

Sedm kroků ke zdraví - Jiří Cingroš

| 13.11.2010 11:02

Krok první: promývání střev klystýrem

Cestu ke zdraví začínáme od střev. Tam se tvoří první linie obrany proti rakovině a dalším nemocem, protože v zaneřáděném střevě vznikají ty nejstrašnější toxiny otravující tělo, škodliviny vyvolávající křeče našich cév a vedoucí k hypertonii, ničící ledviny. Tlusté střevo plné kalových kamenů tlačí ledviny k páteři. Ty se ocitají v "kamenném pytli", usychají a přestávají fungovat. Proto jsou tak důležité pravidelné výplachy střev neboli klystýry. Jsou mnohem lepší než drastická projímadla nebo léky s mnoha vedlejšími účinky, které se časem stávají návykovými a ještě více zhoršují činnost střev a zácpy. U klystýru se ničeho takového není třeba obávat. Jen v řídkých případech dochází k dočasným poruchám peristaltiky.

Takže nyní, kdy jsme zcela přesvědčeni o zázračných účincích klystýru pro naše střeva a tím i dobré zdraví, uvolnění a nikým nerušení, přistoupíme k samotné proceduře.

Asi do dvou litrů teplé vody přidáme lžici citrónové šťávy nebo odvar z heřmánku a nalijeme ji do nádoby klystýru (irigátoru). Tu zavěsíme asi do výše očí. Klystýr přijímáme vkleče s hlavou opřenou o ruce. Dýcháme zhluboka ústy, zcela uvolníme břicho. Konec hadičky (násadky) před každým zasunutím namázneme stolním olejem.

Jen zřídka se vám podaří přijmout celou dávku najednou. Většinou nadvakrát, natřikrát. Citrón či heřmánek je pak lépe přidat až do poslední části nálevu. K očištění přistupujeme bez obav a myslíme na to, jak nám životodárná voda protéká střevy a vymývá zbytky jedovatých látek. Vodu necháme téct až do pocitu většího tlaku, nikdy ne bolesti. Vodu se snažíme v sobě chvíli zadržet, pokud se nám to podaří. Klystýr aplikujeme nejlépe ráno od pěti do sedmi hodin nebo večer před spaním, prakticky kdykoliv; podmínkou je prázdný žaludek. Nesmíte pociťovat velký tlak, v žádném případě bolest. Po klystýru je dobré si na chvíli odpočinout. Nemůžete také hned vyjít z domu, protože voda ze střev se vám může vracet i po půl hodině.

Při počáteční očištění střev přijímáte klystýr:

1. Týden – denně
2. Týden – obden
3. Týden – ob dva dny
4. Týden – ob tři dny
5. Týden – jednou týdně.

Pro dokonalou očištění a obnovu původního stavu střeva pokračujete v aplikaci klystýru i nadále jednou za 14 dnů, podle potřeby častěji, např. po vydatném hodokvasu, recepci, plese v opeře či účasti na zabijačce. Zde je většinou nutný i výplach žaludku. Při očištění střev musíte začít s oddělenou stravou. Nejrychleji pocítíte výsledky prvního kroku ti, které trápí hemeroidy a zácpa, ale i ostatní naleznou další velice silný prožitek, který je tak dlouho mýjel. Není nad to krásně se vyčistit (pokud nechci použít výstižnějšího slova) a jít spát s čistými střevy s vůní heřmánku. Přirovnal bych to k očištění účinku sauny.

Krok druhý: Boj s dysbakteriózou (dysmikrobií)

Časté užívání léků, kynutého těsta a mléka vede k zamoření zažívacího traktu cizorodými organizmy - plísněmi, kvasinkami a bakteriemi. Tito parazité pronikají do sliznice střev a živí se její krví. Přitom produkují většinou jedovaté látky, které působí na náš organizmus tak silně, že lékař může jen stěží odlišit symptomy skutečné nemoci od symptomů úděsné a přitom zcela nepředvídatelné činnosti parazitů ve střevech. V boji s dysbakteriózou je např. účinné léčení česnekem.

