सत् चित् आनन्द
ॐ
D·VI
NER

MUDrc Milan Jakl, tč. fuckír

MAGIE TĚLA

obálka © Dalibor Vajnar „Na vrcholu mojí hory Osvícení“

OBSAH

strana 003 ..... **PŮST**

strana 016 ..... **OTUŽOVÁNÍ**

strana 039 ..... **URINOTERAPIE**

strana 048 ..... **OČISTA TRÁVICÍ SOUSTAVY**

- hydrocolon terapie
- klystýr
- šankhaprakšálana

strana 060 ..... **OČISTA TĚLA**

- očistné techniky
- patogeny: paraziti
- imunita
- očistné kúry
- vychytávky

strana 083 ..... **MAGIE POHYBU**

- rozdělení pohybu
- jógický pohyb – jóga
- sportování a posilování

strana 112 ..... **MAGIE JÍDLA**

PŮST

Půst je starý jako lidstvo samo.

Půstem se dostáváme na chirurgický stůl přírodě, která bez použití skalpelu odstraní vše cizorodé a obnoví celý organismus.

Půst je období, kdy člověk nepřijímá žádnou stravu a pije pouze čistou vodu (žádné ovocné či zeleninové šťávy, čaje, bylinky). Pouze a jedině tak může přestat činnost trávicího ústrojí a dojít k zapojení vnitřních vyživovacích mechanismů organismu (využívají se zásoby glykogenu v játrech, štěpí se nám tuk uložený všude po těle).

Půst 1) aktivuje imunitu (aktivace centra hladu v mozku je stresová reakce, která zesiluje obranné schopnosti organismu), 2) odhleňuje organismus, 3) převádí nemoc z chronického stavu do akutního (zhoršení symptomů nemocí je projevem jejich ničení až zničení a představuje dobrý účinek půstu; abychom se zbavili chronické nemoci, musíme ji aktivovat a jen tak je možné ji z těla odstranit, a právě to dělá půst), 4) vyhání infekce ze všech zákoutí těla a umožňuje očistu organismu na vnitro-buněčné úrovni (přerušením přísunu látek z krve do buněk se spouští očistný proces opačným směrem: usazené odpadní látky, škodliviny a toxiny jsou z buněk ve zvýšené míře vylučovány vyměšovacími orgány ven z těla). 5) Během půstu orgány a tělní soustavy nefungují v obvyklém režimu, jsou ve fyziologickém klidu, a mají tak možnost regenerovat. 6) V neposlední řadě se nám okyseluje vnitřní prostředí organismu, což má za následek potlačení hnilobných procesů, ničení choroboplodných bakterií i plísní, a uvádějí se v činnost procesy pohlcující patogenní útvary a nádory. Acidóza (porušení rovnováhy mezi kyselinami a zásaditými látkami ve prospěch kyselin; jedná se o překyselení organismu) umožňuje tělním buňkám vstřebávat rozpuštěný dusík v krevní plazmě a tělní tekutině, a tím uskutečňovat biosyntézu bílkovin ze vzdušného dusíku místo bílkovin obsažených v potravě. Tento proces usnadňuje určitou dobu půstu.

Stavy člověka, při kterých je vyloučena možnost použití metody půstu: psychická onemocnění; demence; těhotenství a doba kojení; velmi těžké stavy pacientů, které už zapříčinily jejich nepohyblivost; akutní záněty (zánět slepého střeva, zánět zubu aj.); rozsáhlé hnisavé stavy v oblasti vnitřních orgánů; pacienti, kteří nespolupracují, lidé s podváhou.

Na druhou stranu platí možnost, že když jsou všechny léčebné metody a prostředky vyčerpány, je účelné uskutečnit půst, protože může být dosaženo pozitivního léčivého účinku.

Délka trvání půstu není libovolná, může se zhubnout až o 25 % z původní hmotnosti, což je bezpečná hranice ztráty hmotnosti. Další hubnutí je zakázáno, neboť by mohlo dojít k degenerativním (nezvratným) procesům v organismu, které nastávají při poklesu o 30 % z původní hmotnosti. Pro příklad použijme výchozí hmotnost 80 kg. Mám-li 80 kg, pak mohu zhubnout při půstu na hmotnost 60 kg (úbytek o 25 %) a zde musím půst ukončit, aby nedošlo k nevratnému poškození organismu (v našem příkladu je hranice nevratného poškození 56 kg, tedy úbytek o 30 %).

V době půstu se nesmí přijímat žádné jídlo (ani například potravinové doplňky typu chlorella či prášek ze zeleného ječmene) **a ani žádné léky.** Je to velmi důležité zdůraznit, protože **nedodržením této zásady může s největší pravděpodobností dojít k poškození zdraví! Hlavně u sedmidenního půstu a delšího** by se narušil proces přechodu organismu na endogenní (vnitřní) stravování. Zkrátka nesmí se pít žádné šťávy, čaje, bylinky aj., jen čistá voda.

Uvědomte si, proč půst podstupujete, a v případě ztráty motivace, pevné vůle či odhodlání, přerušte půst a podle pravidel se vraťte na normální stravu. Prostě nedělejte nic proti sobě! Při průběhu půstu mějte oči dokořán a dávejte si pozor, jak se cítíte.

Půst představuje komplexní proces, který zahrnuje nejen období vlastního půstu, ale i období návratu k normální stravě. **Většina chyb a komplikací vzniká právě v době přechodu na normální stravu.** Trávicí trakt začíná po půstu obnovovat své funkce postupně, proto přechod na normální stra-

vování musí být opatrný: přijímáme stravu po malých dávkách, které postupně navyšujeme.

Je samozřejmé, že jakmile praktikováním dlouhodobých půstů nabereme zkušenosti, pak začneme aplikovat přechod na normální stravu dle našich pocitů a naší intuice.

Rozdělení půstu podle délky

Půst je dobrovolné odmítnutí potravy na určitou dobu za účelem regenerace životních sil organismu a obnovy harmonie i síly biologických procesů. Podstatou půstu je využití energie, která by se za normálního stavu spotřebovávala při příjmu jídla. Jestliže dojde k úplnému přerušení příjmu potravy, organismus začne spotřebovávat rezervní zdroje, to znamená, že organismus člověka přechází po určité době na takzvanou endogenní (vnitřní) výživu. Pak následuje **první překyselení a druhé překyselení organismu, což jsou důležité milníky na cestě půstem. Tato překyselení jsou vlastně našimi cíli.** Tyto milníky jsou v tomto pojednání o půstu popsány u toho typu půstu, kde je dosahujeme.

Nyní si vše podrobně popíšeme pro různě dlouhé půsty včetně přechodů zpět na běžnou stravu.

Jednodenní půst

U jednodenního půstu dochází k těmto reakcím: trávicí soustava se uvolní a odpočine si; krev a mezibuněčná tekutina se zbavuje odpadu a škodlivin; aktivují se krvinky, zejména lymfocyty; aktivuje se centrální nervová soustava přes stres vyvolaný hladověním a tím se aktivuje imunita. Spalují se zásoby glykogenu uložené v játrech. Narůstá pocit hladu.

Nejčastějším začátkem jednodenního půstu je ráno (tedy poslední přijaté jídlo je večeře předchozího dne). Celý den popíjíme čistou vodu.

Po uplynutí jednodenního půstu začneme přijímat potravu následující den a tím je snídaně. Můžeme přijímat jídlo, na které jsme běžně zvyklí, anebo tento den můžeme být jen na

čerstvých šťávách a prodloužit tak účinky půstu. Čerstvé šťávy mohou být nahrazeny 100% džusy z obchodu.

Třídenní půst

U tohoto půstu je první den reakce organismu stejná jako u jednodenního půstu. Druhý den se ještě spotřebovávají zásoby glykogenu v játrech. Třetí den se tělo začne připravovat na přechod na vnitřní výživu. Trávicí soustava je kompletně uvolněná a odpočinutá, začíná se připravovat na své vypnutí.

Jednodenní až třídenní půst jsou přípravné půsty na delší půsty. Do tří dnů včetně nedochází k podstatným změnám v organismu. Proto i přechod na stravu u tohoto třídenního půstu není nijak těžký, složitý.

Nejčastějším začátkem třídenního půstu je ráno (tedy poslední přijaté jídlo je večeře předchozího dne).

Po uplynutí třídenního půstu začneme přijímat potravu následný den a tím je snídaně. Celý tento den jsme pouze na čerstvých šťávách (anebo 100% džusy), čímž prodlužujeme účinek půstu. Druhý den po ukončení půstu jíme ještě lehčí jídla, lepší je však konzumovat jen syrovou zeleninu a ovoce. Třetí den můžeme přejít na naši běžnou stravu.

Pokud potřebujeme z třídenního půstu přejít během jednoho dne na naši běžnou stravu, pak to provedeme tak, že snídaně je čerstvá šťáva z ovoce nebo zeleniny, oběd a večeře je čerstvá zelenina či ovoce.

Během přechodových dní, které následují po půstu a připravují organismus na běžnou stravu, se stravujeme tak, že se v žádném případě nepřejídáme, jíme jen do pocitu lehké sytosti. Nezapomínejme, že trávicí soustava odpočívala, a tak ji pomalu a něžně probouzíme k práci.

Sedmidenní půst

Co se děje v těle první tři dny půstu, víme z popisu třídenního půstu. Podívejme se tedy dále, co následuje čtvrtý den a následné dny.

Od čtvrtého dne se začíná pocit hladu zmenšovat, až vymizí úplně. Tělo začíná přecházet na vnitřní výživu, čímž se vypíná i tlusté střevo, které nás vnitřně vyhřívá, tedy člověk se musí více oblékat, aby neprochladl. Vnitřní výživa začíná spotřebovávat tuky a nastartovává ozdravné procesy. Celý organismus míří ke svému prvnímu překyselení, ale většinou k vrcholu překyselení dochází až po sedmém dni, takže si o něm povíme až v popisu čtrnáctidenního půstu.

U sedmidenního půstu hloubka očisty organismu dosahuje na úroveň tělesných tekutin. Všechny tělesné tekutiny jsou očistěny. Trávicí trakt je vypnut a dokonale relaxuje.

Přechod na stravu u tohoto půstu musí být pozvolný a opatrný. Musíme nejdříve probudit zažívací soustavu a nastartovat pozvolna všechny procesy příjmu a trávení potravy.

Návrat k jídlu začíná následný den po ukončení půstu, kdy celý tento den pijeme čerstvou šťávu jednoho druhu pokojové teploty (nejlépe mrkvovou) ředěnou vodou. Pijeme místo pěti jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) vždy 150 ml (100 ml šťáva a 50 ml vody). Druhý den už šťávu neředíme a zvyšujeme objem na 200 ml pětkrát za den. Tyto dva dny přechodu na stravu je potřeba šťávu v ústech převalovat a pokousávat, aby se pořádně proslinila a nastartovali jsme již její trávení v ústech, šťávu pijeme po douškách. Třetí den konečně přijde na řadu čerstvé syrové ovoce. K snídani si dáme jeden pomeranč, k obědu dva pomeranče a k večeři tři pomeranče. Můžete použít i jiné ovoce, ale je důležité, aby bylo zralé (například banány, jablko aj.). Znovu upozorňuji: vše velmi dobře rozkousat na tekutou kaši a teprve pak polknout. Dodržujeme důležité pravidlo: nepřejídat se! Pijeme tolik čisté vody během dne, kolik potřebujeme. Čtvrtý den si dáme k snídani zeleninový nebo ovocný salát, bez soli, octa, dresinku aj. K obědu uvařené brambory ve slupce či rýži vařenou ve vodě či zele-

ninu připravenou na páře či opět syrovou zeleninu a ovoce. To samé k večeři. Od pátého dne zvyšujeme objem porcí a můžeme už jíst tak, jak se stravují vegani a vegetariáni. Při sedmidenním půstu došlo v těle k silnému uvolnění hlenů do krve, a proto jídla musí být lehká – lehce stravitelná, smažená jídla se povolují až osmý den po ukončení půstu.

Čtrnáctidenní půst

Jak jsme si řekli u sedmidenního půstu, organismus míří ke svému prvnímu překyselení. Tělo přešlo čtvrtý den na vnitřní výživu a začalo spotřebovávat uloženou zásobu tuků v těle. Tímto rozpadem tuků v těle se začínají hromadit látky, které nám v něm způsobují překyselení, které vyvrcholí prvním překyselením organismu.

Projevy překyselení jsou bolest hlavy, nevolnost, pocit slabosti, bušení srdce, studený pot. Tento první vrchol překyselení nastává od osmého dne do desátého dne držení půstu.

Tímto překyselením je spuštěn proces, který nám v těle štěpí a nutí rozpadat všechno, co je v organismu cizí (patologické útvary – nádory, cysty; staré a nemocné buňky, hleny, toxiny a další). Tedy první překyselení nám spouští řetězec léčivých procesů včetně obnovy poškozených tkání a orgánů, mizí jizvy, srůsty.

Ten, kdo drží tento půst, se začne po prvním překyselení cítit lépe. Dokonce dochází ke zlepšení nálady a přílivu síly.

U čtrnáctidenního půstu hloubka očisty dosahuje až na buněčnou úroveň. Nemoci jsou zlikvidovány. Léčení čtrnáctidenním půstem je nazýváno vnitřní operací bez nože.

Ten, kdo měl malou zásobu tuků, tak je již má spotřebované a vnitřní výživa přechází na stravování bílkovin s tím, že organismus má svoje pořadí, takže spotřebovává bílkoviny tam, kde to nejméně organismu vadí v jeho fungování.

Přechod na stravu u tohoto půstu musí být pozvolný a velmi opatrný. Musíme nejdříve probudit zažívací soustavu a

nastartovat pozvolna všechny procesy příjmu a trávení potravy.

Návrat k jídlu začíná následný den po ukončení půstu, kdy celý tento den pijeme čerstvou šťávu jednoho druhu pokojové teploty (nejlépe mrkvovou) ředěnou vodou. Pijeme místo pěti jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) vždy 150 ml (100 ml šťáva a 50 ml vody). Mezi jednotlivými „jídly“ dodržujeme rozestupy dvou hodin. Druhý den už šťávu neředíme a zvyšujeme objem na 200 ml pětkrát za den. Třetí den to samé jako den druhý. Tyto první tři dny přechodu na stravu je potřeba šťávu v ústech převalovat a pokousávat, aby se pořádně proslinila a nastartovali jsme již její trávení v ústech, pijeme po douškách. Čtvrtý den k snídani šťávu 300 ml, k obědu a k večeři nastrouhané ovoce nebo zeleninu, anebo z nich vytvořené pyré. Pátý den si k snídani dáme jeden pomeranč, k obědu dva pomeranče a k večeři tři pomeranče. Můžete použít i jiné ovoce, ale je důležité, aby bylo zralé. Znovu upozorňuji: vše velmi dobře rozkousat na tekutou kaši a teprve pak polknout. Důležité pravidlo: nepřejídat se! Šestý den si dáme k snídani, k obědu a k večeři zeleninový nebo ovocný salát, bez soli, octa, dresinku, oleje, tuku aj. Sedmý den si dáme k snídani šťávu, k obědu uvařené brambory ve slupce či rýži vařenou ve vodě či zeleninu připravenou na páře či opět syrovou zeleninu a ovoce. To samé k večeři. Od osmého dne zvyšujeme objem porcí a můžeme už jíst tak, jak se stravují vegani a vegetariáni, avšak smažená jídla se povolují až patnáctý den od ukončení půstu.

Jednadvacetidenní a delší půst

Tento půst nám může posloužit jako rekapitulace k tomu, co všechno a kdy se děje v organismu. Takže popíši celý průběh půstu od prvního dne.

První tři dny se trávicí soustava uvolňuje a začíná odpočívat. Hlad způsobuje stres, který aktivuje centrální nervovou soustavu a tím se aktivuje imunita (aktivují se krvinky, zejména lymfocyty). Spalují se zásoby glykogenu uložené v játrech.

Organismus se připravuje na přechod na vnitřní výživu. Od čtvrtého dne se trávicí soustava vypíná (ustává tvorba žaludeční kyseliny, není pohyb peristaltiky ve střevech aj.), a tak tlusté střevo přestává vyhřívat tělo. Tento klid orgánů trávicí soustavy dovoluje obnovu jejich buněk, tkání a funkci orgánů. Ustává pocit hladu – tuky se štěpí na nenasycené mastné kyseliny, které aktivují neurohormon cholecystokinin, který potlačuje pocit hladu. Organismus přechází na vnitřní výživu a stravuje tuky a cizorodá tělesa/látky (nádory, cysty, toxiny, hleny a další). V organismu se hromadí látky, které ho překyselují, tělo spěje ke svému prvnímu překyselení, které nastává 8. až 10. den.

Při překyselení se může spustit veliké vylučování hlenů a toxinů přes plíce, kůži, ledviny a střevo, pokud byl organismus velice zanesen. Toto překyselení nastartuje řetězec léčebných procesů, zejména rozpad patologických (nezdravých) ložisek a jejich následné samonatravování, čímž se likvidují i stará nemocná ložiska. Též dochází k silné očistě jater, přes střevo se vylučuje tmavá páchnoucí látka, což je stará žluč. Tím se zlepší žilní oběh, a tak se uzdraví i hemeroidy. Až po tomto prvním překyselení organismu dochází k ukončení přechodu na vnitřní výživu a organismus je plnohodnotně na vnitřní výživě. Když dojdou tuky, tělo přejde na stravování bílkovin, které bere ze svalů a méně důležitých center těla (orgánů). Tělo spěje ke svému druhému překyselení, které se dostavuje od 17. do 23. dne.

Mezi prvním a druhým překyselením dochází k obnově všeho poškozeného, což se může na chvíli projevit zhoršením onemocnění, ale to je ukazatel, že se to právě léčí. Půst jako jediný prostředek obnovuje obranyschopnost buněk, orgánů a celého organismu. Dochází též ke změně mikroflóry v tlustém střevě, obnovuje se mikroflóra mléčného kvašení a zaniká mikroflóra způsobující hnilobné procesy. Toto druhé překyselení nám završuje celý půst, člověk je „znovuzrozený“ a kompletně přepsán až na kostní úroveň. <u>Čtrnáctidenní půst nás uzdravil od nemocí, ale druhé překyselení nás vyléčilo od ohnisek nemocí, tedy zbavili jsme se opakování nemocí, zbavili jsme se potenciálních ložisek nemocí, vymýtili jsme je i s kořeny.</u>

Další půst po druhém překyselení je na individuálním rozhodnutí každého člověka, ale jsou znaky, kdy nám příroda dává najevo, že bychom měli ukončit náš půst. Tyto znaky jsou: ohlásí se velký pocit hladu, povlak z jazyka zmizí – nastává čistý jazyk (během půstu se na jazyku tvoří silný povlak) a narůstá slabost organismu, který tímto naléhá na ukončení půstu. Jedině tehdy a právě tehdy jsme dosáhli úplného vrcholu půstu a vytěžili jsme maximum z této metody. Pokud ukončíme půst před druhým překyselením organismu, pak jsme se nedostali do cíle.

!!! Nikdy však nedržíme půst přes ztrátu hmotnosti o 25 % z původní hmotnosti. !!!

Přechod na stravu probíhá podle délky půstu. Budeme zde uvádět přechod ze čtyřtýdenního půstu (28 dní), tedy máme jistotu, že jsme se dostali až do cíle a byli jsme úspěšní v absolvování druhého překyselení. Přechod na stravu musí být velmi pozvolný a velmi opatrný. Musíme nejdříve probudit zažívací soustavu a nastartovat pozvolna všechny procesy příjmu a trávení potravy. Návrat k jídlu začíná první den tak, že celý tento den pijeme čerstvou šťávu jednoho druhu pokojové teploty (nejlépe mrkvovou) ředěnou vodou. Pijeme místo pěti jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) vždy 150 ml (100 ml šťáva a 50 ml vody). Mezi jednotlivými jídly dodržujeme rozestupy dvou hodin. Druhý den to samé. Třetí den ředíme šťávu jednou čtvrtinou vody a zvyšujeme celkovou porci na 200 ml, tedy šťávy je 150 ml a vody 50 ml. Čtvrtý a pátý den už šťávu neředíme a zvyšujeme objem na 300 ml pětkrát za den. Těchto prvních pět dnů přechodu na stravu je potřeba šťávu v ústech převalovat a pokousávat, aby se pořádně proslinila a nastartovali jsme již její trávení v ústech, pijeme po douškách.

Šestý a sedmý den k snídani šťávu, k obědu a k večeři nastrouhané ovoce nebo zeleninu, anebo z nich vytvořené pyré. Osmý a devátý den si k snídani dáme jeden pomeranč, k obědu dva pomeranče a k večeři tři pomeranče. Můžete použít i jiné ovoce, ale je důležité, aby bylo zralé. Znovu upozorňuji: vše velmi dobře rozkousat na tekutou kaši a teprve pak polknout. Důležité pravidlo: nepřejídat se! Desátý a jedenáctý den

si dáme k snídani šťávu, k obědu zeleninový nebo ovocný salát, bez soli, octa, dresinku, oleje, tuku aj. K večeři šťávu nebo tři kusy ovoce. Dvanáctý den si dáme k snídani čerstvé ovoce či zeleninu, k obědu uvařené brambory ve slupce či rýži vařenou ve vodě či zeleninu připravenou na páře či opět syrovou zeleninu a ovoce. To samé k večeři. To samé třináctý a čtrnáctý den, ale zvyšujeme objem porcí a můžeme přidat kaše z vloček, pohanky či jiné obilniny. Tyto kaše však vaříme zásadně jen ve vodě, žádné mléko. Od patnáctého dne můžeme už začít jíst oleje a tuky v malých porcích, které postupně zvedáme. Tedy od tohoto dne můžeme jíst tak, jak se stravují vegani a vegetariáni, avšak smažená jídla se povolují až dvacátý devátý den.

Všeobecné poznámky k půstu

Na začátku půstu je výhodné zbavit tlusté střevo jeho obsahu. K tomuto účelu použijeme metodu klystýru, nejlépe ráno druhého dne půstu. V následujících dnech půstu zavádíme klystýr podle uvážení při síle razantnosti průběhu očisty organismu. Klystýry nám během půstu urychlují odsun hlenů a jiného odpadu ze střev, ke kterému dochází v rámci celkové očisty organismu. Použitím klystýru zamezujeme, aby se vyloučené látky do tlustého střeva vstřebaly zpět do těla.

Při půstu je potřeba dostatečně zavodňovat organismus a pití vody je potřeba k nastartování přechodu organismu na vnitřní výživu. Pít bychom měli vodu pokojové teploty anebo vlažnou, tedy ne příliš studenou, neboť studená voda zpomaluje procesy obnovy a prohlubuje zimomřivost. Vhodný objem je dva až tři litry za den. Kdyby se objevily otoky, což se někdy může přihodit na počátku půstu, snížíme příjem vody na jeden litr za den, otoky postupně zmizí, pak navýšíme pití opět na dva či tři litry za den.

Během držení půstu se doporučuje pohyb: dlouhé procházky (několikakilometrové), jóga a jiná lehká tělesná cvičení. Tímto druhem činnosti jsou podporovány až vyvolávány procesy samoobnovování a čistění v těle. Například cvičení či

chůze zvýší přísun kyslíku do tkání, který podporuje spalování hlenů. Dále můžeme napomáhat vylučování odpadních látek z těla saunováním, koupelemi, dechovými cvičeními, masážemi. Ale zároveň je velmi prospěšné dopřát tělu dostatek odpočinku, při potřebě spánku uposlechněte a lehněte si.

V případě držení půstu u dětí je maximální doba deset dnů. Běžně se dětský půst ukončuje sedmý den.

Při půstu se nesmí přijmout žádné sebemenší sousto! Kdyby se něco takového stalo, v tu chvíli tělo nevratně přeruší proces vnitřní výživy, anebo na tuto výživu nepřejde! A právě vnitřní výživa nás zbavuje tuků, různých mrtvých tkání, hlenů, toxinů, patogenních útvarů – nádory, cysty aj., čímž nás očisťuje a uzdravuje. Sebemenším soustem při půstu rozpohybujeme peristaltiku a tvorbu žaludeční kyseliny, čímž zamezíme přechodu na vnitřní výživu, anebo ji zrušíme, pokud už jsme na ni přešli. Kdyby se tedy stalo, že přijmeme sousto, pak musíme půst přerušit a navrátit se k běžné stravě tak, jak je u každého půstu popsáno. S tímto odstavcem se pojí upozornění na polknutí zubní pasty anebo slin, obsahující zbytky zubní pasty. Nesmíme polknout zubní pastu či její zbytky ve slinách, abychom nenastartovali tvorbu žaludečních kyselin a tím přerušili půst. Proto při čistění zubů jsme velmi pozorní a po vyčistění zubů si musíme velmi důkladně propláchnout ústní dutinu. Anebo po dobu půstu si čistíme zuby jen s použitím kartáčku, tedy bez zubní pasty. Jedná se pak jen o mechanické čistění, avšak tím, že nepřijímáme žádnou potravu, je tento dočasný způsob čistění zubů dostačující.

Období přechodu na normální stravu je velmi důležité a stále patří do léčby. V prvních dnech dochází k samoobnovování tkání, zvyšují se regenerační schopnosti. **Při přechodu na stravu se tuky a oleje mohou začít přidávat do jídla až v druhé půlce přechodového období,** příklad: při čtrnáctidenním půstu osmý den. **Je velmi důležité nepřijímat žádné tuky a oleje ve stravě po skončení půstu!** Je to proto, že v prvních dnech po půstu buňky vyplavují tuky do krevního oběhu a příjmem dalších tuků a olejů bychom zahltili játra a došlo by k poruše v zažívání.

Dalším pravidlem je, že v přechodovém období nejíme maso a výrobky z něj, vaříme pouze ve vodě či v páře, nesmažíme. Pokud můžeme, vyhneme se mléku a výrobkům z něj a v žádném případě nepijeme alkohol.

Během půstu dochází k očistě, která se v ústech projevuje (silným) povlakem na jazyku, proto je dobré si opakovaně přes den čistit jazyk škrabkou na jazyk.

Postíme se jen tak dlouho, nač nám stačí síly. Objeví-li se při půstu nepřekonatelné potíže a není nikdo, s kým bychom se mohli poradit, je lépe půst ukončit.

Je velmi dobré a nápomocné přesně si stanovit počet dnů, po kterých se budeme postit. Můžeme se tak upnout na konec a těšit se na opětovný příjem potravy. Tato technika velmi pomáhá.

Jedním z mnoha příznivých dopadu půstu je omlazení celého organismu. Vnitřní výživa nám totiž obnovuje (omlazuje) buňky, zlepšuje se tak struktura tkání, na kůži mizejí vrásky a skvrny. Oči dostávají lesk. Při půstu se zvýší látková výměna a tím se také nastartuje omlazení, neboť stárnoucí organismus se vyznačuje zpomalením a snížením látkové výměny.

Pokud nejsme akutně nemocní, můžeme se připravovat na dlouhý půst malými půsty, při kterých se zároveň budeme postupně odhleňovat a zbavovat toxinů, takže při delším půstu nedojde k bouřlivému očistění organismu, kde by mohlo hrozit riziko vnitřního zahlcení odpadem a jiné různé komplikace. Tyto malé půsty probíhají v režimu, že jednou týdně půstujeme jeden den, jednou za čtvrt roku třídenní půst a jednou za rok sedmidenní půst. Takto se připravíme na dlouhý půst, nejlépe tak dlouhý, aby proběhla obě překyselení.

Všechny pokyny zde uvedené jsou platné, ale musí se vždy přizpůsobit individuálnímu průběhu u každé osoby. Žádné doporučení či pravidlo nelze zevšeobecňovat. Cokoli lze přizpůsobit požadavkům organismu jedince.

Informace pro kuřáky: Při půstu se nesmí kouřit!!!

Závěrem je potřeba říct, že půst zde popsaný je půst s pitím vody. Ale máme i jiné půsty jako například suchý půst, či půst s pitím uriny.

Suchý půst je půst, kdy nepijeme vodu ani s ní po dobu trvání půstu nepřijdeme do kontaktu.

Půst spojený s pitím vlastní moči nás očistí od hlavy až k patě bez vedlejších účinků. Výhoda tohoto půstu oproti běžnému půstu s pitím vody je v rychlosti všech úrovní při průběhu půstu, jinými slovy: pití moči urychluje veškeré etapy půstu. Dochází k rychlejšímu odstranění usazenin, přechod na vnitřní výživu přichází dříve stejně jako obě překyselení organismu, které přicházejí o tři až pět dnů dříve a jsou mírnější. Protože půst s pitím moči urychluje půstní procesy, tak nám podstatně zkracuje potřebnou dobu držení půstu. Celkově nám pití moči při půstu zmírňuje běžné potíže, které se vyskytují při držení půstu s pitím vody, prohlubuje očistu organismu a regeneruje poškozené sliznice a orgány.

Při tomto půstu je možné praktikovat i pití veškeré moči, jinak se doporučuje pít třikrát denně 200 ml. Samozřejmě, že vedle konzumace moči, během dne popíjíme i vodu. Příjem vody je důležitý, neboť navodí potřebné změny k přechodu na vnitřní výživu.

Moč též můžeme přidávat do klystýru během půstu a vyplachovat si s ní ústní dutinu. Spojení půstu s pitím moči je nejúčinnější přirozený prostředek k obnovení fyzické a duševní rovnováhy. Tento typ půstu napomáhá obnovit informačně-energetický základ člověka. Tělo si zkrátka najde svou rovnováhu a uzdraví se.

!!! Důležité varování na konec !!!

Na dlouhý půst – delší než sedm dní – se mohou vydat <u>pouze</u> ti, kteří nemají podváhu. Vezmu-li svoji výšku postavy a od ní odečtu 110, dostanu ideální váhu, se kterou můžu nastoupit na dlouhý půst s pravidlem klesnutí své hmotnosti o maximálně 25 %. Příklad: Měřím 165 cm, odečtu 110 a dostanu 55 kg a pokud takto vážím, mohu na půst a klesnout se svojí váhou až na 41,25 kg a pak musím půst ukončit. Pokud měřím 165 cm a vážím 45 kg, <u>nemohu</u> si dovolit jít na delší půst, než na sedmidenní!

OTUŽOVÁNÍ

Metoda otužování spočívá v působení chladu na fyzické tělo. Při zvládání působení chladu na naše tělo si můžeme dopomoci ovládáním dechu a silou mysli.

Nejrozšířenější a velmi populární specifickou metodou otužování je saunování. Saunování většinou tvoří předstupeň k samotnému otužování studenou vodou. Otužování studenou vodou je neúčinnějším otužováním, protože voda odvádí teplo z těla dvakrát rychleji než vzduch.

1) Princip otužování studenou vodou

Při styku se studenou vodou začneme zrychleně dýchat (až lapat po dechu) a rozbuší se nám srdce – zažíváme teplotní šok. Tento teplotní šok trvá okolo dvou minut, ale s postupným trénováním se tento teplotní šok umenšuje jak časově, tak i pocitově.

Při ponoření se do studené vody dochází ke stáhnutí cév. Z počátku cítíme bolest z chladu vody, ale jakmile se zatáhnou cévy a teplá krev přestane proudit do končetin a do celého povrchu těla, tak se zároveň otupí nervy v pokožce a bolest z chladu ustoupí. Při dosažení tohoto klidového stavu těla můžeme postupně prodlužovat pobyt v chladné vodě. V klidovém stavu těla se děje to, že teplá krev z vnitřku těla (trupu) neproudí do končetin a do povrchu těla, takže se tato teplá krev neochlazuje a naše orgány v trupu, v jádru těla, jsou teplotně izolovány touto teplou krví, a tak si životně důležité orgány udržují svoji optimální teplotu.

Při ukončení pobytu v chladné vodě se teplá krev začne velmi rychle dostávat do končetin a na povrch těla, aby je zahřála. Krev se tak tímto rozpohybováním rychle začne ochlazovat, čímž se začne ochlazovat celé tělo a dochází k tělesnému třesu – tělo se začne třást. Třes nastoupí zhruba do jedné až dvou minut a člověk se pak může dostat do stavu, že není schopný ovládat své svaly a svoji motoriku. S přibývajícím tréninkem se však vše naučí korigovat a zvládat.

Co je vlastně tento třes? Jak je krev ochlazována prouděním do chladných částí těla (končetin a do pokožky) a při svém návratu do trupu současně ochlazuje vnitřní orgány, začne tělo rytmickým stahováním a uvolňováním svalů vytvářet teplo pro své zahřátí. Ne však každý musí mít tento svalový třes, neboť kromě bílého tuku se v těle také nachází takzvaný hnědý tuk. Tato hnědá tuková tkáň dokáže z bílé tukové tkáně pomocí chemické cesty vytvářet tepelnou energii. A toto vyrobené teplo dokáže zastoupit teplo vyvolané svalovým třesem. Hnědý tuk se nachází v horní části zad (v oblasti trapézových svalů), ramen, krku a hrudníku – viz obrázek.

♦

Otužování je zásah do naší tělesné teploty, do naší termoregulace. Udržení kontinuální tělesné teploty je nejdůležitější vlastností savců. Stálá teplota vnitřního prostředí je tzv. esenciální hodnotou. Podobně jako stálost pH krve či obsahu kyslíku a glukózy v krvi. I sebemenší odchylka od normálu představuje ohrožení stability organismu, neboť stálá tělesná teplota je podstatná pro zachování metabolických dějů a pro aktivitu produkovaných enzymů a hormonů.

Za normální tělesnou teplotu se považuje rozmezí mezi 36,0 - 37,0 °C. Teplota mezi 37,1 - 37,9 °C se nazývá zvýšená tělesná teplota. Teplotu mezi 38,0 - 39,9 °C nazýváme horečkou a nad 40,0 °C mluvíme o vysoké horečce.

Teplota povrchu těla klesá a stoupá v závislosti na teplotě okolí a toto kolísání se zpravidla týká pouze několikacentimetrových vrstev povrchu těla. Teplota hlubokých částí je již konstantní. Aktuální tělesná teplota závisí na produkci tepla a jeho výdeji. K největším ztrátám tepla u dospělého člověka dochází kůží.

Tvorba tepla v lidském organismu je základní výsledek metabolických dějů. Jedná se především o energii přijímanou v potravě, kterou organismus zužitkuje pro vytvoření tepla, a dále zvýšením svalové aktivity. Další formou produkce tepla je již zmiňovaný svalový třes, který chrání organismus před podchlazením.

Mezi mechanismy chránící tělesnou teplotu člověka patří i vrstva podkožního tuku. Podkožní tuk je špatný vodič tepla, proto chrání před prochladnutím.

Produkci tepla můžeme rozdělit na produkci tepla ve vnitřních orgánech, tedy v jádře, a v obalu. Jádrem se rozumí plíce, mozek, srdce a trávicí soustava. Jádro zastupuje jen okolo 3 % celkové hmotnosti těla a spotřebuje v klidu až 70 % energie. Obal těla představuje 62 % celkové hmotnosti těla a využije pouze 18 % energie.

Všechny mechanismy ztráty tepla mají společný faktor, kterým je proudění krve od jádra k periferiím – teplo přechází z jádra do obalu (pokožky) krevním oběhem, proto je prokrvení v procesech ztrát tepla tak důležité. Při působení chladu se v těle spouští řada adaptačních a termoregulačních mechanismů, které mají za cíl chránit tělo před velkými teplotními ztrátami. Při styku s chladnou vodou se tak nastartuje náš kardiovaskulární systém, který se skládá z milionů svalů, které stahují a rozevírají cévy v závislosti na teplotě okolí. V první řadě při styku s chladnou vodou tak dochází k zúžení cév a zmenšení průtoku v kožních cévách. Tím dochází ke zpomalení tepelných ztrát.

Teplota našeho tělesného jádra musí být okolo 37 °C. Pokud teplota tohoto jádra klesne o jeden a půl stupně až dva stupně, dostaví se stav, kterému říkáme podchlazení. Pokud klesne o 2 °C a více, jádro se samo již není schopno zahřát a

teplota dál klesá. Pro zahřátí jádra je pak potřeba vnější zdroj tepla, jinak člověk zemře.

Hypotermii neboli podchlazení organismu rozdělujeme tedy do dvou fází: na lehkou a na střední až těžkou. Při lehké hypotermii se tělesná teplota pohybuje v rozmezí 35 - 36 °C. Tento stav je nejčastější u otužilců po výkonu. Projevuje se husí kůží, třesavkou, zbarvením pokožky (červeno-modrým) a celkovým psychickým uvolněním. Organismus je schopen se z této fáze dostat sám při pohybu a pitím teplých nápojů. Střední až těžké podchlazení se projevuje tělesnou teplotou, která se pohybuje v rozmezí 27 - 34,9 °C (střední) a pod 27 °C (těžké). V této fázi se ukazuje nepříznivý účinek chladu na organismus: 1. Dochází ke zpomalení srdečního tepu (okolo 40 tepů za minutu), až k poruše srdečního rytmu. 2. Dochází k ústupu třesavky a přichází přecitlivělost v oblasti hlavy a krku, bolesti v oblasti genitálií, bolesti svalů a končetin. 3. Nastává mělké dýchání, ztráta orientace, až ztráta samotného vědomí. Organismus již není schopen se z této fáze dostat sám. K postiženému zavoláme sanitku. Dále mu pomáháme tak, že postiženého osušíme, zabalíme do deky a třeme ho. Pro zahřátí postiženého je potřeba vnější zdroj tepla.

Návod na otužování

Náš kardiovaskulární systém potřebuje stimulaci, aby se dostal do optimálního módu. Tuto stimulaci (probuzení) vytváří působení chladu. Při otužování se náš kardiovaskulární systém probudí a zhruba do 14 dnů srovná. Aby si tělo na chlad zvyklo a kardiovaskulární systém se probudil, je třeba pravidelnost v otužování. Otužování by se mělo stát celoživotním procesem. Udělejte si z něj každodenní rituál. Avšak rozhodně není dobré otužovací proces uspěchat, ani ho pojmout jako soutěž ve smyslu „kdo víc vydrží“.

S otužováním je dobré začít jen tehdy, když se cítíme zdraví a „v pohodě“ – i psychika hraje při procesu důležitou roli. Ve venkovní vodě je nejlepší začít s otužováním už v létě

a proplavat se až do zimy, tělo si tak na chlad zvyká postupně a přirozeně. Domácí sprchování studenou vodou je vhodné hlavně pro začátečníky, neboť probíhá kontrolovaně ve známém prostředí. V teplé sprše se mýdlem smyjí veškeré nečistoty těla, poté se může přecházet na studenou sprchu, bez návratu k teplé. Při otužování ve sprše přecházejte z teplého proudu vody na chladnější postupně a každým dalším otužovacím tréninkem čas strávený pod studenou vodou prodlužujte. Pro začínající otužilce by voda měla být v podstatě příjemná, nedoporučuje se začínat s příliš studenou vodou, která může člověka od otužování odradit. Na začátku můžete pod studenou vodou vydržet jen několik málo sekund a postupně čas navyšovat. Dobré je se postupem času dopracovat k několika minutám. Ačkoli vám může voda zpočátku připadat jako drobné jehličky, které se vám zabodávají hluboko do kůže, není třeba panikařit. Uklidněte se a získejte zpět kontrolu nad svým dechem. Soustřeďte se především na dlouhý výdech a poklidný nádech. Dýchání vám postupně půjde lépe a lépe.

Před otužováním je možné tělo zahřát a připravit na zátěž. Ideální je dynamická rozcvička s následným krátkým během.

V žádném případě se neotužujeme, když jsme prochladlí!

Pro správné zahřátí po ukončení otužování je na prvním místě důležité sundat plavky a tělo do sucha osušit ručníkem, čímž dochází k masáži pokožky a je tím docíleno navrácení pocitu tepelné pohody. Pak je důležité se obléct a pozřít teplý nápoj, jako třeba čaj. Z tělesných aktivit, které musí být přizpůsobeny aktuálnímu prochladnutí, jsou dobré dřepy anebo se může člověk proběhnout. Ale zase neběhat nějaké dálky či neběhat ve velkém mrazu, aby si člověk nepodchladil dýchací cesty.

Pokud si dáte alkohol po ukončení otužování ve vodě, můžete omdlít. Alkohol totiž nepřirozeně rychle rozšíří cévy, které způsobí pokles krevního tlaku. Stejný efekt má horká sprcha krátce po otužování. Ta navíc může způsobit poškození kapilár kvůli jejich nepřirozeně rychlému rozšíření. Tedy **alkohol a teplá sprcha po otužování jsou nebezpečné!**

Mezi nejčastěji uváděné problémy při otužování patří setrvání ve studené vodě příliš dlouhý čas. To má za následek malátnost, zpomalení reakcí a výjimečně ztrátu vědomí.

V otužování je důležitá systematičnost, pravidelnost a přiměřenost. Než se tělo adaptuje, trvá to asi 14 dnů. Adaptaci na chlad si ale pamatuje jen omezenou dobu. Pokud tedy otužovací proces na nějaký dlouhý čas vynecháte, budete muset začít zase od začátku. Avšak s rychlejším postupem.

Je také dobré vědět, že další ochranou proti tepelným ztrátám je dostatek spánku. Je prokázáno, že ospalý člověk je zimomřivý. Spánkový deficit způsobuje, že člověk ztrácí více tepla při běžných aktivitách, než je obvyklé. Proto je důležité při otužování mít dostatečné množství spánku.

Jeden z mnoha možných praktických postupů může vypadat takto. Omyjte se mýdlem pod teplou až horkou sprchou, a pak zakončete vaše sprchování studenou sprchou po dobu třiceti sekund. Téměř každý je schopen vydržet těchto třicet sekund studené vody, zejména pokud jsme si nabrali do těla teplo z předchozího sprchování teplou vodou. Přestože nám studená voda bude působit citelné nepohodlí, těchto třicet sekund se však nemůže stát utrpením. Pokud by však měl někdo přesto problém, může začít s 15 sekundami a propracovat se k půl minutě. Na konci prvního týdne bychom měli s přehledem zvládat tuto půl minutu.

Zpočátku nemusíme páku u vodovodní baterie pootočit až nadoraz studené vody, ale můžeme zůstat třeba v prvních dnech na půli cesty, avšak na konci prvního týdne by to měla být studená nadoraz. Je třeba podotknout, že teplota studené vody se ve vodovodním potrubí mění v závislosti na ročním období. V létě může být studená jen okolo 15 °C. Na podzim a na jaře je studená okolo 9 °C, ale v zimě při mrazivém počasí klesá její hodnota až třeba k 4 °C. Takže není studená voda jako studená voda.

(Avšak znovu opakujeme: postupujte opatrně a pozvolna podle svých možností. Nic neuspěchejte. Pokud vám zabere třicet sekund studené sprchy třeba měsíc, je to v pořádku, je to vaše tempo. Řiďte se svými pocity, nelámejte nic přes koleno.)

