

PO VZORU JOGÍNŮ...

V minulém čísle jste se mohli seznámit se zajímavou osobností – léčitelem Jaroslavem Zajíčkem z Poděbrad. V každém čísle Grand Generace bychom vás rádi blíže seznamovali s jeho názory na lidské zdraví. Přinášet pak chceme i konkrétní rady, jak si v duchu zásad zkušeného léčitele poradit s nejrůznějšími zdravotními problémy – a to skrze prostředky a metody, které jsou velmi levné či dokonce úplně zdarma...

Připravuje: Jaroslav Zajíček, **foto:** archiv

Dobré zdraví plyne z křehké rovnováhy mnoha stále se měnících vnitřních a vnějších vlivů. Udržována je hlavně dobrou souhrou funkcí vnitřních orgánů, endokrinních žláz, imunitního systému a duševního zdraví. Již od útlého věku se ale naši rodiče - zpravidla z nevědomosti - poctivě starají o maximální narušení této souhry a my pak zpravidla svědomitě pokračujeme v jejich stopách. Naše tělo je přitom za mnoho staletí a tisíciletí vývoje naprogramováno na určité zatížení - stresem, hlukem, stravou, pitím, duševní námahou... Tyto hodnoty však bývají vlivem civilizačních vymožeností a nezřízené požívačnosti mnohonásobně překračovány. Organismus ale není schopný se přizpůsobit rychlým civilizačním změnám, protože genetický vývoj je neskonale pomalejší než technický rozvoj. Z tohoto nerovnoměrného vývoje vzniká nerovnováha, klesá schopnost detoxikace neboli očisty organismu, hlavně pak funkčnost tlustého střeva a jater, a současně s tím slábne imunitní systém. Vzniklá

nerovnováha se z mírných potíží postupně rozvine ve fyzický problém a my onemocníme.

CESTA PŘIJATELNÝCH KOMPROMISŮ

Téměř nikdo se v 18 letech nezajímá (třeba) o vznik a vývoj rakoviny, a přesto si již v této době zaděláváme na potíže, které lze diagnostikovat i o desítky let později. A protože i ostatní onemocnění fungují podobně, je potřeba - zjednodušeně řečeno - za každou nemocí vidět v prvé řadě nervové vyčerpání spojené s toxemií, celkovou otravou organismu. Tento stav je zpravidla vázán na různé závislosti a chuťové neřesti plus citovou disharmonii spojenou se stresem a honbou za majetkem. Přiřadí-li se k tomu špatná funkce žláz, nutně dojde k výpadku trávení. Následný rozklad zbytků potravy v těle vytváří silné toxiny, které intoxikují organismus. Nicméně i v civilizovaném světě lze nalézt řadu přijatelných kompromisů, nutných pro bezchybné fungování našeho organismu. Proto vyhledávejte prostředí s minimální hladinou hluku. Pokuste se zajistit si alespoň 15

minut denně na procházku lesem, parkem, nebo někde podle řeky. Pořádně se vydýchejte na čerstvém vzduchu, odstraníte tak velké množství přebytečných kyselin i značnou část stresové zátěže. Dostatečný čas věnujte spánku, velmi důležitý je ten do 24 hodin, po půlnoci již spánek takový význam nemá. Snažte se jíst v klidu, pokud možno jednoduchá jídla, v duchu stravovacích návyků našich předků před zhruba 100 lety. Pokud nemáte na jídlo čas, tak raději pouze pijte. Občasné hladovění neškodí, právě naopak, dostatečná hydratace je mnohem důležitější. Voda je mnohem prospěšnější než ve chvatu pozřený hamburger. Již dodržování těchto pár důležitých zásad zajistí zjevné pozitivní změny na těle i duši.

