

# ÚČINNÉ OČISTNÉ PROCEDURY PRO TĚLO I MYSL A ZVÝŠENÍ IMUNITY

Naše tělo se musí neustále vyrovnávat s odpadními látkami a metabolity vznikající jeho každodenní činností. Kromě našeho normálního, běžného buněčného odpadu, je naše tělo neustále zaplavováno řadou nežádoucích exogenních toxinů.

Vzduch, který dýcháme a vodu, kterou pijeme, nebývá vždy tím, co našemu organismu prospívá. V masu, které požíváme, jsou často antibiotika a těžké kovy. V ovoci a zelenině bývají herbicidy a pesticidy. Žijeme ve světě s vysokou toxickou zátěží.

Pro optimální kondici a funkci našeho organismu, bychom měli zajistit co nejlepší podmínky pro jeho možnost fungování. Naše buňky poté mohou „vzkvétat“.

Existuje řada přirozených způsobů, jak očistovat naše těla jednoduše a efektivně.



## CO ZPŮSOBUJE VYSOKOU TOXICITU V TĚLE?

Zajistíme-li tělu správnou výživu, hydrataci, přísun kyslíku, energie a pravidelné odlehčovací či očištné procedury prospějeme jeho regeneraci a revitalizaci. Je předpoklad, že budeme zdravější, spokojenější a žít déle.

Každý z nás pravidelně uklízí svůj příbytek. Pokud jej pravidelně neupravujeme a nečistíme, bude i nový dům brzy nevzhledný, nečistý, nevonný, zkrátka nebude příjemným místem k životu. Stejným způsobem můžete pohlížet na své tělo, považovat jej za svůj „dům“, který vyžaduje neustálou údržbu.

## VÝHODY PRAVIDELNÉ OČISTY

Udržování „vnitřní čistoty“ vašeho domu má řadu výhod. Procedury zvyšují celkovou vitalitu, pomohou ke zvýšení energie, zlepšují funkci hormonů, balancují trávení, napomáhají při hubnutí a zlepšit funkci vašeho mozku. Sbohem únavo!

I když naše těla denně udržují stav rovnováhy, někdy potřebují trochu větší podporu, aby se zvýšila efektivita stability. Například, když rovnovážný stav naruší nachlazení, nespavost, přemíra jídla a alkoholu. Zde je 8 jednoduchých a cenově dostupných způsobů, jak pomoci tělu přirozeně detoxikovat!

## 8 JEDNODUCHÝCH OČISTNÝCH STRATEGIÍ

### 1. CITRONOVÁ VODA

Obyčejně den začínáme šálkem čaje nebo kávy. Místo toho po ranním probuzení, vyzkoušejte vypít sklenici teplé vody s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou. Začněte svůj den tímto rituálem (na prázdný žaludek). Šťáva pomáhá stimulovat játra a žlučník, podporuje uvolňování odpadních látek.

Citron obsahuje kyselinu citronovou, u které bylo prokázáno, že zvyšuje schopnost vašeho těla vyplavovat toxiny. Teplá citronová voda také stimuluje trávicí enzymy a peristaltiku ve střevech, což zlepšuje trávení a pomáhá při vylučování toxinů stolicí.

Bonusem navíc je, že citron je nabitý vitamínem C (asi 30 - 40 mg) a dalšími minerály, které působí jako posilovač imunity a antioxidant!

#### **JAK NA TO:**

Po probuzení vytlačte šťávu z jednoho čerstvého citronu do sklenice teplé vody. Pijte na prázdný žaludek a počkejte 20 minut, než budete jíst!

**Profesionální tip:** Přidejte 1 čajovou lžičku jablečného octa, abyste ještě více podpořili detoxikaci jater a střev!

Nedoporučuje se u lidí s žaludečními problémy a astmatem!

---

## 2. LISOVANÝ KOKOSOVÝ OLEJ

Používání lisovaných olejů je prastará praxe, zahrnující různá použití. Vyžíváním kokosového oleje do dutiny ústní se podporuje ústní hygiena a stimuluje lymfatický systém. Kokosový olej obsahuje kyselinu laurovou, která při „čištění“ působí tak, že se váže na bakterie v ústech.

Pravidelnou aplikací a masáží dochází ke stimulaci lymfatického systému a odstraňuje nedostatečnou funkci meridiánových drah v ústech, které jsou spojeny s našimi orgány. Kromě toho funguje také jako přirozený způsob bělení zubů!

#### **JAK NA TO:**

Kokosový panenský olej je nejlépe užívat ráno, na lačno (před nebo po teplé citronové vodě!).

