

KAPITOLA 3.

Jak je nutné očistu organismu provádět, abychom dosáhli co nejlepších výsledků

Úspěšná očista lidského organismu spočívá v dodržování pěti základních principů: odstranění příčin zanesení, příprava a změkčení organismu, použití rozpouštěcích prostředků a látek, které napomáhají k rozpadu vzniklých kamenů, stimulace očištné energie – průjem, zvracení a pocení, přerušování očisty a odborná regenerace organismu.

1. Odstranění příčin zanesení organismu škodlivinami

Vyloučíme z jídelníčku potraviny, které způsobují ukládání škodlivin a toxinů v organismu. Jsou to všechno uměle vyrobené a rafinované potraviny. Přejdeme na dělenou stravu. A víte proč? Organismus totiž není schopen normálně strávit a vyloučit uvedené potraviny ani nedělenou stravu.

2. Příprava a změkčení organismu před jeho očištnou

Příprava spočívá v odstranění příčiny, jež způsobuje zahušťování tělních tekutin. Provádí se asi dva až čtyři týdny před očištnou organismu.

Je nutné:

- a) omezit nebo zcela vyloučit ze stravy potraviny, jež způsobují vznik xerogelu, to znamená maso, ryby, mléčné výrobky, které jsou bohaté na kasein – hlavní protein v kravském mléce – a potraviny s obsahem škrobu, zejména vysoce rafinované, jemně rozemleté a dehydratované výrobky (chléb, pečivo, sušenky nebo škrob)
- b) ve zvýšené míře konzumovat syrovou rostlinnou stravu, jež svým obsahem doplňuje *micely* (zvláštní částice v tekutinách, které zabraňují vzniku sraženin), a méně vařené nebo tepelně zpracované potraviny, protože působí opačně
- c) omezit škodlivý vliv povětrnostních faktorů jako působení chladu, sucha, průvanu nebo horka, jež způsobují dehydrataci organismu
- d) změnit sedavý způsob života, jenž snižuje metabolismus a oběh (pohyb) v buňkách, na aktivnější s dostatkem pohybu
- e) vyhýbat se psychickým stresům a nadměrné fyzické zátěži, abychom ušetřili a nashromáždili energii na úspěšné provedení očistné kúry

Změkčování organismu spočívá v okysličení usazených škodlivin a jejich uvolnění, ředění koloidů pojivové tkáně a zvýšení vnitřní cirkulace.

Je nezbytné:

- a) využít vnější teplo v nejrůznější formě. K celkovému prohřátí organismu je velmi dobrá parní lázeň nebo koupele, pro místní prohřátí mohou posloužit sedavé koupele, horké obklady, ohřívadla, náplasti i tření. Tyto procedury napomáhají ke zvýšení oběhu v tekutém prostředí organismu

b) zajistit dostatečný přísun různých druhů tekutin. Existuje řada možností. Ke zředění a očištění koloidních roztoků se používá destilovaná voda, zmagnetizovaná destilovaná voda a rozmražená voda, ale také další kombinace. Uvedené druhy vody díky své čistotě, obsahu a struktuře dobře proplachují organismus, odstraňují z něj škodliviny a normalizují složení i vlastnosti koloidních roztoků.

Někdy se doporučuje na začátku očisty jíst bílou kaolinovou hlínu, přibližně dvacet gramů denně. Zvyšuje se tím hladina křemíku v krvi. Křemík strukturalizuje tělní tekutiny, a napomáhá tak jejich čištění a odstraňování mikroparazitů.

Způsob užití: lžičci hlíny rozpustíme v rozmražené vodě² a vypijeme. Roztok je možné použít také ke klyzmatu. V tomto případě se zvyšuje blahodárny účinek na tlusté střevo.

Příznivě působí rovněž tekutiny obsahující biologické koloidy, jako jsou odvary, extrakty, šťávy nebo moč. Podobné tekutiny mají celkové i specifické účinky (močopudné nebo působí jako cholagogum). Jejich micely zachycují a odvádějí z organismu usazené škodliviny a toxiny (krevní oběh), podporují pohlcování zhuštěnin a dobíjejí organismus (syrové šťávy).

Správné a včasné dodržování uvedených opatření umožní odstranit příčinu nejrůznějších stagnací, zahuštění a vzniku kamenů.

3. *Použití rozpouštědel a látek napomáhajících rozpadu kamenů*

Pokud mají zatvrdliny konzistenci trombů, xerogelu nebo kamenů, ve většině případů se užívají silné zředovací a rozpouštěcí prostředky a látky, jež napomáhají rozpadu kamenů.

- a) Mezi účinná rozpouštědla můžeme zařadit tekutiny se silnou povrchovou účinností: líh, vodku, čistý petrolej a moč. Například voda má povrchové napětí 72,8 dyn/cm, avšak moč 64 až 69. Díky této vlastnosti je moč schopna nejen zvlhčovat, ale také pronikat mikroskopickými póry do látky a koloidy postupně rozpouštět. Proto je moč účinné a bezpečné přírodní rozpouštědlo. Vnitřně je možné užívat různá koření, například pepř, červenou papriku, skořici, hřebíček, zázvor, cibuli nebo česnek. Zesilují spalovací, cirkulační a zředovací procesy.
- b) Výraznou schopnost pohlcovat a napomáhat rozpadu kamenů mají následující látky: éterické oleje, různé pigmenty a barviva, organické kyseliny a louhy, amara a látky vznikající v samotném organismu.

