kýchl, takže obyčejné zametání chodby, bylo pro mne utrpení.

V té době jsem hrál aktivně fotbal.

Bohužel jsem měl smůlu, když byl trávník čerstvě posekaný a my měli hrát zápas nebo trénovat, já z toho radost neměl.

Pohyb po čerstvě posekaném trávníku byl pro mne stejné utrpení jako zametání smetí.

Udělat 20 kroků bez kýchnutí, byl zázrak.

Odehrát fotbalové utkání se dalo jen s velkým úsilím .

Alergici se mnou budou souhlasit, když si vzpomenou na úžasné usínání na obyčejném péřovém nebo nějakém starším polštáři, kde se už usadil prach a roztoči.

Usnout v tomto případě, aniž bych si mnul svědící oči, bylo spíše z kategorie snů.

Naopak co nebylo z kategorie snů?

Když jsem se ráno probouzel a měl oteklá víčka, jako dýně.

Naštěstí moji rodiče byli tak rozumní, že se mé problémy snažili řešit přírodní cestou a necpali do mě kortikoidy a další chemické látky.

Vyhledali lékařku, která se zabývala alternativní medicinou - homeopatií. Provedla patřičné vyšetření a zjistila, že játra, žlučník a plíce nepracují ve vylučování toxinů tak, jak by měla.

Tak už to bohužel u alergiků bývá.

Zjistila, že potraviny jako mléko a výrobky z něj, rajčata, brambory, vejčička atd. nedělají v mém organismu dobrotu a přímo nebo nepřímo mě zahleňují.

Následovala dvouletá dieta, kde jsem nesměl jíst žádné mléčné výrobky, žádné brambory, žádná rajčata ... Do toho jsem užíval homeopatika.

Za tento krok jsem mé rodině velmi vděčný, protože to způsobilo, že můj stav se už nadále nezhoršoval a nedospěl k astmatu, ba naopak se upravil a já dokázal s alergií bez problému žít, bez použití jakýchkoli inhalátorů a léků.

Žádné další jaro nebylo sice příjemné, ale už jsem se nedusil a nekýchal 30x za minutu.

S tímto stavem jsem byl spokojený až do té doby, než jsem se seznámil s celostní medicínou.



Po prostudování, jak fungují určité pochody v těle, jaké vztahy mají mezi sebou jednotlivé orgány a jak na ně působí určité bylinky, jsem se rozhodl ke kompletní detoxikaci celého těla a postupnému odstranění toxinů.

Docílil jsem toho, že se můj fyzický stav přesunul úplně na jinou kolej a já okusil, co to znamená příliv opravdové energie, ne jako když si dáte redbull nebo kávu, ale opravdovou energii.

Co bylo ale mým hlavním cílem?

Zbavit se alergie nadobro.

Povedlo se a jsem za to nesmírně vděčný, protože už si můžu dovolit luxus v podobě otevřeného okýnka na jaře při jízdě autem, už si můžu přičichnout ke květinám, už mohu bez problémů zametat prašnou chodbu, prostě už můžu radostně žít.



Detoxikace jako prevence kardiovaskulárních chorob

Statistika je neúprosná. Na 10 úmrtí, připadne 7 úmrtí na nemoci kardiovaskulárního systému.

To znamená, že v České republice denně umírá 160 lidí zbytečně.

Když se na silnici stane nehoda, píše se o tom ještě další týden, ale když obrazně řečeno zemřou 4 plné autobusy lidí na nemoci kardiovaskulárního systému, nikde se o tom nepíše.

Jak to?

Kde je chyba?

Pojďme si popsat, z čeho se skládá kardiovaskulární systém.

Má neskutečnou výdrž a odolnost na to, jak se o něj žalostně staráme.

Je tvořen srdcem o něco větší než mužská pěst a soustavou tepen, žil a kapilár.

Tento systém 24 hodin nepřetržitě zásobuje tělo kyslíkem a živinami.

Tepny nám odvádějí okysličenou krev ze srdce a žíly odvádějí neokysličenou krev zpátky k srdci k novému okysličení.

Pro představu, jak je tento systém složitý a rozsáhlý. Měřil by od začátku do konce 161 000km.

Je to 4 krát více, než obvod rovníku.

Naše krev urazí tuto vzdálenost za necelou minutu.

K tomu potřebujeme hodně výkonné a zdravé čerpadlo, abychom takovou vzdálenost dokázali den co den zajistit.

Je-li tento systém ohrožen zužováním cév, zvyšováním tlaku, nánosem tukových povlaků, dá se o jeho majiteli říct, že stojí ve frontě na infarkt nebo mozkovou mrtvici a fronta se nezadržitelně krátí.

Vzpomeňte, co se o těchto lidech říká?

Vždyt' on byl přece tak zdravý a nic mu nebylo.

Bohužel problémy s kardiovaskulárním systémem přijdou většinou bez předchozích příznaků a varování.

A jaké že jsou kardiovaskulární choroby?

- vysoký krevní tlak
- ateroskleróza
- angína pectoris
- infarkt myokardu
- mozková mrtvice.

A jaké jsou příčiny?

Každý ví, že tlak vody v hadici se dá zvýšit dvěma způsoby, buď do hadice pustíme více vody, nebo zúžíme její průsvit.

Úplně stejné je to s naším krevním tlakem.

Krve v těle je stále stejně a další připustit nemůžeme. Z toho plyne, že krevní tlak zvýšíme pouze zmenšením průměru cév.

Bohužel vysoký krevní tlak nebolí a proto je mimořádně nebezpečný.

Poškozuje výstelku tepen, takzvaný endotel (můžeme si ji představit jako hladký teflon na pánvi), který produkuje oxid dusnatý a zabezpečuje, že se na stěnách cév netvoří aterosklerotické pláty (nepřipálí se nám na pánvi jídlo).

Proto vysoký krevní tlak připravuje půdu pro aterosklerózu.

Je to stav, kdy je endotel narušený, neprodukuje dostatek oxidu dusnatého a naše cévy se chovají jako suchý zip.

Všechny přebytečný tuk co plave v krvi, všechny nečistoty se postupně v cévách zachytávají a vzniká aterosklerotický plát.

Mezi lidmi je rozšířen všeobecný názor, že pláty tvoří pouze špatný cholesterol. Není tomu tak.

Pláty obsahují buněčný odpad, vápník a látky podporující tvorbu krevních sraženin.

Tím, jak nám v těle proudí stále stejná krev za stále stejných podmínek, pláty se úměrně zvětšují a stávají se křehčími.

Mohou se zlomit a odloupnout do krevního oběhu.

Tělo pak reaguje stejně, jako při každém jiném poranění. Úlomek obalí krevní sraženinou, která putuje cévním systémem, a následky jsou obvykle katastrofální.

Když sraženina doputuje do srdeční tepny, ucpe ji, nastává infarkt myokardu.

Když se sraženina nezachytí v srdeční tepně a doputuje až k mozkovým cévám, nejčastěji k cévám, které jsou umístěny po stranách krku, dochází k mozkové mrtvici.

Zbývá onemocnění zvané Angína pectoris.

Projevuje se nahromaděním „smetí“ v cévách, které zásobují srdce.

Přes zúžený prostor se k srdci dostává méně kyslíku a dochází k bolestivým záchvatům neboli angíně pectoris.

Nebudeme podrobně rozebírat další onemocnění, které nejčastěji sužuje lidstvo, ale pouze vyjmenujeme a uvedeme společného jmenovatele.

- Vředová onemocnění – žaludeční, dvanácterníkové, bércové vředy,...atd
- Cukrovka neboli diabetes mellitus
- Kožní onemocnění
- Nadváha
- Zhoubné nádory neboli rakovina.

Příčin, které vyvolávají těchto nemocí je mnoho.

Ale všichni vědci se shodnou na společném jmenovateli?

Znečištění a zamoření lidského organismu toxiny.



Jak musí probíhat správná detoxikace

Lidstvo po celou svoji historii hledalo návod, který jim zaručí být trvale zdrav.

Po tisíciletí se velice měnily názory na to, jak si zdraví uchovávat (viz. Kapitola: detoxikace za starých časů) a jak se vyhýbat nemocem.

Ale prakticky všichni se snažili držet jedné myšlenky: onemocnění člověka nastává tehdy, jestliže se v jeho organismu nahromadilo příliš jedů a toxinů.

Zdraví nastává až tehdy, když se nám podaří těchto toxinů a jedů zbavit.

Pojďme se podívat na dnešní situaci, která je dosti komplikovaná.

Před více než sto lety, když přišel pacient k lékaři s nějakým konkrétním problémem, lékař naordinoval speciální směs, kterou buď vynalezl sám, nebo kterou převzal od svých kolegů.

Pacient běžel s receptem do lékárny, kde mu směs podle receptury pana doktora namíchali (podotýkám, že směs byla sestavena výhradně z bylin).

Postupem let se vypracoval farmaceutický průmysl.

Dnes se můžeme rozloučit, s namíchanými bylinkami pouze na náš určitý problém. Místo toho dostaneme hrstku léků.



V dnešní době máme na výběr z celé palety detoxikačních přípravků a postupů. Stačí vybrat takový, který konkrétně vám bude vyhovovat.

Ale ať je to jakýkoliv postup, vždy najdeme společné znaky.

Prvním společným znakem je voda, která tvoří asi 55 - 65% našeho těla.

Proto musíme dodržovat pravidelný přísun čisté neperlivé vody, který činí 4dl na 10kg váhy.

Lehce spočítáme, že 80 kilogramový člověk musí vypít minimálně 3,2l vody.

Proč tomu tak je si vysvětlíme na jednoduchém příkladu.

Když dáme kytki do vody a tu vodu po nějaký čas nevyměňujeme, jaká ta voda je?

Hnusná, zelená a s prominutím smrdí že?

Tak přesně taková voda je v člověku, který nedodává do těla 4dl na 10kg váhy.

Voda je tedy základ.

Dalším neodmyslitelným důvodem je vynechání potravin, které nás přímo nebo nepřímo zanášejí.

Čištění organismu vyžaduje určitý čas.

Uvádí se jedno nepsané pravidlo a to, že kolik je člověku let, tolik měsíců by se měl pročišťovat.

Je zřejmé, že když se člověk o svoje vnitřní orgány 20let nestaral, nemůže očekávat, že po měsíci bude kompletně vyčištěný (to samozřejmě neznamená, že byste měli několik měsíců držet půst, nebo si pravidelně dělat klystýry).

Metod a prostředků je mnoho. O některých se v příštích kapitolách zmíníme.

Detoxikace vás nesmí vyřadit z běžného života.

Asi těžko si dovedeme představit, že bychom si v dnešní době vzali na půl roku v práci dovolenou a odstěhovali se na vysokohorskou farmu, kde bychom se věnovali očistě organismu.