- Jednoduše vložte až 1 polévkovou lžičku kokosového oleje do úst a nechte ho rozpustit. Poté začněte pomocí oleje čistit zuby a masírovat dásně.
- Bez polknutí nebo kloktání pohybujte olejem v ústech, kolem zubů a dásní po dobu 5–20 minut. Až skončíte, vyplivněte olej.
- Vypláchněte si ústa teplou vodou a zuby si čistěte jako obvykle!

Nemějte obavy, kokosový olej je velmi příjemný. Je to otázka zvyku!

---

## 3. PŮST

Půst je praxe, která existuje již tisíce let. Historicky se používá z mnoha důvodů, včetně duchovního růstu, hubnutí a odlehčení organismu. Nedávné studie ukázaly, že naši předkové věděli, co dělají. Půst má řadu výhod, včetně zpomalení procesu stárnutí, očisty tkání a zlepšení funkce mozku.

Přestávky mezi jídly umožňují vašemu tělu snáze odstraňovat buněčné zbytky (včetně starých bílkovin, které poškozují váš mozek) a šetřit energii věnované trávení. Toto doporučení nestojí vůbec nic. Je to zdarma!

Pokud tedy chcete posílit hojivé schopnosti svého těla, zhubnout a zůstat déle mladší, měli byste zvážit zavedení půstu do svého zdravého životního stylu.

#### JAK NA TO:

Existuje mnoho různých metod půstu. Klíčem je zjistit, co vám nejlépe vyhovuje a co je v souladu s vaším životním stylem! Zde jsou dvě populární metody půstu:

#### PŘERUŠOVANÝ PŮST 16:8

Tato metoda zahrnuje konzumaci jídla po celý den po dobu osmi hodin a vyhýbání se jakémukoli jídlu po 16 hodin. To lze praktikovat několik dní v týdnu nebo každý den.

**Příklad:** přestaňte jíst po 20:00 a počkejte, až budete jíst znovu do 12:00 následujícího dne. V praxi to znamená, že 16 hodin je zaživací trakt bez příjmu potravy a může odpočívat a regenerovat!

#### PŮST 5:2

Tato metoda spočívá v konzumaci normální a zdravé stravy 5 dní v týdnu, zatímco další dva dny buď úplně na lačno, nebo v omezení kalorií na 500–600 kalorií denně.

**Příklad:** Půst v pondělí a ve čtvrtek při jídle normální úterý–středa a pátek–neděle.

Více informací:

[Johns Hopkins o zlepšené funkci mozku](#)

[Klinické intervence proti stárnutí](#)

[Půst a regenerace kmenových buněk](#)

**Upozornění:** Před zahájením jakéhokoli typu půstu se vždy poraďte se svým lékařem.

---

#### 4. SUCHÉ KARTÁČOVÁNÍ

Suché kartáčování je jednoduchým, ale účinným způsobem, jak pomoci tělu správně ve správné očistě. Kartáčování pokožky se dělá jemnými tahy směrem k srdci. Můžete tak efektivně stimulovat svůj lymfatický systém a krevní oběh.

Představte si svůj lymfatický systém jako kanalizační síť. Odvádí odpad z vašeho těla a toxiny do krve pro následnou filtraci a případnou eliminaci.

Aktivací lymfatického systému suchým kartáčováním vaše tělo bude schopné lépe přesouvat toxiny a odpad z vašich tkání. Jedná se také o exfoliační ošetření, díky kterému je pokožka hebká a hladká! Mechanická exfoliace je proces odstraňování nejstarších mrtvých kožních buněk za účelem podpory zdraví pokožky. Svůj původ má ve východních zemích, ale hojně se používala i ve starém Egyptě.



#### JAK NA TO:

- Pomocí kartáče s přírodními štětinami provedte jemné, ale pevné tahy, začněte od nohou a postupujte směrem k srdci.
- Pokračujte vzhůru dlouhými razantnějšími pohyby a vždy se ujistěte, že směřujete ke svému srdci.
- Přesuňte se k pažím, začněte od dlaní a pokračujte v kartáčování směrem vzhůru. Opakovaně kartáčujte v každé oblasti několikrát!
- Po dokončení kartáčování jděte do sprchy a opláchněte se!

---

#### 5. OČISTA ZAŽÍVACÍHO TRAKTU

Tělo zpracovává většinu toxinů játry. Játra jsou takovou „chemickou továrnou“ pro náš organismus. Odtud jsou toxiny odeslány do střevního traktu žlučí k jejich eliminaci. Když tlusté střevo nedostatečně pracuje a odpad není účinně a pravidelně odstraňován, může být znovu absorbován zpět do těla. Jedním z nejlepších způsobů, jak pomoci tělu při očistném procesu, je podpora jaterní funkce a čištění střev.

