

5 KROKŮ K DOKONALÉ DETOXIKACI



Tomáš Brouček

*Det*xy.cz

Detoxikace a přírodní medicína

Obsah

1. Úvod
2. Proč čistit tělo
3. Prevence
4. 5 kroků k dokonalému pročištění těla
5. Tipy pro snadnou a úspěšnou detoxikaci
6. Závěr - kam dál

KAPITOLA 1

ÚVOD

Držíte v ruce e-book s názvem "5 kroků k dokonalé detoxikaci". O detoxikaci jste již pravděpodobně slyšeli nebo si něco přečetli.

Pokud řešíte nějaké zdravotní problémy (své nebo v rodině), chronické či dlouhodobé, které vás trápí a nemůžete se jich zbavit, pak jste na správném místě.

Možná jste již vyzkoušeli různé lékaře, léky, léčitele nebo jiné prostředky, které buď nezabraly vůbec, nebo jen dočasně nebo částečně.

Nebo se chcete věnovat prevenci, protože víte, že počet civilizačních onemocnění roste a tušíte, že to má co do činění s aspekty moderní doby.

Nebo prostě jen chcete být zdraví:-)

Pro vás všechny je tato kniha. Na základě své osobní zkušenosti a několikaleté praxe **pomáhám dlouhodobě a chronicky nemocným lidem detoxikovat a regenerovat své tělesné orgány tak, aby se svých zdravotních problémů trvale zbavili.**

Zaměřuji se na opravdové příčiny onemocnění, mezi něž patří zejména:

- špatná životospráva
- znehodnocené potraviny
- dlouhodobé překyselení těla
- zanesení vnitřních orgánů odpadními produkty metabolismu a dalšími jedovatými látkami
- toxické prostředí kolem nás
- stresové faktory

Vyčistěte tělo, změňte životosprávu, odbouřte stresory a zdravotní symptomy se začnou "samy" ztrácet. Tento e-book a další informace, které získáte prostřednictvím mých stránek, vám poradí jak na to.

Navrhuji Vám jedno: pojďme být zdraví!

Tomáš Brouček



NORMÁLNÍ JE BÝT ZDRAVÝ.



KAPITOLA 2

PROČ ČISTIT TĚLO

Moderní doba, znečištěné prostředí, toxické látky, znehodnocené potraviny, vysoká spotřeba neživé stravy, chemické léky, ale také stres a stále zrychlující doba kladou na naše fyzické tělo i psychiku stále vyšší nároky. Řada lidí se dožívá poměrně vysokého věku.

Otázkou však je, jestli jsou schopni si vyšší věk opravdu užít, nebo pouze přežívají, běhají od doktora k doktoru, užívají stále více medikamentů a bolí je stále více částí těla.

Málokdo se totiž o své tělo **opravdu** stará, málokdo je čistí, málokdo mu dodává látky, které **umožňují jednotlivým buňkám našeho těla žít, obnovovat se a zachovávat si svojí přirozenou funkci.**

Málokdo ví, jak fungují základní metabolické pochody, jaké tělesné orgány se na nich podílejí a jaké mají funkce. Řada lidí ani neví, kde má v těle jednotlivé orgány uložené a jaké funkce tyto orgány plní.

JAK JSTE NA TOM VY?

Většina z nás má dnes osobní automobil. Jednou či dvakrát za rok jej obvykle zavezeme do servisu, kde jej pročistí, vymění filtry, provedou běžný servis a údržbu.

Pokud bychom to nedělali, a navíc do nádrže nalévali benzín či naftu z pochybné produkce, vozidlo by určitě nevydrželo tak dlouho, jak jsme zvyklí a jak očekáváme. Postupně by ztrácelo tah, začalo by skřípat...

Stejně je to s lidským tělem. Ano, lidské tělo a jeho buňky stárnou. Zásadním způsobem však **můžeme ovlivnit rychlost tohoto stárnutí**.

A co víc, pokud buňkám našeho těla uděláte ty správné podmínky, jsou schopné se regenerovat a obnovit, což se projeví tak, že člověk doslova „omládne“. Přestanou bolet klouby, ztratí se projevy nemocí, posílí se imunita, ale také se zlepší pleť, vyhladí vrásky...

Nevěříte? To vše je možné a reálné.

Naše tělo se skládá z buněk, kterých je mezi 50 a 75 trilióny¹. Tělesné **buňky se průběžně obnovují**. Každá má svůj životní cyklus a dokonce i když člověk zemře, některé buňky v těle žijí ještě několik hodin nebo i den.

Červené krvinky mají životnost asi čtyři měsíce, bílé dokonce něco přes rok, buňky kůže asi 2-3 týdny. Buňky tlustého střeva umírají asi po čtyřech dnech, některé nervové buňky v mozku se po odumření neobnovují (šedá kůra mozková).

Jak budou nové buňky vypadat, zda budou **zdravé a fungující, nebo nemocné a poškozené, je možné zásadním způsobem ovlivnit**.