Detoxikace nás v dnešní moderní době nesmí obtěžovat.

A hlavně musí být účinná.

Musíme na sobě cítit, že se náš stav lepší, ať už po psychické, nebo fyzické stránce.

Ještě než se pustíme do další kapitoly, vysvětlíme si, podle čeho se detoxikace řídí.

Před několika tisíci lety stanovila čínská medicína praktický systém, který musíme nejprve pochopit, abychom vůbec mohli správně volit detoxikační postupy a strategie.

Čínská medicína rozdělila organismus do 5 okruhů. Každý okruh je řízen mateřským orgánem.

Mateřské orgány jsou: **SRDCE, SLEZINA, PLÍCE, LEDVINY a JÁTRA.**

Ke každému z těchto orgánů jsou přiřazeny další podřízené orgány, o kterých se budeme bavit v jednotlivých kapitolách.

To nejdůležitější co si musíme uvědomit je, že nemohou vznikat toxická ložiska, ani nemůže nastat onemocnění organismu, jestliže se nevytvoří ložisko v mateřském orgánu.

Ještě jednou zopakuji. Toxická ložiska se nemohou vytvořit v příbuzných tkáních, pokud nejsou vytvořeny ložiska v mateřských orgánech.

Jakého původu ložiska jsou?

V ledvinách se nejčastěji vyskytují ložiska z bílé mouky a solí.

Ve slezině to bývají ložiska z nadbytku cukru a bílé mouky a taktéž z mléčných výrobků.

V játrech to jsou ložiska tvořená živočišnou bílkovinou a tuky.

V plicích máme v nejhojnějším počtu zastoupeny ložiska z kaseinu a mucinu – na nich se podílí kravské mléko.

V srdci se nachází nejčastěji ložiska tuková.



Okruh Játra – žlučník

Symptomy předpovídající toxiny v těchto orgánech jsou: Stavby zuřivosti, epilepsie, různé bolesti - kyčlí, hlavy a krční páteře, sucho v krku, zhoršení čichu, hučení v uchu, závratě, zanícené praskající bradavky, výbuchy smíchu, záněty spojivek, samomluva, zarudnutí očí, vyrážky na pohlavních orgánech, slzení očí, šeroslepost, oslabování zraku, migrenózní bolesti hlavy, alergie, akné, lupénka.

Toxické zatížení této dvojice je velmi závažné, jelikož rozhoduje v působení alergií, proti nádorové imunitě a v oblasti cévního systému.

Protože játra jsou hlavním detoxikačním orgánem našeho těla, je velmi důležité udržet je v perfektním stavu.

Čistí naše tělo od látek, které přijmeme potravou, tak i od rozpadových produktů našeho těla.

Jejich velkým úkolem je produkovat velké množství enzymů, tvoří žlučové kyseliny – především pro trávení tuků.

Játra jsou zásobárnou cukru v těle pro udržení energetické rovnováhy.

Další nesmírně důležitou úlohou jater je vytvářet cholesterol a zde si prosím někde poznamenejte, že játra vytváří 90% cholesterolu, který naše tělo potřebuje pro metabolické pochody. Jen nepatrné procento cholesterolu přijímáme stravou.

V játrech je tedy umístěn regulační systém, který se snadno porouchá a hladina cholesterolu stoupá.

Tím si člověk zadělává i na poruchy v cévním systému.

Z uvedeného vyplývá, že při vysoké hladině cholesterolu je nejdůležitější dát do pořádku právě regulační systém jater, před tím, než se rozhodneme užívat prášky (které pouze vychytávají cholesterol z krve).

Zvýšená hladina cholesterolu nám nesignalizuje pouze poruchu regulačního mechanismu, ale i širší poruchu metabolismu tuků.

V játrech se nejčastěji nachází toxická ložiska obalená v různých variantách tuku (hovězí, drůbeží, mléčný, vepřový) a soli.

V první řadě - játrům a celému tělu zabezpečujeme antioxidační látky, jelikož játra zpracovávají vše, co do těla přijmeme. Metabolickými pochody vznikají volné radikály.

Antioxidanty (vychytávají a ničí volné radikály), jsou především brány jako prevence nádorových onemocnění.

Příznaky naznačující problém v tomto okruhu a jejich řešení:

Oči

Jeden z našich nejcennějších smyslů. Život se změnil a změnily se i podmínky pro naše oči. Umělé osvětlení, vysedávání u televizorů a počítačů...

Zdraví očí závisí na dostatku vitaminů A, C, E, B2 a vápníku. Nezapomínejte na správnou výživu obsahující tyto látky a vitamíny.

Alergie

Alergie oslabuje játra, látkovou výměnu a následně se projevují problémy jako je slzení, otoky, podráždění kůže, svědění,...atd. Léčba je vždy zdoluhavá a onemocnění může přejít do chronického stavu.

Důležité je dodržovat postní kůry k odstranění jedů z organismu. U různých druhů alergie, například kopřivce, senné rýmě a astmatických záchvatech, pomáhají semena ostropestřce mariánského, které i naše babičky znaly jako nejlepší rostlinný lék na játra

Vysoký cholesterol

Ve starých odborných knihách se o něm nedočtete. Tento nový civilizační „strašák“ vzniká konzumací převážně živočišné stravy: masa, mléka a mléčných výrobků a nevhodných rostlinných tuků

Vynechejte z vašeho jídelníčku ztužené tuky! Nebojte se používat kvalitní čerstvé máslo nebo sádlo. Česnek velmi příznivě působí na snížení cholesterolu v krvi. Obohatte svou potravu o vitaminy skupiny B. Jezte droždí nebo pivovarské kvasnice. Zvyšte příjem vitamínu A. Je obsažen ve žloutcích, rybím tuku, ovoci a zelenině se žlutým či oranžovým zabarvením a v tmavozelených listech.

Nezapomeňte na vitamin C. Nejbohatším zdrojem jsou šípky.

Salátové okurky snižují obsah tuků v krvi.

Migréna

Trvání těchto záchvatů i jejich počet je individuální. Nejčastěji ale migrény pocházejí ze špatného zažívání a od krční páteře.

Horká koupel nohou pomáhá odkrvit roztažené cévy v hlavě a tím snížit bolest. Nohy ponořte až po kotníky do horké vody.

Využijte tisících schopností máty peprné a uvařte si z ní čaj, který pijte po doušcích.

Plísňová onemocnění

Osoby s narušenou imunitou může postihnout i plíseň vnitřních orgánů – plic mozku, či jícnu. Příčina je špatná strava a překyselení organismu. Sami připravujete plísni životní podmínky, aby se mohly dobře množit a způsobovat stále větší a větší problémy.

Úprava stravy je při řešení plísni na prvním místě. Omezte živočišné tuky. Omezte cukry. Povzbudíte imunitní systém, plíseň je všudypřítomná, a jakmile jste oslabení a navštívíte koupaliště, můžete domů přijít s novým přírůstkem plísni.

Jezte dostatek ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vitamínu C. Při plísňových onemocnění dbejte také na očistu střev.

Akné

Léčba akné nebývá snadná, je třeba mít trpělivost. Nejdůležitější je zacházet s pleť velmi jemně. Pokud budete kůži kosmetickými přípravky co nejvíce odmašťovat, mazové žlázy se budou snažit produkovat tím více mazu a znovu se zanítí. Dostanete se tak do začarovaného kruhu. Z jídelníčku vylučte mléko a mléčné výrobky, maso jezte maximálně 2x do týdne. Vyhněte se hamburgerům a hranolkům.

Snažte se jíst zásadotvorné potraviny. Omezte v jídelníčku živočišné bílkoviny, které krev okyselují.

Artróza

Pokud vás začne bolet nějaký kloub, okamžitě začněte popíjet ledvinové čaje.

Do jídelníčku zařaďte potraviny bohaté na draslík, jako jsou meruňky, slívy, broskve, bílé fazole, hrách, vlašské ořechy, melasa cukrové třtiny.

Organismu dodávejte želatinu v různých podobách. Uvařte sulc z telecích kostí a kůže. Nezapomeňte zvýšit příjem vitamínu C, který zlepšuje využitelnost kolagenu obsaženého v sulcu.

Velmi důležité je snížení nadváhy a zařadit do režimu pohyb.

Dna

Dna postihuje většinou muže středního věku.

Omezte, nebo vylučte ryby, maso, brambory, fazole, všechny potraviny s vysokým obsahem purinu jako vnitřnosti, koryši a konzervované ryby. Nepoužívejte dolomit a vyhýbejte se výrobkům obsahující kosti.

Mezi vegetariány není dna obvyklá.

Mírnit záněty pomáhají vitamíny C a E. Dále si 3x denně před jídlem dejte rybí tuk.

Hlasivky

Vyhýbejte se studeným a ledovým nápojům a jídlům. Zvlhčujte vzduch v prostředí, ve kterém žijete.

Kloktejte jodovou tinkturu, kterou zakoupíte v lékárně

Inhalujte ústy páru z vařeného řepíku lékařského. Do půl litru vroucí vody dejte 2 lžičce sušeného řepíku, převařte a pak nad parou inhalujte. Nejúčinnější je inhalace ráno po probuzení.

Křeče

Prvotní je úprava výživy. Lidé, kteří potravou přijímají málo vápníku, hořčíku, draslíku, vitamínu E a vitamínů skupiny B, trpívají křečemi svalů nebo mívají svalové záškuby. Tělo potřebuje udržovat přesnou hladinu

minerálních látek a vitaminů. Pokud dlouhodobě některá z těchto látek chybí, tělo to dá vždy najevo.

Zajistěte si dostatečný přísun vápníku. Dostatečný příjem hořčíku zajistí kakao, melasa nebo minerální vody s vysokým obsahem hořčíku. Vitamin E obsahují slunečnicová semena, lískové ořechy. Vitamin B je obsažen v droždí, pivovarských kvasnicích, sušených meruňkách, celozrnných obilovinách.

Při křečích po špatném jídle je rychlou a účinnou pomocí šamprička dobré slivovice nebo jakéhokoliv bylinného likéru.

Nádory

Je třeba si uvědomit, že nádorové onemocnění začíná většinou bez bolestí a jakéhokoli pocitu nemoci. Proto je důležité dodržovat prevenci. Čas od času zkontrolujte, zda vám tělo určitým signálem nehlásí, že něco není v pořádku.

K varovným signálům patří: Hmatné uzlinky a zatvrdnutí v prsou, v podpaží, v tříslech. Nápadné změny mateřského znaménka. Dlouhodobé změny v činnosti střev (průjmy, bolestivé koliky, krev nebo hlen ve stolici) Trvalý chrapot nebo kašel. Krvácení mimo dobu menstruace. Rány, které se nehojí. Rychlá ztráta tělesné hmotnosti. Potíže při polykání nebo obtížné trávení. Časté bolesti hlavy, zhoršení zraku, závratě.