Teplá voda nám roztáhne cévy, studená voda na konci sprchování nám je zase stáhne. Tímto opakovaným procesem vytváříme optimální kardiovaskulární svalové napětí, které je připravené na další formu zatěžování. Tedy druhý týden přecházíme na minutovou výdrž studené sprchy na konci našeho sprchování. Jakmile vydržíme déle než třicet sekund ve studené vodě, začne si naše tělo budovat schopnost překonat teplotní šok ze studené vody.

Každý následující týden přidáváme po půl minutě, tedy třetí týden se dostaneme na 90 sekund, čtvrtý týden na dvě minuty, pátý týden na dvě a půl minuty atd. Od pátého týdne se po dvou minutách studená voda nebude zdát už jako studená. Začneme otužování ovládat! Otevíráme se naší fyziologické síle a neurální aktivitě vlastního těla. Dále zjistíme, že během dne se nám zpomalí srdeční tep, což vede k celkovému snížení úrovně stresu. Začneme se cítit více nabití, neboť aktivovaný krevní oběh lépe vyživuje naše buňky.

S otužováním studenou sprchou bychom se měli dostat do rozmezí pěti až deseti minut denně. Důležitá je pravidelnost, pozvolnost a uvědomělá opatrnost.

Dalším postupem je přejít na venkovní koupání. Nejprve při vhodném počasí, abychom byli v optimálních podmínkách. Později utužujeme naši vůli tak, že se otužujeme za jakéhokoli počasí. Avšak důležitá podmínka je: nikdy se neotužujeme, když jsme prochladlí, až téměř podchlazení!

Samozřejmě venkovní koupání můžete natrénovat doma tak, že si napustíte vanu tou nejstudenější vodou a ponoříte se do ní. K ponoření byste mohli použít tento návod. Hluboce a mohutně vydechněte. Pak třicetkrát uvolněně, ale hluboce se nadechněte a vydechněte. Po třicátém výdechu zadržte dech, tedy se nacházíte v zádrži dechu po výdechu. Vydržte tak dlouho, jak je vám příjemné, a když ucítíte potřebu se nadechnout, učiňte tak a zadržte dech po nádechu na 15 až 30 sekund. S výdechem vstupujete do studené vody a sebevědomě se ponořujete. Soustředíte se na svůj dech, přijímáte chlad, který vstupuje do hloubky vašeho těla. Soustředěně pomalu vydechujete. Při výdechu můžete ze sebe vydat zvuk „om“, „aum“ či „hum“. Zároveň srovnáváte dech do kontrolo-

vaného pravidelného rytmu. Nadechujete nosem a vydechujete ústy. Po ukončení studené koupele, když jste vylezli ven, se osušíte ručníkem, obléknete se, zacvičíte si a můžete si dát teplý nápoj (čaj).

Bylo zde uvedeno, že si z otužování máme udělat každodenní rituál. Ano, pro někoho je přínosné otužovat se každý den, ale pro někoho to může být už příliš – tedy vyčerpávající. To záleží na nastavení organismu každého jedince. Proto vždy nasloucháme svému tělu a jsme pozorní k jeho signálům.

Pokud někdo docílí jen pět minut studené sprchy, může toto otužování aplikovat každý den. Ten, kdo dojde do úplného cíle, tedy se sprchuje deset minut, či se začne ponořovat do napuštěné vany na dobu deset minut, či chodí v zimě zaplavat si ven na deset minut, pak se může stát každodenní otužování tímto způsobem vyčerpávající, neboť může neúměrně zatěžovat organismus – vše záleží případ od případu. Pokud jsme se tedy propracovali k deseti minutám denně a jsme úspěšní otužilci, můžeme se udržovat na této úrovni tak, že se budeme otužovat obden s volnými víkendy. Pak by otužování bylo v pondělí, ve středu a v pátek.

Komu by tento formát nevyhovoval, pak zde uvedu zlaté pravidlo, které zní: „Do tří dnů navazuji, čtvrtý den začínám od nuly.“ Podle tohoto pravidla znamená, že pokud podstoupím otužování například v sobotu pak, abych navázal na toto otužování, musím nejpozději v úterý se znovu otužit, ve středu je už „pozdě“.

2) Blahodárné účinky otužování

Mezi blahodárné účinky otužování patří absolutní prokrvení celého organismu, které dokáže intenzivně prokrvit i nejsvrchnější vrstvy kůže, a tak pokožka získává zdravější a pevnější vzhled. Díky tomuto prokrvování celého organismu má otužování pozitivní vliv i na svaly a klouby.

Otužování zlepšuje kardiovaskulární systém a posiluje srdeční činnost.

Důsledkem otužování je také zlepšení imunity, která se stává silnější a odolnější. Otužováním posilujeme obranyschopnost organismu, a tak utužujeme své zdraví. Zdravotní přínosy otužování potvrdily i mnohé vědecké studie. Například se uvádí, že už 90 sekund denně ve studené vodě snižuje nemocnost až o třicet procent. Pravidelné ochlazování v těle také brzdí zánětlivé reakce, proto i celá řada onemocnění mívá hladší a kratší průběh.

Otužování vede ke zmírnění stresu. Toto zmírnění stresu souvisí se dvěma faktory. První faktor souvisí s psychikou a je dán tím, že lidé začnou dělat něco, co se jim dříve zdálo být nemožné, a tak se mentálně přenastaví do stavu, že začnou považovat více věcí za vyřešitelné, což snižuje jejich stres. Druhý faktor souvisí s hormonální reakcí těla. Se vstupem do studené vody se v těle vyplaví kortizol, což je stresový hormon, ale zároveň se v těle vyplaví i endorfiny. Tento hormonální koktejl pak způsobí při opuštění studené vody docela euforický pocit. Takže dobrovolné vystavování se stresu při otužování může vést k poklesnutí chronického stresu.

Otužování vede k posílení psychické odolnosti: je tréninkem pevné vůle, trpělivosti a vytrvalosti. Zkrátka se člověk otužováním překonává, a tím se mentálně přenastavuje – stává se duševně odolným. Člověk tak uvolňuje psychické napětí a podporuje psychickou pohodu.

Působí proti veškerému nachlazení. Potlačuje alergie i jejich vznik. Potlačuje vředové choroby. Působí proti revmatickým bolestem.

Dalším zdravotním přínosem je redukce váhy. Jsou definovány dva druhy tuků – bílý a hnědý. Bílý tuk je náš známý podkožní tuk, který je zásobárnou energie. Význam hnědého tuku spočívá ve vytváření tělesného tepla chemickou cestou z tuku bílého. Tím se bílý tuk spaluje a ubývá. Aktivací hnědého tuku otužováním je tělo schopno za rok docílit ztráty okolo 4 kg bílého tuku.

V neposlední řadě otužilí jedinci lépe zvládají změny počasí.

3) Pro koho není otužování vhodné?

Přestože otužování bezesporu vede k blahodárným účinkům, někdy jeho provádění nemusí být právě nejvhodnější. Otužování se nedoporučuje při hnisavém onemocnění kůže, při zánětu kůže a při poranění kůže; pokud máte nějakou srdeční chorobu; pokud máte vysoký krevní tlak, na který užíváte léky; pokud se potýkáte s epilepsií či jste prodělali mrtvici; při velké stresové zátěži; bezprostředně po jídle či sportovním výkonu. **Z preventivních důvodů se nedoporučuje otužování v těhotenství. Otužování dětí se provádí jen pod dohledem zkušené dospělé osoby.**

Do otužování nikdy nikdo nesmí být nucen proti své vůli.

A pořád dodržujeme zlaté pravidlo: s otužováním postupujeme vždy opatrně a pozvolna.

4) Rozdělení vody podle její teploty

Ledová voda – je voda, jejíž teplota je 4 °C a méně. Říká se jí také sněhová. Maximální doba strávená ve vodě by měla činit 22 minut.

Studená voda – je voda, jejíž teplota je v rozmezí 4,1 °C až 8 °C. Maximální doba strávená ve vodě by měla činit 26 minut.

Chladná voda – je voda, jejíž teplota je 8,1 °C až 15 °C. Maximální doba strávená ve vodě by měla činit 30 minut.

Jako vrchol chladné vody uvádíme 15 °C a to proto, že blahodárné účinky otužování nastávají právě u vody, která má 15 °C a méně.

5) Otužování a dýchání

VAROVÁNÍ: Lidé, kteří trpí chorobou srdce a plic, by nikdy neměli praktikovat žádné dechové cvičení!

Dechová cvičení jsou vlastně velmi jednoduchá, prostá, přesto mají hluboký dopad na náš fyzický i emocionální stav.

Upozornění: dechová cvičení neprovádíme ihned po jídle, neprovádíme s plným žaludkem. Pokud cvičení děláme v místnosti a ne venku, měli bychom, kvůli maximálnímu užitku z cvičení, provádět cvičení v dobře vyvětrané místnosti, anebo nejlépe při otevřeném okně. Pokud možno nádech je vždy veden nosem a výdech také. Pokud potřebujeme s výdechem vytvářet různé zvuky (om, aum, hum atd.) samozřejmě vydechujeme ústy.

Nyní popíšu základní dechovou techniku a pak podrobně rozeberu, co se při této technice odehrává v těle a mysli.

Základní dechové cvičení

Tato dýchací technika se provádí tak, že se posadíme nebo položíme, zavřeme oči a uvolníme se. Pak provedeme třicet hlubokých nádechů a výdechů (plný jógický dech). Na výdech nijak netlačíme, necháme volně vzduch odejít, takže hluboký nádech a uvolnění s výdechem. S dechem se snažíme vědomě propojit. Po třicátém výdechu zadržíme dech, dokud nepocítíme nutkání se znovu nadechnout. Pak se zhluboka nadechneme a zadržíme dech na deset až patnáct sekund a potom vydechneme. S dalším nádechem začíná nové (druhé) kolo třiceti nádechů a výdechů s následnými zádržemi, jak byly nyní popsány. Těchto dýchacích koleček provedeme celkově tři.

Až dokončíme toto dechové cvičení, dopřejeme si čas a setrváme v nabytém pocitu a užíváme si ho. Vlastně na konci tohoto cvičení jsme tak trochu v meditační úrovni.

Délka základního dechového cvičení při třech dýchacích kolečkách je okolo půl hodiny.

(Vychytávka: toto dechové cvičení, protože alkalizuje naše tělo – odbourává jeho kyselost –, odstraňuje velmi efektivně kyselost vytvořenou alkoholem. Tedy, pokud máte kocovinu, zacvičte si – prodýchejte se a ejhle, kocovina je pryč!)

Co se odehrává při dechovém cvičení?

Účelem dechových cvičení je okysličit krev a díky tomu alkalizovat celé naše vnitřní prostředí v těle. Tím, že do těla naženeme velké množství kyslíku, naroste v těle jeho zása-

ditost. Oxid uhličitý je kyselý a když se ho hlubokým dýcháním při výdechu zbavujeme a zároveň s hlubokým nádechem pumpujeme do těla kyslík, roste hodnota pH našeho organismu. Jako neurologický efekt většího množství kyslíku v těle se může dostavit pocit elektrického napětí po celém těle. Dále nárůstem zásaditosti těla se aktivuje adrenální osa mozku. Což je důležitý faktor pro naše otužování, neboť posune naše tělo do oblasti, kde můžeme přestát a překonat stres z chladu. Adrenální osa je totiž komplexní řada interakcí a zpětných vazeb mezi hypotalamem, hypofýzou a nadledvinkami. Tento systém reguluje tělesnou reakci na stres, imunitní funkci, výdej energie, náladu, emoce a libido.

Praktikováním jednoduchých dechových technik jsme schopni potlačit zánětlivost v těle. Toto je velmi důležité zjištění, neboť například Crohnova nemoc, rakovina, deprese, artritida a bipolární porucha jsou způsobeny deregulací našeho imunitního, endokrinního a hormonálního systému kvůli nekontrolovatelným zánětům. Takže díky dechové technice jsme schopni využít autonomní nervový systém a potlačit zánětlivost. Dechová technika dále pomáhá odstranit biochemické zůstatky (nežádoucí vedlejší produkty chemických reakcí) v lymfatickém systému. Tyto biochemické zůstatky, které po sobě zanechávají například všechny stresové situace člověka v jeho životě, způsobují záněty v našich buňkách. Avšak díky dechové technice jsme schopni změnou naší biochemie z kyselé na zásaditou a očistěním se od biochemických zůstatků eliminovat primární příčiny našich nemocí.

V dechových cvičeních zapojujeme zádrž dechu po výdechu a zádrž dech po nádechu.

Pokud využíváme zádrž dechu po výdechu, nemusíme se ničeho bát, naopak budeme překvapení reakcí našeho těla. Zadržení dechu po výdechu totiž bude velice snadné, neboť předchozím hlubokým dýcháním jsme naše tělo alkalizovali a tato nově získaná zásaditost snižuje tělesnou potřebu po kyslíku. A mimochodem, kyslík je téměř všude v těle ve velkém množství až tak, že ho vlastně máme do zásoby jako ve spíži. To, co se nyní odehrává v těle, je řetěz chemických reakcí. Mozek samozřejmě vyžaduje pro fungování kyslík, ale spouš-

těč dýchání je kyselý stav, který jsme však eliminovali tím, že jsme se hlubokým dýcháním alkalizovali, takže v našem těle se neděje nic špatného, ale! Ano, ono důležité ale spočívá v tom, že náš ještěří mozek hlásí: „Nemám kyslík!“ A to se děje přesto, že tělo nemá okamžitou potřebu kyslíku, neboť je nasycené předchozím hlubokým dýcháním. A tak náš ještěří mozek zareaguje aktivací adrenální osy a přenastavením těla do fyziologického stavu, ve kterém máme neurologickou kontrolu a spojení se vším uvnitř. Takhle člověk existoval v přírodě původně – bdělý, plně přítomný a skutečně živý.

Toto se děje v zádrži dechu po výdechu. Až ucítíme nutkání znovu dýchat, pak se jedenkrát nadechněme a znovu přestaňme dýchat – následuje tak zádrž dechu po nádechu. V tuto chvíli vědomě využíváme endokrinní systém a iniciujeme nervový systém, vylučujeme hormony a uvolňujeme energii. Jak budeme v technice pokračovat, můžeme zažívat světla a vidiny. Je to tím, že touto zádrží ovlivňujeme šišinku (epifýzu), aktivujeme její hormony a tím se vynořují hluboko ukryté obrazy a zážitky z podvědomí do našeho vědomí. Získáváme tak přístup k vizím a pocitům, které jsou nám za normálních okolností ukryty.

Je jen na nás, jak daleko budeme chtít zajít, protože ten pocit může být poměrně intenzivní. Avšak nezadržujeme dech tak dlouho, abychom omdleli. Vydechneme hned, jakmile ucítíme, že musíme. Nezapomeňme, že máme vždy následovat náš dech jako průvodce a nelámat nic přes koleno.

Prostě dýchejme a zadržujme dech způsobem zde popsaným a zbytek se o sebe postará sám přirozeně.

Zádrž dechu po výdechu by s každým dýchacím kolem měla být o něco delší, neboť se nacházíme ve stále lepší situaci – jsme stále více alkaličtí a více nasycení kyslíkem. Avšak příliš se nezabývejte tím, na jak dlouho dokážete dech po výdechu zadržet. Pokud trpíte na časté záněty, možná se budete muset nadechnout dřív. Dech takhle funguje jako zrcadlo, které vám ukáže, v jakém jste stavu. Každý má s dýcháním trochu jinou zkušenost, ale všeobecně platí, že byste se měli po každém kole cítit silnější, lehčí a klidnější. Každé kolo znovu aktivuje adrenální osu.

Na konci cvičení dosáhneme biochemickou a hormonální rovnováhu, která zvyšuje energii, posiluje výkon a snižuje úroveň stresu. Dosažení této rovnováhy je opravdu důležité, neboť pokud nemáme v pořádku biochemii, můžeme sice nějaký čas (pře)žít a fungovat v podstatě normálně, ale nakonec nás dožene nějaká indispozice, která přichází v podobě autoimunitních nemocí, rakoviny, deprese.

Dýchací technika k potlačení bolesti

Tato dýchací technika se provádí tak, že se posadíme nebo položíme a uvolníme se. Jakmile se uvolníme, zaměříme se do oblasti, kde pociťujeme bolest. Třicetkrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. Pak se znovu nadechneme a zadržíme dech na deset sekund. Tento zadržený dech zatlačíme směrem k bolavému místu a zároveň zatneme svaly kolem tohoto bolavého místa. Potom vydechneme a uvolníme veškeré napětí.

Silové dýchání pro výdrž

Toto cvičení je základní dechové cvičení přizpůsobené ke zlepšení sportovního výkonu. Můžeme tak oddálit úbytek kyslíku ve svalové tkáni, tudíž oddálit mléčné zakyselení, které vede ke svalové únavě. Dechové cvičení také způsobuje vyplavení adrenalinu a glukózy, jež může tělo okamžitě vstřebat a dosáhnout tak lepšího výkonu. Tedy před začátkem delšího sportovního výkonu si můžeme udělat tři kolečka silového dýchání.

Technika silového dýchání spočívá v tom, že se šedesátkrát hluboce nadechneme a volně vydechneme. Potom se nadechneme a zadržíme dech alespoň na dobu patnáct sekund (anebo na tak dlouho, dokud nám to nebude nepříjemné), zatneme celé tělo směrem k hlavě tak, že zpevníme pánevní dno a necháme pocit tlaku vystoupat po páteři až na temeno hlavy. Volně vydechneme a pokračujeme dalším kolečkem.

První kolečko dýchání začneme v rytmu, na které jsme zvyklí ze základního dechového cvičení. S každým dalším ko-

lečkem zvyšujeme rychlost a intenzitu dýchání. Právě především zvyšování intenzity dělá ze silového dýchání silové.

Po dokončení silového dýchání počkáme několik minut, než se tzv. uzemníme, a pak se pustíme do sportovního výkonu.

Rada na závěr: vždy se snažíme při sportovním výkonu dýchat více, než si myslíme, že nám dostačuje. Po celou dobu sportovního výkonu se snažíme soustředit na dech.

A nyní, když jsme porozuměli, co se děje při vědomém kontrolovaném dýchání v lidském organismu, můžeme propojit dýchání s otužováním.

Dech je životní síla a v případě otužování nám dýchání funguje jako katalyzátor. Vědomým a hlubokým dýcháním přivádíme kyslík hlouběji do těla a s tím, jak se nám kyslík dostane hlouběji do tkání, se začne zvyšovat energie v samotných buňkám. To je důvod, proč nejprve dýcháme, až pak se vystavujeme chladu. Hlubokým dýcháním také aktivujeme mezižeberní svaly, které vytvářejí teplo, a navíc se zvyšuje naše odolnost vůči bolesti. A proto při vstupu do studené vody nesmíme přestat soustředěně následovat svůj dech, čímž si udržujeme spojení s myslí. To je kontrolované dýchání. Je dobré před vstupem do studené vody se naučit utišit poletující myšlenky, vyčistit mysl, odhodlat se a důvěřovat svému dechu. A pak energie chladu, která působí na naše tělo, narazí na energii vytvořenou naším hlubokým dýcháním a důsledek je pak pozitivně transformativní.

První působení chladu může být pro tělo poněkud bolestivé, může působit jako bodavé jehly, ale asi po minutě, jakmile začnou působit naše přirozené opiáty, ustupuje diskomfort, střídá jej pocit euforie a naše mysl se utiší. Potom uvidíme, že máme kůži úplně červenou, krásně zbarvenou, protože jsme svoji pokožku oživili. Chlad zkrátka přesahuje naše myšlení, a pokud se mu vystavujeme, zjistíme, že spustíme vodopád událostí. Nejprve se zpomalí srdeční rytmus, což

znamená snížení stresu. Pak se probudí kardiovaskulární systém a optimalizuje se do přirozeného stavu – cítíme se více naživu. Pokud k pravidelnému otužování přidáme dechová cvičení, pocítíme okamžitě výsledky v podobě vyšší energie a pocitu pohody. Alkalizace těla sníží zánětlivost v těle. Jak chlad, tak dech trénují kardiovaskulární systém a naši biochemii. A to je klíčové pro všeobecné zdraví a blaho. A to je ta pravá alchymie!

Otužování ve spojení s dechovými cvičeními probudí spící fyziologii a navrátí naše tělo a mysl do stavu, jaký pro ně původně zamýšlela příroda. Čarování chladu a dechu povede k mnohým fyzickým a mentálním změnám a zároveň umožní překročit nové prahy a využít sílu naší mysli – navázat spojení s vnitřní přirozeností.

6) Otužování a síla mysli

Prvním faktorem je disponovat správným nastavením mysli, což je pevné rozhodnutí, pevné odhodlání – odhodlat se jít proti vlastnímu egu a ponořit se do studené vody.

Druhým faktorem je, že přestaneme myslet a plně se oddáme autonomním tělesným pochodům. Když vstupujeme do studené vody, přestaneme přemýšlet, pouze konáme. Odevzdáme se chladu, který je v tuto chvíli náš nemilosrdný učitel. Jakmile se odevzdáme chladu, nepřemýšlíme nad našimi starostmi (nad rozvodem, nad dluhy, nad tím, jak zaplatit hypotéku). Když jsme vystaveni chladu, jsem pouze v módu „jen přežívám“ a tím aktivujeme nejhlubší zákoutí mozku – naše vědomí se sjednotí s naší biochemií. A pak pocítíme hluboký klid se současným prožíváním čiré životní energie, která skrze nás bez bloků proudí, neboť máme vypnuté myšlení a jsme sladěni se svým tělem. Naše myšlení přestane překážet a my zažíváme skutečnou sílu naší mysli – cítíme se šťastní, silní, zdraví a naplněni smyslem. Mohli bychom říct, že naše duše ožije. A tak nám chlad umožní vnitřně (psychicky) rozkvést. Získáme sebejistotu a pocit soustředěného splynutí se svou vnitřní silou.

7) Vychytávky

Ledová lázeň pro „věčně“ studené ruce a nohy

Toto cvičení je určené pro lidi, kteří mají permanentně studené ruce či nohy. Toto cvičení vás zbaví tohoto problému. Cvičení provádíme buď s rukama, anebo s nohama, podle toho, co nás zebe. Postup je následující: naplňte nádobu (lavor, misku, kbelík, vaničku a jiné) do půlky ledem a dle potřeby dolijte studenou vodou. Přeneste svoji pozornost do svých rukou (nohou) a poté ruce (nohy) strčte do nádoby tak, aby byly celé ponořené v ledové lázni. Ruce (nohy) ponecháme ponořené v lázni dvě minuty. Ačkoli to zní divně, během těchto dvou minut byste měli v rukou (nohou) v určitou chvíli místo chladu cítit teplo. Poté vyndejte ruce (nohy) z lázně a stále se na ně soustřeďte. Na závěr s rukama (nohama) můžeme několikrát zatřepat pro podpoření jejich krevního oběhu.

Princip této ledové lázně je takový, že nejdříve se v ponořených končetinách stáhnou cévy. Avšak v momentě, kdy se v ponořených končetinách ochladí krev na 10 °C, cévy se znovu roztáhnou, aby mohla přitéct teplá krev z teplých oblastí vašeho organismu. Touto procedurou přenastavíme fyziologický proces v našich končetinách na původní správné nastavení. V podstatě vytrénujeme svaly kolem cév, aby fungovaly zase správně.

Tuto proceduru se snažíme provádět jednou denně až do doby, kdy zjistíme, že už nás končetiny nezebou. Přizpůsobení se v končetinách přichází docela rychle.

Metoda pro zahřátí

Touto metodou uvedete hnědou tukovou tkáň do aktivního módu, takže vám začne vyrábět teplo v těle. Pokud tak nemáte přístup k žádnému vnějšímu zdroji tepla a potřebujete se zahřát, toto cvičení je přesně to, co potřebujete.

Cvičení se provádí tak, že si sednete, zavřete oči a sedmkrát se hluboce nadechnete a vydechnete. S každým nádechem a výdechem se soustředíte, abyste uvolnili tělo. S osmým nádechem zadržíte dech po nádechu na pět sekund a

zároveň se zadrženým dechem zatnete horní zádové svaly a hrudní svaly. Poté vydechnete. S každým dalším nádechem zatínáte svaly v zádrži dechu na dobu pěti sekund a s výdechem svaly uvolníte. Opakujete tak dlouho, dokud vám není teplo, dokud se necítíte zahřátí.

Chybou při zatínání svalů je zapojovat svaly v oblasti hlavy, to znamená, že například čelist udržujeme uvolněnou.

Pokud provádíme cvičení správně, vnímáme příval tepla do celého těla. Je to krásný zážitek ucítit vycházející teplo z nitra svého těla.

Postoj jezdce na koni

Tento postoj můžeme použít na zahřátí po pobytu ve studené vodě. Máme dvě možnosti: statickou a dynamickou.

Statické použití: Široký postoj rozkročný (rozkročíme se až téměř na dvojnásobek šířky ramen), váha těla je rozprostřena rovnoměrně na obou nohou, chodidla jsou rovnoběžně celou plochou na zemi, záda vzpřímená, hlava vzpřímená v prodloužené ose páteře. Ruce máme položené na stehnech. V postoji vydržíme tak dlouho, jak chceme, anebo jak vydržíme.

Dynamické použití: Široký postoj rozkročný (rozkročíme se na jedenapůlnásobek šířky ramen), váha těla je rozprostřena rovnoměrně na obou nohou, chodidla jsou lehce šikmo od sebe celou plochou na zemi, záda vzpřímená, hlava vzpřímená v prodloužené ose páteře. Pohyb se provádí tak, že pokrčené paže dáme před sebe do výšky prsou na šířku ramen dlaněmi proti sobě. Paže provádějí táhlý a krouživý pohyb a s tímto pohybem paží se lehce přenáší i těžiště z jedné nohy na druhou. Můžeme si dopomoci vytvářením zvuků „hu – ha“.

8) Wim Hof

Jako každý obor či technika, tak i otužování má svého revolučního propagátora, který láme jeden rekord za druhým. Tento propagátor se nazývá „Ledovým mužem“ (The Iceman) a bude nadosmrti spojen s otužováním. Ano, je to Holanďan Win Hof.

V roce 2007 dokázal naboso a oblečený pouze v kraťasech zaběhnout na sněhu půlmaraton za polárním kruhem ve Finsku. V roce 2008 v New Yorku v ledu vydržel 72 minut. Dále dokázal vylézt na Mount Everest do výšky téměř 7000 metrů opět pouze v kraťasech a sandálech; zaběhl maraton v Namibijské poušti bez nutnosti napít se vody; vylezl se skupinou lidí na Kilimandžáro do výšky 5895 metrů za necelý den a půl, a to opět jen oblečený v kraťasech.

Wim Hof principy otužování shrnul a vyšperkoval ve své technice nazvané „Wim Hofova metoda“. Tato metoda se opírá o tři pilíře. Prvním pilířem je dýchání, druhým je nastavení mysli a třetím je samotné vystavení chladu. Tato metoda je velmi propracovaná a velmi promyšlená. A v Česku je již mnoho certifikovaných instruktorů.

♦

K otužování a k limitům lidského organismu v chladu bych zde rád uvedl několik událostí ze života Wim Hofa.

Wim Hof v roce 2008 v New Yorku na veřejném místě pod dohledem televizních štábů a přihlížejících podstoupil experiment, kdy byl naložený v půl tuně ledu. Celé tělo kromě hlavy bylo v ledu a po celou dobu pokusu měl Wim Hof monitorované životní funkce a tělesnou teplotu. Wim Hof tak v ledu vydržel 72 minut.

Sám Wim Hof vzpomíná: „V okolním davu se šířil neklid a já to cítil, ale nenechal jsem se tím ovlivnit. Věděl jsem, co dělám. Odclonil jsem okolní svět a soustředil se na vnitřní energie. Teplota mého tělesného jádra postupně spadla až o 5,6 °C, tedy na úroveň pro běžného člověka smrtelnou. Ale já jsem dokázal silou mysli tělesnou teplotu zvýšit zpět o 3,4 °C.“

Doktor Kamler, odborník na přežití v extrémních podmínkách, který monitoroval Wim Hofa po celou dobu experimentu, řekl: „Zažité lékařské dogma udává, že jakmile klesne teplota jádra pod 32 °C, přestane se třást, což je proces vytvářející teplo, a od tohoto okamžiku, není-li zajištěn zdroj externího tepla, pokračuje pokles tělesné teploty dál, dokud nezem-

řete na podchlazení. Wim dokázal, že to neplatí. Jeho tělesná teplota klesla na 31 °C, načež znovu stoupla na 34,5 °C bez jakéhokoli externího zdroje tepla. Tímto způsobem nám prokázal, že v lidské mysli existuje neuvěřitelná síla, kterou moderní medicína zatím nechápe.“

Dalším experimentem byl pokus na bloudivém nervu, desátém hlavovém nervu, který je autonomní, takže ho nelze ovládat vůlí. Bloudivý nerv je silně spojen se zánětlivostí, takže pokud bychom ho nějakým způsobem dokázali ovlivnit, mohli bychom potenciálně potlačit záněty, a tím v důsledku léčit, nebo dokonce odvrátit nemoci. Wim Hof vzpomíná: „Doktor Tracey a jeho tým mě zavedli do místnosti, kde jsem se posadil, a oni mi srdce a plíce napojili na monitor a do jedné paže zapíchli kanylu a odebírali krev, aby z ní zjistili informace, které potřebovali. ‚Teď meditujte,‘ řekli mi. Začal jsem tedy se svým dechovým cvičením a byl jsem monitorován. Po skončení experimentu mi řekli, že výsledky budou za týden, neboť potřebují zmapovat přes tři sta ukazatelů, aby zjistili, zda ovlivňuji svůj bloudivý nerv.

Zatímco jsem čekal na výsledky, navštívil jsem Hypotermickou laboratoř v Minnesotě, kde mi dva fyziologové měřili teplotu tělesného jádra a životní funkce při ponoření do ledové vody. Oba lékaři žasli nad tím, že jsem schopen udržet teplotu tělesného jádra. Nic takového předtím nezažili, a to studovali reakce lidského organismu na chlad roky. Sdělili mi, že obvyklá reakce na šok z chladu se vůbec nedostavila.

A pak jsem se konečně dočkal telefonátu s výsledky ohledně experimentu s bloudivým nervem. Bylo mi sděleno: ‚Pokud dokážeš zopakovat to, co jsi udělal, bude to mít obrovské dopady pro celé lidstvo. Mohli bychom od teď léčit asi dvacet různých nemocí od artritidy po Crohnovu nemoc, protože tebou demonstrovaná kontrola bloudivého nervu je bezprecedentní. Zkrátka jsi uspěl a dokázal jsi, že bloudivý nerv lze ovládat!‘ Pokus tedy odhalil, že jsem vědomě ovládal autonomní mechanismus, což ve výsledku znamenalo, že jsem dokázal ovládat zánětlivost – příčinu mnoha nemocí. Lékařské využití tohoto objevu by nemělo podle doktora Kamlera hranic.

V následujícím týdnu jsme spolu s doktorem Kamlerem a doktorem Traceym po telefonu domluvili komparativní studii. Měl jsem cvičit skupinu dobrovolníků, jak ovládat bloudivý nerv stejným způsobem, jakým jsem to předvedl. Jenže na to nedošlo. Ve výzkumu se nemělo ze záhadných důvodů najednou pokračovat. Samozřejmě mě to zklamalo, ale neodradilo.

O tři roky později se odehrál další experiment. Pod dohledem lékařky a profesorky Hopmanové jsem byl umístěn na osmdesát minut do ledu s jednou paží venku, aby mi mohli brát krev. Spolkl jsem zařízení o velikosti pilulky, které mi měřilo teplotu mého tělesného jádra a vysílalo své měření ven do externího zařízení. Nalepili na mě velké množství senzorů, aby také mohli měřit teplotu mé pokožky. Během osmdesáti minut mi vzali třicet šest zkumavek krve, kterou rozeslali k analýze do šesti různých laboratoří.

Výsledkem bylo něco, co by mělo být z fyziologického hlediska nemožné, ale já to přitom dělal: Během celých osmdesáti minut, které jsem strávil v ledu, se teplota mého jádra držela na konstantních 37 °C, můj srdeční tep zůstával pomalý a krevní tlak se držel v normálu. Studie profesorky Hopmanové ukázala, že se během působení chladu zvýšila rychlost mého metabolismu o 300 % a tato zvýšená metabolická činnost vedla ke zvýšení produkce tepla v mém těle. Profesorka Hopmanová napsal do své zprávy: ‚Wim Hof ovlivňoval svůj autonomní nervový systém, čímž aktivně reguloval kardiovaskulární systém a termoregulaci.‘

Všichni doktoři žasli, ale já věděl, čeho jsem schopen, respektive čeho je schopna moje mysl: Přestože teplota mojí pokožky klesla téměř k nule, já jsem si uvnitř v sobě ‚zapálil kamna‘. Cítil jsem se skvěle, byl jsem schopen s kýmkoli komunikovat, vůbec jsem se netřásl, ani netrpěl.

Lékaři mi v průběhu experimentu odebrali spoustu krve, a kromě plánované analýzy se rozhodli pro další pokusy. Jedním z nich bylo, že nechali působit na mojí krev různé bakterie, které způsobují v kontaktu s imunitními buňkami silnou bouřlivou reakci. Jenže ve vzorcích mé krve nenastala žádná reakce. A tak, když si doktoři představili možnosti využití v medicíně při boji s viry a bakteriálními infekcemi, mě požádali, zda

bych se nezúčastnil dalšího experimentu, který spočíval v tom, že do mě vpraví endotoxin – bakterii E.coli, a budou zkoumat reakci mého imunitního systému.

240 lidí přede mnou mělo po vpichu této bakterie příznaky chřipky (horečku, zimnici nebo bolesti hlavy). Když mi vpíchli bakterii do žíly, řekli mi, že potrvá něco přes hodinu, než se její účinky projeví. Preventivně jsem si udělal svou základní dechovou sestavu a čekal jsem. Avšak žádná horečka, zimnice, bolest hlavy či bolest kloubů. Nic. Jen jsem si stále prováděl své dýchání. Doktoři mezitím zaznamenali na monitorech, že mi hodnota nasycení krve kyslíkem, která by měla být okolo 95 – 100 %, klesla až na 30 %. Připomínám, že lidé normálně umírají při 50 %. Jenže já normálně žil a cítil se skvěle – vlastně velice hluboce uvolněný. Dostal jsem se do kontrolovaného hypoxického stavu, což je pro tělo velmi prospěšné. (Nedávno byla udělena Nobelova cena vědcům, kteří se zaměřili na zkoumání pozitivního dopadu na metabolismus buněk a všeobecného fungování těla ve chvílích, kdy jsou hodnoty kyslíku nízké.)

Lékaři mi brali každých deset minut krev, kterou následně posílali do laboratoře, aby zjistili, jak jsem na tom s prozánětlivými bílkovinami (IL6 a IL8) a protizánětlivými bílkovinami (IL10). Krevní testy dokázaly, že potlačuji zánětlivé bílkoviny (IL6 a IL8). Což je velmi důležité pro léčbu nemocí jako třeba roztroušená skleróza či revmatoidní artritida. Důkazy byly přesvědčivé, jenomže vědecký důkaz je platný jedině ve chvíli, kdy je proveden s komparativní (srovnávací) skupinou. Já tvořil skupinu o jednom subjektu a jeden testovaný subjekt nerovná se vědeckému důkazu. Potřebovali jsme testovací panel.

Za čtyři dny jsem vycvičil dvanáct mužů (subjektů) k potlačení zánětlivých ukazatelů v krvi. Ani jeden z mužů neměl reakci na endotoxin. Ani jeden z mužů neonemocněl. Krevní testy ukázaly, že všichni potlačují zánětlivé bílkoviny (IL6 a IL8) a zvyšují úroveň protizánětlivé bílkoviny (IL10). Neuvěřitelné! Dokázal jsem to! Dal jsem vědcům do ruky důkaz.

Tito muži nebyli ničím zvláštní, ale každý tomu dal svých 100 % pozornosti. A co víc, všichni mi věřili. A tak jsem je čtvrtý den vzal na vrchol Sněžky (1603 metrů). Vyrazili jsme

jen v botách a kraťasech, tedy do půl těla nazí. V ten den bylo -25 °C a my dělali kontrolované dýchání, stoupali do kopce a po půl hodině jsme se už potili. Když jsme vystoupali na vrchol, byl tam nemilosrdný vítr a -27 °C. Opravdu tam velmi moc foukalo, takže pocitová teplota byla ještě o hodně nižší.

O pár dnů později jim byl vpíchnut do žil endotoxin a oni neměli žádnou reakci. Byl to vědecký průlom! Přestože se naše objevy dostaly i do televize a časopisů, samotní vědci jim věnovali pramalou pozornost. Dvanáct subjektů za pomoci mé metody dokáže využít svůj autonomní nervový systém, a nejen bojovat s bakterií způsobující záněty, ale vědomě dokáže potlačit samotné záněty. Krev nelže a výsledky si mohl prohlédnout každý. Domníval jsem se, že si zasloužíme Nobelovu cenu. Myslel jsem, že spustíme další vlnu experimentů a bádání. Jenže vědci se někdy dokážou chovat jako tvrdohlavé stádo a postupovat vpřed rychlostí želvy.“

URINOTERAPIE

Urina (moč) je vynikající prostředek proti vnějším a vnitřním poruchám organismu. Moč není lék na jednotlivé nemoci, je to univerzální lék pro udržení či obnovu zdraví celého organismu. Je to lék nejen na akutní nemoci, ale i na chronické; lék, který nemá vedlejší účinky!

Moč obsahuje kompletní informaci o stavu našeho těla, tedy jakákoli nemoc se okamžitě odráží v moči. Proto její zpětné použití (například vypití) funguje jako zpětná vazba pro získání informací, kde a co je v nepořádku v našem organismu, a tak se moč stává zrcadlem lidského organismu a zároveň nejčistším homeopatikem – moč je univerzální a zázračné homeopatikum přesně šité nám na míru.

Lidský organismus velmi rychle reaguje na každou chorobnou změnu tím, že produkuje své vlastní léky (nepřeberné množství protilátek, hormonů, enzymů), které v daném okamžiku potřebuje pro své uzdravení. Tyto látky jsou také vylučovány močí, proto její zpětné zavedení do organismu – třeba vypitím – působí jako přirozená vakcinace, která řídí a reguluje funkce látkové výměny a bojuje s nemocí.

Moč odstraňuje nánosy a rozpouští usazeniny uvnitř našeho organismu. Soli v moči aktivně pohlcují kyseliny, čímž odstraňují možné zárodky nemocí, a zároveň nám tyto soli (elektrolyty) aktivují enzymatické procesy, což je velmi prospěšné pro nemocné a staré lidi, neboť u nich jsou enzymatické procesy zpomalené. Moč tím, že obsahuje étericko-sirné kyseliny, v našem organismu drobí kameny a vypuzuje písek. Čpavek v ní obsažený vytěsňuje toxiny a tím spouští očisťovací proces; kyselina močová v ní obsažena eliminuje volné radikály v lidském organismu. Účinky moči jsou protibakteriální, protivirové, protiplísňové a protinádorové. Zlepšuje trávicí procesy, rozpouští tromby v krvi, potlačuje záněty. Moč funguje jako dokonalý odvodňovací prostředek, takže organismus zbavuje přebytečné vody, zamezuje vzniku otoků a snižuje krevní tlak. Zlepšuje nám též imunitu.

Zpočátku tedy moč očisťuje organismus, rozpouští a odstraňuje překážky (hleny, usazeniny), aby následně začala uzdravovat celý organismus (obnova životně důležitých orgánů a jejich obalů, obnova sliznice a další).

Co je moč a z čeho se skládá tato zázračná tekutina?

Moč je nejkomplexnější tělesná tekutina; roztok, který si podle vlastních potřeb vytváří náš organismus. Moč se nám vytváří filtrací krve v ledvinách. Krev je vytvořena z krevní plazmy (55 %) a z krevních buněk (45 %), jež má celkový objem 5 až 6 litrů na dospělého člověka. Krev nám ledvinami mohutně proudí (litr až litr a půl za minutu) a je tak filtrovaná. Vzniklá moč v tuto chvíli je nazývaná jako primární moč a je to vlastně filtrát krevní plazmy, neboť všechny krevní buňky se po profiltrování vracejí zpět do oběhu. Primární moči se vytvoří 170 až 180 litrů za 24 hodin, která je zpětně vstřebávaná a pouze zlomek této tekutiny (zhruba dva litry) směřuje do močového měchýře (pojme 500 ml až 700 ml) a odtud močovou trubicí ven z těla. A tak nám moč obsahuje především vodu (více jak 95 %), zbytek tvoří organické, anorganické a biologické látky: přebytečné vitaminy rozpustné ve vodě, soli kyseliny močové, chloridy, sírany, fosforečnany, uhličitany, močovinu (vzniká jako odpadní látka při látkové přeměně bílkovin), kyselinu močovou, hormony, čpavek, enzymy a další.

Jak jsme si již vysvětlili, moč se skládá hlavně z vody, obsahuje více jak 95 % vody. Jenže tato voda není stejná jako voda v přírodě. Voda v přírodě má molekuly rozloženy neuspořádaně, kdežto voda obsažená v těle má své uspořádání ve formě tekutých krystalů. Když se napijeme čisté vody, tak se tato voda musí v těle uspořádat do formy tekutých krystalů a přizpůsobit se tak tělu, a teprve potom je tato voda vhodná k práci pro organismus.

Hlavní složka v moči – voda – nese kompletní informaci o organismu, neboť je o vodě známo, že přijímá do sebe informace a umí je přenášet. A protože voda v moči je filtrátem z krve, která prochází každou buňkou těla, disponuje tato voda úplnými informacemi o stavu těla. A tak po vypití moči, kde je zakódovaná skrytá nebo už propuklá nemoc někde v organismu, dochází k vyhledání zdroje nemoci díky informacím,

které voda v moči nese a k jejímu zneškodnění na bázi homeopatického principu – léčit podobné podobným. Moč nám tak slouží jako nositelka informací o stavu našeho těla. Tyto informace vypitím moči spustí vylučování určitých aktivních enzymů, hormonů a aktivují imunitní systém, a tak dochází k reakci v těle s cílem obnovit zdraví. Moč je zkrátka spouštěč samoléčby, a proto je úžasnou a nenahraditelnou tekutinou.

Následuje vysvětlení pojmu homeopatie.

Název pochází z řečtiny a je složen ze dvou slov: homeo a pathos. Homeo znamená stejný, podobný a pathos znamená nemoc, bolest. Tedy nemoc se léčí podáním zředěné nemoci samotné, léčení na principu rezonance: podobné/stejné léčí-uzdravuje podobné/stejné. Co se týká homeopatie a naší moči, funguje to takhle. Při nemoci tělo produkuje určité „jedy“ – vlastní „jedy“ –, které nejsou tělu cizí, ale jsou jeho produktem, které hrají důležitou roli v obnově zdraví, vnitřní rovnováhy. Tyto jedy jsou reakcí na určitou nemoc a vytváří se v organismu v nepatrném množství. Následně jsou tyto jedy vylučovány močí, která se zpětným použitím, stává lékem – homeopatikem.