Během jednoho, dvou týdnů jíme ráno na lačný žaludek stroužek česneku, pak hodinu před obědem a dvě hodiny po večeři. Příznakem úspěšného léčení bude to, že vás přestane trápit po jídle nadýmání a pálení žáhy. V průběhu léčení obzvláště poničené sliznice můžete pociťovat pálení v žaludku a ve střevech. To je v pořádku. Šťáva česneku proniká do obnažených ran, kde ničí parazity. Může vám také silněji začít bít srdce. Česnek jako jediný obsahuje rozpustné germanium. Tento prvek posiluje "pružinový" systém všech našich záklpek a chlopní.

Samotný česnek však nepomůže. Již jsme si řekli, že náš zažívací trakt představuje biochemický reaktor, který přeměňuje potravu na ty chemické formace, které se mohou stát součástí krve a na substance, které budou z organismu vyloučeny. K tomu je nutno vytvořit prostředí s určitým stupněm kyselosti (pH). Nejlépe se osvědčil jablečný ocet, který podporuje trávení a udržuje optimální režim (pH) v trávicím ústrojí. Socialistický průmysl ve své péči o člověka se ani nenamáhal jablečný ocet vyrábět (a asi ho dodnes budete těžko v obchodech shánět). Přitom je to vynikající zálivka, nebo jak se odborně říká dressing, do salátů i součástí jídel, která by mnoho lidí zbavila bolestí žaludku, zácpy, hemeroidů, gastritidy, bolestí kloubů nebo zcela zbytečného a pro játra a ledviny tak zhoubného používání léků, jako jsou amidopirin, analgin, baralgin a další.

Sliznice našeho zažívacího traktu je nejen velice unikátní zařízení produkující enzymy (fermenty), hormony a sekrety (výměšky), ale i účinná "pumpa" se somatickým, výběrovým a antiseptickým systémem. Kolik "úsilí" musejí lidé vynaložit, aby tento důmyslný zázrak přírody vyřadili za nějakých dvacet, třicet let z provozu.

Pro obnovu sekretorických (vylučovacích) a vstřebávacích schopností sliznice zažívacího traktu je dobré používat nálev z ovsu. Ten připravíme následovně: oves promyjeme, vysušíme a semeleme v kávovém mlýnku. Do termosky nasypeme dvě lžíce mletého ovsu a zalijeme půl litrem vařící vody. Můžeme také použít ovesné vločky. Po 3 - 4 hodinách je nálev hotov a používáme ho zejména v následujících případech: u rodiček, které ztratily mnoho krve, po operacích a při rekonvalescenci místo hovězího nebo i slepičího vývaru, které nejen zeslábly, ale i zdravý organismus tráví 3 Okřát hůře než maso. Ovesným nálevem krmíme i kojence, pokud matka ztratila mléko, při alergiích na léky, chudokrevnosti, cukrovce, snížené kyselosti žaludku, chronických nemocech plic, narušení peristaltiky střev. A jak jsme již hovořili: při obnově sekretonické funkce sliznice ve střevech a v žaludku, regeneraci parenchymotorických tkání, posílení či obnovení přirozené imunity.

Krok třetí: očista kloubů

Zde postupujeme tak, že vaříme asi 5 gramů bobkového listu ve 3 dcl vody (10 minut) a minimálně 3–4 hodiny (lépe však přes noc) louhujeme (nejlépe v termosce). Odvar přecedíme a pijeme malými doušky během 12 hodin. Pokud bychom vypili vše najednou, mohlo by dojít ke krvácení! Proceduru opakujeme po třech dnech, pak po týdnu a během prvního roku každé čtvrtletí. Celkově budeme potřebovat asi 30 gramů bobkového listu. Později, podle potřeby, provádíme očistu kloubů jednou ročně, ale vždy po dokonalé očištění střev. Jinak se staré kaly a jedovaté usazeniny ve střevě rozpustí dříve než soli v kloubech a při dodržování vegetariánské stravy může dojít k alergiím, kopřivce či svědění kůže. Pečlivě provedená kúra vyplaví z kloubů sůl, zbaví vás mnohaletých bolestí a únavy kloubů. Mnoho pacientů si touto metodou vyléčilo osteochondrózu či infekční polyartritidu a lékaři většinou jen konstatovali: asi došlo k nějaké chybě v diagnóze.