Upozorňuji, že tyto problémy nemusí hned znamenat rakovinu, kdo však zjistí u sebe jeden z těchto problémů, měl by se podrobit lékařské prohlídce.

Základ při léčbě, je zajistit organismu dostatečně kvalitní výživu. Výživou se myslí dostatek vitaminů, minerálů, stopových prvků a enzymů.

Z jídelníčku vylučte maso a masové výrobky, které organismus překyselují a zatěžují střeva. Z mléčných výrobků konzumujte maximálně tvaroh a tvarohové sýry.

Zajistěte si dostatečný přísun zinku, který je nejdůležitější při léčbě nádorového onemocnění. Je nezbytný pro imunitní systém a hojení ran, podílí se na činnosti více než 70 enzymů, které působí na množství tělesných procesů. Nejbohatším zdrojem zinku je včelí pyl.

Hemeroidy

Včasná léčba je předpokladem toho, že se stav nebude zhoršovat. Velmi jednoduchým dietním opatřením a úpravou životního stylu napomůžete obnovení správné funkce střev a předejdete zácpě.

Dbejte na dostatečné množství vlákniny ve stravě.

Vyhýbejte se konzumaci, která by mohla místně dráždit – jsou to kořeněná jídla, alkohol, nadměrné množství kávy.

Pravidelným aktivním pohybem udržíte aktivní činnost střev. Věnujte se plavání, chůzi a turistice.

V jídelníčku zvyšte příjem vitamínu C, E a bioflavonoidů. Tato kombinace urychluje hojení, zabraňuje krvácení hemeroidů a zpevňuje krevní cesty. Nejlepšími zdroji jsou: Černý rybíz, brokolice, zelí, sušené meruňky, slunečnicový olej, slunečnicová semena, špenát, oves...

Vyhýbejte se smaženým, masovým a sladkým pokrmům, červenému vínu, čokoládě, kakau, Coca-Cole, černému čaji.

Nadýmání

Zaměřte se na své stravování, jezte pomalu a pořádně každé sousto požvýkejte (alespoň 25x) Navíc pokud jíte ve spěchu a stresu, vždy při tom spolknete větší množství vzduchu. Zatížíte tak trávení ještě více.

Při častém nadýmání přidávejte do stravy koření, které uvolňuje plynatost - kmín, pepř, majoránku, koriandr, papriku, hořčici, anýz, saturejku, bazalku nebo tymián. Toto koření můžete užívat bez obav, že se předávkujete.

První pomoc při nadýmání: po každém jídle utrhněte na zahradě 2 větvičky petržele a pořádně je v ústech požvýkejte a spolkněte.

Svědění

Ke svědivým pocitům kůže dochází v překyseleném organismu. Proto je nutné začít zásadotvornou dietou. To znamená omezit maso, masové výrobky, mléčné výrobky, vývary, sladkosti, silně kořeněná jídla, alkohol apod. Jezte co nejvíce zeleniny a nutričně hodnotné potraviny. Pak můžete přistoupit k čištění organismu pomocí bylin.



Okruh Ledviny – močový měchýř

Za prvé si musíme říci, že ledviny nemají nervové zakončení.

Proto, když je nějaký problém v ledvinách, nemusíme to vůbec vnímat.

Jestliže nám lékař z vyšetření krve zjistí, že naše ledviny nevykazují neoptimálnější hodnotu. Jsou již ze 2/3 poškozené.

K čemu nám vůbec ledviny slouží?

Ledviny nám každý den filtrují krev a není jí zrovna málo.

Denně přefiltrují okolo 200 litrů krve. A tato krev nám v těle proudí stále dokola, z této krve získáváme moč – neboli odpadní produkt našeho těla.

Ledviny jsou bohužel nejzatíženější orgán v našem organismu, jelikož ložiska v nich, vytváří téměř jakákoli potrava.

Proto se tak často setkáváme se záněty močovodů, močové trubice, nebo močového měchýře.

A to jen z toho důvodu, že nemáme v pořádku ledviny. Takže pokud vás často trápí záněty močových cest, nehledejte příčinu tam, nejprve se zaměřte na své ledviny.

Nemůže existovat toxické zatížení v podřízených orgánech, pokud již nevzniklo v orgánu mateřském – v ledvinách.

Symptomy značící toxické zatížení v těchto orgánech jsou:

Zvýšené pocení, třepení nehtů, popraskané paty, sucho v nose, šumění v uších, časté močení v noci, gynekologický výtok, poluce, vodnaté otoky obličeje po ránu, otoky kotníků, poruchy menstruace, předčasná ejakulace, impotence, bolestivá menstruace, poruchy sluchu, celulitida, zpomalené pohyby, zapomnětlivost, vyklánění zubů, špatná klenba chodidla, úbytek svalů v dolních končetinách, pískání v uchu, bolest kolen, špatná kvalita vlasů

Přebytek mléčných a moučných hlenů, tuků, bílkovin a masových metabolitů, způsobuje zapouzdření toxických ložisek v ledvinách a poté velmi ztíženou práci při jejich odstraňování.

Nejdůležitější věc, kterou musíme udělat, pro dobrou funkci ledvin je, vypít 4dl čisté, neperlivé vody na 10kg váhy.

Ne ale jednou za týden, nebo jednou za dva dny.

Ale každý den.

Ledviny nám fungují jako cedník.

Představte si, že byste doma, nalili do cedníku těstoviny a po 24 hodinách se je snažili propláchnout.

Moc vody by asi neproteklo že?

V úvodu jsem mluvil o tom, že nám ledviny přefiltrují asi 200 litrů krve za den.

Když zamezíme ledvinám, aby naplno prováděly svoje detoxikační úkony, propustí do našeho organismu toxické látky, které měly být vyloučeny a ty nám potom dále znečišťují organismu.

Přesně proto musí naše ledviny dostávat PRAVIDELNÝ přísun.

Nedá se pít do zásoby, to si musíme uvědomit.

Zajistit dietologicky, aby ledviny byly v pořádku, je velmi náročné. Proto dbejte na pravidelný přísun léčivých bylin, které je čistí.

Udržet ledviny v dobré formě je tedy dlouhodobá a systematická práce.

Chceme-li zajistit dobrou pohyblivost našeho aparátu do vysokého věku, musíme pravidelně dbát na jejich očistu, jelikož při zhoršené funkci ledvin dochází v kloubech k hromadění solí a vzniku toxických ložisek a následné zhoršení pohyblivosti.

Příznaky naznačující problém v tomto okruhu a jejich řešení:

Močové cesty

Přizpůsobte oděv počasí. V chladném a sychravém čase nezkoušejte, co vaše tělo vydrží, a nevystavujte se prochladnutí.

Vyhýbejte se potravinám se zvýšeným obsahem bílkovin, hlavně masu a kravskému mléku.

Nadbytek cukrů je jednou z příčin zánětu močových cest. Zvyšte příjem potravin obsahující dostatek vlákniny.

Nezadržujte močení. Při nutkání je důležité se vyprázdnit. Tyto pocity u vás tělo nevyvolává zbytečně. Jakékoliv zdržení, zadržování nepotřebných látek způsobuje problém a zánět organismu.

V sezóně konzumujte jahody, které jsou léčebným domácím prostředkem proti slabosti ledvin a močového měchýře.



Klouby

Nejprve si upravte jídelníček, z kterého vylučte sladkosti, kořeněná jídla, glutamany, masové výrobky a alkohol.

Pokud ledviny nedokážou v dostatečné míře vylučovat z těla soli, ty se v těle začnou usazovat hlavně v kloubních štěrbinách, což se projeví bolestí kloubů. V tomto případě je potřeba začít s léčbou ledvin.

Kosti

Téměř 99% vápníku se v těle nachází v kostech a zubech. Proto při kostních úrazech zvyšte příjem denní dávky vápníku.

Velký obsah vápníku najdete v sardinkách, sezamových semínkách, máku, zelených fazolových luscích, domácím plnotučným kravským mléku.

Vitamin D pomáhá tělu vstřebávat vápník a pomáhá léčit křivici, osteoporózu a brání ztrátě kostní hmoty. Nejlepším zdrojem vitaminu D jsou tresčí játra, sardinky, makrela, losos, vejce a také dostatek sluníčka. Klíčky vojtěšky seté obsahují obrovské množství látek velmi prospěšných pro lidské tělo. Vojtěška je jednou z rostlin, které tělo potřebuje, aby se léčily a zahojily pojivové tkáně, svaly a kosti. Je to zdroj koncentrované výživy, obsahující minerální látky, vitaminy a další složky.

Výborná je také kostivalová mast. Čistý kořen kostivalu nastrouhejte a 2 hrsti dejte do 250 g horkého sádla, mírně osmažte, asi 3 minuty. Nechte přes noc odstát a ráno sádlo rozpustíte a přefiltrujete. Uskladněte ve skleničkách s víčkem. Dle potřeby potřete postižená místa.

Zuby

Celkově zdravý stav zubů zajišťuje hlavně zdravá výživa s dostatkem vitaminů a minerálních látek. Nestačí kupovat drahé zubní pasty a denně si několikrát čistit zuby.

Při bolestech zubů potřete bolestivé místo domácí slivovicí. Bolesti odstraňuje i kousek kořene křenu volně položený na nemocný zub.

Prostata

Nejdůležitější pro dobrou funkci prostaty je zinek a vitamin A. Zdroj zinku najdete ve včelím pylu, který lze zakoupit v prodejnách pro včelaře. Vitamin A najdete v másle, vaječném žloutku, telecích játrech, sledi a makrele.

Jezte 2 lžičce dýňových semen 3x denně. Zpevňuje to svalovinu močového měchýře.

6 týdnů popíjejte alkalickou minerální vodu. V minerálce můžete rozmíchat 1 čajovou lžičku rouskového pylu, 2x denně. K tomu užívejte pivovarské kvasnice.

3x denně užívejte 1 čajovou lžičku rozemletého lněného semene. Nebo si na snídani zamíchejte 1 lžičku semínek do misky plnotučného tvarohu.

Štítná žláza

Pokud máte problémy s nefunkční štítnou žlázou z nedostatku jodu, používejte chaluha bublinatku, která obsahuje jod. Doporučuji bublinatku rozdrtit na prášek a užívat čtvrt čajové lžičky 2x denně a hodně ho zapít vodou. Dostatek jodu vám také poskytnou mořské produkty. Zdrojem jodu jsou také třešně, višně, vlašské ořechy, hnědý pstruh a plnotučné mléko.

