

# Sedm kroků k očistě našeho těla

[JiHo - Zdraví](#) - 13. 02. 2005 (81343 přečtení)

Máme tu postní období, ve kterém bychom mohli udělat pro naše zdraví něco navíc. Nahlédli jsme pro vás do knihy Jiřího Cingroše *Sám sobě lékařem*.

## Krok první: Klystýr

Střeva jsou první linií obrany proti mnoha nemocem, včetně rakoviny. V zanešeném střevě vzniká spousta toxinů, nepříznivě ovlivňující naše tělo. Pravidelné výplachy střev pomáhají odstranit usazené zbytky a v porovnání s projímadly nemají většinu jejich nepříznivých účinků.

Očista střev se dá provádět postupně, nejprve se odplaví hrubé nečistoty, potom se ke klystýru přidají dýchací cviky, které umožňují nasát vodu do střeva mnohem hlouběji (jógová uddiána bandha). Takový výplach navíc masíruje orgány v břišní dutině a zabraňuje vzniku hemeroidů. Stačí dvě minuty tohoto cvičení denně (pozor, pokud máte slabé srdce, vysoký krevní tlak, případně jiné závažné zdravotní potíže - poraďte se se svým lékařem).

Jak na klystýr? Nachystejte si 2 litry teplé (převařené) vody, přidejte lžici citronové šťávy nebo odvar z heřmánku. Nalejte do irigátoru a ten zavěste do výšky očí. Klystýr přijímejte vleče s hlavou opřenou o ruce. Zhluboka dýchejte, uvolněte břicho. Konec hadičky namázněte stolním olejem. Dávku vody přijmeme málokdy najednou, většinou tak na 2 - 3x. V tom případě přidáme citronovou šťávu či heřmánek až do poslední dávky. Nikdy při klystýru nesmíme cítit velký tlak nebo bolest! Vodu v sobě pokud možno na chvíli zadržíme. Podmínkou je prázdný žaludek.

První týden očisty aplikujeme denně, další týden ob den, třetí týden ob dva dny, čtvrtý týden ob tři dny, pátý jednou týdně. Potom podle potřeby, obvykle 1x za 14 dní.

## Krok druhý: Boj s dysmikrobií

Antibiotika a řada dalších léčiv, společně s nevhodnou skladbou stravy, vedou k zamoření trávicí soustavy cizorodými organismy (plísně, kvasinky, bakterie), které pronikají do sliznice střev a produkují toxiny. Účinné je léčení dysmikrobie pomocí česneku.

Během jednoho až dvou týdnů jíme pravidelně na lačno stroužek česneku ráno, hodinu před obědem a potom dvě hodiny po večeři. Zbavíme se tak nadýmání, pálení žáhy, zlepšíme si stav krevního oběhu. Pro účinnost česnekové kúry je třeba udržet v trávicí soustavě optimální pH, na což je velmi vhodný jablečný ocet (do salátů i jako součást jídel i nápojů).

Pro posílení stavu trávicí soustavy je jako nápoj velmi vhodný nálev z ovsu (ovesných vloček): 2 lžíce mletého ovsu zalejeme půl litrem vařící vody a necháme 3 až 4 hodiny stát.

## Krok třetí: Očista kloubů

V kloubech se nám díky nesprávné životosprávě usazují různé soli (mj. soli kyseliny močové), které je možné vyplavit pomocí odvaru z bobkového listu (vavříň). Připravíme si odvar z 5 g bobkového listu, který 10 minut vaříme ve 3 dcl vody a necháme jej v termosce minimálně 3 - 4 hodiny louhovat (nejlépe přes noc). Odvar přecedíme (ponecháme v termosce, aby zůstal teplý) a popijíme malými doušky v průběhu 12 hodin (nikdy ne najednou, mohlo by dojít ke krvácení!). Kúru zopakujeme po 3 dnech, potom ještě jednou po týdnu a během prvního roku každé čtvrtletí.

