



Léčba nejen hladem

Většina lidí připustí, že je potřeba pravidelně čistit trávicí trakt, a chápe rovněž problematiku, plynoucí z chování kultur bakterií v našem organismu. Různé bakterie, kvasinky, plísně, houby, hlísti... jsou přítomni v našem těle, ať chceme nebo ne. Mohou se chovat přátelsky nebo nepřátelsky, čemuž se odborně říká symbióza respektive dysbióza.



Dysbióza vede k chorobám

Průměrný lidský jedinec v těle přechovává několik set druhů bakterií a hub o celkové hmotnosti jednoho i více kilogramů, přičemž objevujeme stále nové druhy. Bakterie a houby mají v našem těle podobnou úlohu jako v přírodě – pomoc při trávení potravy. Například pomocí kvasinek ve střevním traktu získáváme potřebné vitaminy skupiny B. Přátelských kultur je ovšem většinou méně než nepřátelských. Nepřátelské v našem organismu zpravidla převládají a pomalu ho likvidují. V případě ideálního vnitřního soužití s houbami a bakteriemi hovoříme o symbióze. Tak je tomu třeba u lanýžů, které žijí v symbióze s duby. Křehké soužití s bakteriemi a houbami vyžaduje poměrně usilovnou péči o prostředí, jež jim vytváříme. Jinak se symbióza rychle změní na dysbiózu a bakterie i houby se stanou našimi nepřáteli. Dysbióza zpravidla přímo souvisí se stále větším počtem lékařských diagnóz – hlavně u chorob, kde současná komerční medicína příliš úspěšná není, jako jsou alergie, kožní problémy, imunitní poruchy, únavový syndrom, urogenitální záněty, výtoky, deprese a v poslední době rakovina.

Trojice bílých jedů

Lékaři ve snaze o ovládnutí těchto nemocí bezhlavě předepisují penicilin i stále silnější a širokospektrálnější antibiotika. Tím vytvářejí zmutované nepřátelské bakterie, které se vůči antibiotikům stávají rezistentními, zatímco přátelské mikroorganismy, včetně hub, bývají nesmyslnou aplikací antibiotik vyhubeny, případně zmutují do nebezpečné podoby. Mnozí lékaři si ještě ani dnes neuvědomují, že tyto léky zabíjejí vše živé, co jim přijde do cesty. Vždyť to plyne i z jejich názvu: anti bios – proti životu. Do symbiózy, harmonického prostředí lidského těla, hub a bakterií zasáhla však ještě další rána v podobě používání umělých hormonů; ty radikálně mění naše vnitřní prostředí, chemismus a činnost orgánů i trávení. Jedná se především o kortikoidy a hormonální antikoncepci. Dílo zkázy dokonává přechod k naprosto nevhodné stravě, především tři bílé jedy – mléko, cukr, bílá mouka a jakékoliv výrobky z nich.

Nesnadný boj s patogeny

Pokud chceme obtížný souboj s patogenními kmeny vyhrát, musíme z jídelníčku odstranit vedle tří bílých jedů i ztužené rafinované oleje a tuky, loupanou rýži, kopanou sůl, tzv. éčka, ochucovadla (kečup, hořčici, majonézu, tatarskou omáčku, ocet) a konzervanty (glutaman sodný, kyselina benzoová, kyselina citrónová). Dále je nezbytné výrazně omezit případně vyloučit konzumaci masa, živočišných tuků a vajec. Znamená to přejít na acidobazicky vyváženou, vláknitou, racionální stravu – ovšem nikoli bezhlavě a bez potřebných znalostí, příroda nemá ráda extrémy. Třeba u mnoha ortodoxních makrobiotiků se projevuje časté přemnožení nežádoucích kvasinek v těle jen proto, že používají ve velké míře fermentované sojové výrobky, které si vyrábějí pomocí kvasinky rodu aspergillus (Tempeh či Natto). Houby tohoto rodu navíc produkují velmi jedovatý aflatoxin, patří mezi rakovinotvorné látky nejhorší kategorie. Je třeba se vrátit k našim domácím jednoduchým, zdravým plodinám (pohanka, jáhly, žito či ječné kroupy) a jíst obiloviny coby potraviny máčené, klíčené a co nejméně tepelně upravované v kombinaci se syrovou zeleninou či ovocem. S výjimkou případů infekcí, jež ohrožují náš život, je třeba se pokud možno vyvarovat užívání antibiotik, hormonů, kortikoidů a dalších léčiv.

Základní řešení?

