

Jaro je ideální dobou na jarní očistu. V tomto jarním období lze přistupovat k odlehčovacím dnům, které zároveň podporují činnost jater a ledvin. Tato jarní detoxikace je neobyčejně účinná v tom, že pomáhá organismu rychle řešit potíže tam kde vznikají příznaky akutního onemocnění. Mezi takovéto příznaky patří horečka, zánět, bolest, atd. A jsou to právě akutní onemocnění, u kterých zaznamenáváme největší úspěch s krátkodobou detoxikací.

### **Strava před a během detoxikace**

Z jídelníčku je třeba vyloučit rafinované a průmyslově upravované potraviny a naopak se doporučuje konzumovat potraviny, které podporují detoxikace a regeneraci celého organismu. Po dobu detoxikace je nutné vyloučit potraviny jako smažené pokrmy, vinný ocet, margaríny (z tuků lze používat ghí -přepuštěné máslo, kokosový olej a extra panenský olivový olej), ořechy, sladkosti, mléčné výrobky, maso, vejce, z obilovin pečivo, bílou rýži (vhodná je basmati a divoká rýže, amarant, jáhly, quinoa, pohanka), omezit brambory pokud tak raději sladké brambory - topinamburi nebo bataty.

V pitném režimu vylučte kofein (káva, kakao, čokoláda, káva, zelený a černý čaj, maté) a alkohol. Lze pít teplejší přefiltrovanou a převařenou vodu, Tulsí a další bylinné čaje jako např. pampeliškový nebo řepíkový čaj a bylinnou kávu. Kromě vyloučení výše uvedených zahleňujících potravin je důležité jíst pomalu a v klidu, s odpočinkem před a po jídle. Důležité je dodržování pravidelného denního režimu.

Při vaření je dobré používat jen extra panenský olivový olej a ghí, a koření jako je římský kmín, fenykl, zázvor, koriandr, skořice, kardamom, černý pepř nebo kombinace čerstvý nebo mletý zázvor (1/4 lžičky) s kurkumou /1/2 lžičky). Mořskou nebo běžnou sůl nahradte himalájskou kamennou solí. Tradiční směsi koření známá pod názvem Trikatu nebo Pačak podporuje spalování toxinů.

### **Účinky detoxikace**

Správně provedená detoxikace harmonizuje celý systém, navozuje pocit zdraví, zvyšuje energii a projasňuje mysl. Detoxikace urychluje novotvorbu buněk, regeneruje celý organismus, zvyšuje samočisticí schopnosti orgánů, pročišťuje krev a zejména navodí samoléčebné schopnosti organismu, čímž je tělo bez další vnější pomoci schopno se vypořádat s mnohými zdravotními obtížemi. Odstraněním toxinů z kanálek se obnovuje proudění životní energie.

Komplexní detoxikace (opakované a dlouhodobější očištné dny bez pevné stravy, ájurvédská očista) odstraňuje toxiny nejen z trávicího traktu, ale také z celého organismu (zejména hluboko usazené toxiny v tkáních). Výsledkem je výrazné zlepšení na fyzické i mentální úrovni, a nabízí cestu k vyléčení většiny chronických zdravotních potíží a nemocí (nadváha, migréna, cukrovka, bolesti zad, kožní nemoci, vysoký krevní tlak, nespavost, menstruační potíže, zažívací obtíže, neplodnost atd.).

### **Pro koho je detoxikace organismu vhodná?**

Existují čtyři základní kategorie, kde se detoxikace uplatňuje nejvíce:

A/ jako prevence pro zdravé lidi (prevence je vždy lepší než léčení)

B/ pro celkovou regeneraci a omlazení organismu zejména ve středním věku;

C/ jako léčba pro zvýšení potence a plodnosti;

D/ Při léčbě 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....

Nehodná je detoxikace pro malé děti, staré osoby, těhotné a kojící ženy, při akutním infekčním onemocnění, velkém oslabení organismu (podvýživa, rakovina spojená s hubnutím) a u psychicky labilních osob.

### **Kontraindikace detoxikace**

Existují jedinci, kteří nejsou vhodnými adepty pro léčebný půst. Ale samo o sobě existuje jen málo takových překážek.

Největší kontraindikací půstu je strach. Nedostatečné znalosti o průběhu půstu sebou přináší nepřekonatelné problémy. Extrémní oslabení u různých chorob provázené úbytkem svalové hmoty či podváha může být rovněž kontraindikací půstu.

Nevhodný je půst pro těhotné a kojící ženy, děti do 10 let, velmi staří lidé a u akutního infekčního onemocnění.

Určité typy rakoviny a těžkých onemocnění ledvin mohou způsobit, že pacient se stane pro půst nevhodným kandidátem. Za fyziologického stavu poskytují rozpadající se buňky a tkáně dostatečné živiny pro organismus, který zužitkuje tuky a bílkoviny z těchto buněk. Zdravé buňky a orgány jsou nedotčeny. Detoxikací se zbavujeme toxických látek, které jsou využity nebo vyloučeny z organismu. Ale v některých případech u rakoviny, kdy není nemocný příliš oslaben, může mít hladovění delší než pár dnů, například týden pod dohledem lékaře dobrý účinek. Bylo zjištěno, že když po takovém půstu člověk přejde na plnohodnotnou stravu, významně mu stoupne imunita. Zním mnoho lidí, kteří mají u rakoviny nadváhu a tam je půst jednoznačně vhodný.

MUDr. David Frej