Dalším aspektem konzumace moči je Agadžaňanův efekt (pojmenováno podle ruského virologa). V čem spočívá tento efekt? Vezmou se dvě stejné buňky živé tkáně. Vzájemně se izolují tak, že jedna na druhou stále „vidí“. Čili má o přítomnosti té druhé určitý přehled. Na jednu z buněk se přidá pro buňku smrtelný prostředek a ona uhyne. Před smrtí vyšle do okolí přes své ultrafialové záření svoji „poslední depeši“. Živá buňka v tomto případě zachytí tento ultrafialový signál a sama také hyne. Byly provedeny stovky opakování tohoto pokusu, ale vždy se stejným výsledkem. A jak to souvisí s naší močí? Vpravíme-li do našeho těla opakovaně moč, dostanou se spolu s ní do organismu i vyloučené buňky nemoci či mikroby infekcí našeho vlastního těla. V reakci na to se buňky nemoci a mikroby v našem těle dostávají do šoku a hynou. Tento proces ničení nezdravých buněk v těle se může týkat i nádorových buněk. Opakované použití onkologických buněk způsobuje paniku mezi živými rakovinnými buňkami či patogenními mikroby a ty – podle Agadžaňanovy studie – umírají.

K prevenci či léčbě používáme vlastní moč, neboť obsahuje protilátky, hormony či jiné látky ušité na míru pro náš organismus pro momentální potřebu. Při nemocech se v moči vyskytují látky, které se normálně nevyskytují u zdravého člověka, což jsou právě ty homeopatické látky, které potřebujeme přijmout pro zneškodnění nemoci, a proto se používá vlastní moč. Je důležité zopakovat, že v moči nemocného jsou přítomny látky, které si tělo tvoří pro boj s nemocí, a proto jejím vypitím získáváme lék.

V těžkých výjimečných případech lze použít dárcovskou moč. U dárcovské moči se řídíme pravidlem stejného pohlaví (muž muži, žena ženě), neboť mužský a ženský organismus mají rozdílnou tvorbu hormonů a jiný magnetismus.

Nejlépe používáme ranní moč, protože je koncentrovanější. Moč lze použít k pití, k obkladům, ke kloktání, výplachu nosu, výplachu úst, k masážím, do klystýru, vpichování pod kůži, nakapání do očí, nakapání do uší, inhalaci a další.

Strava má vliv na chuť moči, tedy svým stravováním můžeme do určité míry ovlivnit její chuť. Většinou má moč chuť nahořklou, mírně slanou. Komu vadí chuť moči, může do ní přidat pár kapek propolisu, který nejen tlumí její chuť, ale i umocňuje její léčebný efekt.

Praktické použití moči

Vždy platí, že aplikujeme moč tak dlouho, dokud nemoc neodezní.

Použitím čerstvé moče se rozumí ještě teplá moč, nenecháváme ji vychladnout, neboť ochlazováním se začíná moč chemicky měnit.

Moč se odebírá tak, že nejdříve ji necháme první tři sekundy odtéct, a teprve pak začneme sbírat či používat moč k našim účelům.

Pití moči

Čerstvou moč pijeme jako prevenci jednou denně nalačno 100 ml, nejlepší je ranní moč. Pro odstranění určitých nemocí (žaludeční vředy, jaterní nemoci, žlučníkové kameny, ledvinové nemoci a ledvinové kameny či písek, při hormonálních poruchách, k očistění zažívacího traktu, pro lepší fungování žaludku a další) pijeme 3x denně nalačno po 100 ml nejlépe půl hodiny před jídlem, anebo dvě hodiny po jídle.

Při pití moči dochází k očistě a léčbě úst, jícnu, žaludku (zbavuje ho povlaků, polypů), tenkého střeva. Z tenkého střeva se vstřebává do krve, kterou zároveň ředí, a odtud vstupuje do jater (také pročistění žlučových cest) a pak do celého těla, kde ovlivňuje všemožně chod celého organismu (od hormonální tvorby až po porušené tkáně). Posledním orgánem v řetězci očisty a léčby vypitou močí jsou ledviny.

Obzvlášť výhodné je pít čerstvou moč při vysokých teplotách, chřipce, angíně a dalších nemocech, kdy je organismus oslaben. V těchto případech se doporučuje úplně přestat jíst a začít pít veškerou moč, neboť všechny látky v moči jsou v rozloženém stavu a jejich zpětným příjmem se organismus vyživuje, aniž by k tomu spotřeboval energii na štěpení živin, a tak nedochází k energetickým ztrátám a tělo tak veškerou energii vrhá na své léčení.

Proplachování močí

Čerstvou močí proplachujeme ústa ráno a večer zhruba 5 minut, čímž se ústa dezinfikují, potlačuje se kazivost zubů, zpevňuje se zubní sklovina, dochází k ozdravnému procesu kořenů zubů a k eliminaci zánětů dásní. Vyplachováním zabráníme hromadění a zahnívání potravy pod můstky.

Při škrábání v krku či při angíně můžeme přidat kloktání, čímž se očisťují i mandle.

V rámci ranní hygieny můžeme místo proplachování nosu slanou vodou použít naši ranní moč, tedy naplníme konévku lóta močí a propláchneme obě nosní dírky. Nemusíme

močí proplachovat denně nosní dírky, stačí obden. V případě nemoci proplachujte několikrát za den. Takto dochází v nosu k odstranění hlenu, eliminují se viry a bakterie, zamezuje se otokům sliznice a v neposlední řadě se zlepšuje dýchání.

Přidáním čerstvé moči do klystýru si můžeme propláchnout tlusté střevo. Čerstvou moč použijeme v objemu zhruba 300 ml až 500 ml na litr vody, čímž dostaneme nálev o objemu 1300 ml až 1500 ml. Tento nálev nám očistí střevní stěny, obnoví poškozenou střevní sliznici, zničí parazity žijící v tlustém střevě a podpoří tak obranyschopnost organismu.

Pro odstranění letitých nánosů v tlustém střevě či k odstranění polypů můžeme použít 3 dny starou moč. Starou moč skladujeme nejlépe v láhvích při pokojové teplotě (20 °C) v temnu. Do litrového klystýru přidáme 150 ml této staré moči.

Samozřejmě, že v případě potíží můžeme provádět i výplachy pochvy. Provádíme několikrát denně čerstvou močí. Pomoci si můžeme zaváděním tampónů namočených v čerstvé moči, které vyměňujeme po 4 hodinách. Další možností je zavedení tampónu přes noc.

Miniklystýry

Pomocí balónkového klystýru můžeme vstříknout 10 až 150 ml čerstvé moči přímo do tlustého střeva, kde necháme tuto moč vstřebat. Tedy po aplikaci miniklystýru nejlépe ležíme, aby se moč vstřebala. Nejlépe se miniklystýr provádí po vyprázdnění střeva, tedy v době, kdy z nás odešla stolice. Tato metoda je velmi vděčná nejen u malých dětí, ale i větších dětí pro zlepšení jejich stavu při vysokých horečkách, při infekcích, virózách a dalších nemocech. U kojenců regulujeme množství vstříknuté moči od 1 do 10 ml, u batolat 5 až 10 ml, u větších dětí 10 až 50 ml. Tuto metodu používáme také u dospělých, kteří mají nepřekonatelný odpor k pití moči, tam se množství pohybuje od 50 ml do 150 ml. Miniklystýry provádíme třikrát denně až do zlepšení nemoci.

Kapání

Při onemocnění očí kapeme čerstvou urinu do očí. Stačí jedna až dvě kapky do každého oka.

Při této proceduře platí zákaz kapání čerstvé moči do očí u lidí, kteří mají pohlavní nemoc zvanou kapavka!

Při onemocnění uší můžeme kapat po 5 kapkách do každého ucha několikrát za den.

Obklady a masáže

Kousek látky namočíme do moči a přiložíme na místo. Tento obklad udržujeme stále vlhký přiléváním další moči. Většinou se přikládá obklad od 20 minut až po dvě hodiny. Takto můžeme použít na opařeniny, spáleniny, řezné rány, škrábance, bulky, boule, otoky a jiné nemoci. Pro přikládání můžeme použít odličovací tampóny či pro zasunutí dovnitř do těla můžeme použít menstruační tampóny. Močový zábal je úspěšný v tom, že nejen vytahuje z těla škodliviny, ale zároveň dodává, vyživuje ono místo živinami a hormony. Můžeme používat čerstvou moč, ale i starou 3 dny, anebo je obě kombinovat. Starou moč skladujeme nejlépe v láhvích při pokojové teplotě (20 °C) v temnu.

Pro masáž použijeme čerstvou moč, anebo starou 3 dny tak, že ji nalijeme do lavoru, do kterého ponořujeme ruce a nabíráme do dlaní moč a třeme potřebné místo, až jsou dlaně teplé. Poté nabereme další porci moči a znovu vtíráme moč, až jsou dlaně opět teplé. Moč se nechá 5 minut zaschnout a pak se smyje teplou vodou zakončenou poslední vodní vlnou, která je ze studené vody. K umytí použijeme pouze vodu bez mýdla.

U popálenin a opaření ihned několikrát polijeme zasažené místo čerstvou močí. Zabráníme tak vzniku puchýřů a zakrátko přestane pálení a bolení, které doprovází tato zranění. U popálenin ještě navíc zabráníme vzniku jizev.

Inhalace

Inhalace jsou velmi užitečné při astmatu, zánětu průdušek a průdušnic, při alergiích. Inhalujeme 10 až 15 minut inhalátorem, anebo klasickou metodou, že do hrnce nalijeme půl litru vařící vody, přidáme 200 ml čerstvé moči, nad hrnec nakloníme hlavu, kterou přetáhneme velkým ručníkem a nasáváme výpary 10 až 15 minut.

Moč pro kosmetické užití

Čerstvou moč můžeme použít i jako kosmetický přípravek a to tak, že s ní provádíme masáž, anebo ji vtíráme lehce do kůže (třeba do kůže obličeje). Moč se nechá 5 minut zaschnout a pak se smyje teplou vodou zakončenou poslední vodní vlnou, která je ze studené vody. K umytí použijeme pouze vodu bez mýdla.

Další možností je koupel. Zadržíme v sobě co nejvíce moči, kterou pak vymočíme do vany a připustíme tolik vody, kolik potřebujeme ke koupeli. Koupeme se tak dlouho, jak je nám to příjemné.

Vpichování moči pod kůži

Čerstvá moč je sterilní (vyjma případu, kdy močové cesty jsou postiženy zánětem) a pokud vypláchneme vařící vodou nádobu, do které chytáme moč, pak jsme hygieně učinili zadost. Muži mohou načůrat moč přímo do stříkačky. Takto připravenou moč ještě teplou vpichujeme pod kůži, ne do svalu. Je to jako při cukrovce: v oblasti břicha či stehna uchopíme kůži mezi prsty a oddálíme ji povytažením od svalu a do takto připravené kůže, kterou jsme předtím dezinfikovali, vpíchneme moč. Množství je různé podle různosti nemoci a jejího stupně pokročilosti, ale většinou se pohybuje v rozmezí 0,5 ml až 5 ml. Po vpíchnutí moči dochází k jejímu postupnému vstřebávání. Tato metoda je velmi účinná, neboť moč se ihned dostává do krve a spouští se tak imunitní reakce. Při akutním

onemocnění dochází po vpichu moči k okamžité úlevě, snížení teploty a zmírnění bolesti.

Moč a půst

Půst spojený s pitím vlastní moči nás očistí od hlavy až k patě bez vedlejších účinků. Výhoda tohoto půstu oproti běžnému půstu s pitím vody je v rychlosti všech úrovní při průběhu půstu. Jinými slovy: pití moči urychluje veškeré etapy půstu. Dochází k rychlejšímu odstranění usazenin, přechod na vnitřní výživu přichází dříve stejně jako obě překyselení organismu, které přicházejí o tři až pět dnů dříve a jsou mírnější. Půst s pitím moči urychluje půstní procesy, a tak nám podstatně zkracuje potřebnou dobu držení půstu. Celkově nám pití moči při půstu zmírňuje běžné potíže, které se vyskytují při držení půstu s pitím vody, prohlubuje očistu organismu a regeneruje poškozené sliznice a orgány.

Při tomto půstu je možné praktikovat i pití veškeré moči, jinak se pije třikrát denně 200 ml. Samozřejmě, že vedle konzumace moči, během dne popíjíme i vodu. Příjem vody je důležitý, neboť navodí potřebné změny k přechodu na vnitřní výživu.

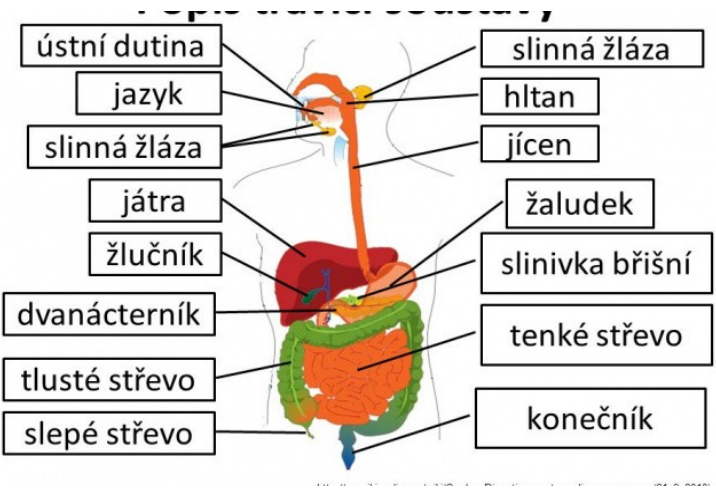
Moč též můžeme přidávat do klystýru během půstu a vyplachovat si s ní ústní dutinu. Spojení půstu s pitím moči je nejúčinnější přirozený prostředek k obnovení fyzické a duševní rovnováhy. Tento typ půstu napomáhá obnovit informačně-energetický základ člověka. Tělo si zkrátka najde svou rovnováhu a uzdraví se.

OČISTA TRÁVICÍ SOUSTAVY

Máme tři způsoby, jak si očistit trávicí soustavu (především tlusté střevo): klystýr, hydrocolon a šankhaprakšálana.

Než si tyto metody popíšeme, pojďme si vysvětlit, jak důležité je mít trávicí soustavu čistou (hlavně tlusté střevo) a jak tato čistota či nečistota ovlivňuje naše zdraví.

Jaké jsou jednotlivé části trávicí soustavy a jak funguje?



Stravu přijímáme ústy, kde ji rozmělníme zuby a prosliníme na kaši, kterou polkneme a hltanem a jícnem se tato kaše dostane do žaludku. Zde dochází ke smíšení s žaludeční šťávou a vzniká kyselá trávenina, která se posouvá po malých dávkách do tenkého střeva. Tenké střevo, jehož první částí je dvanáctník, je hlavním místem trávení a vstřebávání živin. Do dvanáctníku nám ústí společný vývod ze slinivky břišní (pankreas) a žlučníku. Oba tyto orgány nám pomáhají v trávení živin. Přes stěnu tenkého střeva nám pak proudí živiny jaterní žilou do jater, které nám z nich vytvoří potřebné látky. Tyto látky jsou transportovány do srdce, které nám pumpuje krev do celého těla, a tak jsou zásobeny jednotlivé buňky těla skrze tuto krev bohatou na živiny. Konečným oddílem trávicí soustavy je tlusté střevo, kde dochází ke vstřebávání vody a solí skr-

ze stěnu střeva do těla. Také zde dochází k dalšímu vstřebávání vitaminů a minerálních prvků; některé vitaminy vznikají kvašením (fermentací) v tlustém střevě, které je pokryto bakteriemi vyvolávající proces kvašení. Po vstřebání vody, solí a všeho ještě užitečného pro organismus vzniká z nestrávených a nestravitelných zbytků stolice, která je konečníkem vylučována z těla.

Velmi důležitou částí trávicí soustavy, která má zásadní vliv na naše zdraví, je tlusté střevo, proto se na něj zaměříme.

Jak jsme již konstatovali, tlusté střevo je místem konečného využití potravy. Co se nezužitkuje, to se formuje do stolice a je vylučováno ven. Další funkcí tlustého střeva je, že se jedná o výhřevné těleso, kolem něhož se hřejí všechny ostatní orgány břišní dutiny. V čistém tlustém střevě je teplota o jeden až tři stupně vyšší než v ostatním těle a k těmto vnitřním „kamnům“ jsou přitisknuty: žaludek, játra, slinivka břišní, slezina, ledviny, močové a pohlavní orgány. Tlusté střevo vytváří optimální teplotní režim pro jejich činnost. Další funkcí, ke které tlusté střevo slouží, je shromažďování látek určených k vyloučení z těla ven (opotřebované buňky, buněčné výkaly aj.). Takže normálně fungující čistá střeva jsou základem pro zdravé trávení, pro přirozený ohřev břišní dutiny a jejich orgánů, a vůbec základem pro celkové zdraví člověka, které spočívá na rychlosti, jakou odpadní látky mizí z těla ven.

Problém v tlustém střevě nastává při konzumaci nevhodné stravy, nevhodnou kombinací stravy, přejídáním se a nedokonalým odstraněním odpadních látek. Z těchto příčin v tlustém střevě vzniká nezdravé kvašení a hnilobné procesy; těžko stravitelné části natráveniny se začínají ukládat ve vychlípeninách tlustého střeva, kde se štosují do tuhé látky (kalové kameny); střevní stěna začne ztrácet svoji elasticitu (pružnost) a začne ochabovat, a tak se nám střeva začínají roztahovat na úkor ostatních orgánu v břišní dutině, které tak vytlačují z původních přirozených poloh. Ze střev, která tvořila jednoproudou silnici směrem ke konečníku, se stává pomalu dvouproudová a později tříproudová silnice. Takto pomalu ale jistě vzniká dobře známé panděro. A tak hlavním důsledkem špatné životosprávy jsou špatně fungující střeva, respektive

zanesená střeva. Z toho vyplývá narušená střevní mikroflóra, která nám vytváří imunitu v tlustém střevě, tj. ochraňuje nás před jedovatými látkami vznikajícími z hnijící potravy. Toto narušení má za následek toxémii – znečistění až otravu krve. Toxémie vzniká tak, že první polovina tlustého střeva má získat ze zbytků strávené potravy přicházející z tenkého střeva ještě všechny živiny, které jsou k dispozici a které tenké střevo nemohlo vstřebat. Za tím účelem se kašovitý obsah střeva odvodní a tekutina se předá s ostatními živinami skrz střevní stěnu do jater. Jestliže stolice v tlustém střevě kvasí a zahnívá, přicházejí shora jmenované živiny do jater jako toxické substance. Co by v normálním případě bylo výživné, způsobuje teď toxémii – otravu krve.

Shrňme to: Tlusté střevo je přirozenou živnou půdou pro bakterie. Účel a úkol bakterií je zabránit vzniku toxického stavu v tlustém střevě, tedy jedy neutralizovat a rozkládat. Existují však dva druhy bakterií, za prvé ty zdravé, které požírají vše mrtvé, a za druhé patogenní – nemoc způsobující. Ve zdravém střevě drží zdravé bakterie patogenní pod kontrolou. Jestliže se však v tlustém střevě vyvine příliš mnoho kvašení a hniloby, protože nedbáme na svoji životosprávu a očistu střeva, mohou se patogenní, nemoc způsobující bakterie, rozšířit a následuje nemoc. Vlastním účelem tlustého střeva jako vylučovacího orgánu je posbírat a vyloučit všechny jedovaté, kvasící a hnijící odpadní látky. Jednoduše řečeno: tlusté střevo je čistička našeho těla a odpadní produkty se musí bezpodmínečně dostat z těla ven. Za tímto účelem je tlusté střevo vybaveno účinným vylučovacím systémem. Účinným je tenkrát, je-li sám v bezvadném stavu, to znamená, že přírodní zákony hygieny vyžadují, aby byla střeva pravidelně čistěna, aby nedocházelo k chorobám.

Západní očista zná dvě techniky, které nám vyčistí tlusté střevo: hydrocolon a klystýr. Východní způsob očisty je nazýván šankhaprakšálana a vyčistí nám nejen tlusté střevo, ale i celou trávicí soustavu. Nyní si tyto metody blíže představíme.

Hydrocolon terapie

Hydrocolon je technika určená k výplachu tlustého střeva. Tento výplach provádí školený personál. Klient při proceduře leží na lůžku, do konečníku je mu šetrně zavedena hadička, jejímž prostřednictvím je do střeva vháněna a zase odváděna voda. Tlusté střevo je tak vypláchnuto vháněním střídavě teplé a studené vody v celkovém obsahu 50 litrů pod školeným dohledem. Tato střídavá teplota povzbuzuje střevní peristaltiku (pozvolný rytmický pohyb uvnitř dutých orgánů, který je řízen autonomní nervovou soustavou a který je vykonáván činností hladkého svalstva) a omývá střevo. Tato procedura nám šetrně rozpustí a vymyje obsah střeva včetně toxických odpadů, kalové masy, patogenních mikroorganismů a parazitů. Výplach trvá přibližně 45 minut.

Klystýr

Druhou metodou je zmiňovaný klystýr. Předností této techniky je, že si tuto proceduru můžeme udělat sami doma bez cizí asistence a zadarmo. Takže klystýr je účinným příležitostným lékem vždy po ruce.

Jak se dělá klystýr?

V lékárně či v e-shopu si koupíte irigátor (závěsná nádržka z plastu na dva litry, hadice dlouhá 1,5 metru, dvoupolohový kohout a trubice k zavedení do konečníku). Tento nový irigátor několikrát vymyjte, abyste se zbavili plastových výparů. S klystýrem začneme nejlépe, když jsme se vyprázdnili od stolice. Do nádržky nalijeme dva litry převařené vody, kterou necháme vychladnout na teplotu těla: cca 37 °C (jednoduše zjistíme vyhovující teplotu tak, že ponoříme loket do vody, a když ani nehřeje, ani nestudí, máme vyhovující teplotu). Můžeme použít takto převařenou samotnou vodu, anebo do ní můžeme přidat polévkovou lžíci mořské soli (osolená voda odčerpává tekutinu ze střevních stěn, čímž napomáhá lepší očistě tlustého střeva; osolená voda zabraňuje vstřebávání vody skrze střevní stěnu a odvodu do ledvin). Další variantou je

čerstvá šťáva z jednoho citronu či lžíce jablečného octa. Citronová šťáva či jablečný ocet se používá kvůli lepšímu rozpouštění usazených toxinů a odpadních látek, a také kvůli ničení patogenních mikrobů a plísní.

Takto naplněnou nádržku zavěsíme v koupelně ve výšce okolo dvou metrů a naše tělo zaujme polohu protahující se kočky. Klekneme si s nohama od sebe a položíme hlavu s rameny na zem, máme tak vyšpulený zadek, do kterého zavedeme trubici a otevřeme kohout, aby nálev mohl začít pronikat do střeva. Před zavedením trubice do konečníku, je dobré jak trubici, tak konečník pomazat stolním olejem a uvolnit řitní otvor od napětí. Necháme vtéct celé dva litry do střeva a snažíme se o co nejdelší udržení ve střevě. Pro usnadnění vpuštění nálevu do střeva je dobré uvolnit břišní stěnu a zhluboka dýchat. (Kdyby nám nálev přestal téct do střeva, tak jednoduše povytáhneme trubici a zase zasuneme, anebo zavrtíme tělem.)

Abychom posunuli nálev ve střevě co nejdále od konečníku k apendixu, lehneme si nejdříve na levý bok, po určité době na záda, anebo můžeme zaujmout pozici svíčky (sarvangásany), a pak na pravý bok, tak docílíme očisty nálevem po celé délce tlustého střeva. Když už cítíme potřebu vypustit obsah střev, sedneme si na záchod a vykonáme potřebu. Úspěch klystýru spočívá, co nejdéle udržet nálev ve střevě (zhruba od pěti minut u začátečníků, do půl hodiny u zkušených) a nechávat ho probublávat tím, že děláme i nějaké cviky (kdo zná jógu, tak může provádět polohu svíčky či pluhu; všichni však známe cvik jízdy na kole: ležíme na zádech, nohy jsou pokrčené ve vzduchu nad břichem a nohama šlapeme, jako kdybychom jeli na kole), masírujeme břicho. Po prvním vyprázdnění zůstáváme hodinu v dosahu toalety, neboť ještě dojde několikrát k vypuzení obsahu střev. Poslední rada je provést najednou klystýry dva. První klystýr čistí tlusté střevo od stolice, kdežto druhý jej už promývá a čistí od usazenin.

Pokud chceme řádně očistit tlusté střevo od letitých nánosů, musíme proceduru klystýrů rozvrhnout na pět týdnů, a to v tomto rozvrhu: první týden provedeme klystýr každý den, druhý týden každý druhý den (úterý, čtvrtek, sobota), třetí týden každý třetí den (úterý, pátek), čtvrtý týden každý čtvrtý den

(úterý, sobota) a pátý týden jen již jednou a to nejlépe zase v sobotu. Nejlépe provádíme mezi pátou až sedmou hodinou ranní (v tomto čase se tlusté střevo samo očisťuje, tedy účinek klystýru bude větší). Komu nevyhovuje tato doba, může kdykoli během dne, kdy má dostatek času na tuto proceduru.

Alternativní způsob provedení klystýru, například při půstu anebo jako rychlá pomoc při různých tělesných potížích. Vlezeme si do vany (sprchového koutu), odšroubujeme sprchovou hlavici a odebereme těsnící kroužky (všechna těsnění), až nám zůstane v ruce jen samotná sprchová hadice. Do hadice navolíme průtok vlažné vody (cca 37 °C) a síla průtoku by neměla být prudká, ale jen mírná. Po té přiložíme ke konečníku či lehce zavedeme na kraj konečníku tak, aby se nám začala voda vhánět do střeva. Vodu necháme vhánět tak dlouho, dokud je nám to příjemné. Když jsme dostatečně natlakovaní, zastavíme tok vody a hadici odložíme stranou. Pokusíme se vodu v sobě nějakou dobu udržet. Potom se přemístíme na toaletu, kde vypustíme obsah střev.

Tento způsob klystýru můžeme několikrát opakovat. Po skončení procedury zůstáváme v dosahu toalety zhruba hodinu.

Šankhaprakšálana

Jógový způsob nazývaný šankhaprakšálana je ideální metodou, která důkladně očistí celý trávicí trakt od usazenin, tedy od žaludku až po konečník. Tato technika spočívá v pití slané vody na lačno a provádění jednoduchých čtyř cviků pro posun slané vody trávicí soustavou až ke konečníku, kudy odchází z těla ven. Celá procedura končí v momentě, kdy z konečníku odchází voda tak čistá, jakou jsme ji vypili.

Nyní si popíšeme způsob provedení šankhaprakšálany. Tato očista celé trávicí soustavy se nejlépe provádí ráno nalačno. Připravíme si slaný roztok polévkové teploty (velmi teplá voda), tedy zhruba 6 g soli na litr vody teplé tak, že ji lze vypít. Pokud nemáte kuchyňské váhy je 6 g soli půlka polévkové lžíce. Tuto vodu pijeme po 2 dl a vždy si po každé vypité skle-

ničce zacvičíme čtyři cviky. Voda musí být takto lehce slaná proto, aby v tenkém střevě či v tlustém střevě neprošla přes střevní stěnu do ledvin a odtud močí ven z těla, a tak nám překazila očistu střev až ke konečníku. Slaný roztok nám zaručí průchod vody celou trávicí soustavou a vyloučení konečníkem.

První cvik je stoj rozkročný na šířku ramen (zhruba 30 cm). Vzpažíme a prsty jsou propletené v sobě s dlaněmi směřujícími ke stropu. Poté provedeme úklon doleva a hned doprava a zase doleva a tak dál, tedy celkově provedeme čtyři úklony doleva a čtyři úklony doprava. Rychlost úklonů je co úklon to sekunda. Tento cvik je dobrý pro otevření vrátníku a posunutí vody ze žaludku do dvanáctníku (začátek tenkého střeva).

Druhý cvik je opět stoj rozkročný na šířku ramen (zhruba 30 cm) a upažíme do stran. Začneme rotací trupu tentokrát doprava, levá paže se pokrčí ke klíční kosti a pravá paže jde dozadu za rotací trupu, co nejvíce to jde a pohled očí směřuje za prsty pravé ruky. Po dosažení konečné pozice, hned plynule přecházíme zpět do výchozí pozice a následně provádíme rotaci doleva (pravá paže se pokrčí ke klíční kosti, levá paže jde za rotací trupu, oči sledují prsty levé ruky). Toto zase provedeme v rytmu co rotace to sekunda a v počtu čtyřikrát doprava a čtyřikrát doleva. Celková doba provedení tohoto cviku se pohybuje okolo 10 sekund. Tato rotace nám posouvá vodu v tenkém střevě.

Třetí cvik nám též posouvá vodu dále v tenkém střevě. Ze stoje přejdeme do pozice, jako kdybychom chtěli dělat klik. Tedy nohy jsou od sebe vzdáleny na 30 cm a dotýkají se podložky jen špičkami. Paže se nám dotýkají podložky jen dlaněmi, jsou od sebe na šířku ramen a jsou napnuty, tedy trup je vytýčen do výšky. Kolena, stehna, pánev se nedotýkají podložky, jsou ve vzduchu. Nyní začneme otočením hlavy, ramen a trupu opět doprava tak, abychom očima dohlédli na patu levé nohy. Další rotace bude doleva a očima najdeme patu pravé nohy. Zase v rychlosti co rotace to sekunda a v počtu čtyřikrát doprava, čtyřikrát doleva.

Poslední cvik nám předá vodu z tenkého do tlustého střeva. Zaujmeme pozici dřepu, chodidla zase 30 cm od sebe,

paty jsou pod stehny, ne pod hýžděmi. Ruce jsou položeny na kolenou, které jsou od sebe zhruba 50 cm. Začneme doleva a to tím, že otočíme trupem doleva a klekneme si na pravé koleno před levé chodidlo, dlaň levé ruky stlačuje levé stehno směrem k břichu. A abychom ještě umocnili stlačení břicha, díváme se vzad. Poté provedeme návrat do výchozí pozice a pokračujeme otočením trupu doprava, klekneme si na levé koleno před pravé chodidlo a pravou rukou stlačujeme pravé stehno k břichu a pohled vzad. Opět čtyřikrát doleva a čtyřikrát doprava.

Je možné, že poslední cvik nelze provádět kvůli bolestivým kolenům, pak zde uvádím alternativu pro tyto jedince. Poslední čtvrtý cvik lze nahradit vzpřímeným sedem a nataženými nohy u sebe. Začneme doprava a to tak, že pokrčíme pravou nohu a vytočíme trup doprava, hlava jde pohledem vzad. Za tělem se opřeme o pravou paži a levá paže se svým loktem dotýká pravého kolene zvenku, čímž je levá dlaň položena na pravém nártu. Opět čtyři provedení doprava a doleva.

Toto je seznam čtyř jednoduchých cviků, které nám dopraví slanou vodu ze žaludku do tlustého střeva. Každý cvik zabere zhruba deset sekund, a tak celé zacvičení po vypití jedné sklenky zabere čtyřicet sekund. Toto cvičení provádíme po vypití každé sklenky. Při vašem prvém provedení šankhaprakšálany doporučuji si tyto cviky zacvičit nanečisto, abyste si je ozřejmili.

Po vypití prvního litru (tedy pěti sklenek) můžeme chvíli počkat (5 – 10 minut), jestli nepřijde nutkání jít se už vyprazdňovat. Nepřijde-li tato potřeba, připravíme další teplý slaný nálev a pijeme a cvičíme dále. Po vypití druhého litru již by měla přijít potřeba se vyprázdnit. Když by ještě nepřicházela, můžeme vyčkat pět minut a pak si zacvičit naprázdno, bez vypití vody.

Dále postupujeme takto: připravíme si třetí litr – pijeme – cvičíme – chodíme se vyprazdňovat na toaletu. Měli bychom takhle pít a cvičit až do stavu, že nám z konečníku již odchází čistá voda. Stav stolice začíná odcházet z těla nejdříve tuhými kousky, pak průjmem, poté už jde jen o hnědou vodu, zlatou

vodu až do konečného stavu bílé vody. Tato procedura trvá od dvou a půl hodin až po čtyři hodiny. Vypít můžete třeba i šest nebo sedm litrů slané vody, než z vás odchází už jen bílá voda.

Ukončení se provede tak, že po posledním cvičení počkáte půl hodiny a přijmete svoji první stravu, která se skládá z uvařené porce bílé rýže ve vodě do měkka (100 – 150 g), ve které je rozpuštěno máslo nebo ghi v množství 40 gramů, což je vrchovatá polévková lžíce. Toto jídlo se sní nejdříve půl hodiny od posledního cvičení, avšak nejdéle do jedné hodiny od posledního cvičení. Teprve tehdy (po příjmu této první stravy) se nyní můžete poprvé napít. Je to proto, že na začátku této očisty dochází k otevření žaludku, a tak každá polknutá voda automaticky protéká do tenkého a tlustého střeva a odchází konečníkem. První jídlo nám uzavře tento nasávací otvor a první pití po jídle nám už přirozenou cestou doputuje do ledvin, a tak začne přirozené zásobování těla tekutinou.

Po zbytek dne až do dalšího rána nekonzumujeme mléko, jogurt, tvaroh, kvašené (plesnivé) sýry, maso a výrobky z něj, cokoli smaženého a nic dráždivého: alkohol, káva, černý čaj. Po čtyřiadvaceti hodinách se můžeme vrátit ke své běžné stravě.

Po očistě trávicí soustavy šankhaprakšálanou po zbytek dne odpočíváme, vyvarujeme se sportování, násilných pohybů a necvičíme ani jógu. Dbáme na svou tělesnou teplotu, neboť je důležité neprochladnout, tedy se řádně oblečeme či si vlezeme pod peřinu a odpočíváme.

Kdo by neměl provádět šankhaprakšálanu? Rozhodně jasnou překážkou jsou žaludeční vředy. Dále neprovádíme tuto očistu při akutních onemocnění (zánět slepého střeva, horečka, chřipka, angína aj.) a při závažném onemocnění jako je rakovina nacházející se v oblasti trávicí soustavy. Při onemocnění kolitidou můžeme toto cvičení provádět mimo kritická období této nemoci, mělo by tak dojít ke zlepšení. Co se týká hemeroidů, je na zvážení každého dotyčného, zda si troufne podstoupit tuto proceduru.

Mohou se vyskytnout možné potíže při šankhaprakšálaně, a tak si je nyní vysvětlíme a popíšeme jejich odstranění.

První potíží může být, že vypijeme čtyři až pět sklenic slané vody a cítíme žaludeční nevolnost, respektive přeplněnost žaludku. V tuto chvíli nastal problém v tom, že se nám neotevřelo hrdlo vrátníku a slaná voda zůstává v žaludku a neposouvá se do tenkého střeva. Při tomto pocitu plnosti žaludku již dále nepijeme další sklenku slané vody, ale chvíli počkáme a pak si naprázdno zacvičíme ty čtyři cviky, které nám mají navodit nasávací efekt slané vody do tenkého střeva. Je důležité dodržet rychlost cvičení, tedy necvičit pomalu, ale dodržet tempo, aby celé cvičení zabralo 40 sekund. Zacvičíme a počkáme; když stále tento pocit neodezní, opakujeme dvakrát či třikrát cvičení naprázdno. Většinou se nasávací efekt podaří rozběhnout, a pak pokračujeme pitím-cvičením-vyprazdňováním. Kdyby se však z nějakého důvodu nepovedlo otevřít hrdlo vrátníku, pak prostě přestaňte s touto očistou a slaná voda v žaludku se přirozeně vstřebá a po chvíli ustoupí pocit přeplněnosti žaludku.

Dalším prvkem je čekání na první potřebu jít na toaletu. Uvědomte si, že nasávaná voda ze žaludku musí urazit 5 – 6 metrů tenkým střevem o průměru 3 cm a 1,5 metru dlouhým tlustým střevem a průměru 6 cm. Takže buďte trpěliví. Pijte a cvičte a mezi každým vypitým litrem si vložte pěti až deseti minutovou přestávku.

♦

Blahodárné účinky tohoto typu očisty jsou: odstranění usazenin pokrývající sliznici tlustého střeva; stimuluje játra, slinivku břišní a ostatní žlázy náležející k trávicí soustavě; pročistění trávicí trubice nastartuje správný chod metabolismu; dochází k odstranění parazitů ze sliznice žaludku a střev (paraziti nemají rádi solný roztok).

♦

Nyní vám popíšu své zkušenosti se šankhaprakšálanou, abyste mohli ještě lepé porozumět, jak provádění této očisty v praxi probíhá.

Do litrového džbánu si připravím roztok, vypiju sklenku, zacvičím si, vypiju další a cvičím atd. Pak si připravím novou náplň do džbánu a pět minut počkám. Po této krátké přestávce si jednou zacvičím bez vypití sklenky a teprve potom začnu pít druhý litr solného roztoku a po každé sklence cvičím. Po každém vypitém džbánu praktikuji pěti až deseti minutovou přestávku. Musíme dát čas roztoku, aby doputoval dlouhou dráhou (cca 8 metrů) ke konečníku. Uvědomte si, že čím delší dobu ve vás roztok je, tím lepší pro vás, neboť se usazeniny na stěnách můžou nasáknout, rozpustit se a odejít ve formě stolice. První stolice se dostaví u mě většinou až po druhém vypitém litru. Následně se rozjede proces celkem pravidelné potřeby vylučovat obsah střev samovolně. Jednou se mi stalo, že až po vypitém pátém litru jsem šel na první stolici, takže buďte opravdu trpěliví. Tělo ví, co potřebuje a koriguje si proces samo.

Může nastat stav, že se vám nechce otevřít vrátník, a tak vám zůstává roztok v žaludku. Žaludek má objem litr až litr a půl. V případě neotevření vrátníku máte pocit na zvracení po vypití prvního litru, protože žaludek začíná být plný. Počkejte chvíli a pak si zacvičte bez pití. V případě neúspěchu, opakujte zacvičení po další přestávce. Nechce-li se vám otevřít (mě se to nestalo), pak prostě skončete provádění šankhaprakšálany. Voda v žaludku se normální cestou do půl hodiny vstřebá a odezní pocit na zvracení.

Já osobně se propracovávám k čisté vodě z konečníku po vypití až sedmi litrů. První šankhaprakšálana mi zabrala tři a půl hodiny, druhá dvě a půl hodiny, při třetí jsem byl hotov už za dvě hodiny. Jako první jídlo jsem si neuvařil zmiňovanou rýži s máslem, ale využil jsem možnosti receptu ze „syrové stravy“, a tak si jako první jídlo připravuji raw polévkový krém z půlky brokolice a jednoho zralého avokáda. Obě přísady rozmixuji v mixéru s přidáním vody tak, abych na konci dostal hustou kaši. Nesolím a ani jinak nepřichucuji. Po požití této kaše piji čistou vodu.

Důležitým upozorněním, které jsem nikde nenašel uvedené, je, že druhý den jsem měl velmi namožené svaly v bocích; bolest se přenášela v podstatě na celou oblast břicha.

Tato svalová únava má svůj původ ve cvicích, které jsou prováděny při šankhaprakšálaně. Rychlé kmitání a otáčení vzad není pro tělo každodenní rutinou. Třetí den bolest svalů ustupuje.

Na závěr bych rád uvedl, že očista tlustého střeva je velmi důležitá pro zdravý chod lidského organismu. V případě, že vám nevyhovuje očistná technika šankhaprakšálana, měli byste si zajít na hydrocolon terapii. Tato terapie probíhá v leže, zabere hodinu vašeho času a není nijak náročná. Jste tak zdraví, jak je zdravé vaše tlusté střevo. Je dobré si uvědomit, že veškeré orgány v těle koncentrují své nervové vývody a zrcadlí se v těle na třech místech. V oční duhovce (lze tak vyčíst, jak se vám daří), na plosce nohou (lze stlačením určitého bodu ovlivnit ten který orgán) a třetím místem, kde jsou vyvedena propojení všech orgánů, je právě tlusté střevo. Takže zdraví tlustého střeva nám ovlivňuje zdraví jednotlivých orgánů!

OČISTA TĚLA

Tělo se každým dnem regeneruje, obnovuje. To znamená na buněčné úrovni zánik staré buňky a místo ní vznik nové buňky. Denně je to tři sta miliard červených krvinek, miliardy buněk kůže, pojivových tkání atd. Tělo se nám tak systematicky obnovuje a pročisťuje.

Stará buňka ztrácí schopnost vstřebávat živiny a začíná hladovět a odumírat. Avšak tělo má autoregenerační schopnosti, a pokud mu nestojíme v cestě, umí tyto odumírající buňky nahradit novými a vylučovacím mechanismem se zbavit staré buňky.

Zamysleli jste se nad pojmem stárnutí? Víte, jak je tento pojem definován? Definice stárnutí zní: Stárnutí je proces, při němž se snižuje počet zdravých buněk v těle a přibývá buněk nezdravých. Jinými slovy: Buňky se během lidské existence opotřebovávají a musí být stále obnovovány. Když se tato obnova zpomaluje či dokonce zastaví, pak se jedná o proces stárnutí.

Očista těla se tak provádí z důvodů, aby se tělo zbavilo svého odpadu (buněčné výkaly, odumřelé buňky, nestrávená a nestravitelná strava, nahromaděný hlen atp.), aby se zharmonizovaly funkce určitých orgánů a hormonálních žláz. A tak očista těla nemůže být zaměřena jen na jeho povrch, ale musí také proniknout dovnitř těla a očistit ho zevnitř.

Tedy v rámci očisty těla se budeme zabývat způsoby, jak tělu v jeho autoregenerační schopnosti pomáhat a vytvořit mu vhodné podmínky pro co nejrychlejší obnovu a co nejrychlejší vyměšování nepotřebného z těla ven. Tak lze docílit zastavení stárnutí organismu či dokonce umožnit jeho omládnutí.

Je však hned na začátku potřeba připomenout, že i když se v následujícím textu budeme zabývat různými očistnými technikami a očistnými kúrami, tak základní, nejprostší a nejúčinnější očistná technika je půst.

1) Očistné techniky

V rámci očisty těla je třeba na začátku vyjmenovat, co se odstraňuje a kudy se to odstraňuje.

