



Jak opravit čističku

Játra plní v našem těle roli čističky. Jsou tedy pro nás orgánem neobyčejně důležitým. Už jednou jsme se věnovali jejich očistě (č. 2/2010), a to s ohlasem až nečekaným. Nicméně mechanická metoda tehdy popsaná nemusí být přijatelná pro každého. Proto bych se chtěl tentokrát věnovat i dalším způsobům detoxikace jater, o něco méně razantním, a to pomocí bylin.

Foto: Štěpán Lufanský



Pampelišky a červená řepa

Velice dobře játra „opraví“ obyčejná pampeliška – nejlépe celá rostlina, třeba i v květu, ale hlavně s kořenem. Můžete ji jíst prostě jen tak, udělat z ní salát nebo připravit zelený nápoj (viz Recepty č. 7–8/2009). Vynikající čisticí prostředek na játra představuje i červená řepa, ať už nastrouhaná syrová, v zaky-saných salátech pickles nebo coby čerstvě vylisovaná šťáva (viz Recepty č. 10/2009). Má několikanásobně vyšší obsah kyseliny listové a betainu, než jiné potraviny, takže zlepšuje trávení a výborně čistí nejen játra, ale i ledviny. Její konzumace zároveň slouží jako indikátor nežádoucí propustnosti ledvin a dysfunkce jater. Pokud máme po konzumaci alespoň 100 ml šťávy z červené řepy načervenalou moč, signalizuje to problémy ledvin, jakoby krvavá stolice zase značí špatnou funkci jater. Právě od pití 100 ml šťávy denně s očistou začínáme a postupně množství navyšujeme. Avšak pozor, jde o skutečně dosti razantní „čistidlo“, takže příliš brzká konzumace velkého množství šťávy může vést až ke zvracení a průjmům v důsledku extrémně silného detoxikačního procesu.

Nejúčinnější je ostropestřec

Coby bylinný detoxikační prostředek je však bezkonkurenčně nejučinnější ostropestřec mariánský, vlastně bodlák s krásně fialovým květem, známý i z našich zahrádek. Pro očistu se nejvíce užívají jeho semínka. Stačí je umlít na prášek a z toho připravit čaj, ovšem nelze si je mlít do zásoby, protože velice rychle žluknou a pak jsou velice škodlivá. Mnohem účinnější než čaj je kašička z oleje a semen ostropestřce, ve které přidání olej sílu ostropestřce výrazně umocní. Smícháme rozemletá semínka a olej z ostropestřce (na 100 g semínek 70 g oleje) a vzniklou kaši přechovááme v ledničce nebo ještě lépe v mrazáku. (Umletá semínka se tímto způsobem dobře konzervují, protože jinak rychle podlehnou oxidaci.) Užívá se 3x denně po jídle rovná čajová lžička až polévková lžice. Nespotřebovanou kaši, jak řečeno výše, můžeme nechat v mrazáku a vrátit se k ní později; ani v mrazáku totiž zcela nez tuhne a dá se dobře nabírat. Pro lepší stravitelnost a lepší chuť se dá vylepšit ještě 5 až 10 g fenyklu a stejným množstvím kořene lopuchu, oboje v rozemletém stavu.



Semínka můžete i žvýkat

Někteří lidé přitom semínka i obyčejně „chroustají“, což ovšem vyžaduje dobré zuby. Doporučuji dávku asi 1 čajovou až 1 polévkovou lžiči vždy 20 minut před jídlem. Semínko je přitom třeba rozmělnit opravdu důkladně a postupně ho jakoby vysávat, dokud neztratí chuť. Za upozornění stojí, že v prodejnách

SILYMARIN

Působí na zlepšení metabolismu jaterní buňky, stabilizuje její buněčné membrány, podporuje regeneraci jaterní tkáně a je výrazným antioxidantem, odstraňuje nebezpečné látky, volné radikály.