OČISTA TLUSTÉHO STŘEVA

Z uvedeného plyne, že naše zdraví a život závisí na dokonalé funkčnosti tlustého střeva. Jeho sliznice představuje obranný systém, chrání tělo proti jedovatým látkám. Její fungování zásadním způsobem ovlivňuje možnosti a schopnosti našeho imunitního systému. Oslabení imunity s sebou přitom

nese nejen ztrátu vitality, únavu, nedostatečnou koncentraci či deprese, ale třeba i lupénku, akné a další kožní onemocnění, také vyšší krevní tlak, migrény, alergie, revma a jiné potíže. Dokonalé vyprazdňování je práním každého, kdo trpí zácpou nebo hemeroidy. V důsledku mnohaletého nesprávného stravování střevo postupně přestává normálně pracovat. Nečistoty, inkrustace a ztvrdlé substance skybala v kapsách střevní stěny zabraňují nejen normální peristaltice, ale také vedou k pronikání škodlivin do krevního řečiště. Dochází pak k otravě vlastními zplodinami látkové výměny.

Dosažení dobrého vyprazdňování přitomení zas tak velký problém. Je však nutné střevu pomocí mechanickou očistou a následně dodržovat přiměřeně sestavený jídelníček. Tlusté střevo lze vyčistit několika způsoby. Záleží na odvaze, uvažování i finančních možnostech jedince, jaký postup zvolí.

Dobrá rada

Pokaždé, když jdete na WC a použijete toaletní papír, vymyjte si konečník vlažnou vodou, osušte ho a případně natřete olivovým (nebo jiným) olejem, abyste předešli podráždění, které může sůl způsobit.

Colonyhydroterapie je metoda čištění tlustého střeva s pomocí speciálního přístroje vodou ohřátou na teplotu těla. Je vhodná pro ty, kdo se raději spolehnou na profesionály – byť je to stojí více času i peněz. Nás však budou více zajímat metody, jichž může každý – zdarma – využít doma. Jedná se o klystýr a o starou jogínskou metodu zvanou šankaprakšalána.

ŠANKAPRAKŠALÁNA

Jde o dobře promyšlenou, generacemi ověřenou a účinnou metodu očisty tlustého střeva pomocí pití slané vody, popsanou v jógové literatuře. Důkladně čistí tračník a zároveň odstraní usazeniny z trávicího traktu od žaludku po konečník, což jiné postupy nesvedou. Pokud se přesně dodrží technika, nepředstavuje větší nesnáz, není spojena s žádným nebezpečím a lze ji doporučit prakticky všem. Po letitých zkušenostech jsem si ji upravil a zjednodušil, což dle mého názoru nemá na výsledek žádný vliv. Procedura je naopak příjemnější, nedostává se pocitu žízni ani nepříjemný pocit ve střevě

po jejím ukončení. Provádí se zásadně ráno a nalačno. Trvá déle než hodinu, proto je k ní vhodné sobotní nebo nedělní ráno. Tento ani příští den neprovádějte žádné násilné cviky a v den očisty je třeba mít klid a být celý den v teple. Nejprve vypijeme 0,5 až 1 l studené vody a počkáme asi půl hodiny až hodinu, než se vstřebá do organismu. Tělo je důležité dobře zavodnit jako prevenci proti žízni, kterou je po proceduře normální pociťovat. Před prvním jídlem navíc nelze pít nic, ani čistou vodu, jinak byste tzv. sifonový efekt, který při proceduře vznikne, nepřerušili a pokračovali v chození na WC.

Před pitím slané vody si připravíme 1,5 l silnějšího heřmánku ze 4 sáčků zalitých vařící vodou, abychom ho mohli vychladlý vypít na závěr procedury. Současně si dáme vařit bílou rýži, kterou rozvaříme na kaši (poměr vody a rýže je díl rýže na nejméně 4 díly vody – nikoli mléka!) a rozpustíme do ní v konečné fázi varu 4 dkg stolního másla.

