



Ještě jednou očista

Jak jste se mohli dozvědět v prvním pokračování této poradny v minulém čísle, je důkladná očista zažívacího traktu jedním ze základních předpokladů dobrého zdraví. Seznámili jste se také s jogínskou metodou očisty zvanou šankaprakšalána. Pokud jste ji vyzkoušeli, ale máte pocit, že vám nevyhovuje, a nebo jste si na ni vůbec netroufli, zkuste jinou „metodu zdarma“ – klystýr. Využívali ji a její kvality uznávali už naši předkové před několika tisíci lety!

Pozapomenutá metoda

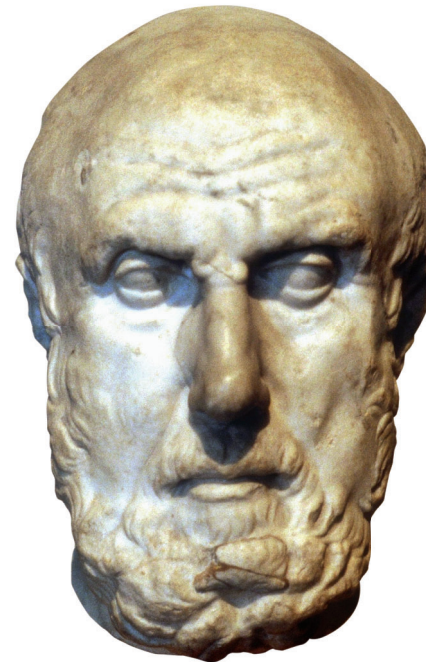
Tato očistná technika – léty prověřená a na rozdíl od šankaprakšalány v Evropě dříve dobře zdomácněná – je bohužel v současné době poněkud opomíjena. Klystýr (enema, nálev) se možná lidé naučili od volavek, které tuto očistu provádějí s pomocí zobáku. Doklady o použití klystýrů pocházejí například z Číny, Indie, Egypta, starého Říma a Pompejí. Byly oblíbené zvláště ve Francii. Tak třeba císař Napoleon I. absolvoval 300 klystýrů za rok! Uznávali a praktikovali je také v Rusku, v Rakousku-Uhersku (ve Vídni a v západočeských lázních), dále v Německu a USA. Dnes může znít komicky, že například na dvoře egyptských faraónů byla zavedena zřejmě ne příliš vděčná funkce strážce konečníku. Aplikace samozřejmě vždy odpovídala technickým možnostem dané doby.

V nové době

V současnosti je praktikování klystýru přece jen poněkud civilizovanější. Při očistných klystýrech slouží hlavně voda, minerální vody, dříve i mydlinky, oleje aj. Doporučovaný objem tekutin bývá různý, zhruba do dvou litrů. U terapeutických klystýrů se využívají objemy menší. Při aplikaci posloužily v minulosti válcové stříkačky, balónky, balónky se dvěma ventily, irigátory plechové, skleněné, gumové i plastové. Nyní můžeme potřebný irigátor zakoupit ve zdravotních pomůckách, případně si ho objednat na dobírku. Nádobky jsou většinou plastové nebo gumové vaky, které naneštěstí nevykazují ani zdaleka takovou životnost jako kovové smaltované nádoby z časů našich prarodičů. Moderní nádržka pojme dva litry tekutiny a má regulační kohoutek.

Mikroklyzma

Ke klystýrům lze přiřadit mikroklyzmata, která se dají rovněž koupit v lékárnách či zdravotnických potřebách, a jsou určená k jednorázovému použití. Jedná se o balonky, jež slouží k aplikaci malých objemů



Někoho by mohla udivit jednoduchost metod, s nimiž léčitel Jaroslav Zajíček mnohdy dosahuje nečekaně dobrých výsledků. On sám přitom říká: „Hippokrates taky neměl rentgen...“

léčebných substancí. Obsahují roztoky fosfátů, olejičky, glycerin, mýdlo, bisacodyl, případně jiné látky, které pomáhají proti zácpě. I tuto metodu přitom znali naši dávní předkové. Například Mayové si prostřednictvím klystýrů aplikovali omamné drogy, což dokazuje vynikající absorpční schopnosti sliznice střeva. Touto cestou lze tedy velice úspěšně aplikovat i přípravky, které pro odpornou chuť neradi přijímáme orálně nebo pokud má nemocný problém s polykáním.

