

DETOXIKÁCIA

Vo všeobecnosti je detoxikácia organizmu vhodná 1 - 2 x do roka, napríklad pred Veľkou nocou alebo počas Adventu. Pomáha zbaviť sa škodlivých stravovacích závislostí, toxínov a regenerovať celý organizmus.

Veľmi osvedčená je **ryžová diéta**, ktorá pozostáva zo 4 fáz. Piata fáza je prechod na normálnu stravu. Ide v podstate o pestrú vegánsku stravu, pri ktorej je možné zotrvať v prípade niektorých ochorení až do celkového uzdravenia.

Pri celkovej detoxikácii organizmu myslíme v prvom rade na črevá a pečeň a je pri tom potrebné vylúčiť zo stravy akékoľvek živočíšne potraviny, ktoré pečeň najviac zaťažujú. Celkové trvanie - 4 fázy po 9 dní - je možné skrátiť, ak človek cíti výrazný diskomfort, minimálne je však potrebné vydržať 4 x 5 dní. Používa sa výlučne **celozrnná ryža**, ktorá má priaznivejšie nutričné hodnoty a pH. Počas celého detoxu sa nemôže piť alkohol, kávu obmedzíme na minimum, max. 1-2 denne, mlieko do kávy môže byť len rastlinné. Kávu môžeme počas detoxu nahradiť čakankovou. Počas celej detoxikácie môžeme užívať Biokomplex – zmes na podporu vstrebávania minerálnych látok zo stravy. Ak máte kvôli svojmu zdravotnému stavu predpísané lieky alebo iné liečivé prípravky, tieto užívajte normálne.

1. fáza – konzumujeme len suchú nesolenú ryžu. Celozrnná ryža sa ťažšie varí, potrebuje aspoň dvojnásobné množstvo vody (1:2 až 1:3). Buď ju varíme v ryžovare alebo cez noc namáčame. Konzumujeme 3x denne také množstvo, koľko nám chutí. Ak by sme boli veľmi hladní, môžeme si dať aj 4. alebo 5. jedlo a len také množstvo, aby sme nehladovali. Namiesto 4. a 5. jedla je možné použiť vlákninu Psyllium, ktorá zlepšuje detoxikáciu a zaženie hlad. Psyllium je potrebné zapíť dostatočným množstvom vody. Okrem dobrého pitného režimu môžeme pridať aj krv čistiace čaje a prípravky na detoxikáciu a regeneráciu pečene. Počas prvých dní môžu nastať zmeny nálad, za čo môžu naše silné závislosti, napr. na cukre alebo na mliečnych výrobkoch. Tieto ale veľmi rýchlo pominú a človek sa ďalej cíti veľmi dobre.

Každý terapeutický systém má prostriedok na detoxikáciu pečene. Vyberte si vám najbližší:

Ajurvédské prípravky

Liv 52, čaj Kalamegha.

Bunkové soli

Nat sulph – homeopatická glauberova soľ, čistí najmä pečeň, strháva odpadovú vodu spolu s toxínmi (vyžaduje piť dostatok vody) alebo Calc sulph – čistí nielen pečeň ale aj spriechodňuje tkanivá.

Fytoterapia

- žĺčnikové a pečeňové horké čaje alebo tinktúry,

- čerstvá púpava (listy),
- kurkumový nápoj (1 kávová lyžička **kurkumy dlhej** do 1 dl teplého rastlinného mlieka, pridať trochu čierneho korenia, rozmiešať a piť ráno nalačno pokiaľ chutí),
- drvené semeno pestreca mariánskeho, užíva sa 1-2 čajové lyžičky 3 až 4x denne (regeneruje pečeň, uchováva sa v chladničke 1-2 dni),
- 1 polievkovú lyžicu olivového oleja a 1 polievkovú lyžicu citrónovej šťavy ráno nalačno, po pol hodine raňajky

Homeopatická drenáž

Carduus D6, Chelidonium D6, Taraxacum D6, užíva sa 1-3-krát denne 1 gulička, lieky sa môžu striedať.