ESENCIÁLNÍ OLEJE mají následující vlastnosti:

- 1) **pálivou chuť**. Podle staré klasifikace hořká chuť rozšiřuje cévy a podmiňuje zředovací a rozpouštěcí účinky. Z éterických olejů má nejsilnější rozpouštěcí účinky terpentýnový olej. Čím více ho rostlina nebo látka obsahuje, tím jsou její rozpouštěcí schopnosti větší
- 2) **jsou snadno rozpustné v organických rozpouštědlech**: olejích, pryskyřicích, uhlohydrátech a jiných, ale jsou téměř nerozpustné ve vodě

3) protože nejsou rozpustné ve vodě, **mají tendenci se shlukovat na libovolném povrchu**, například na kamenech v játrech a žlučníku, ledvinách a močovém měchýři. Protože aromatické olejnaté látky mají vysoce aktivní povrch a nízké povrchové napětí, snaží se zaujmout co nejmenší objem, a proto pronikají mikroskopickými trhlinkami dovnitř. To vede k rozdrobení pevného tělesa a jeho rozpadu na kousky. Éterické oleje jsou rozpustné v organických sloučeninách, což naše žlučové i ledvinové kameny jsou!

RŮZNÉ PIGMENTY A BARVIVA snižují v kapalině její povrchové napětí, a tím zvyšují její schopnost rozpouštět, pronikat do mikroskopických pórů a rozrušovat tuhé útvary. Další mechanismus destruktivní činnosti kapalin s nízkým povrchovým napětím spočívá v tom, že molekuly povrchové vrstvy kapaliny mají více potenciální energie než molekuly uvnitř kapaliny. Nadbytek potenciální energie dodá energetickou aktivitu povrchu kapaliny, směřuje molekuly rozpuštěné látky (pigmenty nebo barviva) do povrchové vrstvy, a tím na sebe pozitivně absorbuje všechno z krve, žluči a moči a zároveň rozrušuje kameny a sraženiny.

Povrchovou aktivitou se vyznačují mnohá přirozená barviva, bílkoviny a glykosidy, například šťáva a odvar z červené řepy.

ORGANICKÉ KYSELINY A LOUHY obsažené v rozpouštědlech způsobují rozpouštění podobných látek. Například kyseliny je možné rozpustit zvýšením kyselosti vnitřního prostředí organismu a louhy ještě silnějšími louhy, ale také vzájemným působením kyselin a louhů.

K tomuto účelu se používá čerstvě vymačkaná šťáva z rostlin nebo z jejich směsí. Šťávu je nutné hned vypít, protože se na vzduchu rychle okysličuje a ztrácí svou účinnost.

LÁTKY, JEŽ VZNIKAJÍ V ORGANISMU, účinkují podle základního homeopatického principu: *podobné se léčí podobným*. Například působením v malých dávkách na žlučové nebo močové kameny jejich substrátem obsaženým v moči napomáhá k jejich rozpouštění. V daném případě se využívá způsob léčení *původci nemoci*. Jsou to látky, které vznikly v organismu vlivem nemoci, a jejich zpětné působení na vlastní příčinu vede k likvidaci nemoci.

Aby při vylučování uvolněných kamenů nedošlo k poranění vylučovacích cest (například močového), podávají se dilatační (spasmolytika), změkčující a obalující látky.

4. *Stimulace očistné energie – průjem, zvracení a pocení*

Rozpuštěné a rozpadlé usazeniny se změkčováním shromažďují v místě svého vylučování: v tlustém střevě, na kůži, v ledvinách nebo plících. K jejich vyloučení napomáhají různé prostředky a postupy, jež stimulují silnou očistnou energii, jako průjem, pocení, zvracení a vyměšování moči. Lidová a přírodní medicína zná řadu prostředků, mezi něž patří vhodné byliny, speciální procedury a cvičení.

5. *Přerušování očisty a odborná regenerace organismu*

Někdy se může stát, že průjem nebo zvracení jsou příliš silné a je nutné použít stahující (adstringentní) prostředky k jejich zastavení. Například po metodě šankhaprakšalána se doporučuje k zastavení uměle vyvolaného průjmu jíst vařenou rýži. Má stahující účinky a přispívá k obnovení normální stolice.

Při zdárně provedené očistě dochází k velké ztrátě duševních sil a životní energie. K jejich obnovení je zapotřebí v závislosti na druhu očisty klid a odpočinek. Podle vlastní zkušenosti mohu říci, že po první očistě jater se organismus regeneruje asi jeden až dva týdny (*teoreticky* zdravý). Dlouhodobé hladovění (30–40 dnů) vyžaduje šest až dvanáct měsíců na obnovu duševní energie. Tělo se regeneruje mnohem rychleji, prakticky za stejnou dobu, jakou trvala hladovka. Psychické rezervy se ovšem obnovují pomaleji, někdy rok nebo i rok a půl. Z tohoto důvodu nedoporučuji po vážných otřesech organismu provádět cokoliv, co vyžaduje nové duševní ztráty nebo zmobilizování duševních sil. Po očištných kúrách trvá regenerace organismu průměrně jeden až tři týdny.

Po teoretické přípravě a nezbytných vysvětle-ních můžeme nyní přistoupit k očistě vlastního organismu.