

Kapitola 14

JAK SPRÁVNĚ POUŽÍT KLYSTÝR



V první řadě potřebujete správné vybavení. K takovému patří nádoba o minimálním objemu 1500 ml. Takovéto vaky bývají obvykle prodávány v sestavách pro aplikování klystýrů a výplachů. Vak je vždy stejný, jediný rozdíl bývá v hubicích. Jeden typ hubice je pro použití k výplachu vagíny a druhý je určen pro klystýry.

Pokud nějakou sadu objevíte, dávejte přednost hubici se dvěma otvory - jeden na konci a druhý na boku v jeho těsné blízkosti. Tento typ se mi podařilo koupit přímo na klinice specializované na výplachy tlustého střeva. K mému překvapení to byla lepší souprava a navíc za poloviční cenu ve srovnání se soupravami z obchodu.

Dále budete potřebovat několik čerstvých citronů nebo

hnědý ocet, tenkou tkaninu pro zcezení citronové šťávy, plastový džbánek a lubrikant pro zasouvání hubice do konečnicku. Nepoužívejte výrobky z ropy. Vhodné jsou přírodní prostředky na bázi olejů (skvělý je např. náš MIRACLE OIL), čistý olivový olej nebo lubrikant rozpustný ve vodě.

Nejprve je potřeba si připravit vodní roztok. Naplňte plastový džbán vlažnou vodou - nikdy nesmí být příliš horká, protože pak byste ji v sobě nedokázali udržet tak dlouho, jak je potřeba.

Rozkrojte citron na poloviny a přes tenkou látku je vytlačte do džbánu. Je možné nahradit citronovou šťávu octem, ale není potřeba obojí současně. V případě hnědého octa jej přidávejte v množství 2-4 polévkové lžíce. Roztok ve džbánu zamíchejte.

Umístěte vak klystýru do výše 0,7 až 1 metr nad podlahou koupelny. Tuto správnou výšku dodržíte třeba tím, že vak pověsíte na kliku od dveří. Čím vyšší bude poloha vaku s vodou, tím silnější bude proud vody. Není ale účelem mít tento proud příliš silný. Nepříjemné vnímání klystýru bývá nejčastěji způsobováno ze dvou důvodů: voda bývá buď příliš teplá nebo studená, či je vak příliš vysoko a proud vody je prudký.

Klystýrové vaky bývají opatřeny svorkou, kterou se uzavírá hadice v místě u hubice. Vak naplňte teplou vodou až po vyznačenou rysku. Měla by vám zbýt ještě polovina roztoku. Doporučuji totiž opakovat každý klystýr při každém použití dvakrát.

Postavte džbánek na podlahu a ponořte do něj hubici. Otevřete svorku a nechte trochu vody odtéct z vaku do džbánu. To odstraní z hadice všechn vzduch, který není vhodné tam nechávat - v tlustém střevě máte i tak zpravidla dost plynů.

Naneste na hubici lubrikant. Prstem naneste trochu lubrikantu také okolo konečnicku. Není jej potřeba mnoho, stačí jen tolik, aby hubice snadno proklouzla dovnitř.

Rozložte si ručník na místo, kam ulehnete.

A nyní jste připraveni začít:

Lehněte si na LEVÝ BOK, nikoliv na pravý - vždy začínejte aplikaci klystýru v lehu na LEVÉM BOKU. Má to své zdůvodnění, které si ozřejmíte při pohledu na schéma anatomie střev.

Kolo-rektální trubice nestoupá od konečníku přímo vzhůru. Namísto toho se zatačí o 90° doleva a pak teprve stoupá vzhůru po levé straně břicha. Pokud byste klystýr použili v lehu na pravém boku voda by nemohla postupovat přes první úsek. Ten se nazývá esovitá klička a kvůli němu je nutné zaujímat polohu na levém boku.