PITÍ SLANÉ VODY ZAČÍNÁ

Natočíme si 1,5 l vlažné vody a do ní rozmícháme vrchovatější polévkovou lžici kuchyňské soli. Vodu je vhodné vypít na ex, protože její chuť není příjemná a špatně se po přerušení k pití člověk vrací. Většinou již rychlé vypití této vody nahodí sifonový efekt a dojde ke spontánnímu odchodu kalů. Pokud ihned k vyprázdnění nedojde, obsah žaludku neprochází normálně do trávicí trubice a vyvolává pocit přeplněnosti až nevolnosti, tak 5 minut můžeme počkat, než ke stolici dojde, případně uděláme několik úklonů vpravo a vlevo a párkrát stlačíme oblast břicha a žaludku, aby voda postoupila do střev. Je třeba, aby se vytvořil efekt sifonu (násošky).

Vymizí-li nevolnost, znamená to, že průchod je otevřen, sifon se vytvořil a pokračujeme v pití. Jakmile vyjde první stolice a sifon není přerušen, ostatní už pokračuje automaticky. Natočíme další 1,5 l vlažné vody, ale soli již dáme méně, tak rovnou polévkovou lžici, a opět vypijeme. Většinou je již nutné pít přímo na toaletě, protože voda ihned prochází. Zprvu vychází tuhé kaly, poté řidší a nakonec již jen zakalená voda. Namícháme další hrnek, dáme už jen tři čtvrtě lžice soli, a vypijeme. Voda ihned prochází a bývá téměř čirá. Poté namícháme poslední hrnek, dáme tak půl lžice soli a opět vypijeme na toaletě. Vycházet by měla naprosto čistá voda. Na závěr zbavíme organismus soli tím, že vypijeme heřmánkový čaj. Nyní máme 30 až 45 minut času, než se musíme najíst. Počítejte s dozkou vyprazdňování a nevzdalujte se po dobu jedné hodiny od WC.

KDYŽ NEVZNIKNE SIFON...

Může se stát, že u někoho plynová bublina vzniklá kvašením zabrání průchodu vody a vytvoření sifonu nebo že se hrdlo vrátníku neotevře, jak by mělo. Pokud by se výjimečně nedostavil výsledek, navodíme vyprázdnění pomocí klystýru. V nejnepříznivějším případě, kdy voda vůbec nevyjde ze žaludku, existují dvě řešení. Vyprázdnit žaludek tím, že vyvoláme reflex zvracení. Anebo neděláme nic, voda se vstřebá a později ji vymočíme. ►►



PRVNÍ JÍDLO

Po šankhaprakšaláně je třeba BEZPODMÍNEČNĚ dodržovat následující pokyny - jíst nejdříve půl hodiny po skončení a NEJPOZDĚJI jednu hodinu po skončení. Je **VÝSLOVNĚ ZAKÁZÁNO** nechat trávicí trubici prázdnou déle než hodinu. Pokud se do hodiny nenajíte, hrozí zdravotní riziko v případě, kdy střevo je již natráveno a některé jeho části jsou natolik poškozeny, že by mohlo dojít ke srůstům. Mimo to se také do střeva vyplaví značné množství žlučových kyselin, které by dále zbytečně poškozovaly střevní stěnu.

První jídlo má obsahovat **BÍLOU** rýži (tedy ne rýži přírodní, jejíž buničina by dráždila střevní sliznici!) rozvařenou ve vodě. Ze zkušenosti solení nedoporučuji, zvyšuje pocit žízně. Rýži lze doplnit dobře uvařenou čočkou nebo karotkou. Současně s rýží musíte sníst alespoň 4 dkg másla, které buď nechá-

**CO JE ZAKÁZÁNO**

24 hodin po šankhaprakšaláně **není** dovoleno pít mléko ani jíst jogurt, zakázány jsou kyselé pokrmy a nápoje, ovoce a syrová zelenina. Nejlepší je první den jíst pouze bílou rýži s máslem.