Důležitou částí těla je trup a to proto, že tato část je hlavním staveništěm těla. Zde probíhá metabolismus neboli látková výměna. Dochází k štěpení přijímané potravy (jídla a pití) a následnému vstřebávání živin z ní. Co je pro tělo nevstřebatelné či nevhodné, to odchází přes tlusté střevo ven z těla ve formě stolice. Přijaté živiny jsou přes játra a srdce krví doručovány každé jednotlivé buňce, která produkuje v rámci své výživy buněčné nečistoty, výkaly, zvané též toxiny. Odstraňování buněčných nečistot – toxinů – probíhá shromažďováním v krevní a lymfatické soustavě, odkud jsou přes plíce, ledviny, střeva a kůži vylučovány ven.

Další částí látkové výměny jsou plíce, které nám přijímají kyslík, který je krví distribuován každé buňce a ta, zase jako odpadní nečistotu, předává do krve oxid uhličitý, který je plícemi uvolňován ven. Z předchozího je patrné, jak je velmi podstatné udržovat vylučovací orgány (kůži, plíce, ledviny a střeva) zdravé, neboť neplní-li dokonale své funkce, organismus se pomalu a jistě otravuje a stárne.

Očista nosu

Vstupní branou vzduchu je nos. Pro správné dýchání je nutné mít nos čistý. Dále je čichový orgán – čichová plocha – signálním aparátem pro vůně a pachy, čímž ochraňuje tělo před inhalací možných jedů obsažených ve vzduchu. Proto naše první očistná technika bude věnovaná očistě nosní sliznice, očistě nosu.

Dýchací ústrojí vylučuje určité množství hlenu, jenž zachycuje ze vzduchu prach, aby se nedostal až do plic. Poté miniaturní pohyblivé řasy dopravují tyto částečky prachu ven z organismu pohyby opačného směru, nežli přichází vzduch. Smrkáním se zbavujeme značné části tohoto slizu, resp. hlenu, avšak v rámci očisty těla to není považováno za dostatečné. A tak se nos proplachuje slanou vodou. Toto proplách-

nutí vyčistí důkladně nosní sliznici, jež je bohatě zásobena nervy, a tak touto „vodní sprchou“ je rovněž příznivě ovlivňován čichový nerv. Zároveň se proplachováním chráníme proti rýmě.

Návod na propláchnutí nosu je celkem jednoduchý. Použijeme slanou vodu, kterou si vytvoříme rozmícháním lžičky soli v litru vody pokojové teploty nebo vody vlažné teploty, tedy do 37 °C. Tuto vodu nalijeme do konvičky zvané lóta, kterou si předem zakoupíme. Po nádechu zadržíme dech a konec konévky strčíme do jedné nosní dírky a ukloněním hlavy do správného úhlu nám začne z konvičky vtékat voda do této nosní dírky a skrze druhou nosní dírku vytékat ven. Po vyprázdnění obsahu konvičky vydechneme. Znovu konvičku naplníme slanou vodou a s další zádrží dechu po nádechu strčíme konec konévky do druhé nosní dírky a provedeme výplach opačným směrem. Takto si propláchneme obě nosní dírky k dokonalé čistotě a průchodnosti. Tuto očistu provádíme nejlépe hned ráno po probuzení každý den.

V případě, že jste si zapomněli připravit slaný roztok, anebo jste v hotelu a nemáte sůl, nevadí. Prostě použijte vlažnou kohoutkovou vodu bez soli. Platí zde pravidlo, že lepší jakékoli propláchnutí než žádné.

Další možností je použít svoji moč, tedy vymočit se přímo do konévky – nejlepší slaný roztok na světě s nejlepší teplotou!

Očista jazyka

Jazyk je složen z chuťových papil, které jsou v úzkém propojení se slinnými žlázami. Při podráždění těchto papil potravinou dochází reflexivní cestou nejen ke stimulaci slinných žláz, ale i k stimulaci celého zažívacího ústrojí. Když jsou slinné žlázy zaktivněny, produkují velmi aktivní ferment ptyalin, který nám už v ústech začne rozkládat (štěpit) škroby.

Avšak tělo se přes noc očisťuje a zanechává nám hlenový sliz na povrchu jazyka jako odpad určený k odstranění. Pokud jsou papily pokryty slizovým nánosem, chutě nejsou zaznamenány v celém rozsahu, a podráždění je tedy méně intenzivní a reflexní činnost má menší rozsah. Dalším faktem je,

že chuťové buňky jazyka mají nejkratší životnost – 3 hodiny až 10 dnů, a tak se musejí rychle obnovovat; této obnově napomáháme očistou jazyka. Dalším důsledkem slizového nánosu na jazyku je zápach z úst. Proto naší druhou očistnou technikou je očista jazyka.

Tělo nám přes noc ukládá hlen na jazyk jako tělní odpad, který je určen k odstranění. Takže nejlépe ráno po probuzení si škrabkou na jazyk sejmeme povlak z jazyka směrem od kořene ke špičce. Očistu jazyka provádíme tak dlouho, dokud nepřestane na škrabce ulpívat nečistota.

Některé kartáčky na zuby mají z druhé strany již vytvořenou plochu pro očistu jazyka, takže je můžeme používat k oběma účelům, a mít tak pouze jeden nástroj k očistě ústní dutiny.

V případě, že jsme si zapomněli škrabku na jazyk, anebo nemáme kartáček s plochou pro očistu jazyka, můžeme použít obyčejnou lžičku a boční hranou si setřít hlen z jazyka.

Očista uší

Tělo má samoočistný mechanismus uší, což je prováděno pohybem mazu, který z nich odstraňuje všechny nečistoty a zbytky. Tento mázek pak odstraňujeme tyčinkami na uši, nejlépe po návštěvě sauny, kdy je mázek v uchu navlhčen a jde velmi lehce odstranit.

Očista očí

Kromě zaběhnutého zvyku omytí očí ráno studenou vodou (nejlépe oči nezavírat, ale vodou omývat otevřené oči), bych rád upozornil na sluneční koupele. Buď při východu, nebo západu Slunce je vhodná doba, kdy se můžeme dívat přímo do Slunce a vystavit tak oči jeho léčivým paprskům. V tuto dobu, kdy s uvolněnýma a široce otevřenýma očima hledíme na Slunce, nás jeho paprsky stimulují, léčí a v neposlední řadě oživují zrak. Tyto sluneční lázně mohou značně zlepšit náš zrak.

Očista kůže

Kůže je druhý největší orgán lidského těla. Plní nejrůznější funkce. Pociťujeme kůži jako svou vnější fyzickou hranici (funkce vymezení) a současně jsme jejím prostřednictvím ve spojení s vnějškem, dotýkáme se jí svého okolí (funkce dotyku a kontaktu). V kůži se ukazujeme světu. Zrcadlí naši podstatu, vyzařuje ji ven a slouží jako reflexní plocha všech vnitřních orgánů. Každá jejich porucha se promítne do kůže (funkce výrazu a zobrazení). Dalšími funkcemi jsou tepelná regulace a vylučování (pot a kožní maz).

Kůže se skládá z několika vrstev. Nejvrchnější je pokožka. Tato pokožka se nám kompletně obměňuje každé tři týdny (buňky rohovatí, odumírají a odlupují se). Za celý život se z člověka oloupe asi 18 – 22 kg mrtvých buněk kůže.

Očista kůže spočívá v denním mytí a alespoň jednou týdně zajít do sauny a vyčistit tak kožní póry touto procedurou. A samozřejmě opět již zmiňovaná sluneční lázeň neboli opalování se.

Nyní si podrobně rozebereme vliv sauny na kůži a nejen na ni. Jak jsme si již dříve uvedli, skrz kůži se uvolňují z těla toxiny. Zvýšenou teplotou v sauně můžeme urychlit odliv těchto toxinů přes zvýšené pocení. Jak to funguje? Teplota kůže, která je za normálních pokojových podmínek jen kolem 30 °C, stoupne o víc jak 10 °C na 40 °C. Tímto zahříváním dochází k rozšíření krevních cév a kožních pórů na celé kůži, srdeční tep se zvýší a krev teče rychleji – dochází k celkovému povzbuzení krevního systému. Protože teplota těla je na povrchu větší než uvnitř, krev nám ze středu těla proudí směrem ke kůži, a tak se nečistoty krví dostávají k pokožce. Odtud roztaženými kožními póry dochází k jejich vyplavení ven z těla. V rámci silného pocení se též pleť zbavuje kožního mazu, kůže se stává vláčnější a svěžejší, a tak se zlepšuje její okysličení. Při ochlazení studenou vodou, se nám krev vrací z pokožky do středu těla a tím dochází k promývání orgánů a jejich okysličení. Saunováním se tak lépe prokrvují vnitřní orgány, svaly, končetiny i kůže. Prokrvení má účinky na regeneraci celého organismu, podporuje tvorbu nových buněk, odstraňuje nečistoty a přivádí čerstvou okysličenou krev.

V čem je princip opalování? Jaký je vliv slunečního záření na člověka? Slunce je dárcem života. Symbolizuje sílu, která stvořila svět a bez které bychom neexistovali. Slunce je zdrojem veškeré energie na naší Zemi, a tak veškerý život na této planetě je na něm závislý. My, lidé, jsme uzpůsobeni k tomu vyhledávat sluneční záření a využívat jeho léčivého daru. Jak jsme si již řekli, Slunce je život a jeho paprsky nás pozitivně obdarovávají. Byli jsme přírodou „navrženi“, abychom žili na slunečním svitu. Bez kontaktu se slunečním zářením chřadneme a stáváme se neduživými. Lidé, kteří nemají dostatek slunečního světla, začnou mít různé druhy fyzických, psychických a emocionálních problémů. Když dopadá sluneční záření na naši pokožku, pak se děje následovné: 1) pokožka je zahřívaná, a tak dochází k podobnému efektu jako v sauně (rozšíření krevních cév, krev teče rychleji, více se nám okysličuje); 2) imunitní systém je posilován (zvyšuje se aktivita bílých krvinek); 3) upravuje se tvorba hormonů; 4) zbarvuje se pokožka (živé buňky v pokožce obsahují pigment, který vlivem dopadu UV záření se přebarvuje); 5) tvorba vitaminu D (cholesterol a ergosterol nalézající se v tukových žlázách pod kůží se mění pod vlivem dopadajících slunečních paprsků na vitamin D). Tedy dopad slunečního záření a vůbec vliv Slunce na člověka je velmi pozitivní, a tak člověk, pokud může, měl by se v jeho paprscích koupat co nejčastěji.

Očista plic

Dýchání je rytmický děj. Skládá se ze dvou fází, z nádechu a výdechu. Nadechnutím přivádíme kyslík obsažený ve vzduchu do plicních sklípků (alveol) a odtud k červeným krvinkám, které vedou kyslík k buňkám. Při vydechování se zbavujeme oxidu uhličitého, který červené krvinky od buněk dopravili k plicním sklípkům k vyloučení z těla ven. Buňky potřebují kyslík k oxidaci glukózy, čímž se uvolňuje velké množství energie, kterou buňky potřebují, ale přeměnou glukózy vzniká jako odpad oxid uhličitý. Oxid uhličitý je tak odpadem oxidace glukózy a je potřeba se ho zbavit, což zajišťují červené krvinky, které ho odnesou k plicním sklípkům k vyloučení z těla ven.

Nejlepší očistou plic se tak stává plný jógový dech. Je to nejdokonalejší způsob dechu, při němž se stejně plní dolní, střední i horní část plic, a tak se dostává organismu co nejvíce kyslíku a zároveň se zbavuje oxidu uhličitého. Člověk při běžném povrchním dýchání nadechne půl litru vzduchu, což stačí, aby do plicních sklípků doputovalo minimum čerstvého vzduchu – kyslíku, neboť dýchací cesty tvořené průduškami, průdušinkami a jejich větvením představují právě onen objem půl litru vzduchu. Při plném jógovém dechu nadechneme kolem 4,5 litru vzduchu, a tak dokonale provětráme plíce a nejen to. Bránice, která pomocí plného jógového dechu funguje přirozeným způsobem, vykonává mírný tlak na játra, žaludek a další břišní orgány a tento tlak se mění vlivem rytmu dechu plic v mírné masážní pohyby, které podporují přirozenou funkci orgánů. Následkem toho působí každý jednotlivý dech bezprostředně na břišní orgány, oživuje v nich krevní oběh a zvyšuje výměnu látek a vytváří dokonalou vnitřní masáž. Dále nám tento styl dýchání automaticky stimuluje velkou (tzv. dutou) žílu, která nepřetržitě přivádí srdci krev z jater. A tak nedochází k možnému hromadění přebytku krve v játrech a následnému problému se zažíváním. Tedy při vdechu nenasáváme jen vzduch do plic, ale rovněž automaticky přečerpáváme krev do tkání celého těla.

Plný jógový dech se skládá ze tří druhů dechu spojených v jednu vlnu. Nyní si tyto tři dechy popíšeme. **Spodní dech** – jinak také nazýván jako břišní, brániční, abdominální dech. Na tomto typu dechu se především podílí bránice. S výdechem bránice stoupá vzhůru, vytlačuje vzduch z plic a s nádechem klesá dolů, stlačuje a masíruje orgány v břiše a vytlačuje břišní stěnu ven. V těle napomáhá odtoku žilní krve z nohou, podporuje trávení. **Střední dech** – jinak také nazýván jako hrudní, žeberní, kostální dech. Tento typ dechu zajišťují mezižeberní svaly, které pomáhají hrudníku s nádechem zvětšit objem – žebra se rozestupují všemi směry. Příznivě je ovlivňována činnost srdce, podporuje krevní oběh a stimuluje činnost sleziny a žlučníku. **Horní dech** – jinak také nazýván jako hrotový, podklíčkový, klavikulární dech. Posiluje lymfatické uzliny, působí preventivně při astmatu, bronchitidách a

alergiích. Celkově čistí plicní hroty (horní plicní laloky) a pomáhá při bolestech hlavy vyvolaných ztuhlou šíjí.

Plný jógový dech znamená spojit tyto tři fáze dýchání do jedné vlny. Vlna většinou začíná a končí v břiše, tedy jde zdola nahoru s nádechem a ze shora dolů s výdechem. Plný jógový dech je nejobsáhlejší v oblasti břicha, zaujímá tři šestiny z celku dechu. Hrudní zaujímá dvě šestiny z celku a zbylá šestina připadne na podklíčkový dech.

Následuje popisný návod. Stojíme vzpřímeně v klidném držení těla. Po mocném vydechnutí nosem začínáme vdechovat nosem, a to v těchto za sebou následujících fázích: Při první fázi břišní stěnu předsunujeme pomalu s nádechem, čímž uvádíme v činnost bránici, to znamená, že vypneme břicho ven. Při druhé fázi dýchání rozšíříme svá dolní žebra a prostřední část hrudníku, přijímajíce postupně vzduch ze spodní části, takže jemně vtáhneme břicho, aby sloužilo jako opora pro plíce, a aby se zároveň mohly dokonale vzduchem naplnit horní plicní laloky. Tato fáze odpovídá střednímu dechu. Třetí fáze vdechu je plné vyklenutí hrudníku, ramena se zdvihají spolu s klíční kostí. Tímto vdechem nasajeme tolik vzduchu, kolik je místa v našich rozšířených plících. Dýcháme až pod klíční kosti. Poslední fáze je tedy dokonale provedeným horním dechem. Na první pohled by se zdálo, že jógický dech sestává ze tří pohybových stupňů. To však platí jen principiálně, při plném dechu musíme přejít z jedné fáze do druhé plynule. Dokonalé jógické dýchání se jeví při pozorování tělesné linie z boku jako jediný zdola nahoru pokračující, pomalý vlnovitý pohyb. S nepatrným nácvikem dosáhneme toho, že nasajeme vzduch hladce, nikoli s trhavými přechody. Nyní začneme pomalu s výdechem nosem, a to tak, že vypouštíme dech v opačném pořadí, jak jsme nadechovali. V prvé fázi výdechu ponížíme klíční kost a ramena, pak stáhneme prostřední část hrudníku a spodní žebra, v poslední fázi konečně vtáhneme břicho. Při výdechu stlačíme břišní a žeberní svaly tak dalece, aby uvnitř zbylo co nejméně vzduchu. Přirozeně děláme to bez násilí.

Plný jógový dech provádíme před snídaní, obědem a večeří. Nádech a výdech je jeden dechový cyklus; tento de-

chový cyklus provádíme v počtu 14 až 21 na jedno dechové cvičení.

Malá vychytávka na závěr: Zadržení dechu po nádechu na dvě až tři sekundy očistí všechny plicní sklípky důkladněji a pobídne je ke zvýšené práci, a tím dochází k většímu vypuzení nečistot z krve. Zadržený dech působí na plíce a krev podobně jako laxativum (projímadlo) na trávicí orgány.

2) Patogeny: paraziti

Při očistě těla se zbavujeme patogenních mikroorganismů a parazitů. Pojďme si je představit a řádně vysvětlit jejich fungování.

Patogeny jsou původci nemoci a mezi ně mohou patřit paraziti (cizopasníci), což jsou biologické organismy, které mohou narušit fyziologické procesy svého hostitele a způsobit tak jeho onemocnění. Parazity dělíme na viry, prvoky a červy. Viry jsou nitrobuněční parazité, jejichž název pochází z latinského virus znamenající jed. Patří sem i mikroby. Představitelé virů a mikrobů jsou třeba: chřipka, žloutenka, HIV. Viry a mikroby dělíme na infekční, které ničí buňky, a nádorové, které buňky přímo neničí, ale mění je a způsobují nádory. Viry pronikají do organismu prostřednictvím kůže a sliznice. Viry a mikroby nesnášejí vysokou teplotu a většina jich uhyne při 50 až 60 °C do půl hodiny až do hodiny.

Ovšem parazitující mikroby nejsou jen nepřátelé. Funkcí parazitů je zbavovat přírodu, svět všeho mrtvého, rozkládajícího se, a tak čistit prostředí, ve kterém se nacházejí. Příroda je nestvořila pro nic za nic. A tak se usazují jen ve znečistěných a intoxikovaných organismech a jejich cílem je tyto nečistoty zpracovat. Jestliže se člověk správně stravuje, je čistý a jeho tkáně neobsahují toxiny, mikroby se v něm nemohou usadit.

Další skupinou parazitů jsou prvoci. Sem patří houby (např. kvasinky), bakterie (např. chlamydie), hlenky. Prvoci pronikají do organismu kůží a sliznicí stejně jako viry, a pokud v něm najdou příhodné prostředí, začnou se vyvíjet.

Třetí skupinou jsou cizopasní červi, jiným slovem helminti (z řeckého slova helmins – červ nebo hlíst). Známe kolem sto padesáti druhů lidských červů, kteří se dělí do tří tříd: hlístice – nematody (kulatí červi), tasemnice – cestody (článkovití červi) a motolice – trematody (zploštělí červi). Nejznámější červi jsou roupi, škrkavky, různé tasemnice a vlasovky. Jakmile cizopasní červi proniknou do organismu člověka, obydlí prakticky všechny části a začnou se usazovat ve všech orgánech (například v játrech), pod kůží a v trávicím traktu (škrkavky, roupi, tasemnice). Cizopasní červi se živí potravou přijatou člověkem a poté vylučují toxické exkrementy a sekrety, čímž způsobují chronickou intoxikaci organismu. Nedodržování základních hygienických pravidel a vytváření hnilobného prostředí v dutinách zažívacího traktu nahrává usazování cizopasných červů a připravuje pro ně příhodné podmínky.

Celkově lze konstatovat, že znečistěné tlusté střevo je ráj pro život a rozmnožování parazitů všeho druhu. Paraziti si mohou vybírat různorodou potravu a berou si z hostitelova jídelníčku to nejlepší, zatímco jemu nechávají zbytky. Lze také opodstatněně tvrdit, že paraziti jsou hlavní příčinou otylosti, protože odebírají orgánům nejdůležitější a nejhodnotnější živiny a ponechávají mu jen „prázdné kalorie“. Organismus si tedy žádá více a více potravy, protože nemá dostatek živin (proteiny, tuky, sacharidy, vitaminy a minerály).

Avšak nejvyhledávanějším cílem parazitů je jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla – játra, neboť protoplazma jaterních buněk je bohatá na živiny.

Játra jsou jeden z největších orgánů v lidském těle a zároveň nejobjemnější žlázou v těle. Měří třicet centimetrů a jsou šest až devět centimetrů silná. Pracují nepřetržitě dnem i nocí. Jde o orgán s nesmírně mnohostrannými funkcemi – obrazně řečeno játra jsou jakási laboratoř člověka: 1) přijímají a zpracovávají všechny vstřebané živiny 2) vyrábějí energii (glykolýza) 2) ukládají energii (výroba glykogenu) 3) vyrábějí lidskou bílkovinu (syntetizují se aminokyseliny) 4) detoxikují organismus (inaktivují jedy a mění je tak, aby byly rozpustné ve vodě, a posléze se tyto škodliviny vylučují žlučí nebo přes led-

viny; hubí bakteriální vetřelce) 5) vyrábějí jeden a půl litru žluče denně, kterou ukládají do žlučníku (každou minutu nám v těle uhyne šest set milionů červených krvinek, část z nich játra zachrání a ze zbylých vytvářejí žluč, která emulguje tuky, dezinfikuje střeva a odvádí z nich škodlivé látky) 6) vyrábějí přes tisíc enzymů 7) určují mohutnost krevního proudu do srdce (když je krve moc, játra se promění v houbu, která tuto krev pojme – dokáží pojmout až jeden a půl litru krve) 8) regulují hormony v krevním oběhu 9) vytvářejí fibrin a protrombin, které umožňují srážení krve; vytvářejí heparin na ředění krve atd.

Játra se skládají z miliard buněk, přičemž každá z těchto buněk tvoří úplná játra. Tedy každá jaterní buňka dokáže všechny výše zmiňované úkony. Játra též vládnou obdivuhodnou regenerační schopností. Pokud by nám chirurg odstranil například 80 % celkového objemu jater, dokáže zbylých 20 % objemu jater plnit všechny úkoly a ještě přitom vytvářet novou tkáň, takže po pár měsících bychom měli úplně nová kompletní játra, jako kdybychom se právě narodili.

Následuje filosofické zamyšlení nad tím, jaký postoj k parazitům zaujmout.

Každý člověk má nějaké parazity v sobě anebo jsou v hojné míře všude okolo nás. Ovšem zdaleka ne každý kvůli nim onemocní. To hrozí pouze těm, kteří si nevhodnými emocemi, nevhodným životním stylem, nevhodnými zvyky a nevhodným stravováním znečistili organismus a oslabili si obranyschopnost těla. A je to proto, že základní obrannou silou člověka není jeho imunita, ale jeho způsob myšlení! Jinými slovy: člověk, udržujíc správný způsob myšlení, žije v symbióze s okolím, ale narušením zdravého myšlení dochází k porušení vnitřní harmonie, která oslabí imunitu organismu a vytvoří tak předpoklady pro vnik cizopasníků, anebo jejich nabuzení v rámci udržované vnitřní rovnováhy organismu (např. mezi škodlivými a užitečnými bakteriemi). Z toho vyplývá, že zasvětit zbytek života boji s cizopasníky, je nejlepší způsob, jak sejít z cesty.

3) Imunita

A nyní se podíváme na naší imunitu. Slovo imunita pochází z latiny a znamená osvobození se od něčeho. Imunitu lze tedy definovat jako schopnost organismu rozpoznávat, ničit a odstraňovat cizorodé látky. Funkci imunity plní imunitní soustava. Jak funguje lidská imunita? Imunitní systém lidského těla zajišťuje ochranu těla před různými vnějšími vlivy, jako jsou infekce, viry, bakterie a plísně. Dále zajišťuje ochranu těla před vnitřními vlivy, jako jsou odumřelé buňky nebo buňky, které se začaly chovat nenormálně (rakovinné buňky). Máme dva typy imunity: imunita přirozená a imunita získaná (adaptivní). Oba typy imunity se vzájemně doplňují a podporují. V rámci vysvětlování imunitního systému narazíme na tyto názvy: patogen – původce nemoci, spouští onemocnění hostitele (člověka), mohou to být viry, prvoci (bakterie, houby a hlenky) i někteří živočichové; antigen – látka, která je schopná při kontaktu s tělem či při vstupu do těla vyvolat imunitní reakci; protilátky – jsou to látky, které obsahují vazební místa pro antigen a poskytují určitý typ ochrany.

Imunitní systém není soustředěný v jednom orgánu, ale jeho buňky jsou rozptýlené na mnoha místech těla. Nejvýznamnější složkou lidské imunity jsou bílé krvinky (leukocyty), které mají schopnost vystupovat z krevního řečiště a pohybovat se v tělních tekutinách a ve tkáních. U přirozené (vrozené) imunity fungují určité leukocyty (makrofágy, neutrofily a dendritické buňky) jako ochrana před patogeny. **Funkce přirozené imunity je zabránit vniknutí infekce do organismu nebo po jejím vniknutí zabránit vzniku nemoci.** Tedy přirozená imunita funguje tak, že **bílé krvinky pohlcují a uvnitř své buňky rozkládají bakterie, cizí částice nebo i vlastní narušené buňky. V případě vzniku infekce se přemísťují do místa infekce a vytvářejí valy bránící šíření infekce do těla** – vzniká tak v těle zánět. Zánět je jedna z prvních odpovědí imunitního systému na infekci. Zánět se projevuje zrudnutím, otokem, produkcí hnisu, zvýšením teploty a bolestivostí.

Adaptivní imunita je založena na principu tvorby protilátek. Opět se na této imunitě podílejí bílé krvinky (B lymfocyty, T lymfocyty a NK buňky). Každý lymfocyt je schopen reagovat na jeden antigen. V praxi to funguje tak, že přirozená imunita (respektive dendritická buňka) pohltí antigen (látka, která je schopná při kontaktu s tělem či při vstupu do těla vyvolat imunitní reakci), přenese ho do lymfatických uzlin a lymfocyt, který je vybaven příslušným receptorem pro daný antigen, se zvětšuje a je schopný vytvořit během několika dnů klon buněk se stejnou antigenní specifitou. Tak lymfocyty produkují protilátky, které antigeny pochytají, nebo přímo vetřelce zabíjejí. Po uzdravení tyto lymfocyty po několika dnech zanikají, ne však všechny. Některé lymfocyty zůstávají jako paměťové buňky uchovávající informaci o kontaktu s daným antigenem po dlouho dobu či po celý život pro případ další nákazy. V lidském těle vzniká a existuje obrovský repertoár desítek milionů možných klonů, které jsou připraveny „pro každý případ“. V novorozeném organismus, který se ještě nesetkal s žádným antigenem, jsou receptory schopny vázat téměř jakoukoli chemickou strukturu a vytvořit tak protilátku.

Takže shrneme-li reakci imunitního systému, vidíme, že okamžitou odpovědí obrany organismu je přirozená imunita, která tak slouží v první linii obrany. Adaptivní imunitní odpověď přichází až po několika dnech kontaktu s patogenem – tomu se říká **primární imunitní odpověď**. Po odeznění nemoci, v organismu zůstávají protilátky proti antigenu a paměťové lymfocyty. Jestliže je organismus po několika týdnech, měsících či letech znovu napaden stejným antigenem, odpovídá **sekundární imunitní odpovědí,** která se liší od primární v tom, že je rychlejší, silnější a účinnější, neboť antigen je znám a ví se, jak na něj.

Bylo by však chybou si představovat, že imunitní systém člověka okamžitě zaútočí a zlikviduje každou bakterii, která se objeví. Není tomu tak. Celé naše tělo je osídleno bakteriemi – v ústech, střevech, pochvě i na kůži. V lidském těle žijí i viry. Soužití organismu s bakteriemi nebo viry nebo jeho obrana vůči nim jsou ovlivňovány mnoha faktory (prostředí, výživa, genetická dispozice aj.). Zajímavým příkladem mikrobů, které

osidlují lidské tělo a nemusí mu škodit, jsou bacily tuberkulózy, které se obvykle usazují v plicích. Odhaduje se, že v současné době je tuberkulózou infikováno něco mezi 1 až 2 miliardami lidí na zemi. Většina lidí si toho vůbec není vědoma. Pokud se však takovému člověku oslabí imunitní systém, jemná rovnováha mezi imunitním systémem a bakterií se posune na stranu bakterie, která se může začít dělit (rozmnožovat) a vznikne vážná nemoc.

Dalším aspektem imunitního systému je **autoimunita**. Co je autoimunita? Tento výraz označuje imunitní odpověď organismu na své vlastní složky. Za udržování imunologické tolerance jsou zodpovědné regulační T buňky (Treg buňky). Pokud dojde k narušení regulačních mechanismů autoimunity, pak může dojít k autoimunitní nemoci. Příkladem je diabetes 1. typu, kdy buňky slinivky břišní produkující inzulin jsou imunitním systémem zabíjeny, produkce inzulinu je tak nedostatečná a vzniká nemoc cukrovka 1. typu. Bohužel u autoimunitních nemocí musíme konstatovat, že jejich celkový výskyt vzrůstá.

Další obrannou formou organismu je vytváření kyselého prostředí na kontaktních místech. Například kůže má pH 4 až 6 a tato kyselá úroveň představuje ochranu kožního povrchu před nadměrným množením mikroorganismů. V pochvě je též kyselé prostředí a ochranný hlen. Ústa nám chrání enzym lysozym, který je obsažený ve slinách atd.

Shrneme-li kapitolu lidská imunita, pak jsme zjistili, že **lidská imunitní soustava** je celkem složitá a tvoří ji **kostní dřeň**, kde se nám tvoří a dozrávají některé leukocyty, **brzlík**, kde dozrávají další leukocyty, a **slezina**, která slouží jako filtr krve (vyřazují se staré, nepotřebné buňky: červené krvinky, bílé krvinky, krevní destičky), denně přes ni proteče 250 až 350 litrů krve. Touto filtrací krve nám slezina dodatečně eliminuje všechny cizorodé látky, především bakterie a houby. **Buňky imunitní soustavy se pohybují** organismem ve dvou soustavách: **v krevním oběhu a v lymfatické soustavě**. Jsou tedy součásti krve a lymfy. Lidský organismus je tak doslova přeplněný od hlavy až k patě imunitními buňkami, které jsou připravené v libovolný okamžik napadnout cizorodý materiál, ale i vlastní pozměněné buňky.

4) Očistné kúry

Očistnými kúrami pomáháme organismu zbavit se cizopasníků a škodlivých látek (toxinů), a tak napomáháme obnovovat správný chod životních funkcí a orgánů.

Kontraindikací očistných kúr je určitě jakákoli nevolnost či zjevná slabost organismu. Jinými slovy: kontraindikací jsou akutní nemoce, záněty, horečka, celková oslabenost až vyčerpanost organismu. Na očistnou kúru nastupujeme „zdraví“ a při síle. Podmínkou úspěchu je dodržet správný postup očisty, jinak si můžeme organismus poškodit. Odpovědnost za provedení očistných technik nese každý sám.

Pravidlo očisty je: Nejdříve očistit tlusté střevo, pak játra (žlučník), ledviny a na konec tělní tekutiny. Vysvětlíme si proč.

Jak jsme si již řekli, tlusté střevo je čističkou těla. Je-li samo ucpané a znečistěné, nemůže nám pomoci v odstranění nečistot z jednotlivých orgánů, pro které máme připravené očistné kúry. Proto prvotní očistou je očista tlustého střeva. Po jeho očistění se nám automaticky pročisťuje i krev, a tak se organismus začíná celkově obnovovat. Protože však dříve znečistěná krev z tlustého střeva protékala játry, jsou ve velké míře znečistěna také ona, a tak další očistná kúra po tlustém střevě se týká jater. Pak je nutné očistit ledviny. Během 24 hodin se jimi přefiltruje přibližně 170 litrů krve. Po provedené očistě ledvin můžeme přistoupit k očistě lymfy. Zbavujeme ji všech cizorodých látek, jež se v ní nahromadily. To je poslední důležitá procedura, po níž je lidské tělo zcela očistěno.

Tím, že uskutečníme očistný cyklus v uvedené posloupnosti, si znovu obnovujeme organismus, ale hlavně zatěžování organismu při očistě bude minimální a přirozené. Očista organismu se musí provádět beze spěchu a s dodržením odpočinku mezi jednotlivými očistnými procedurami, zkrátka po každé jednotlivé očistě je zapotřebí odpočinek.

Je také potřeba dodat, že očistu tlustého střeva je dobré spojit s vypuzením různých druhů parazitů a před očistou jater můžeme vložit očistu kloubů.

Jak očistit tlusté střevo jsme si již vysvětlili dříve (šankhaprakšálana, hydrocolon terapie a klystýr), takže rovnou v posloupnosti očistných procedur přejdeme k očistným technikám následujících po očistě tlustého střeva.

Ale znovu upozorňuji, že základní, nejprostší a nejúčinnější očistná technika je půst.

Očista od parazitů

Je samozřejmě mnoho způsobů, metod a forem, jak na parazity. Vybral jsem celkem jednoduchou a nenáročnou metodu, která eliminuje mnoho parazitů najednou, a je velmi účinná. Jedná se o kombinaci tří druhů rostlin – pelyněk, prášek z hřebíčku a tinktury ze šlupek vlašského ořechu –, která je spolehlivým zabijákem většiny dospělých parazitů, jejich larev a vajíček. Dále eliminuje viry, bakterie a plísně. Předpoklad úspěchu tkví v tom, že se všechny tři složky musí užívat současně. Tuto očistu neprovádí těhotné a kojící ženy, malé děti, epileptici. Tuto kombinaci rostlin lze například sehnat přes internetový portál: jukl.cz, kde je uvedeno i dávkování.

Další dostupnou formou s cílem zbavit se parazitů je léčebné hladovění. Ukázalo se, že pro tyto účely je nejlepší hladovění s citronovou vodou. Do vody o teplotě 50 až 60 °C vymačkejte citronovou šťávu, abyste získali mírně kyselý roztok (snesitelnou kyselost si každý člověk zvolí sám, většinou se udává na litr vody jeden citron), a ten pijte při úplném hladovění místo vody. Proč potřebujeme kyselou chuť? Protože rozpouští usazené toxiny a odpadní látky a zabíjí patogenní mikroby i plísně. Navíc udržuje játra neustále aktivní. Po ukončení hladovky funguje trávení mnohem snadněji. Takto hladovíme od jednoho dnu do tří dnů, ne déle.

Očista kloubů

Ve 300 ml vody povaříme po dobu pěti minut 5 gramů bobkového listu. Potom vodu i s bobkovými listy nalijeme do termosky a necháme 3 až 4 hodiny odstát. Scedíme a po douškách vypijeme během dvanácti hodin. Toto opakujeme druhý a třetí den, každý den používáme čerstvý bobkový roztok. Během těchto dní jíme lehká vegetariánská jídla. Tato

očista zbavuje klouby od solí a usazenin. Zbavuje též bolestí při změnách počasí a od kloubní únavy. Tato procedura následuje vždy po důkladné očistě střev a bobkový roztok pijeme po douškách, nikdy po velkých hltech.

Očista jater – první varianta

Zakoupíme ostropestřec v množství 100 g a olej z ostropestřece. Celé množství semínek pomeleme na prášek, který dáme do skleničky, do které nalijeme 70 ml ostropestřeckého oleje. Tuto směs dobře rozmícháme, čímž vytvoříme kaši, kterou uchováváme v lednici. Užíváme třikrát denně jednu zarovnanou čajovou lžičku po jídle. Bereme tak dlouho, dokud nepocítíme odpor ke kaši, čímž očistnou kúru ukončíme. Ostropestřec čistí játra od toxinů a jedů, pomáhá s regenerací jaterních buněk a obnovuje funkci jater i po závažnějších nemocech. Někdy může nastat při očistě razantní reakce v podobě průjmu, silného pocení a zvýšeného krevního tlaku, proto se tato očistná kúra nedoporučuje těhotným a kojícím ženám. V rámci této kúry je zakázáno pít alkohol!!! A doporučuje se strava nejlépe veganská.

Očista jater – druhá varianta

Druhým účinným prostředkem pro očistu jater je možnost třídenního hladovění o čerstvé jablečné šťávě. První den ráno začneme s popíjením jablečné šťávy. Šťávu popíjíme v objemu 2 dcl každé dvě hodiny až do večera. Tak postupujeme další dva dny. Obsažené kyseliny ve šťávě okysličí usazeniny, jež se mění v soli a jsou následně vylučovány z organismu.

Očista ledvin

Ledviny filtrují krev. Při tomto filtrování může v ledvinách docházet k hromadění a usazování hlenu, písku a kamenů. K odstranění těchto nežádoucích prvků z ledvin nám slouží očistná kúra ledvin.

Tuto kúru provádíme celkem triviální metodou: celý týden jíme jen meloun bez pecek, anebo pouze popíjíme čerstvou šťávu z melounu, anebo obojí.

Meloun obsahuje velké množství vody (až 91 %), vlákniny, vitaminů a minerálních látek (železo, hořčík, jód, draslík, selen, zinek, vápník). Dále obsahuje kyselinu listovou a, i když je sladký, nachází se v něm pouze cca 8 – 13 % cukru. Meloun dokáže čistit drobné ledvinové a močové kameny a na organismus působí očistně i díky velkému množství antioxidantů. Tím, že dokáže dobře zasytit, není v délce této očistné kúry žádný problém. Pravidlo je celkem jednoduché: když máte hlad, dejte si meloun (bez pecek); máte-li žízeň, můžete pít vodu, anebo si vymačkejte melounovou šťávu (tím umocníte očistný efekt).

Nejlépe provádíme tuto očistu, když jsou na trhu k dostání dobře zralé melouny (červen, červenec, srpen). Nejlepší je klasický vodní meloun tmavě zelený (uvnitř červený). Slupka melounu by měla být bez mechanických poruch; žluté místo na melounu by mělo být co nejmenší – jedná se o místo, kterým meloun ležel na zemi a toto místo je „nezralé“, takže by mělo být co nejmenší kvůli celkové zralosti plodu.

Očista lymfy

K očistě budeme potřebovat hořkou sůl (Glauberova sůl, Epsomská sůl) a vždy kupujeme potravinářskou kvalitu těchto solí, nejlépe v lékárně. Čtyři velké nebo šest středních grepů, dva velké nebo tři malé citrony a zhruba kilo pomerančů. Počet citrusových plodů znásobte třemi, protože uvedené množství je na jeden den a tato očistná kúra se provádí tři dni. Předposlední potřebnou složkou je voda a poslední ingrediencí (přísadou) je pozitivní přístup.

Tato procedura nám zabere tři dny a čtvrtý den slouží jako přechodový den na normální stravovací režim. Tedy až od pátého dne můžeme jíst běžnou stravu, na kterou jsme zvyklí.

První den si připravíme solný roztok a čtyři litry citrusové šťávy. Solný roztok se skládá z 250 ml teplé či studené vody, ve které je rozpuštěna jedna polévková lžíce hořké soli. Citrusovou šťávu si vyrobíme tak, že vymačkáme čtyři velké nebo šest středních grepů, dva velké nebo tři malé citrony a tolik pomerančů, aby nám tato čerstvá šťáva dala objem dvou litrů. Tuto šťávu naředíme vodou v objemu také dvou litrů, tak-

že nakonec máme připravenou citrusovou šťávu o celkovém objemu čtyř litrů.

Začínáme ráno, kdy po přípravě těchto nápojů, vypijeme solný roztok naráz. Pak počkáme půl hodiny a vypijeme 250 ml námi připravené citrusové šťávy. Poté každou půl hodinu vypijeme dalších 250 ml citrusové šťávy, až spotřebujeme celé množství této šťávy. Po zbytek dne se nic nejí, tedy hladovíme. Pokud máme nesnesitelný hlad, můžeme sníst k večeři několik pomerančů či grepů. Během dne popíjíme jen čistou vodu. Tento postup opakujeme další dva dny.

Čtvrtý den je přechodovým dnem na naši normální stravu. V tento den jíme jen syrovou zeleninu a ovoce.

Každý den této očisty, bychom si měli udělat večer klystýr. Do dvou litrů vody vymačkáme šťávu ze dvou citronů. Smyslem klystýru je odstranit zbylý odpad z tlustého střeva, který mohl uvíznout v záhybech střevní stěny.

Proč pít solný roztok? Solný roztok vás s největší pravděpodobností donutí k vyprázdnění od stolice, což je sice prospěšné, ale hlavní význam v jeho požití spočívá, že působí jako magnet na tělesný odpad. Tímto solným roztokem je přitahován veškerý odpad do střev a lymfatický systém tuto výzvu k odhození veškerých škodlivých a nepotřebných látek ze svého systému přijímá s veškerou vervou. Takže ve střevě se nám nahromadí odumřelé buňky, toxiny a další tělesný odpad, který se pak následně vylučuje sérií stolic.

Citrusovou šťávu pijeme kvůli zpětnému zavodnění organismu, neboť vypitím solného roztoku došlo k částečnému odvodnění přes vyměšování stolic. Čerstvá citrusová šťáva působí alkalicky (zásaditě) na organismus a ruší tak běžné překyselení organismu.

Závěr k očistným kúrám

Když jsme si organismus očistili pomocí očistných procedur, udělali jsme pro sebe velkou a užitečnou věc. Dalším důležitým krokem je, aby nám nabyté zdraví vydrželo, dodržovat zdravý způsob života. Pod pojmem zdravý způsob života zahrnujeme správné myšlení, vhodné stravování, vhodný pohyb a správný spánek. V případě nedodržení uvedených pod-

mínek dojde rychle k opětnému zanesení organismu odpadními látkami se všemi následky, které z toho vyplývají.

V čem spočívá rozdíl mezi očistnými kúrami a půstem? V první fázi jsou očistné procedury mnohem účinnější než půst, neboť rychleji obnovují zdraví. Avšak půst, který sice působí pomalu, ale za to všude a velmi důkladně, umožňuje očistu organismu na mnohem hlubší úrovni – na vnitrobuněčné úrovni (první překyselení) nebo až do morku kostí (druhé překyselení).

Důležité upozornění: Očistné kúry jsou vhodné jako prevence či při lehčích dysfunkcí. Nelze tyto kúry používat jako náhradu za nutné lékařské zákroky v těžších případech. A znovu připomínám: Odpovědnost za provedení očistných technik nese každý sám.

5) Vychytávky

Lunární cyklus

Na lidský organismus a na jeho tekutiny působí gravitační síla a elektromagnetická síla. Tyto síly jsou také ovlivňovány pozicí Slunce a Měsíce vůči Zemi, takže dochází k jejich přílivu a odlivu. Když je Slunce a Měsíc se Zemí v přímce (v novoluní), působení Slunce a Měsíce se sčítá: jejich gravitační síly vůči Zemi se sčítají, protože jejich síly působí jedním směrem. Při úplňku dochází k působení opačného rázu, gravitační síly Slunce a Měsíce působí proti sobě, jejich síly se tak odečítají.

Jaký to má praktický dopad na náš organismus?