Štítnou žlázu srovnává černá jeřabina, která je účinnější ve formě tinktury.

Je-li problém se štítnou žlázou spojen s nedostatečnou srdeční činností, užívejte tinkturu z karbince evropského.

Vlasy

Pokud jde o problém vypadávání vlasů spojený se stresem a vypětím, použijte byliny na uklidnění. Vlasovou pokožku každé ráno a večer jemně masírujte a poklepávejte prsty nebo kartáčujte měkkým kartáčem.

Při potížích s hormonální činností užívejte bylinné prostředky na štítnou žlázu.

Nemáte-li žádné potíže, a vlasy vám přesto vypadávají, doplňte tělu základní vitaminy, stopové prvky a minerální látky, zinek, vitamin A, vitamin C. Dále křemík, který je obsažen v pšenici, prosu, ovsu, ječmeni, rýži, cibuli, červené řepě a přesličce.

Uši

Při nedoslýchavosti, zvonění nebo šumu v uších doplňte do stravy hlavně zinek a vitamin A. Nejlepším zdrojem je včelí pyl, který obsahuje i velké množství aminokyselin. Užívejte ho 1 čajovou lžičku 2x denně. Každý druhý den si uši polévejte několik sekund pod studenou vodou, a to pro lepší prokrvení této oblasti. Hlava zůstává suchá

Vysoký tlak

Upravte svůj životní styl. Udržujte si tělesnou kondici, a to otužováním a pravidelným cvičením.

Snižte tělesnou nadváhu. Snižte nadměrný příjem cukru – sladkých jídel, zákusků, sladkých nápojů.

Po stresových situacích odpočívejte nebo si vyjděte na příjemnou procházku, třeba do lesa.

Snižte příjem soli. Nedávejte na stůl solničku. Omezte v jídle všechny chemické látky obsahující sodík. (glutaman sodný)

Omezte konzumaci hodně tučných jídel.

Při vysokém krevním tlaku se nedoporučuje zrnková káva, černý čaj, alkohol, červené víno, heřmánkový čaj, celer.

Jezte 3x denně po 1 čajové lžičce pivních kvasnic nebo droždí po dobu 14 dní.

Nízký tlak

Snese-li to váš žaludek, je vhodné pít zrnkovou kávu, která zvyšuje tlak, a také červené víno.

Pravidelně se věnujte sportům, například plavání či józe.

V sezoně navštěvujte alespoň 1x týdně saunu. Saunování podporuje srdeční činnost, prokrvuje celé tělo.

Popíjejte celerovou šťávu, půl šálku 2x denně.

Povařte 2 cibule (i se slupkou) velikosti vejce se 100g kandovaného cukru 10-15 minut, čaj pijte po doušcích 3x denně.

Křečové žíly

Pokud jste po práci hodně unavení, lehněte si na záda, zvedněte nohy do výšky a zatřepejte s nimi, způsobí to odtok krve. Poklepávejte jednou nohou o druhou, nejprve patami, poté chodidly. Cvičte alespoň 5 minut.

Pokud trpíte zácpou, upravte si stravu. Stolice by měla být 2x denně. Jezte potraviny bohaté na vlákninu, lněná semínka, slunečnicová semínka, dostatek jablek.

Vařte 1 lžičku mochny husí a 1 čajovou lžičku anýzu vonného v 200ml mléka 10 minut, 5 minut vyluhujte, scedte a pijte horké.

Bércový vřed

Především je třeba upravit stravu, dodávat tělu dostatek bioflavonoidů – například rutinu, který jako silný antioxidant a zabraňuje oxidaci vitamínu C. Do jídelníčku pravidelně zařaďte borůvky, čerstvou petrželovou nať, salát, šípky, černý rybíz, modré hrozny, celozrnnou pohanku, zelí, křen.

Vyhýbejte se hlavně nikotinu z cigaret, ten způsobuje stažení cév, což zhoršuje a narušuje krevní oběh.

Přes léto denně snězte tři snítky petrželové natě.

V období zrání borůvek snězte denně malou miskou borůvek. V zimním období pijte šípkový čaj a jezte džem z borůvek.



Impotence

Vhodná skladba výživy zajišťuje dostatek potřebných látek pro správnou funkci hormonální soustavy včetně pohlavních orgánů. Velmi důležitý je zinek a vitaminy A a C.

Dlouhodobé působení alkoholu na lidský organismus snižuje sexuální aktivitu.

Obezita a malá tělesná aktivita souvisí s neschopností erekce a pohlavního styku. Proto pečujte o své tělo, snižte nadváhu, zvyšte tělesnou aktivitu pravidelným cvičením, a tím zvýšíte své libido.

K „selským“ afrodiziakům patří celer, česnek, křen, petržel.

Křen dělá muže mužem. Jezte křen v salátech se zelím, s jablkem, červenou řepou, jako křenovou omáčku atd...

Vitamin C je pro mužskou potenci nejdůležitější. Zvyšte jeho každodenní příjem. Hlavně kuřáci, lidé, kteří často holdují alkoholu a libují si v hodně masité stravě. Tyto osoby potřebují větší příjem vitamínu C.

Páteř

Jsme země bez moře a bez jodu. Podle mých zkušeností mnoho lidí nekonzumuje ryby a další mořské plody. Těmto lidem doporučuji zajistit přísun jodu bylinnou léčbou.

Jednorázová dávka nestačí, přísun musí být pravidelný.

Užívejte mořské řasy – cenově dostupná je chaluha bublinatá. Řasu pomelte na prášek a zamíchejte ho do soli. Při solení máte zajištěný dostatek jodu.

Zvyšte konzumaci mořských ryb, alespoň 3x do týdne.

Jod obsahují třešně a višně.

Páteř je závislá na látkové výměně.

Otužování je výborný prostředek na problémy s páteří. Po koupeli si vždy pár sekund sprchujte záda studenou vodou, to způsobí silné prokrvení svalů.

Okruh Plíce – Tlusté střevo

Z pohledu fyziologie dochází v plicích k výměně plynů – kyslíku za kysličník uhličitý.

Proto dýchací ústrojí představuje jednu ze základních cest pro příjem energie, protože plíce nám rozesílají kyslík ke každé buňce našeho těla.

Když se nám nedostává dobré funkce plic, strádají tím i naše buňky v těle a my se můžeme těšit následné slabosti, nedokrevnosti končetin a především nedostatku energie.

Jedna z málo věcí, kterou člověk MUSÍ – je dýchání.

Hovoříme-li o problému v plicích, nemusí to být hned různé nádory, záněty a jiné nemoci.

Ale především hovoříme o zhoršené funkci z hlediska energetického.

Zásadním hlediskem je, že orgán nemusí být v dobré kondici, ale také nemusí být ještě nemocný.

Proto se mohou objevit různé potíže s dýcháním, alergie, časté kašláání atd..., i když vám ještě nebyla diagnostikována žádná nemoc.

Přesto má ale taková porucha obrovský dopad na celý organismus.

Především kouření se podílí na zanášení dýchacích cest dehtem, těžkými kovy a stovkami dalších nežádoucích látek. Bohužel i požívání některých léků – většinou antibiotik, nebo vstřikovacích sprejů, které obsahují kortizon, se podílí na špatném stavu sliznice.

Na zhoršené funkci dýchacích cest se ovšem nepodílí pouze tyto skutečnosti vyplývající z činnosti člověka.

Sliznice je pokryta hlenem, který odvádí nežádoucí látky pryč z těla.

Například vykašláváním.

Ovšem pokud tento hlen nemá potřebnou konzistenci a specifické vlastnosti, je příliš vysušený, nebo naopak obsahuje příliš hlenu, začnou se na sliznici dýchacích cest tvořit takzvané hlenové zátky, které se

nejčastěji skládají z cukru, bílé vymílané pšeničné mouky, kravské bílkoviny a hleny kravského mléka.

V těchto zátkách se nachází celá škála mikroorganismů produkující toxické látky.

Potom, už vede snadná cesta k proniknutí nežádoucích látek do našeho těla.

Z čeho nám vůbec toxická ložiska v plicích vznikají?

Jednou ze zásadních příčin je emocionální vypětí organismu. Neboli stres.

Je známo všem, že člověk při stresovém vypětí dýchá povrchově, nebo zadržuje dech.

Jakmile jsou lidé častěji vystaveni takovéto situaci, vznikají podmínky pro vznik ložiska.

Další příčinou je existence již existujícího a postupně zahušťujícího se hleny, který sliznice nedokáže sama odstranit.

Tyto ložiska nejčastěji vznikají v podslizničních vrstvách, proto nejsou opticky viditelné ani mechanicky odstranitelné.

V dýchacích cestách, které jsou stresovány psychickým vypětím a již stávajícím hlenem, špatně probíhá spontánní detoxikace toxických látek ze životního prostředí a špatného životního stylu.

Proto se nám ve sliznici dále hromadí zbytky léků a očkování, kovy, chemické látky, radioaktivní prvky.

Z toho pramení vznik zánětu v dýchacích cestách.

Jestliže se k tomu přidá ještě zhoršená funkce imunitního systému, ve většině případů propukne nemoc, jako je například astma.

Dceřiným orgánem plic je tlusté střevo. Zde si musíme uvědomit, že pokud se již nachází toxické ložisko ve střevě, potom bylo již primárně vytvořeno v plicích. To je důležitá podstata pro správné zvolení detoxikační kúry.

Z toho plyne, že při detoxikaci musíme dbát také na očištění tlustého střeva – jelikož nestrávené zbytky potravin, mléčné hleny, tuková ložiska náš organismus dále intoxikují.

Symptomy tohoto okruhu jsou:

Ucpávání nosu, svědění v nose, kýčání, hleny v nose, praskliny na konečníku, praskliny na kůži uší, blokády krční páteře, bolesti zubů bez kazu, krvácení z nosu, ztuhlé svalstvo ramen, nadměrné pocení, krvácení z nosu, záněty v krku, suchá, praskající pokožka, kašel, ztráta hlasu.

Príznaky naznačující problém v tomto okruhu a jejich řešení:

Kožní choroby

Při léčbě buďte trpěliví, dlouhodobé kožní onemocnění se nedá odstranit vypitím jednoho čaje nebo zlepšit jedním namazáním léčebné masti.

Nepoužívejte koupelové pěny, gely, které silně vysušují pokožku. Používejte bavlněné oblečení, vyhněte se syntetice.

U chronických onemocnění dobře působí oves. Obsahuje mnoho výživných látek. Vnitřně jej podávejte ve formě ovesných vloček, které podporují trávení, a tím se zlepší stav kůže. Na vnější použití je oves nejlepší ve formě koupele, která se připraví z ovesné slámy nebo vloček. Zařadte oves do svého každodenního jídelníčku a uvidíte, jak brzy se projeví jeho léčivé vlastnosti.