Prvním a podstatným krokem je však nutnost udržovat vnitřní prostředí těla v takovém stavu, který proces regenerace buněk podporuje, a ne je ničí. A jelikož žijeme v toxickém světě, je detoxikace a očista těla důležitou součástí tohoto procesu.

¹ The New York Public Library's Science Desk Reference
(Stonesong Press, 1995)

Pokud se tělo dlouhá léta zanáší toxickými a odpadními látkami, je potřeba detoxikaci a **očistu udělat opravdu pořádně** a věnovat tomu určitou energii a čas. Lze to samozřejmě zvládnout i při zaměstnání, neznamená to žádné významné omezení vašich běžných aktivit.

Jde o úpravu životosprávy a užívání vhodných prostředků (bylin, čerstvých šťáv, apod.) v dostatečném množství a po dostatečně dlouhou dobu.

Mnoho lidí mi říká, že detoxikaci provedli, nebo provádějí, ale výsledky to nepřineslo. Když se ptám na detaily, dozvím se, že si například denně kapou několik kapek bylinné tinktury či berou nějaký „zázračný“ detoxikační preparát.

Pokračují však ve svém standardním způsobu života a stravování, jedí v závodních jídelnách nebo fast-food restauracích a pijí „kolu“ a několik káv denně.

Ujišťuji vás, že pár kapek bylinné tinktury, ať by byla sebekvalitnější, je **ŽALOSTNĚ** málo a nebude mít na očistu těla naprosto žádný efekt.

Je to jen plýtvání penězi bez valného výsledku.

Vzhledem k negativním aspektům moderní doby, znečištěnému ovzduší, potravinám, stresu a dalším okolnostem by se měla očista a detoxikace organismu stát běžnou a **pravidelnou součástí našeho života**. Dle našeho individuálního životního stylu, stravování a zdravotního stavu bychom měli jednou až dvakrát za rok provést detoxikaci zaměřenou hlavně na střeva a játra,

tak aby tělo mohlo správně vstřebávat, zpracovávat a vylučovat.

PRAVIDELNÁ, SPRÁVNĚ PROVEDENÁ A DŮKLADNÁ DETOXIKACE JE KLÍČEM K TRVALÉMU ZDRAVÍ.

V případě, kdy vaše tělo ještě nevykazuje mnoho zdravotních symptomů (nemocí), můžete včas **předejít zhoršování zdravotního stavu „s věkem“**, předčasnému stárnutí a příchodu chronických a degenerativních onemocnění.

Pokud již zdravotní problémy máte, **začněte na jejich odstranění pracovat právě teď** a právě tím, že své tělo a jeho orgány vypláchnete, očistíte, zbavíte jedovatých a odpadních látek a pomůžete tak obnovit základní metabolické pochody.

Detoxikace a očista organismu je **klíčem ke zdraví**, k obnově přirozené imunity a zbavení se mnoha zdravotních problémů.

**INVESTUJTE DO SVÉHO ZDRAVÍ NĚKOLIK DNÍ,
PRODLOUŽÍTE SI ŽIVOT O NĚKOLIK LET!**

CÍLEM VŠECH ŽIVOTNÍCH MECHANISMŮ JE UDRŽOVAT STÁLÉ PODMÍNKY PRO ŽIVOT VE VNITŘNÍM PROSTŘEDÍ TĚLA.

Tuto větu pronesl Claude Bernard, jeden z nejvýznamnějších francouzských vědců a lékařů.

Shrnuje v ní své zjištění, že zdravý organismus vyžaduje, aby vnitřní prostředí těla bylo "v pořádku", tedy čisté, netoxikované, bez zánětů či zbytkových produktů metabolismu.

Překyselení organismu

Lidské tělo je zásaditý "aparát". Moč zdravého člověka by měla být zásaditá. Stejně tak pH krve by mělo být mírně zásadité.

Kyselost či zásaditost vnitřního prostředí těla ovlivňujeme řadou faktorů, od stravy (většina běžné západní a tuzemské stravy je kyselinotvorná a tělo překyseluje) až po (ne)dostatek pohybu.

A právě kyselé vnitřní prostředí vytváří **vhodné podmínky pro působení škodlivých mikroorganismů**, tedy virů, bakterií, parazitů a podobně. V těle začnou vznikat **záněty** (mikrozáněty), tím se aktivuje imunitní systém.

Postupem času, pokud neodstraníme příčinu, dojde k **oslabení imunity** a začíná proces, který nazýváme jako degenerativní či chronické onemocnění.

Vyzkoušejte si sami

Kupte si (v lékárně) lakmusové papírky. Pak jděte na procházku, nebo si zasportujte. Stačí půl hodiny až hodina. Pak si lakmusovým papírkem změřte pH moči.

Následně se věnujte práci, při které sedíte. Může to být něco na počítači a podobně. Po 30-60 minutách si opět změřte pH moči. Uvidíte, že se změnilo, váš organismus e stal kyselejší. Stačila půl hodina bez pohybu...

