

## **Očista pečene (játra)**

- Dôležité je vyvolať silné prúdenie žlče, stiahnutie žlčníka. To zabezpečia také látky ako rastlinné tuky, magnézium, soľ „barbara“, karlovarská soľ, kyselina citrónová obsiahnutá v kyslých plodoch.
- Liečenie teplom je najlepším spôsobom utišenia bolesti spôsobených spasmami pečene
- Bezpečnosť očistného procesu zaisťujú hladké svaly žlčovodov, ktoré sú schopné rozšíriť svoj priemer až na 2 cm a zniesť tlak až do hodnoty 1 atmosféry
- Je možný aj postup, pri ktorom sa kamene najskôr rozpúšťajú a potom vyplavujú von
- Biorytmicky je pečeň najviac aktívna od 23 hodiny do 3 hodiny rannej (zimného času)
- Očisťovacia schopnosť organizmu sa zvyšuje pri splne
- Na jar je funkcia pečene najsilnejšia, v zime je naopak slabá, preto je lepšie robiť očistu organizmu počas jarných mesiacov
- Ak si budeme večer pred spaním a hneď ráno po prebudení dávať autosugesciu, že sa žlčovody rozširujú a že je žlč produkovaná vo veľkom množstve a ak si zároveň predstavíme, že tam posielame energiu, výsledný efekt ešte viac posilníme
- Ak dýchame len pravou nosnou dierkou, vyvolávame ohrievanie organizmu. Toto pôsobenie zvýšime, ak si do úst dáme malé množstvo čierneho korenia

### **I. Najjednoduchší a efektívny spôsob čistenia pečene**

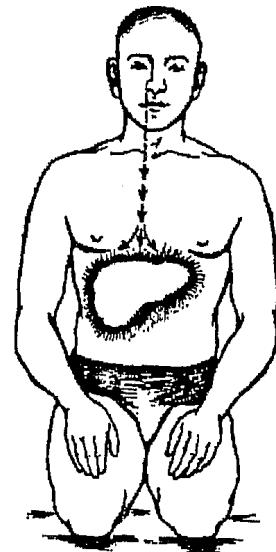
- 1 Niekedy bol tento postup doporučovaný len s olivovým olejom a citrónovou šťavou. Zistilo sa však, že existuje veľa možnosti náhrady napr. olivového oleja slnečnicovým olejom (rafinovaným, nerafinovaným, namiesto citrónovej šťavy je možno použiť kyselinu citrónovú alebo nejaké silné kyslé ovocie, ktoré je vo vašom kraji k dispozícii
- 2 **Najdôležitejšie** je tzv. „zmäkčenie“ organizmu. Vodné procedúry je nutné vykonať aspoň 3-4 krát
  - a. Očistu robte pred splnom
  - b. 3 až 4 dni pred očistou jesť hlavne rastlinnú stravu a piť veľké množstvo čerstvo zhotovenej šťavy (1 diel repy, 5-6 dielov jabĺk, pokiaľ možno kyslých)
  - c. Robiť 1 x denne očisťovací klystír

### **II. Vlastný deň očisty**

- d. Ráno si urobte zmäkčovaciu procedúru – po toalete klystír, zľahka sa naraňajkujte a vypite čerstvú šťavu
- e. Obed si pripravte ľahký a po 1-2 hodinách si začnite prehrievať oblasť pečene (použite napr. termofľašu s horúcou vodou, elektrické ohrievanie, alebo „teplítko“ HARU). Majte ju po celý zvyšok dňa.
- f. Vlastnú procedúru začnite medzi 19-20 hodinou. Pripravte si olej a kyslú šťavu ohriate na teplotu tela, alebo o trochu viac
- g. Dávka oleja a šťavy sa pohybuje od každého medzi 150 až 300 ml. podľa váhy a podľa toho ako ju znášate

- h. Dajte si 1 až 2 hlty oleja a zapite to rovnakým množstvom šťavy. Po 15-20 minútach (pokiaľ nemáte nutkanie na zvracanie) to zopakujete a zasa čakajte 15-20 minút a pokračujte pokiaľ všetok olej a šťavu nevypijete
- i. Potom si ľahnite, sedzte a odpočívajte. Thermofľašu neodkladajte (po celú noc a nasledujúci deň).
- Upozornenie: Ak pitie oleja zle znášate a bude vám nevoľno a budete už po prvom napití zvracať, počkajte, až tieto nepríjemné pocity prejdú a potom sa skúste napiť znovu. Ak potiaže neprestanú, bude postačovať už vypité množstvo (prípadne skúste iný postup)
- j. Asi po 2 hodinách môžete urobiť niekoľko opatrení, ktoré výsledný efekt zosilnia

