

Detoxikace a omlazení celého organismu byla dříve doporučována starověkými lékaři, aby jim zajistila prodloužení jejich života.

***Striktně terminologicky, detoxikace je léčba lidí závislých na drogách a u alkoholiků. Toxiny jsou látky produkovány bakteriemi. Detoxikace jako taková probíhá v našem organismu, zejména v játrech a ve střevech. Správně by se měla detoxikace nazývat zevní podpora detoxikace v našem těle, což je zcela zásadní věc, prokázaná i vědecky, protože naše imunita a orgány jako játra jsou vystaveny a přetíženy z chemickému stresu z toxických látek kolem nás. Pro zjednodušení tedy tuto zevní podporu detoxikace, kterou provádíme na pobytech, nazýváme jen detoxikace s přihlédnutím k tomu, co jsem právě uvedl.***

Účelem detoxikace je odstranit nefunkční orgány-nefunkční bílkovinné látky (autofagie) tkáně a toxické látky, které se v organismu hromadí. Buňky se obnovují během celého našeho života, nové buňky nahrazují staré a odumírající. Toxické látky se v těle hromadí také následkem sedavého způsobu života a konzumace potravin, které často obsahují mnoho živočišných bílkovin, sacharidů, cukrů, nekvalitních tuků, mléčných výrobků, barviv, konzervantů apod. Odpadní látky se v těle zadržují a zpomalují regeneraci orgánů (staré rozpadající se buňky jsou pomaleji nahrazovány novými buňkami, snižuje se proces autofagie, odstraňování nefunkčních proteinů). Akutní i chronické potíže pramení ze zánětu a z hromadění toxických látek zejména v tkáních. Astma, cukrovka, vysoký krevní tlak, alergie, artróza, kožní nemoci, nádory nebo srdečně-cévní nemoci jsou civilizačními nemocemi, vyplývající z nezdravého životního stylu, zánětu a kumulování toxických látek v těle.

## **Co podpora detoxikace organismu dokáže**

Podpora detoxikace a krátkodobé půsty snižují riziko a jsou součástí prevence před civilizačními nemocemi, kterými jsou nadváha, migréna, cukrovka, bolesti zad, kožní nemoci, vysoký krevní tlak, nespavost, menstruační potíže, zažívací obtíže, neplodnost atd. Vhodné jsou i pro hlubokou relaxaci a celkové zklidnění mysli.

Detoxikace urychluje novotvorbu buněk a regeneraci celého organismu. Zvyšuje detoxikační schopnost orgánů podílejících se na vylučování. Navozuje rovnováhu a regenerační procesy. Správně provedená komplexní detoxikace, vycházející z tisíciletých zkušeností lékařů přírodní medicíny harmonizuje celý systém, navozuje pocit zdraví, zvyšuje energii a působí pozitivně psychicky. Detoxikace navodí samoléčebné schopnosti organismu.

### Detoxikace organismu u nás

Detoxikace organismu, kterou v různých variantách provádíme, zahrnuje podle doporučení individuálně stanovenou stravu podle konstituce, ájurvédské masáže s použitím bylinných olejů, teplé bylinné koupele, parní bylinný box, podávání jemných rostlinných projímadel, aplikaci speciálního oleje do nosu k pročištění nervového systému či proceduru širodhara, při níž nepřetržitý proud teplého bylinného oleje teče jemným pramínkem na čelo. Intenzivní detoxikace zahrnuje tekutou stravu i harmonická jídla, jedná se o takový polopůst.

### Kdy se podpora detoxikace a regenerace organismu používá?

- U zdravých lidí (prevence je vždy lepší než léčení).
- Pro regeneraci organismu.
- Jako podpora pro zvýšení potence a u neplodnosti
- Jako podpora u chronických onemocnění jako např. chronická horečka, záněty kloubů, revmatismus, dna, bolesti zad, hemeroidy, nemoci srdce, anorexie, gynekologické poruchy, cukrovka, nemoci jater, kožní vyrážky, ekzémy a lupenka, chronické průjmy, krční, nosní, ušní a oční onemocnění, otoky, únava, vyčerpání, nadváha, časté nachlazení, astma, nervová onemocnění, sexuální poruchy, bolesti hlavy a migréna, nadýmání, zažívací obtíže, močové a žlučnickové kameny, deprese, nespavost...
- Vhodná je i u stresu, jako regenerace a prevence při náročném zaměstnání, u psychických a nervových poruch, po oslabení, u nemocí kloubů, kostí, osteoporózy, snížené pohyblivosti, u starších osob

### Kdy není detoxikace organismu vhodná?

Tato detoxikace a regenerace by se neměla provádět při probíhající léčbě nádorů, při celkovém oslabení, u akutního infekčního onemocnění, v těhotenství a při kojení.

### Jaké jsou výsledky detoxikační a regenerační kúry?

Podpora detoxikace umožňuje zlepšit vylučování odpadních látek, posílení imunity, zlepšené trávení, snížení nadváhy, hormonální rovnováha, úprava menstruačního cyklu, zvýšené sebevědomí a pročištění mysli, hlubší a klidnější spánek, odstranění únavy, odstranění bolestí a napětí v těle, zmenšení bolestí v zádech, odstranění městnání v lymfatickém oběhu, zlepšení zraku. Úspěšně provedená podpora detoxikace se projevuje pozitivně v různých oblastech i mnoho měsíců poté.

#### **Podpora detoxikace a krátkodobé půsty:**

- ☐ **zlepšuje metabolismus, vhodné u nadváhy**
- ☐ **podporuje regeneraci celého organismu**

- **posiluje imunitu, celé tělo a mysl**
- **navodí samoléčebné schopnosti organismu, dodává energii**
- **snižuje riziko degenerativních nemocí**

### **Jaké detoxikace organismu provádíme**

Podle vašich časových možností lze zvolit [ozdravný pobyt](#) na jaře, v létě nebo na podzim (podle rozpisu termínů).