Jiný recept na očistu kloubů doporučuje pít uvedený odvar z bobkového listu (podobné účinky prý má i odvar z listu brusnice) dva týdny nepřetržitě, 3krát denně asi třetinu sklenice čtvrt hodiny před jídlem.

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že zejména první den očisty kloubů dochází k bouřlivému procesu v celém organismu. Proto je dobré skončit s pitím odvaru tak kolem 20 hodiny a před spaním si udělat klystýr. I přesto mne v noci probudila bolest v krku a mohutné vylučování hustého, zpočátku nahnědlého hlenu z průdušek a z nosu. Navíc mne bolely zádové svaly, jako bych nosil pytle s cementem.

Tato reakce je vyvolána spojitostí imunitního systému ve střevě s imunitními buňkami v krku a v hlavě. Při silném vylučování solí a dalšího odpadu z těla se na čas sliznice střeva zahltí a tím se aktivizují obranné buňky v mandlích, nosních dutinách i v průduškách. Účinek je stejný jako při nachlazení, pouze s tím rozdílem, že druhý den se cítíte fit. Znovu chci připomenout, že i při této proceduře musíte jíst hlavně ovoce a lehká jídla. Vůbec nejlepší při všech očistných krocích je tzv. alternativní půst, kdy pijete jen ovocné šťávy a vodu, případně urinoterapie, která účinky očisty umocní.

Kromě úlevy v kloubech a páteři má tato léčebná kúra další velice zajímavý vedlejší efekt: výrazné posílení libida a erekce. Vzpomněl jsem si při tom na málo známou příhodu ze života Julia Caesara. Když stárnoucí císař, unavený boji s intrikami, zase jednou zklamal, strhla mu mladá a nenasytá Kleopatra z hlavy vavřínový věnec a hodila mu jej pod nohy se slovy: Spař si to na čaj! Takže účinky vavřínového listu, který my tak nepoeticky nazýváme bobkový, byly známé už ve starém Egyptě.

Když jsem své pocity líčil mamince, pravila, že něco na tom bude, protože ještě náš děda zpíval písničku: Pijte pivo s bobkem, jezte bedrník, nebudete stonat, nebudete mřít! (Bedrník obecný, lat. Pimpinella, z čeledi miříkevitych, roste hlavně na lukách, příbuzný kopru, kmínu a anýzu.)

Krok čtvrtý: očista jater a žlučníku

Játra jsou jedním z klíčových orgánů naší látkové výměny. V první řadě produkují žluč. Ta z jater odtéká do žlučníku, kde se schraňuje a postupně je vypouštěna žlučovody do dvanácterníku. Žluč je nepostradatelná pro trávení tuku a proto bolesti žlučníku se objevují nejčastěji poté, co jsme se přejedli tučnými jídly. Dále nás játra zbavují jedů a škodlivin, vyrábějí enzymy, hormony a ketolátky (důležitá rozpouštědla), podílejí se na tvorbě krve, tvoří močovinu, skladují sacharidy a mají ještě mnoho dalších funkcí. Jinými slovy, pokud vám dobře fungují játra, mále napůl vyhráno.

Asiaté přikládali játrům neobyčejnou důležitost. Považovali je za orgán zodpovědný za duševní a nervovou činnost. Člověk s dobře fungujícími játry bývá podle nich vytrvalý a odvážný. Naopak poruchy jater a žlučníku vedou k tvrdohlavosti, puntičkářství, zbrklosti a ztřeštěnosti. Játra také ovlivňují kvalitu zraku. Budete li je pravidelně čistit, začnete číst bez brýlí.

