

DETOXIKACE

jako cesta ke spokojenému životu

Dětství. Co si vybavíme, když si vzpomeneme na dětství? Vzpomínáte na ty chvíle, kdy jste byli plní síly, energie, pořád jste měli potřebu se hýbat, poskakovat a vůbec nic Vás nebolelo? Vzpomínáte na ty bezstarostné chvíle, kdy vás netížily žádné starosti, myšlenky byl lehounké jako vánek a čas utíkal tak nějak pomaleji? Co se stalo, kam se to podělo? Dospěli jste.

text: Ing. Hanka Nováková
foto: Shutterstock.com

As dospělostí přišla odpovědnost, starosti, strachy, obavy. Najednou se nám neohybá už tak lehce, občas někde něco zabolí nebo píchne, občas nás něco vyvede z rovnováhy nebo rozcílí, tíživé myšlenky přibývají, nevíme kam dřív skočit a čas pádí jako o závod. A my najednou zjistíme, že je nejvyšší čas se sebou něco udělat, že takhle už to dál nejde. Pojďme se na chvilku zastavit a zamyslet, co s tím. Co pro sebe můžeme udělat? Jak vrátit ty sladké chvíle bezstarostnosti a klidu? Ty chvíle, kdy jsme se cítili tak báječně, ale tenkrát jsme to ještě neuměli ocenit? Jedno z nejzákladnějších pravidel je znovu se naučit být teď a tady a umět prožívat každý okamžik naplno. Řeknete si – „No jo, ale jak to udělat? Ono se to lehce řekne, ale jak na to? Jednou z cest může být detoxikace.

Detoxikace je poslední dobou velice často skloňované slovo ve všech pádech a bylo o ní napsáno mnoho článků a knih, protože detoxikovat je poslední dobou prostě moderní. Bohužel během své praxe čím dál víc zjišťuji, že mnoho lidí, ale přesně neví, co taková detoxikace vlastně



v reálu obnáší. Hodně lidí zkusí „na vlastní pěst“ různé čaje, tinktury, české i čínské bylinky, očistné kúry, apod. Někdy jim to pomůže a někdy ne, výsledek bývá nejistý. Občas tito lidé nakonec konstatují, že je to stejně k ničemu a „pokus o lepší zítřky“ vzdají zbytečně předčasně.

Nejefektivnější detoxikace, kterou znám, je řízená detoxikace, kdy každý detoxikační postup má „hlavu a patu“, kdy se nic nedělá zbytečně, ale vždy s přesně sledovaným záměrem. Prvním a základním předpokladem úspěšné detoxikace je znát zátěže, které v těle jsou a s nimi následně pracovat podle osvědčených detoxikačních protokolů. Bohužel univerzální řešení neexistuje a pro každého z nás se může lišit. Náprava zdravotního stavu je postupná, systematická a nikdy nekončící náročná práce, která vyžaduje od dotyčného mnohdy hodně trpělivosti. Obecně platí pravidlo, že na každých deset let života je třeba zhruba jeden rok detoxikace. K tomu, aby byla detoxikace co nejefektivnější, je

potřeba, aby klient úzce spolupracoval se svým detoxikačním poradcem, důvěřoval mu a byl opravdu rozhodnutý pro sebe něco udělat i za cenu určitých „obětí“, bude-li jich třeba (například omezit pití kávy, upravit životní rytmus, zavést pravidelný a dostatečný spánek, apod.).

Vzhledem k tomu, že řízená detoxikace vychází z principů celostní medicíny, tedy že spočívá v propojení jednotlivých částí organismu s duševním, duchovním, ale i v propojení s přírodou nebo domácím či pracovním prostředím, tak je potřeba i s klientem pracovat v co nejširším záběru. Je důležité si uvědomit, že tělo nelze oddělit od duše a naopak. A proto i nejlepší výsledky detoxikací sleduji v případech, kdy je klient ochoten na sobě pracovat ve více směrech zároveň.

Pod detoxikací myslí si můžeme například představit meditaci, jógu, Cchi kung, různé odbourávání psychických bloků na podvědomé úrovni (rodinné konstelace, metoda One Brain, regresní terapie, EFT,

apod.), ale třeba i smích nebo procházky přírodou.

Při detoxikaci fyzického těla se mi nejvíce osvědčilo kombinovat informativní preparáty s preparáty na úrovni hmoty, frekvenční terapií a manuálními technikami. Mezi informativní preparáty patří například Joalis preparáty, homeopatie, Bachova květová terapie, EDAS, Energy. Informativní preparáty mají tu výhodu, že umí efektivně „sáhnout“ tam, kam se to bylinkám nebo jiným výživovým doplňkům může podařit pouze částečně. Obzvláště užitečné jsou například při detoxikaci jednotlivých mozkových struktur, které mají spojení s obtížemi klienta. Velice účinné se také ukazují v případech řešení problémů souvisejících s neuroendokrinní či kardiovaskulární soustavou, nebo při odstraňování emocionálních bloků.