Tradičná čínska medicína

Wany 61-63 na odblokovanie „potlačeným hnevom stiesnenej pečene“.

2. fáza – ryža ostáva ako základ, 25% však nahradíme zeleninou (koreňová zelenina, tekvica, cuketa, fenykel, kapusta, kel, brokolica atď.), pridáme trochu soli, bylinky, riasy, zatiaľ ale žiaden olej. Zeleninu upravujeme tepelne len krátko, do 10 minút. Je tak ľahšie stráviteľná a zároveň si zachováva nutričnú hodnotu. Podiel zeleniny nezvyšujeme, aby sme nezaťažovali trávenie. Môžeme si pripraviť aj krátko varenú zeleninovú polievku s riasami a misom. Pokračujeme v užívaní zvoleného detoxikačného prípravku. Po doužívaní jedného môžeme prestriedať za iný. Detoxikačné prípravky môžeme vhodne kombinovať, napríklad pečeňový bylinný čaj navečer a počas dňa Nat sulph alebo homeopatickú drenáž. Alebo drvené semeno pestreca na regeneráciu a Nat sulph na zosilnenie detoxikácie.

3. fáza – ďalších 15% ryže nahradíme dobre namočenými a dobre uvarenými strukovinami, ktoré dodávajú telu potrebné bielkoviny: fazuľa, šošovica, cícer, bôb. Zloženie stravy je 60% celozrnej ryže, 25% narýchlo tepelne upravenej zeleniny a 15% strukovín. Môžeme pridať trochu orechov (mandle, vlašské orechy) a semien (slnečnicové, tekvicové alebo ľanové). Pokračujeme v užívaní detoxikačného prípravku. Po doužívaní môžeme prestriedať za iný.

4. fáza – Pridáme 10% surovej zeleniny alebo pickles. Strava teraz pozostáva z 50% celozrnej ryže, 25% narýchlo tepelne upravenej zeleniny, 15% strukovín a 10% surovej zeleniny alebo pickles. Pridáme už aj trošku oleja - napr. olivového alebo tekvicového. Pickles je ľahšie stráviteľná forma surovej zeleniny. Pripravujeme ju tak, že rôzne druhy zeleniny nakrájame, osolíme alebo použijeme umeocot ako náhradu soli a dáme do pohára. Prirodzene vznikne kyslomliečne kvasenie a zeleninu môžeme jesť už na druhý deň a takto zakvasená zelenina - pickles - vydrží v chladničke niekoľko dní. U nás známym príkladom pickles je kyslá kapusta, kvasené uhorky alebo nakladaná čalamáda. Pokračujeme v užívaní detoxikačného prípravku. Po doužívaní môžeme prestriedať za iný.

Ak diétu porušíte, nič sa nedeje, netreba sa vzdať, na ďalší deň si dajte čistú ryžu a pokračujte normálne ďalej.

5. fáza – je vlastne prechod na normálnu stravu. Pridáme ovocie. Táto fáza predstavuje plnohodnotnú vegánsku stravu a ak sa cítite dobre, ale trpíte niektorým z ochorení uvedeným v ďalšom texte, je vhodné na takejto strave zostať do úplného vyzdravenia. Celozrnnú ryžu môžeme nahradiť **celozrnnou pšenicom**, mimoriadne vhodné sú pôvodné druhy pšenice – dvojrznka, jednozrnka, kamut, ďalej pohánka, ovos, jačmeň a pšeno. Zdravá strava musí byť hlavne pestrá. Vyberáme a kombinujeme sezónne dostupné, lokálne ovocie a zeleninu, ktoré nie sú prechemizované a netrhali sa zelené. Obilniny, ryžu a múky z nich používame výhradne celozrnné. Uprednostňujeme radšej celú rastlinu, než extrakt. Napríklad, kokos je lepší než samotný kokosový olej, celé jablko je lepšie než jablková šťava, celé semeno alebo plod (mak, slnečnica, oliva) je lepšie než vylisovaný olej. Rastlinné oleje obmedzujeme. Riadime sa podľa toho, čo nášmu telu dodáva energiu a nespôsobuje žiaden diskomfort. Po správnom jedle nikdy necítíme únavu. Jeme, koľko potrebujeme, aby sme neboli hladní. Pokiaľ budeme mať aspoň 3-krát do týždňa cvičenie 1 hodinu, nemusíme sa báť nadváhy.