Játra jsou větší než mozek, váží v průměru 1,5 kg. Nacházejí se pod pravou klenbou hraniční. Jsou největší a nejtěžší žlázou v lidském těle. Pokud jsou v pořádku, výrazně zvyšují sílu našeho obranného systému a zabraňují např. vzniku rakoviny a aterosklerózy. Bohužel konzumace potravin s vysokým obsahem tuků, masa, mléčných výrobků a vajec, spojená s nadměrným užíváním alkoholu, soli, cukru a léků, je schopna vyvést játra poměrně rychle z provozu.

Pokud se pravidelně budíte mezi jednou a třetí hodinou po půlnoci nebo vás v tu dobu zlobí žlučník, můžete mít přetížená játra a je nejvyšší čas začít s očistnými šťávoými nebo bylinnými kúrami případně půsty, které vám pomohou obnovit funkci jater a tím také dosáhnout detoxikace celého organismu. Jednou z účinných a vyzkoušených procedur je následující očista jater a žlučníku.

Tuto proceduru je třeba provádět pravidelně, protože játra čistí krev hlavně od bilirubinu – zbytků červených krvinek – které po 120 dnech služby odumírají. Pokud stav záračných buněk a membrán mezi žlučovými kanálky a kapilárami v játrech odpovídá původním parametrům daným přírodou, bilirubin se filtruje a odchází se žlučí do dvanácterníku nebo žlučníku a pak do střev. Zde zbarvuje jejich obsah do hněda a provádí současně antiseptickou úpravu.

Pokud je stav paranchymatózní tkáně jater a žlučových vodů nějak zhoršen (na vině může být patologie, nadužívání masových vývarů, mléčných výrobků či alkoholu), filtrační a vyměšovací schopnosti jater jsou sníženy. Část bilirubinu zůstává v krvi, část se ukládá ve žlučovodech ve formě kaménků. Filtrační schopnost jater se prudce snižuje a stejně rychle roste počet mrtvých červených krvinek (bilirubinu) v krvi. Několikanásobně se také zvyšuje množství žluči ve žlučníku. Část žlučových vodů je ucpána hnědožlutými krystaly cholesterolu. Žlučkové kameny a zanesené žlučové vody vedou k tomu, že játra a dvanácterník pracují s velkým zatížením. Odtud také pramení mnohé gastritidy (záněty žaludku), zácpy a další nemoci.

Takže očistu jater a žlučníku musíte provádět pravidelně při dodržení následujících podmínek:

1) Střevo musí být čisté, bez zácpy a kalových kamenů. To proto, aby černá hustá žluč, cholesterolové zátoky a bilirubínové kameny mohly rychle vyjít ven a nestaly se příčinou sekundární intoxikace organismu ze střev.

2) K očistě musíte používat pouze čerstvou citrónovou šťávu a olivový olej nejlépe lisovaný za studena (používá se i rafinovaný slunečnicový olej, ale s menšími účinky). U nás se dnes prodává tzv. Virgin oil panenský olej, což je olej z prvního lisování a je nejlepší.

3) Před procedurou je nutno pečlivě připravit játra vegetariánskou stravou. Nejlepší výsledky přináší urinoterapie. Při ní vycházejí i letité bilirubínové kameny velikosti ořechu.

4) Nutno dodržet nejvhodnější dobu očisty: od 19 do 20 hodin.

5) K očistě musíte přistupovat v pevné víře v mimořádné tvůrčí i rekonstrukční schopnosti vašeho těla. Soustředit se na cíl, kterým je obnovení či zlepšení činnosti vašich jater a žlučníku. A hlavně se nebát. Ani na počátku procedury (není to žádná slast) ani později při vyměšování odpadů, kdy zjistíte zvýšený počet zelených lupínků, změkklých voskovitých kamenů značné velikosti a cholesterolové zátoky připomínající rozřezané tělo dešťovky.