Lunární cyklus se rozděluje na čtyři fáze, kdy každá trvá zhruba 7 dní a devět hodin. Celý cyklus tak trvá 29 dní a 12 hodin. První fáze je novoluní, Měsíc není vidět na obloze a pak začíná narůstat (zviditelňuje se). Druhá fáze začíná od první čtvrti Měsíce a končí úplňkem. Třetí fáze je ubývání Měsíce do třetí čtvrti a čtvrtá fáze je od tohoto okamžiku k novoluní. V první a třetí fázi má organismus tendenci se stlačit, tedy síly jdou zvenku dovnitř a organismus tak v sobě vše hromadí, zabudovává do sebe. Ve druhé a čtvrté fázi energie volně

proudí ven, tedy síly jdou zevnitř směrem ven. Lidský organismus se tak přirozeně očisťuje, neboť se všeho zbavuje.

Chceme-li si naplánovat očistu těla, pak volíme druhou a čtvrtou fázi lunárního cyklu. Vrcholem je novoluní, kdy očistný proces je nejúčinnější. Tedy chci-li zvolit sedmidenní půst, pak ho začnu ve čtvrté fázi lunárního cyklu a zakončím 29. den lunárního cyklu. Regenerace organismu tak vyjde na první fázi dalšího lunárního cyklu, což je pro organismus velmi přirozené a přínosné, neboť regenerační procesy proběhnou lépe.

Naopak, chceme-li maximalizovat příjem chybějících látek v těle, volíme pro jejich doplnění první a třetí fázi lunárního cyklu. V této době organismus absorbuje látky a podrží je v sobě.

Chceme-li držet jednodenní půst každý lunární cyklus, pak nejlepším dnem je novoluní. V tento den se tělo velmi dobře zbavuje jedů. Půst v tento den je nejlepší prevencí proti nemocem. Očistný proces při novoluní je dvakrát účinnější než kdykoli jindy. Dalším vhodným dnem je úplněk, kdy Slunce a Měsíc svým protikladným působením Zemi roztahují a rozšiřují, čímž energie z lidského organismu volně proudí zevnitř ven.

Salmonelóza (zdroj: MUDr. Vilma Partyková)

Okamžitě při objevení potíží přestaneme přijímat veškeré jídlo, tekutinu přijímáme jen po lžičkách. Léčba je velmi jednoduchá a velmi účinná. **V lékárně si nechte připravit 5% jódovou tinkturu, těch 5 % je důležitých a je potřeba toto procento dodržet.** U dospělého nakapeme 15 až 25 kapek této jódové tinktury do 50 ml vlažné vody a vypijeme a hned zapijeme dalšími 50 ml vlažné vody. Tato dávka by měla postačit. Kdyby se průjem nezastavil, zopakujeme léčbu ještě jednou tou samou dávkou, účinek již bude jistý. Počet kapek 15 až 25 volíme podle razantnosti průběhu spouštění nemoci.

Pro děti se roztok připraví tak, že do 50 ml vlažné vody kápneme tolik kapek, kolik let je dotyčnému dítěti: pět kapek pětiletému, sedm sedmiletému, atd. Tento roztok dítě ihned zapije dalšími 50 ml vlažné vody.

Horká a studená sprcha

Je to velmi snadná a přitom tak účinná metoda. Jednoduše své tělo pořádně rozehřejete pod horkou sprchou a potom pořádně zchladíte pod studenou sprchou, a znovu ohřejete, zchladíte atd. To způsobí, že se krev při horké sprše navalí do kůže a končetin, kůže vám zčervená. Pak, při studené sprše, spěchá krev dovnitř, aby ochránila vnitřní orgány, a kůže zbělá. Vy vlastně způsobujete „pumpování“, které nutí krev, aby uháněla celým tělem a jak protéká, omývá všechny buňky. Toto je obzvlášť výborné pro kohokoli se sedavým životním stylem a pro lidi, kteří se nemohou příliš pohybovat – ale je to účinné léčení i pro všechny ostatní lidi. Návod je celkem prostý, na 30 sekund si pusťte tak horkou vodu, jak jen snesete, pak na 30 sekund ledově studenou – provádějte alespoň 6x. Na konci procedury se budete cítit jako znovuzrození!

Zlepšení usínání

Melatonin je hormon, který produkuje endokrinní žláza v mozku – epifýza (nadvěsek mozkový, šišinka). Tento hormon je vyplavován do těla podle množství světla, jemuž je tělo vystaveno. Jeho produkce je největší právě během tmy; uvolňuje se, když ke konci dne mizí světlo. Melatonin totiž pomáhá připravit tělo na spánek tím, že snižuje bdělost a mírně snižuje tělesnou teplotu. Takže ti, kdo mají problém s usínáním, mohou vyzkoušet tento tip: Asi hodinu před plánovaným spánkem snižte světelnou hladinu v místnosti natolik, nakolik jen můžete. Nesviťte velkým lustrem, ale jen lampičkou, či si po bytě rozložte dvě, tři svíčky, abyste nezakopli či do něčeho nevrazili. Tímto ztlumením světelné hladiny spustíte v těle uvolňování melatoninu.

Slunce

Lidé, kteří nemají dostatek slunečního světla, začnou mít různé druhy fyzických, psychických a emocionálních problémů. Kosti se začnou změkčovat (stav zvaný křivice), přijde deprese (nejvyšší počet sebevražd je z míst s nejmenším množstvím slunečního záření), hladina hormonů a imunita klesne a lidé onemocní. Na druhé straně lidé, kteří se vystavují

pravidelně slunečnímu záření, mají: 1) více energie 2) silnější imunitní systém (jsou méně nemocní) 3) hustší a silnější kosti (tvoří se vitamin D, který napomáhá mineralizaci kostí) 4) silnější svaly 5) bohatší krev 6) zdravější nervy 7) větší množství železa v krvi aj. Vystavení se přímému Slunci zabíjí většinu typů plísní a kvasinek, normalizuje hladinu hormonů, zvyšuje plodnost, zvyšuje okysličení kůže, přivádí více krve k povrchu kůže, což pomáhá léčit řezné rány, modřiny a vyrážky, otevřené rány a zlomené kosti se hojí rychleji aj. Zkrátka Slunce potřebujeme ke svému zdravému vývoji a k optimální údržbě svého zdraví.

MAGIE POHYBU

Tělo je uzpůsobeno k tomu, aby bylo neustále v pohybu. Anatomie je ve službě přirozeného pohybu, bez zátěže svaly ochabují, kostní struktura řídne, držení těla je vadné. Aktivita je tak nezbytná nutnost lidského těla.

Když člověk provozuje sport jako zálibu, tak tomu tělu naslouchá, seznamuje se s jeho potřebami a tělo začíná být inteligentnější a propracovanější. Je schopno dělat cílenější, koncentrovanější a kultivovanější pohyby. Lépe se stáváme tělem, a ono je zpětně zdrojem duševního rozvoje. To je podstatou psychosomatiky. Tělo je somatická, fyzická reprezentace psychického. Tedy osobnostně zralý a celistvý člověk sportuje, protože cítí potřebu pohybu a zároveň radost z něj.

1) Rozdělení pohybu

Jak jsme se z úvodu dozvěděli, pohyb je nezbytným prostředkem a zároveň nutností k dobrému tělesnému vývoji a k udržení základní fyzické kondice potřebné k životu. Pohyb je umožněn součinností kostí a svalů. Sval je ke kosti připevněn šlachou. Smrštěním či natažením svalu dochází přes šlachy k tahu na příslušné kosti, a tak touto silou vzniká pohyb kostí, které jsou k sobě spojené klouby a pohybují se jedna vůči druhé, přičemž se k sobě přibližují a oddalují. Sval se však neumí sám napnout, sám se pohnout a tudíž sám se udržovat v optimálním stavu. Potřebuje k tomu impuls, pohyb, sport – zkrátka naše vůle, naše chtění je pravou příčinou pohnutí svalem. Jako důsledek je jeho prokrvení a posílení.

Většinou si k povzbuzení svalové činnosti na Západě vybíráme sporty, které jsou zaměřené na soutěžení – poměřování výkonu s druhými. Při této aktivitě nám sílí svaly, zlepšuje se tělesná koordinace, zvyšujeme tělesnou a psychickou odolnost a v případě úspěchu přichází také pocit uspokojení, štěstí a radosti. Specifikum této aktivity je v tom, že naše pozornost je zaměřena směrem ven, na určitou aktivitu s cílem, který leží mimo tělo (např.: vstřelit míč do branky), a od těla

žádáme, aby fungovalo a pomohlo nám splnit náš cíl (vstřelit gól). Naše vůle je tak zaměřena na cíl ležící vně nás a tělo slouží pouze jako prostředek k dosažení cíle. Tím se dostáváme do situace, že nevnímáme, co se v našem těle odehrává. Jinými slovy: snažíme se narvat míč do branky, do koše, přes síť; někam něco vrhnout, trefit; být rychlejší; doskočit dále či vyskočit dále atd. Prostě soustředíme se na cíl, který leží mimo nás, a tak tělo je jen služebník (prostředník) k tomuto chtěnému výkonu. Nevěnujeme našemu tělu pozornost a bereme ho jako pouhý nástroj.

Opakem soutěživých západních sportů je východní cvičení zvané jóga. V józe dochází k opačnému směru naší koncentrace – soustřeďujeme se dovnitř, do našeho těla. Tělo bereme jako chrám, ve kterém sloužíme svoji bohoslužbu. V józe nesoutěžíme s druhými, ani sami se sebou. Plně se soustředíme do nitra těla a na změny, které se v něm odehrávají, takže úplně přesně víme, co se v něm děje a můžeme tak docílit plné kontroly všech změn pohybu, tlaku a rytmu. A to je důvod, proč se v józe cvičí se zavřenýma očima: absolutní koncentrace dovnitř. Vnímání těla je zde hlavním cílem.

Tak se dostáváme k tomu, jak lze rozdělit pohyb. Pohyb lze rozdělit na motoriku a senzoriku. Kdy **motorika** je o technice pohybu, tedy návod, jak provést samotný pohyb; **senzorika** je o vnímání, tedy o koncentraci a prožitku samotného pohybu.

Motoriku lze rozdělit podle tří způsobů, jakým provedeme pohyb či zaujmeme tělesnou pozici: 1) **izotonické** provedení – je to dynamický způsob provedení pohybu s opakováním; 2) **izometrické** provedení – je to výdržový způsob provedení pohybu s využitím přitahování se; 3) **jógické** provedení – pohyb je v souladu s řízeným vědomím a s řízeným dechem; před začátkem pohybu si onen pohyb představujeme, protože práce s představou předchází zaujmutí konečné pozice (tento způsob rozvíjí pozorovatele); následuje výdrž v této tělesné pozici a zakončení celého pohybu se děje uvolněním v relaxační pozici; provedení jógického pohybu klade důraz na odosobnění – být pozorovatelem – neztotožňovat se s průběhem cvičení.

Senzoriku lze rozdělit podle cíle cvičení a směru koncentrace. Buď máme cíl venku, mimo tělo a koncentrace je upnuta též ven, anebo cíl je samotné tělo a koncentrace je uvnitř něho a na něho.

Nyní si tato rozdělení rozebereme podrobněji na příkladu.

První způsob provedení pohybu nazýváme izotonickým. Je to dynamický způsob provedení pohybu s opakováním. Abyste si to dobře představili, popíšu vám typický izotonický příklad pohybu. Postavíme se vzpřímeně s nohama u sebe a pak se rozhodneme, že se předkloníme a chceme se dotknout hlavou našich kolen. Protože většina z nás tam hlavou nedosáhne, začne vytvářet kmitavý pohyb tím, že pruží v oblasti trupu a takto si člověk pomáhá k většímu rozsahu a dosažení cíle. Druhý způsob provedení pohybu je izometrický. Jedná se o výdržový způsob provedení pohybu s využitím přitahování se. Kdybychom zůstali u předchozího záměru dotknout se hlavou kolen v předklonu, pak u tohoto typu pohybu se chytíme rukama za zadní část nohou a budeme přitahovat celý trup s hlavou ke kolenům. Třetí způsob provedení pohybu je jógický a provedeme ho takto: postavíme se do vzpřímeného postoje, zavřeme oči, dýcháme plný jógický dech, uvolňujeme všechny svaly v těle, vědomí je koncentrované na tuto veškerou vnitřní činnost. Potom si představíme provedení pohybu a s výdechem ho provedeme. Předkloníme se a uvolníme celé zádové svalstvo. Poté se snažíme uvolnit i další svaly. S každým nádechem a výdechem se vždy o něco více uvolníme a přiblížíme hlavu ke kolenům. Po třech minutách se s nádechem pomalu vrátíme do vzpřímeného postoje, kde se stále zavřenýma očima relaxujeme, dokud se nám nezklidní dech a tep.

Základní rozdíl mezi provedením (motorikou) pohybu izotonickým a izometrickým způsobem vůči pohybu provedeném jógickým způsobem je: při izotonickém (dynamickém) pohybu se naše vědomí ani nestíhá koncentrovat na to, co se děje v těle, neboť pohyb je rychlý a kmitavý; při izometrickém (přitahovacím) pohybu zase vytváříme nejen v těle, ale i v mysli napětí za účelem dosažení našeho cíle: něco někam narvat, něčeho dosáhnout. U obou typů dýcháme nahodile. Při

jógickém provedení pohybu řídíme dech s pohybem a plně se koncentrujeme na vnitřní stav těla. Též vnímáme naši tepovou frekvenci srdce. Při senzorice je rozdíl ve směru koncentrace mysli (ven-dovnitř) a ve způsobu prožitku. Při izotonickém i při izometrickém leží cíl venku, koncentrace je tak vedena směrem ven, máme otevřené oči a nestíháme prožít vnitřní pocity v těle, anebo navíc vytváříme v těle napětí. Kdežto jógický způsob provedení pohybu je založen na koncentraci směrem dovnitř a provádí se se zavřenýma očima. Jógický způsob provedení pohybu nemá vnější cíl. Když už se chceme bavit o cíli, tak jen o vnitřním, který je obsažen v cvičení samotném. Jógické cvičení je hlavně o vnímání samotného cviku a o prožitku. Jóga klade důraz na odosobnění – být pozorovatelem – neztotožňovat se s průběhem cvičení. Zároveň však má být při pohybu vědomá, plná pozornost, protože všechny síly, všechna energie jde za pozorností. Bez pozornosti není žádného účinku.

Nechtěl bych, aby vznikl pocit z předchozích řádků, že izometrický a izotonický typ pohybu je špatný typ pohybu a měli bychom vykonávat jen jógický. Spíše konstatováním rozdílu mezi těmito typy pohybu chci vysvětlit, že v dalších řádcích se budeme zabývat jógickým typem pohybu, neboť tento typ pohybu nám pečuje o naše tělo – uzdravuje a regeneruje ho. Izometrický a izotonický typ pohybu je určen k výkonu pro dosažení cíle ležící mimo naše tělo a náš organismus používá jen jako nástroj k dosažení vytýčeného cíle. Tento typ pohybu rozebereme v kapitole tři nazvané Sportování a posilování.

2) Jógický pohyb – jóga

Je přirozenou cestou, že člověk usilující o celistvost a osobnostní zralost, se jednoho dne dostane ke „královské“ metodě, nadřazené všem sportům, a zároveň je převyšující svým rozsahem působnosti. Ano, tato metoda je jóga.

Jóga je metoda, jejímž prostřednictvím lidská bytost může dosáhnout nejen úplného ovládnutí těla, ale i úplného ovládnutí mysli.

V józe platí pravidlo: alespoň jednou denně pohnout každým svalem. Rozproudí se tím energie a rozpustí blokády. S energií je to jako s vodou: voda, která neproudí, se postupně znečisťuje; tekoucí voda však zůstává čistá.

Jóga je samou svou podstatou aktivita, jejímž cílem není výsledek ve vnějším světě, ale úsilí, které směřuje k působení ve světě vnitřním – v oblasti svalstva, nervů, vnitřních orgánů a mysli. Protože je jóga svým záběrem obšírná, tak ji dělíme na menší části. Jóga zaměřená na ovládnutí těla se nazývá Hathajóga.

Hathajóga je metoda, která je založena na principu sjednocení polarity v našem těle. V původní řeči Východu se pozitivní proud označuje slabikou „ha“, což znamená „Slunce“; záporný proud se označuje slabikou „tha“, to znamená „Měsíc“: odtud název Hatha.

Naše tělo je oživováno pozitivními a negativními proudy, a jsou-li tyto proudy v rovnováze, pak se těšíme dobrému zdraví. Hathajóga znamená dokonalé poznání těchto energií a jejich spojení v dokonalé harmonii a plné rovnováze, a schopnost je naprosto ovládat. Žák jógy se naučí poznávat, že v jeho těle jsou činné dva životní proudy, jejichž rovnováha přináší dobré zdraví. Zároveň stálým rozšiřováním svého vědomí dospěje k poznání, že tyto dva životní proudy neexistují jen v něm, nýbrž že všechno, co žije v prostoru a čase, žije proto, že je též nositelem této **polarity** (+/-) a **rytmu** (vzájemné střídání polarit). Polarita a rytmus oživují celý vesmír. Pozitivní a negativní síly se vzájemně rytmicky střídají, způsobujíce dokonalou rovnováhu mezi pozitivními a negativními stavy. V těle je sídlem pozitivního pólu mozek tam, kde vlasový porost vychází spirálovitě z jediného bodu na temeni hlavy. Negativní pól je v kostrči, v posledním obratli. Mezi oběma body je proud vysokého napětí a toto napětí je život. Nositelem života je páteř.

Ásany

Základem jógického způsobu provedení pohybu je zaujímání tělesných pozic s řízeným vědomím a s řízeným dechem. Tělesné pozice v józe jsou nazývány ásanami. Každá ásana působí na specifickou část těla, takže ásan je opravdu

velmi mnoho. Některé ásany působí mocně na tělo a některé jen polechtají, avšak účinné jsou všechny.

Co je vlastně smyslem tělesných pozic? Když se podíváme na lidské tělo, zjistíme, že má stovky svalů. Tyto svaly nám umožňují pohyb a možnost projevovat se v životě tak, jak chceme, kam míří naše vůle. Tyto svaly je samozřejmě potřeba vyživovat a udržovat čisté. Výživu zajišťuje krev, která dodává živiny a kyslík a zároveň odvádí odpad, který produkují buňky ve svalech. A nyní se dostáváme k významu našich ásan. Zaujmutí tělesné pozice nám vytvoří přirozené natažení určitého svalu. Při natažení svalu tak dochází k vyždímání veškeré krve z něj a tudíž i odchod všech nečistot. Po uvolnění dochází k mohutnému přítoku nové, čisté, okysličené a živinami obohacené krve, která nám sval zaplaví. Bez natažení svalu ásanou by odvod nečistot a přívod potřebné výživy probíhal pomalu a nebyl tak účinný. Zaujímání ásan tak vede k lepšímu zásobení krví, neboť žilní oběh závisí na střídavých stazích a uvolnění svalů, které tlakem na žíly pohánějí žilní krev k srdci. Při natahování svalů dochází k vyprazdňování – ždímání krve ze svalu a čím lepší natažení, tím dochází k úplnému vyprázdnění. Jakmile ukončíme ásanu, sval na sebe bere svůj normální objem a nasává čerstvou krev, jež ho čistí a vyživuje.

Dalším, až neskutečným efektem ásan na lidský organismus je pružnost. Tajemství mládí spočívá v pružnosti a cvičenci jógy si uchovávají nesrovnatelnou pružnost až do velmi pokročilého věku. Toto tajemství pružnosti spočívá v prodloužení uvolněných svalů pod vlivem pomalých a postupných tahů. Toto natažení svalů představuje jednu ze základních charakteristik ásan. Tedy, co se děje se svaly během ásan? Sval sám o sobě není schopen se natáhnout, potřebuje k tomu zevní akci. Tedy zaujmutím nějaké tělesné pozice natáhneme příslušný sval, který dosáhne své normální hranice elasticity (pružnosti). Při setrvání v této fázi hranice normální pružnosti svalu a zároveň při jeho uvolnění, můžeme tuto hranici pomalým a postupným tahem prodlužovat. Při každém takovémto natažení posouváme hranici normální pružnosti svalu, a tím se sval stává pružnější a tělo s ním. Pomalý a postupný tah na sval není nebezpečný, naopak. Proto je velmi důležité se v

každé ásaně soustředit na svaly či svalové skupiny právě podléhající tahu a pečlivě je uvolnit před a během tahu, jež má být postupný a pomalý. Vždy když dosáhneme hranice elasticity a uvolníme se v této fázi, a pak počkáme několik okamžiků/nádechů, můžeme konstatovat, že získáváme několik dalších centimetrů postupným tahem.

Z jiného úhlu pohledu na svalovou činnost lze konstatovat, že sval při běžné sportovní aktivitě se dostane na svoji mez pružnosti, kde má snahu stáhnout se zpět, což je svalová obranná reakce. V tuto chvíli jógin musí tento sval uvolnit a musí v ásaně znehybnět a setrvat delší dobu, čímž navodí podmínky, že sval se dostane hodně nad svoji běžnou hranici pružnosti. Nehybnost je důležitá z toho důvodu, že sebemenší pohyb vrací svaly zpět do pásma jejich obvyklé pružnosti a sebemenší pohyb v nich vyvolává obranou reakci se smrštit, stáhnout se zpět. Jóga tak využívá přirozeného svalového principu: je-li sval vystaven po dostatečně dlouhou dobu napětí, podvolí se protažení tím, že se uvolní.

Dalším účinkem ásan je působení na orgány uvnitř těla a na žlázy s vnitřní sekrecí. Toto působení probíhá pomocí tělesné pozice, která působí svým ohýbáním, prohýbáním či vytočením na páteř. Každý pohyb páteře působí na míchu a sympatický nervový systém, který se táhne po obou stranách páteře. Tímto působením dochází k hlubokým reakcím přímo na vnitřní orgány. Avšak jak by to dopadlo, kdyby každý pohyb spouštěl reakci v orgánech uvnitř těla? Příroda tak má svoji pojistku pro spouštění hlubokých reakcí, která tkví v tom, že jednotlivý či rychle provedený pohyb nám tuto reakci nespustí, neboť reakce orgánů jsou pomalé – mají pomalou odezvu. A tak, chceme-li spustit jejich odezvu, musíme v tělesné pozici nehybně vydržet delší dobu. Čím delší dobu vydržíme nehybně v ásaně, tím intenzivnější a trvalejší bude jejich odezva. Tedy nehybnost po určitý čas umožňuje působení na vnitřní orgány a na žlázy s vnitřním vyměšováním. Pro začátek se nehybnost pohybuje od jedné do dvou minut. S pokročilostí cvičení ásan se dostáváme ke střednímu stupni nehybnosti, která trvá od dvou minut až po minut pět. Zde je nejdůležitější nepřipustit žádný sebenepatrnější pohyb těla. Pak následuje

vyšší stupeň nehybnosti pohybující se od deseti minut po patnáct minut. Delší výdrže (nejvyšší stupeň nehybnosti) v ásanách bez dohledu kvalifikovaného učitele nejsou žádoucí. Jak je tedy patrno, nehybnost je charakteristickým znakem ásan a tato nehybnost činí ásanu ásanou, na rozdíl od nejrůznějších sportovních aktivit. Cílem je dosáhnou nehybnost sochy, v našem případě dýchající sochy.

Základní účinky ásan jsou: 1) Protažení svalů a zlepšení pohyblivosti kloubů a zvýšení pružnosti celého těla. 2) Působení na orgány uvnitř těla (jejich aktivace), příznivý vliv na žlázy s vnitřní sekrecí a ovlivnění celkového správného chodu těla. 3) Upravují krevní a lymfatický oběh. 4) Účinky na mysl (zlepšení paměti a schopnosti se soustředit), odstranění stresu a zklidnění. I když cvičením ásan dochází k blahodárnému vlivu na lidský organismus, skutečným cílem při cvičení pozic je najít cestu k rozvinutí vědomí. V ásanách tělo přechází do stavu vyladěného, harmonického, v němž se nachází klid, ticho a prostupuje jím vědomá pozornost, a tím dochází k ideálním podmínkám pro možnost rozvinutí vědomí.

Souhrnem lze konstatovat, že ásana je stálá a pohodlná pozice, která vytváří z těla a mysli (vědomí člověka) harmonický celek. V této pozici jsme schopni se zastavit a bez fyzického úsilí setrvat určitou dobu a jedinou činností, kterou vykonáváme, je práce s naší myslí a vědomím – soustředěná pozornost. Pozice zaujímáme řízeným pohybem, v koordinaci s dechem a s maximálním uvolněním. Způsob, jakým pozice provádíme, má být pro nás příjemný a zcela bez úsilí. Tedy svalový průběh při cvičení ásan je takový, že 1) před započetím samotné ásany dochází ke kompletnímu uvolnění všech svalů, 2) ásanu provedeme s co nejmenším počtem zapojených svalů, 3) v konečné pozici uvolníme i ty svaly, na něž působí ásana přímo s tím, že jedině ty svaly, které jsou naprosto nezbytné k zaujmutí a setrvání v ásaně, mají právo být staženy, 4) než zaujmeme novou ásanu, odpočineme si, neboť do svalů, jež byly vystaveny protažení, přitéká ve velkém množství krev (proto není dobré se vrhat z jedné pozice do druhé).

Poslední poznámka na závěr ke svalové činnosti je taková, že mezi svaly, které jsou velmi často zbytečně ve stahu, patří obličejové svaly. V celém průběhu cvičení jógy má zůstat obličej bez výrazu, všechny mimické svaly mají být uvolněné.

Práce s dechem

První a nejdůležitější prvek pohybu je správné dýchání. Nejdůležitější pravidlo správného dýchání je: dýchej nosem! Vstupní branou vzduchu je nos.

Základem a východiskem všech cvičení upravujících dech je tzv. plné jógické dýchání. Je to nejdokonalejší způsob dechu, při němž se stejně plní dolní, střední i horní část plic a tak se dostává organismu co nejvíce kyslíku. **Plný jógický dech** uvádí do mocné činnosti celý dýchací aparát (bránice, dýchací svaly, plicní sklípky aj.) a skládá se ze tří druhů dechu: **1) břišní, dolní dech (abdominální); 2) hrudní, prostřední dech (kostální); 3) podklíčkový, horní dech (klavikulární)**.

Na první pohled by se zdálo, že jógický dech sestává ze tří pohybových stupňů. To však platí jen principiálně, při plném dechu musíme přejít z jedné fáze do druhé plynule. Dokonalé jógické dýchání se jeví při pozorování tělesné linie z boku jako jediný zdola nahoru pokračující, pomalý vlnovitý pohyb.

Plný jógový dech se skládá ze tří druhů dechu spojených v jednu vlnu. Nyní si tyto tři dechy popíšeme. **Spodní dech** – jinak také nazýván jako břišní, brániční, abdominální dech. Na tomto typu dechu se především podílí bránice. S výdechem bránice stoupá vzhůru, vytlačuje vzduch z plic a s nádechem klesá dolů, stlačuje a masíruje orgány v břiše a vytlačuje břišní stěnu ven. V těle napomáhá odtoku žilní krve z nohou, podporuje trávení. **Střední dech** – jinak také nazýván jako hrudní, žeberní, kostální dech. Tento typ dechu zajišťují mezižeberní svaly, které pomáhají hrudníku s nádechem zvětšit objem – žebra se rozestupují všemi směry. Příznivě je ovlivňována činnost srdce, podporuje krevní oběh a stimuluje činnost sleziny a žlučníku. **Horní dech** – jinak také nazýván jako hrotový, podklíčkový, klavikulární dech. Posiluje lymfatické uzliny, působí preventivně při astmatu, bronchitidách a

alergiích. Celkově čistí plicní hroty (horní plicní laloky) a pomáhá při bolestech hlavy vyvolaných ztuhlou šíjí.

Plný jógový dech znamená spojit tyto tři fáze dýchání do jedné vlny. Vlna většinou začíná a končí v břiše, tedy jde zdola nahoru s nádechem a ze shora dolů s výdechem. Plný jógový dech je nejobsáhlejší v oblasti břicha, zaujímá tři šestiny z celku dechu. Hrudní zaujímá dvě šestiny z celku a zbylá šestina připadne na podklíčkový dech.

Následuje popisný návod. Stojíme vzpřímeně v klidném držení těla. Po mocném vydechnutí nosem začínáme vdechovat nosem, a to v těchto za sebou následujících fázích: Při první fázi břišní stěnu předsunujeme pomalu s nádechem, čímž uvádíme v činnost bránici, to znamená, že vypneme břicho ven. Při druhé fázi dýchání rozšíříme svá dolní žebra a prostřední část hrudníku, přijímajíce postupně vzduch ze spodní části, takže jemně vtáhneme břicho, aby sloužilo jako opora pro plíce, a aby se zároveň mohly dokonale vzduchem naplnit horní plicní laloky. Tato fáze odpovídá střednímu dechu. Třetí fáze vdechu je plné vyklenutí hrudníku, ramena se zdvihají spolu s klíční kostí. Tímto vdechem nasajeme tolik vzduchu, kolik je místa v našich rozšířených plících. Dýcháme až pod klíční kosti. Poslední fáze je tedy dokonale provedeným horním dechem. Na první pohled by se zdálo, že jógický dech sestává ze tří pohybových stupňů. To však platí jen principiálně, při plném dechu musíme přejít z jedné fáze do druhé plynule. Dokonalé jógické dýchání se jeví při pozorování tělesné linie z boku jako jediný zdola nahoru pokračující, pomalý vlnovitý pohyb. S nepatrným nácvikem dosáhneme toho, že nasajeme vzduch hladce, nikoli s trhavými přechody. Nyní začneme pomalu s výdechem nosem, a to tak, že vypouštíme dech v opačném pořadí, jak jsme nadechovali. V prvé fázi výdechu ponížíme klíční kost a ramena, pak stáhneme prostřední část hrudníku a spodní žebra, v poslední fázi konečně vtáhneme břicho. Při výdechu stlačíme břišní a žeberní svaly tak dalece, aby uvnitř zbylo co nejméně vzduchu. Přirozeně děláme to bez násilí.

Takže právě jsme se dozvěděli, že dechová vlna, která probíhá ve vertikálním směru, zahrnuje spodní, střední a horní

dech. Avšak v další rovině, tedy v horizontální rovině, se dech může vést do levé anebo pravé poloviny těla, a do přední anebo zadní části těla. V těle tak máme dvanáct dechových kvadrantů, respektive dvanáct možností, kam můžeme dech směrovat. Při cvičení jógových tělesných pozic – ásan – se postupně naučíme dýchat do různých dechových kvadrantů a lépe si tak osvojit ovládání dechu, a tak vědomě řídit jeho účinky. Jestliže bychom ásany přirovnali k perlám (a to zcela oprávněně), pak dech je ona nit, která je pospojuje v náhrdelník. Dýchání jednotlivými ásanami prostupuje a zároveň je propojuje dohromady.

Blahodárné účinky dýchání jsou mnohé.

Dobře provětrané plíce zprostředkují tělu více kyslíku, krevní oběh se oživuje, celé tělo sílí. Jakost krve závisí z větší části na množství kyslíku přijatého do plic. Plným jógovým dechem ovlivňujeme pozitivně poměr dvou krevních plynů: oxidu uhličitého a kyslíku.

Člověk při běžném povrchním dýchání nadechne půl litru vzduchu, což stačí, aby do plicních sklípků doputovalo minimum čerstvého vzduchu – kyslíku, neboť dýchací cesty tvořené průduškami, průdušinkami a jejich větvením představují právě onen objem půl litru vzduchu. Při plném jógovém dechu nadechneme kolem 4,5 litru vzduchu.

Bránice, která pomocí plného jógového dechu funguje přirozeným způsobem, vykonává mírný tlak na játra, žaludek a další břišní orgány a tento tlak se mění vlivem rytmu dechu plic v mírné masážní pohyby, které podporují přirozenou funkci orgánů. Následkem toho působí každý jednotlivý dech bezprostředně na břišní orgány, oživuje v nich krevní oběh a zvyšuje výměnu látek a vytváří dokonalou vnitřní masáž.

Tento styl dýchání automaticky stimuluje velkou (tzv. dutou) žílu, která nepřetržitě přivádí srdci krev z jater. A tak nedochází k možnému hromadění přebytku krve v játrech a následnému problému se zažíváním. Tedy při vdechu nenasáváme jen vzduch do plic, ale rovněž automaticky přečerpáváme krev do tkání celého těla.

Řízení vědomí

Dalším prvkem v józe je soustředění, nebo-li řízené vědomí. Uvědomování si těla patří k podstatným prvkům provádění ásan. Cvičenec jógy musí naslouchat svému tělu, musí umět prociťovat každý sval, kloub.

Naším hlavním cílem je, abychom uvedli sebeuvědomění rovnoměrně do všech částí těla, nebo jinými slovy, abychom své tělo beze zbytku „oživili“. To nám poskytuje klíč k ovládání pozitivních a negativních energií. Při cvičení ásan se tak obeznamujeme s mocí sebeuvědomění. Jdeme tak daleko, že můžeme vědomě zapůsobit na proudy síly v libovolném místě těla jednoduchým soustředěním myšlenek.

Stálým sídlem našeho sebeuvědomění je šedá kůra mozková. Buňky kůry mozkové se vyvinuly v dokonalý nástroj, jakým dnes jsou. Avšak své vědomí můžeme vlastní vůlí převést do jiných nervových buněk. Vědomí může trvalým cvičením více vyvinout libovolnou nervovou buňku a učinit ji nositelem proudů vyššího řádu. Tak můžeme postupně oživit každou část svého těla a učinit ji vědomou. Vědomí v té či oné části těla není a nemůže být intelektuálního či reflexivního typu, to je výsadou mozku – kůry mozkové. Když hovořím o přenesení vědomí do různých částí těla, mám na mysli vědomí vnímající, které se postupem času stává stále jasnějším. Přirozeně si to vyžaduje svůj čas. Kdo ovládne pilným cvičením vědomí, bude mít z toho velmi brzy velký užitek. Může například předejít nachlazení. Jestliže se během deštivého počasí soustředíme na nohy, tak se tímto způsobem v nich produkuje teplo, a zabrání se tomu, aby se nohy silně podchladily. Právě tak mrznou-li nám záda a soustředíme-li se na ně a stanou-li se na zádech svaly vědomými, dosáhneme stažením svalů více tepla a předejdeme případnému zánětu ledvin. Má-li se dosáhnout tohoto cíle, je nutno rozvinout na nejvyšší stupeň schopnost soustředění (koncentrace) mysli, a to je možné jen při dokonalém ovládnutí myšlenkového světa.

Relaxace – uvolnění

Vždy po skončení ásany relaxujeme celé tělo a soustředíme se na přítok krve do stlačených partií předchozí ásanou. Uvědomujeme si blahodárnost tohoto uvolnění.

Relaxace mezi ásanami trvá minimálně tak dlouho, jak trvala výdrž v ásaně. Každopádně cvičení další ásany můžeme začít až po zklidnění dechu a srdečního tepu.

Jóga je jedinečná také v tom, že tělo zbavuje stresu – každá buňka je od něj očistěna. Je to zásadní záležitost, neboť stres je nositelem základního narušení našeho zdraví.

Jóga zařazuje na závěr svého cvičení 10 až 15 minutovou relaxaci. Dochází tak k celkovému uvolnění nejen těla, ale i mysli.

Jak na správné provádění hathajógy (souhrn)

Člověk dosáhne vlády nad svým tělem:

- správným dechem (plný jógový dech)
- zaujmutím tělesné pozice (ásany)
- řízením vědomí
- uvolněním (relaxace)

Cvičení jógy klade důraz na plnou pozornost, protože všechny síly, všechna energie jde za pozorností. Bez pozornosti není žádného účinku.

Svalový průběh:

- před započetím ásany kompletní uvolnění všech svalů
- ásanu provedeme s co nejmenším počtem zapojených svalů
- v konečné pozici uvolníme svaly, na něž působí ásana přímo
- než zaujmeme novou ásanu odpočineme si, neboť do svalů, jež byly vystaveny protažení, přitéká ve velkém množství krev (proto není dobré se vrhat z jedné pozice do druhé).

Řízení vědomí během ásan:

Soustředění a být uvědomělý uvnitř sebe prochází jednotlivými stupni a má svůj zákonitý vývoj: 1) nejprve se soustředíme na získání správné techniky ásany do všech detailů 2) provádíme ásanu při zapojení co nejmenšího počtu svalů; při dosažení finální fáze polohy uvolníme i tyto zapojené svaly

3) třetím stupněm je soustředění na dýchání 4) čtvrtým stupněm je provedení polohy plynulým pomalým pohybem, bez jakéhokoli trhnutí nebo zrychlení; synchronizujeme pohyby; to samé platí pro návrat z polohy; v podstatě jde o jógický „balet“ 5) pátý stupeň soustředění je v poloze udržet absolutní nehybnost; stát se sochou – zkamenět 6) šestým stupněm je, že při této nehybnosti a úplném relaxování se můžeme soustředit na strategickou oblast činnosti ásany

Závěrem

Při pasivitě jógických cvičení nastřádáme obrovskou energii a máme ji tak do zásoby. Proto můžeme lehce provádět hathajógická cvičení, i když přijdeme vyčerpaní z práce, neboť cvičení nepůsobí novou únavu. Po nich však budeme značně osvěženi. Kdo to jednou zkusil, ten to ví!

Při praktikování hathajógy si začneme uvědomovat lépe a hlouběji své tělo a všechny jeho činnosti. Také můžeme podřídit své vůli vegetativní (autonomní) nervový systém (sympatikus-parasympatikus) a všechny ty orgány, jejichž práce jinak není běžně na naší vůli závislá.

Jako každé tělesné cvičení, tak i hathajóga je jen tehdy prospěšná, když se provádí rozumně. Je-li prováděna nesprávně, skrývá v sobě velké nebezpečí a to proto, že její cvičení jsou velmi účinná. Provádíme-li ji však správně, je jejich blahodárný vliv velmi velký! Děláme-li je nerozumně a dáme-li se svést k přehánění a přeceníme-li své možnosti, můžeme si způsobit velkou škodu. Avšak zkušenost ukazuje, že ten, kdo si zpočátku jen nepatrně uvědomoval reakci vlastního organismu, v krátkosti začne instinktivně pociťovat, co mu slouží a co je mu ke škodě. Pak bude vyhledávat ta cvičení, která nejvíce potřebuje a která jsou pro něho zřejmě blahodárná.

Nezapomeňme, že provádění ásan si vždycky žádá klidné rozpoložení mysli. Jestliže začínáme práci v dobré náladě a s jasnou myslí, není třeba spotřebovávat uzdravující síly k neutralizaci negativních hnutí mysli.

3) Sportování a posilování

Cvičení jógy není primárně určené k tomu, abychom měli větší svaly. I když se zvětšení svalů při praktikování jógy dostaví, přeci jenom není takové jako při záměrném praktikování posilovacích cvičení anebo při provozování některého ze západních sportů. Při jógickém typu pohybu dochází k těmto prvkům: zklidnění, uvolnění a především odbourání stresu z každé buňky těla; zachování a zlepšení pružnosti těla; odstranění nečistot z těla. Při ostatních typech pohybu dochází k záměrnému zvětšení zapojených svalů s cílem zvětšit tak jejich sílu. Tělo je bráno jako prostředek k dosažení cíle, kdy celá pozornost se soustředí směrem ven na dosažení vytčeného cíle. Při dosahování cíle dochází ke zlepšení celé koordinace těla: zlepšuje se míření, postřeh, rychlost, obratnost, pružnost aj. Dalším faktorem je i zhubnutí, tedy odstranění přebytečného tuku v určitých partií těla a celkové zpevnění těla.

Máme-li tedy chuť si zahrát nějaký typ sportu pro radost či chceme-li si s někým poměřit své síly v rychlosti, postřehu, koordinaci, síle nebo míření, pak je tu celá škála sportů, kde si můžeme tuto potřebu splnit. Pro toto sportování nám slouží izometrický a izotonický druh pohybu.

Z úvodu již víme, jak je pro tělo důležitý pohyb – bez zátěže svaly ochabují, kostní struktura řídne, držení těla je vadné. Aktivita je nezbytná nutnost lidského těla. Proto, pokud nám nevyhovuje jóga, provozujme jakýkoli druh sportu, nejlépe pravidelně. Rád bych zde vyzdvihl tyto druhy sportu: lezení po umělé stěně, plavání, běh, jízda na kole.

Další formou sportu je specifická činnost zvaná kulturistika. Jedná se o posilování a vyrýsování svalů do estetické krásy. Zde bych velmi rád apeloval za „jedinou“ zdravou formu posilování, za kalisteniku.

Kalistenika

Slovo kalistenika pochází z řečtiny a je složením dvou slov: *kallos* – krása a *sthénos* – síla. **Kalistenika je cvičení s váhou vlastního těla. Jedná se o umění využít vlastní váhu**

těla a jeho setrvačnost pro vlastní fyzický rozvoj, abychom maximálně zvýšili svoji sílu a atletickou dovednost.

Kalistenické pohyby jsou nejúčinnějším možným cvičením, protože pracují s tělem přirozeným způsobem. Neprocvičují jednu svalovou skupinu po druhé, ale celé tělo najednou. To znamená, že spolu se svaly stejně rozvíjí šlachy, klouby a nervový systém. Kalistenické pohyby procvičují klouby a šlachy tak, aby fungovaly správně, a tím se také dosahuje mnohem vyšší síly než při cvičení s činkami. Cvičení s využitím váhy vlastního těla celoživotně chrání a posiluje klouby. Pokud budeme provádět kalistenické cviky správně, naše klouby se postupně posílí. A tak hlavním cílem tréninku je síla a zdraví, které vydrží až do stáří.

Cvičení se skládá ze šesti cviků. Proč jen ze šesti? Tělo obsahuje víc než pět set svalů, ale ty se vyvinuly proto, aby pracovaly ve vzájemném souladu s ostatními svaly a s tělem celkově. Snaha procvičovat svaly jednotlivě a odděleně, jako se to děje s činkami, tohoto principu souladu nedbá a potlačuje přirozené instinkty těla fungovat jako koordinovaný, jednotný celek. Abyste procvičovali všechny své svaly správně, je nejlepší si vybrat jen několik cviků procvičujících celé tělo najednou, a neustále se v nich zlepšovat. Proto opravdu dobrá sestava obsahuje jen několik nejdůležitějších základních cviků.

