

Detoxikace

aneb zázraky na počkání a nemožné do tří dnů?!



S blížícím se jarem pozorují, že v tisku i na internetu přibývá lákavých inzerátů a receptů slibujících například rychlou jarní očistu organismu, zázračnou detoxikační kúru na 7 dní a podobné nabídky zaručující zázračně rychlé zbavení se zdravotních obtíží. Je to reálné?

text: Ing. Hana Nováková
foto: Shutterstock.com

Skutečně existují lidé, kterým stačí krátká očištná kúra k tomu, aby se dostali opět do kondice. Jenže takových jedinců je opravdu málo a většinou se jedná o lidi, kteří se již před započatou detoxikací nacházeli na dobré úrovni zdraví, a tudíž i jejich vitální síla umožňuje rychlou regeneraci organismu. Většina lidí bohužel potřebuje na očistu organismu více času a sofistikovanější přístup, který může zahrnovat hned několik postupů najednou. Obecně

se říká, že na každých deset let života připadá jeden rok detoxikace. Což ovšem neznamená, že bychom měli několik let polykat nejrůznější přírodní preparáty a vitamínové doplňky. Spíše bychom měli detoxikaci přijmout jako součást nás samých a upravit svůj způsob života v souladu s potřebami našeho těla a mysli.

Slovo detoxikace se stalo v posledních pár letech velice módním a skloňovaným snad ve všech pádech, aniž bychom se kolikrát zamysleli, co to

vlastně znamená v praxi. Detoxikace není novým vynálezem vědců ani žádnou módní disciplínou, ale probíhá v organismu neustále, přirozeně a automaticky. Jednoduše řečeno – tělo se snaží vyloučit toxické a nadbytečné látky, které by ho jinak zbytečně zatěžovaly a narušovaly. K tomuto účelu máme hned několik orgánů „specializujících se“ na tuto přirozenou očistu a zajištění homeostázy. Patří mezi ně například játra, ledviny, střeva, plíce a další. Pokud jsou tyto orgány přetížené

a nestíhají vylučovat škodliviny z těla, pak se to může projevat v podobě nejrůznějších zdravotních obtíží. K jejich přetížení může dojít z mnoha důvodů. Může to být například nezdravým životním stylem, jako jsou špatné stravovací návyky, nedostatečný pitný režim, nedostatek přirozeného pohybu, nadměrná vyčerpání v zaměstnání, nedostatek spánku, ale i nadužívání léků (antibiotika, kortikoidy, antikoncepce atd.), přecházení chřipek či viróz nebo dlouhodobě přetrvávající stres. Z tohoto důvodu je nejdůležitější prevence třeba zrovna v podobě detoxikace. Nejrůznější očištné kúry praktikovalo lidstvo ve všech kulturách od nepaměti. Naši předkové věděli, že je dobré pečovat o své



zdraví pravidelnou očistou těla zevnitř. Lidé podstupovali nejrůznější detoxikační procesy, jejichž recepty a postupy se předávaly z generace na generaci. A mělo by být s podivem, že v nedávné době, kdy začaly být masivně používány uměle připravené léky, se tyto očisty těla začaly opomíjet.

Dostaneme-li se do stavu, kdy se přestaneme cítit dobře, jsme často nepřirozeně unavení, bezdůvodně podráždění, bolí nás opakovaně hlava, máme často studené ruce a nohy, nebo jsme se propracovali už i k závažnějším zdravotním obtížím, pak nastává okamžik, kdy je potřeba, abychom podpořili naše tělo a ulehčili mu. Za nezodpovědné, kontraproduktivní a pro organismus vyčerpávající považují namátkové střídání různých očištných kúr, které si někde vyčteme nebo nám je někdo poradil jen tak mezi řečí. Osobně považuji za nejšetrnější způsob nejdříve zjistit zátěže, které tělo oslabují, a na základě toho stanovit vhodný očištný postup. Tento postup by měl být vždy nejenom individuální a „šitý na míru“, ale i přizpůsobený názorům a životnímu stylu jedince. Každý z nás je originál, a tudíž potřebuje i originální přístup.

Také je důležité si uvědomit, že jedna věc je zahájit řízenou detoxikaci pomocí preparátů a druhá věc je změna životního stylu. Bohužel ochota změnit zaběhlý životní styl bývá často kámen úrazu. Hodně lidí je ochotno užívat různé tinktury, masti, homeopatika, absolvovat akupunkturu nebo projít mentálními technikami odblokování. Jakmile je ale třeba omezit se ve svém pohodlném životním stylu a nastolit určitou