Očista jater a žlučníku, stejně jako ostatní procedury, jsou přirozenými procesy s použitím čistých porodních látek a není třeba se ničeho obávat. Je to nezbytná součást úklidu, často i generální opravy vašeho těla.

K léčebné kúře, kterou opakujete každých čtvrt roku, potřebujete 2 dcl olivového oleje a 2 dcl čerstvé citrónové šťávy. Tři dny si každé ráno či večer čistíte střeva klystýrem a pijete čerstvou jablečnou šťávu v neomezeném množství. Třetí den večer začnete s očistou:

Nejdříve uděláte několik úklonů vlevo, pak ulehnete a na oblast jater (vpravo pod posledním žebrem) přiložíte ohřívací láhev (termofor). Každých 15 minut, počínaje 19. hodinou, pijete 3 lžice olivového oleje a hned nato 3 lžice citrónové šťávy. V láhvi měníte vodu a nahříváte oblast jater dvě až tři hodiny. Můžete i déle. Pít olej se šťávou není nic příjemného, ale myslíte přitom na výsledek, na své uzdravení. Nakonec mnohé léky, navíc s vedlejšími škodlivými účinky, jsou mnohem odpornější. Pokud se vám bude zvedat žaludek, měla by vám pomoci lžička sody nebo si udělejte na noc výplach žaludku.

Vylučování škodlivin a usazenin z jater a žlučníku probíhá během 24 hodin asi ve třech fázích. Pokud jste užili urinoterapii, celý proces se zrychlí a vylučování trvá asi od čtvrté do desáté hodiny počítaje od začátku procedury. Po třetím odchodu kalů a usazenin (přibližně druhý den v poledne) si uděláte Klystýr. Prakticky z vás s vodou vycházejí už jen kousky bilirubinu a žlučových kamenů. Jejich velikost vám ukáže, jak byly zaneseny, a částečně možná ještě jsou, vaše játra a žlučník. Týden jíte pouze vegetariánskou stravu. První den je nejlepší posnídat ovesnou kaši se strouhanými jablky a medem. Střeva budou ještě nějakou dobu vylučovat škodliviny, stolice bude světlá. První rok provádíte proceduru jednou za čtvrt roku, později jednou za rok (podle potřeby). Tím vytvoříte optimální podmínky pro účinné fungování vaší hlavní laboratoře na čištění krve.

Pokud si někdo netroufá na tuto razantní kúru očisty jater, může použít pomalou metodu podle Aviceny: asi půl roku bude každé ráno na lačno užívat 1,5 lžíce olivového oleje, 1 lžíci medu a 1 lžíci čerstvé citrónové šťávy.

K odstranění kamenů a prevenci zánětu jater ruské léčitelství doporučuje také odvar z květů šafránu, pelyňku, vlaštovičnicku a z rýže, vše smícháno ve stejném poměru.

Pro dobrou funkci žlučníku (odtok žluči) můžete vyzkoušet i následující směs pampelišky (kořen), jalovce (kořen), krušiny (kůra) a máty (listí). 1 lžíci směsi (vše ve stejném poměru) zalijete 1 sklenicí vroucí vody a necháte 1 hodinu louhovat. Scedíte a pijete jednu až dvě sklenice denně před jídlem.

A na závěr příklad pro povzbuzení. Můj přítel se nedávno vrátil po dvou letech pobytu v Iráku. Stresy z namáhavé práce a sporů s panovačnou a intrikářskou šéfovou „lěčené“ vysokými dávkami alkoholu si zařadily zejména na jeho játrech. Lékaři se zhrozili jeho jaterních testů. Jako záchranného kruhu se zachytil programu očistných kroků a již po měsíční aplikaci klystýrů se jeho stav zlepšil natolik, že jiný lékař s podivem konstatoval čistá játra bez jakýchkoliv patologických změn.