VŽDY TEDY ZAČÍNEJTE S KLYSTÝREM VLEŽE NA LEVÉM BOKU

Když už ležíte ve správné poloze, jemně zasuňte hubici vedoucí z klystýrového vaku do konečníku. Instrukce uváděné u soupravy obvykle uvádí, jak hluboko by se měla hadice zasunout do těla. Obvykle je dostačující hloubkou 5 až 8 centimetrů.

Pak otevřete svorku na hadici a nechte vodu proudit. Většina lidí prožívá první aplikaci klystýru jako poněkud neobvyklou zkušenost. Po několika opakováních si na to ale zvyknete.

Jak voda proudí dovnitř, masírujte si jemně ale zároveň i **DOSTATEČNĚ INTENZIVNĚ** svůj podbříšek podél dráhy tlustého střeva. Tato masáž účinkuje dvojnásobem: pomáhá rozrušit a uvolnit usazeniny, když voda proudí dovnitř. Také uvolňuje uvíznuté plyny, když do tlustého střeva vtéká voda. To pak pomůže lépe vyplnit celý objem.

Neustále si masírujte podbříšek. Pokud máte průsvitný vak, kde vidíte kolik vody odteklo, pak se otočte na záda, když odtekla asi třetina objemu. Jinak je potřeba odteklé množství

odhadovat podle toho, jak se vak zmenšuje.

Vytrvávejte s masírováním i v lehu na zádech a když ve vaku zbývá poslední třetina objemu, přetočte se na pravý bok. I v této poloze pokračujte s masírováním. Až z vaku vyteče všechna voda, převraťte se za neustálého masírování břicha na záda a pak zpět na levý bok.

Mějte na paměti, že voda ve vašem těle proplachuje zanesenou trubici. Měli byste se pokusit ponechat vodu v těle alespoň 10 až 15 minut. Možná nebudete schopní zadržovat vodu ve svém těle tak dlouho. Často se stává, že urgentní nucení k vyprázdnění přichází hned poté, co voda vyplnila střevo.

Když pak stojíte nad záchodovou mísou, zkuste ještě provést břišní pohyby ze strany na stranu, dopředu a vzad a krouživé pohyby na obě strany. Přitom možná uslyšíte bublání vody, kterou máte uvnitř. Představte si automatickou pračku - podobný prací proces se odehrává i uvnitř vašeho těla. Čím intenzivněji se dokážete otřásat a rozvířit vodu, tím více usazenin se může uvolnit a vypláchnout ven. Nesnažte se ale při těchto pohybech být příliš usilovní, pokud na to nejste stavěni. Nechtěl bych, aby vám při tom třeba vyskočila ploténka.

Někteří specialisté radí, abychom při klystýru pouze leželi a když vyteče všechna voda, máme se začít převalovat z boku na bok. Tento postup ale já nedoporučuji. Pokud se pokoušíte zbavit usazenin, potřebujete pro to dělat více věcí, abyste tento proces co nejvíc urychlili.

Potřebujete používat čistící prostředek (teplá voda s citronovou šťávou) a je dobré nechat vodu nějakou dobu působit. Čím déle bude voda v kontaktu se zaneseným střevem, tím jemnější a snadnější se stane pročištění.

Je zapotřebí mechanických pohybů, které působí podobně jako kartáčování. Když se pohybujete a víříte vodu, ta působí jako kartáč. Je to stejné jako mechanické míchadlo v pračce.

Když chcete důkladně vyprat prádlo, použijete k tomu cyklus s predepráním, neboť důkladné víření vody patří k čistícímu procesu, Ulehněte tedy a začněte s predepírkou, aby se pohybem vody v tlustém střevě mohlo uvolnit co nejvíce usazenin.

I při poloze v lehu je potřeba dbát na víření vody. Uvědomte si, že tlusté střevo vytváří v těle tvar podkovy a je potřeba zajistit, aby se voda dostala až na pravou stranu. Když tedy ležíte na zádech, pozvedněte pánev a rozhybejte v sobě napuštěnou vodu. To napomůže tomu, aby se dostala do příčného i vzestupného tračníku.