Chemické látky kolem nás a v nás

Od druhé světové války vyrobilo lidstvo přes 80.000 syntetických chemických látek¹. **Méně než 2% z nich prošla testy na toxicitu.**

O mnohých těchto látkách je známé, že způsobují různé defekty novorozených dětí, rakovinu, ničí játra, ledviny a mozkové buňky. Většina z těchto látek **nebyla NIKDY testována** na dlouhodobé a kumulativní účinky.

Tisíce toxických chemikálií se nachází ve vzduchu, vodě, půdě a potravě. Většina lidí si naivně myslí, že se tyto látky v našich tělech neukládají. **Většina lidí se mýlí.**

Analýzy lidské krve, tuku, moči, dechu, mateřského mléka a dokonce spermatu prokázaly, že ve tkáních každého z nás jsou obsaženy smrtelně jedovaté chemické látky. **Řada z těchto látek je spojována** s doslova raketovým nárůstem onemocnění rakoviny a s řadou reprodukčních problémů.

Že se vás to netýká? Že nás ochraňují státní kontrolní orgány, regulátor či jiné úřady? Že stopové množství jedovatých látek nám nemůže uškodit? Opět platí, že lidé se i v tomto mýlí.

Chcete nějaké **příklady**?

Není to tak dávno, co se na nás valily reklamy na zubní pasty s **fluorem** (fluoridem). Ten měl ochránit naše zuby před zubním kazem. Dnes se ví, že **fluorid je jedovatý**².

¹ Zpráva The National Center for Biotechnology Information

² Viz např. <http://fluoridealert.org/>

Přesto se pasty s fluoridem dále prodávají. V USA musí být pouze označeny podobně jako cigarety definovaným varováním. Mezi příznaky fluoridové otravy patří například bolesti gastrointestinálního traktu (žaludek, střeva), zvracení, nevolnost, bolesti hlavy.

Můžeme pokračovat. Víte, že **amalgamové plomby** jsou vysoce toxické¹? Ještě nedávno se běžně používaly a řada lidí je ve svých ústech "hostuje" dodnes. Amalgam se postupně uvolňuje a působí otravu tkáni.

Myjete si hlavu **šamponem**? Pak vám vřele doporučuji otočit lahvičku šamponu a podívat se na jeho složení. Co víte o látkách, které jsou v něm obsažené?

Jsou jich tam někdy i desítky, vše anorganické, umělé chemikálie. Patří mezi těch 80.000 chemických látek, uměle vytvořených od 2. světové války a většinou nijak netestovaných na toxicitu.

Tím si poléváte hlavu, a buďte si jisti, že **řada z těchto látek se prostřednictvím kůže dostane do krevního oběhu**, do jater, do ledvin...

Mimochodem, myslíte si, že kopřivový šampon má něco společného s opravdovou kopřivou (tedy rostlinou z přírody), která je opravdu vhodná na podporu vlasového růstu? Samozřejmě že nemá, je to jen lživá marketingová iluze.

Víte, že **chlorovaná voda** ničí bílé krvinky v játrech? Že riziko vzniku rakoviny je o 93% vyšší u lidí, kteří pijí chlorovanou vodu²? A víte, že některé výzkumy ukazují,

¹ Viz např. WHO: Future Use of Materials for Dental Restoration, 2010

² U.S. Council of Environmental Quality

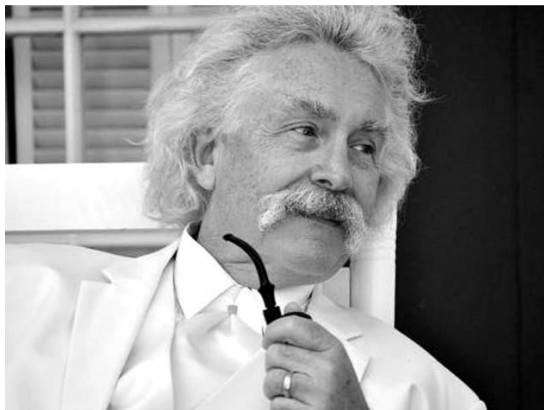
že sprchování je dokonce horší než pití chlorované vody?

Mezi známé **karcinogenní látky** patří například arsen, azbest, benzen, chrom, DDT, formaldehyd, olovo, rtuť...

Tak třeba **formaldehyd**. Největšími zdroji znečištění ovzduší formaldehydem jsou exhaláty dopravních prostředků (automobilová, lodní a letecká doprava) a průmyslové spalovací procesy (zpracování ropy, chemický a hutní průmysl).

Dále jsou to spalovací procesy při vytápění budov, spalování odpadů a různé biochemické procesy využívané v zemědělství. Tyto zdroje emitují formaldehyd přímo do ovzduší nebo mohou být zdroji methanu nebo jiných nižších uhlovodíků, které jsou pak v atmosféře transformovány na formaldehyd nebo jiné nízkomolekulární karbonylové sloučeniny.