Krok pátý: očista ledvin

Ledviny filtrují z krve vodu, do které propouštějí odpadové látky, řídí minerální hospodářství. Jejich funkce u zdravých lidí slábne už od 20 let. Jsou však značně předimenzovány a tak stačí i do vysokého stáří plnit své úkoly. Ovšem někteří lidé, kteří holdují zejména smaženým a pečeným jídlům, špatně a mnoho jedí a navíc

žijí v neustálém stresu, jsou schopni ledviny vyřadit z provozu velice brzy. Přitom kvalita fungování ledvin prý rozhoduje o osobnosti člověka a o vzniku řady nemocí: revmatizmu, bolestech páteře, ženských nemocech, impotenci, zánětu prostaty, řídnutí kostí, kožních chorobách a dalších neduzích. (To samé lze říct i o fungování jater.)

Pokud tedy máte časté angíny, zhoršují se vám vlasy, pozorujete změny na nehtech nebo trpíte záněty čelních dutin, upozorňuje vás tělo na to, že s vašimi ledvinami nemusí být všechno v pořádku. Také bolesti kolen mohou ukazovat na přetížení ledvin. V takovém případě byste měli provést očistu ledvin, samozřejmě v návaznosti na předchozí očistné kroky.

Nejlépe se ledviny promývají v létě, kdy jsou melouny. Týden se živíte jen jimi a tmavým chlebem. Pokud máte v ledvinách nebo v močovém měchýři kameny, je nejlepší vybrat si pro jejich vylučování dobu biorytmu ledvin od druhé do třetí hodiny ranní. V tento čas sedíte ve vaně s teplou vodou a jíte poslední meloun týdenní kúry. Proceduru opakuje po dvou třech týdnech, až se dostaví výsledky.

Existuje ještě jeden způsob očisty ledvin s použitím jedlového oleje. Nejlepší je olej ze sibiřské jedle, kterému se rusky říká pichtový. Můžete si ho nechat dovézt, je v každé lékárně v zemích bývalého Sovětského svazu a přitom velice laciný. Pro léčebnou proceduru potřebujete 20 až 25 gramů jedlového oleje a následující bylinky: dobromysl obecná – 50 g, šalvěj – 50 g, melisa (máta) – 50 g a sporýš – 50 g. Sušené byliny rozmělníte na hrubý čaj, který pijete celý týden s medem. Jíte vegetariánskou stravu. Sedmý den třicet minut před jídlem vypijete asi 1,5 dcl bylinkového čaje (z jedné vrchovaté lžičky směsi), do kterého jste přidali asi 5 kapek jedlového oleje. Dobře promícháte a pijete brčkem, abyste si chránili zubní sklovinu. Tento čaj s olejem užíváte třikrát denně 5 dnů.

Výsledek očisty ledvin se začne projevovat za několik dnů, ale někdy až za měsíc, i déle. Tělo bude vylučovat močí hnědé olejovité kameny páchnoucí jedlovým olejem a písek.

Ještě několik ruských receptů, jak odstranit žlučnickové, ledvinové i jaterní kameny.