Rovnako dôležitý ako strava je správny pitný režim. Dehydratácia spôsobuje mnohé zdravotné problémy (ochorenia obličiek, kĺbov, oka, alergie, vysoký tlak krvi, bolesti žalúdka, hlavy atď.). Pijeme dostatok čistej vody (0,03-0,04 x hmotnosť), aby sme neboli nikdy veľmi smädní, pijeme mimo jedla, aby voda neriedila trávacie šťavy a viac doobeda, po 17.00 hod pijeme už len minimálne. Solíme primerane. Do pitného režimu sa neráta mlieko, polievka, káva, čaj a ani džús. Bunková soľ Nat mur pomôže s rehydratáciou a pri problémoch s pitím čistej vody. Zhoršená činnosť obličiek má často súvis so zlým pitným režimom a prispieva k prekyslovaniu organizmu. Obmedzujeme alebo vyhýbame sa živočíšnym potravinám najmä výrobkom z kravského mlieka, rafinovanému cukru, bielej múke a nadmiere tukov vrátane rastlinných olejov. Ak sa nevieme zaobísť bez živočíšnych proteínov, určite neprekračujme množstvo 10% objemu stravy. Najľahšie stráviteľné zo živočíšnych proteínov sú vajcia, ryby, biele mäso. Najťažšie stráviteľnou živočíšnou bielkovinou je kazeín, proteín kravského mlieka.

Zelenina a ovocie svojimi pestrými farbivami nám poskytujú krásny ochranný dáždnik antioxidantov, ktoré nás chránia pred poškodením tkanív zápalom a predčasnou degeneráciou. Vitamíny a minerálne látky doplníme len cielene alebo individuálne podľa zdravotných problémov. Napríklad vitamín D v zimných mesiacoch a pri nedostatočnom pobyte na slnku, vegáni dopĺňajú vitamín B12 a pod.

Už po 2-4 týždňoch takejto diéty vidíme evidentné výsledky pri ochoreniach kože, metabolických alebo cievnych ochoreniach.

S diétou treba vydržať do úplného uzdravenia a v prípade rakoviny, mozgovej príhody alebo infarktu už radšej celý život.

V oblasti výživy pretrvávajú extrémne názorové rozdiely a to dokonca aj medzi top odborníkmi. V nutričných odporúčaníach existuje množstvo protirečení, vrátane vedeckých štúdií, ktoré sa často zamerávajú na detail vytrhnutý z kontextu alebo ide o výskum na objednávku priemyslu. Najpozoruhodnejšou publikáciou v tejto oblasti je publikácia amerického autora T. C. Campbella - The China Study (Čínska štúdia). Skúma epidemiologicky významné rozdiely v strave a chorobnosti medzi rôznymi segmentami čínskej a americkej populácie a poskytuje odborný nadhľad s odkazom na stovky vedeckých prác a štúdií. Dá sa len odporúčať.

Rastlinná strava je zdravá vo všeobecnosti pre každého a v čo najväčšej miere, avšak sú isté ochorenia, kedy je nevyhnutná pre celkové vyliečenie.

Srdcovo-cievne ochorenia - ateroskleróza, angina pectoris, kŕčové žily, hemoroidy, infarkt, mozgová porážka, zvýšený cholesterol. Rastlinná strava neobsahuje žiaden cholesterol, znižuje homocysteín (oba sú rizikové faktory srdcovo – cievnych ochorení, ich zvýšené hladiny sú indikátorom nadmiery živočíšnych proteínov, naopak kyselina listová, dôležitá pre kontrolu homocysteínu, pochádza z rastlinnej stravy). Obsahuje oveľa menšie množstvo tukov (zvýšená konzumácia rastlinných olejov takisto nie je zdravá). Na aterosklerotické zmeny možno použiť imelo, cesnakové kvapky, z bunkových solí Siliceu. Pri vysokom tlaku je nutné zlepšiť pitný režim, z bunkových solí užívať Nat mur a Mag phos.