Léky



"Čas od času navštívím lékaře, nechám se vyšetřit,
protože i lékař musí (z něčeho) žít.
Potom dojdu do lékárny pro léky, protože i lékárník chce žít.
Následně ty léky vylijí do kanálu – protože i já chci žít."

Mark Twain

Výše uvedený citát obsahuje hlubokou pravdu, Mark Twain byl chytrý pán.

Všechny **léky mají vedlejší účinky**. Žádný lék není dostatečně testovaný¹. Nikdo netestuje **kumulativní účinky léků v dlouhodobém horizontu**. Nikdo také netestuje vzájemné **kombinace léků** mezi sebou (řada mých klientů ke mě přichází a berou třeba i 10 a více různých léků).

Výzkumy jsou financovány a prováděny farmaceutickými firmami, které lék vyrábějí a jejichž cílem je zisk.

¹ Doporučuji vynikající knihu Zkorumpovaná farmacie, jejímž autorem je britský lékař Ben Goldacre, vyšla v nakladatelství CPress v r. 2013

Výsledky výzkumů jsou zkreslované, zatajované, negativní výsledky jsou zamlčované nebo upravované¹.

Léky jsou **anorganické sloučeniny**, nejsou z přírody. Reagují s buňkami lidského těla a ovlivňují jejich metabolismus. V určitých situacích může být jejich působení nutné a přínosné, je však evidentní, že při dlouhodobém užívání jsou všechny léky škodlivé.

Uvedu jeden příklad z praxe. Měl jsem klienta ve věku 54 let. Až do padesátky byl bez zdravotních obtíží. Pak měl vážný úraz, téměř přišel o nohu, kterou mu několikrát chtěli amputovat. Svoji "bitvu" vyhrál a nohu zachránil. V průběhu léčby dostával silné dávky léků proti bolesti, antidepresiva, mnoho anestezií a další medikamenty. Bez nich by pravděpodobně nepřežil, v jeho případě mu pomohly zachránit život.

Jenže o 4 roky později má tento pán řadu zdravotních problémů (např. poruchy spánku, kožní potíže - ekzém, bolesti hlavy a zad, atd.). Tělo bylo silně toxikováno a rezidua se stále nacházejí v tkáních a vnitřnostech. Tento pán pochopil, že nyní se musí tohoto toxického odpadu zbavit, aby mohl opět obnovit plné zdraví.

Používejte léky jen tehdy, pokud je to opravdu nezbytně nutné. Používejte je jen tehdy, když to pomůže zachránit život. V žádném případě je **nepoužívejte dlouhodobě.**

Pokud se tak již stalo, nebo jste byli nuceni okolnostmi léky užívat, vyčistěte své tělo a zbavte ho zbytků chemických látek. Nedovolte jim vás poškozovat!



Dnešní **doba je toxická**. Řada onemocnění je způsobena jedovatými látkami ve stravě, zpracovaných a zničených potravinách, v ovzduší a jinde kolem nás. Tato situace nemá jednoduché a rychlé řešení.

Každý však může (a měl by) začít od sebe, vyhýbat se zdrojům jedovatých látek, omezit jejich příjem do těla a pravidelně svůj organismus čistit.

Jen tak budete zdraví, jen tak prožijete kvalitně svůj život, jen tak **nezanecháte "jedovatou stopu"** na svých dětech i na celé této planetě.

**ZAČNĚTE HNED, ZAČNĚTE NYNÍ,
ZAČNĚTE U SEBE!**

KAPITOLA 3

PREVENCE

Det*xy.cz*

Detoxikace a přírodní medicína

Viděli jsme, že toxické vlivy jsou všude kolem nás. Je možné je mnoha způsoby regulovat a omezovat.

Ale nejsme schopni se jim zcela vyhnout.

Proto **by se čištění vnitřního těla a tělesných orgánů mělo stát něčím stejně samozřejmým**, jako třeba čištění zubů.

Jenže...

Naše společnost na to není myšlenkově nastavená a k řešení zdravotních problémů přistupujeme až tehdy, když je to opravdu vážné. O **prevenci** ani nemluvě.

Přitom preventivní **detoxikace může probíhat velmi nenásilnou formou** a nijak výrazně nezasáhne do běžného života.

Lidské tělo je dokonalý aparát. I pokud ho doslova "huntujete", zanášíte, toxikujete, nečistíte, nedodáváte mu výživné látky, dokáže se s tím velmi dlouho vyrovnat.

Někdy měsíce, většinou roky, někdy i celá desetiletí. Každý z nás je jiný, každý se narodil s jinými dispozicemi a každý tyto dispozice jinak rozvíjel.

Každý jsme byli vystaveni jiným podmínkám a jinému životnímu stylu. Jak dlouho tedy vydržíme odolávat okolním vlivům je záležitost zcela individuální.

Jednoho dne se tělo začne ozývat a vysílat signály, objeví se první zdravotní problémy. Začne bolet koleno, díky oslabené imunitě máte opakované záněty, chřipky

nebo jiné nemoci, objeví se chronická únava, začnou pálit a slzet oči, a tak dále.