Tím je výživa bohatá na vlákninu, složená z celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny. Funguje totiž v trávicím traktu jako kartáč a taky napomáhá množení symbiotických lactobacilů. Detoxikace stravou ovšem může dle míry postižení trvat měsíce až roky. Lze však zvolit jiné postupy a tyto přirozené tělesné procesy podpořit dalšími detoxikačními metodami. Mezi ně patří mechanická očista pomocí výplachů a následně upravení kyselosti, potlačení patogenní mikroflóry a doplnění aktivních přátelských probiotických bakterií v těle. Očistou střev jsme se už zabývali v číslech 2 a 3, nicméně neměla by význam, pokud bychom nechali zamořený žaludek. Po prvním jídle se opět patogenní kultury dostávají dál do trávicí trubice a zase ji pomalu zamoří. Proto doporučuji očistit žaludek a čelní dutiny (viz č. 4 Receptů) před očistou střeva. Následná očista střev je

pak mnohem účinnější a výsledky dlouhodobější. Pouze očista šan-khaphrakšalánou (č. 2 Receptů) řeší žaludek i střeva najednou a mám ji za nejvhodnější. Je třeba si uvědomit, že vlivem agresivních faktorů (léky, alkohol, kouření, stres, nevhodná strava) dochází k dlouhodobému dráždění a poškozování sliznice žaludku a dvanácterníku, jež vede k zánětlivým změnám a později ke vzniku drobných erozí a vředů. Nutnost výplachu žaludku plyne z jeho anatomické deformace (prověšení spodní části, vedoucí k množení patogenních kultur). Sem patří i nechvalně proslulý *Helicobacter pylori*, přičiněna více než 90 % vředů dvanácterníku a více než 80 % žaludečních vředů.

Gesto slona

Anatomickou deformaci žaludku a dysbakterií řeší postupně krátkodobé či delší hladovění, a to nejméně jednodenní pouze o destilované vodě. Vynikající je i jógový postup vnitřního pročišťování vamanadhautí. Vamana = zvracení, vrhnutí, dhautí = očista, pročišťování. Vamanadhautí tedy znamená očista zvracením. Toto pročišťovací cvičení bývá někdy nazýváno kuňdžala neboli gesto slona. V pojednání Bhaktiságaragrantha se o dhautí říká: „To, co je známo jako gesto slona, činí tělo imunním proti všem nemocem. Spočívá v naplnění žaludku vodou a jejím následném vyzvracení. Slon, který svým chobotem nasává vodu z řeky a chobotem ji také vypouští, tak chrání své tělo přede všemi chorobami. Zrovna tak i člověk si může takto uchovat zdravé tělo. Stejně jako nádoba se čistí vodou, tak i my můžeme promývat žaludek teplou vodou.“ V Evropě se vůči tomuto postupu často objevují výhrady hraničící až s odporem. Je to škoda, neboť tento pročišťovací postup zasluhuje častější využití tím spíše, že ve skutečnosti není tak strašný, jak leckdo předpokládá. Například o vamanadhautí mi jednou kdosi tvrdil: „Kdybych využil dhautí, byl bych z toho týden nemocný jako pokaždé, když mám zkažený žaludek!“ Jde však o naprostý omyl. Ve skutečnosti nelze srovnávat zvracení z nevolnosti a záměrné zvracení vody. V prvním případě člověk zvrací, protože je mu špatně a nemůže trávit. Zvracení čisté vody samo o sobě přináší úlevu a nese v sobě spoustu kladů pro činnost organismu. Proto je dobré se zbavit předsudků.

DOBŘE RADY:

• Pokud nezvracíme nic nebo příliš málo?

Buďte bez obav, voda se vyloučí sama přirozenou cestou. Vytrvejte, s trochou praxe se vám to bude dařit čím dál lépe, s menším úsilím a bez nejmenší bolesti. Brzy se této očisty přestanete bát a bude vám připadat naprosto přirozená.

• Frekvence očisty

Někteří jogíní provádějí vamanadhautí každý den, ale v Evropě se to nedoporučuje. Ve škole Dhíréndry Brahmačáří ji noví žáci provádějí každý den po dobu 45 dní, pak stejnou dobu každý druhý den atd., až postupně dojdou k jednomu pročistění za týden, což při vyváženém stravě plně dostačuje. V Evropě můžeme týdenní rytmus přijmout hned od začátku.

• Kontraindikace

Vamanadhautí nebudou provádět lidé s poruchami žaludku či trávicí trubice jako jsou vředy, rakovina v akutní fázi, ani lidé se srdečními chorobami nebo výraznou hypertenzí.

• Proč je třeba čistit žaludek

Předpokládáme-li, že příroda čistí žaludek automaticky, jsme na omylu! Proč si čistíme zuby? Tak je tomu i u stěny žaludku. Slizovité hleny, které činí sliznici lepkavou, pokrývají milióny žláz vylučujících žaludeční šťávy, brání tak jejich činnosti a trávení nemůže probíhat dokonale. Výměna látek bude tím lepší, čím čistší budou stěny žaludku. Lepší zpracování potravy jako důsledek vamanadhautí navíc zabraňuje tvoření tukové tkáně. Nadbytečný tuk totiž tělo vyrábí v důsledku nesprávné látkové výměny. Jestliže máte trávicí systém v dokonalém stavu a správně se stravujete, zůstane tělesná váha stabilní. Vamanadhautí působí dále příznivě při nadýmání, dyspepsii, pálení žáhy a překyselení žaludku. Mohutná kontrakce bránice působí přímo a mechanicky na játra a rovněž reflexně reguluje funkci jater. Také střeva jsou reflexně stimulována stejně jako ledviny, z čehož plyne zvýšené vylučování moči. Rovněž srdce a plíce mají prospěch z kontrakce bránice, která je tonizuje. I některým kardiakům by tedy tato mohutná činnost bránice mohla být prospěšná.