Hnisavé rány, ekzémy, kožní vyrážky pomáhá hojit jetel. Z rozmačkaných čerstvých květních hlaviček si udělejte obklad na postižené místo.

Lupénka

V první řadě je důležitá celková očista těla s dietou na podporu látkové výměny. Doporučuji přísnou dietu s omezením masa, mléčných výrobků a mléka, tropického ovoce, alkoholu, koření.

Je nutný dostatečný přísun minerálních látek a vitaminů, především zinku a vitamínu A. zvýšení denního příjmu zinku ve stravě pomáhá

výrazně zlepšit stav kůže, urychluje hojení. Suchá zhrubělá kůže, ekzémy, lupénka vám sdělují právě nedostatek zinku v krvi.

Nejlepší zdroj zinku jsou obilné klíčky, ústřice, pyl, telecí játra, sardinky v oleji, dýňová semínka.

Lupénka se díky vysokým dávkám vitamínu A lépe hojí. Tento vitamín ovlivňuje růst povrchových vrstev kůže. Vitamín A najdete v telecích játrech, másle, vaječném žloutku, ústřicích, sýru.

Léčení slunečním světlem v letní sezoně může lupénku příznivě ovlivnit.

Doporučuje se denní pobyt na sluníčku alespoň 30 minut nebo ještě příznivější pobyt je u moře s koupáním ve slané vodě.

Opar

První věcí je úprava životosprávy. Výskyt oparů upozorňuje na oslabení organismu nedostatkem vitamínu skupiny B a vitamínu C. Upravte jídelníček a doplňte chybějící vitamíny a výživné látky.

Často se opary projevují při vyčerpání nebo nachlazení. Důležitý je dostatek spánku a odpočinek. Při začínajícím nachlazení zahajte okamžitě domácí léčbu s příjmem vysokých dávek vitamínu C.

Pásový opar:

Na postižená místa přikládejte tvaroh nebo kaši z léčivého jílu. Bolesti při pásovém oparu zmírní listy z netřesku střešního – 5 lístků po délce rozřízněte a položte na talíř. Šťáva, která vytéká z listů, se natírá na postižená místa. Postižený okamžitě pocítí úlevu. Listy můžete i odšťavňovat.

Postižená místa jemně potřete jablečným octem, 4x přes den, 3x v noci.

Průdušky

Pokud často trpíte průduškovým kašlem, nejdříve začněte s bylinnou léčbou určenou pro slinivku a tenké střevo (viz příslušné kapitoly).

Smíchejte 500g medu, 70g strouhaného křenu, 70g drceného česneku a 100g másla a užívejte 3x denně před jídlem jednu až dvě čajové lžičky. Uchovávejte v chladu.

Na průduškové astma velmi dobře působí rozemleté lněné semeno – užívejte 2x denně čajovou lžičku a zapíjejte větším množstvím tekutiny.

Křen nakrájejte na tenké plátky, posypte cukrem a odtékající tekutinu uchovejte v chladu. Užívejte 2-3 lžičky denně.



Pocení

Vyhýbejte se těžkým smaženým jídlům a výrazným kořením a nepijte ani příliš studené, ani příliš horké nápoje. Pitný režim hraje velkou roli. Důležité je také dbát na hygienu a nosit vzdušné oblečení z přírodních látek.

Nadměrné pocení těla, podpaží, nohou, rukou je vždy vyprovokováno špatnou funkcí ledvin, štítné žlázy a plic. Proto se zaměřte na očistu těchto orgánů.

Velmi účinné jsou detoxikační kúry celého organismu, po nichž nadměrné pocení zmizí.

Cévy

Do jídelníčku zařadte hlavně potraviny bohaté na rutin a kvercetin. Je to především pohanka, černá jeřabina, vnitřní pěnová hmota ze slupek citrusových plodů – hlavně grapefruitů. Dále potraviny bohaté na hořčík a železo – růžičkovou kapustu, celozrnné obiloviny, luštěniny, semena slunečnice, dýně, černou melasu z cukrové třtiny.

Na pevnost cév se užívá černý rybíz, čerstvý nebo jako sirup popřípadě marmeláda vyrobená studenou cestou.

Léčebné účinky na cévy má angrešt. Pažitka obsahuje hodně vitamínu C a železa, což na cévy působí velmi příznivě.

Křen podporuje vyměšování a používá se na očistu cév. Při přípravě jídla dejte čerstvě nastrohaný křen do salátu.

Zácpa

Vláknina má významný účinek na vaše střevo. Svou přítomností ve stravě podporuje střevní pohyby – peristaltiku. Vláknina na sebe váže vodu, a tím změkčuje střevní obsah a usnadňuje vylučování. Zdrojem vlákniny je listová zelenina, kořenová zelenina, ovoce, semena, luštěniny, obiloviny či celozrnné výrobky.

Snažte se odbourat lékárenská projímadla. Ta dráždí celý trávicí systém a také vzniká nepříjemný návyk. Stolice musí odcházet z těla přirozeně.

Pijte dostatek tekutin. Ráno na lačno vypijte 1-2 sklenice vlažné vody.

Vyvarujte se přejídání, které způsobuje zácpu!

Projímavé účinky mají švestky, jablka, fíky, jahody, lékořice, syrový hlávkový salát, špenát a kysané zelí.

Každé ráno na lačno vypijte 150ml šťávy z kysaného zelí. Jezte hodně kysané zelí.

Lněné semeno je jeden z nejlepších prostředků proti zácpě. Dodává střevu sliz a vlákninu. Celé semeno rozkousejte, pokud vám už zuby neslouží, pomelte ho a můžete ho přidávat do jídla – do kaší, tvarohu, salátů apod. Užívejte 2-3 čajové lžičky semene lnu 3x za den.

Astma

U astmatického záchvatu musíte umět hlavně vydechnout. Nejlepší cvičení je, když nafukujete balonky. U malých dětí se doporučuje hra na flétnu.

Lidé trpící průduškovým astmatem s alergiemi mají většinou problém v nedostatku molybdeny. Jeho zdrojem jsou celozrnné obiloviny, hlavně pšenice špalda, rýže natural, červené fazole, zelí, špenát, čočka, droždí, žlutý hrách, fazole adzuki.

Důležitá je dieta na podporu funkce jater, z léčiv jsou nejlepší tinktury: smil písečný, bříza bělokorá nebo ostropestřec mariánský.

Bronchitida

Chronická bronchitida (zánět průdušek) postihuje hlavně kuřáky. Ti většinou kašel zpočátku ani neregistrují jako onemocnění, proto někdy trvá i roky, než se přistoupí k léčbě, a mezitím může dojít k poškození plic a srdce.

Bronchitida je spojená s nemocí látkové výměny, hlavně slinivky. Jakmile se zaměříte na posílení činnosti slinivky, která reguluje veškeré slizy a hleny v těle, pocítíte úlevu.

Pepř a zázvor tvoří vhodnou kombinaci, která vyčistí průdušky od hlenu: půl čajové lžičky mletého zázvoru a špetku pepře přelijte 150 ml vroucí vody, průběžně popíjejte.

Dýchací cesty

Kapejte si do nosu olejové kapky, které jsou k dostání v lékárnách. Olej chrání a léčí nosní sliznice.

Zvyšte příjem zinku. Hodně ho obsahují například dýňová a slunečnicová semínka.

Dýchací cesty posilujte častým pohybem na čerstvém vzduchu. V přirozeném prostředí lesa se nachází 5 mikrobů/metr krychlový vzduchu, v městském bytě 20 000 mikrobů/metr krychlový vzduchu. Záměrně se vyhýbejte místům s velkou migrací lidí, například

supermarketům, kde je dokonce 9 milionů mikrobů/metr krychlový vzduchu.

Při častém onemocnění pijte čaje na povzbuzení slinivky.

Ekzém

Při léčbě musíte nejprve upravit životosprávu. Z jídelníčku je třeba vyloučit živočišné bílkoviny – maso, mléko, mléčné výrobky, uměle dozrávající tropické ovoce. Snižte příjem cukru a rostlinných tuků.

Ekzém se velmi lepší, když začnete užívat při vaření nebo po lžičkách 100% za studena lisovaný klíčkový nebo kukuřičný olej.

Šupinatá kůže a zánět očních víček hlásí, že máte nedostatek vitamínu B6 (pyridoxinu). Ten je nezbytný pro zdravou kůži. Nejlepším zdrojem vitamínu B6 jsou obilné klíčky, pšeničné otruby, růžičková kapusta, zelí a celozrnné obiloviny.

Při ekzémech na ruce koupejte ruce v nálevu z divoce rostoucího slézu nebo nálevu z řepíku lékařského: 1 hrst sušeného řepíku přelijte 1l vroucí vody, 15 minut vyluhujte a scedte. Ve vlažném nálevu si oplachujte postižená místa 1x denně po dobu 10-15 minut.

Hleny

Pokud se neustále tvoří hleny, vyřadte z vašeho jídelníčku mléko a mléčné výrobky, které přispívají k zahlenění organismu, dále sladkosti a tučná jídla.

Křen selský silně odhlehne organismus. Zařadte ho proto do svého jídelníčku – do salátů, pomazánek atd. nebo křen nastrouhteje a 1 lžící nastrouhané hmoty vyluhujte přes noc ve 150ml vody, pak přidejte 2 čajové lžičky medu a vypijte.

Deprese

Nejdůležitější je určitý životní řád. Občas se zamyslete, zda to, co vyplňuje váš každodenní program je dostatečně uspokojujivé, nebo zda jste ve vleku ostatních.

Jezte vyváženou sezonní stravu. Dbejte na kvalitní a dostatečný spánek.

Mějte na paměti, že alkohol je depresivem. Vyhněte se používání drog a alkoholu.

Deprese často přicházejí na podzim nebo v zimě, což způsobuje nedostatek slunečního záření. Obvykle se projeví značné výkyvy nálad. Jak jen je to možné vycházejte na slunce nebo jezděte na slunná místa. Chodte na dlouhé procházky.

Otužování je velmi účinný prostředek proti depresím. Podpůrnou léčbou je akupunktura a detoxikace organismu.

Hořčík je nezbytný pro nervy. Utišuje pocity úzkosti a zabraňuje vzniku negativních emocí. Proto do jídelníčku zařaďte více potravin, které obsahují hořčík: sušené pivovarské kvasnice, kroupy, lískové ořechy, vlašské ořechy, pšeničné klíčky, otruby, mák, kakao, luštěniny.

Proti depresím účinně působí vitamin C a vitaminy skupiny B.



Okruh Srdce – Tenké střevo

Srdce jakožto mateřský orgán pro tepenný systém, je v dnešní civilizaci velmi ohroženo.