Ještě v tuto chvíli je čas na rychlý a poměrně jednoduchý zásah. Detoxikace už by měla být důraznější a o něco delší, než v případě prosté prevence.

Necháme-li situaci dojít až do stavu chronického onemocnění, bude samozřejmě i proces vyčištění a regenerace organismu náročnější a delší.

Nikdy však není pozdě, vždy můžete vzít své zdraví do vlastních rukou.

Zkušenosti ukazují, že do věku 25-35 let je řada lidí bez vážnějších zdravotních problémů. Tělo funguje relativně normálně a občasný problém buď vyležíme přes víkend, nebo zaženeme prášky.

Musíme přeci do práce, starat se o rodinu nebo zajišťovat jiné záležitosti, které jsou důležitější, že?
Důležitější než vaše zdraví?

Většinou o tom moc nepřemýšlíme a neuvědomujeme si, že takováto rychlá řešení zanechávají "stopu" v našem organismu. Jsou to střípky, které se časem složí ve větší a větší střep, který nás může jednoho dne pořádně potrápít.

Proto je důležité věnovat se prevenci a své tělo pravidelně čistit. Neexistuje žádný přesný návod, jak často a jak intenzivně. Záleží na vás, na vašich pocitech, na signálech, které tělo "vysílá".

Preventivní detoxikaci byste se měli věnovat zejména v následujících případech:

- **dosáhnete-li věku** 30, maximálně 35 let. Berte tyto věkové údaje jako individuální a orientační, u někoho je vhodné a potřebné začít i dříve.
- pokud vaše tělo "vyšle" nějaký **varovný signál**. Může to být zánětlivé onemocnění, bolavý sval či kloub (samozřejmě pokud není způsoben třeba úrazem), opakované bolesti hlavy atd. Všimněte si svého těla a mějte na paměti fakt, že **NORMÁLNÍ JE BÝT ZDRAVÝ a každý zdravotní problém je určitým signálem**.
- pokud se pohybujete v **toxickém prostředí**, pracujete s jedovatými látkami, a podobně. Může to být práce v zakouřeném prostředí (bary, restaurace, diskotéky, ...), jako lakýrník, práce s chemikáliemi v nemocnici, v blízkosti rušného silničního provozu (splodiny aut), pokud je vaším koníčkem elektronika a pracujete s páječkou (výpary z cínu a kalafuny), atd. atd. To vše jsou faktory, které v těle zanechávají "toxickou stopu", která se postupem času kumuluje.
- pokud (zejména dlouhodobě) **užíváte nějaké léky**
- pokud jste například díky úrazu absolvovali **anestezii** nebo jednorázově (či po kratší období) užívali chemické léky
- pokud jste při dovolené **používali různé krémy na opalování či jiné ochranné prostředky** na kůži
- užíváte-li dlouhodobě **makeup**
- při časté aplikaci na tělo nebo konzumaci **chlorované vody**

- pokud často **konzumujete nezdravé potraviny**, fast-food jídla, potraviny s konzervačními látkami, neživou stravu, neorganické potraviny
- kdykoliv jste **exponováni jiným toxickým vlivům**

KAPITOLA 4

5 KROKŮ K DOKONALÉMU PROČIŠTĚNÍ TĚLA

Detoxikace a očištění vnitřního prostředí těla vám **pomůže zbavit se nemocí a doslova omládnout.**

Detoxikační programy, který jsem vytvořil a s úspěchy je používám, obsahují celou řadu opatření a kroků, které jako celek velmi dobře fungují.

Jedná se o ucelený systém, pokud některé části vynecháte nebo nebudete dodržovat důsledně, účinek detoxikace a tedy šance na vyléčení se snižuje.

S oblibou říkám, že vyléčení klienti jsou takoví "buldoci". Pustili se totiž do léčení přesně podle plánu, bez kompromisů a pochybností dodržovali všechna doporučení, v některých případech velmi striktní. Nesmlouvali o tom, zda by některé kroky mohli trochu "ošidit" či zmírnit (například doporučovaná opatření v životosprávě).

Jednoduše řečeno, **jejich zdraví se jim stalo prioritou** a byli schopni pro něj udělat vše, omezit se a věnovat terapii čas a energii.

Prvním a důležitým krokem je nejen chtít a být ochoten a připraven pro své vyléčení něco udělat, ale také **věřit**. Věřit tomu, že vyléčení možné je a že se tělo bude regenerovat a navrátí se do svého původního stavu.

"Víra tvá tě vyléčí" platí v tomto případě stejně, jako kdekoli jinde. Není to mimochodem nic duchovního, **vliv myšlenkového a emočního naladění na léčebné procesy** v těle je vědecky zdokumentovaný a principy

jeho fungování jsou pomalu odkrývány, i když je věda v této oblasti ještě na samém počátku.