Alkohol je během této doby přísně zakázán. Po 24 hodinách se můžete vrátit ke svému běžnému stravovacímu režimu, vyvarujte se však nadměrného množství masa.



te rozpustit na rýži, anebo sníte po lžičkách. Po jídle sníme a mírně zapijeme ještě dvě kapsle *Laktobacillus Acidophilus* - bakterie mléčného kvašení, které brání přemnožení nevhodných patogenních bakterií, především kvasinek a obnovíme tak přirozenou střevní mikroflóru (lze koupit v lékárně). Není to však bezpodmínečně nutné, mikroflóra se obnoví i bez jejich aplikace, ale je to vhodnější a ulehčí to start organismu. Po prvním jídle, nejlépe tak po 30 minutách, můžete pít vodu nebo lehké odvary (například kombinace lipového květu a máty), minerální vodu bez nebo jen s malým obsahem kyslíčnicku uhličitého. Nikoho nepřekvapí, že se stolice objeví až po 24 nebo 36 hodinách. Bude zlatožlutá a bez zápachu jako u kojence.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Šankaprakšalána se má provádět nejméně dvakrát za rok. Průměrná frekvence bývá čty-

řikrát do roka při změně ročních období. Ti důkladní, mohou očistu provádět jedenkrát za měsíc. Dhírendra Brahmačari radí dokonce každé dva týdny. Lidé trpící zácpou mohou provádět šankhaprakšalánu každý týden, ale s menším množstvím slané vody. Pak celý cyklus potrvá asi půl hodiny. Prvořadý účinek se týká vylučování, kdy dojde k úplnému odstranění usazenin, které pokrývají sliznici tlustého střeva. Je ohromující, do jaké míry může být střevo zaneseno. Lidé, kteří se domnívali, že nemají zácpu, protože téměř každý den chodí na toaletu, s překvapením našli ve vyloučených kalech třeba pecku spolknutou před několika měsíci! Blahodárné účinky se neprojeví ze dne na den a bezprostřední výsledky nejsou závratné. Ale brzy se projeví svěžestí dechu, lepším spánkem, vymizením vyrážky na tváři a po těle. Když navíc zvolíte hypotoxickou stravu, tedy bez přemíry masa, dojde k vymizení tělesného pachu, který někdy bývá velmi

Pozor

Výše uvedené dávkování soli zajistí velmi rychlý průběh očisty, což je z mého pohledu ideální. Nicméně u někoho mohou tyto vysoké dávky soli vyvolat zvracení, bolest hlavy, celkovou slabost a další příznaky, které jsou sice nepříjemné, ale zpravidla brzy odezní. Pro první provedení očisty tedy dávkujte sůl raději opatrněji, doporučuji vyzkoušet zhruba poloviční dávky soli. Při dalších očistách již můžete postupovat dle vlastních zkušeností a možností.

silný. Pot bude bez zápachu, pleť se pročistí. Šankhaprakšalána nepůsobí pouze očistně, ale rovněž tonizuje vnitřní orgány. Stimuluje játra a ostatní žlázy náležející k trávicímu systému, především slinivku břišní. Lékaři v Lónavle s úspěchem léčili některé případy začínající cukrovky praktikováním šankhaprakšalány každé dva dny po dobu dvou měsíců; bylo to spojeno s vhodnou stravou a prováděním pránájámy a jiných jógových technik. Zdá se, že Langerhansovy ostrůvky, umístěné ve slinivce břišní vlivem celkové stimulace této žlázy vylučují více inzulínu. Pročištění trávicí trubice má za následek správný metabolismus, a to způsobuje, že hubení se spravují a ti, kteří mají kila navíc, hubnou.

KONTRAINDIKACÍ NENÍ MNOHO

Lidé, kteří mají žaludeční vřed, si musejí šankhaprakšalánu odříci. Totéž platí o lidech s akutním onemocněním trávicího traktu (úplavice, průjem, akutní zánět tlustého střeva – kolitida), akutním zánětem slepého střeva, či trpících vážným onemocněním, jako třeba tuberkulózu střev nebo rakovinou. Tyto kontraindikace však neplatí bez výjimky. Známé jsou příklady šankhaprakšalánou radikálně vyléčené úplavice, kterou pacient předtím marně léčil několik měsíců.

*Převzato z časopisu *Recepty prima nápadů**

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.