Zkuste v sobě udržet vodu po dobu 10-15 minut nebo tak dlouho, jak dokážete. Po této době, kdy už máte pocit, že to dál nevydržíte, nastane čas přejít k záchodové míse.

Nyní vám chci popsat, jak správně vykonávat velkou potřebu (dále BM - *Bowel Movement*).

Jako bych vás už slyšel: „Možná toho moc nevím o půstu, ale určitě vím, jak provádět BM - to přece dělám celý život.“ Já dobře vím, že na velkou potřebu chodíme pravidelně celý život, ale pravděpodobně to neděláte úplně správně.

Zkusme to opět tak, že se nejprve zaměříme na naše zvířecí miláčky. Když se potřebují vyprázdnit, co dělají? Posadí se přitom na toaletu? Nikoliv. Oni žádnou nemají. I kdybyste zařídili své kočičce nebo pejskovi splachovací záchod, nepoužívali by ho. Proč? **Protože nejsou vybaveni na to, aby seděli, zatímco provádí vyprazdňování - a totéž platí i pro vás!**

Podívejte se ještě jednou na obrázek se schématem lidského zažívacího ústrojí. Tlusté střevo je trubice. Když sedíte, tato trubice je přiškrcená. Určitě si umíte představit, když na zahradní hadici vznikne smyčka. Voda nemůže dobře protékat a okamžitě to poznáte. Celých 80% případů rakoviny tlustého střeva vzniká v místech, kde jsou jeho ohyby.

Většina lidí v málo rozvinutých zemích nemívá k

dispozici toalety, ale BM provádí správně, protože jsou v podřepu. Dřep totiž posiluje svaly kolem břicha a umožňuje optimální kontrakce svalů, které se podílejí na vyprazdňování. To je také způsob, jak se vyprazdňují vaše kočky i psi. Oni také dřepí. A vy byste to měli dělat rovněž.

Optimální způsob vyprazdňování nejenže snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny tlustého střeva, ale podaří se vám vyloučit mnohem více, protože nestahujete kličky v trubici, kterou máte v břiše. Nemusíte má slova sice brát vážně, avšak **STOJÍ TO ZA POKUS!**

Určitě vás ale hned napadne, jak je možné dřepět na záchodové míse? Prakticky těžko, ale můžete imitovat tuto pozici a vyvolávat v břichu podobnou tenzi jako při podřepu. Mám doma pomůcku, která to umožňuje. Je to skutečně jen maličkost - pouhý schůdek, na který opíráte chodidla, zatímco sedíte na záchodové míse (nazývá se *Welles Step*). Funguje to skvěle a *Welles Step* je snadné používat.

Nahradit jej něčím jiným je také velmi snadné. Pokud doma máte telefonní seznamy, můžete použít třeba tyto. Potřebujete jich dát na sebe tolik, aby dosahovaly výše asi 20-25 cm. Můžete ale použít i cokoliv dostatečně pevného, o co můžete S JISTOTOU zapřít svá chodidla

Naskládejte si tedy telefonní seznamy (nebo cokoliv jiného) na podlahu do místa, kam běžně pokládáte chodidla při sezení na záchodové míse, Pak se posaďte a položte chodidla na stupínek. Ujistěte se, že tato opora je dostatečně pevná - bylo by opravdu absurdní, kdybyste si měli nějak ublížit na tomto místě. Předkloňte hlavu nad kolena a přeneste asi 1/3 své váhy do chodidel.

Popis možná zní poněkud komplikovaně, ale je to docela pohodlná pozice. A nyní se už můžete věnovat vyprazdňování. Pokud ale zrovna nemáte k dispozici žádné telefonní seznamy nebo musíte svou potřebu vykonávat v cizím prostředí, je tu ještě jednoduchý a přitom stejně účinný způsob, jak napodobit pozici v dřepu. Je to můj vlastní nápad a skutečně to účinkuje.

Postup je rychlý a snadný a navíc nevyžaduje vůbec žádné pomůcky.