Při toxickém zatížení našeho srdce, nemáme většinou žádné větší subjektivní problémy, jakož tomu je při problémech s alergií, kožních problémech, atd.

Srdce nás většinou při toxickém zatížení prostě nebolí.

Proto většina klientů, kterým provádíme detoxikaci kardiovaskulárního ústrojí, naši práci neocení, jelikož je netrápí žádné subjektivní pocity.

I když to může být pro jejich život zachraňující čin.

Protože pokud lidé nemají špatný subjektivní pocit, problémy neřeší.

Až když je postihne první srdeční příhoda, nebo druhá, potom si začnou uvědomovat důležitost držet své srdce v naprostém pořádku.

Naše srdíčko stojí za některými dominantními emocemi, jako jsou strach a úzkost.

Proto pocity, které nastávají, když už je toxické ložisko v pokročilé fázi, jako poruchy srdečního rytmu, pocity tlaků a bodání, vynechávání tepu, atd. Vyvolávají v lidech pocity strachu a velké obavy.

Dnešní medicína má na výběr z celé řady chemických preparátů, které ovlivňují srdeční rytmus a zbavují člověka těchto nepříjemných pocitů u srdce.

Zde se člověk domnívá, že je jeho srdce léčeno a že nemusí mít další strach o svůj kardiovaskulární systém.

Opak je bohužel pravdou.

Srdeční rytmus je sice ovlivněn, ale toxické ložisko nadále produkuje odpadní látky a zhoršuje tak činnost srdečního svalu.

Dceřiným orgánem Srdce je tenké střevo, kde ložisko v něm nám také nepřináší nějaké zhoršené subjektivní pocity.

V tenkém střevě se odehrává vstřebávání většiny vitamínů, stopových prvků a minerálů.

Když je však tenké střevo postihnuto ložiskem, vzniká nám porucha těchto pochodů a tělo se nám dostává do stavu takzvané buněčné podvýživy.

Tímto stavem buněčné podvýživy trpí většina národa – jelikož se k jejich buňkám nedostává potřebné množství vitamínů, minerálů a stopových prvků.

Tenké střevo se nám také stará o využití energie z potravy.

Lidé se špatným využitím energie jsou buď unavení, otlí, nebo hubení, podle toho do jaké míry nahrazují nedostatek vstřebané energie a živin kvantitou jídla.

I zde hraje obrovskou roli pro vznik toxického ložiska emocionalita.

Když se k tomu přidá ještě špatná a nevyvážená strava, je takřka zaděláno pro vznik nejobávanějšího strašáka a tím je srdečně-cévní toxické ložisko.

Symptomy tohoto okruhu jsou:

Ztmavnutí moče, krvavé žilky v očích, bolesti na lopatce a nad ní, neschopnost ovládat city, pomatené blouznění, sucho v nose, zduřeniny v očních koutcích, záněty očního koutku, modrání rtů a nehtů, šubání svalstva, zapomnětlivost, zadýchávání po krátké námaze, řeč, která po několika minutách slábne, pláč či smích bez příčiny, ucpávání tepen na končetinách, mozková skleróza, angína pectoris, tlaky v srdci, nepravidelnosti rytmu, bušení srdce.

Příznaky naznačující problém v tomto okruhu a jejich řešení:

Angina Pectoris

Patří mezi civilizační onemocnění, proto je preventivně důležitý dostatek pohybu, snížení nadváhy, zdravý jídelníček. Hlavně dostatek hořčičku, vitamínu E, vitamínů skupiny B a vápníku.

Srdeční činnost podporuje šťáva z mrkve a z celeru.

Na srdeční slabost pomáhají lískové ořechy, dýňová semena nebo oleje z nich.

Osoby trpící bušením srdce nebo srdeční slabostí si mají hojně dopřát červeného rybízu, nejméně malou misku pocukrovaných plodů ráno a večer. V zimní době, kdy nejsou čerstvé plody, je nahraďte zavařeninou.

Mozek

Přímo na činnost mozku nemůžete působit, ale lze se zaměřit na podporu jeho činnosti. K tomu mohou být nápomocny byliny, které mají významný vliv na celkové zdraví. Například užívání kořene kozlíku lékařského dopomáhá k lepšímu spánku a přes den zase k lepšímu soustředění.

Látky pro mozek nutné jsou: Hořčík, vápník, vitaminy A, E, B, hodně jodu.

Nejlepším zdrojem hořčíku je kakaový prášek, melasa, slunečnicový olej, dýňová semena. Nejvíce vápníku je obsaženo v sezamových semínkách, sardinkách v oleji, tvrdém sýru, tofu, tvarohu a máku. Vitaminy důležité pro mozek najdete v lískových oříšcích, droždí, sušených meruňkách, máslu, zelenině či ovoci. Nejvíce jodu potom obsahuje treska, makrela, tresčí játra, losos, třešně a višně.

Snažte se vyhýbat kouření, pití alkoholu a většímu množství kávy. Nekonzumujte příliš často kořeněná a pikantní jídla.

Česnek zlepšuje průtok krve v mozku i nejmenšími krevními kapilárami. Užívejte 2 stroužky česneku denně.

Artritida

Důležité látky proti artritidě jsou mastné kyseliny omega-3 obsažené hlavně v oleji světlice barvířské nebo ve lněném oleji. Proto si zařadte do jídelníčku tyto oleje a denně jezte semena lnu – 1 čajovou lžičku semínek 2x za den. Dobře je rozkousejte a hodně zapijte pramenitou vodou.

Dostatek mědi v organismu snižuje záněty kloubů a zvyšuje jejich pohyblivost. Měď najdete v sušených švestkách, sušených meruňkách,

slunečnicovém semínku, celozrnném chlebu, houbách. Tyto potraviny do svého jídelníčku zařazujte často.

Revmatismus

Kdo trpí zánětlivými revmatickými onemocněními, tomu pomáhá strava s nižším obsahem bílkovin. Velmi omezte maso, hlavně drůbeží pro jeho vysokou hodnotu kyseliny močové. Dále brambory a lilkovité rostliny, například lilky, patisony, rajčata, které přispívají ke zhoršení onemocnění.

Osobám trpícím revmatismem se doporučují jablečné kúry. Množství jablek se řídí podle věku, pohybuje se od 0,5kg do 2kg denně. Jeden až dva díly se jich konzumuje strouhaných. K tomu patří lehká dieta. Jablečný mošt má silný močopudný účinek, a proto jej pijte při dně a revmatismu.



Při revmatických potížích nezapomínejte na cvičení. Aktivní tělo se rychleji zbavuje problému a zatížení.

Arterioskleróza

Nejdůležitější je zdravá a vyvážená strava, dostatek pohybu a snížení nadváhy. Arterioskleróza má své kořeny v poruše jaterní látkové výměny, proto pozor na konzumaci alkoholu a na nezdravou, tučnou a ostrou stravu. Je třeba omezit příjem masa a cukru.

Nápoj na pročištění tělesných trubek: 400g česneku – vyberte zdravý a silný česnek, oloupejte ho, umyjte a rozdrťte. Vytlačte šťávu z 24 citronů.

Šťávu smíchejte s česnekem a nalijte do tmavé láhve. Hrdlo ovažte gázou. Před použitím protřepejte. Šťávu používejte denně: 1 čajovou lžičku rozmíchejte v jedné sklenici převařené vody a vypijte. Po 2 týdnech zmizí malátnost, dochází k zlepšení zdravotního stavu a navrací se síla do života.

Krevní oběh

Je závislý na celém stavu organismu. Proto je důležitá očista těla různými kúrami a půsty.

Omezte masitou a tučnou stravu, kořeněná jídla, sladkosti, alkohol. Domácí a čerstvě připravená strava je výživnější a hodnotnější pro tělo.

Denně se snažte cvičit. Cvičení podporuje krevní oběh. Pokud jste hodně zatížení nemocí, postačí procházky okolo bydliště nebo rychlejší chůze do zaměstnání. Kondici svého těla poznáte podle chůze do schodů. Pokud se silně zadýcháváte a musíte dělat přestávky, abyste se vydýchali, vaše tělo hlásí, že nezvládá malou námahu a že nastal čas zlepšit si kondici pravidelným cvičením, dietou.

Váznoucí krevní oběh rozproudíte jablečným moštem. Pijte vícekrát přes den sklenici.

Místo moštu lze také použít 1 lžičku jablečného octa, vše rozmíchat v trošce vody. Pijte 2-4x za den.

SLEZINA, SLINIVKA BŘIŠNÍ, ŽALUDEK

V tomto okruhu vládnu tři orgány, zatímco v ostatních narážíme jen na dva. Mateřský orgán představuje slezina. V současné moderní medicíně nehraje nijak zvlášť významnou úlohu a je možné ji celkem bez důsledků odebrat v případě nemoci nebo úrazu.

Prakticky je řazen do imunitního systému a její nejhlavnější funkcí je likvidace odumírajících krevních elementů. Ložisko, které musí i zde prvotně vzniknout v mateřském orgánu, má obvykle obal z hlenu, na němž se podílí především cukr.

Nalezneme však i hleny vznikající z mouky a z mléčných produktů. Literatura tradiční čínské medicíny uvádí, že sladkost je přítelem i nepřítelem sleziny. Ostatně cukr byl v starověké Indii používán jako látka k posílení žaludku a sladká chuť se v tradiční čínské medicíně uvádí jako chuť, která posiluje funkci sleziny.

Přebytek sladkosti a s tím související požívání rafinovaného cukru a značného množství uhlohydrátů vytvářejí hleny, které představují důležitou součást ložisek ve slezině. Infekce v nich mohou být různého původu, neexistují žádné specifické.

Tento okruh se zapojuje do řady dalších orgánů, které jsou v současné populaci velmi často poškozeny a vykazují chorobné vlastnosti. Dceřinými orgány, jak jsem již uvedl, je žaludek a slinivka břišní.

Znamená to tolik, že v žaludku se nebude vytvářet ložisko, pokud nebude ve slezině. Toto pravidlo má velmi značné dopady, protože opakované infekce helicobacterem, či borreliové infekce žaludku a záněty jeho sliznice, včetně žaludečních vředů, se neustále opakují proto, že neléčíme mateřské ložisko ve slezině.

To způsobuje snižování imunitních vlastností žaludečních tkání, což má nakonec za následek vznik různých infekcí a především ložiska. Tak se žaludek jakožto orgán stává náchylným k různým chorobným stavům. Obdobný proces nastává i u slinivky břišní.

Příznaky naznačující problém v tomto okruhu a jejich řešení:

Nespavost

Poruchami spánku více trpí ženy, které jsou citlivější na emocionální podněty. To neznámá, že se to mužů netýká. Lidové léčitelství nabízí celou řadu postupů a prostředků na úpravu spánku.