sebekázeň, tak nastává problém. Ze své praxe mohou potvrdit, že toto se týká majoritní části klientů. Na jedné straně se lidé snaží zbavit nejrůznějších zátěží a na straně druhé nejsou ochotni omezit své nevhodné návyky, takže například vykouří i 40 cigaret za den nebo denně vypijí 1,5–2 litry sladkých limonád. Takovým nezodpovědným přístupem se jejich jednání stává kontraproduktivním. Bohužel nefunguje to, co často slychám – že se „to vyváží“. K pozitivním změnám díky detoxikaci dochází pak většinou pomaleji a po jejím dokončení může po čase dojít k částečnému navrácení původních obtíží. Od takových lidí pak můžeme slyšet, že „to“ nemělo takový účinek, jak čekali, aniž by si uvědomili, že jejich zdraví závisí jenom na nich. Že odpovědnost za své zdraví neseme jenom my sami a je pouze na nás, co jsme pro to ochotni udělat. Naše tělo je dokonalé a dokáže vykompenzovat leccjaký prohřešek, proto bychom si ho měli vážit a zacházet s ním s patřičnou úctou. Ovšem dlouhodobá devastace a následně očekávání rychlé, nejlépe okamžité regenerace prostě a jednoduše dlouhodobě nefunguje. Vzhledem k tomu, že máme k dispozici pouze jedno fyzické tělo, závisí jenom na nás, jakou kvalitu života si zvolíme.



Ing. Hana Nováková
Detoxikační terapeut
centra AVASA, Praha 8 (Florenc), www.avasa.cz, objednávky na tel. 734 384 673

▼ INZERCE

avasa

PROGRAM AKCÍ BŘEZEN



- | | | |
|---------------------|--|----------------------------|
| 2.–4. 3. | ThetaHealing® 3-denní seminář | 8 360 Kč |
| pátek–neděle | Lucie Švecová 10:00–18:00 | |
| 6. 3. | Kineziotaping pro bolavé záda a klouby, praktický workshop | 600 Kč |
| úterý | Ing. Hana Nováková 17:00–20:00 | |
| 7. 3.–27. 6. | Dopolední kurz Čchi kung pro začátečníky | Cena podle počtu účastníků |
| středa | Petra Hrubá 11:00–12:15 | |
| 7. 3. | ThetaHealing® neboli léčení ve stavu théta, přednáška | 300 Kč |
| středa | Lucie Švecová 18:00–20:00 | |
| 10. 3. | Hormonální jógová terapie pro ženy | 2 500 Kč |
| sobota | Frída Gedeonová 9:00–19:00 | |
| 11. 3. | Speciální vnitřní cviky tao pro zdraví – celodenní workshop | 1 900 Kč |
| neděle | Angel Buna 09:00–18:00 | |
| 13. 3. | Autoterapie hlasem a dechem I. Ladění (pro začátečníky) | 500 Kč |
| úterý | PhDr. Feng-yün Song CSc. 18:00–20:00 | |
| 14. 3. | Žena, která má duši – ZRCADLENÍ jako pomocník do života | 399 Kč |
| středa | Mgr. Blanka Demčáková 18:00–21:00 | |
| 16. 3. | Vaření v kruhu podle 5 elementů | 300 Kč |
| pátek | Alexandr Tóth 17:00–19:00 | |
| 18. 3. | Vyšší poznávání života na kurzu Duchovní numerologie | 1 700 Kč |
| neděle | Mgr. Blanka Demčáková 10:00–18:00 | |
| 20. 3. | Plazmový večer | 250 Kč |
| úterý | Ing. Hana Nováková 18:00–19:30 | |
| 21. 3. | Příčiny nemocí a možnosti uzdravení – Přírodní lékárna Baron.cz | 500 Kč |
| středa | Jiří Růžička 17:00–20:00 | |
| 24. 3. | Pět tibetských cviků – celodenní workshop | 1 900 Kč |
| sobota | Angel Buna 9:00–18:00 | |
| 25. 3. | Vibrační meditace sate, dechové techniky sati a satori | 2 200 Kč |
| neděle | Angel Buna 9:00–18:00 celodenní workshop | |
| 26. 3. | Diagnostika vlasové pokožky mikrokamerou a odborné poradenství | 350 Kč |
| pondělí | Gianni Coria, Ing. Jarmila Bokorová 10:00–17:30 | |
| 26. 3. | Přírodní pomoc pro zdravé vlasy – přednáška | ZDARMA |
| pondělí | Gianni Coria, Ing. Jarmila Bokorová 18:00–20:00 | |
| 27. 3. | Školení – Aurvédsky koncept aktivování růstu vlasů Yelasai | 3 500 Kč |
| úterý | Gianni Coria, Ing. Jarmila Bokorová 10:00–17:00 | |
| 27. 3. | Pět tibetských cviků–přednáška s ukázkami | 300 Kč |
| úterý | Angel Buna 18:00–19:30 | |
| 28. 3. | Seminář: Synchronicitá | 300 Kč |
| středa | Alexandr Tóth 17:00–19:00 | |

Na všechny akce je nutné provést rezervaci místa předem na e-mail info@avasa.cz nebo tel.: 734 384 673

CENTRUM AVASA

Křížíkova 308/19,
186 00 Praha 8 Karlín (Florenc)
www.avasa.cz | info@avasa.cz |
+420 734 384 673