Tuto kúru musí vždy předcházet očista střev, jinak by rychlé uvolnění usazených látek proběhlo nejprve ve střevech a mohlo by dojít k zdravotním problémům. Často i tak dochází první den k bouřlivějším reakcím. Je proto vhodné udělat si večer před spaním klystýr. Vhodné je dodržovat lehkou dietu, případně alternativní půst s pitím ovocných šťáv a vody.

Poctivě provedená kúra nás zbaví mnohaletých bolestí a únavy kloubů i páteře. Pro muže je zajímavý i další efekt, kterým je posílení libida a erekce.

#### **Krok čtvrtý: Očista jater a žlučníku**

Játra jsou důležitým orgánem látkové výměny, detoxikace a důležitá je i produkce žluči. Ta se shromažďuje ve žlučníku, odkud je podle potřeby vypouštěna do dvanáctníku. Je nepostradatelná při trávení tuků.

Svým játrům ubližujeme především konzumací příliš tučných jídel, masa, mléčných výrobků, vajec a nadbytku alkoholu, soli, cukru a také řady léků.

Pro očistu jater a žlučníku je třeba mít předem pročištěná střeva, je vhodné se připravit vegetariánskou stravou. Je také nutné dodržet pro očistu vhodnou denní dobu: od 19 do 20 hod. (podle orgánových hodin). Před vlastní očistou každé ráno či večer použijeme klystýr a pijeme jablečnou šťávu podle chuti. Třetí den si připravíme 2 dcl citronové šťávy a 2 dcl panenského olivového oleje, uděláme několik úklonů vlevo, na oblast jater (na břicho vpravo pod posledním žebrem) přiložíme termofor a počínaje 19 hodinou pijeme každých 15 minut 3 lžičky oleje a 3 lžičky citronové šťávy (lépe se pije řádně smíchané). V termoforu měníme vodu a nahříváme oblast jater 2 až 3 hodiny.

Vylučování škodlivin a usazenin probíhá během 24 hodin, pokud se připravíme pomocí urinoterapie, tak se celý proces urychlí. Přibližně druhý den v poledne si uděláme klystýr (a budeme se nejspíš divit, co všechno se z nás vylučuje). Následující týden je potřeba jíst vegetariánskou stravu, první den je vhodná ovesná kaše se strouhanými jablky a medem.

#### **Krok pátý: Očista ledvin**

Hlavním úkolem ledvin je zachytávat odpadní látky z krve. Pokud holdujeme zejména smaženým a pečeným jídlům, jíme špatně a mnoho a navíc jsme stále ve stresu, poškozujeme své ledviny velmi rychle. Špatná funkce ledvin se potom projevuje vznikem celé řady nemocí, jako je revmatismus, bolesti páteře, onemocnění ženských orgánů, u mužů impotence, zánět prostaty, dále řídnutí kostí, kožní choroby a další. Varovné příznaky jsou zhoršování kvality vlasů, změny na nehtech, záněty čelních dutin, případně bolesti kolen. Pak bychom se měli zamyslet nad stavem našich ledvin a něco pro ně udělat.

Nejjednodušší je provést očistu ledvin v létě, kdy se týden živíme pouze melouny a tmavým chlebem. Tuto proceduru bychom měli po dvou týdnech zopakovat.

Jinou očistnou kúrou je použití jedlového oleje (olej ze sibiřské jedle). Týden jíme vegetariánskou stravu a pijeme bylinkový čaj (po 50 gramech dobromysli, šalvěje, meduňky (máty) a sporýše), slazený medem. Sedmý den vypijeme půl hodiny před jídlem bylinkový čaj, do kterého jsme přidali 5 kapek jedlového oleje (dobře promícháme a vypijeme brčkem, aby jedlový olej nepřišel do styku se zubní sklovinou). Tento čaj užíváme 3x denně po dobu 5 dnů. Výsledek se objeví obvykle po několika dnech (někdy až po měsíci), kdy kdy budou odcházet změkklé hnědé kameny a písek, páchnoucí jedlovým olejem.