Jednou z oblastí, která se těmto tématům věnuje, je například **epigenetika**. V uplynulých letech bylo v oblasti epigenetiky uděleno několik Nobelových cen za objevy, které zcela mění pohled na některá dogmata a teze, které věda po mnoho desetiletí brala jako dané.

Jedná se např. tzv. "centrální dogma" o neměnnosti genetické informace uložené v DNA. Tento názor je již vyvrácený, své geny a jejich projev můžete ovlivňovat a ovlivňovat tím (nejen) své zdraví.

Věřte tedy možnosti vyléčení, věřte sobě a svým schopnostem, protože to budete vy sami, kdo se bude léčit.

Terapeutický systém vám ukáže jak na to, jaké kroky dodržovat a jak postupovat a dodá nástroje, které k tomu budou potřeba.

Ode mě získáte zkušenosti, podporu a rady, kdykoliv to bude potřeba.

Nyní si popíšeme 5 kroků, které Vám pomůžou své tělo dokonale pročistit.

KROK 1

KVALITNÍ DETOXIKAČNÍ KÚRA

Vybrat si kvalitní detoxikační kúru je důležitým krokem. Chcete-li své tělo vyčistit důkladně, nestačí jen kapat pár kapek tinktury denně.

Je třeba zvolit **ucelený systém a kvalitní podpůrné produkty**, jako jsou byliny a podobně.

Cílem detoxikace by mělo být zejména:

- **vyčistit** trávicí soustavu, střeva, játra, ledviny a další tělesné orgány od zbytků potravy, chemických látek a toxinů a **umožnit normální vylučování**. Lidské tělo se postupem let zanáší, ať již vlivem běžného metabolismu, tak i díky nevhodné stravě, lékům a dalším faktorům.
- pročištěním zejména střev a jater je umožněno **vstřebávání výživných látek do krve** a jejich následný transport do těla. Zanesená střeva a vnitřnosti omezují vstřebávání a tělo má nedostatek výživy i tehdy, pokud berete např. doplňky stravy a podobně.

Čím je možné tělo důkladně pročistit?

Důkladná detoxikace dá určitou práci. Představte si, že máte zanesené vodovodní potrubí různými nečistotami, které jsou uvnitř trubek zachycené a přilepené.

Potrubí pročistíte nejspíše tak, že do něj budete vpouštět takové látky, které budou nečistoty uvolňovat, a pokud je

to možné, budete je vpouštět pod vyšším tlakem. Celý proces musí také určitou dobu trvat, než dojde k uvolnění všech nečistot.

Podobně je třeba postupovat i při čištění vnitřních orgánů. Detoxikace je založena na dostatečném pitném režimu, jako látky pro uvolnění nečistot používám hlavně byliny, čerstvé šťávy, vodu, speciální vývary a další prostředky z přírody.

Konkrétně se jedná o účinné bylinné směsi s vhodnými bylinami, prostředky jako zelený jíl, vybrané druhy čerstvých šťáv a podobně.

KROK 2

ŽIVOTOSPRÁVA A ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA

Nebylo by příliš chytré tělo čistit a zároveň pokračovat v konzumaci potravin, které ho zanášejí, zatěžují a zároveň překyselují.

Překyselení organismu je totiž jedním z faktorů, které ovlivňují stav našeho vnitřního prostředí. Překyselený organismus je náchylný na působení virů, bakterií, parazitů a umožňuje tak vznik nemocí a zánětů uvnitř těla.

A to je dlouhodobě vážný problém, který se podepíše na našem zdraví a projeví se řadou zdravotních problémů.

Strava v průběhu detoxikace musí být upravena tak, aby:

- nezatěžovala metabolismus
- nezanášela tělo
- nepřekyselovala vnitřní orgány
- umožnila lepší působení detoxikačních přípravků (bylin apod.)
- dodávala tělu výživné látky, tedy vitamíny, minerály a antioxidanty

Z potravy budou tedy po dobu detoxikace **některé potraviny vyloučeny**. Detoxikační jídelníček je pak zaměřen na konzumaci zejména **rostlinné stravy**, tedy zeleniny, ovoce, oříšků, semínek a luštěnin, přičemž

dostatečně velká část by neměla být nijak tepelně upravovaná.

Zcela ideální je přejít na dobu dočasnou na zcela syrovou stravu (raw food), což je ovšem pro mnoho lidí nejen složité, ale i těžko představitelné.

V našem domácím jídelníčku je zastoupení syrových jídel velmi vysoké a ujišťuji vás, že zdaleka nechroupáme pouze mrkev:-). Je možné připravit celou řadu vynikajících a chuťově bohatých pokrmů pouze ze syrových surovin, včetně "dobrot" jako např. raw čokolády, syrových dortů, pizzy, pomazánek a podobně..

KROK 3

VITAMÍNY, MINERÁLY, ANTIOXIDANTY

Prakticky každý z nás trpí nedostatkem výživných látek, tedy zejména vitamínů a minerálů.

