

PEČEŇOVÁ OČISTNÁ KÚRA

Pečeň je dôležitý orgán pre detoxikáciu organizmu. Akékoľvek toxíny, ktoré zhoršujú činnosť pečene, majú negatívny vplyv na celkové zdravie. Pečeň má i tráviacu funkciu. Denne produkuje okolo 1-1,5 litra žlče. Žlč je zložitý roztok, ktorý obsahuje hlavne žlčové kyseliny a cholesterol. Keď sa žlč príliš zahustí, vznikajú mazľavé zátky až kamienky rôzneho zloženia. Tieto nánosy zabraňujú nielen správne tráveniu, ale aj detoxikačnej funkcii pečene. Vo vnútri sa môžu skrývať rôzne mikroorganizmy napr. salmonely, stafylokoky, streptokoky apod. Tieto nánosy zároveň bránia správne metabolizmu cholesterolu. Z toho vyplýva, že pre správnu funkciu organizmu je potrebné žlčovody čistiť. Pred pečeňovou očistou odporúčam absolvovať črevnú očistu klystírmi a obličkovú očistu. Tak nebude nič brániť vylúčeniu žlčkových kameňov alebo piesku. Pri pečeňovej očiste uvidíte, ako sa telo zbavuje mazľavej cholesterolovej hmoty, rôznych kamienkov a črevných koprolitov. Očistu je vhodné v prvom roku opakovať 4-7x, v ďalšom roku 4x, v treťom 3x a každý ďalší rok aspoň raz.

Ingrediencie:

- Glauberova horká soľ (síran sodný - natrium sulfuricum) alebo Horká soľ - Magnesium sulfuricum (síran horečnatý) – 4 polievkové lyžice (približná dávka asi 50g)
- Olivový olej 200ml
- Čerstvá šťava z ružového grapefruitu – 1 veľký alebo 2 malé na 200ml šťavy
- Slamka na pitie

Pre pečeňovú kúru zvolte sobotu, aby ste v nedeľu mohli odpočívať.

ŠTVRTOK

Deň pred kúrou prerušte očistu obličiek, pokiaľ ju práve robíte. Nejedzte masťné jedlá, iba varené cereálie, ovocie, chlieb a med (žiadne mlieko ani maslo). Zemiaky a zeleninu varte iba vo vode. Vytvorí sa tak väčší tlak v pečeni, ktorého pôsobením dôjde k vytlačeniu väčšieho množstva žlčových kamienkov.

PIATOK

Do 14. hod. pite iba jablkovú šťavu v akomkoľvek množstve, no aspoň jeden liter. Dobré je použiť šťavu z čerstvých jabĺk. Medzi 14,00 a 18,00 nič nejedzte, ani nepite. Pokiaľ to porušíte, budete sa cítiť zle. Pripravte si roztok horkej soli. Rozmiešajte 4 lyžice v 0,6l vody. Jedna dávka predstavuje 1,5 dcl. Roztok uchovajte v chladničke.

18:00

Vypite 1. dávku horkej soli (150ml). Pre zlepšenie chuti môžete pridať 1/8 lyžičky rozdrveného vitamínu C. Soľ môžete zapíť čistou vodou. Vyberte z chladničky olivový olej a grapefruit, aby sa oteplili. Medzi 18,00 a 20,00 hod nič nejedzte a nepite!

20:00

Vypite 2. dávku soli. Od 14.00 ste nejedli, ale napriek tomu nebudete cítiť hlad. Časové rozvrhnutie kúry by ste mali dodržiavať s maximálnou odchýlkou 10 minút. Medzi 20,00 a 21,45 nič nejedzte a nepite!

21:45

Do väčšej nádoby vlejte olivový olej (200ml). Do inej nádoby vytlačte grapefruit a dužinu odstráňte. Mali by ste získať aspoň 200ml šťavy. Šťavu prilejte do olivového oleja, uzavrite



Tatiana Banášová
poradenstvo pre zdravý životný štýl

viečkom a poriadne zatrepte. Môžete tiež najprv vypiť olivový olej a potom šťavu. Teraz navštívte toaletu (raz alebo viackrát, aj keby ste mali zmeškať dávku o 22.00 hod). Dbajte však na to, aby ste sa oneskorili maximálne o 15.min. Pripravte si termofľašu alebo elektrický vankúš.

22:00

Vypite pripravený nápoj z olivového oleja a grapefruitovej šťavy. Pite ho cez slamku, uľahčí vám to preglgávanie. Pokiaľ je to možné, pri pití stojte. Dávku vypite do 5 minút.

Ihneď si ľahnite. Pokiaľ si neľahnete, mohli by ste narušiť celú čistiacu kúru. Čím skôr si ľahnete, tým viac kamienkov opustí vaše telo. Ľahnite si na chrbát s hlavou mierne zdvihnutou na vankúši. Pod pravé rebro na oblasť pečene si dajte elektrický vankúš. Snažte sa predstaviť si, čo sa deje vo vašej pečeni. Najmenej 20 min. ostaňte v absolútnom klúde. Ucítite, ako sa v žlčovode posúvajú kamienky. Vďaka horkej soli vám to nebude spôsobovať bolesť.

SOBOTA RÁNO

Nevstávajte skôr ako o 6. hodine.

O 7. hodine vypite 3. dávku horkej soli. Pokiaľ je vám nevoľno, s týmto pitím počkajte. Môžete si ľahnúť späť do postele. Dávku nepite pred 6:00 hod.

O 9. hodine vypite 4 (poslednú) dávku horkej soli. A môžete sa vrátiť do postele alebo už môžete byť vo zvislej polohe. Už od piatku doporučujeme zvýšiť osobnú hygienu – mazať si oblasť konečníka čistou vazelínou (žlčové kamienky môžu pôsobiť na kožu agresívne). O ďalšie dve hodiny neskôr sa môžete najesť. Začnite ovocnou šťavou. O pol hodiny môžete jesť ovocie a o ďalšiu hodinu môžete zjesť bežné (aj keď ľahšie) jedlo. Večer by ste sa už mali cítiť zdravý.

Ráno počítajte s hnačkou. V stolici sú zelené kamienky, ktoré potvrdzujú, že sa nejedná iba o zvyšky jedla. Stolica väčšinou klesne na dno, ale kamienky plávajú na povrchu, pretože obsahujú cholesterol. Prvá kúra vám môže pomôcť na niekoľko dní, ale ako sa budú zostávajúce kamienky posúvať dopredu, symptómy vašich problémov sa môžu vrátiť späť. Pečeňovú kúru zopakujte po 6. týždňoch. Nikdy ju však nerobte počas choroby. Niekedy sú žlčovody plné kryštálikov cholesterolu, ktoré sa nesformovali do kamienkov. Vyzerajú ako smeti plávajúce na hladine vodu v záchodovej mise. Majú hnedé sfarbenie a ich odstránenie je rovnako dôležité ako zbavenie sa kameňov. Po pečeňovej kúre sa môžete 1 alebo 2 dni cítiť chorý, ale väčšinou je to v prípadoch, keď bola zanedbaná obličková kúra.