

Jaterní čistící kúra



Játra jsou nejdůležitějším orgánem pro detoxikaci organismu a především na jaře je hodně znát, že jsou (stejně jako žlučník) oslabená. Mají přitom přímý vliv na velké množství zdravotních problémů, mimo jiné na nádorová onemocnění, cévní problematiku a alergie. Toxická zátěž v játrech vyvolává permanentní únavu a jakékoliv toxiny, které zhoršují činnost jater, mají dopad na celkové zdraví.

Játra produkují až 1,5 l žluči denně. Jsou dokonalou chemickou továrnou, která nám zajišťuje obrovské množství enzymů, důležitých pro trávení. V jaterních buňkách se tvoří žlučové kyseliny, které ovlivňují trávení zejména tuků. Játra jsou i bankou vitamínů skupiny B, vytváří se v nich glykogen a cholesterol. Žluč je tedy velmi složitý roztok, obsahující hlavně žlučové kyseliny a cholesterol. Pokud se vlivem špatné životosprávy žluč příliš zahustí, začnou vznikat úsady, zátky a kaménky různého složení. Tyto nánosy značně zhoršují trávení, nebo mu dokonce brání, stejně jako jejich detoxikační funkci. Zabraňují správnému metabolismu cholesterolu. Toxické zatížení jater přitom stojí za naprostou většinou vážných zdravotních problémů. Má navíc přímý vliv na periferní nervy, které ovládají naše motorické i pocitové funkce. Játra ovládají i kůru nadledvinek, které produkují stresové hormony. Zdravá fungující játra tedy znamenají vysokou

odolnost vůči stresu. Zanesená játra naopak vyvolávají agresi, takže toxická ložiska v tomto orgánu mění lidi v žárlivé, ne pružné, zaťaté a nenávislivé. Ne nadarmo se používá výraz „žlučovitý člověk“. Uvnitř zmíněných nánosů navíc mohou žít patogenní mikroorganismy a různí parazité.

Dají se dobře regenerovat

Naštěstí jsou játra orgánem, který lze velmi dobře regenerovat a pro zdravou funkci organismu je třeba játra a žlučové cesty pravidelně čistit. Lze přitom doporučit nechat si předem udělat sonografii břicha. Získáte tak jistotu, že se vám při očištění nezasekne ve žlučovodu velký kámen a neskončíte s bolestmi v nemocnici. Epsomská sůl sice žlučové cesty znečistí a roztáhne, takže může projít i kámen velikosti švestky, ale jistota je jistota. Při jaterní očištění se tělo zbavuje hlavně mazlavé cholesterolové hmoty, různých kamének i střevních koproliťů.

Než začnete s očištěním...

...je velmi vhodné jíst pár dní velké množství jablek a věnovat tak dva dny vyprázdnění střev klystýry, aby obsah jater mohl snadno opustit střeva. Jakmile totiž vypijete olej se šťávou (viz dále), veškerá nahromaděná žluč ze žlučníku a žlučovodů doslova vystřelí z jater, sebere s sebou vše, co jí překáží v cestě, a vytlačí to do střeva.

Co budete potřebovat

60 ml Epsomské soli (neboli *Magnesium Sulfate Heptahydrate*, kterou koupíte v lékárně), 120 ml olivového oleje (extra panenský za studena lisovaný), 180 ml čerstvé grapefruitové nebo citrónové šťávy (tedy 1 až 2 grapefruity nebo 2 až 4 citróny, 1 sklenku Valeriánských kapek (na uklidnění a usnutí) - není podmínkou, PET láhev (500 ml) s víčkem, nádobu (1 litr) bez víčka

Jak si počínat

Pro jaterní kúru zvolte nejlépe noc z pátku na sobotu, abyste v sobotu, případně i v neděli mohli odpočívat.

UPOZORNĚNÍ

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

Kontakt na léčitele najdete na str. 82.

ČASOVÁNÍ JE DŮLEŽITÉ!

Čtvrtek:

Den předem nejzte nic mastného a konzumujte nejlépe jen ovoce. Nebo si dejte jídlo, které neobsahuje tuky a mléko (krupičnou či kroupovou kaši z vody a s medem, chleba s medem, pečené brambory, brambory a zeleninu vařené ve vodě...). Pijte hodně vody, domácí džusy z ovoce či zeleniny, případně slabý neslazený čaj. To umožní nastřádání žluče v játrech. Zvýšený tlak nastřádané žluče vytlačí více kamenů.

Pátek:

do 14.00

Pijte pouze jablečnou šťávu v jakémkoliv množství, alespoň však 1 l. Dobré je použít doma lisovanou čerstvou šťávu.

14.00

Od této chvíle nejzte a nepijte nic víc než vodu. Nedodržíte-li to, můžete se cítit velmi špatně, jakoby nemocní. Do litrové nádoby nalijte 720 ml vody, přidejte 60 ml Epsomské soli, zamíchejte a dejte do ledničky. Po asi 30 minutách roztok promíchejte, aby se sůl rozpustila. Nádobu uchovávejte v ledničce, protože studená slaná voda se snadněji pije, ale není to podmínkou.

18.00

Odlijte z připraveného roztoku 180 ml a najednou vypijte. Je vhodné tuto první dávku vypít naraz, protože je dost hořká, nebo ji pít pomocí brčka, které vsunete až na konec jazyka; tak zamezíte nepříjemné chuti. Pomůže také, když po vypití Epsomské soli sníte lžičku javorového sirupu, čímž se nepříjemná chuť vytratí.

20.00

Vypijte druhou dávku 180 ml Epsomské soli. Počítejte s projímavým účinkem.

