

Průběh a užívání ostropestřcové kúry

Dávkování: vnitřně, konzumovat buď samotné, nebo do jogurtu, atd. Vždy je lepší s min. 30-ti min. odstupem od jídla (množství produkovaných žaludečních kyselin samozřejmě závisí od druhu jídla). Také by se pasta neměla smíchat s jídlem a pak ji zbytečně vyloučíme ve stolici.

Kúra (při nebo po nadměrné zátěži jater) – 3 až 4 zarovnané čajové lžičky denně rozdělit do 3-4 dávek, mezi jídly. Stejně dávkování platí pro děti. Toto doporučené dávkování je ale přibližně na 70-80 kg. S menší nebo větší váhou lze upravit množství. Směrem nahoru nebo dolů. Každý člověk je ale jiný, řiďte se také rozumem a intuicí. Menší váha a menší problém, nižší dávka. Větší váha a závažnější problém, vyšší dávka.

Prevence – 1 čajová lžička s menším kopečkem ráno asi 30 min před nebo po jídle.

Vhodné pro dlouhodobé užívání. Přibližně po 4 týdnech (nebo využívání vašeho balení vždy na 1-2 týdny přerušit a znovu pokračovat v užívání. U závažných problémů s játry užíváme nepřetržitě.

UDRŽUJTE NEUSTÁLE POD OLEJOVOU VRSTVOU!!! NENECHTE VYSCHNOUT!!! Pokud nepůjde ke směsi vzduch, zachová si i produkt po delší dobu nezměněné vlastnosti a nežlukne! Zároveň se do oleje uvolní silymarin, který je rozpustný v tucích. V tom je síla směsi smíchané s olejem. Zdravé tuky jsou pro játra neméně důležité, stejně jako silymarinový komplex. Silymarin sice čistí játra od toxinů a pomáhá tak produkovat větší množství žluči. Ale pro regeneraci a vytvoření nových jaterních buněk je nesmírně důležité přiměřené množství zdravých tuků. Protože membrány jaterních buněk jsou z tuku. Takže doporučuji pravidelně zalévat pastu třeba kokosovým, olivovým, sezamovým nebo jiným panenským, za studena lisovaným olejem. Aby opravdu vznikla taková olejová kaše. Je to opravdu velmi důležité !!! Bez nového a kvalitního stavebního materiálu budou jinak játra pro výrobu nových buněk nuceny používat starý recyklovaný materiál z poškozených a odumřelých buněk !!! Nebojte se. Z kvalitních tuků nemůžete ztloustnout 😊

Pokud obdržíte produkt a olej je již vsáklý do směsi, nic se neděje, v uzavřené sklenici je jen minimum vzduchu. Olej dolijte tak, aby jeho hladina tenkou vrstvou pokrývala ostropestř. směs.

Pokud už dojde k dlouhodobějšímu vyschnutí, odeberte zhořklou vyschlou vrstvu a znovu zalijte.

Uchovávejte v chladu a temnu, nejlépe v lednici. Není to však nutné, pokud jinak nelze.

J Á T R A (jak fungují a co je důležité)

Další důležitou věcí, kterou je třeba si uvědomit, je důležitost jater/žlučníku. Žlučník je zásobárnou žluči, kterou vytvářejí játra. Často se naplní kalem a nefunguje normálně. Tento kal se stává živnou půdou pro nejrůznější bakteriální a parazitární infekce. Ty produkují jedy zvané "neurotoxiny", které způsobují onemocnění. Žlučník však potřebujete, protože játra nedokážou tvořit žluč dostatečně rychle, abyste mohli vstřebávat tuky, které potřebujete k udržení zdraví. Klíčem k úspěchu je žlučník vyčistit, nikoli odstranit. (Pokud vám byl již odstraněn, budete muset po zbytek života užívat žlučové doplňky.)

Játra mají na starost:

1. Zpracovává živiny ze strávené stravené potravy v krvi, aby je tělo mohlo využít k tvorbě nových buněk a k udržení funkčnosti.
2. Odstranění toxických látek z těla.
3. Kontrola imunitního systému, abyste měli infekce pod kontrolou.

Pokud jsou vaše játra nemocná, dochází ke ztrátě těchto procesů, což vede k chronickému onemocnění.