bylinek či zdravé výživy zakoupené semínko ostropestřce se vyplatí nejprve přebírat jako Popelka a odstranit nežádoucí kousky stvolů, jiných semínek apod. Předávkování ostropestřce se může projevit průjmami. I při doporučeném množství však může nastat silné pocení a někdy i průjem, který není ničím jiným než očistou tlustého střeva. Ostropestřec tak pomáhá zároveň s čištěním jater i střeva, tedy i s hubnutím. Odhadnout správné dávkování pomůže také „hlas vlastního těla“. Pokud se zpočátku budete moci kašičky „ujíst“, znamená to, že ji tělo potřebuje. Jakmile nad ní pocítíte nechut, jde nejspíše o signál, že je očistná kúra u konce. Většinou postačí dvě, maximálně tři dávky kašičky uvedené v předchozím odstavci.

Co se vlastně v játrech děje?

Vlivem ostropestřce, přesněji účinné látky zvané silymarin, dochází k regeneraci jaterních buněk a současně i k čištění jater od jedů a toxických látek, které se v nich usazují. Uvolňování toxinů pak vede k již zmíněnému pocení. Ostropestřec tak napomáhá i k obnově funkce jater po závažnějších chorobách, a to bez vedlejších účinků! Je vhodný při léčení ztvrdlých jater, u léčených alkoholiků i lidí drogově závislých, při léčení nadváhy, pro eliminaci běžných chemických příměsí z potravin tzv. éček. Pomáhá i lidem, kteří mají játra poškozená v důsledku užívání chemických léků, po chemoterapii, po otravách houbami a jedy nejrůznějšího druhu. Zabírá i při alergiích a zažívacích potížích. Ostropestřec naopak není doporučován těhotným a kojícím ženám a lidem s vyšším tlakem, protože jím zprostředkovaná očista bývá natolik razantní, že může tlak mírně zvýšit. Vhodné dále je během popsané kúry zařadit odlehčenou stravu, nejlépe bez živočišných bílkovin a určitě bez alkoholu. ✨



LIHOVÁ TINKTURA

Komu by nevyhovovala ani jedna z uvedených metod, může zkusit lihový extrakt ze semen ostropestřce. Umele se 250 g semen, zalijí se 60% lihem (z lékárny) a nechají při pokojové teplotě (ne na slunci!) 14 dní louhovat; každý den trochu protřepeme. Po dokončení procesu je vhodné směs scedit, případně i přefiltrovat. Pokud se někomu semínka nepovede dobře umlít, může je roztlouci v hmoždíři. Dávkování se značně liší případ od případu – od 10 do 60 kapek 3x denně. Běžné dávky představují 10 až 30 kapek 3x denně, maximálně po dobu 2 měsíců, pak je dobré si na 2 měsíce udělat přestávku.

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.

Harmonizační poradna a prodejna Cesta ke zdraví

Vinohradská 172, Praha 3
Tel.: 776 563 435, 602 220 503
e-mail: marie.chalupova@seznam.cz
www.glukany.info

★ IRISDIAGNOSTIKA

IRISDIAGNOSTIKA neboli oční diagnostika je alternativní metoda, kterou lze objevit nejen důsledky, ale i skryté příčiny zdravotních a psychických disharmonií, které nelze zjistit pomocí přístrojů a klinických vyšetření. Na základě výsledků vám navrhneme ucelený program, který povede k cílenému posílení imunitního systému a vyčištění těla od škodlivin a regeneraci poškozených orgánů. Oční diagnostika je vhodná pro každého a dokáže odhalit zdravotní problémy již v počátku, takže se dá předejít zdravotním potížím.

★ GLUKANOVÉ PŘÍPRAVKY Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ – cíleně posilují imunitní systém, harmonizují a čistí organismus.

GLUKANY z hlívy ústřičné jsou zvláště účinné při snižování cholesterolu v krvi, alergiích, nachlazení, infekcích, stresu, syndromu chronické únavy, diabetes mellitus, pooperačních stavech, při chemoterapii a ozařování, podporují látkovou výměnu, posilují cévní a mízní systém.

**POMÁHÁME
DĚTEM,
DOSPĚLÝM
A DOMÁCÍM
MAZLÍČKŮM**