Ty se nacházejí v přírodních surovinách, které jsou čisté, organické a nejsou žádným způsobem upravované. Jednoduše řečeno se tedy jedná hlavně o **čerstvou syrovou zeleninu a ovoce v organické podobě**.

No a takových potravin konzumují lidé minimum.

Nedostatek některých vitamínů a minerálů, zvaných **antioxidanty**, spolu s existencí zánětlivých procesů v těle, vedou ke vzniku velkého množství tzv. volných radikálů. Ty jsou užitečným nástrojem imunitního systému těla.

Nicméně pokud se "přemnoží", tak **likvidují i zdravé tkáně** a jsou jednou z příčin řady chronických a degenerativních onemocnění.

Antioxidanty (vitamíny a minerály) zastavují jejich zhoubnou činnost.

Naším úkolem je tedy tělo nejen vyčistit a detoxikovat, ale **také mu dodat dostatečnou porci výživných látek**.

Bylo by chybou soustředit se pouze na pár vybraných vitamínů či minerálů. Důležité je doplnit plné spektrum výživných látek, v co nejkvalitnější podobě, organické a

přírodní, nikoliv chemicky vyrobené v tabletách a podobně. Já osobně tomu říkám "**vitamínová bomba**".

Existují 3 cesty, jak doplnit výživné látky v dostatečném množství:

- prostřednictvím "živé stravy", tedy konzumací co největšího množství **čerstvé syrové** zeleniny a ovoce. Jen syrová strava obsahuje výživné látky nezničené, organické, přírodní.
- **čerstvé ovocné a zeleninové šťávy** - jedná se o doma připravované šťávy a je potřeba je konzumovat v dostatečném množství. Je také potřeba volit správné typy šťáv. Pořídte si šnekový odšťavňovač, vyzkoušené kvalitní typy stojí kolem 5-6 tisíc korun. Rád Vám poradím s výběrem.
- kvalitní **doplňky stravy**, kterých mimochodem na našem trhu není mnoho. Komerční přípravky dostupné v lékárnách a doporučené lékaři považují za nekvalitní nebo za nedostatečné. Doplněk stravy musí splňovat následující požadavky:
 - musí být z organických surovin, ideálně ve formě, která byla minimálně ovlivněna jakýmkoliv technologickým procesem (tedy **obsahuje suroviny tak jak je poskytla příroda**),
 - musí obsahovat **vhodné typy rostlin** s výživnými látkami, které potřebujeme organismu dodat,
 - těchto látek v něm musí být **dostatečné množství** po **dostatečně dlouhou dobu**

Někdy je nutné kombinovat i více takových přípravků. Doplněkem stravy lze také částečně nahradit čerstvé

šťávy, pokud nemáte doma odšťavňovač, je však potřeba počítat s vyššími dávkami (a tedy i s vyšší cenou).

V rámci detoxikace je vhodné kombinovat všechny tři uvedené způsoby. Tedy konzumovat čerstvou zeleninu a ovoce, připravovat si vhodné čerstvé šťávy v dostatečném množství a po určitou dobu dodávat tělu výživné látky pomocí kvalitního doplňku stravy.

KROK 4

PROUDĚNÍ KRVE

Takže jsme vyčistili tělo, dodáváme mu správnou výživu bez kyselinotvorných potravin, dodáváme výživné látky ve velkém množství...Co dál?

Správně, je potřeba dopravit tyto vitamíny a minerály do všech buněk těla. "Dopravním prostředkem", který toto umožní, je právě krev a kardiovaskulární soustava.

Je tedy potřeba zajistit to, aby krev proudila a cirkulovala.

Důležitá je také "kvalita" krve a její hustota (ovlivněná např. hladinou cholesterolu či cukru), tak aby mohla transportovat kyslík a výživné látky do celého těla.

Je také vhodné podpořit proudění krve od srdce směrem nahoru (proti gravitaci), protože tam se nachází důležité tělesné orgány, jako například štítná žláza, oči nebo mozek, které jsou na kyslík a výživu velmi náročné.

Tipy:

- každý den se **zadýchejte**, každý dle věku a zdravotního stavu. Srdce tak bude pumpovat a krev se dá do pohybu.
- (rychlá) **chůze** je jedním z nejlepších zdrojů pohybu
- pořiďte si domů malou trampolítku (průměr 1 metr) a každý den si zaskákejte. Za 10 minut se zapotíte, zadýcháte a doslova rozhýbete všechny buňky v těle.

- pokud zvládnete, každý den udělejte **stojku nebo svičku**. Kdo nezvládne, doporučuji lež na nakloněné lavici s hlavou mírně dolů.

KROK 5

EMOCE, PSYCHIKA, STRES

Součástí detoxikace je i práce se stresem a emocemi a relaxace celého organismu.

Na prvním místě musí být víra, o které jsme hovořili v předchozím textu. V rámci terapie je vhodné ze života odstranit nebo v maximální míře omezit všechny stresory, které nás přímo i nepřímo ovlivňují.