Játra obsahují 35 000 metrů čtverečních (plocha asi sedmi fotbalových hřišť) membránového povrchu, který slouží k těmto účelům. Tyto membrány jsou tvořeny tukem. Pokud nejíte dostatek tuků správného druhu nebo pokud jíte tuky, které byly zpracovány tak, že jsou podobné plastu, tyto membrány nefungují správně. (Tyto "plastové tuky" se nazývají "částečně hydrogenované" tuky a řepkový olej.)

Když se játra zanesou nečistotami, protože jejich membrány jsou z plastu, snaží se "umýt" cholesterolem. Vysoká hladina cholesterolu znamená, že se vaše játra snaží sama sebe vyčistit - podobně jako vy by se pokusil vyčistit filtr z vaší klimatizace - nebo že máte nedostatečné množství hormonů (vznikají z cholesterolu) a játra se vám snaží dodat suroviny k jejich výrobě. Pokud do tohoto procesu zasáhnete léky a budete tělu nadále dodávat jen umělé tuky, aby se samo opravilo, jste odsouzeni k chronickým onemocněním všeho druhu.

Jakmile se játra vyčistí a opraví, zbytek těla se může začít uzdravovat. Játra začnou dodávat potřebné živiny, začnou odstraňovat toxické chemické látky (pesticidy, léky atd.) a zapnou imunitní systém, aby se zbavil infekcí. Vaše počáteční úsilí by tedy mělo směřovat k vyčištění a nápravě jater/žlučníku. Obvykle trvá osm až šestnáct týdnů, než se játra nahradí všemi novými buňkami.

Zvažte tedy nadužívání léků na snižování cholesterolu. Nikomu neradím, aby tyto léky vysadil, jen berte prosím tyto informace v potaz. Všechny tyto léky (a nejen léky na snížení cholesterolu) jsou více, či méně toxické pro játra a brání játrům, aby se sama čistila. Hladina cholesterolu se dostane do normálu, jakmile játra vyčistíte, dodáte jim vhodný tuk, který potřebují k obnově, a upravíte funkci štítné žlázy.

Chcete-li být zdraví, musíte přestat jíst všechno, na čem je napsáno "částečně hydrogenovaný tuk" nebo řepkový olej. Budete muset přestat jíst smažená jídla a sýry v restauracích, protože ty jsou téměř vždy vyrobeny z částečně hydrogenovaných olejů. Kromě toho musíte přestat používat všechny formy umělých sladidel, jako je aspartam, Splenda, sacharin, xylitol a další končící na "-ol". Všechny tyto látky jsou závažné neurotoxiny, kterých se tělo neumí zbavit.

Přestaňte používat glutaman sodný, protože je to také neurotoxin. Přestaňte kouřit nebo alespoň omezte. Přestaňte jíst sóju. Přestaňte pít kávu, čaj (zelený čaj je v pořádku) a alkohol. Jezte hodně syrového mléka, másla a vajec. Pokud se vám po nich dělá nevolno, znamená to, že vaše játra nevytvářejí dostatek žluči na jejich vstřebání. Budete potřebovat užívat volskou žluč a trávicí enzymy s každým jídlem, dokud si játra nebudou schopna vytvářet žluč sama. Až játra opět začnou fungovat, budete moci bez problémů jíst tuky.

Jezte věci, které neobsahují výše uvedené toxiny. Snažte se měnit svůj jídelníček tak, aby obsahoval jednu třetinu bílkovin, jednu třetinu tuků a jednu třetinu sacharidů, přičemž sacharidy by měly pocházet z ovoce a zeleniny.

Doporučení na základě vlastních dlouholetých zkušeností – NENÍ NUTNÉ, ale maximálně zvýší efekt kúry.