Zvyšte příjem vitamínu B5: jezte hodně jablka, sušené meruňky burské oříšky, sušené fíky, a telecí játra. Snižuje únavu a zlepšuje nespavost.

K večeru se nepřejídejte. Chodte spát polohladoví. Těžká masitá večeře způsobuje neklidný spánek.

Studené nohy bývají příčinou obtížného usínání. Zahřejte je třením a pak je sprchujte ledovou vodou. Pořádně osušte, promasírujte a běžte spát.

Fíky jsou účinný prostředek na spánek, který byl známý už v době Římanů. Před spánkem nebo v noci, když se probudíte a nemůžete usnout, snězte čtyři fíky.

Nespavost zahání 200ml vlažného mléka se lžící medu.

Před spaním snězte 3 jablka, dokážou uklidnit a zlepšit usínání.

Dvanácterník

Dvanácterníku poslouží stejné byliny jako na žaludeční potíže.

Pijte Šťávu připravenou z hlávkového zelí. Množství 1l šťávy denně urychluje hojení dvanácterníkového vředu.

Jezte zelí syrové nebo kysané. Dobře pročišťuje a dezinfikuje celý zažívací trakt.

Nekuřte, nepijte alkohol ani kávu. Tyto látky silně dráždí žaludek a dvanácterník.

Pořádně a důkladně jídlo žvýkejte. Dostatek slin chrání sliznici žaludku i dvanácterníku.

Sliz z lněného semínka pomáhá vytvořit ochranný povlak v zažívacím traktu. Dvě lžičce semen lnu máčejte ve 200 ml vlažné vody po dobu 4 hodin. Pijte dva velké doušky vždy 15 minut před jídlem.

Afty

Zajistěte si dostatečný přísun vitaminů (hlavně vitaminu C a B-komplexu). Z jídelníčku vylučte ostrá jídla.

Prozatím nejefektivnější řešení tohoto problému podle všech zkušeností je cucat a převalovat v ústech bílé víno, vždy každou hodinu. Do druhého dne afty úplně zmizí. Tuto radu jsem řekl všem svým známým a klientům, kteří mi zkušenost potvrdili.

Velmi osvědčený je také odvar ze sušených borůvek. Výplach dutiny ústní provádějte každou hodinu. U hodně malých dětí ústa potírejte pomocí vaty namotané na špejli. 2 čajové lžičky sušených borůvek vařte v 150ml vody asi 5 minut. 10 minut vyluhujte a scedte.

Účinný je také výplach šalvějovým nebo heřmánkovým čajem.

Borelióza

Základem je klasická léčba antibiotiky. Jestliže nezabírá je vhodné jí doplnit detoxikací organismu.

Čaj z kořene a listu pampelišky (smetanky lékařské): 2 čajové lžičky pampelišky přelijte 200ml vroucí vody, 10 minut vyluhujte a scedte. Pijte 2x denně. Můžete osladit medem (1 až 2 lžičky), který má také drenážní účinky.

Čaj z vřesu obecného: 1 vrchovatou lžičku vřesu přelijte 150ml vroucí vody, přikryjte a nechte 15 minut vyluhovat. Poté scedte. Pijte 2x denně. Opět můžete osladit medem nebo rakytníkovým sirupem.

Na doléčení je nejlepší směs tinktur z topolu černého, jalovce obecného, červeného rybízu, borovice, vinné révy, všechny zakoupíte v obchodě s bylinami. Tato směs dokáže postup boreliózy zastavit i zmírnit vzniklé následky.

Na nepříznivé bakterie v těle působí likvidačně tinktura z česneku medvědího.

Svaly

Udržování svalů v kondici je samozřejmě možné pravidelným cvičením. Svaly při cvičení nepřepínejte, abyste si nezpůsobili zranění. Pravidelné odborné masáže zvýší svalovou výkonnost, sníží bolestivost a zlepší funkčnost svalstva.

Bolestivé svaly krátce polijte studenou vodou. Dojde k rychlému překrvení a ohřátí. Sval se uvolní a bolest odezní.

Zvyšte přísun jodu v jídelníčku (viz štítná žláza). Jod zajišťuje správnou funkci svalů.



Otylost

Příčinou zvýšené hmotnosti je hlavně vlastní pohodlnost. Dlouhodobá nevhodná strava, nedostatek pohybu, nechuť cokoli změnit, žití ve stereotypu, časté alibistické výmluvy, proč to nejde a podobně.

Tím se člověk dostane do vlastní pasti, z které se těžkou uniká. Štíhlé a pružné tělo méně podléhá civilizačním onemocněním, protože v něm vládne mladistvý a vytříbený duch, naproti tomu obézní tělo brzdí v aktivitě a přináší nedostatek vůle cokoli změnit.

O své tělo se musíte starat celý život! A ne jen pár týdnů!

Budte k sobě kritičtí a zhodnoťte svůj dosavadní život.

Pokud se rozhodnete se svojí hmotností něco udělat, konečně začnete žít svůj život naplno!

Pomoci vám můžeme v našem dietologickém centru.

Nechutenství

Postiženému vařte nutričně vydatná jídla, například obilné kaše, ovesné vločky, zeleninové polévky.

V jídelníčku omezte maso, masové výrobky, slané pamlsky typu brambůrků a sladkosti. Dále výrobky obsahující glutaman sodný – zvýrazňovač chuti.

Na zlepšení chuti použijte ředkvičky, křen, jablka, podporující chuť k jídlu.

Malým dětem upravte jídelníček. Omezte sladká jídla a různé pamlsky. Ve stravování utvořte řád. Půl hodiny před jídlem dejte dítěti kousek jablíčka, které vyvolá pocit hladu.

Pro povzbuzení chuti k jídlu si připravte křenovou šťávu. Očištěný křen nakrájejte na kolečka, rozložte na sítko a posypte cukrem. Vytékající šťávu užívejte 3x denně jednu lžičku před jídlem.

Nedokrvení končetin

Při nedokrvení končetin nejlépe poslouží osvědčená domácí vodoléčba, ke které potřebujete pouze teplou a studenou vodu, vanu nebo velký škopek.

Tento nejjednodušší léčebný systém vypracoval známý německý farmář Sebastien Kneipp. Hlásal, že všechny nemoci vznikají z porušení krve a vodní procedury působí na úpravu krevního oběhu. Kneippovu metodu jsem doporučil mnoha klientům a při správné aplikaci došlo vždy k výraznému zlepšení.

Léčení vodou je tak staré jako lidstvo samo. Dalším osvědčeným receptem je chůze bosky ve vlhké trávě hned po ránu, jakmile vstanete z teplého lůžka. Zpočátku chodte v trávě jen několik minut.



Anorexie

Za prevenci u tohoto onemocnění považují dobré rodinné vztahy, zvýšenou pozornost dospívající dívky a povzbuzování sebevědomí

Jakmile zjistíte, u dotyčné příznaky mentální anorexie, bylinná léčba příliš nepomůže.

Do jídelníčku přidávejte listy bazalky, která zvyšuje chuť k jídlu, uklidňuje nervy a zvyšuje činnost ledvin.

Na posílení organismu se doporučuje čočková polévka se sušeným žitným chlebem. Žitný chléb nakrájejte na kostičky a usušte. Hrst kostiček přelijte 200 ml vroucí vody, nechte chleba rozpustit a máte připravenou velmi vydatnou polévku.

Cukrovka

Zaměříme se hlavně na léčení cukrovky II. typu.

V první řadě je potřeba úprava stravy s omezením cukrů, řád s pravidelným příjmem potravy v určitých časových intervalech, udržování přiměřené tělesné hmotnosti. Vytvořte si jídelníček obsahující

potravin, které dokážou snižovat cukr v krvi (čočka, fazolové lusky, ředkvičky, kedlubny, atd.).

Dbejte hlavně na dostatečný přísun vitamínu C pro úpravu funkce jater, dále příjem hořčin a stopových prvků. Po upravení jídelníčku přejděte na podpůrnou léčbu pomocí kvalitních potravin a bylin.

Přes léto snězte denně 5 kusů syrových listů šalvěje lékařského.

Přes zimu pijte během dne a mezi jídly po dobu 3 týdnů 1x či 2x denně 200 ml šťávy z bílého zelí.

Jezte čerstvé i sušené brusinky.

Pálení žáhy

Při pálení žáhy se vyhýbejte kořeněným jídlům, sladkostem a příliš slaným pokrmům, alkoholu.

Vypijte 2x či 3x denně půl sklenice šťávy ze syrových brambor (nebo z kysaného zelí nebo jablíček) vždy před jídlem.

Kořen hořce žlutého jemně rozemelte a užívejte 3x denně na špičku nože půl hodiny před jídlem, nejvýše 14 dnů.

Při pálení žáhy snězte jednu syrovou mrkev, kterou pořádně rozkousejte.

Vložte do úst 4 ovesná zrna (můžou být i ovesné vločky) a pomalu je žvýkejte.

Pořádně rozžvýkejte 1 čajovou lžičku makových semen.

Zdravotní problémy týkající se více okruhů najednou, lymfatického systému nebo tipy z praxe

Angína

Při onemocnění angínou hlídejte, abyste přijali dostatek tekutin, nejlépe v podobě teplého čaje. Jídlo podávejte jen jemné – polévky a kaše.

Teplotu snižuje a příjemně ochlazuje hruškový kompot

Cucejte kandovaný zázvorový kořen, který zmírňuje bolesti a odhlehne. Koupíte jej v obchodě se zdravou výživou. S antibiotiky můžete kombinovat bylinné čaje, kloktání nebo zábaly.

Přelijte 1 lžičku rozdrčených šípkových plodů šálem vroucí vody, vyluhujte 10 minut, scedte a pijte 4x denně.

Klimakterium

Psychické potíže během přechodu lze zvládnout tím, že se naučíte chápat a akceptovat svůj přirozený proces stárnutí. Předcházíte z plodné životní fáze do neplodné – čímž však život nekončí. Je ho jen potřeba poněkud přehodnotit a uvědomit si, že tím nemusí trpět ani vaše tělesná kondice. Mějte na paměti, že krása vždy vychází z nitra člověka. Vždyť i zralé ženy jsou krásné a svými činy mladé.

Častým doporučovaným prostředkem je včelí mateří kašička, kterou zakoupíte v prodejnách pro včelaře. Pozor na tablety, obsahují nízké procento mateří kašičky. Začněte je užívat po skončení menstruace nebo i při delších přestávkách mezi menstruacemi. Jezte asi 0,5 g kašičky ráno nalačno, a to po dobu 8 týdnů.

Velmi důležité je také dodávat hořčík a vitamín E.

