



Očista

lymfatického systému po zimě

aneb GRUNTUJEME DVOREK

Řada žen si chválí tzv. lymfatické masáže (též lymfodrenáž) jako metodu, napomáhající zeštíhlení některých partií. Při bližším pohledu na děje, které se při tomto procesu v lidském těle odehrávají, však lze lymfodrenáž přirovnat k úklidu, při němž jsme všechno svinstvo zametli pod koberec. To by měl mít na paměti každý, komu nejde jen pěkný vzhled, ale přinejmenším ve stejné míře i o skutečné zdraví.

Když fekálie protékají do prádelny

Lymfatický systém má v našem těle stejnou funkci jako odpady splašků v domě. Ucpe-li se kanalizace v několikapatrovém domě, nastane katastrofa - fekálie vytékají (třeba) do prádelny. Co je pak nutné učinit? Vyčistit odpad a uklidit prádelnu. Podobné je to i s lymfatickým systémem. Také v těle začínají problémy v momentě, kdy je cirkulace lymfy nedostatečná. A důvod? Více či méně ucpaný „odpad“ neboli tlusté střevo. Kdo trpí na kožní či plicní komplikace, koho trápí zahlenění horních cest dýchacích atd., měl by si uvědomit, že mu v první řadě „přetékají fekálie do prádelny“.

Skutečné řešení

Zůstaneme-li u tohoto nelichotivého příoměru, pak lze říci, že v takový moment je prádelna fekáliemi natolik přeplněná, že začínají oknem či jakýmkoli jiným otvorem přetékat na dvůr. Co se lidského organismu týče, může se analogický děj

projevit různě - počínaje vznikem ekzémů, vlekou rýmou, astmatem, respiračními problémy atd., až po velice vážné zdravotní potíže, jako je například nádorové onemocnění. Proto když by se třeba tzv. sloní noha „lécila“ lymfodrenáží, mohl by se ten nepříjemný jev skutečně na chvíli ztratit, nutně by se však během pár dní zase vrátil zpět. Lymfodrenáž totiž neřeší podstatu problému, ale jen - obrazně řečeno - „nažene svinstvo z prádelny do sklepa“. Cesta ke skutečnému řešení tudíž vede jediným směrem - přes systém očistných kroků.

Jak „pročistit trubky“

Když totiž tlusté střevo vyčistíme, okamžitě dojde k uvolnění výstupních cest lymfatického systému a „kanalizace“ začne chodit, jak má. Je samozřejmě dobré tomuto procesu trochu pomoci - po vzoru instalatéra, který při havárii v domě pročistí trubky a odpad „protáhne“ nějakou chemií. Na podobném principu probíhá rovněž očista lymfy. Po

užívá se k ní epsomská nebo Glauberova sůl a šťáva z grepů, pomerančů a citronů. Jedná se sice o proceduru časově poměrně náročnou (trvá tři dny), nicméně dokáže v těle vyměnit až 7 litrů kyselých lymfů za 7 litrů vysoce zásadité tekutiny (a někdo uvádí i více). Lymfatický systém pak funguje jako z partesu a celkový příliv vitality nelze ani popsat.

Blíží se přitom optimální chvíle k tomu se začít věci zabývat. Přes zimu přirozeně tihneme ke konzumaci tzv. jangových, více prohřívajících a více kalorických jídel. S příchodem jara však tělo tuto potřebu nemá a nastává nevhodnější čas zbavit ho kyselého odpadu.

Magnet na jedy

Dr. Norman W. Walker popisuje ve své knize Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy výše zmíněnou, skutečně účinnou metodu k odstranění kyselého odpadu zvláště u dospělých: Začíná se ráno po probuzení vypít 250 ml solného roztoku, který si připravíme tak, že lžici epsomské



Připravuje: Jaroslav Zajíček



UPOZORNĚNÍ

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

Kontakt na léčitele na str. 82.

či Glauberovy soli rozmícháme ve čtvrt litru vlažné či studené (nikoli horké!) vody. Povede to pravděpodobně k vyprázdnění střeva. Nicméně to není tím nejdůležitějším, oč se nám zde jedná. Solný roztok má totiž tu úžasnou schopnost přitáhnout na sebe jedovatý tělesný a lymfatický odpad jako magnet. Odpad se tak soustředí ve střevě, odkud následně odejde přirozenou cestou sérií stolic.

Náhrada skrze citrusy

Na paměti je však třeba mít, že tělo tak přijde až o čtyři litry substancí v podobě tekutin, které je třeba na-



Citrusová šťáva

4 velké nebo 6 středních grapefruitů, 2 velké nebo 3 menší citróny, dostatek pomerančů, abychom dohromady získali 2 l šťávy, 2 l vody na zředění



hradit, aby nedošlo k dehydrataci. Znamená to nahradit ztracené 4 litry dvěma litry čerstvě vytlačené šťávy z citrusových plodů, kterou pro lepší vstřebatelnost zředíme dalšími dvěma litry vody. Šťáva navodí v organismu alkalickou (zásaditou) reakci.

Vypijte čtvrt litru šťávy půl hodiny poté, co jste vypili solný roztok. Dále pijte sklenici této šťávy každých dvacet až třicet minut, dokud nespoteřujete celé množství. Po celý den nejezte nic. Jestliže jste k večeru hladoví, můžete sníst pomeranče, grapefruity nebo pít šťávu z nich, případně trochu celerové šťávy.

Klystýr před spaním

Večer před spaním si udělejte klystýr. Použijte k němu asi litr vlažné vody, do které jste přidali šťávu z 1 citronu. Pomůže odstranit zbytky odpadů ze střevních záhybů, které by jinak mohl váš organismus ve spánku vstřebat zpět. Celý postup je potřeba opakovat tři dny po sobě. Optimální pak je dodržovat i v několika následujících dnech speciální stravovací režim, což znamená pít zeleninové šťávy a jíst syrovou zeleninu a ovoce.

K běžným doprovodným projevům detoxikace přitom patří pocit slabosti nebo i chladu. Dosta-

vit se mohou rovněž bolesti hlavy. Nenechte se tím však znepokojovat. Bolesti brzy odezní, slabost i chlad zmizí. To jen vaše tělo použilo většinu vaší energie k procesu vnitřní očisty. Neskonale většího přílivu energie se dočkáte, až bude váš organismus čistý, a tím také zdravý.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ NA ZÁVĚR:

Nepoužívejte nikdy tento detoxikační způsob při zánětu slepého střeva, při podezření na něj ani při sklonech k zánětu slepého střeva!

— inzerce —

Zdravotní obuv VITA
s certifikátem Státní zkušebny

ortostep®

CHRÁNÍ VAŠE KLOUBY

Žádejte ve své lékárně, zdravotnických potřebách nebo na adrese:

Martina Strýčková, Hlavní třída 1063/3
708 00 Ostrava - Poruba
www.ortostep.cz tel: 604 260 212

Prodej: INTER META Ouzáry, s.r.o. tel: 596133923
a jejich pobočkách: Bohumín, Frýdek-Místek, Karviná, Havířov a Hradec Králové