Jen vás chci poprosit: nedávejte si tento návod do souvislostí s mým jménem. Nerad bych, aby se to jednou nazývalo „Bronnerův manévr.“

I když si lidé, kteří budou využívat tuto techniku, mohou zachránit život nebo omezit výskyt chorob, stále budu spokojenější, pokud s tím nebude spojováno mé jméno. Vybavuje se mi třeba nějaká velká sportovní událost, kdy se jeden z diváků zvedá a jeho přítel se ptá: „Kam odchází?“ „Hodlám provést Bronnerův manévr,“ zní odpověď. Raději bych se stal slavným pro nějakou jinou věc. Když sedíte na záchodové míse, udělejte dvě věci (*viz obrázek na str. 140*):

1. Předkloňte hlavu dopředu a dolů až do pozice, kdy je mezi kolena. Trup by měl být co možná nejvíc rovnoběžný s podlahou. Ramena by se měla dotýkat kolen. Rukama se uchopte za nohy nad kotníky
2. Tlačte ramena proti kolenům a věnujte se vyprazdňování.

A to je celé. Intenzivním předklonem, kdy se hlava dostává až mezi kolena se efektivně posiluje efekt vyměšování. Přitahováním ramen ke kolenům se vyvolává kontrakce břišních svalů a to napomáhá vyprazdňování.

Poznejte rozdíl, který vám nabízí tato pozice. Někteří možná zaznamenají, že se jim takto podaří najednou vyloučit až **DVOJNÁSOBEK** obvyklého množství stolice. Nejenže odchází větší množství, ale děje se tak rychleji a snadněji. Vždy byste se měli vyprazdňovat tímto způsobem. **NIKDY neprovádějte BM ve vzpřímeném sedu na záchodové míse.**

Vaše vyprazdňování se takto stane rychlejším, s menším úsilím a vyloučíte větší množství - to jsou nesporné výhody správné pozice. Vedle pozice v podřepu je to druhý nejlepší způsob. Teď už tedy víte, **JAK** správně provádět BM.

Už jen tato informace sama o sobě vám přinese stokrát, tisíckrát či desetitisíckrát víc než je cena, kterou byste zaplatili za tuto knížku. Jakmile je vaše tlusté střevo čisté, cítíte se lépe a máte daleko menší sklony k jakékoliv nemoci. Tento manévr pomáhá udržovat vaše tlusté střevo čisté.

Poté, co jste si aplikovali první klystýr a vyprázdnili se, opakujte úplně stejnou proceduru vodou zbývající v plastovém džbánu. Obvykle zjistíte, že napodruhé nedokážete zadržovat tak velké množství vody jako předtím. Možná budete muset tuto proceduru rozdělit na více úseků, než se všechna voda dostane dovnitř a ven.

Po dobře provedeném klystýru se budete cítit úplně jinak. Vaše tělo bude vědět, že se právě zbavilo hromady toxického odpadu a vy pocítíte ten rozdíl.

Dbejte ale na to, abyste hubici mazali dobrým lubrikantem. Klystýry vám neublíží, ale váš konečník může být podrážděný, pokud nepoužijete vhodný lubrikant.

A nyní malé opakování podle kapitoly VODA, VODA, VODA VŠUDE KOLEM.

První voda je ta, kterou omýváte povrch svého těla. Je sice nejméně důležitá, ale potřebná pro osobní hygienu a k tomu, aby se pokožka mohla zbavit mnoha tělesných toxinů.

Druhá voda je ta, kterou vypijete. Každodenně byste měli vypít destilovanou vodu v množství, které odpovídá poměru 47-62 ml na každý kilogram vaší tělesné váhy. Do této vody je možné přidávat šťávu z čerstvě vymačkaného citronu (jeden citron na celou denní dávku).

Třetí voda je z klystýrů: aplikujte si je nejméně jednou denně a minimálně v jednorázovém množství 1500 ml. Můžete do ní přidávat opět citronovou šťávu nebo hnědý ocet. Jakmile budete mít vodu v sobě, důkladně s ní pohybujte. A nezapomínejte vždy zaujímat správnou dřepovou pozici, když se pak vyprazdňujete.