Domácí aplikace klystýru

V prvé řadě je potřeba si zakoupit příslušný sáček, vak nebo nádobku, kterou já osobně považuji za nejlepší, ale velice špatně se shání. Pro naplnění použijte půl litru až dva litry tekutiny. Voda by měla být převařená, přidat můžeme i trochu soli, použít lze



Imunitní systém a naše střeva

Funkce našeho imunitního systému závisí nejméně z 80 % na správné funkci tenkého a tlustého střeva. Oslabení imunity s sebou přitom nese nejen ztrátu vitality, únavu, nedostatečnou koncentraci či deprese, ale také lupénku, akné a další kožní onemocnění, dále pak vyšší krevní tlak, migrény, alergie, revmatismus a mnohé jiné obtíže.

Švýcarský lékař dr. A. Keller sestavil ve své knize Smrt přichází ze střeva tabulku, uvádějící důsledky špatného vylučování.

Žaludek: ztráta napětí (tonu) žaludku, snížení žaludku, vředy, rakovina (a častá příčina zápachu z úst)

Ledviny: ledvinové kameny, ledvinové koliky

Nervový systém: nespavost, deprese, zvýšená dráždivost, hysterie

Dolní končetiny: zánět sedacího nervu, venostáza vedoucí k tvorbě městek (varixů).

Tračník: hemeroidy, rakovinná bujení

Játra: jaterní městnání, žlučové kamínky, intoxikace

Apendix: chronický nebo akutní zánět

Krev: anémie, patologické změny složení krve, ovlivňující VŠECHNY orgány a VŠECHNY buňky

Podbřišek: různá městnání krve, chronická infekce pohlavních orgánů (dělohy, vaječnicků, vejcovodů), posun dělohy

Kůže: různé vyrážky

i vodu balenou či různé bylinkové nálevy (třeba heřmánkový), přidat je možné šťávu z jednoho citronu, olejičky, apod. Tekutina by měla mít teplotu lidského těla. Irigátor zavěste na stěnu v koupelně zhruba do výšky očí, aby voda měla spád. Z nádoby vede hadička s otočným ventilkem na konci. Na něj se nasadí koncovka v podobě rektální trubičky. Trubičku je potřeba namazat rostlinným olejem zavést do konečníku 15 až 30 cm hluboko - podle toho, jak to komu půjde. Pro zavedení je optimální poloha, kdy si člověk klekne na kolena a opře se o lokty s hlavou svěšenou dolů a s prověšeným, zcela uvolněným břichem. Po náležitém zavedení trubičky do konečníku otočte ventilkem, aby voda začala volně proudit do střev. Sami uvidíte,



kolik tekutiny budou vaše střeva moci přijmout. Pokud pocítíte tlak, můžete vodu zastavit, chvíli počkat a znovu pokračovat v napouštění. Můžete cítit intenzivní tlak, ale rozhodně ne bolest! Objem střev se tekutinou zvětší, usazeniny se začnou odlepovat ze stěn a s naředěnou stolicí se vyplaví z těla ven. Vodu zadržte ve střevech co nejdéle, nejlépe okolo deseti minut. (To vám počátku zřejmě nepůjde, ale nic se neděje, můžete postup i několikrát opakovat.) Pokud tedy cítíte, že vodu ve střevech déle neudržíte, dojděte si na záchod. Klystýr provádějte nejlépe ráno nalačno nebo večer před spaním.