Zázvor pravý se vztahuje k ženským orgánům nepřímo, ale některé jeho účinky se velmi oceňují i u menopauzálních stavů. Léčí nevolnosti, závratě, mdloby, a navíc pomáhá aktivovat léčivé složky jiných bylin, pokud se užívají zároveň. Zázvor přidávejte do jídla – salátů, polévek.

Parkinsonova nemoc

Nedostatek vitamínu B2 vede k nepříjemnému třesu. Vitamin B2 se vyskytuje v droždí, vepřových ledvinách, vejcích, hovězím masu a domácím plnotučném mléku.

Při této chorobě dodávejte do jídelníčku dostatek jodu. Dále zvyšujte přísun hořčičku, který je dostatečně obsažen v černé melase z cukrové třtiny.

Parkinsonova nemoc je spojena se špatnou činností hypofýzy – nedostatkem dopaminu – a je velmi obtížně léčitelná. Lékaři ji považují za neléčitelnou.

Já mám však jiné zkušenosti. Setkal jsem se s klienty, kteří úspěšně tuto chorobu zahnali pomocí zatracované a státem zakazované marihuany, kterou užívali jako bylinný nálev a koření do jídla. Dnešní zákon dovoluje pěstovat tuto bylinu alespoň v malém množství, právě pro léčebné účinky.

Bechtěrevova nemoc

Tuhnutí páteře je spojeno s nedostatečností látkové výměny.

Dbejte, aby byla vaše štítná žláza v pořádku, Starejte se o dostatečný přísun jodu ve stravě, který podporuje dobrý růst a stav kostry a tkání těla. Pokud se jako předzvěst této nemoci objeví bolest pat, signalizuje tělo nedostatek jodu, proto se ve svém jídelníčku účelově zaměřte na dostatečnou konzumaci mořských ryb a mořských řas.

Velmi účinná prevence nemoci je otužování pod odborným dohledem a skotské stříky.

Na bolavé kosti, klouby a páteř: 1 velkou cibuli pokrájejte na kolečka a zalijte 0,7 l čistého lihu a nechte 2 týdny vyluhovat. Potom extrakt přecedte.

1 sklenici plodů jalovce obecného mírně rozmačkejte a dejte do 200 ml rozpuštěného sádla, které zahříváte do varu, pak stáhněte z ohně a nechte odpočívat do druhého dne. Pak opět sádlo rozpusťte a přecedte přes plátno. Uchovávejte v tmavých skleničkách s uzávěrem a v chladu.

Nervozita

Upravte své stravování a zvyšte ve svém jídelníčku hlavně příjem hořčíku, který se při stresovém vypětí z těla nejvíc vyplavuje. Hořčík je hlavně obsažen ve třtinové melase, kakau, hořké čokoládě, ve slunečnicových a dýňových semenech.

Vitamin E je důležitý pro zdravý stav nervů. Patří k neúčinnějším antioxidantům. Nejlepší zdroj vitamínu E: slunečnicový olej a semena, pšeničný olej, lískové ořechy a mandel.

Jezte každý den ráno kaši z ovesných vloček a ořechy s medem. Kaše posiluje organismus a vzpruží nervy.

Užívejte po delší dobu denně lžičku lněných semen. Můžete semena přidávat do jídla.

Basedowova nemoc

Jod se nachází ve štítné žláze, kde se podílí na tvorbě hormonů, které regulují rychlost tělesného metabolismu. Jod je nezbytný také pro funkci pojivových tkání v těle, které tvoří základ šlach a vazů.

Burské oříšky a sójové boby omezují využití jodu ve štítné žláze. Kdo má potíže z nedostatku jodu, měl by tyto potraviny z jídelníčku vynechat. Fluor, brom a chlor mohou rovněž zamezovat využití jodu v těle. Proto pozor na zubní pasty s fluorem a fluorové tabletky pro děti na zuby. V dnešní době není problém koupit zubní pasty, které tyto prvky neobsahují.

Selen je důležitý pro intelektuální vývoj dítěte. Nachází se v ořeších, celozrnném chlebě, rýži, slunečnicových semenech. Pomáhá zabudovat jod do štítné žlázy.

Vitamin A je velmi důležitý pro správnou funkci štítné žlázy. Nejvíce ho obsahují žloutky, máslo, plnotučné mléko.

Bodnutí hmyzem

Při alergii na bodnutí hmyzem (včelou) se osvědčil čaj ze směsi 20g vřesu obecného, 10 g kopřivy dvoudomé a 10 g řepíku lékařského.

Jednu lžici této směsi spařte 250 ml vroucí vody. Malými doušky popíjejte.

Na místo bodnutí hmyzem přikládejte rozmačkané listí netřesku střešního. Zmírní se tím pálení a otok se vstřebá. Podobný účinek má i petrželová nať.

Nejdůležitější ihned po bodnutí hmyzem je potřít ránu rozkrojenou cibulí, zamezíte tím přenosu infekce.

Horečka

S horečkou nikdy neriskujte. Necháte-li dlouhodobě organismus v horečce, aby se s nemocí vypořádal zcela sám, můžete si uškodit.

Bylinná léčba je velmi vhodná. Bylinky nemají vedlejší účinky a nepůsobí příliš razantně, jsou jednoduše dostupné.

Tělu pomůžete doplňováním vitamínu C a lehkou dietou. Vyhýbejte se tučným, kořeněným a těžkým jídlům.

Zůstávejte v klidu na lůžku a vynechejte fyzickou a duševní námahu.

Zvyšte příjem tekutin. Nejlepší jsou právě bylinné čaje.

Při vysokých teplotách si dávejte studené zábaly.



Lupy

Zaměřte se na vlasové přípravky. Nepoužívejte laciné šampony, zaměřte se na jemné dětské šampony, které nedráždí tolik vlasovou pokožku. Dále nepoužívejte vlasové gely, laky apod.

Udělejte si na 20 minut zábal vlasové pokožky ze 100 ml olivového oleje a jednoho žloutku. Potom pořádně spláchněte a vlasy umyjte žloutkovým šamponem. Nakonec přelijte hlavu nálevem z kopřiv.

Pach těla

Dodržujte základní hygienická pravidla. Denně si umyjte nebo osprchujte celé tělo, měňte si prádlo a oblečení. Vyměňte 3x týdně ručníky a jednou za 3 týdny povlečení.

Pokud dodržíte první pravidlo a zápach stále přetrvává, je to způsobeno nevhodnou stravou nebo užíváním některých léků, které pach vyvolávají. Upravte svůj jídelníček. V první řadě vylučte maso, masové výrobky a sýry. Jezte hodně rostlinné stravy, obilniny, luštěniny, zeleninu a ovoce. V jídelníčku omezte česnek a hodně aromatizované koření.

Žloutenka

U žloutenky typu A je nutné zabezpečit hlavně hygienu, po použití WC si vždy umýt ruce a udržovat záchod v naprosté čistotě.

Kurkuma je bylina používaná jako koření. V celé Asii se lze setkat s používáním této byliny. Mezi její účinky patří i léčba žloutenky. Prášek kurkumy můžete koupit v obchodě se zdravou výživou. Přidávejte ji do každého jídla.

Svařte 20 g hořce žlutého v 0,5l vody, vyvařte na poloviční objem vody, 15 minut vyluhujte a scedte. Pijte 2-3 šálky denně.

Rozhodnutí je na každém z NÁS

Milí čtenáři, dovoluji mi pár slov na závěr.

V této knížce jste se dozvěděli, jak se dají řešit různé zdravotní problémy, pouze za pomoci bylin a přírodních výtažků.

Dále jaké okruhy spolu souvisí a pod jakým toxickým vlivem se může skrývat třeba alergie.

Řekněme si, jak by asi postupovala současná medicína, kdyby chtěla předcházet takové artróze kyčelního kloubu.

Zvali by si nás již od mládí pravidelně na rentgen a pozorovali by, jestli už náhodou nevznikají artrotické změny?

Co by se však stalo, kdyby se změny náhle objevily a artróza by rychle postupovala?

Nezbývalo by jim nic jiného, než chirurgickým zákrokem vyměnit kloub za plastovou, keramickou nebo titanovou náhradu.

Stejnými otázkami se můžeme ptát na vyšetření, která již řadu let probíhají.

Budeme muset již od mládí rentgenovat prsa děvčat a sledovat, jestli se již neobjevil zhoubný nádor?



A co uděláme pak?

Vyoperujeme ho?

Nebo prs dokonce odejmeme?

Soudnému čtenáři jistě dojde, že tudy snad cesta nevede.

Dokážeme-li však velmi jednoduchým způsobem pravidelně detoxikovat orgány jako jsou játra a žlučník, kterými je kyčelní kloub ovládán, nemůže vznikat žádné toxické ložisko v kloubu a nemůže dojít k artróze a následnému chirurgickému zákroku s výměnou kloubu.

Je mnohem snazší, a 100x levnější dbát na prevenci, než ležet na operačním sále, zažívat zoufalé pocity, přepočítávat jaký implantát si mohu dovolit a doufat, že vše dobře dopadne.

Doufám, že jsem Vás touto knihou podpořil v zamyšlení se nad současným zdravotním stavem naší populace.

Věřím, že rady a návody uvedené v knize bohatě využijete na sobě, nebo vašich nejbližších a pokud máte zájem o sestavení detoxikačního programu přímo pro Vás na míru, Můžete se objednat na konzultaci na adrese:

www.detoxikace.organismu.cz

**Chcete se dozvědět další konkrétní
tipy a postupy, jak řešit vaše
zdravotní problémy nebo problémy
s nadváhou.**

Objednejte se na nezávaznou konzultaci:

Pro hubnutí a úpravu stravování

www.vyziva.organismu.cz

Pro detoxikaci organismu

www.detoxikace.organismu.cz

Použitá literatura:

1. Dr. Luis J. Ignaro – nositel Nobelovy ceny za medicínu (1998) – www.ignarro.com
2. MUDr. Dana Millerová – „Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech“ (Triton, 2003)
3. Jean Carperová – „Potraviny – zázračné léky“ (Votobia, 1997)
4. RNDr. M. Kosnarová – „Rady pro zdraví, diety pro nemocné“ (Ambiko Medika, 2003)
5. MUDr. Josef Jonáš – „Praktická detoxikace“ (Eminent, 2006)
6. Dr. Norma W. Walker – „Zdraví a Salát“
7. Vladimír Klescht – „PŘIROZENÉ ZDRAVÍ aneb Jak si nevyrobět nemoci“ (Tisk Finidr 2006)
8. Renata Herber – „Babiččina Lékárna“ (Knižní klub)
9. Vlastní poznámky z přednášek na fakultě tělesné kultury v Olomouci