1. recept: Je nutno hladovět 24 hodin a pít pouze vodu. Pak si uděláte klystýr a hodinu poté vypijete 2 dcl olivového oleje a hned na to 2 dcl grapefruitové šťávy. Přitom cucáte citrón, abyste zamezili pocitu dávení. Vodu nepít! Opakujete po 24 hodinách a sledujete v moči, zda kameny vycházejí. Jsou většinou nahnědlé, nazelenalé, někdy krémové barvy. Pokračujete v proceduře 5 až 7 dní, dokud všechny kameny nevyjdou. Přitom pijete pouze šťávy nebo jíte lehkou vegetariánskou stravu. Je dobré si udělat rentgen před procedurou a po ní.
2. recept: Šťávu z červené řepy pijete tak dlouho, až se zbavíte všech kamenů. Údajně se postupně rozpouštějí a vycházejí bezbolestně. Šťávu nepijete čerstvou, ale necháte ji několik hodin dostát.
3. recept: Několik bulv červené řepy (bez oloupaní) umelete a vaříte tak dlouho, až vznikne hustý sirup. Ten pak užíváte několikrát denně asi po 1 dcl. Kameny se poměrně rychle rozpustí.
4. recept je pouze na čištění ledvin: 1 lžičku lněného semínka zalejete sklenicí vody a uvedete do varu. Dva dny pak pijete každé dvě hodiny půl sklenice tohoto odvaru. Ředíte vodou a pro chuť můžete přidat citrónovou šťávu.

Krok šestý: očista krevní lymfy

Zde si podle receptu dr. Walkera sestavíte denní dávku: 900 g grapefruitové šťávy, 250 g pomerančové šťávy, 200 g citrónové šťávy a 2 litry vody z ledu, který si vyrobíte v mrazničce. Ráno vypijete na lačný žaludek 1 lžici Glauberovy soli (případně kuchyňské soli) rozpuštěné ve 2 dcl roztáté vody. Nejlepší je pak sauna, ale postačí i teplá koupel nebo sprcha (večer si kromě klystýru připravíte „borovicovou“ lázeň – viz str. 145). To pro lepší pocení. Každých 30 minut pak pijete 1 dcl směsi ze šťáv (plus 1 dcl vody), dokud nespotřebujeme celé množství. Kúra trvá tři dny a na každý den si připravíte čerstvou směs. Protože šťáva je nejlepší čerstvá (rychle oxiduje), připravuji si každou hodinu čerstvou dávku z 1 grepu, 1 pomeranče a 1/2 citrónu. To vydá asi na 2 dcl šťávy, které doplním 2 dcl vody. Prakticky bychom si na denní dávku měli připravit asi 5 až 8 grepů podle velikosti a přibližně stejné množství pomerančů a citrónů. Šťáva z citrusových plodů ředěná vodou (pro lepší vstřebatelnost i chuť) v celkovém množství kolem 4 litrů musí nahradit tekutinu, kterou tělo při očistě vydá. Jinak by došlo k nebezpečnému odvodnění organismu. Solný roztok, který jsme na začátku kúry vypili, působí na jedovatý, tělesný a lymfatický odpad jako magnet. Přitáhne jej do střev a odstraní stolicí. Celkové množství těchto otravných látek a tělesných jedů může tvořit až 4 litry. Jak už víme, kromě otravy (toxemie) – způsobené převážně zahnívajícími bílkovinami (hlavně masem) v našich střevech, je druhým zabijákem člověka překyselení organismu. Při zmíněné kúře z něj bude ve třech dnech odstraněno asi 12 litrů lymfy nasycené otravnými látkami a nahrazeno dvanácti litry alkalické šťávy plné enzymů a vitamínů. To prospěje k obnovení zásadité reakce těla a k jeho celkové detoxikaci. Při této kúře se totiž nečistí jenom lymfa, ale tělesný odpad (odumřelé buňky a tkáň) i odpad z potravin odchází všemi vylučovacími kanály, které tvoří plíce, kožní póry, ledviny a střeva. Nesmíte se vylekat, pokud se během kúry nebo po ní budete cítit slabší. Zejména pokud byl váš organismus po léta zanášen škodlivinami, může být reakce při očistě dosti výrazná. Abyste ji zmírnili, musíte aktivně pomáhat odvádění škodlivin koupelemi a klystýry (zejména večerní je velice důležitý). Také další dny po kúře byste měli alespoň dopoledne pít ovocné či zeleninové šťávy, jíst zeleninu a ovoce v syrovém stavu a dopřát si nejvýš jednou denně dietní jídlo podle zásad oddělené stravy.