Další možnost očisty ledvin i jater je 24 hodinová hladovka, po které si uděláme klystýr a hodinu poté vypijeme 2 dcl olivového oleje a hned na to 2 dcl šťávy z grapefruitu. Nezapijete vodou! Opakujeme po dobu 5 až 7 dnů, během nichž pijeme pouze šťávy a jíme lehkou vegetariánskou stravu.

Velmi účinná je očistná kúra, při které pijeme šťávu z červené řepy. Pro očistu ledvin je dobrý také odvar z lněného semínka (jedna lžička semínka na sklenici vody). Pijeme po dva dny každé dvě hodiny půl sklenice odvaru.

#### **Krok šestý: Očista krevní lymfy**

Tato kúra má za úkol vyčistit nejen lymfu, ale také odumřelé buňky a tkáň. Nachystáme si na den 5 - 8 grepů (podle velikosti), 5 - 8 pomerančů a stejný počet citronů (opět podle jejich velikosti) a 2 litry vody z ledu (vyrobíme v ledničce). Ráno vypijeme 1 lžici soli (kuchyňské, případně Glauberovy), rozpuštěné ve 2 dcl vody. Každou půlhodinu pijeme 1 dcl citrusové šťávy, zředěné 1 dcl vody, dokud nespotřebujeme přichystanou denní dávku. Šťávu si nejlépe připravujeme každou hodinu čerstvou. Denně je potřeba vypít celkem kolem 4 litrů zředěné šťávy, abychom doplnily tekutinu, která se z těla odvádí díky slanému roztoku, vypitému ráno. Ten stahuje do střev toxiny a odpadní látky a vylučuje je stolicí z těla. Abychom urychlili vylučování také póry (pocení), je vhodná sauna, případně alespoň teplá lázeň, případně sprcha.

Celá procedura přispěje také k obnovení acidobazické rovnováhy našeho organismu. Také po několik dalších dnů bychom měli používat klystýr, saunu (teplou lázeň), dopoledne pouze pít ovocné šťávy, jíst čerstvé ovoce a syrovou zeleninu a dopřát si pouze jedno dietní jídlo denně podle zásad dělené stravy.

#### **Krok sedmý: Očista cév**

Přejídání, nevhodná strava a málo pohybu, to vše přispívá k zanášení cév. Výsledkem je potom to, že úmrtí na nemoci srdce a cév patří mezi nejčastější.

K očištění proceduře si nachystejme 2 dcl koprového semínka, 2 lžice mletého kořene kozlíku lékařského a 4 dcl medu. Dáme do dvoulitrové termosky a dolejeme horkou vodou. Necháme 24 hodin louhovat. Potom pijeme jednu lžici půl hodiny před každým jídlem až do vyčerpání celé dávky. Dodržujeme při tom lehkou vegetariánskou dietu a provádíme očistu střev klystýrem.

Je také možné použít alternativní recept: 3 lžice rozemletých šípkových plodů, 5 lžic jemně drceného borového, případně smrkového chvojí, 2 lžice nařezaných cibulových slupek zalejeme 8 dcl vroucí vody, 10 minut povaříme a necháme půl hodiny louhovat. Scedíme a užíváme 3x denně před jídlem a na noc 1 sklenici odvaru po dobu 3 dnů.

Dobrá očištná kúra je také ze šťávy z kiwi.

Pokud provedeme všech sedm kroků očisty, zaznamenáme účinky nejen v tom, jak se budeme cítit, ale potvrdíme si jejich vliv i pomocí irisdiagnostiky. Vymizí totiž i mnohé skvrny na oční duhovce, které signalizovali naše skryté i zjevné nemoci. Stejně zlepšení by zaznamenal i zkušený lékař, zabývající se čínskou pulzovou diagnostikou.

#### **Zpracováno podle knihy**

*Jiří Cingroš: Sám sobě lékařem; START, Benešov 1995*