Pro zvýšení účinku celé detoxikační kúry z vlastních a dlouholetých zkušeností doporučuji před samotnou ostropestřecovou kúrou provést očistu tlustého střeva. Dnes si již nemusíte výplachy střev provádět sami doma, ale můžete ke střevní očištění využít tzv. Hydrocolon, který se již poměrně často používá v různých lékařských nebo detoxikačních střediscích. V Hradci Králové tuto metodu používají např. na gastroenterologii v Mánesově ulici, vedle Ulrichova náměstí. Pokud máte zanesené tlusté střevo silnými nánosy, a to má velká většina lidí, nemůžete totiž toxiny tak pracně zpacifikované játry pořádně vyloučit. Patogeny by měli co nejrychleji opustit trávicí soustavu (střevo). Místo toho se toxiny usazují do nánosů ve střevě a střevní stěnou, která je propustná, se pak dostávají zpět do krevního oběhu a tak zase do jater. Játra musí likvidovat, co již zlikvidovaly a je to tak nekonečný příběh, stále dokola. Tělo pak jako náhradní cestu zbavení se toxinů volí kůži nebo třeba plíce. Z toho pak pramení většina kožních problémů a ekzémů, kterých se člověk většinou zbaví, ale až po vyčištění střev. Téměř všechny problémy kůže pocházejí zevnitř těla, nejvíce však ze střeva zaneseného toxiny a hnilobnými nánosy. A to nemluvím o plísních, houbách, řasách a parazitech. Těm se v zanešeném střevě velmi daří. A jejich metabolity jsou pak velmi silné kyseliny a toxiny. I když lékaři tyto patogenní organismy lékaři téměř ignorují. Ale podle vlastních výzkumů u sebe a mých klientů, jsme hlavně provazovou řasou (provazovcem) velmi napadeni. Tyto patogeny ani neměřím, ale vidím je na živo (nebo na fotkách), po prozkoumání stolice. Ještě jsem se vlastně ani nesetkal s člověkem, který by tuto velmi toxickou řasu ve střevech neměl, třeba jen v minimálním množství. Motolice, roupý, škrkavky a tasemnice pozorují zcela běžně. Zabýváme se proto i celkovou očistou tenkého i tlustého střeva a provádíme konzultace v Hradci Králové. Toto doporučení vám pomůže nejen účinněji detoxikovat játra, ale i celé tělo a pravděpodobně se zbavíte i mnoha podružných zdravotních problémů, zejména těch kožních. Očista střeva není nic ostudného. Auta, pračky, myčky koneckonců také nečistíme jen zvenčí (filtry, vodní kámen, aditiva), aby nám déle vydržely a byly funkční.

Při samotné očištění jater bychom také měli zařadit do jídelníčku lehčí stravu, nejlépe co nejvíce zeleninovou. Zároveň je vhodné vyloučit z jídelníčku potraviny a látky, které játra permanentně zatěžují (tučná jídla, alkohol, cigarety). Ušetřenou energii na zpracování těchto potravin a jedů, játra bezesbytku využijí k „úklidu“ starého nepořádku – usazených toxinů.

Tato doporučení nejsou nezbytnou podmínkou při užívání Ostropestřecové pasty, ale maximálně zvýší její účinnost. Dlouholeté zkušenosti vypovídají o tom, že i při nedodržení těchto doporučení (požívání alkoholu a kouření) tato ostropestřecová bylinná směs úspěšně funguje, ale s trochu menší intenzitou.

Proto se průběh samotné detoxikační kúry může lišit s dodržováním životosprávy. Jednoduše řečeno:

Pokud chceme po játrech, aby uklidily v těle starý nepořádek, musíme jim k tomu dát prostor a dát jim takzvaně „dovolenou na ošetřování a úklid“.

A pokud jim kromě odlehčené stravy a zdravé životosprávy dodáme ještě dostatek kyslíku, bude se jim uklízet ještě mnohem lépe. Nejosvědčenějším způsobem, jak dodáte do těla co nejvíc kyslíku, je pohyb, při kterém vás tělo nutí kvalitněji a hlouběji dýchat.

Podle receptů některých léčitelů a mojí babičky, bychom ještě játra mohli v úklidu posílit přísunem čisté energie v podobě tablety hroznového cukru nebo lžičky medu, či glukózy, ke každé dávce.

Samotný průběh očisty

1 – 2 týden

Jako u ostatních detoxikačních kúr, můžete v prvních dnech pociťovat různé nepříjemné pocity, jako je zvýšené pocení v podpaždí, slabá bolest hlavy, žízeň a pocit sucha v ústech, mírná slabost, plynatost, rýma, zahlenění atd. Někteří lidé uvádějí, že cítili, jak je bolí játra nebo ledviny. Je to důkaz toho, že kúra funguje a tělo se začíná zbavovat toxinů, a to všemi možnými cestami. Zřejmě se tělo zbavuje většího množství toxinů, než je schopno bez problémů vyloučit a proto můžete startovací dávku snížit. Pokud jste si nenechali poradit a neprovedli očistu střeva, budete pravděpodobně první dny pociťovat mírné tlaky ve střevě a plynatost. A pravděpodobně to nebudete přisuzovat střevu, ale budete si myslet, že Vás bolí břicho nebo žaludek. To je způsobeno tím, že drobné částičky ostropestřece působí ve střevě jako „peeling“. Při průchodu střevem na sebe nabalují různé usazeniny a nečistoty, tlačí je před sebou a snaží se je vyprovodit ze střeva ven. To může být ve znečištěném střevě opravdu oříšek, ale po několika dnech by se tyto pocity nadýmání měli zmírňovat a po týdnu zcela vymizet. **Podle zkušeností při užívání 3 lžiček denně, se již mezi 10-14 dnem snižují jaterní testy S ALT o 50%.** Samozřejmě, když jsou vstupní hodnoty vysoké a ne normální. Nad tím i zkušení lékaři krouť hlavou a nejen, že mi posílají pacienty, ale sami si můj produkt kupují 😊