Rakovina - živočíšne proteíny a zvýšený tuk v potrave podporujú proliferáciu rakoviny, inými slovami rast nádorov a novotvarov. Hoci karcinogénne látky iniciujú mutáciu a vznik rakovinových buniek, príroda je múdra, tieto mutácie sa väčšinou opravujú enzýmami pre to určenými. Dôležitú úlohu hrá aj imunitný systém. Avšak živočíšne potraviny preukázateľne podporujú rast nádorov, zvyšujú aktivitu rastového faktora IGF-1 a znižujú hladinu protirakovinového vitamínu D v krvi - jeho aktívnej formy. Vhodné je posilňovať vitalitu a imunitu vitamínom D, vitamínom C, echinaceou, hubami (betaglukán, reishi, coriolus), z bunkových solí bojovú trojkombináciu: Ferr phos – Kali phos – Nat mur.

Osteoporóza - konzumácia mlieka, mliečnych výrobkov a mäsa spôsobuje acidúriu, celkové prekyslenie a zvýšené vyplavovanie vápnika močom, znižuje tvorbu aktívnej formy vitamínu D v obličkách, ktorý reguluje metabolizmus vápnika. Ani konzumácia mliečnych výrobkov (bohatých na kalcium) a ani suplementácia vysokých dávok kalcia sa neosvedčili v liečbe tejto choroby na rozdiel od suplementácie vitamínu D a pravidelného pohybu. Najlepším zdrojom vitamínu D je krátky pobyt na slnku, v zime ho treba pridávať, z bunkových solí sa pri osteoporóze odporúča

používať Calc phos a Silicea.

Autoimunitné ochorenia - roztrúsená skleróza, diabetes 1. typu, psoriáza, reumatoidná artritída a iné. Vhodné sú antioxidanty: vitamín C, vitamín E, karotenoidy, zinok, selén, mangán, meď, z bunkových solí Antioxidant, Kali sulph, Ferr phos.

Cukrovka 1. a 2. typu - existuje viacero štúdií spájajúcich kravské mlieko a výrobky z neho s diabetom 1. typu. Pri diabete typu 2 je dôležitá aj úprava nadváhy – úplné obmedzenie cukru, bielej múky a tukov. Zvládnuť chuť na sladké pomôže Nat phos, prípadne Chróm.

Exémy akéhokoľvek typu - suché, mokvavé, atopické, chronické akné a iné chronické zápaly kože, nečistá pleť. Kožou vylučuje organizmus to, čo už nemôže preťaženými a oslabenými obličkami a pečeňou. Okrem tejto detoxikačnej diéty môže pomôcť v prípade suchých, silne svrbivých exémov kúpeľ z odvaru z prasličky, ovsený kúpeľ, konopný olej, z bunkových solí Silicea a Nat mur. V prípade mokvavých exémov a svrbivej kože 40 minútový kúpeľ so sódou bikarbónou a morskou soľou (z oboch po 50-100 g na vaňu) a Nat sulph na posilnenie pečene.

Ochorenia pečene - zlé pečenevé testy, HBV, steatóza. Popri diéte striedavo s prestávkami užívame prípravky uvedené v 1. fáze diéty.