První cvik jsou **kliky**, které nám **vytvoří pancéřové prsní svaly a ocelové tricepsy** (hlavní procvičované svalové skupiny jsou: prsní velký a malý sval; přední deltový sval, trojhlavý sval). Druhý cvik je **přednožení**, které nám **vytvoří „pekáč buchet“ na břiše** (hlavní procvičované svalové skupiny jsou: přímý břišní sval; šikmé svaly – pas; pilovitý sval – vnější svaly žeber; mezižeberní svaly; bránice a šikmý hrudní sval; přímý stehenní sval – čtyřhlavý; krejčovský sval – sartorius; kyčelní komplex zepředu). Třetí cvik jsou **shyby**, které **jsou určené na zádové svaly (záda jako vrata od stodoly) a na bicepsy, které budou jako dělové koule** (hlavní procvičované svalové skupiny jsou: široký zádový sval – křídla; velký oblý sval; rombický a trapézový sval; dvouhlavý sval; zápěstí a dlaně). Čtvrtý cvik jsou **dřepy**, které **udělají stehna z ocelových lan** (hlavní procvičované svalové skupiny jsou: čtyř-

hlavý sval; hýžďové svaly; hamstringy – zadní stehenní svaly; vnitřní strana stehna; kyčle; lýtka a chodidla). Pátý cvik je **most**, který **vyformuje záda, že budou jako z ocele, ale zároveň ohebná** (hlavní procvičované svalové skupiny jsou: všechny svaly zad; bedra; kyčelní komplex zezadu; dvouhlavý stehenní sval). Šestý cvik je **klik ve stojce**, který **je určen pro zdravá a silná ramena** (hlavní procvičované svalové skupiny jsou: trojhlavý sval; celý ramenní pletenec; trapézové svaly; dlaně; prsty a zápěstí).

Dle mého vědění a zkušeností je nejlepším návodem na cvičení kalisteniky kniha *Trénink vězně – jak se osvobodit od slabosti*, kterou napsal *Paul Coach Wade*.

Svaly a jejich činnost

Svaly nám spolu s kostmi zajišťují pohyb jednotlivých částí těla, jako i pohyb celého těla. Člověk má více jak 600 svalů, které jsou tvořeny dvěma typy svalů: příčné pruhované a hladké. Výjimku tvoří srdeční sval, což je atypický sval sám o sobě. **Sval příčně pruhovaný (kosterní)** je tvořen svalovými vlákny spojenými do snopečků a ty do snopců. Příčně pruhovaný sval je tedy soubor snopců spojených navzájem vazivem, kde ke každému svalovému vláknu vede nervové vlákno, které v případě potřeby uvádí sval do pohybu. Na obou koncích přechází sval ve šlachy, které přichycují sval ke kosti. Sval příčně pruhovaný je sval, který ovládáme svojí vůlí, je řízen mozkem, kdežto **hladký sval** je sval, který není pod vědomou kontrolou mozku, nezávisí na naší vůli. Hladké svaly jsou řízené vegetativní soustavou pomocí autonomních nervů a hormonů. Tyto svaly zajišťují základní funkce lidského organismus jako dýchání či trávení. Hladké svaly způsobují pohyby vnitřních orgánů, neboť hladká svalovina tvoří stěny těchto vnitřních orgánů (žaludek, tenké a tlusté střevo aj.). Hladký sval je tvořen vřetenovitou svalovou buňkou. Svalový pohyb u obou typů svalů je tvořen svalovým stahem a opětovným natažením svalu.

Dále se budeme zabývat už jen příčně pruhovaným svalstvem, neboť to je to svalstvo, které ovládáme svojí vůlí a tudíž zapojujeme při našem sportování či kulturistice. Jak jsme

si již uvedli, tento typ svalu je v základu tvořen svalovými vlákny, která se u člověka dělí do dvou hlavních skupin: **ST (slow-twitch) – pomalá vlákna**, která jsou vytrvalá, ale méně dynamická a **FT (fast-twitch) – rychlá vlákna**, která jsou dynamická, ale nevydrží tak dlouho pracovat, zapojují se až při vyšších intenzitách práce. Zastoupení jednotlivých typů svalových vláken ve svalu má zásadní význam z hlediska svalové výkonnosti, rychlosti prováděného pohybu aj. Toto zastoupení jednotlivých typů vláken je dáno geneticky (je vrozené). Genetická předurčenost zastoupení svalových vláken v kosterních svalech do jisté míry předurčuje i výkonnostní parametry každé osoby. Tedy pro lepší srozumitelnost, uvedu názorný příklad. Budu-li chtít být sprintérem, tedy běhat krátké vzdálenosti jako třeba 100 metrů, pak když mám ve své genetické výbavě více rychlých vláken než pomalých, pak mám tu správnou výzbroj být dobrý sprintér. Tady musíme konstatovat, že množství určitého typu svalových vláken je dáno narozením a nelze to nijak ovlivnit, musíme se smířit s tím, co jsme dostali do vínku.

♦

Co se děje se svalem při sportu či kulturistice? Dochází v něm k látkové přeměně neboli k metabolismu. Metabolismus je proces proměny zahrnující veškerou chemicko-energeticko-enzymatickou reakci v buňkách a dělí se na dva typy: **anabolismus a katabolismus**. Anabolismus je výstavbový proces. Je aktivní v době našeho odpočinku, opravuje a zesiluje nám buňky. Katabolismus je aktivní v době sportování. Dochází při něm ke spotřebovávání uložené energie a k narušení buněk. Ano, čtete správně. Sport nám vlastně narušuje až poškozuje buňky (katabolismus), aby je v době odpočinku regeneroval, opravil (anabolismus), a takto dochází k jejich nárůstu (zbytnění), čímž vlastně sílíme a jsme připraveni na větší zátěž. Logická rovnice a závěr z předchozího zní, čím větší zátěž, tím větší poškození, které v době odpočinku se zregeneruje a stává se objemnějším a silnějším a je připraveno pro větší zátěž. Z tohoto jasně vyplývá, že **při sportu či**

kulturistice jsou důležité dva aspekty: samotné **cvičení**, kdy se svalové vlákna poškozují, **a odpočinek** po cvičení, kdy se nám tato vlákna regenerují a připravují na budoucí zatížení.

Oba dva metabolické děje (katabolismus a anabolismus) nejsou izolované děje, ale na jejich průběh má vliv mnoho faktorů, proto si je zde probereme, aby nám bylo jasnější, jak pozitivně ovlivnit tyto děje. Při katabolismu je podstatná doba trvání cvičení a jeho intenzita. Dalším faktorem je teplota v cvičebně, přísun živin a v neposlední řadě i motivace. Při anabolismu je podstatné dobře regenerovat a mít přísun vhodných živin.

Jak je tedy patrné, režim sportovce se skládá ze dvou prvků: tréninku-zátěže (katabolismus) a regenerace-odpočinku (anabolismus). Klíčem anabolismu je maximalizovat kvalitu odpočinku, kde rozhodujícím faktorem je strava. Čím lepší strava, tím rychlejší regenerace. Na buněčné úrovni dokáže správná výživa urychlit obnovování svalové tkáně, čímž nám strava vlastně pomáhá urychlit a zkracovat dobu regenerace a odpočinku. Správná strava se skládá z vysoce výživných potravin, kterou jsou snadno vstřebatelné, a tak tělo ušetří energii při trávení, kterou může využít jako zdroj pro jiné tělesné funkce. Při správné stravě budeme mít více energie, sníží se nám podíl tuku v těle a bude rychlejší regenerace, čímž můžeme více trénovat a být silnější, pokud nám o to jde. Z jídla potřebujeme získat sacharidy (cukry), bílkoviny a tuky. Cukry nám primárně slouží jako okamžitá energie k pohonu těla. Veškeré cukry se nám v tenkém střevě (dvanáctníku) štěpí na glukózu (základní pohonná látka) a přes střevní stěnu jsou transportovány do krve a z krve jsou ve svalech ukládány ve formě glykogenu jako zásoba pro budoucí aktivitu. Zůstává-li nám přebytek cukru v krvi po uložení do svalových zásob, pak nám tento cukr reguluje inzulin, který je produkován slinivkou břišní. Inzulin nám „pochytá“ přebytečný cukr (glukózu) z krve a v játrech se tato glukóza mění na glykogen a zde „se skladuje“. Průměrný člověk má v zásobě cca 250-400 g glykogenu (1/3 v játrech, 2/3 ve svalech). Sportovci mohou dosáhnout zásoby glykogenu až 800 g. Když ho je však v játrech moc, pak se mění na tuky, které se ukládají různě po těle – časem tak

může vznikat nevábný vzhled člověka. Přesněji řečeno děje se toto: glykogen z jater se uvolňuje do krevního oběhu v podobě mastných kyselin, ty se ukládají nejprve do méně aktivních míst těla – boky, stehna, střední partie trupu, a později i do aktivnějších míst jako jsou orgány typu srdce či ledviny, které jsou pak obloženy vrstvou tuku, čímž je oslabena jejich normální funkce. Další složkou jsou bílkoviny, které nám slouží jako stavební látka: slouží ke stavbě a rekonstrukci tělesných tkání a představují tak pro tělo stavební živiny. A poslední výživovou složkou jsou tuky ve stravě, které nám promazávají tělo, zejména klouby a dodávají tělu nasycené a nenasycené mastné kyseliny. Co z toho plyne za závěr?

Ke správným závěrům dojdeme, když si **stravu rozdělíme na tři položky: strava před tréninkem, při tréninku a po tréninku**. A zároveň k tomu také musíme **rozdělit intenzitu a dobu trvání tréninku** na tři položky: **podle doby trvání na krátký** (aktivita trvající do jedné hodiny), **středně dlouhý** (aktivita trvající od jedné do tří hodin) a **dlouhý trénink** (aktivita trvající přes tři hodiny) a **podle intenzity zátěže na vysokou** (např. tenis, fotbal, košíková, pětikilometrový běh), **střední** (např. rychlá chůze, svižná jízda na kole) a **nízkou zátěž** (např. dlouhá pomalá chůze, jízda na kole, uběhnutí maratonu). Pak se nám rýsují níže uvedená pravidla stravování, která vycházejí z toho, co se děje v těle při různých intenzitách zátěže. **Při vysoké zátěži** jako je hraní tenisu či fotbalu, kdy se jedná o krátkodobou aktivitu s intenzivním pohybem, **dochází ke spalování cukrů (až 90 %), tuků jen 7 % a zbylá 3 % připadnou na bílkoviny. Při střední zátěž**i trvající okolo dvou hodin **dochází ke spalování cukrů na úrovni 60 %, tuků 35 % a bílkovin 5 %. Při nízké zátěži** trvající přes tři hodiny **je poměr spalování takový: cukry 20 %, tuky 70 %, bílkoviny 10 %**. Pak máme tato pravidla stravování: pro všechny zátěže platí, že předtréninkové jídlo má být co nejstravitelnější s co nejmenším obsahem bílkovin. Bílkoviny slouží k budování svalů, nikoli k jejich zásobování energií, proto je v předtréninkovém jídle potřebujeme co nejméně. Tělo při aktivitě nejdříve spálí jednoduché cukry, pak si sáhne po složitějších a teprve potom přijde na řadu tuk. Tedy základním

pravidlem předtréninkové stravy je lehkost, rychlá vstřebatelnost s co největším množstvím jednoduchých cukrů. Při vysoké zátěži pojídáme ovoce, které je plné jednoduchých cukrů, které se už nepotřebují dále štěpit a putují rovnou do jater, a poskytují tak energii určenou k okamžité spotřebě. Tedy jde o ovoce plné glukózy jako jsou například datle. Další ovoce bohaté na jednoduché cukry jsou: ananas, banán, fíky aj. Při střední zátěži přidáváme do předtréninkové stravy lehce stravitelné bílkoviny a tuky, čímž docílíme prodloužení intervalu k doplnění další energie. Poměr cukrů k lehce stravitelným bílkovinám a tukům je 3:1:1. Když se podíváme na průběh spalování při této střední zátěži, pak vidíme, že tělo se začíná učit šetřit glykogen uložený ve svalech (cukr uložený ve svalech) a začíná více spalovat tuky, což vede k lepším výkonům. Jakmile však se začnou spalovat tuky, je potřeba mít dostatek bílkovin (aminokyselin), pokud je nemáte, bude se spalovat i svalová látka, proto do předtréninkové stravy přidáváme lehce stravitelné bílkoviny. Zde si buď musíme koupit nějakou energetickou tyčinku či si sami připravit nějaké jídlo.

Při nízké zátěži se tělo musí naučit pálit tuk jako zdroj hlavní energie a šetřit zásoby glykogenu. Stravování je v podstatě shodné se střední zátěží, můžeme přidat více tuků, takže poměr se může změnit na 3:1:2. Stravování během sportovního výkonu se řídí jednoduchým pravidlem: nikdy nemít hlad a žízeň. Nápoj musí kompenzovat ztrátu způsobenou pocením během sportovní aktivity (pot rovná se voda a elektrolyty), tedy musí obsahovat jednoduché sacharidy pro doplnění energie a elektrolyty pro jejich doplnění kvůli ztrátě při pocení. Elektrolyty jsou elektricky vodivé soli, které vedou v tkáních elektrický proud, na němž závisí svalové kontrakce. Hlavními prvky elektrolytů jsou chlor, vápník, hořčík, sodík a draslík. Když je nedostatek elektrolytů v organismu dochází ke svalovým křečím a celkově se zhoršuje výkon. Jak jsme si uvedli, elektrolyty ztrácíme pocením. Dalším případem úbytku elektrolytů je jejich vyplavení při přílišném pití tekutin bez obsahů elektrolytů. Doplnit elektrolyty je také nutné při průjmu a zvracení.

Jídlo při tréninku se řídí stejným způsobem, jak jsme si uvedli při stravě určené před tréninkem pro různé zátěže. Stra-

va po tréninku je základem pro silnější, energetičtější tělo. To, co po tréninku sníme, je zásadní pro rekonstrukci buněk. Bezprostředně po sportovní aktivitě je nejlepší sníst jídlo složené primárně z jednoduchých cukrů. Když svaly nakrmíte ihned po tréninku vysoce kvalitním jídlem (převážně jednoduché sacharidy, velmi málo tuku a nejlépe žádnou vlákninu), pak urychlíte jejich regeneraci, neboť jednoduché sacharidy se okamžitě dostávají do krevního oběhu. Nejlepší formou jsou jídla v tekutém stavu (smoothie). Pro výstavbu svalů je pak důležité do jedné hodiny od těchto přijatých lehkých sacharidů po tréninku přijmout hlavní jídlo, které je bohaté na snadno stravitelné, tepelně neupravené bílkoviny, omegu-3 mastné kyseliny, minerály a vitaminy.

Dalším faktorem pro katabolismus a anabolismus je stres, česky řečeno zátěž. Při tréninku nám stres nevadí, neboť je přirozenou reakcí těla. Při stresu (zátěži) začnou nadledvinky do krevního oběhu vylučovat hormon kortizol. Díky kortizolu tělo získává energii a stáváme se bdělejší, rychleji zpracováváme informace a jsme tak pohotovější, máme více síly. Kortizol nás tak stimuluje k lepším výkonům, ale po stimulaci přichází únava, kterou je potřeba řešit odpočinkem a načerpáním sil. Tedy při anabolismu je vyvolávání stresu (jakéhokoli – fyzického či psychického) nežádoucí a měli bychom se mu vyhnout, neboť prodlužuje dobu regenerace. Právě jsme si řekli, že nám stres nevadí při cvičení, tréninku, avšak je potřeba i zde vážit svá slova, neboť máme stres (zátěž), který je zdravý a stres, který je nezdravý. Pokud to totiž přeženeme se zátěží, pak kortizol zůstává na zvýšené úrovni i po tréninku, tělo přechází ke změně zdrojů, ze kterých bere palivo pro svoji činnost. Organismus stresového člověka přestane používat jako palivo tuky, ale začne spalovat cukry, a tuky naopak začne ukládat. Nestresovaní lidé spalují tuky, stresovaní lidé spalují cukry a tuky se hromadí. Dalším dopadem nadměrně zvýšeného kortizolu v krvi je nekvalitní spánek. Tělo není schopno přejít do hluboké fáze spánku, kde se nejlépe

regeneruje. Je na místě definovat, co je zdravá zátěž a co je nezdravá zátěž. Co se týká fyzické zátěže, pak zdravá zátěž je ta zátěž, s jakou se tělo dokáže vyrovnat. To znamená mít takový objem tréninku, aby se tělo stíhalo zotavovat. Při nezdravé zátěži tělo spaluje cukry místo tuků, tuky si ukládá, v době odpočinku se nestíhá regenerovat, dochází k nárůstu hmotnosti, člověk dře jako kůň a ještě přibírá na váze. Kdežto optimální množství fyzické zátěže (zdravý stres) posílí tělo jako celek, její přínosy jsou: vylepšený svalový tonus, úbytek tělesného tuku, lepší poměr síly k hmotnosti, lepší fungování imunitního systému, kvalitní spánek, aktivace přirozeného procesu léčení a obnovy.

Dále se musím vyslovit k dalšímu faktoru zvaný kyslík. Aby se tělo hýbalo, potřebuje energii a energie se rovná živiny plus kyslík. Živiny jsme si probrali, takže je na řadě kyslík.

Sval ke své činnosti potřebuje živiny a kyslík, ze kterých vzniká štěpením, rozpadem oxid uhličitý, voda a naše energie. Tedy toto štěpení či rozklad vzniká za přísunu kyslíku, který slouží jako palivo, a tento proces nazýváme **aerobní proces**. Anebo není přísun kyslíku do svalu a štěpení probíhá bez něj, a pak tento jev nazýváme **anaerobní proces**. O co jde? Veškerá energie v těle vzniká ze štěpení látky **ATP (adenozintrifosfát)**. Této látky je v těle jen takové množství, které vystačí samo o sobě na pár sekund intenzivní práce. Proto je klíčovým úkolem celého tělesného aparátu rychle dodávat svalům další a další ATP přeměnou uložených živin (glykogen, tuk, bílkoviny). Přeměna živin na ATP se děje buď s přístupem kyslíku nebo bez – aerobními nebo anaerobními procesy. Při přeměně živin na ATP vznikají splodiny, které se při aerobním procesu stíhají odbourávat a nezatěžují organismus. Při anaerobním procesu se již nestíhají splodiny odbourávat, tělo se začíná zakyselovat a vzniká laktát (kyselina mléčná), což brzy vede k poklesu výkonu nebo nucenému ukončení činnosti. Při anaerobním procesu se sice rychleji tvoří ATP pro tvorbu energie než při aerobním, ale neefektivním způsobem. Tedy

pokud se do hry o tvorbu energie zapojí anaerobní procesy, je například zpracování glykogenu 13x méně „výnosné“ z hlediska produkce ATP než aerobní verze. Energetické zdroje se tak rychleji vyčerpávají. Tělesná zásoba glykogenu trénovaného sportovce vydrží na cca 90 minut intenzivní aerobní práce, ale jen na cca 8 min anaerobního spalování. Při anaerobní tvorbě ATP se navíc ve svalech tvoří kyselina mléčná, která zakyseluje prostředí a přispívá k pocitu únavy.

Pak je na místě otázka, k čemu nám je tedy dobrý anaerobní proces? Anaerobní proces se v těle zapojuje v momentě, kdy máme změnu intenzity (sportovní) zátěže. Aerobní systém reaguje na náhlé změny intenzity výkonu relativně pomalu – meziobdobí se vyplňuje anaerobně. Pro příklad uvedu běh v krajině. Běžím po dlouhé rovině v tempu, který spotřebovává energii aerobním procesem a já se nacházím ve stabilní fázi výkonu. Náhle se objeví kopec, který mi zvýší intenzitu mého běžeckého výkonu. Při této změně dojde k přepnutí do anaerobního procesu, protože tělo reaguje na nárůst intenzity opožděně, a tak vzniká kyslíkový deficit krytý z anaerobních zdrojů. Tato opožděná reakce na změnu sportovní intenzity je vždy na začátku každé sportovní aktivity a trvá cca první 2 minuty. V těchto dvou minutách se energetické výdaje, kryjou anaerobními procesy. Tedy anaerobní proces hraje důležitou roli při změnách intenzity zátěže, ale měli bychom v anaerobním procesu získávání energie zůstávat co nejkratší čas.

Jak je patrno, do svalů je třeba dopravit **kyslík**, který zde pak působí jako „palivo“ při přeměně živin na energii. Zatímco živin máme v těle zásoby na celý výkon dopředu, kyslíku je jen velmi omezené množství a je ho třeba stále „navážet“ okysličenou krví do svalů. Tedy sportovní výkon je velmi ovlivněn dýcháním a krevním oběhem. Co se týká dechu, setkáváme se zde s výrazem **maximální spotřeba kyslíku za minutu – VO_{2max} /kg/min.** Tato zkratka vznikla ze slov „Volume oxygen maximum“ a do češtiny ji můžeme přeložit jako maximální aerobní kapacita. Obvykle se jako jednotka této veličiny udává ml/kg/min, což znamená, kolik mililitrů kyslíku tělo spotřebuje na kilogram své váhy během jedné minuty. K čemu nám vlastně tento údaj je? Sportovci s velkou naměřenou hod-

notou VO_{2max} mají větší předpoklad k dlouhotrvající aerobní aktivitě ve vyšších rychlostech a s menší únavou (vyšší tvorba energie, méně odpadních látek, lepší regenerace po tréninku). **Výkonnost krevního oběhu** je jedním z kritických faktorů ovlivňujících přímo sportovní výkon. Krevní oběh plní z hlediska sportovního výkonu řadu funkcí: 1) přináší do svalů kyslík, odvádí zplodiny látkové výměny 2) zásobuje živinami pro výrobu energie 3) přenáší látky mezi jednotlivými orgány 4) transportuje hormony na místo určení 5) funguje jako systém tepelné regulace (tlačí teplo ze svalů ke kůži). Z toho vyplývá, že úroveň schopnosti srdce pumpovat rychle okysličenou krev do oběhu je pro aerobní výkon klíčová. Krev je tvořena zhruba ze 3/5 z plazmy, a to je z 90 % voda. 2/5 krve jsou pak krevní tělíska (červené a bílé krvinky a krevní destičky). Je-li krev příliš hustá, obtížněji proudí oběhovým systémem a hůř plní své úkoly. Řidší krev je výhoda. I proto je třeba vydatně doplňovat tekutiny. Důležité jsou červené krvinky, které díky hemoglobinu vážou kyslík a umožňují tak jeho přenos krví. Červené krvinky tvoří drtivou část (99 %) krevních tělísek. Přenosová kapacita krve se dá zvýšit různými způsoby, přirozeným řešením je aerobní trénink, v jehož důsledku roste celkový objem krve v těle a klesá její viskozita (je tekutější). Oba dva faktory (dech-VO_{2max} a srdeční tep) lze zvyšovat pravidelným vytrvalostním aerobním tréninkem. Vytrvalostním aerobním tréninkem se posílí srdeční svalstvo a díky tomu roste pulsní objem krve (srdce je schopné na jeden úder „nasát“ víc krve). Společně s rostoucím množstvím krve v těle dochází ke zvýšené výkonnosti systému. Vytrvalostním aerobním tréninkem lze zvýšit sílu a vytrvalost dýchacího svalstva.

Posledním faktorem, který bych zde zmínil, než vše řečené shrnu v závěru, je načasování tréninku a odpočinku, aby se co nejlépe podpořil optimální proces stavby silnějšího a odolnějšího těla. V procesu tréninku a odpočinku nám přibude nové slovo: superkompenzace. Pojďme si vysvětlit, co super-

kompenzace znamená a kdy je nejlepší ukončit odpočinek a zařadit další trénink, aby došlo k nejefektivnějšímu růstu svalů. Superkompenzace se definuje jako zvýšená úroveň energetického potenciálu (v našem případě zvýšená úroveň síly svalu) v důsledku předchozího zatížení (tréninku). Ve slově superkompenzace máme dvě slova: slovo super, které můžeme přeložit jako něco, co je mimořádného; slovo kompenzace, které znamená vyrovnávat či nahrazovat, v našem případě to bude nahrazování škod způsobených tréninkem. Takže superkompenzace je jev, kdy dochází k nahrazení škod po sportovní aktivitě, ale zároveň dochází nejenom k vyrovnání do původního stavu před sportovní aktivitou, ale mimořádně dochází ke zvětšení síly nad původní hodnotu. Hned uvedu příklad pro lepší srozumitelnost. Řekněme, že jste měsíc neměli vůbec žádnou sportovní aktivitu, jen jste chodili do práce, na nákup a třeba pomazlili svého partnera, žádná jiná aktivita. Pak se rozhodnete, že si půjdete zaběhat tři kilometry. Pro lepší pochopení si činnost svalů představíme obrazem krajiny. Vaše celoměsíční nesportování je dlouhá rovná krajina. V momentě, kdy vyběhnete na tři kilometry rovina končí a začíná roklina. Roklina nám symbolizuje úbytek energie a svalovou zátěž s únavou. Dno rokliny je doběhnutí tří kilometrů. Vzestup rokliny směrem k opětovné rovině je už fáze našeho odpočinku, kdy tělo po doběhu regeneruje – odpočívá a opravuje poškozené buňky. V momentě, kdy dosáhneme konce rokliny a jsme na úrovni roviny ve stejné výšce, jako z které jsme šli běhat, pak mluvíme o kompenzaci. Protože však tělo je uzpůsobeno pohybu a rychle se na něj adaptuje (přizpůsobuje se zátěži), tak nám kompenzace přechází do superkompenzace, což znamená, že v našem obrazu krajiny je rovina po odpočinku o dva metry výše než výška roviny, ze které jsme vybíhali do rokliny. Toto symbolické navýšení roviny je v reálu stav, že tělo po námaze zvýšilo svoji svalovou sílu a objem, takzvaně nám narostlo a je připraveno lépe na tu samou zátěž (tříkilometrový běh). Toto dvoumetrové vyvýšení roviny však trvá jen chvíli a kdybychom nešli znovu běhat, tak se rovina vrátí do stejné výšky, jako před první roklinou. V našem přirovnání je tak superkompenzace dvoumetrovým kopečkem, kdy nejlepší časo-

vou volbou pro další trénink je na jeho vrcholu, kdy sval je nejlépe zregenerován a nejsilnější a očekává pro svůj další růst novou zátěž. Vrchol superkompenzace se pozná podle změření srdečního tepu v klidovém stavu, nejlépe hned po probuzení. V našem měsíčním nic nedělání byl klidový tep například 40, po uběhnutí tříkilometrů začíná odpočinek a kompenzace a vždy po ránu naměříme tepů 46, což znamená, že tělo stále pracuje na obnově. Na vrcholu superkompenzace však jednoho rána naměříme jen 40 tepů za minutu, což je pro nás signál, že dnes je tělo připraveno pro další zátěž. Zkrátka, slovo superkompenzace se dá přeložit hezky-česky jako „předzásobení“.

♦

Vím, že se někdo může nyní cítit zahlcen termíny a „složitou“ vědou kolem činnosti svalů, proto zde shrnu vše předešle řečené pro lepší srozumitelnost. Pohyb je vytvářen svaly. Svalová výkonnost úzce souvisí s energetickými procesy v organismu. Jde nejen o to, jak velké zásoby živin tělo má, ale také jak je dokáže využívat. Nastupuje trénink – zásoby živin se dají zvětšovat, přísun kyslíku do svalů se dá zlepšit, efektivita využití zdrojů při přeměně na energii může růst. Tělo primárně bere energii z živin ve formě cukrů (glykogen uložen přímo ve svalech) a tuků podle druhu intenzity zátěže a délky zátěže. Ve výjimečných případech sahá ke spotřebě bílkovin. Pro přeměnu živin v energii nám slouží jako palivo kyslík, který závisí na dobře fungujícím krevním oběhu. Ve výsledku získáváme přeměnou živin za spolupůsobení kyslíku energii pro pohyb a odpadní látky (oxid uhličitý, voda), které se při aerobním procesu stačí v těle odbourávat. Při zvětšené námaze při nedostatku kyslíku dochází k anaerobnímu procesu, při kterém se nestíhají odbourávat odpadní látky a vzniká zakyselení – kyselina mléčná. Anaerobní proces slouží jako výpomoc při energetických výdajích, které tělo nestíhá pokrýt aerobním procesem. Aerobní svalový proces výroby energie je optimální pro dlouhodobý výkon, anaerobní svalový proces pouze jako pomocník při výkyvech v intenzitě zátěže. Pro doplnění živin

používáme zásadotvorné potraviny tepelně neupravené, s co největším obsahem enzymů. Potravu doplňujeme před tréninkem, během něho a po něm. Poměr cukrů, tuků a bílkovin volíme podle druhu intenzity zátěže a doby zátěže. Každopádně volíme rychle vstřebatelné formy jídla. Nezapomínáme na zavodňování organismu, aby krev byla řidší a mohla snadněji proudit a rychleji dodávat živiny a kyslík a odvádět odpadní látky. Iontovými nápoji doplňujeme elektrolyty, které ztrácíme pocením. Dále jsme se dozvěděli, že máme dva hormony, které nám ovlivňují hladinu cukru v krvi a tím i regulaci energie v těle. Při nadbytečném množství cukru v krvi produkuje slinivka břišní inzulin, který nám tento nadbytečný cukr eliminuje. Při stresové situaci nám nadledvinky produkují kortizol, který nám spouští proces štěpení zásob glykogenu na glukózu a tím se dostane do krve cukr jakožto zdroj energie, která je potřebná k překonání stresové situace. Dalším důležitým poznatkem je, že není důležitý jenom trénink, ale i odpočinek. V rámci tréninku a odpočinku jsme se seznámili s dvěma termíny látkové změny a to: katabolismus a anabolismus a také již víme, co je superkompenzace a jak nejlépe využít adaptability těla na zátěž, aby co nejoptimálněji rostly a sílily svaly a my se tak stávali silnějšími a výkonějšími.

4) Závěr

Věnujete-li se jenom některému ze západních sportů či kulturistice, pak mám pro vás radu: začleňte jógu do svých aktivit. Je to z důvodu toho, že základním znakem svalové tkáně je její kontraktilita – stažlivost. Tedy pohyb ve sportu či kulturistice je vykonán stahem jednoho svalu či několika svalů. Kdežto v józe jsou svaly systematicky protahovány, natahovány a dochází k jejich maximálnímu uvolnění. Kromě stahů se svaly též vyznačují svojí elasticitou – pružností. Při běžné sportovní aktivitě se sval dostane na svoji mez pružnosti, kde má snahu stáhnout se zpět, což je svalová obranná reakce. Při cvičení jógových pozic se dostáváme hodně nad hranici běžné pružnosti svalu a tím si člověk udržuje vysoký stupeň pružnosti

a zbavuje se ztuhlosti, která je typickým znakem pro stárnutí. Avšak ten nejdůležitější důvod, proč protahovat svaly je ten, že jsou zkráceny a nemají svoji přirozenou délku. U nesportovců je to způsobeno absencí pohybu. Sval, který není používán, má tendenci ke zkrácení. U sportovců jsou svaly naopak uváděny příliš často do stahu, čímž se stávají mohutnějšími (zbytňují se), a tak tvrdnou a stávají se kratšími, než by měly být. Jóga zkrácené svaly natahuje a tím jim navrací jejich původní délku. V neposlední řadě to má dopad i na klouby, které při nezkrácených svalech mohou dosahovat svého maxima fyziologické pohyblivosti.

Závěrem lze říci, že klíčem k vybudování či udržení funkčního, mladého těla je umožnit mu, aby se neustále nacházelo ve stavu regenerace, ve stavu neustálé obnovy. Avšak tělo regeneruje, jen když mu k tomu dáme důvod. Nejlepší důvod je v podobě pravidelné sportovní aktivity. Tato aktivita není nic jiného, než ničení tělesné tkáně. Jakmile se vlivem této aktivity buňky poškodí, tělo musí nechat vyrůst nové buňky, aby je nahradilo. A tak tímto kouzlem docílíme funkčního, mladého, silného, pružného a odolného těla. A v neposlední řadě je důležité zdůraznit, že sportovní aktivita vytváří pot, který vlastně přirozeným způsobem působí proti stárnutí. Pocení totiž pomáhá čistit kožní póry, což je nezbytné pro zdraví kůže, a tak se nám udržuje zdravá kůže, která je pružná a poddajná, což působí mladě. Jako poslední přínos sportu pro tělo bych vypíchnul jeho vliv na hypofýzu. Hypofýza je endokrinní žláza (žláza s vnitřním vyměšováním), která začne vyplavovat do těla růstový hormon, když začneme sportovat. Tento hormon se významnou měrou zúčastňuje budování a údržby tkání v celém těle a také usnadňuje odstraňování tělesného tuku.

Celou kapitolu „Magii pohybu“ můžeme tedy zakončit konstatováním, že fyzická aktivita podněcuje obnovu všech buněk a tkání v celém těle. Fyzická aktivita se tak stává mocným až magickým nástrojem, kterému se rozhodně vyplatí rozumět a dobře ho ho používat. Pro výborné zdraví není potřeba sportovat moc, malé množství sportu prospívá zdraví, větší množství je dobré pro kondici. Vyberte si takový druh sportu, který doplňuje váš životní styl a který vás baví.

MAGIE JÍDLA

Vítejte v kapitole určené jídlu, pití a vůbec celému obžerstvení. Budete obeznámeni s celou záležitostí konzumu (co, jak, proč).

Na začátku naší cesty stravou je potřeba si uvědomit, že zdravá strava se nevytvoří tak, že naše původní návyky zachováme a přidáme jednu zázračnou „potravinu“, která nás spasí – tedy vše vyřeší a dovede nás ke zdraví (například: mořské řasy, nebo zelený ječmen, nebo výtažek z hub, nebo tea tree olej aj.). Tak to opravdu nefunguje. Musíme se zamyslet nad naší celou životosprávou. Bez vlastního přičinění a bezezměny na vlastním stravovacím standardu to opravdu nepůjde.

Pokud se stravujete správně, nepotřebujete doktora. Pokud se stravujete špatně, není nic, co by s tím doktor mohl udělat. Je to jako vždy jen a jen na vás. Jídlem neovlivňujeme bezprostředně své zdraví, ale i kvalitu a délku svého života.

Zdravá a vyvážená strava je nejvýznamnější součást prevence nemoci. Jak to? Takhle: buňky se během lidské existence opotřebovávají a musí být stále obnovovány; zdrojem obnovy je potrava, která musí být bohatá na živiny. A tak stav lidského těla je bezprostředně spjat s kvalitou potravy. Nové buňky mohou vznikat jen z látek, které našemu organismu dodáme, to jest z atomů a molekul potravy, kterou sníme, z tekutin, které vypijeme a ze vzduchu, který vdechujeme.

Zajímáte-li se o správné stravování ve jménu svého zdraví a chcete-li se dozvědět cenné informace, jste vítáni do tohoto dobrodružství, které vás čeká v této kapitole.

Bůh stvořil potraviny, čert kuchaře. Tak se pojďme na ty „bohoviny“ a „čertoviny“ podívat.

1) Trávicí soustava

Kde jinde začít naše dobrodružství stravy než u trávicí soustavy? Ano, pojďme si stručně a zjednodušeně připomenout, jak se tráví a vstřebává potrava, kterou přijímáme.

Stravu přijímáme ústy, kde ji rozmělníme zuby a prosliníme na kaši, kterou polkneme a hltanem a jícnem se tato kaše dostane do žaludku. Zde dochází ke smíšení s žaludeční šťávou a vzniká kyselá trávenina, která se posouvá po malých dávkách do tenkého střeva. Tenké střevo, jehož první částí je dvanáctník, je hlavním místem trávení a vstřebávání živin. Do dvanáctníku nám ústí společný vývod ze slinivky břišní (pankreas) a žlučníku. Oba tyto orgány nám pomáhají v trávení živin. Stěnou tenkého střeva nám pak proudí živiny do krve, kde jsou sbírány jaterní žilou a přiváděny do jater, která nám z nich vytvoří potřebné látky. Tyto látky jsou dále transportovány do srdce, které nám pumpuje krev do celého těla, a tak jsou zásobeny jednotlivé buňky těla touto krví bohatou na živiny. Konečným oddílem trávicí soustavy je tlusté střevo, kde dochází ke vstřebávání vody a solí stěnou střeva do těla. Také zde dochází k dalšímu vstřebávání vitaminů a minerálních prvků; některé vitaminy vznikají kvašením (fermentací) v tlustém střevě, které je pokryto bakteriemi vyvolávající proces kvašení. Po vstřebání vody, solí a všeho ještě užitečného pro organismus vzniká z nestrávených a nestravitelných zbytků stolice, která je konečníkem vylučována z těla.

Nyní se vrátíme k dvanáctníku a k procesu trávení.

Játra nám vyrábějí žluč, která se shromažďuje ve žlučníku, kde se koncentruje (zahušťuje) tím, že se stěnou žlučníku odvádí ze žluči voda a soli. Žluč dodávaná do dvanáctníku urychluje trávení a vstřebávání tuků. Dále neutralizuje kyselou tráveninu (žaludeční kyselinu) ve dvanáctníku.

Pankreas (slinivka břišní) nám dodává velký počet trávicích enzymů na štěpení živin a umožňuje tak trávení a vstřebávání těchto živin.

Trávení a vstřebávání živin probíhá ve dvanáctníku takto: i když je potrava rozmělněna kousáním na kaši – na malé částečky – a prosliněna slinnými žlázami (důležitá příprava pro trávení např. škrobů), stále se jedná o makromolekulární látky, které nejsou schopny projít stěnou tenkého střeva do krve a tak musí být ještě štěpeny na malé molekuly a tomu říkáme trávení. Toto trávení (štěpení) se uskutečňuje pomocí trávicích enzymů a za pomoci žluče a slinivky břišní. Prostě vše, co sní-

me, se musí přeměnit v tekutinu, aby to mohlo projít střevní stěnou a být vstřebáno. Tělo tak může zpracovat jen to, co je rozpustné ve vodě. Co se nerozpustí, je pro organismus nevstřebatelné. Například škrob není rozpustný ve vodě, tedy tělo ho musí pracně štěpit, aby z něj získalo užitek. Kdyby ho nerozštěpilo, prošel by trávicím ústrojím nezužitkován a odešel stolicí ven. Škrob se začíná trávit/štěpit již v ústech působením slin (obsahují enzym ptyalin), dále působením šťáv v žaludku a v tenkém střevě dochází k přeměně na cukr, který už je rozpustný ve vodě a může tak střevní stěnou doputovat do jater ke konečnému zpracování.

Po rozštěpení na malé molekuly nám živiny prochází střevní membránou do krve, kde jsou jaterní žilou transportovány do jater. Toto nazýváme vstřebávání. V játrech tak dochází k finálnímu zpracování živin (dokončuje se zpracování sacharidů – cukrů, z aminokyselin se vyrábí lidská bílkovina a tuky se shromažďují k přerozdělení). Srdce nám pak živinami obohacenou krev z jater pumpuje do celého těla k buňkám.

A co vlastně trávíme (štěpíme) a vstřebáváme v tenkém střevě? Jsou to sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy, minerální látky aj.

Sacharidy (cukry) jsou ve výživě člověka hlavním zdrojem energie. Dělí se podle počtu cukerných jednotek na jednoduché cukry (monosacharidy a disacharidy) a komplexní cukry (polysacharidy). Jednoduché cukry – monosacharidy – mají jednu cukernou jednotku a nejznámější zástupci jsou glukóza a fruktóza (cukr obsažený v ovoci, zelenině, medu). Jednoduché cukry – disacharidy – mají dvě cukerné jednotky a nejznámější zástupci jsou sacharóza (řepný cukr) a laktóza (mléčný cukr). Komplexní cukry – polysacharidy – mají více jak deset cukerných jednotek a nejznámější zástupci jsou glykogen (slouží u lidí jako zásobárna energie), škrob (slouží u rostlin jako zásobárna energie) a vláknina. **Vláknina** se dělí na rozpustnou a nerozpustnou. Nerozpustná je těžko stravitelná až nestravitelná, ale má své pozitivní funkce pro náš organismus: slouží k očistě střev (nasaje do sebe nečistoty ze stěn střev); podporuje pohyb střev (peristaltika) a urychluje průchodnost stolice, čímž zamezuje zácpě. Rozpustná vláknina

zpomaluje přechod cukrů do krve, tedy nám ovlivňuje hladinu cukru v krvi, a zabraňuje přejídání – je totiž těžké sníst velké množství jídla bohatého na rozpustnou vlákninu, protože ta v žaludku nabobtná a naplní jej, a vyvolá tak pocit sytosti, který vyšle signál, aby se vypnul mechanismus hladu.

Všechny typy cukrů v tenkém střevě se štěpí na jednoduché cukry: glukózové a fruktózové jednotky, aby mohly projít střevní stěnou do krve.

Bílkoviny (proteiny) slouží ke stavbě a rekonstrukci tělesných tkání a představují tak pro tělo stavební živiny. Při trávení se rozpadají na své základní stavební jednotky – na aminokyseliny. Přes střevní stěnu jsou krví transportovány do jater, kde z těchto aminokyselin je vystavěna lidská bílkovina. Zde bych rád zdůraznil, že naše tělo nemůže vzít živočišnou bílkovinu nebo rostlinou bílkovinu a jen tak ji připojit k našim buňkám, prostě nedokáže samotnou bílkovinu přímo použít; tělo musí rozložit bílkoviny na základní molekuly – aminokyseliny – a pak znovu v játrech sestavit proteinové vazby, aby nám touto evolucí vznikla unikátní lidská bílkovina. Tedy tělu je jedno, jestli má přísun živočišných nebo rostlinných bílkovin, protože je stejně rozloží na základní prvek (aminokyselinu), která je pro všechny typy bílkovin stejná. Co tělo opravdu potřebuje, je jíst potraviny bohaté na aminokyseliny, aby tělo nemuselo vynakládat energii na přeměnu bílkovin v aminokyseliny.

K bílkovinám se ještě váže termín zvaný – **dusíková rovnováha**. Tato rovnováha znamená, že do těla potravou dostáváme stejné množství dusíku, které z těla odchází. Dusík do těla dokáže dodat jedině bílkovina a je důležitý při stavbě svalů. Aby nedošlo k narušení této rovnováhy, je potřeba minimálně přijmout 1 g bílkoviny na 1 kg tělesné hmotnosti za den. Tedy u dospělého člověka vážícího 80 kg je potřeba přijmout 80 g proteinů.

Tuky (lipidy) slouží k promazání kloubů a slouží jako zásoba energie, pro kterou tělo sahá, když se tenčí přirozená zásoba energie – sacharidů. Aby tělo bylo schopno zpracovat tuky, musí je při trávení přeměnit na glycerol a mastné kyseliny. Nás zajímají mastné kyseliny, které se dělí na nena-

sycené a nasycené. Nasycené mastné kyseliny jsou nepostradatelné pro svoji tvorbu steroidních hormonů (např. testosteron, estrogen) a pro tvorbu cholesterolu. Avšak nasycené mastné kyseliny vedou k nadváze, až k obezitě. Je tedy potřeba hlídat si jejich přísun, aby jich nebylo zbytečně moc (z rostlinných tuků to je palmový olej, palmojádrový olej a kokosový olej). Nenasycené mastné kyseliny se získávají převážně z rostlinných zdrojů (např. olivový olej, slunečnicový olej, řepkový olej, lněný olej, konopný olej, vlašské ořechy, semínka). Dalším zastavením v odstavci tuky jsou nechvalně známé trans tuky. Tyto trans mastné kyseliny patří mezi největší záškodníky ve stravě a nemají pro náš organismus žádný pozitivní přínos. Vyskytují se ve ztuženém tuku a v přepáleném oleji. Je tedy důležité znát u každého oleje teplotu přepálení (kouřový bod) – teplotu, kdy se olej na molekulární úrovni začne poškozovat (vytvářet trans mastné kyseliny).