• Působení na svaly

Obsah žaludku je vypuzován mohutnými kontrakcemi bránice i dalších svalů břišního lisu, které se tak posilují. To ocení každý, kdo má již uvolněné břicho a stojí o lepší postavu.

Normální žaludek



Roztažený žaludek



Snížená část žaludku se nikdy nevyprázdí. Natrávené zbytky tam kvasí, stanou se kyselými a pomnoží se v nich parazitální bakteriokultury. Při dalším jídle se promíchají s čerstvou stravou.

Praktikujte vamanadhautí

Provádí se nalačno nejlépe ráno; přesto ho lze v některých případech provádět s plným žaludkem. Stává se, že při rodinných či společenských povinnostech se účastníme příliš bohatých hostin nebo nás zdvořilost nutí jíst a pít více, než je třeba. Po návratu domů riskujeme, že nás čeká špatná noc, plná nočních můr, že budeme špatně trávit, ráno mít kocovinu a že nebudeme schopni žádné seriózní práce. Nadměrné množství stravy totiž způsobuje kvašení a poruchu celého trávicího systému. Jako řešení použijeme vamanadhautí, aby se tento přebytek odstranil co nejrychleji a neúplněji. Jak na to?

Dva půllitry naplňte vodou a vylijte do zašpuntovaného umyvadla. Popisovačem si udělejte v úrovni hladiny značku pro snadnou kontrolu množství vyzvracené tekutiny a vodu vypusťte. Umyvadlo znovu zašpuntujte a vypijte co nejrychleji nejlépe na ex dva půllitry vlažné vody v takové teplotě, že již sama tato vlažná voda nám zdvihá žaludek. Můžete přidat i lžičku soli, nebo jedlé sody, ale není to nutné.

Abychom vodu snadno a dobře vyzvraceli, je třeba respektovat přesné pokyny. Nikdy

nezkoušejte zvracet ve vzpřímené poloze, ale dejte paty k sobě, předkloňte se do pravého úhlu a vyhrbte záda. Před vyzvracením vody malíkovou hranou levé ruky přitlačte do prohlubně žaludku na solar plexus a přitom trochu vtáhněte břicho. Tlak ruky činí vyprázdnění snadnějším a úplnějším. Otevřete ústa, ukazovák, prostředník a prsteník pravé ruky vložte co možná nejdále do zadní části hrdla. Ostříhejte si nehty na krátko, abyste si neporanili hrdlo, pokud dámy nechtějí obětovat nehty, ovážou si prsty sterilní gázou. Tlak na kořen jazyka poblíž čípku obvykle vyvolá dávení. Pokud ne, bude třeba se dotknout čípku. Podrážděte zadní část hrdla a v duchu si představte zvracení. Levá ruka stlačuje žaludek a zvedá ho, aby se nabudil sifon. Ze začátku voda vychází v malých proudech, ale po dvou třech pokusech vychází při každé kontrakci větší množství. Pokud stáhnete svaly podbřišku, a tím vyvinete tlak na žaludek odspodu nahoru, zvracení půjde snadněji. Mezi dvěma „zapumpováními“ si trochu odpočítejte, klidně dýchejte, otřete si prsty a obličej. Voda se snadno vyzvrací, pokud je žaludek zcela naplněn. Snažte se zvracet až do úplného vyprázdnění, respektive nejlépe ke značce na umyvadle. Při posledních zapumpováních v hrdle pocítíte hořkost, což znamená, že byl vyzvracen přebytek žluče a že jste dokončili správnou „očistu zvracením“.

Vyzvracená voda je zpravidla zpěněná, žlutozelená, obsahuje chuchvalce hlenů, případně drobné krupičky krve v hleny vycházející z natrávených stěn žaludku a zbytky jídla starého až několik dní. Při opakované očistě tyto příměsi mizí, voda je více hnědá a má výrazně hořkou chuť, což je důkazem čistého žaludku bez patogenních kmenů a snazší průchodnosti žlučových cest. Najíst se můžete tak za půl hodiny bez dalších omezení, nicméně rozumně. ✨

INZERCE

DOPLŇTE SI SBÍRKU SVÝCH ČASOPISŮ!

Jestliže vám chybí některé ze starších čísel časopisu **Recepty prima nápadů** (z ročníku 2009 nebo 2008), můžete si ho objednat na e-mailové adrese: send@send.cz, telefonicky na tel.: **225 985 225** nebo poštou na adrese: **SEND Předplatné, s. r. o., P. O. BOX 141, 140 21 Praha 4, www.send.cz**

Cena: 25 Kč za 1 výtisk (vč. poštovného a DPH)

Nabídka platí do vyprodání zásob.