3 týden

Pokožka je o poznání čistší a zářivější, začínají se ztrácet některé druhy ekzémů. Játra se začínají zbavovat tuků (ztučnělá játra) a tělo se začíná zbavovat špatného cholesterolu a jiných nežádoucích látek, což může být znatelné při krevních rozborech, zejména pak v moči. Proto je v těchto případech dobré informovat lékaře o užívání Ostropestřecové pasty. Pokud vůbec byly nepříjemné pocity, tak odezněly. „Peeling“ střev pokračuje, ale již bez nepříjemných pocitů. I nadále můžete pociťovat slabé pocení podpaždí. Což je normální projev detoxikace a bude se snižovat úměrně s počtem toxinů v těle. Začínáme pociťovat větší chuť do práce, zlepšenou náladu a větší příliv energie. To je spojené jak s úbytkem toxinů v těle, tak s částečným vyčištěním střeva. Přes čistší střevní stěnu se totiž do krve ze stravy dostává více živin, minerálů a vitamínů. Ti, co uposlechli našich doporučení a nechali si střevo vyčistit ještě před začátkem kúry, začínají mít pocit, že se jim chce doslova „létat“.

4 týden – pauza

5-6 týden

V tomto období jsou změny v krevních testech již daleko znatelnější. Nejznatelnější jsou však změny na pokožce. Pokud byly ekzémy hodně staré, začínají mizet až v tomto období. Pokožka je daleko čistší a zářivější. Pokud současně užíváte i MSM (organická síra- lze také u nás zakoupit), jsou výsledky na pleti, nehtech a vlasech ještě viditelnější. Pozorujete poměrně výrazné vyhlazení „scvrklé kůže“, po celém těle. K přílivu pozitivní energie se přidává i dobrý pocit z lepšího vzhledu a pocit z dobře odvedené práce.

7 týden

Detoxikace stále pokračuje, ale už ne tak intenzivně. Dodělávají již jen drobné úklidy a likvidují se ti nejvíce zatvrzelejší toxiny. Na ostropestřecovou pastu už jste si poměrně zvykli a někteří jí hltají úplně s chutí. To znamená, že ji tělo stále potřebuje. Pokud se jednoho dne nebudete moci na ostropestřecovou pastu ani podívat, můžete si poblahopřát. Vaše tělo tuto zázračnou bylinku už nepotřebuje!! Protože jste se díky vlastnímu odhodlání a vytrvalosti dopracovali k zdravějším játrům a s tím spojených pozitivních změn ve vašem organismu. Játra se detoxikovali, zbavily většího množství tuku a zregenerovaly. Díky čistšímu trávicímu ústrojí přijímáte do organismu více živin a tím pádem máte i více energie. Pokud jste dodržovali počáteční doporučení, upravit stravu a vynechat alkohol, pravděpodobně jste zhubli 4-6 kilogramů. Máte větší chuť do života a přemýšlíte, co v něm do budoucna změnit, aby vám tyto pozitivní pocity vydržely i nadále.

8 týden a dále

Vrátíte se ke starému způsobu života a budete čekat, až se znovu projeví některé neduhy, svědčící pro zvýšenou toxicitu jater a celého organismu a začnete s očitou znovou.

Nebo upravíte svoji životosprávu a životní styl na základě předchozích zkušeností a pocitů a budete preventivně užívat jednu zarovnanou lžičku ostropestřecové pasty denně. Tím játra odměníte za dlouholeté zanedbávání a podpoříte v jejich nelehké činnosti. Zůstane vám pěkná pleť, dobrá nálada a větší chuť do života.