Cholesterol je pro lidské tělo absolutně nezbytný. Je to látka tukové povahy, která je součástí každé naší buňky, kde vytváří ochranný obal – membránu; je důležitou stavební jednotkou nervů, mozkových buněk a některých hormonů; většinu si ho organismus vyrábí sám (nejvíce v játrech), část pak přijímáme ve stravě. Cholesterol se přenáší krví a pokud je ho v krvi nadbytek, pak se usazuje na stěnách cév, které se tak ucpávají. Lidské tělo nedokáže přebytečný cholesterol vyloučit, a tak musí dojít k jeho omezení v potravě v případě, že ho máme nadbytek.

Vitaminy jsou látky, které si organismus neumí sám vytvořit – menší část vitaminů vytváří mikroflóra střev (B1, B6, B12), avšak další vitaminy musí být dodány potravou. Tělo je potřebuje k fungování enzymů, hormonů aj. Vitaminy můžeme rozdělit do dvou tříd: rozpustné v tucích (A, D, E, K) a rozpustné ve vodě (celá skupina vitaminu B, vitamin C). Tělo si umí ukládat tuky a s nimi i vitaminy rozpustné v tucích, takže má jejich zásobu a nehrozí nám jejich nedostatek. Avšak hrozí nám nedostatek vitaminů rozpustných ve vodě, protože tělo si je neumí ukládat a jejich přebytek odchází ihned močí z těla ven. Musíme jejich přítomnost doplňovat každý den, nejde z nich udělat zásoba. Vitaminy se nacházejí převážně v čerstvé

zelenině a ovoci. Dalším velkým zdrojem jsou semena a klíčky. Vitamin D je výjimka, neboť je vytvářen Sluncem – opalováním. Ale i vitamin D najdeme v potravě a to v semenech, houbách.

Minerální látky nemají žádnou energetickou hodnotu. Mají význam pro růst a tvorbu tkání (slouží jako stavební látka); aktivují, regulují a kontrolují látkovou výměnu v těle; důležité jsou ale i ve funkčních systémech (například při nervosvalovém přenosu). Minerální látky se rozdělují podle množství potřebného pro člověka na: makroelementy – spotřeba více jak 100 mg denně (vápník, fosfor, hořčík, draslík, sodík, chlór, síra), mikroelementy – spotřeba pod 100 mg denně (železo, jód, zinek, měď, mangan, chróm, selen) a stopové prvky - spotřeba se pohybuje pod miligram denně (křemík, vanad, nikl, bor). Při pestré stravě lze říci, že nám nedostatek minerálních látek nehrozí.

Dalším pojmem, se kterým jsme se setkali u trávení ve dvanáctníku, byl enzym. **Enzymy** byly objeveny v 19. století. Co je enzym? Jednoduše: ŽIVOT.

Enzymy jsou ve své podstatě bílkoviny, které řídí a urychlují chemické reakce v těle (a nejen v těle – enzymům vděčíme za kysané zelí, vykynutí těsta, pivu aj.). Každý jednotlivý enzym je přírodou navržen pro svůj specifický úkol, pro určitou chemickou reakci v těle. Jednotlivé enzymy nám štěpí a rozkládají složité molekuly na menší řetězce, které je organismus schopný strávit, a které se tak stávají zdrojem energie pro jeho další růst.

Na tomto štěpení a rozkladu molekul pomocí enzymů závisí život a růst organismu. Bez enzymů by v našem těle neproběhla v podstatě žádná chemická reakce. Enzymy tak přebírají zodpovědnost za trávení, vylučování, regeneraci organismu, hojení ran, srážlivost krve, funkci mozku, imunitu, rozmnožování aj.

Protože toto jsou stránky o stravě, zaměříme se na trávicí enzymy. Enzymy určené k trávení nám zpracovávají potravu tak, že přeměňují (štěpí) tuky, cukry, bílkoviny na základní prvky. Dále se nám podílejí na vstřebávání a využití vitaminů, minerálů a trávení ostatních živin.

Enzymy obsažené v syrových potravinách se uvolňují již v ústech při žvýkání působením slin. 60 – 80 % enzymů se trávicím ústrojím dostane až do tračníku (tlusté střevo), kde pomáhají vytvářet podmínky pro růst prospěšných bakterií tím, že na sebe vážou přítomný kyslík. Odstraňují kvašení, hnilobu a střevní toxémii (otravu krve), což vede k nárůstu obranyschopnosti organismu a životní energie.

Enzymy jsou obsaženy ve všem živém – syrovém – a v naší potravě jsou to: zelenina, ovoce, semínka, ořechy. Enzymy jsou však choulostivé na teplotu, která by neměla překročit 45 °C. Při teplotě 50 °C jsou enzymy již těžkopádné a při teplotě 54 °C se většina enzymů zničí, doslova zabije.

Shrnutí enzymů: řídí a urychlují biochemické děje v těle. V lidském těle proběhne během jedné sekundy mnoho milionů biochemických reakcí, které by bez enzymů trvaly roky. Každý enzym plní svůj specifický úkol, ke kterému byl „naprogramován“. Každý enzym se hodí jen k určité látce, a tu mění jen určitým způsobem. Na velký počet enzymů v lidském těle, plnících každý svůj úkol, je možné pohlížet jako na dokonale sehraný symfonický orchestr.

Střevní mikroflóra to jsou triliony mikroskopických mikroorganismů, které žijí v trávicí soustavě a ve spolupráci s enzymy tráví přijímanou potravu. Nejvíce dominují v tlustém střevě. Tam se nachází mnoho druhů bakterií, čím více druhů jich je, tím lépe pro naše zdraví. Avšak je potřeba pro naše zdraví udržovat rovnováhu bakterií mezi prospěšnými a škodlivými. Počet prospěšných bakterií lze zvýšit **prebiotiky** (strava pestrá na vlákninu, vitaminy a minerály) a **probiotiky**, což jsou živé organismy obsažené v kysaných a kvašených potravinách (kvašená zelenina, kysané zelí, kysané mléčné výrobky, kombucha, kefír z tibi krystalů a další).

2) Jaký přístup ke stravování zaujmout?

Většina lidí převezme stravovací návyky po svých předcích – rodičích, a téměř bezmyšlenkovitě následují kulturu stravování svého národa, své země, svého kontinentu. S na-

bytou dospělostí přichází i svoboda výběru, čím se stravovat, a zde jasně dominuje strava taková, která dotyčnému chutná. U tohoto typu jedlíka, tak nejde vůbec o potřebu dostat do sebe živiny a zdravé kalorie, ale na prvním místě se od jídla chce uspokojení chutí a emocionální slastný zážitek. Jídlo se stává prostředkem k uspokojení a z toho pramení výběr, čím se dotyčný chce stravovat. Při tomto druhu jedení platí pravidlo: vše, co lze sníst a je chutné, je správné zkonzumovat. Tento typ lidí se nazývá všežravci s důrazem na jídelní libido.

Pak máme druhý typ lidí, který je v menšině a který zaujímá ke stravě filosofický postoj, tedy začleňuje způsob stravování do svého životní názoru. Tito lidé nejsou vazalové dědičnosti kultury stravování své země, ani se neschovávají za způsob stravovaní, kterému je naučili rodiče. Tito lidé hledají ve stravování promítnutí svých myšlenkových pohledů na svět, tedy zahrnují do stravy nejen rozum, ale i etiku, morálku a vyšší životní principy nadřazené pouhému bezohlednému konzumu. Sem patří vegetariáni, vegani, vitariáni, frutariáni a asi na pomyslném vrcholu jsou breathariáni. Ve stručnosti si projdeme specifikaci těchto jídelních směrů.

Vegetarián se rozhodl, že nebude ve své stravě přijímat nic, co zapříčiňuje smrt živočicha. Tedy do svého jídelníčku nezahrnuje maso a výrobky z něj, sádlo a výrobky z něj, a vůbec jakékoli části zvířete, které zapříčiňují jeho smrt. Sporná je zde konzumace vajíček, ale to zde nebudeme řešit. **Vegan** se rozhodl jít dál než vegetarián a odmítá nejen zabíjení, ale i vykořisťování živočichů. Tedy vegan nepije mléko, nejí mléčné výrobky (sýr, smetana, tvaroh a další), vajíčka, med. Stravuje se pouze z produktů rostlinné říše. **Vitarián** se stravuje s podobnou filosofií jako vegan, pouze s malým rozdílem, že svoji potravu nevaří. **Frutarián** se živí pouze a jen ovocem s doplňky zahrnující semena, ořechy a listy. **Breatharián** se živí ničím. Respektive živí se pránou. Pro druhé to znamená vzduchem. Breatharián jí „přímé jídlo“ ze čtyř elementů: oheň, voda, vzduch, zem, a nepotřebuje čekat, až mu jídlo z těchto elementů vyroste na poli – například ve formě obilí, ze kterého udělá mouku a upeče chleba.

Dále při řešení záležitosti, čím se máme živit, je potřeba zmínit, že každý člověk je jedinečný a svým tělem náleží k určitému typu. Jako například narození v určitém znamení zvěrokruhu nás předurčuje ke specifickým vlastnostem a charakteristickým postojům. Každý typ těla má svoji specifickou potřebu potravy, svůj specifický průběh metabolismu a svoji specifickou genetickou dispozici. Známe **tři typy těl: ektomorf** (rychlé spalování; potřebují stálý přísun jídla; hubení, šlachovití lidé; dlouhé a tenké kosti), **endomorf** (pomalý metabolismus; vše se ukládá do tuků; tlouštíci; silné a těžké kosti) a **mezomorf** (ideál, který je štíhlý, ale zároveň má vybudované svaly; metabolismus není rychlý ani pomalý, prostě akorát).

A tak každý z nás má svůj typ těla, který vyžaduje svou specifickou potravu v určitém rytmu příjmu pro jeho metabolismus. Ve Východní terminologii bychom pro ektomorfa použili výraz, že zde převládá princip Větru (organismus špatně udržuje vodu a teplo); pro endomorfa použili výraz, že zde převládá princip Hlenu (organismus dobře udržuje vodu) a pro mezomorfa použili výraz, že zde převládá princip Žluči (organismus dobře udržuje teplo).

V následující kapitole propereme typické potraviny zastoupené každý den v potravě.

3) Čím se (ne)stravovat?

Uchopíme tuto kapitolu tak, že vytvoříme jednotlivé „ostrůvky“, které pak v následné kapitole „Veliké shrnutí“ navzájem propojíme a dostaneme přirozenou vylučovací a slučovací metodou výsledek, jak se stravovat.

Acidobazická (kyselino-zásaditá) rovnováha

K zachování životaschopnosti lidského organismu je nesmírně důležité zachování acidobazické (kyselino-zásadité) rovnováhy. Hodnota „ph“, která se pohybuje v rozmezí nula až čtrnáct, dělí vodné roztoky na kyselé, neutrální a zásadité. Hodnota sedm je neutrální hodnota, vše nad sedm je zásadité, vše pod sedm je kyselé. Všechny tekutiny v těle jsou zásadité

(krev, sliny, lymfa, žluč, mozkomíšní mok) kromě žaludeční kyseliny. Voda je neutrální, má hodnotu sedm.

Dle výše zmíněného lze potraviny, které přijímá tělo, rozdělit na kyselinotvorné a zásadotvorné. Náš organismus potřebuje obojí typ potravin, protože mu dodávají cenné živiny. Ale většinou je přísun kyselinotvorných větší než zásaditých, což je špatně. Chceme-li dosáhnout optimálního zdraví, je důležité, aby většina přijímaných potravin byla zásadotvorná (rakovina nemůže bujet v zásaditém prostředí). Zdá se, že správný poměr mezi příjmem zásaditých a kyselinotvorných potravin je 80 % zásaditých a 20 % kyselinotvorných.

Mezi zásadité potraviny patří syrové (nevařené) zralé ovoce, syrová zelenina, semínka, ořechy, klíčky, čerstvé džusy, zelený a bílý čaj, oleje lisované za studena a další. Mezi kyselinotvorné potraviny patří rafinované a vařené potraviny.

♦

Zničení enzymů

Veškeré tepelné zpracování potravin nad 45 °C nám zabíjí enzymy, které jsou v této stravě obsaženy. Lidský organismus si tak jedině a pouze musí při trávení potravy pomoct svými enzymy.

♦

Mléko

Po opuštění etapy vývoje zvané kojenec, již člověk nepotřebuje ke svému životu mléko. Ono stačí, že ho lidé přijímají v mléčných výrobcích. **Sýr** se vyrábí srážením mléka syřidlem nebo kyselinou mléčnou (někdy může být použit i vinný ocet nebo citronová šťáva). Nejčastěji se používá mléko kravské, ale může být použito i kozí či ovčí mléko. Sýry jsou velmi koncentrovanou potravinou. Na výrobu 1 kg sýra je třeba průměrně 11 až 15 litrů mléka (podle tvrdosti sýra). **Jogurt** vzniká procesem kysání mléka pomocí bakterií, kdy se z cukru (laktózy) stává kyselina mléčná. **Tvaroh** vzniká srážením mléčné bílkoviny zvané kasein. **Smetana** vzniká oddělováním

tuku v mléce a vzniká na jeho povrchu. **Máslo** se tvoří ze smetany.

Lepek

Obilné zrno se skládá ze slupky a obilného jádra: bílku. Tento bílek je tvořen z větší části škroby a asi z 12 % bílkovinami. A právě tato bílkovina je zdrojem lepku (glutenu). Lepek neprospívá žádnému metabolismu, spíše nám zalepí vnitřnosti jako lepidlo. O co jde? Při mletí se nám lepek a obilný škrob slisují k sobě a při pečení se jejich vazba ještě umocní. Toto „lepidlo“ nám slepuje střevní klky (miniaturní výběžky v tenkém střevě podílející se na vstřebávání živin) a omezuje tak vstřebávání živin. Když se lepek ve střevech nahromadí, vznikne z něj druhá vnitřní trubice. Mezi ní a stěnou střeva dochází ke značnému okyselení prostředí, které má špatný vliv na regulaci propustnosti a filtrování škodlivin. Do krve se pak přes střevo dostávají látky, které v ní nemají co dělat.

Sója

Sója patří mezi luštěninu, která není místního původu, a je tedy nasnadě zajímat se o to, jakým způsobem ji konzumují obyvatelé, pro které je domácí potravinou. A tady je ten zádrhel: žádné granuláty, kousky či plátky pro vaření. Prostě v Asii nekonzumují sójové boby jako luštěninu, nedělají z ní mouku, mléko, maso. Zpracovávají sójové boby tak, aby z nich dostali maximum zdravého pro člověka a omezili jejich škodlivé prvky na člověka. Tedy jediné zastoupení sóji v asijské kuchyni je ve formě, která prošla fermentací (kvašením). Je to tedy poctivá **sójová omáčka** Tamari a Shoyu; **Tempeh** (základem tempehu jsou sójové boby, které jsou obsaženy v celistvém tvaru, a díky fermentaci jsou prorostlé ušlechtilou plísní – jako u hermelínu); **Miso**, což je pasta ze sójových bobů. Tyto tři fermentované produkty ze sójových bobů jsou plné vitaminů, minerálů a pře-

devším enzymů. Sója je plná bílkovin, ale až fermentací se tyto bílkoviny stávají velmi dobře stravitelné. Závěrem je nutno uvést, že **tofu není fermentovaný produkt, a tak není vhodný ke <u>každodennímu</u> stravování**!

<u>Cukr</u>

Cukry jsou pro organismus důležitým zdrojem energie. Jsou nezbytné pro tělo, ale je dobré se ptát: V jaké formě? Když je přijímáme tak, jak byly navrženy přírodou, tedy ve formě ovoce, zeleniny a jiných syrových plodin, pak přijímáme cukry spolu s vlákninou, minerály a důležitými enzymy. Cukr je tak tráven a vstřebáván přiměřeně rychle. Důležité je, že je cukr vstřebáván spolu s ostatními živinami, tedy tělo je vlastně jen v módu příjemce a vše probíhá v harmonii.

Konzumujeme-li však bílý cukr, dopad je takový, že se jedná o „prázdnou“ energii. Kromě sladké chuti a vysokého množství energie neposkytuje bílý cukr našemu tělu vůbec nic – žádné minerály, vitaminy, vlákninu. Sám bílý cukr spotřebovává vitamin B1 z těla a protože se jedná o kyselinu, tělo musí zapojit svoje minerály k vytvoření opět zásaditého prostředí v těle. Abychom to řekli jasně: bílý cukr je zdrojem prázdných kalorií, tedy člověk má dostatečnou energii (stimul) na pohánění těla, ale zároveň mu chybí základní živiny pro vyživování těla, takže vzniká nutriční dluh, který ústí v podvýživu (i u lidí trpících nadváhou).

Co je vlastně bílý cukr? Bílý cukr je natolik „vyčistěný“ od ostatních látek, které výchozí surovina (hlavně cukrová řepa nebo cukrová třtina) obsahuje, že je to vlastně téměř čistá sacharóza (bílá krystalická látka sladké chutě, která se skládá z jedné molekuly glukózy a jedné molekuly fruktózy). Jeho výroba prochází etapami: omytí cukrové řepy; nakrájení na řízky (plátky); pomocí vody různých teplot se z řízků vyluhuje cukerná šťáva; cukerná šťáva se čistí, filtruje a čeří přidáváním vápna a působením oxidu uhličitého; nakonec se cedí a profiltruje. Tento postup se opakuje 2x až 3x. Pak se šťáva vaří,

odpařuje a zase filtruje, aby se nakonec ve varostroji započala krystalizace. Vykrystalizovaná cukrová látka se odstředí a propláchne. Výroba třtinového cukru je obdobná, i když snazší, poněvadž obsahuje méně nečistot.

Cukr (sacharóza) není nic jiného, než čistá, koncentrovaná, zkrystalizovaná kyselina. Je to jedna z nejnávykovějších a nejzhoubnějších přísad na světě. Jediný rozdíl mezi kokainem a cukrem je v čase, za který vás zničí. Vedle cigaret a stresu způsobuje cukr rychlé stárnutí.

Podívejme se, co se děje s cukrem v těle. Jak jsme si již řekli u trávicí soustavy, cukr se nám v tenkém střevě (dvanáctníku) štěpí na glukózu (základní pohonná látka) a přes střevní stěnu je transportován do krve. Zde však může být jen v omezeném množství a přebytek cukru nám reguluje inzulin, který je produkován slinivkou břišní. Inzulin nám „pochytá“ přebytečný cukr (glukózu) z krve a v játrech se tato glukóza mění na glykogen a „skladuje se“ zde. Když ho je však moc, pak se mění na tuky, které se ukládají různě po těle – časem tak vzniká nevábný vzhled člověka. Přesněji řečeno děje se toto: glykogen se uvolňuje do krevního oběhu v podobě mastných kyselin, ty se ukládají nejprve do méně aktivních míst těla – boky, stehna, střední partie trupu, a později i do aktivnějších míst jako jsou orgány typu srdce či ledviny, které jsou pak obloženy vrstvou tuku, čímž je oslabena jejich normální funkce.

Bílý cukr vyvolává kvasné procesy a je zdrojem výživy pro viry, bakterie, parazity, červy, houby, kvasinky a vše, co může růst – včetně rakovinnových buněk. Dále způsobuje degeneraci slinivky a tím spouští onemocnění zvané cukrovka (diabetes). **Bílý cukr (třtinový cukr, sacharóza) je skoro jako jed** a podle toho bychom s ním měli zacházet.

Skvělou náhražkou je například med, který je zásadotvorný a nevyvolává kvasné procesy, anebo můžeme použít jiná sladká ochucovadla.

Než půjdeme dále, rád bych na tomto místě vyjasnil souvztažnost mezi energií a nutričním dluhem. Chceme-li dosáhnout dlouhodobého zdraví a vitality, musíme pochopit rozdíl mezi dvěma typy energie. První typ je zdravý, správný a je založen na výživě obsahující živiny. Prostě sníme a vstřebáme

živiny a tím nabydeme energii, kterou můžeme použít. Druhý typ energie pochází ze stimulantů (cukry, káva, rafinované potraviny). Stimulanty nemají výživovou hodnotu, ale stimulují nervovou soustavu k činnosti. Tedy tělo dostane stimul (povzbuzení k činnosti) ve formě prázdné energie a když tato vyprchá, ozve se daň ve formě větší únavy než byla před stimulem. Rozsah únavy závisí na rozsahu stimulace: čím větší stimul, tím větší únava. Z hlediska dlouhodobého zdraví bychom se měli při únavě vyspat a konzumovat potraviny s co největším množstvím živin. Platí pravidlo, že čím víc je potravina zpracovaná, tím větší bude mít stimulační efekt a menší výživový přínos pro tělo a naopak: přirozená, neupravovaná potravina (syrová potrava, naklíčená) bude méně stimulovat, ale více vyživovat. Když v případě únavy budeme znovu a znovu používat stimulanty, abychom získali energii, budeme jen prohlubovat únavu a nutriční dluh, a tělo začne vykazovat tyto neduhy: zvýšená chuť k jídlu, nabírání tělesného tuku, potíže s usínáním, předčasné stárnutí a začátek výskytu nemocí. Příjem energie přes stimulanty má jen jeden výsledek: méně energie. Energie ze stimulujících látek je energie vypůjčená na dluh a tento dluh je zkrátka potřeba jednou splatit. Tělo může na stimulujících, nevýživných potravinách fungovat jen omezenou dobu, než se vyčerpá a onemocní. Nejzdravější způsob, jak uspokojit výživové potřeby a získat energii, je prostě včlenit do našeho stravování spoustu potravin v přirozeném stavu. Bohužel jsme zaplaveni potravinami postrádajícími živiny (většinou průmyslově zpracované a rafinované produkty) a výsledkem je společnost přejedených lidí, kterým se navzdory tomu nedostávají živiny. A odtud pramení obezita. Obezita vychází z chronického hladu, který nezpůsobil nedostatek potravy, ale nedostatek živin v ní. Funguje to takhle: Žaludek je fyzicky plný, ale my máme stále potřebu jíst, neboť tím, že v žaludku nejsou žádné živiny, chce tělo, abychom jedli dál (chce živiny), ale mi už jsme sytí. Je to jednoduché: když tělo zásobíme dostatkem živin a bude tak mít k dispozici správné množství energie, nebude pak vyžadovat tolik jídla – mechanismus hladu vyšle signál, že už nemá hlad. Zkrátka, získávejme energii živinami, nikoli stimulací.

Tuky-oleje

Aby tělo mohlo přijmout tuk, je ho potřeba emulgovat – to znamená smíchat s vodou způsobem, že ho učiní kluzkým (tj. tuk je stejnoměrně rozptýlen a redukován na prvotní kyselinové prvky). Abychom správně pochopili význam slova emulgovat, přirovnáme tento proces k mytí rukou. Když máme mastné ruce, nejsme schopni si je jen vodou očistit, protože tuk se ve vodě těžce rozpouští, a tak použijeme mýdlo, které nám rozpustí tuk ve vodě a my získáme čisté ruce. V našem těle při zpracování tuků je mýdlem naše žluč. Tato žluč nám emulguje tuky, a tak naše tělo může přijmout tuky, ale jen tuky, které neprošly vysokým zahřátím (například fritování) či při jejich výrobě nebylo použito tepelné zpracování (například ztužený rostlinný tuk). Takové tuky tělo není schopno emulgovat a tudíž přijmout. Důsledek? Jeden z úkolů tuků je mazání kloubů těla, aby zůstaly vláčné a pohyblivé. Když nemáme dostatečný přísun tuků, které neprošly zahřátím při výrobě nebo při přípravě samotného jídla, dochází ke kloubním bolestem vysoušením kloubní tekutiny. Proto bychom měli kupovat oleje, které jsou lisované za studena, nejlépe s označením „extra virgin“. A samozřejmě je tepelně nezahřívat, ale používat do salátů a smoothie.

Bylo řečeno: „tuky, které neprošly vysokým zahřátím“. Co se tím míní? Jak jsme se zběžně dověděli v odstavci o tucích, každý olej má svou teplotu přepálení, kdy se v něm začnou vyskytovat trans mastné kyseliny – tělu škodlivé kyseliny –, a je tak pro naše zdraví škodlivý. Proto nyní bude uvedena teplota přepálení u olejů, které se běžně používají. Jelikož se zabýváme zdravou stravou, budu uvádět oleje nerafinované: olivový 191 °C, slunečnicový 107 °C, lněný 107 °C, řepkový 240 °C, kokosový 177 °C, sezamový 177 °C, avokádový 190 °C, konopný 165 °C, z vlašských ořechů 160 °C. Pro zajímavost uvedu další tuky, oleje: máslo 121-149 °C, ghí 252 °C, sojový 160 °C, arašídový 160 °C, kukuřičný 178 °C.

♦

Ovoce a zelenina

Jezte syrové ovoce a zeleninu tak, jak je příroda navrhla a stvořila. Užívejte si kyselých, sladko-kyselých, sladkých a hořkých chutí. Jezte i s dužninou, a třeba i se slupkou a jádřincem. Např. jablko, hrušku jezte celé kromě stopky.

Ovoce jezte jen zralé, protože v něm jsou cukry již plně vytvořeny a působí tak tyto plody zásaditě na lidský organismus. V nezralém ovoci nejsou dotvořeny cukry a pak tyto plody způsobí kyselou reakci v těle.

Syrové ovoce a zelenina jsou přísunem nejen kvalitních živin, ale hlavně přísunem vlákniny, která nám vyčistí tlusté střevo od nánosů a kalů.

♦

Chlorofyl

Jedná se o látku, která způsobuje zelené zbarvení rostlin a pohlcuje energii ze Slunce (slunečné záření). Tuto vstřebanou energii ze Slunce používá k syntéze sacharidů z oxidu uhličitého a vody, a jako vedlejší produkt vzniká kyslík. Tím je vůbec umožněn život na této planetě, neboť se jedná o základní zdroj energie pro živočichy a lidi. Chlorofyl je tak označován jako krev rostlin a může v přirovnání sloužit jako protějšek hemoglobinu v lidské krvi. Rozdíl mezi hemoglobinem a chlorofylem je jen v centrálním atomu, jinak mají stejné prstencové uspořádání. Chlorofyl má centrální atom hořčík, hemoglobin železo. Jejich provázanost je taková, že konzumací chlorofylu se zvyšuje schopnost těla produkovat hemoglobin (podporuje rychlou tvorbu krve) a tak zvyšovat efektivitu přenosu kyslíku. Chlorofyl podporuje celkovou regeneraci, rozkládá a neutralizuje volné radikály a tím zpomaluje proces stárnutí. Dále je důležitý pro aktivitu enzymů, pro správnou srdeční činnost, je nejlepším zdrojem minerálů (zejména železa, vápníku, hořčíku a draslíku), vitaminů (A, B, C, E), alkalizuje tělo a zvyšuje elektrický náboj krve (což má vliv na lepší rozpustnost krve, díky které se pak lépe vylučují odpadní látky).

Mixování

Proč mixovat? V nati od kořenové zeleniny a v listové zelenině máme uloženy aminokyseliny, minerály, vitaminy, enzymy, fytoživiny a především chlorofyl. Tyto všechny živiny jsou uzavřeny v buňkách z celulózy. Celulóza patří mezi jednu z nejtvrdších a nejtužších látek na trávení. Abychom se dostali k živinám, musí se celulóza rozdrtit, ale my lidé jsme už odvykli řádnému žvýkání a máme též slabou žaludeční šťávu (kyselinu), která by celulózu natrávila, a tak se nabízí mixér. Ten nám celulózu rozbije a uvolní všechny živiny.

Proč využívat nať od kořenové zeleniny? Protože je plná chlorofylu a má větší množství dávek živin než samotný kořen. Například listy kedlubny ve 100 gramech obsahují 259 mg vápníku oproti kedlubně samotné, která má jen 40 mg vápníku, anebo 100 gramů natě petržele obsahuje 195 mg vápníku, samotná petržel jen 89 mg. Avšak nať od kořenové zeleniny nelze rozmixovat dohladka (zůstávají drobné kousky), a tak jí můžeme odšťavňovat.

Uvedl jsem, že při mixování listové zeleniny a zeleninové natě získáváme také fytoživiny. Co jsou fytoživiny? **Fytoživiny** nebo-li fytochemické látky jsou sloučeniny, které obsahují obrovské množství antioxidačních látek, antibakteriálních a antivirových faktorů a další látky (např. látky snižující krevní tlak). **Antioxidanty** jsou látky, které neutralizují volné radikály. **Volné radikály** jsou neúplné molekuly, které se snaží doplnit svou neúplnost narušením zdravé molekuly buňky těla tím, že ohrožují její funkci nebo ji ničí. Jinými slovy antioxidanty nám chrání buňky tím, že volným radikálům, kterým schází elektron a chtějí ho ukrást zdravé buňce, dobrovolně poskytnou elektron. A tak dojde k neutralizaci volného radikálu a naše buňky nejsou napadány.

Zpátky k mixování. Když rozmixujeme listovou zeleninu, tak máme bohatou směs živin, ale s chutí je to horší, někdy až k nepolknutí. A tady přichází naše ovoce, které dodá tomuto „žabinci“ chuť, a my můžeme konzumovat. Měli bychom proto, dodržovat pravidlo, že ovoce maximálně 50 % na 50 % zeleniny. Ale lepší je mít větší procento zeleniny (60 až 80 %) než

ovoce (40 až 20 %). Dalším nezanedbatelným prvkem v mixování zeleninových nápojů je olej – tuk. Protože, jak již víme, máme vitaminy rozpustné v tucích a ve vodě, tak je potřeba právě kvůli vitaminům rozpustných v tucích do mixovaných zeleninových nápojů dodávat tuk (1 lžička či 1 lžíce oleje).

Můžeme si také umixovat polévku. Lahodnou a jednoduchou polévku si umixujeme z poloviny brokolice, kterou nakrájíme do mixéru. Dále přidáme jedno avokádo, sůl, pepř a vodu. Kdo má a kdo chce, může ještě vylepšit třemi sušenými datlemi bez pecky. Umixujeme a podáváme k snědku. Mimochodem brokolice je přebornicí na vitamin C.

Jakmile je něco zkapalněno v mixéru, všechny buňky mezi sebou zpřetrhají vazby a živá síla je uvolňována. Po zhruba dvaceti minutách už to není živé. Jde jen o hromadu sladce chutnajících minerálů. Z tohoto důvodu pijeme vždy čerstvě umixované nápoje a s jejich konzumací neotálíme.

Odšťavňování

Doplnění naší stravy syrovými ovocnými a zeleninovými šťávami je tou nejlepší a nejrychlejší metodou, jak dodat tělu účinné látky, kterých se mu nedostává. Smysl pití šťáv spočívá v co nejrychlejším způsobu, jak může tělo přijmout všechny živoucí účinné látky z ovoce a zeleniny bez zatížení zažívacího ústrojí prací, potřebnou ke zpracování celulózy či vlákniny. Tedy ušetříme zažívacím orgánům práci nutnou k oddělení vitálních látek od nestravitelné vlákniny a jejich vstřebání trvá jen několik minut. Dochází tak k rychlé výživě všech buněk těla.

Odšťavňujeme zeleninové listy, nať od kořenové zeleniny, zeleninu a ovoce. Všeobecně platí, že šťávy z ovoce jsou čističi našeho těla, kdežto zeleninové šťávy jsou stavitelé a obnovovatelé našeho těla. Zeleninové šťávy obsahují všechny aminokyseliny, minerálie, soli, enzymy a vitaminy, které lidské tělo potřebuje za předpokladu, že se pijí čerstvé, syrové a bez konzervačních látek. Pokud si vylisujeme samotnou šťávu z

ovoce, můžeme ji naředit 1:1 vodou, kvůli vysoké koncentraci cukru v této šťávě.

Jako u mixování i zde platí vypít šťávu co nejdříve, protože po určité době nám živiny začnou oxidovat a ztrácí tak na své účinnosti.

A kolik čerstvé šťávy můžeme vypít? Přesně tolik, kolik můžeme vypít, aniž bychom se k tomu nutili.

Ovoce a zeleninu nakupujeme vždy čerstvou a v co nejlepší kvalitě, nejlépe v obchodech s biopotravinami (**biopotraviny** jsou produkty ekologického zemědělství vypěstovány bez použití umělých chemických látek, neobsahují geneticky modifikované organismy a při jejich zpracování se používá minimum přídavných látek). Nakupujeme vždy podle kvality. Neexistuje náhrada za kvalitu, za žádnou cenu! Podstatná je kvalita, nikoli kvantita.

Žádnou šťávu neslaďte cukrem, jinak vám začne v těle kvasit!

Vypitím půl litru čerstvé zeleninové nebo ovocné šťávy denně se jedná o nejrychlejší a energeticky nejméně náročný způsob, jak tělu dodat potřebné živiny důležité pro stavbu a obnovu buněk vašeho těla.

Následují příklady šťáv:

Mrkvová šťáva

Syrová mrkvová šťáva je přirozeným rozpouštědlem při vředových a rakovinných chorobách. Zvyšuje odolnost organismu proti různým infekcím a nemocím očí, krku, mandlí, i dýchacích orgánů. Výrazně čistí játra, neboť rozpouští látku, která ucpává žlučovody. Při očistě jater často dochází k odstraňování velkého množství škodlivin a toxinů, proto je do vylučování zapojena také kůže. Jelikož mají rozpuštěné škodliviny oranžový nebo žlutý pigment, může se podobně zbarvit i pokožka. Dokazuje to, že probíhá očistný proces jater přes kůži. V závislosti na zdravotním stavu se syrová mrkvová šťáva může pít i ve velkém množství (3 až 4 litry denně). Přispívá k normalizaci všech tělesných funkci. Povzbuzuje chuť k jídlu a napomáhá trávení. Je nejlepším zdrojem vitaminu A, který může tělo rychle přijmout. Bohatě obsahuje také vitaminy B, C, D

a K. Dále je bohatá na sodík a draslík a obsahuje vápník, hořčík a železo.

Šťáva z jablek

Také o jablečné šťávě se ví, že čistí organismus. Je bohatá na hořčík, železo, křemík a má vysoký obsah draslíku. Návod na očistné užívání jablečné šťávy: v 8 hodin ráno vypijeme 200 ml jablečné šťávy a potom ji užíváme to samé množství každé dvě hodiny až do 8 hodiny večer. Tak postupujeme tři dny. Obsažené kyseliny okysličí usazeniny, jež se mění v soli a jsou následně vylučovány z organismu. Třídenní hladovění s pitím jablečné šťávy je účinný prostředek pro očistu jater.

Pomerančová šťáva

Pomeranče jsou bohaté na draslík, vápník, hořčík a také obsahují křemík. Z vitaminů jmenujme vysoký obsah A, B a C. Při překyselení těla dokážou pomeranče svým zásaditým účinkem rychle odstranit tuto překyselenost.

Hrušková šťáva

Její šťáva se doporučuje jako močopudný prostředek, a to zejména při močových kamenech.

Šťáva z grepu

Grepy jsou jedny z nejhodnotnějších ovocných plodů při odstraňování nebo rozpouštění usazenin, které se, jako třeba při artritidě, usadily v chrupavce kloubů jako důsledek nadměrné konzumace výrobků z bílé mouky a mléčných produktů. Účinnou substancí je organická kyselina salicylová, která pomáhá rozpustit tyto usazeniny v těle.

Bramborová šťáva

V bramborové šťávě je obsaženo mnoho draslíku, síry, fosforu a chloru. Díky tomu dobře odstraňuje různé skvrny na kůži. Zejména je užitečná ve směsi s mrkvovou šťávou. Užívá se 50 ml bramborové šťávy ve směsi s 200 ml mrkvové šťávy 1-3x denně.

Okurková šťáva

Okurková šťáva je nejlepším přirozeným diuretikem (vylučovadlem). Směs okurkové a mrkvové šťávy (150 g okurkové šťávy a 350 g mrkvové šťávy) příznivě působí u revma-

tických nemocí, protože z organismu vylučuje kyselinu močovou.

Šťáva ze smetánky lékařské (pampelišky)

Doporučená dávka užití je 50-100 ml pampeliškové šťávy denně. Čistí krev a používá se jako tonizující a močopudný prostředek při žloutence, kožních onemocněních i dně. Ve velkých dávkách zvyšuje hořkost pampelišky množství bílých krvinek. Šťáva z mladých pampeliškových lístků se doporučuje užívat ke zlepšení krevního obrazu, zejména na jaře. Pampelišková šťáva obsahuje mimořádně vysoké procento draslíku, vápníku a sodíku a je rovněž bohatým zdrojem hořčíku a železa. Ovlivňuje neutralizaci překyselené krve a normalizuje stav organismu. Syrová pampelišková šťáva získaná z listů a kořenů ve spojení s mrkvovou šťávou a šťávou z řepných listů dodá pevnost zubům, zpevňuje kostru a pomáhá při onemocnění páteře. Šťávu si připravíme z 300 g mrkve, 85 g smetanky lékařské a 55 g řepy.

Šťáva z petržele

Její šťáva je výborným léčivým prostředkem při urogenitálních nemocích, kamenech v ledvinách a močovém měchýři a dalších onemocněních ledvin. Vzhledem k tomu, že je petrželová šťáva velmi silná, nedoporučuje se najednou vypít víc než 30-60 ml šťávy.

Šťáva z ředkvičky

Šťáva se získává z listů a kořenů. Nikdy ji nepijeme samostatně, protože vyvolává silnou očistnou reakci. Směs mrkvové a ředkvičkové šťávy je velmi účinná, zejména když se vypije hodinu po požití nastrouhaného křenu. Ředkvičková šťáva uklidňuje a čistí organismus od hlenu, který rozpustil nastrouhaný křen. Rovněž podporuje regeneraci sliznic.

Šťáva z červené řepy

Šťáva z červené řepy je velmi hodnotná pro tvorbu červených krvinek (obsah železa v červené řepě není sice příliš vysoký, ale toto železo má takovou kvalitu, že je vynikající výživou pro červené krvinky) a vůbec k celkovému posílení organismu. Řepa obsahuje více než 50 % sodíku a jen 5 % draslíku. Tento poměr je důležitý pro regulaci rozpustnosti vápníku, zejména když se nahromadil v těle z konzumace mléčných vý-

robků, a to především v krevních cévách, žlučovodech a jiných orgánech. Řepnou šťávu se doporučuje pít delší dobu, protože žlučový kámen se tak rozpouští postupně, ale bezbolestně. Při porovnávání účinku šťávy z řepy, zelí a mrkve se zjistilo, že vylučování žluči nejvíce podporuje šťáva z řepy. Řepa uvolňuje ucpané žlučovody a močovody, a proto můžete klidně používat řepnou šťávu k postupnému rozpuštění žlučových kamenů, očistění močového měchýře i rozpouštění trombů. Abyste předešli silné očistné reakci, začněte používat směs mrkvové a řepné šťávy. Nejprve směs obsahuje 50 % mrkvové šťávy, postupně zvětšujte podíl řepné šťávy a po určité době můžete pít 100 až 200 ml čisté řepné šťávy 2x denně před jídlem.

Šťáva z celeru

Doporučuje se užívat 1-2 lžičky šťávy vylisované z čerstvých rostlin 3x denně půl hodiny před jídlem. Syrová celerová šťáva obsahuje čtyřikrát více sodíku než vápníku. Tím je celerová šťáva jednou z nejúčinnějších při očistě organismu od nahromaděných usazenin. Sodík hraje důležitou úlohu při fyziologických procesech těla. Jedním z nejdůležitějších je udržovat správnou hustotu krve a lymfy. Celer dále obsahuje velmi mnoho hořčíku a železa a oba prvky jsou jako výživa pro naši krev nesmírně cenné.

Šťáva z rajčete

Čerstvá syrová rajčatová šťáva je jedna z nejlepších zásaditých šťáv. Rajčata obsahují poměrně vysoké procento citronové a jablečné kyseliny a určité množství kyseliny šťavelové. Uvedené kyseliny jsou v organické podobě potřebné v organismu při metabolismu nebo rozpouštění kamenů. Syrová rajská jablíčka jsou bohatá na sodík, vápník, draslík a hořčík.

Šťáva ze špenátu

Špenát je důležitá živina pro zažívací ústrojí, a to jak pro žaludek a dvanáctník, tak také pro tenké a tlusté střevo. Je nejlepším organickým prostředkem k čistění, regeneraci a obnovování zažívacího ústrojí. Jinou cennou vlastností syrové špenátové šťávy je její účinek na zuby a dásně, neboť pomáhá zabránit paradentóze.

Šťáva z citronu

Citrony obsahují kyselinu citronovou, a ačkoli chutnají kysele, mají v těle silný alkalický účinek. Citronová šťáva slouží též jako dezinfekční prostředek při řezných a jiných ránách. Citronová šťáva je jedním z našich pomocníků, které máme. Pitím 200 ml horké vody se šťávou ze dvou citronů každou jednu až dvě hodiny po jeden až dva dny (během té doby se nic jiného nejí) překonáte těžké nachlazení a zbavíte se ho. Stejně se používá citronová šťáva jako lék při jiných poruchách těla, např. při chemické nerovnováze.

Šťáva z česneku

Česneková šťáva slouží k rychlé očistě organismu. Éterické oleje v česneku jsou silné a snadno pronikají do hloubky, zbavují plíce, průdušky a nosohltan nahromaděného hlenu a také napomáhají vylučování škodlivin i toxinů z těla kožními póry. Česnek i jeho šťáva zabraňují nádorovému bujení (sloučeniny síry v česneku zvyšují aktivitu makrofágů a T-lymfocytů, dvou komponentů imunitního systému, jež ničí rakovinné buňky). Dále se nám tato šťáva osvědčila při odstraňování střevních parazitů. Jestliže si česnekovou šťávu připravíte, z přístroje je pak po několik dnů nemožné odstranit česnekové aroma a všechny šťávy budou mít česnekovou příchuť!

Šťáva z křenu

Šťávu z křenu nepoužíváme, protože éterické silice nastrouhaného křenu jsou dosti silné a účinné. Jestliže sníme dvakrát denně mezi jednotlivými jídly půl kávové lžičky jemně nastrouhaného křenu s přidáním citronové šťávy, pomůže nám odstranit hleny z vedlejších nosních dutin a jiných částí těla bez poškození sliznice. Je to tedy rozpouštěcí a čisticí prostředek při abnormálním zahlenění těla.