#### JAK NA TO:

Jedním z nejúčinnějších preparátů, které nabízí ájurvéd, je bylinná směs Triphala. Tento preparát umožňuje dobře očistit střevní i jaterní buňky. [Triphala Max](#) od Bliss Ayurveda je současně omlazující kúrou. V indické medicíně se traduje, že rok užívání těchto bylin přidává 10 let života.



---

#### 6. BENTONITOVÝ JÍL

V historii se hlína používala k různým zdravotním účelům, včetně detoxikace. Ve své knize „*Výživa a fyzická degenerace*“ Dr. Weston A. Price píše o tom, jak některé kultury (včetně kultur z And, Austrálie a střední Afriky) používali jíly, aby zabránily hromadění toxinů z jídla a vody.

Zejména bentonitový jíl je pro tělo velmi vhodný. Nejen, že na sebe může vázat na různé toxiny, včetně těžkých kovů a nežádoucích chemikálií, ale je také nabitý prospěšnými minerály, jako je hořčík, draslík, oxid křemičitý, vápník, sodík a železo, které usnadňují širokou škálu metabolických procesů.

Bentonitový jíl také obsahuje negativní elektromagnetický náboj, který v kombinaci s vodou působí jako magnet a váže se na kladně nabité toxiny.

Jíl lze také používat lokálně na pomoc při detoxikaci, kožních onemocněních a jako kosmetické ošetření. Koupání v bentonitové hlíně je jednoduchý, relaxační a efektivní způsob, jak pomoci tělu zbavit se toxinu skrz kůži. Také zanechá vaši pokožku hebkou, hladkou a zářivější!

#### JAK NA TO:

Smíchejte ¼-¾ šálku bentonitového jílu v misce s teplou vodou. Odtud máte dvě možnosti (obě jsou výhodné):

- Naneste jílovou směs na pokožku a poté se koupejte ve vaně po dobu 15–20 minut.

- Nebo nalijte jílovou směs do vany a naložte se na 15-20 minut.

Po dokončení opláchněte přebytečný jíl a osušte se!

---

## 7. EMOCIONÁLNÍ A MENTÁLNÍ DETOXIKACE

Když přemýšlíme o populárním slově „detox“, obvykle si představujeme intenzivní cvičení, přísné šťávy a pocení do vyčerpání v sauně.

Detoxikace téměř vždy souvisí s fyzickými toxiny. Detoxikace však jde mnohem hlouběji než to, co lze vidět pouhým okem. Zbavení našich těl negativních, toxických myšlenek je dalším způsobem, jak udržet naše tělo fungující na vyšší a zdravější úrovni. Udržování zdravé mysli koreluje se zdravým tělem.

Náš mozek reguluje naši chemii krve, která určuje prostředí našich buněk. Zdravé buněčné prostředí = zdravé buňky. Fascinující částí toho je, že naše regulace mozku je ovlivněna našimi emocemi a vnímáním (neboli našimi pocity a myslí).

Ve své knize „*Biologie víry*“ Dr. Bruce Lipton učinil několik zajímavých objevů o vlivu mozku na buněčné funkce. Poznává, že když máme pozitivní emoce a vnímání, jako např. láska, náš mozek uvolňuje hormony a chemikálie, jako je oxytocin a serotonin. Tyto látky optimalizují náš metabolismus a usnadňují růst a správné fungování našich buněk.

Naopak negativní emoce a vnímání, jako je strach a nenávisť, způsobují, že náš mozek uvolňuje stresové hormony (jako je kortizol), které inhibují buněčný růst a správné fungování našeho imunitního systému.

Závěrem lze říct, že negativní emoce a myšlenky odpovídají špatně fungujícím buňkám, které inhibují vaši schopnost detoxikovat. Pozitivní emoce a myšlenky naopak vedou ke šťastným a zdravým buňkám a usnadňují správnou eliminaci toxinů. Pokud tedy chcete mít zdravé tělo, potřebujete zdravou mysl!

**"ŠTĚSTÍ JE NEJVYŠŠÍ FORMA ZDRAVÍ."**

**Dalajlama**

**„SRDCE VESELÉ OBČERSTVUJE JAKO LÉKAŘSTVÍ, ALE DUCH ZKORMOUČENÝ  
VYSUŠUJE KOSTI.“**

**král Šalamoun**

Existuje mnoho způsobů, jak můžete své mysli pomoci detoxikovat negativní vnímání a emoce.

Procičováním každodenního „mentálního čištění“ pomůže udržet váš mozek méně toxický, a proto usnadní detoxikaci vašeho těla!

Uvedeme několik možností:

### **JAK NA TO:**

Tréninkem stavu srdeční koherence podle HeartMath institutu. Jsou to speciální mentálně dechové techniky, které vedou k vytvoření rovnovážného stavu v organismu. Tento stav je nezbytným předpokladem nejenom

pro jeho dobré fungování po fyzické i psychické stránce ale i sebeléčbu. Koherentní stav napomáhá k vytvoření hormonální a imunitní stability a umožňuje vyšší spolupráci srdce a mozku. Používá se pro snížení stresu a pomáhá s vypořádáním se s negativními emocemi (jako je úzkost).