- pohodlne sa posadzte (najlepšie na päty – vid' obrázok), ľavú nosnú dierku upchajte vatou, do úst si dajte nepatrné množstvo pálivého korenia a dýchajte len pravou nosnou dierkou. Pod thermofľašu si priviažte aplikátor s kovovými ihlami (ak ho máte). Všetko to bude napomáhať vytváraniu tepla a jeho nasmerovanie do oblasti pečene.
- pri dýchaní pravou nosnou dierkou si predstavujte, že sa vám pečeň rozžeravuje do červena ako kus železa
- dýchajte pomaly a plynulo (4-6 krát za minútu), pričom silne pracujte s bránicou (cca ¼ až ½ hodiny)
- hodinu si odpočinite a potom zopakujte. Namiesto kovového aplikátora teraz použite aplikátor magnetický alebo magnet



- k. Okolo 23 hodiny alebo neskôr (niekedy až nad ránom) začína vylučovanie kameňov a nečistôt. Prejaví sa silnou hnačkou.
- l. Ráno sa hnačka môže zopakovať, pričom obvykle vychádza veľké množstvo kameňov, žlče podobné mazutu.
- m. Urobte si očistovacie klystír, ale thermofľašu majte stále pri sebe (vd'aka nej bude proces pokračovať)
- n. Prvým jedlom by malo byť ½ litra mrkvovej šťavy (alebo repno-jablčnej šťavy v pomere 1:5)
- Prax ukazuje, že plne sa podarí pečeň vyčistiť po 4. až 7. procedúre, pretože pečeň je tvorená zo 4 častí
  - Prvé čistenie pečene je najobťažnejšie (je to operácia bez noža). Odpočinite si po nej akonáhle sa budete cítiť normálne, začnite s druhou očistou, potom s treťou a štvrtou, pokiaľ už z pečene nebude nič vychádzať.
  - Uvedomte si, že kamienky vznikali pomaly a prijímali tvar zodpovedajúci prietokom (v tejto podobe vás neobťažovali). Pri čistení ich drobíte, ich poloha sa mení a zostávajúce kamene môžu dráždiť steny žlčovodov a vyvolávať ich zápaly. Je potrebné preto doviesť očistu až do konca a nezostávať na pol ceste.
  - Varovanie: Očistu nerobte po:
    - ťažkej práci
    - fyzickom zaťažení (napr. maratónsky beh a pod.)

- po hladovke si najskôr dobre odpočinite (3 – 5 dní) a naberte nové sily
- Dôležité je aby ste boli uvoľnení, kľudní, pretože strach a prílišné napäté očakávanie môžu spôsobiť spasmy ciev a žľčovodov a čistenie sa nepodarí
- Všetko s mierou – nerobte viac ako 7 procedúr za sebou, pokiaľ z vás stále vychádzajú kamene. Ani ich príliš nerozťahujte.
- **Nezostávajú na polceste. Dokončíte procedúru až do konca!!!**

### **III. Kombinované čistenie pečene a žľčníka**

- tento postup je vhodný hlavne pre tých, ktorí radi behajú a pritom nevyžaduje požitie oleja
- Pre tieto účely je nutné behať denne 30 až 60 minút po dobu 3 až 6 týždňov. Pri behu jednotlivé kamienky udierajú jeden o druhý a dochádza k ich drobeniu. Následne môžu žľčovodmi ľahšie odchádzať.
- Premývanie a rozpúšťanie je možné robiť niekoľkými spôsobmi
  - piť repno-jablčnú šťavu v pomere 1:4-5
  - piť mrkvovú šťavu
  - piť zmes štiav z mrkvy - repy - uhorky v pomere 10:3:3
  - piť moč
- Aplikovať teplo ( vid' predošlá procedúra písmeno „j“). Táto procedúra rozširuje žľčovody a žľč sa stáva tekutejšia
- Ak sa zdržíte jedla na dobu 36 hodín, necháte zažívacie trakt odpočinúť a jeho aktivita je zosilnená. Dlhšia doba bez jedla nie je vhodná, pretože organizmus prechádza na trávenie vlastných zásob
- Popis očišťovacieho mechanizmu
  - Počas behu sa kamienky pomaly drobia
  - Pravidelné pitie štiav (najmenej ½ litra denne) mení zloženie žľči tak, že sa zvyšuje jej rozpúšťacia schopnosť
  - Látky v šťavách majú rozpúšťaciu a drobiacu schopnosť a pomaly kamene narúšajú
  - Spolupôsobenie behu a štiav ich pôsobenie zosilňuje
- Toto robíte celý týždeň – pijete aspoň ½ litra šťavy denne a ½ až 1 hodinu beháte
- Koncom týždňa sa zdržíte jedla – kto nemôže, pije len šťavy a pije len magnetizovanú vodu alebo celodenný moč a pritom stále beháte ½ až 1 hodinu
- Na druhý deň sa prebehnete a pôjdete do sauny (nepreháňať, je potrebné dosiahnuť pocit silného uvoľnenia celého tela)
- Keď sa vrátite domov vypite ½ až ¾ litra čerstvej šťavy (100 ml repnej, zvyšok jablčnej)
- Potom už môžete jesť ako obvykle (šalát, dusenú zeleninu, kašu a pod.)
- Uvedené procedúry vyvolajú hnačku. Budú vychádzať tvrdé kamienky
- Tak pokračujte po dobu 3 až 6 týždňov
- Za rok v máji môžete túto procedúru zopakovať