Jak často?

Klyzmata představují velmi účinný čistný a léčebný prostředek. Neměli bychom se jich bát, ale ani to s jejich aplikací přehánět. Extrémně časté aplikace totiž mohou narušit střevní mikroflóru. Při počáteční čistě se doporučuje přijímat klystýr:

1. týden – denně,
2. týden – jednou za 2 dny,
3. týden – jednou za 3 dny,
4. týden – jednou za 4 dny,
5. týden – jednou týdně.

Dále pak je dobré střeva čistit klystýrem jednou týdně, případně dvakrát za měsíc nebo tehdy, když cítíme potřebu, protože víme, že jsme ve svém stravování byli obzvláště nedisciplinovaní. Hlavně je ale potřeba si uvědomit, že lidské tělo není popelnice, a začít se stravovat zdravě, sportovat a dodržovat pitný režim. Pozitivní změny, které pak každý nutně pocítí na svém těle, ale i na duši, ledkoho možná až překvapí.

Léčivé klyzma a mikroklyzma

Očistné klyzma jsme popsali v části o domácí aplikaci klystýru. Po této

proceduře může následovat klyzma léčivé, kdy aplikujeme do střeva pouze 150–200 ml léčivého čaje. Podle okolností může jít například o čaj z měsíčku, zeměžluče, jitrocele nebo dle rady lékaře či bylináře. Toto malé množství už zůstane ve střevě, protože nevzbuzuje vyprazdňovací reflex.

Na rozdíl od toho rozumíme pod pojmem mikroklyzma klyzma léčivého čaje, olejičku, nebo uriny o objemu pouze 100–125 ml, aplikované bez předchozího klyzmatu očistného. Tuto proceduru lze doporučit zejména tam, kde je nutná častější aplikace a podání velkého klystýru by mohlo působit dráždivě (třeba při léčbě vředové choroby tlustého střeva apod.). Mikroklyzma můžeme aplikovat denně a to zásadně po stolici.

Na místě je opatrnost

Předpokládám, že očistu střev jsem probral detailně a snad i zcela srozumitelně. Nicméně pokud by i přesto bylo někomu cokoliv nejasné, je potřeba zahodit stud a rozhodně se na věc zeptat odborníka. Bylo by nebezpečné konat na sobě jakékoli pokusy bez znalosti případných rizik. Upozorňuji na to rovněž proto, že se ve své praxi občas setkávám s případy, nad nimiž zůstává rozum stát. Na mysl mám třeba případ pacienta, který chtěl místo irigátoru použít hadici od sprchy. Je neuvěřitelné, že si normální dospělý muž neuvědomil, že už pouhý nepřiměřený tlak a množství vody by mohly nejen ohrozit jeho zdraví, ale dokonce i život, o dalších nepříjemných aspektech této „metody“ nemluvě.

Platí jen pro zdravá střeva

Procedurami, popsanými v minulém a tomto čísle, můžete svému organismu prospět, nicméně platí to jen pro zdravá střeva! V případě, že trpíte nějakým onemocněním, doporučuji nejprve konzultaci s lékařem. Ze zkušenosti ovšem vím, že dost lékařů se staví k čistě střev odmítavě, stejně jako k celé alternativní medicíně. Pak nezbyvá než zdravý selský rozum a selektivní logické uvažování, které každému doporučuji používat co možná nejčastěji. Dále proto rozvíjejte schopnost svému tělu naslouchat a snažte se vzniku chorob předcházet. To je vždy mnohem jednodušší, než ho složitě léčit. Tak tedy odvahu a směle do toho. Dopřejte svým střevům i sobě možnost vrátit se k původní anatomii a plnému zdraví, tak jak je zpravidla znáte z dob svého mládí. ✨

(Kontakt na léčitele Jaroslava Zajíčka naleznete v adresáři na str. 82.)

INZERCE

AVÍZO