Směs šťáv z červené řepy, okurek a mrkvové šťávy

Je vynikajícím prostředkem na rozpuštění usazenin, které se hromadí ve žlučovodech, ledvinách a vytváří tam tak písek a kameny. Dále nám tato směs rozpouští vápník usazený ve vlásečnicích krevního řečiště. Směs šťáv z mrkve, červené řepy a okurek se osvědčila jako nejlepší čisticí prostředek žlučníku, jater, ledvin, prostaty a pohlavních žláz. Směs je v poměru 300 g mrkve a po 100 g řepy a okurek.

Klíčení

Proč klíčit? Naklíčené semeno, tedy semeno s krátkým klíčkem, obsahuje cukry už ve formě jednoduchých sacharidů, bílkoviny ve formě aminokyselin (klíčky jsou nejlepším dodavatelem i esenciálních aminokyselin), tuky ve formě mastných kyselin. Při pojídání klíčku tak tělo nemusí vyvíjet žádnou námahu při štěpení a dochází k rychlému vstřebání živin, úspoře energie těla při metabolismu a k vysokému příjmu energie. Dále klíčky obsahují vlákninu, minerální látky, stopové prvky, chlorofyl, nukleové kyseliny, vitaminy a blahodárné enzymy. Poměr jednotlivých živin se v různých semenech liší, je tedy dobré střídat různá semena pro klíčení, abychom měli vyvážený přísun všeho potřebného.

Výhonky (zhruba do třetího dne včetně se jedná o klíčky, od čtvrtého dne klíčení se už jedná o výhonky) jsou nejlepším zdrojem minerálních látek a stopových prvků (měď, mangan a zinek). Nejbohatší jsou na minerální látky: vápník, hořčík, fosfor, železo, draslík, sodík aj. Tyto minerální látky jsou vázány na enzymy, a tak jsou pro tělo snadno přístupné.

Jak klíčit? Klíčení vždy začíná namočením semene do vody, kdy zrušíme jeho klidový stav a nastartujeme proces bobtnání. Je to z důvodu, že semena mají na svém povrchu blokátory (inhibitory) enzymů. Blokátory mají jediný úkol, a to chránit (blokovat) semínko, aby nedošlo ke spuštění enzymatické aktivity v nevhodném prostředí. Vlhkostí způsobíme zrušení blokátorů a začne enzymatická aktivita. Většinou necháme bobtnat semena přes noc. Výjimkou je pohanka, kterou necháme namáčet jen od 15 minut do půl hodiny. Quinoa a slunečnice se namáčejí dvě hodiny.

Poté přichází samotné klíčení, kdy udržujeme semena vlhká tím, že 2x až 3x za den je propláchneme vodou. Tato doba trvá zhruba 3 dny.

Vliv na klíčení mají tyto aspekty: **teplota** – měla by být pokojová 18 až 25 °C; zde platí jednoduché pravidlo: čím vyšší teplota, tím rychlejší je klíčení a naopak. **Vlhkost** – semena nemají být trvale ponořena ve vodě při procesu klíčení, neboť semena intenzivně dýchají a potřebují přísun kyslíku, a proto

jen zvlhčujeme; při trvalém namočení ve vodě může totiž dojít ke kvašení.

U obilovin a luštěnin se do vody uvolňuje kyselina fytová, která tělu odebírá minerální látky (váže je na sebe), je tedy potřebné klíčky před konzumací dobře propláchnout. Kyselina fytová patří mezi **antinutriční látky**, což jsou látky, které snižují stravitelnost a využitelnost živin, a tím výživovou hodnotu potravin. Některé antinutriční látky způsobují či mohou způsobit poškození organismu.

Máme-li naklíčeno a nebudeme ihned konzumovat, dáme klíčky do nádoby, uzavřeme víčkem a vložíme do lednice. Je dobré takto skladované klíčky jednou za den propláchnout vodou.

Klíčky podáváme nejlépe se sójovou omáčku. Ale jiným nápadům se meze nekladou...

Co klíčíme? Semena: fazole mungo, fazole adzuki (kromě munga a adzuki nejsou jiné fazole vhodné – jsou v syrovém stavu jedovaté), hrách, čočka, cizrna (římský hrách), ředkvička, řeřicha, slunečnice, divoká rýže, žito, ječmen, špalda, jetel luční, oves, proso (tj. neloupané jáhly), len, kukuřice, pohanka, vojtěška, brokolice, zelí, hořčice, dýně, sezam aj.

Co nelze klíčit? Bulgur – předvařená a nalámaná forma celozrnné pšenice; Kus-kus – těstovina vyráběná ze semoliny, což je druh tvrdé pšenice; jáhly – loupané proso. Všeobecně nevyklíčí nic, co je rozpůleno, takže pro klíčení kupujeme vždy celá semena. Tmavě hnědá pohanka už nenaklíčí, protože to je pohanka tepelně upravená. Pohanka ke klíčení je světle zeleno-béžová.

A co je obsaženo v jednotlivých semenech? Namátkou uvedu složení těch nejčastěji používaných ke klíčení. **Cizrna** obsahuje 17-25 % bílkovin, 5-12 % tuků, 55-62 % sacharidů, 3-4 % vlákniny, 2-3 % minerálních látek: železo, fosfor, zinek, mangan, draslík, vápník, hořčík a řadu vitaminů ze skupiny B, C, D a A. **Fazole adzuki** obsahuje 25 % bílkovin, zahrnuje všechny esenciální aminokyseliny s výjimkou trytofanu. Vitaminy B1, B2 a B3. Z minerálních látek obsahuje hořčík, fosfor, draslík a zvýšený podíl železa a vápníku. **Hrách** obsahuje 25 % bílkovin a všech osm esenciálních aminokyselin. Z vitaminů

A, B1, B2, B6 a C. Z minerálních látek: železo, vápník, fosfor, hořčík, měď, mangan, zinek, síru a sodík. **Čočka** obsahuje 24 % bílkovin, 56 % sacharidů, 1,4 % tuků a vitaminy: A, B1, B2, B3, B6, B12, C a E. Z minerálních látek: železo, vápník, fosfor, hořčík, měď, zinek, mangan, draslík a sodík. **Mungo** obsahuje 24 % bílkovin, 1,1 % tuků, 46,5 % sacharidů a vitaminy A, B1, B2, B3, B12, C, E. Z minerálních látek: draslík, fosfor, vápník, železo a hořčík. **Brokolice** obsahuje 0,45 % bílkovin, 0,9 % tuků a 2,9 % sacharidů. Patří k zeleninám s nejvyšším obsahem vitaminu C, rovněž obsahuje vitamin E, provitamin A, B1, B2, B9, B12. Z minerálních látek: draslík, hořčík, vápník, sodík, železo, fosfor, zinek, mangan a měď. **Ředkvička** obsahuje 37 % oleje, 2 % bílkovin, 0,2 % tuků, 4 % sacharidů, vitaminy B1, B2, B3, A a C. Z minerálních látek: vápník, fosfor, železo, draslík, sodík, a hořčík. Z vypěstovaných zelených výhonků získáme i čerstvý zdroj chlorofylu. Zajímavostí je, že ředkvička není napadána bakteriemi, protože produkuje antimikrobní látky. **Ječmen**: 10 % bílkovin, 2,1 % tuků, 72 % sacharidů, vitamin C, karoten, B1, B2 a B6, E. Z minerálních látek: železo, vápník, fosfor, hořčík, měď, mangan, zinek, síru, sodík, kobalt, jód, chlor a křemík. Obsahuje i antioxidanty. Vyklíčený ječmen má jedinečnou sladkou chuť, a tak se nazývá rostlinným medem. **Proso**: 10,6 % bílkovin (včetně všech osmi esenciálních aminokyselin), 3,9 % tuků, 71 % sacharidů, z vitaminů A a B-komplex, z minerálních látek: fosfor, fluor, železo, síra, hořčík, vápník, sodík, měď a kyselina křemičitá. **Pšenice**: 12 % bílkovin, 2 % tuků, 1,9 % hrubé vlákniny, 69 % sacharidů. Vitaminy: C, B1, B2, B3, B5, B6, E. Z minerálních látek: draslík, sodík, hořčík, fosfor, síra, chlor, železo, kobalt, zinek, jód a mnoho vápníku. **Žito**: 11,5 % bílkovin, 1,7 % tuků, 69,5 % sacharidů, 1,9 % vlákniny, vitaminy: B1, B2, B3, B7, E. Z minerálních látek: draslík, hořčík, fosfor, síra, chlor, křemík, železo, mangan, kobalt, zinek a jód. **Pohanka** patří mezi pseudoobilovinu (nepravou obilovinu) a také patří mezi medující rostliny, kdy z jejích květů se získává med (jedna rostlina vytváří až 1000 květů). Z 1 hektaru se vyprodukuje 30-100 kg medu. Obsahuje: 70-72 % sacharidů, 12 % bílkovin (vysoký podíl lyzinu a rutinu, což jsou dvě esenciální aminokyseliny), 3

% tuků. Z vitaminů B1, B2, B3 a E. Z minerálních látek: fosfor, draslík, vápník, měď, hořčík, železo a fluor. Dále obsahuje organické kyseliny: citronovou, jablečnou a šťavelovou. **Sezam**: 20-30 % bílkovin, 50-60 % oleje obsahujícího 90 % nenasycených mastných kyselin s vysokým obsahem lecitinu. Z vitaminů: B1, B2, B3, C a E. Z minerálních látek: fosfor, železo, hořčík, kyselina křemičitá, uhličitan draselný a vápník. Vápník je ve zvýšeném obsahu: 100 g sezamového semínka obsahuje 670 mg vápníku. Pozor u klíčení: semena jsou naklíčena už během jedno až jednoho a půl dne, kdy mají příjemnou ořechovou chuť. Klíčíme-li déle, tato chuť se ztrácí a navíc hořkne.

Z předchozího odstavce si můžete všimnout, že semena obsahují vždy pospolu vápník s hořčíkem, jak to má ta příroda přirozeně zařízené! **Vápník** se bez hořčíku totiž těžko vstřebá. Vápník je do kostí zabudován pouze v přítomnosti hořčíku. Jíme-li proto stravu bohatou na vápník, ale bez přítomnosti hořčíku, vápník není využit.

Vápník patří mezi nejdůležitější minerální látky v našem těle. Z něho jsou vytvořeny kosti a zuby. Dále se nám vápník podílí na udržování zásaditosti lidské krve (7,36-7,44 pH). Jeho doporučená denní dávka je 1000 mg denně a my ho můžeme vzít z těchto zdrojů (množství vápníku na 100 gramů potraviny): 100 g máku obsahuje 1400 mg vápníku; sezam 670 mg, šípky 340 mg, listy kedlubny 259 mg oproti kedlubně samotné (40 mg), mandle 240 mg, květák 205 mg, nať petržele 195 mg (samotná petržel jen 89 mg), lněné semínko 195 mg, para ořechy 170 mg, lískové ořechy 140 mg, kapusta 115 mg, slunečnicová semena 110 mg, brokolice 105 mg (mimochodem brokolice obsahuje trojnásobné množství vitaminu C než citrusové plody), špenát 105 mg.

Ořechy

Jak jsme si uvedli už u semen při klíčení, tak i u ořechů máme inhibitory (blokátory) enzymů. Blokátor ochraňuje se-

mínko/ořech před nastartováním procesu klíčení v nevhodném prostředí. Teprve, když nastanou vhodné podmínky pro klíčení, především vlhkost, tak se ochranný povlak inhibitorů rozpustí a započne se proces klíčení a probuzení enzymů. Z tohoto důvodu namáčíme ořechy – zrušíme ochranný povlak a získáme tak veškeré živiny a enzymy. Celkově platí, že ořechy namáčíme šest hodin před konzumací či zpracováním. Avšak upřesňující rozpis následuje. Kešu 2 hodiny; vlašské ořechy 4 hodiny; pekanové ořechy 4 až 6 hodin; lískové ořechy 6 hodin, makadamové ořechy 6 hodin. Nenamáčí se pistácie, piniové oříšky, para ořechy. Mandle nejsou ořechy, ale semínka a namáčí se 8 až 12 hodin. Mandle jsou nejvíce alkalické (zásadité) v porovnání se všemi ořechy a jsou zvláště cenné jako výživa pro kosti a především jako prostředek ke zpevnění zubní skloviny.

Ořechy jsou všeobecně koncentrovaným zdrojem bílkovin a tuků. Kdo tělesně těžce pracuje a myslí si, že potřebuje maso, aby byl silný, pak ořechy jsou v tomto případě zástupcem masa.

Nemáte-li moc času či nevíte, kdy budete potřebovat namočené ořechy, pak je zde rada. Namočte si libovolný počet ořechů přes noc, ráno je dobře pod studenou tekoucí vodou opláchněte a pak dejte do lednice, kde vám takhle vydrží až týden, a tak je budete mít vždy připravené.

Zdravé mléko, kefír a probiotika

Můžeme používat mléko z kokosů, anebo si vyrábět vlastní mléko, např. mandlové či makové. Výroba je prostá: přes noc (osm hodin) namočíme 100 gramů mandlí, nebo modrého či bílého máku. Ráno vložíme do mixéru spolu s litrem vody a umixujeme. Mléko se ještě přecedí přes jemné sítko a máme mléko hotové. Můžeme též vyrobit ze strouhaného kokosu, platí stejný poměr jako u mandlí.

Kdyby však někdo měl nepříčetnou chuť a potřebu konzumace kravského mléka, uvádím zde tyto dva výrobky: kefír a podmáslí. **Kefír** je výjimkou v konzumaci živočišného mléka. Vyrábí se přidáním probiotik do kozího nebo kravského mléka. Probiotické bakterie tráví mléčný cukr a tím zanechají bio-

logicky „aktivní“ látku, která je považována za velice zdravou a léčivou. **Podmáslí** je mléčný výrobek, který vzniká jako druhotný produkt při stloukání másla. Alternativně se vyrábí také kysáním mléka, pak se nazývá kysané nebo šlehané podmáslí. Má mírně nakyslou chuť. Pro nás je důležité, že se zase jedná o „živou“ látku, která je zásadotvorná.

Existují dva druhy kefíru: kefír vyrobený z mléka a **kefír z vody**. Na kefír z vody vám prostě stačí jenom obyčejná přislazená voda, sušené ovoce a kefírová zrníčka, například tibi krystaly (japonské mořské krystaly, což jsou mořské řasy). Za několik dní bude cukr strávený a zůstane jenom kefír. Návod na kefír z vody: do vhodné nádoby napustíme tři litry studené kohoutkové vody (můžeme vodu několik hodin nechat odstát kvůli vyprchání chlóru z vody; když není čas, můžeme použít i přímo natočenou vodu z kohoutku) a přidáme tři lžíce medu. Promícháme a pak přidáme tibi krystalky a sušené ovoce (tři švestky, anebo deset hrozinek aj.). Sušené ovoce pokud je sířené opláchneme pod horkou vodou. Používáme takové sušené ovoce, které se nerozpadá a nepouští kousíčky do kefíru (sušené datle nebo fíky nejsou vhodné). Tímto ovocem se naše krystalky živí. Nádobu uzavřeme a necháme v pokojové teplotě dva až tři dny. Pak přes sítko přecedíme a máme vodní kefír, do kterého můžeme pro chuť vymačkat citron (jedna lžíce). Tibi krystaly použijeme na výrobu dalšího kefíru. Pokud hned nepotřebujeme vyrábět další kefír, pak tibi krystalky vložíme do misky s oslazenou vodou a dáme do lednice.

A proč pít kefír z mléka nebo z vody či jíst podmáslí? Protože se jedná o zdroje kvalitních probiotik. **Probiotika** jsou živé (bakteriální) mikroorganismy v jídle a slouží ke zlepšení rovnováhy střevní mikroflóry. Jejich konzumace tak příznivě zvyšuje výskyt zdraví prospěšných mikroorganismů a snižuje počty těch škodlivých (např.: patogenních či hnilobných bakterií). Prostě probiotika posilují obranyschopnost organismu.

Probiotika jsou dále k sehnání ve formě kapslí či prášku či ve formě pasty miso. Probiotika nemusíme jíst denně, stačí několikrát za týden.

Ochucovadla

Máme pět (šest) typů chutí. Jedná se o sladkou, slanou, hořkou, kyselou a kořeněnou chuť (nově uváděný šestý typ – glutaman sodný).

Sladká chuť

Datlový sirup – je vyroben lisováním z čerstvých přezrálých datlí. Datle jsou ovocné plody datlovníku. **Surový med** – jedná se o nepasterovaný a nefiltrovaný med. Med je nejzdravější sladidlo na světě, které je tvořeno z 80 % fruktózou a dextrózou a z 20 % vodou se špetkou vitaminů a minerálů a dále je bohatý na antioxidanty, probiotika a enzymy. Je zásaditý. **Stévie** – pochází z Paraguaye a přilehlých končin, kde byla tamějšími indiány používána jako významné a přírodní nekalorické sladidlo. Má nulovou kalorickou hodnotu a nulový glykemický index, navíc podporuje činnost slinivky břišní. Extrakt ze stévie je tedy vhodný jako běžná náhrada řepného cukru. **Karobový prášek** – karob je stále zelený strom, který vyrůstá až do výšky 15 metrů. Pro své sladké a výživné plody se ve světě pěstuje hlavně jako zdroj potravy. Plod karobu je tmavě hnědý jedlý lusk 15 – 30 cm dlouhý a poměrně silný a široký. Ten je sušen a mlet na jemný karobový prášek. Karob obsahuje 8 % bílkovin, 46 % cukru, vitaminy skupiny B, minerály – vápník, hořčík, draslík, železo, mangan, chrom, měď. **Čekankový sirup** – vyrábí se z kořene čekanky a vyniká mimořádně vysokým obsahem prospěšné vlákniny a velmi nízkým glykemickým indexem. **Rýžový sirup** – obsahuje 80 % rýže, pitnou vodu a menší množství hořčíku, draslíku, manganu a zinku. Je zdrojem vitaminů B. J**avorový sirup** – se získává zahuštěním mízy vytékající z kmene javoru.

Slaná chuť

Slanou chuť nám většinou zprostředkovává kuchyňská sůl neboli chlorid sodný (NaCl). Láska k soli je návyková jako k alkoholu, tabáku, kofeinu aj. Sodík potřebujeme k přenosu nervových impulsů v těle a pro svalovou kontrakci. Sodíkové soli jsou obsaženy v půdě, a tak se dostávají do rostlin, odkud je čerpáme my. Není proto nutné přidávat do potravy chlorid sodný, který není přírodní. Naopak, chlorid sodný nám otupí chuťové buňky na jazyku a my pak nejsme schopni vnímat v

jídle přírodní chutě. Stačí vyřadit kuchyňskou sůl na dva či tři dny a přírodní nekořeněné jídlo se stane opět přirozeně chutným.

Pokud však máte potřebu solit, používejte například himálajskou přírodní sůl, anebo keltskou mořskou sůl. Tyto sole jsou nerafinované (nebělené, neobsahují protihrudkující látky aj.) Slanou chuť mají sojové omáčky: Tamari a Shoyu.

Kyselá chuť

Zástupcem kyselé chutě je nám dobře známá citronová šťáva. Dalším zástupcem je jablečný ocet. Ten by měl být nezahřívaný, neředěný a vzniká přirozeným kvašením z celých bio jablek (vyvarujte se laciných jablečných octů vyrobených jen z jáderníku a slupek). Pravý jablečný ocet by měl být správně zakalený. Tento jediný vhodný zásaditý ocet pro nás, tedy ocet jablečný, obsahuje kyselinu maleinovou ($C_4H_4O_4$) a kyselinu jablečnou ($C_4H_6O_5$), které jsou přírodní, organickou součástí jablek. Kyselina maleinová podporuje srážlivost krve, ovlivňuje menstruaci, přispívá ke zdraví krevních cév a k tvorbě červených krvinek. Jablečný ocet je výborný pro vnitřní očistu našeho těla, má protibakteriální účinek – škodlivé bakterie tento ocet potlačuje a naopak má příznivý vliv na přirozenou mikroflóru zažívacího traktu. Velkou předností jablečného octa je jeho neobyčejně vysoký obsah draslíku. Draslík je nutný prvek k tvorbě a ukládání krevních rezerv a k dosažení klidu a tělesné harmonie. Vyvarujte se dalších octů, které jsou kyselinotvorné a obsahují kyselinu octovou ($C_2H_4O_2$). Jedná se o bílý kvasný destilovaný ocet a vinný ocet. Tyto typy octů ničí rychle červené krvinky a vedou k anémii (chudokrevnosti). Kyselina octová v octě je jednou z příčin tvrdnutí jater (cirhózy), dvanáctníkových a jiných vředů.

Zajímavým nezařazeným ochucovadlem je **lahůdkové droždí**. Na rozdíl od pekařského droždí je lahůdkové droždí neaktivní, to znamená, že v lidském těle dál neroste. Tedy nemůže se živit v těle cukrem a způsobit třeba kvasinkovou infekci. Je to zdravá potravina plná živin. Toto droždí (jednobuněčná houba) bylo pěstováno na melase, poté sklizeno a pasterováno. Jedná se o kompletní protein a bohatý zdroj vitaminů skupiny B (včetne B 12). Lahůdkové droždí chuťově i vý-

živově obohatí omáčky, polévky či saláty. Jedná se o potravinu přirozeně bezlepkovou, která nenadýmá.

Pití

Hlavním zdrojem by měla být obyčejná voda. Tato voda se nám v těle postupně přeměňuje na vnitrobuněčnou i mezibuněčnou tekutinu; je součástí tvorby krve a lymfy; rozpouští toxické látky. Kohoutková voda se chloruje kvůli předcházení šíření infekčních nemocí, neboť chlor je účinný proti bakteriím, virům a amébám. Aroma chloru lze odstranit několika způsoby: natočit vodu do nádoby a nechat odstát – chlor se odpaří; přidat před konzumací do vody pár kostek ledu nebo několik kapek citronu. Máte-li vlastní studnu a potřebujete dezinfikovat vodu, doporučil bych metodu ozonizace vody. Ozon velmi spolehlivě ničí mikroorganismy i další škodlivé organické prvky a po probublání ve vodě nezůstává.

Další vhodnou formou nápoje je pití vody s jablečným octem nebo čerstvou citronovou šťávu. Proč pít vodu s jablečným octem? Je výborný pro vnitřní očistu vašeho těla, má protibakteriální účinek – škodlivé bakterie tento ocet potlačuje a naopak má příznivý vliv na přirozenou mikroflóru zažívacího traktu. Ačkoli má ocet kyselou chuť, tak stejně jako citrony působí na organismus zásaditě. Podporuje tvorbu žaludeční kyseliny. A proč pít vodu s čerstvě vymačkanou šťávou z citronů či limetek? Protože citrony (limetky) zvyšují hladinu zažívacích šťáv, rozpouští žlučové kameny, ledvinové kameny, čistí a obnovují játra. Jsou bohaté na vitamín C a draslík. A opět jsou zásadité. Kombinace horké vody se šťávou z citronů/limetek propláchne játra a ledviny, v kombinaci se studenou vodou podporuje peristaltiku střev (**peristaltika** je pozvolný rytmický pohyb uvnitř dutých orgánů, který je řízen autonomní nervovou soustavou, a který je vykonáván činností hladkého svalstva) a tak podporuje jejich vyprazdňování.

Čerstvé šťávy mohou být další variantou pití, která se může stát i hlavním zdrojem příjmu tekutin pro tělo. Syrové

šťávy jsou prostě nejlepšími živoucími a regenerujícími potravinami, které můžeme svému tělu poskytnout, neboť nejspolehlivěji, nejjistěji a nejrychleji vyživují naše buňky. Šťávy jsou tekuté potraviny, které obsahují vodu nejlepší kvality.

Čaje jsou vyrobeny z lístků keře zvaného čajovník. Čaje dělíme podle zpracování nasbíraných lístků čajovníku. U černého čaje proběhlo u lístků čajovníku okysličení polyfenolů a tento čaj je kyselinotvorný. Zelený čaj procesem oxidace vůbec neprochází, a tak si zachovává všechny polyfenoly v původním – přírodním – stavu, tj. neokysličené. Bílý čaj se získává zpracováním prvních, ještě nerozvinutých čajových lístků. Křehké lístečky se mohou sbírat pouze během krátkého období v roce, po sběru se nijak nezpracovávají. Nejdříve se nechají zavadnout, poté se suší na slunci. Bílý čaj se nepraží ani neprochází procesem oxidace, a proto si uchovává jemné složení a jedinečnou chuť. A tak zelený a bílý čaj jsou zásadotvorné.

Pár zásad k pitnému režimu

Během jídla bychom neměli nic pít z důvodu rozmělňování žaludečních šťáv. Ze stejného důvodu bychom neměli půl hodiny před jídlem a půl hodiny po něm nic nepít – je to velice důležité. Z tohoto samého důvodu by se měly polévky jíst jako samostatné jídlo.

Měli bychom pít převážně (nejlépe pořád) neperlivou-nebublinkovou vodu. Proč? Tělo nadechuje kyslík a vydechuje oxid uhličitý. Oxid uhličitý je pro tělo odpadem. Co jsou bublinky v pití? No, přece oxid uhličitý. Tělo se brání pití perlivých nápojů tak, že i když potřebuje vláhu, vezme si jen malé množství, protože nechce přijímat bublinky a zároveň dochází k říhání. Pokud byste ve stejnou chvíli nabídli tělu místo perlivé neperlivou vodu, vypije jí mnohem větší množství, neříhá a je spokojené.

Superpotraviny

Superpotraviny jsou potraviny vyšší úrovně.

První superpotravinou je chlorella. **Chlorella** je mořská řasa, která obsahuje více jak 60 % aminokyselin včetně všech esenciálních. Dále obsahuje spoustu druhů vitaminů včetně B12, minerálních látek (fosfor, draslík, hořčík, germanium, síru, železo, vápník, mangan, měď, zinek, jód, kobalt aj.), enzymů a chlorofyl. Zkrátka, co se nutriční hodnoty týče, tato řasa je považována za jedno z nejkomplexnějších jídel na naší planetě: živit byste se jí mohli do nekonečna. Množí se tak rychle, že za každých 24 hodin je čtyřnásobná, čímž se řadí mezi nejrychleji rostoucí organismy na zemi. Zčtyřnásobí nám také tolik prospěšné probiotické bakterie ve střevní a vaginální mikroflóře. Posiluje imunitní systém, napomáhá dětem růst, také pomáhá s trávením, má zásadité účinky, hojí střevní stélku a je velice účinná při odstraňování chemických látek, toxinů a těžkých kovů z těla. Výrazně zlepšuje zdraví a růst svalů, zvyšuje koncentraci hemoglobinu v červených krvinkách, redukuje cholesterol a detoxikuje játra. Nejlépe se má užívat na prázdný žaludek minimálně 20 minut před jídlem.

Druhou superpotravinou je aloe vera. **Aloe vera** je Egypťany nazývaná jako „bylina nesmrtelnosti“. Aloe je jedna z nejúžasnějších zázračných jedlých rostlin planety. Je tak skvělá, že vydrží růst na věky a uskladněná vydrží měsíce. Uříznete-li si z ní, sama se zahojí. Je to chytrá rostlina, dokáže rozlišit mezi normálními buňkami, které stimuluje, a špatnými věcmi jako jsou viry, které zastaví v šíření. Je tedy antivirová, antibakteriální, a tak je výborná v léčbě kandidy, proti parazitům, syndromům únavy, proti alergiím, artritidě, problémům s kůží (ekzém či svrab). Aloe vylučuje z těla toxické odpady, je účinnou protizánětlivou látkou, pomáhá žaludku a napomáhá očistě střev. Aloe pomáhá každé části těla v procesu samočistění. Výborná je především na zažívání, potíže s trávením, zánět střev, Crohnovu nemoc a vředy. Aloe redukuje cholesterol a triglyceridy, pomáhá metabolizovat tuky. Aloe obsahuje různé druhy přírodních steroidů, antibiotik, aminokyselin, minerálů, enzymů. Aloe pomáhá vytvářet silné buněčné a tepenné stěny, sliznice, spojovací tkáně kostí, chrupavky. Stimuluje

pohyb lymfy a dokonce obsahuje kyselinu salicylovou stejně jako aspirin. V neposlední řadě obsahuje uklidňující gel, který napomáhá peristaltice.

Další superpotravinou jsou chia semínka. **Chia semínka** jsou malinká semínka jako mák a mohou se konzumovat jen tak samotná, nebo nasypat do vody (kde změknou po chvíli), nebo je v mixéru můžete rozmixovat s vodou nebo se smoothie. Chia semínka vytváří gel jako pudink, konzistence je jako želatina. Chutná to trochu jako jemná instantní ovesná kaše. Chia semínka jsou jedním z nejlepších zdrojů esenciálních mastných kyselin (2/3 tvoří Omega 3 mastné kyseliny). Chia semínka jsou lepší zdroj omega 3 mastných kyselin než-li lněná semínka, a jejich vláknina není tak drsná jako u lněného semínka. Chia semínka jsou také úžasný zdroj vlákniny, vitaminů, minerálů (vápníku, fosforu, hořčíku, manganu, mědi, zinku aj.), antioxidantů a bílkovin. Jsou velice hydratující. Také skvělé pročisťovadlo: pročistí vaše srdce, střeva a tepny.

Ve zkratce následují další: **Quinoa** je bezlepková super obilovina Inků bohatá na aminokyseliny. Před konzumací namočte. Nevařte. Pokud budete klíčit, tak jen na dvě hodiny namočit a pak už nechat klíčit. **Acai** je bobulovité ovoce, které roste v trsech na palmách. Acai bobule mají skoro stejný obsahový profil aminokyselin jako má vejce. Jsou známy též pro svůj vysoký obsah antioxidantů a jsou bohaté na esenciální mastné kyseliny a vlákninu. **Maca** je kořenová zelenina a patří mezi adaptogeny (**adaptogen** zlepšuje schopnost odolávat změněným podmínkám – tedy adaptovat se na ně, přizpůsobit se jim; zvyšuje odolnost organismu proti stresovým situacím). Jedná se o přírodní stimulant žláz s vnitřní sekrecí, čímž mimo jiné přispívá k regeneraci nadledvin, a tím zmírňuje účinky stresu. Dále maca obsahuje steroly, což jsou sloučeniny podobné steroidům, které podporují rychlou regeneraci unavené svalové tkáně. Maca přidává energii prostřednictvím výživy, nikoli stimulace. Pokud můžete volte macu „gelandina“, která je snadno stravitelná, rychle vstřebatelná a snáz se rozpouští než standardní maca. Dalšími představiteli jsou: **zelený ječmen, yerba maté, rooibos, včelí pyl** a další.

4) Veliké shrnutí

Maso

Veliké shrnutí začnu tím, že se vyjádřím k masu. Proč až teď? Protože vyjádření k masu bude potřebovat „filosofickou omáčku“, která se hodí i k celkovému shrnutí o jídle.

Máme se stravovat masem či výrobky z něj? Je člověk býložravec, nebo všežravec? Je živočišná bílkovina plnohodnotnější než rostlinná? Při zodpovězení těchto otázek by se možná ztupil i diamant...

Nejlepším a nejvěrohodnějším způsobem, jak uchopit stravování masem, je popsání zajímavých příkladů ze života.

Začnu u sebe. Celý život jsem experimentoval s potravou – vegetarián, živá strava, makrobiotika, půst o vodě, suchý půst, přechod na pránickou stravu. Když jsem si po deseti letech na vegetariánské stravě dal poprvé zase maso, byl jsem překvapen, jak silný je to prvek „jang“. Jinými slovy: maso mě zahřálo tak, jak nic za deset let na vegetariánské stravě. Maso má opravdu velkou výhřevnost. V severských zemích či v zimním období je tato potravina výjimečná svou výhřevností lidského organismu.

Maso je potravina bohatá na bílkoviny. Bílkoviny nám budují svaly a dlouhá léta byl argument, že kdo chce být silný, musí jíst maso. Jak jsme si již uvedli dříve, lidský organismus zabudovává cizí bílkovinu do svých svalů tak, že ji přeměňuje na základní stavební prvky, na aminokyseliny. Lidská játra pak z těchto aminokyselin vytvářejí unikátní lidskou bílkovinu, která buduje naše svaly. Je tedy opravdu jedno, jakou bílkovinu pozřeme, jestli rostlinnou nebo živočišnou, neboť játra si vystaví lidskou a jedině tu lze použít ke stavbě silného těla. Důkazem je mnoho vegetariánů až veganů, kteří jsou velmi objemní kulturisté, vysvalení bojovníci, či horolezci atd. Argument: maso = silné tělo, velké svaly je neodborný a jedná se tak o přežitek, o pověru.

Je člověk býložravec, nebo všežravec? K uchopení odpovědi se většinou používá názor: „Podívejme se na různá zvířata v přírodě a porovnejme jejich tělesné uspořádání s

uspořádáním lidského těla – délka střev, forma zubů atd.“ Zde bych uvedl, že každý z obou táborů (vegetariání versus masožravci) nadužívá takové argumenty, které se hodí jemu, a ty pak s téměř fanatickou vášní prosazuje. Nebudu zde soudcem. Ať si každý nalezne svoji pravdu a je tolerantní k „pravdě“ toho druhého.

Dalším prvkem, kterým je z pozice vegetariána zaklínán až proklínán masožravec, je argument: Nezabiješ! Jedením masa bereme zvířatům život – tedy jim ubližujeme. Z hlediska morálky masožravec „hřeší“ a vytváří si tak špatný osud (karmu). Nechci a nebudu nikoho zaklínat názorem, že hřeší, když pojídá maso. Na druhou stranu je však k tomuto potřeba zmínit pár věcí.

Během svých sezení jsem se setkal s různými příběhy, které zkrátka napsal sám život. Můžeme tyto příběhy vzít jako příklady, jak funguje lidské tělo.

První příběh je příběhem ženy, která otěhotněla. Hned na počátku těhotenství její tělo začalo odmítat potravu – vše vyzvracela. Až přišla na jednu potravinu, kterou tělo přijímalo s nebeskou blažeností – pomeranče. A tak celé těhotenství tato žena jedla jen pomeranče a to po kilech. Po narození stále nemohla přijímat jinou potravu než pomeranče. Toto vše skončilo, když přestala kojit. Po skončení kojení náhle mohla po dvou letech přijímat zase svoji běžnou stravu. Ptáte se, jak se z takové jednostranné potravy mohlo vytvořit zdravé dítě a být kojeno? Odpovědí je, že mi tento příběh vyprávělo ono dítě, kterému v té době bylo 25 let a bylo velmi zdravé!

Jiný příběh. Byla žena vegetariánka a začala být nemocná a více nemocná, až její nemoc dostoupila hraničního bodu. V tu chvíli poslechla svůj vnitřní hlas a začala jíst maso. Ale jako „paleo stravu“. Tedy jedla samotné steaky, anebo k nim pojídala jen zeleninu. Do pár týdnů se uzdravila – kompletně. A další léta se stravuje pořád takhle. Vegetariánkou byla kvůli svému přesvědčení, nechtěla ubližovat živým bytostem, ale jak čtete, osudem byla dotlačena k volbě: Buď si udržíš svoje ideje a umřeš, anebo dáš tělu to, co potřebuje.

Jak čtete, mohl jen na pomerančích vyrůst nový nepoškozený život a zároveň pojídání téměř jenom masa vedlo k uzdravení. Jaký pak postoj máme zaujmout k masu?

Dalším prvkem do pranice je postoj lidí, kteří dosáhli osvícení. Jak oni se dívají na pojídání masa? Protože jsem studentem filosofie, mám pestrou názorovou nadílku od těchto lidí. Zde máte alespoň jeden její kus, který zde mohu zveřejnit pro všechny úrovně vědomí. Hlavní názorový proud je takový, který by se mohl shrnout do následujících slov. Z nejvyššího hlediska se dobro definuje jako laskavost a soucítění. Proto bychom měli soucítit se všemi živými tvory a nezpůsobovat jim zbytečnou bolest. Pokud můžete a chcete, prosím, omezte svou potravu na formu, při které neumírají živočichové, nebo při které žijí a umírají v důstojných podmínkách.

Avšak je nutno podotknout, že to, co jím, mě nespasí. Jinými slovy: Do nebe se ještě nikdy nikdo neprojedl. Naopak, s tím souvisí nadřazenost a pýcha některých (většiny?) vegetariánů. Jeden osvícenec napsal: „Jakmile lpím na vegetariánské stravě, tu chtě nechtě dívám se na lidi, kteří pojídají maso, jako na méněcenné.“ Zkrátka „duchovní cesta“ vede k odpoutanosti, tedy i k odpoutanosti od jídla.

Závěrem k pojednání o masu bych rád zdůraznil aspekt, že jsme se dostali do fáze, kdy se masem přejídáme tak, že je to opravdu obludné. Maso má své oprávnění v jídelníčku, ale spíše jako doplněk, jako perla, a to jenom pro někoho. Pokud můžeme, vystříhejme se dennímu jedení masa. Pokud to lze, jednou týdně maso bohatě stačí. Měli bychom si klást za společný cíl správné, zdravé a přirozené stravování, které podporuje fyzický a duševní rozvoj člověka na jeho cestě k harmonii s veškerenstvem. Těm, co maso nepotřebují, či ho nechtějí, stejně jako těm, co maso potřebují, či ho chtějí, bych rád vzkázal: Mějte radost, že to máte, jak to máte, a nechte druhé v míru. Jídlo je tak intimní věc jako sex. Jak jídlo tak sex je každého věc. Respektujme se navzájem, prosím.

♦

Jak na to – shrnutí

Měla by převažovat přirozená strava ze syrových věcí, tak jak je příroda utvořila, bez nějakého rafinovaného zásahu člověkem, tedy **základem zdravé stravy je čerstvá zelenina a ovoce bohaté na jednoduché sacharidy, aminokyseliny, mastné kyseliny, vlákninu, vitaminy, minerální látky a jiné živiny. Dalším důležitým faktorem je umixovat si nápoje (smoothie), kdy kombinujeme listy zeleniny či divoké byliny s ovocem. Další důležitou záležitostí je klíčení a pojídání klíčků. A v neposlední řadě odšťavňování.**

Důležité upozornění! **Vše**, co máme v ústech, **musí být rozžvýkáno na krémovitou konzistenci (žádné kousky) a řádně prosliněno** (vylučování slin je velice významné při příjmu potravy, zejména proto, že obsahují ptyalin, velmi aktivní ferment, jenž působí mezi jiným na škroby a natravuje je). Náš žaludek nemá žádné zuby a neumí si poradit s velkými kusy, které tak zůstanou jen napůl natrávené. **Tím, že jídlo jednoduše rozkoušeme na tekutou látku, zaprvé zvýšíme nutriční využitelnost jídla, zadruhé zmenšíme ztrátu energie při trávení jídla a zatřetí zamezíme plynatosti či nevolnosti**.

Pít bychom měli vodu či nápoje bez bublinek, čerstvou šťávu ze zeleniny či ovoce, vodu s citronem (limetkou), vodu s jablečným octem, různé kefíry, čaje, kávu. Mléko si vyrábět sami z mandlí, máku, strouhaného kokosu aj., anebo použít mléko z kokosů. Pít bychom měli dostatečné množství, neboť nedostatek vody v organismu vyvolává kyselé prostředí.

Živiny pro naše tělo:

1) Bílkoviny

Není důležité přijímat potraviny s bílkovinami, jako spíše potraviny obsahující samotný základ bílkovin, tj. aminokyseliny. Nejlepším dodavatelem aminokyselin a esenciálních aminokyselin jsou klíčky (čočka, hrách, mungo, cizrna, amarant, pohanka aj.). **Dále to jsou ořechy (**vlašský, lískový, makadamový, para, kešu, pekanové, piniové, pistácie) **a semínka** (lněná, sezamová, dýňová, slunečnicová, lněná a mandle). **Aminokyseliny též máme k dispozici v**

čerstvých zeleninových šťávách jako například směs šťáv z mrkve, celeru, petržele a špenátu: tato kombinace šťáv je jedna z nejbohatších bílkovinných pramenů. **Dalším zdrojem může být chlorella (mořská řasa).**

2) Tuky

Nenasycené mastné kyseliny se získávají z olejů, které musí být zpracovány za studena, tedy se jedná o panenské oleje bez pasterace (např. olivový, slunečnicový, řepkový, lněný, konopný, dýňový). **Dalším zdrojem jsou ořechy, klíčky a semínka. Důraz je kladen na nenasycené mastné kyseliny typu omega 3 a omega 6.** Tyto získáme z těchto zdrojů v tomto množství: omega 3 (nacházejí se v řepkovém oleji: 2 lžičky denně; v ořechách: hrst denně; lněné semínko: lžíci denně), omega 6 (nachází se ve slunečnicovém a olivovém oleji: 2 lžičky denně a v ořechách: hrst denně).

3) Cukry

Hlavním zdrojem je cukr obsažený v ovoci ve formě glukózy a fruktózy. Jedná se o čerstvé jablko, hrušku, pomeranč, grep, banán, avokádo, švestku, blumu, fíky, datle, kiwi, broskev, nektarinku, ananas, kaki aj. **Dalším zdrojem je zelenina** (například všechny druhy melounů). **Dalšími zdroji jsou med, datlový sirup aj. Nesmíme zapomenout též na klíčky.**

4) Vitaminy, minerální látky

V čerstvé zelenině, ovoci, v klíčkách, v semenech, v ořechách, v makovém mléce, v mandlovém mléce aj.

Jak kombinovat potraviny? Toto je složité téma na vysvětlení, proto se jenom omezím na prosbu, prosím, řiďte se svým instinktem a naučte se naslouchat svému tělu, což je nejlepší vodítko ke kombinaci potravin.

I když jíme správné potraviny, neměli bychom se přejídat, abychom nepřetěžovali zažívací orgány. Normální průměrné množství, které může žaludek přijmout, je zhruba jeden

až jeden a půl litru. Jezte jen tolik, kolik potřebujete, abyste se dobře cítili.

Neměli bychom se ukládat ke spánku s plným břichem. Nejpozději **dvě hodiny před** zamýšleným **spánkem** už **bychom neměli nic konzumovat**. I trávicí soustava má právo na odpočinek jako my, a nejlépe si odpočine při našem spánku, když je vyprázdněná.

Vždy podotýkám, že je potřeba se držet důležitého pravidla: Nikdy nedělej nic proti sobě! Každý je jiný a pro každého je dobré něco jiného. Vždy je potřeba si individuálně doladit svůj jídelníček a pravidla pro jeho dodržování, neřídit se formou stravování uvedené na těchto stránkách jako dogmatem. **Pokud se budete dogmaticky řídit pravidel, která ve vás vyvolávají stres a všemožné špatné pocity, nikdy vám to nepřinese zdraví a lepší život.**

Závěrem dva postřehy:

Člověk není to, co sní, ale to, co (dobře) stráví.

Do tohoto časo-prostoru jsme nepřišli kvůli jídlu. Jídlo je jen cesta – prostředek, jak se dostat blíže ke konečnému cíli, jak naplnit smysl života.