Začněte u těch, kterých se můžete zbavit jednoduše a snadno. Jedná se například o zpravodajství (TV, rádio, tisk), které působí na naše podvědomí a negativně ovlivňují psychiku a nervovou soustavu, aniž si to uvědomujeme.

Většina zpráv jsou totiž "katastrofy". Do stejné kategorie jako zpravodajství řadím i reklamu.

Další stresové faktory mohou být rodinné, osobní, pracovní a podobně, i s těmi je možné efektivně pracovat.

V neposlední řadě se pak využívají některé techniky na hlubokou relaxaci celého těla. S odvoláním na dříve zmíněnou epigenetiku je možné konstatovat, že i věda potvrzuje roli této oblasti pro úspěšné léčení.



Výše uvedená pravidla detoxikace fungují a byla ověřena s mnoha klienty s řadou různých zdravotních problémů.

Je vhodný nejen k **řešení vážnějších onemocnění**, ale i jako **účinná prevence**.

Pokud opravdu chcete omládnout, zbavit se nemocí a být zdraví, dodržujte všechna opatření, tedy zejména:

- **důkladně pročistěte tělo kvalitními prostředky**, jako jsou například byliny, event. bylinné kapsle, v dostatečném množství a po dostatečně dlouhou dobu (doporučuji 1 měsíc)
- po dobu detoxikace **změňte životosprávu** tak, abyste organismus nezanášeli, nepřekyselovali a nezatěžovali
- dodejte tělu **dostatečné množství výživných látek**
- podpořte **proudění krve** v těle
- **detoxikujte myšlenky, odbourejte stresy**

Detoxikaci zároveň provádějte se zcela jasným **úmyslem a cílem**, ať je to vyhnout se problémům v budoucnu, nebo zbavit se stávajících onemocnění.

Zapojte víru v uzdravení a v úspěch. Připomínejte si fakt, se kterým jste se již seznámili v předchozím textu:

NORMÁLNÍ JE BÝT ZDRAVÝ.



KAPITOLA 5

TIPY PRO SNADNOU A ÚSPĚŠNOU DETOXIKACI

Nyní pro vás mám několik rad a tipů, jak můžete detoxikaci dále podpořit a její účinky zesílit.

- zajistěte si v průběhu dne **co nejvíce pohybu**. Chodíte-li v průběhu detoxikace do zaměstnání, zajistěte rozprouzení krve každých 45-60 minut. Vstaňte, protáhněte se, udělejte si malou rozcvičku, projděte se, vyvětrejte.
- věnujte se **zdravému dýchání**. Bez jídla vydržíte i mnoho dní. Také bez vody je možné nějakou dobu vydržet. **Bez dýchání nepřežijete déle, než několik minut**. Dýcháním dodáváte tělu kyslík, který je důležitý pro život a regeneraci buněk. Dýchání musí být vědomé a hluboké. Mnoho aktivit (čtení, počítač, stres apod.) způsobí, že dýcháte povrchně a tělo není dostatečně okysličené. Připomínejte si nutnost hlubokého dýchání třeba pomocí samolepek, nalepených na počítač, pracovní stůl, v autě a podobně.
- chodte **každý den na čerstvý vzduch** a denní světlo - snažte se každý den strávit alespoň hodinu venku, pohybem a na denním světle.
- zajděte si **do sauny nebo páry** - jednou až dvakrát týdně. Nemáte-li tuto možnost, užívejte alespoň obden horké koupele.
- pořídte si masážní žínku (do sauny) a **masírujte si kůži** jak při saunování či horké koupeli, tak i "na sucho".
- před usnutím provádějte jemnou **masáž břišní krajiny**

- před spaním též můžete zahřát oblast břicha například zahřívací dečkou.
- důležitý je **dostatek spánku!!!** Doporučuji minimálně 7,5-8 hodin spánku. Chodte spát **maximálně ve 22:00!**
- buďte **veselí a optimističtí**, těšte se na pozitivní výsledky, které vám detoxikace přinese

KAPITOLA 6

ZÁVĚR - KAM DÁL

Pokud jste dočetli až sem, udělali jste první krok k omlazení a zlepšení zdravotního stavu.

Dozvěděli jste se, proč bychom organismus měli pravidelně čistit, co to je detoxikace, čeho se týká, co zahrnuje a jaké výsledky vám může přinést. Budu rád, pokud vám tyto informace budou užitečné a pomůžou vám vyřešit zdravotní problémy vaše nebo vašich blízkých, nebo jim do budoucna předcházet.

Pokud vás tento e-book zaujal, pak se můžete těšit na další zajímavé informace, které zasílám prostřednictvím newsletterů a které vám mohou pomoci ke kvalitnějšímu a zdravějšímu životu.

Přeji vám pohodové dny a pevné zdraví!

Tomáš Bezdědek



(c) Tomáš Brouček 2014
www.detoxy.cz

tomas.broucek@detoxy.cz
(+420) 775 259 574

Det*xy.cz*
Detoxikace a přírodní medicína