Zejména při detekované mikrobiální zátěži je velice efektivní použít frekvenční terapii (Zapper, plazmový generátor), která dokáže problém řešit rychle a efektivně, ale je třeba mít na mysli, že je to velice účinný nástroj, který si zaslouží zacházení s respektem, protože detoxikační projevy mohou být v některých případech hodně výrazné. Zároveň je důležité si uvědomit, že není řešením „pozabíjet“ všechny škodlivé mikroorganismy v těle, ale změnit vnitřní prostředí našeho organismu tak,

abychom byli schopní jim odolávat nebo žít s nimi v symbióze. Některé z nich dokonce potřebujeme, aby bylo naše tělo schopno správně fungovat.

Mezi ty známější detoxikační přípravky pak patří například různé bylinné čaje a tinktury, esenciální oleje a nejrůznější výživové doplňky v podobě vitamínů, enzymů nebo minerálních solí. Opět je důležité si uvědomit, že jakýkoliv výživový doplněk je pouze berličkou našemu organismu, který se pak nemusí tolik snažit, aby si příslušnou látku produkoval sám nebo ji efektivně přijímal z potravy. Proto považují jakékoliv potravinové doplňky na úrovni hmoty pouze za dočasné řešení, které není vhodné užívat dlouhodobě. I z tohoto důvodu je detoxikace velice důležitá, protože příroda stvořila naše tělo tak dokonalé, že je-li dostatečně čisté a nenarušené, tak žádných uměle dodávaných vitamínů, minerálů, enzymů není třeba. V případě, že člověk trpí například nedostatkem nějakého minerálu nebo vitamínu, tak jako prioritní vidím pročištění tkání, které s příjmem/produkcí této látky souvisí a tím nastartovat samoozdravný proces organismu.

Další nedílnou součástí detoxikace fyzického těla jsou nejrůznější manuální techniky, mezi které patří například masáže, manuální lymfodrenáže, doteky pro zdraví, kraniosakrální terapie, reflexní

terapie, rolfing, chiropraxe, Dornova metoda, akupunktura, apod. Tyto techniky mnohdy působí nejenom na náš opěrný a svalový systém, ale i na nervovanou zakončení, přes které se dokážeme uvolnit i na psychické úrovni.

Jak je z výše uvedeného vidět, tak detoxikace není pouze jeden úzce zaměřený způsob očisty organismu, ale jedná se o komplexní změnu životních návyků a o zodpovědnější přístup k nám samým, k našemu tělu i duševnímu nitru. A když si toto uvědomíme, tak se automaticky změní i náš vztah k druhým lidem, ale i k přírodě. Začneme si více vážit obyčejných věcí a všimát si maličkostí, které jsme dříve neviděli. Začneme být více teď a tady. A to je ta správná cesta ke spokojenějšímu životu.

Dopřejte zdraví sobě i svým nejbližším! Centrum AVASA pro Vás připravilo k výběru vánoční detoxikační balíčky plné překvapení k zakoupení do 31.1.2017.



Ing. Hanka Nováková

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

DÁRKOVÝ POUKAZ, který nejde proti srsti v hodnotě 2.000 Kč

POUKAZ NA DETEKCI ZÁTĚŽÍ PRO JEDNO ZVÍŘE A JEHO MAJITELE

Začínáme tam, kde klasická medicína končí. Neslibujeme zázraky, ale uděláme maximum, aby Vám i Vašemu čtyřnohému příteli bylo co nejlépe, a aby vaše společně strávené chvíle byly co nejpohodovější.



POUKAZ ZAHRNÚJE

- detekci zátěží pro majitele zvířete pomocí přístroje Sensitiv Imago 530 a pro zvíře přístrojem Acucomb.
- celkový čas měření jsou max. 3 hodiny.
- 1 hod. plazmového generátoru, dávka bude postavená na míru dle naměřených zátěží.

Získáte tak od nás vánoční zvýhodnění v hodnotě 900 Kč.

Poukaz si můžete zakoupit, objednat do 31.1.2017.
Platnost: 3 měsíce od data vystavení.

Poukaz platí pro jedno zvíře a jeho majitele (1 osobu). Nepodepsaný a neorazítovaný poukaz je neplatný. Detekce zátěží bude probíhat v Centru AVASA, Křížkova 19, Praha 8 – Karlín, tel.: +420 734 384 673.

Vánoční dárkový poukaz

centrum Avasa

Detoxikační balíček Novoroční restart 2.000 Kč

- kompletní měření parazitálních zátěží organismu (Sensitiv Imago) 1.500 Kč
- medová detoxikační masáž 800 Kč
- plazma 30 min. detoxikační frekvence a podpora lymfy 300 Kč



Poukaz si můžete nechat vystavit v centru AVASA do 31. 7. 2017, získáte tak od nás dárek v hodnotě 600 Kč. Termín k uplatnění: do 31. 3. 2017
Kontakt: Centrum AVASA, Křížkova 19, Praha 8-Florenc, www.avasa.cz,
info@avasa.cz, 734 384 673

10% KUPÓN (SLEVA)

Originální kupón platí od 1. 12. do 31. 1. 2017 na všechny druhy MASÁŽÍ dle vašeho výběru.



Neplatí na nákup dárkových poukazů. Předložte při placení na recepci v Centru AVASA, Křížkova 19, Praha 8 (Florenc), www.avasa.cz, tel. 734 384 673