20.30

Vymačkejte si šťávu z grapefruitu nebo šťávu z citronu, je potřeba získat 180 ml čerstvé šťávy.

21.45

Nalijte do 500 ml lahve s víčkem 120 ml olivového oleje a přidejte 180 ml šťávy z grapefruitu nebo citronu. Uzavřete víčko a několik minut silně třeste s lahví, aby se tyto dvě rozdílné tekutiny staly jednou tekutinou. Získáte tak zlatooranžovou emulzi relativně dobré chuti.

22.00

Vypijte tuto směs. Při pití pokud možno stůjte a dávku vypijte nejdéle do 5 minut, ideálně naraz. Hned si jděte lehnout. Pokud si nelehnete, narušíte celou kúru. Čím dříve si lehnete, tím více kamének opustí vaše tělo. Pod sebe si dejte kus igelitu a ručník pro případ, že by z vás něco nedopadlo.

řením vyšlo. Pro vyloučení kamenů padají v úvahu dvě polohy vleže; jednu si vyberte, protože pak se nesmíte 20 minut hnout.

1. varianta: Položte se na pravý bok, pravou nohu v koleni skrčte a přitáhněte k játrům, levou nechte nataženou. Přiložte termoláhev, elektrickou dečku nebo jen PET láhev s teplou vodou pod pravé spodní žebro na játra. Pak se nehýbejte 20 minut a zůstaňte v absolutním klidu. Důležité! Zkuste usnout a spát.

2. varianta: Lehněte si na záda s hlavou mírně zvednutou na polštáři, nohy u sebe a natažené, přiložte termoláhev, elektrickou dečku, nebo jen PET láhev s teplou vodou pod pravé spodní žebro na játra. Po ulehnutí se nepohybujte 20 minut a zůstaňte v absolutním klidu. Důležité! Zkuste usnout a spát. Snažte se představit, co se ve vašich játrech děje. Zřejmě celkem dobře ucítíte žlučové kaménky, jak se posouvají ve žlučovodech a vycházejí z jater do střev. Díky hořké soli to nepůsobí žádnou bolest a není to ani nepříjemné.

Sobota:

ráno kolem 6.00

Vypijte třetí dávku 180 ml roztoku Epsomské soli. Pokud vám není nejlépe a cítíte se slabí, klidně si znovu lehněte. Počítejte s projímavým účinkem.

8.00

Vypijte čtvrtou dávku 180 ml roztoku Epsomské soli. Počítejte s projímavým účinkem.

10.00

Start stravování začněte čerstvými ovocnými šťávami doma dělanými. Stále se držte poblíž WC. Za půl hodiny již můžete jíst ovoce a za další hodinu pak sníst běžné, ale lehké jídlo (například krupičnou či kroupovou kaši z vody s medem). Odpoledne již můžete jíst normální, ale lehkou stravu. Kolem večere se už budete cítit mnohem lépe, téměř normálně, zdravě.



Den poté...

Ráno začíná průjemem. Ve stolici, která je již téměř čistá voda, lze vyhledat žlučové kameny hráškově-šedo-zelené až hráškově zelené. To potvrzuje, že se nejedná pouze o zbytky jídla; jedině žluč má tuto barvu. Navíc nepatrné zbytky stolice většinou klesnou ke dnu, zatímco kaménky plavou na povrchu, neboť obsahují cholesterol. Vhodné je připravit si síto do záchodu; pak větší žlučové kameny zůstanou v síti, malé a maličké budou plavat v záchodě. Snažte se je spočítat všechny, jak hráškově-šedo-zelené, hráškově zelené, i pískově zbarvené. Důvod počítání je, že u dospělého člověka se játra kompletně vyčistí, až napočítáte nejméně 2000 kamének a kamenů. U hodně zanesených jater, může toto číslo být značně vyšší a není problém napočítat i 5000 kusů kamenů, z nichž některé mohou mít velikost lískového ořechu, případně až velikost švestky. Někdy žlučovody obsahují pouze krystalky cholesterolu, které nevytvorily kameny a vypadají jako hnědé vláknité smetí, které plave na povrchu vody v záchodové míse. Odstranit tyto krystalky je stejně důležité, jako odstranit kameny.

Nutné je pravidelné opakování!

První kúra pomůže pouze na nějakou dobu, ale jak se další nevyložené kaménky postupně posouvají ve žlučovodech dopředu, symptomy zdravotních problémů se začnou vracet zpět. Proto je dobré kúru pravidelně opakovat. Máte-li játra čistá, je čistá i krev a slinivka pak funguje naplno, stejně jako zažívání. Nadýmání potom prakticky neexistuje. Historicky je doloženo, cca od roku 1800, že lidé, kteří si čistili pravidelně měsíčně játra, se dožili věku až přes 100 let, což v těch dobách bylo naprosto úžasné. Vždyť průměrný věk tenkrát býval kolem 40 let! A co hlavně: Dotyční se vysokého věku dožili v plné síle duševní i fyzické! Jaterní kúru tedy zopakujte nejdéle po 6 týdnech, zpočátku nejlépe po 14 dnech. Jinak lze (jako minimální) doporučit následující frekvenci (vyšší ale rozhodně není na škodu).

1. rok alespoň 6x, ale klidně 12x
2. rok alespoň 4x
3. rok alespoň 2x
4. a každý následující rok alespoň 1x.

Kúru neprovádějte, pokud jste zrovna nemocní!

Až budete mít za sebou 4 až 5 očištění, můžete si dávky látek z návodu po malých krůčcích zvyšovat až na 1,5 násobek uvedených hodnot. Tedy Epsomskou sůl na 90 ml, olej na 180 ml a čerstvou šťávu na 270 ml; časování zůstává stejné. ✨