Tradičním přístupem vedoucí ke zklidnění a kultivaci stavů mysli je **meditace**. Mezi nespočetnými výhodami je, že nás učí přijímat každodenní situace, snižovat stres a uvolňovat negativní emoce, ovlivňuje, jak vnímáme okolí a sebe sama.

Více informací o srdeční koherenci a jak ji trénovat naleznete na [www.coherence.cz](http://www.coherence.cz)

## 8. DIGITÁLNÍ DETOXIKACE

Digitální detoxikace se v poslední době stala populární hlavně mezi mladými lidmi. Vzhledem k tomu, že výraz „digitální detox“ se před několika lety dostal do Oxfordského slovníku online, je zřejmé, že svět vnímá potřebu „oprostit se“ od těchto moderních vymožeností.

Z lékařského hlediska vyvstává otázka, proč je nutné si od technologií odpočinout? A co můžeme udělat pro „detoxikaci“ od digitální techniky, kromě toho, že se po určitou dobu jednoduše vyhneme jejich používání?

I když je technologie v mnoha ohledech neuvěřitelná, modré světlo vyzařované mnoha zařízeními může narušit naši produkci melatoninu, a tím ovlivnit dobrý spánek. Činí nás také méně produktivními a zvyšuje emoční nerovnováhu (jako je úzkost a nízká sebeúcta).

V poslední době se roste počet hypotéz, týkajících se potenciální škodlivosti na naše tělo, buněčnou komunikaci a plynulostí toku mozkomíšního moku. I když, je potřeba provést další výzkumy týkající se potenciálně škodlivých účinků technických vymožeností, je jistě dobré vytvořit v životě jistou rovnováhu používání těchto zařízení.

Nedávné studie ukázala, že průměrný Američan stráví téměř polovinu dne interakcí s technickými médii. Naše životy jsou zaplaveny e-maily, telefonními hovory, textovými zprávami, vyhledáváním na webu, online zprávami a sociálními médii. Je proto nezbytně nutné, abychom našli způsoby, jak se co nejvíce chránit před digitálním světem.

### JAK NA TO:

Vypněte si v noci Wi-Fi na Vašem telefonu! Vaše tělo regeneruje a detoxikuje v noci během spánku. Chcete-li podpořit spánek a regeneraci svého těla, vypněte Wi-Fi. Ještě lépe: vraťte se k normálním budíkům a v noci telefon raději vypněte či jej uložte v jiné místnosti.



Chraňte se před vyzařovaným modrým světlem z elektronických zařízení, pokud to jenom trochu je možné. Tma a ticho během noci je předpokladem dobré obnovy energetických zdrojů organismu.

Chodte spát kolem 22 hodiny. Je to důležitý čas pro produkci hormonu spánku – melatoninu.

**Nezapomínejte** – je pro Vás dobré během dne si odepřít mobilní telefon! Určete si „tech-free“ časy během celého dne. Mezi dobré zvyky patří nepoužívat telefon během jídla, cvičení, odpočinku, času strávenými s přáteli a 1-3 hodiny před spaním a podobně.

Váš každodenní očistný režim by měl být jednoduchý a časově i cenově dostupný!

Pokud jste si mysleli, že zdravý životní styl a „detoxikační výstřelky“ jsou vyhrazeny movitým lidem, mýlili jste se. Jsou určeny všem, kteří chtějí vědomě pečovat sami o sebe. Metody, které jsou vybrány, jsou jednoduché a dostupné. Můžete je používat každodenně tak, abyste mohli žít zdravěji a plnohodnotněji. I když, je zde uvedeno pouze 8 metod, které podporují detoxikační a eliminační procesy vašeho těla, existuje mnoho dalších, které jsou bezpečné a levné.

Začněte s jednoduchými životními změnami: pijte dostatečné množství vody (přidejte trochu citronu), změňte svůj myšlenkový život tak, aby byl pozitivnější, jezte zdravé jídlo a každý den se trochu hýbejte. Snažte se o to a budete zdraví a spokojení!

Krásný a zdravý podzimní čas přeje Lenka Čadová



PhDr. Lenka Čadová je psycholog a ájurvédský praktik Amrita University, HeartMath certifikovaný praktik tréninku srdeční koherence a proměnlivosti srdeční frekvence.

[www.psychologist.cz](http://www.psychologist.cz)

[www.ayurvedic.store](http://www.ayurvedic.store)

[www.coherence.cz](http://www.coherence.cz)