Krok sedmý: očista cév

Při současném způsobu života (málo pohybu, přejídání, nevhodná strava) dochází k zanášení cév odpadními látkami, hlavně vápníkem a tuky. Vzniká ateroskleróza (někdy se používá i označení arterioskleróza neboli kornatění tepen). Více než 800 tisíc lidí zemře ročně v USA na nemoci srdce. Z toho 85–90% umírá na nemoci cév, zejména jejich kornatění. Proto je tak důležitý krok očištění programu, který odstraňuje z cév usazeniny. Ateroskleróza je u žen po menopauze přitom téměř stejná jako u mužů. Aterosklerózu má tedy každý, byla nalezena u mladých lidí, dokonce u lidských plodů. Patologové ji nenašli pouze u čínských zemědělců ze vzdálených oblastí a u afrických kočovníků pasoucích dobytek.

Vinou snížené průchodnosti tepen se omezuje nebo dokonce zastavuje výživa. Pak dochází k nedokrevnosti srdečního svalu neboli ischemické srdeční chorobě, při úplné neprůchodnosti cév k infarktu neboli srdeční mrtvici. Podobně vzniká i mozková mrtvice či zasažení dolních končetin.

Hlavní překážka proudění krve se tvoří srážením krevních destiček a vytvořením krevní sraženiny, které říkáme trombus. Ovšem naše tepny, stejně jako celý organizmus, mají obrovskou obnovovací schopnost, pokud jim k tomu dáme příležitost. Dokáží se i při značném poškození zbavovat cholesterolu a dalších škodlivin a vyplavovat je do okolí tepen. Mnoho pít, při nichž se našly vyhojené aterosklerotické změny tepen, potvrzuje, že kornatění tepen je léčitelné. Navíc je známo, že v různých orgánech bývá založeno již v embryonálním stadiu více tepen, než jich v pozdějším životě funguje. Tyto nevyvinuté základy tepen se pak otevírají namísto ucpaných a vytvářejí takzvané boční oběhy. Tak předvídává je matka příroda.

Takže pokud vyčistíte své cévy, uděláte pro prodloužení a zkvalitnění vašeho života strašně moc.

Pro tuto proceduru si namícháte následující směs: asi 2 dcl koprového semínka, 2 lžíce mletého kořene kozlíku lékařského, 4 dcl medu. Směs dáte do dvoulitrové termosky a dolijete horkou vodou. Necháte 24 hodin louhovat. Pijete jednu lžici půl hodiny před každým jídlem až do vyčerpání celé dávky. I zde dodržujete zásadu lehké, pokud možno vegetariánské stravy a důkladnou očistu střev.

K očištění cév a ledvin můžete použít i následující velice levný recept: rozemelete 3 lžíce plodů šípku, přidáte 5 lžic rozmělněného chvoji borovice či smrku a 2 lžíce jemně nařezaných slupek cibule a to vše zalijete čtyřmi sklenicemi (8 dcl) vroucí vody, 10 minut povaříte a půl hodiny necháte louhovat. Scedíte přes gázu a užíváte 3krát denně před jídlem a na noc 1 sklenici odvaru po tři dny.

Dobře čistí cévy i šťáva z kiwi.

Po ukončení všech sedmi procedur se směle pusťte do cvičení, běhu, otužování v sauně nebo pod studenou sprchou, autotréningu. Nyní máte dost sebevědomí a stali jste se úplně jinými lidmi. Z těch předchozích zůstala jen jména a genetické kódy.

Výrazné změny v lidském těle po tak dokonalé očištění zaznamenává i irisdiagnostika – z oční duhovky zmizí příznaky mnoha nemocí. To svědčí o aktivních procesech ve vnitřním biologickém systému člověka. Vrací se ztracená intuice a přizpůsobivost ke změnám životního prostředí, které se bohužel rychle mění k horšímu. Dnes máte jen jeden způsob, jak přežít: co nejlépe přizpůsobit organizmus zákonům přírody.