

Zkušenosti a doporučení z očistné kúry

(Vladislav Kaluža - 24. 2. až 23. 3. 2005)

A. Účel :

- ♦ očištění organismu od nejhrubších nečistot (vhodné před zahájením dvouměsíční „kúry Yccou“)
- ♦ současně s čištěním organismu dojde i ke snížení hmotnosti o cca 7 – 10 kg
- ♦ mění se metabolismus (stravování) – přechod na jinou (zdravější), tzv. živou stravu
- ♦ souběžně dojde ke zlepšení psychické pohody a k celkovému uklidnění organismu

B. Realizace :

1. Medikamenty

a) bylinné čaje

- ♦ 3 x denně půl šálku ledvinového čaje - zvláštní příprava – viz příloha
- ♦ průběžné pití šalvějového bylinného čaje (s meduňkou, třezalkou a mátou peprnou) –
- viz příloha - v množství minimálně 1 litr denně

- b) *přírodní zeleninová šťáva Biotta Breuss* - 3 x denně 4 až 5 cl. (spolu s ledvinovým čajem před jídlem)

2. Stravování

- ♦ základem stravovacího procesu u této očistné kúry je lehká zeleninová a ovocná strava (doplněná ořechy – mimo arašidů a sušeným ovocem). Z olejů je možno omezeně používat jen olivový olej (nejlépe panenský) pokud možno bez přepalování, např. v malém množství pro vylepšení zeleninových salátů.
- ♦ tuto stravu je také vhodné doplnit nízkotučným čistým jogurtem (nejlépe 1x denně) a luštěninami (fazole, čočka, hrách)
- ♦ z ostatních potravin je možno v omezeném množství konzumovat jiné zakysané mléčné výrobky (např. kefir, mikyšku, nízkotučný tvaroh, nízkotučné ovocem ochucené jogurty apod.)

Ze stravy se úplně vylučuje: jakékoliv maso, tuky, jakékoliv výrobky z mouky, cukr, mléko (v nezakysané podobě) a alkoholické nápoje !!!!!!!!!!!!!

Poznámka: cukr a sůl se používá jen velmi omezeně např. k dochucení zeleninových nebo ovocných salátů, vhodnější je používat místo vinného octu jablečný ocet nebo citronovou šťávu, v rozumné míře je možno používat k dochucení stravy jakékoliv koření a česnek (s kterým však není nutno šetřit), kávu se doporučuje omezit na maximálně dvě denně (hořká bez smetánky, max. s malým množstvím kokosového ztuženého tuku v prášku) .

Doporučení: zeleninovou stravu je vhodné kombinovat čerstvou s převařenou (převařená zelenina sice zasytí ale je to tzv. mrtvá strava), rybí maso si ponechat jen jako výjimečnou záležitost, když přijde nezřízená chuť na něco jiného než je výše uvedeno.

3. Některé návrhy na jídla dle vlastních zkušeností (např.):

- salát z kyselého zelí přímo z bečky – nakrájet na drobno a doplnit drobněji nakrájenou cibulí, mrkví, paprikou, příp. pórkem – mírně popetřit - čím je starší, tím je lepší
- šopský salát
- salát se spařeného bílého nebo červeného zelí s čerstvou (v převařeném zelí spařenou) cibulí, ochucený octem, cukrem, silněji popepřený s malým množstvím olovového oleje
- saláty z různého ovoce, mírně zalité multivitaminem
- salát z fazolí s mírně posmaženou cibulí na olivovém oleji a ochucený octem
- čočkový salát s čerstvou i převařenou zeleninou
- hrachová kaše s česnekem
- zelňačka (s podmáslem nebo jogurtem a zeleninou), bez uzenin a jen symbolicky zahuštěná moukou a dokořeněná dle vlastní chuti
- polévka „tukožroutka“ (kořenová zelenina, cibule, pórek, čerstvé zelí, čínské zelí, kostka zeleninového masoxu, koření, vč. majoránky)
- mírně povařená různě kombinovaná zmražená zelenina ochucená zel. masoxem
- čerstvý zeleninový salát s jogurtem a ochucený kořením dle chuti
- zelný salát s křenem (zelí a čínské zelí nastrohat, přidat natřený křen, pokapat citronovou šťávou a olivovým olejem, dochutit troškou pískového cukru)
- mrkvový salát (natřená mrkev, citronová šťáva, olivový olej, troška pískového cukru)
- čočku s česnekem dokořenit, lehce osmahnout okořeněný lilek a podávat se zeleninovou oblohou,
- atd., protože těch možností a kombinací je velmi mnoho – „fantazii se meze nekladou“

Dále se doporučuje pít zeleninové šťávy (mrkvová, z červené řepy, rajčatová nebo kombinace těchto šťáv) z Polska nebo z Lidlu

4. Délka očištění kůry

Základní délka činí 3 týdny, dá se však prodloužit do jednoho měsíce. Doporučuje se zahájit kůru dnem úplňku měsíce, protože tak dojde ke zvýšení její účinnosti. Po třech týdnech je však nutno přerušit pití ledvinového čaje, dá se ale pokračovat v nastoleném trendu stravování, nebo ještě lepší je plynule přejít na další - vyšší stupeň čištění organismu a to na očištnou kůru Yuccou, ale to je další samostatná kapitola.

C. Závěr

S nedávno ukončenou kůrou mám velmi dobré zkušenosti a proto doporučuji každému její vyzkoušení. Kromě snížení váhy asi o 9 kg jsem se především vylepšil psychicky, cítím se lépe, přestalo mě bolet koleno a došel jsem k názoru, že maso, zákusky ale i alkohol a jiné nezdravé potraviny nejsou nutné k životu. A také bez problémů jsem nastoupil na „Yuccu“. A ostatně ještě nekapituluji a snažím se také něco udělat pro sebe (konečně, ale to trvalo než jsem to pochopil).

PS: Touto cestou musím také poděkovat příteli - níže uvedenému lektorovi za to, že díky jeho každodenní mravenčí „práci na mě“ jsem byl konečně přiveden k rozumu.

Zpracoval: Vladislav Kaluža

Recenzi provedl znalec v oboru: PhDr. Eda Folwarczny

Karviná, 30. 3. 2005

Příloha: Návod na vaření bylinných čajů