Nadváha - v redukcii hmotnosti sú rozšírené proteínové diéty. Dokážu znížiť hmotnosť o 10-15% v priebehu pár týždňov. Problém je v tom, že sú veľmi nezdravé na obličky, kosti, cievy atď... a preto je možné ich držať len krátku dobu, po ktorej vždy nastane jojo efekt a diétu treba zopakovať. S prvými prijatými sacharidmi sa hmotnosť rýchlo vracia späť, nakoľko sacharidy viažu vodu a na výkyvoch hmotnosti má voda veľký podiel. Pestrou vyváženou vegánskou stravou neschudneme rýchlo, ale postupne a trvalo a navyše bez trápenia a hladovania. Príkladom sú Číňania, ktorí konzumujú viac potravy, viac kalórií, ale aj viac zložených sacharidov - ryže, vlákniny a menej tuku a živočíšnych bielkovín, jednoduchého cukru a mliečne výrobky nekonzumujú vôbec.

Obličkové kamene a piesok - zvýšené množstvo živočíšnych proteínov v potrave spôsobuje zvýšenú koncentráciu kalcia a oxalátu v moči, čo vedie k tvorbe kameňov. Potrebné je aj dbať na správny pitný režim (pomáha Nat mur). Pri bolestiach, keď sa kameň pohybuje, užite akútne Mag phos (5 tbl zaliať horúcou vodou a zatepla vypiť) a lieky proti bolesti. Rozpúšťanie kameňov podporí aj Základný obličkový čaj podľa Zentricha, bunkové soli Calc phos, Nat phos a bylinné prípravky Wan 226 (TČM), Cystone, Rowatinex.

Degeneratívne ochorenia oka - makulárna degenerácia a šedý

zákal. Prírodné farbivá zeleniny a ovocia sú v týchto prípadoch najúčinnšie ochranné antioxidanty. Z nich najmä luteín, nachádzajúci sa v špenáte a inej tmavozelenej listovej zelenine, žeruche a pod.

Vaskulárna demencia, Alzheimerova choroba - na zlepšenie kognitívnych funkcií starých ľudí sa odporúča diéta s nízkym obsahom tuku a cholesterolu (cholesterol pochádza iba zo živočíšnej stravy, ktorá obsahuje aj viacej tuku), viac zložených sacharidov a vlákniny (celozrnná ryža a celozrnné obiloviny, ovocie, zelenina), vitamínu C, kyseliny listovej (pochádza prednostne z rastlinnej stravy), vitamínu E, karotenoidov (antioxidačne pôsobiace farbivá zeleniny a ovocia), zinku a železa. Z bunkových solí aj Kali phos.

Chronické, opakované mykózy a parazity majú tiež súvis s nevhodnou stravou, zneužívaním antibiotík a prekyslením. Tieto problémy sa liečia veľmi ťažko a prakticky to ani inak než úpravou stravy nejde. Dnes je všeobecne rozšírený strach z parazitov a kvasiniek napriek tomu, že človek takú prehnajú hygienu ako dnes, nikdy nemal. Treba si uvedomiť, že čo do počtu buniek a genetickej informácie, ľudské telo je ekosystém, ktorý je z 99% tvorený z baktérií. Ich zloženie závisí vo veľkej miere od potravy - sme vlastne tým, čo jeme. Žíme preto s nimi v symbióze a nenarúšajme rovnováhu. Pri mykóze pomôže, okrem diéty, aj čajovníkový alebo oregánový olej. Na parazity účinkujú horké byliny ako palina, šupy vlašského orechu, cesnak a ďalšie. Z paliny, klinčekov, šúp orecha je dobré pripraviť alkoholový výluh. Z bunkových solí pomáha najmä Silicea.

Chronická únava - keď v strave prevažujú „správne“ sacharidy z celozrnných obilnín a ryže, telo má oveľa viac energie na výkon a tvorbu tepla. Pri syndróme vyhorenia používame bunkové soli na energiu - Kali phos (psychická únava, prepracovanosť), Ferr phos (nízky tlak, chudokrvnosť) a Nat mur (dehydratácia). Z prípravkov tradičnej čínskej medicíny môžeme použiť tie na posilnenie krvi a slезiny.



Lekárň Vicky Wall, Riazanská 59, 831 03 Bratislava
T: 02/44 63 10 87, M: 0907 806 804
info@vickywall.sk, www.vickywall.sk