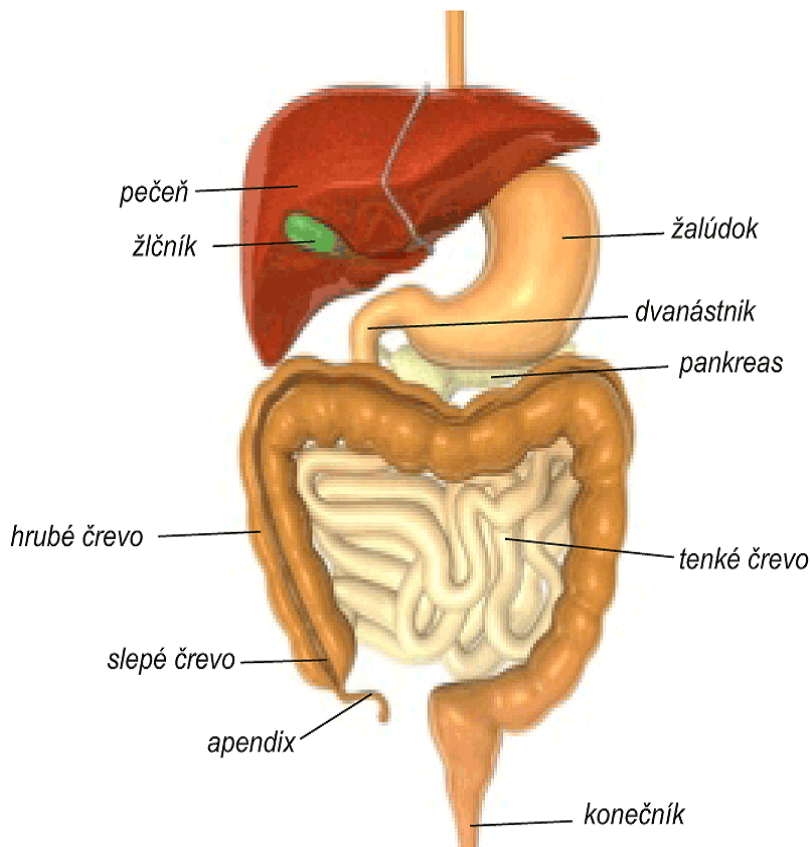


## Čistenie hrubého čreva a tráviaceho traktu – prax „Mušľa“



**Čistenie hrubého čreva a tráviaceho traktu** je jedným zo základných postupov rozsiahlej praxe pod názvom „Večná mladosť a nesmrteľnosť“

(<http://youryoga.org/med/bessmertie.htm>)

*Bez ohľadu na to, že prax čistenia čriev je citlivá až nepríjemná - nedá sa jej vyhnúť, keď sa skutočne chceme „dať do poriadku“. Vedzte, že všetky telesné a emočné zážitky, ktoré patria tomuto čisteniu, sú naozaj nevysoká cena za oslobodenie sa od nepríjemných dôsledkov vlastných diétnych chýb, tzn. od toho, čo sme nemali jesť a čím zneužívame v rámci svojich stravovacích zvykov a „chúťok“.*

Predovšetkým chcem zdôrazniť, že očista čriev spočíva nielen v tom, že sa oslobodzujeme od kalných usadenín, toxínov alebo stolice. Táto prax nie je tak primitívna, aby bola znížená len na tieto funkcie. Zámerom tejto praxe je nielen priviesť svoje črevá do stavu „čreva zdravého novorodenca“, ale aj z nich „vypláchnuť“ všetky negatívne energie, ktoré sú čiastočne zhmotnené v podobe fekálnych kameňov a iných odpadkov, a čiastočne - vo forme „karmických toxínov“ a negatívnych energetických zrazenín. Touto praxou dá sa zbaviť množstva „negatívov“ v materiálnej aj energetickej podobe.

Predpokladám, že ste už boli informovaný / informovaná o tom ako čistiť hrubé črevo vyplachovaním pomocou klystíru alebo črevnej sprchy. Bohužiaľ, nie každý človek je schopný kvalitne absolvovať túto techniku – je to dosť náročné pre telo, aj psychiku .

*Preto tu dávam návod na jeden veľmi účinný a pritom oveľa menej drsný spôsob čistenia – a to nielen hrubého čreva, ale aj celého tráviaceho traktu. Myslím, že touto praxou môže prejsť dokonca každý, kto ju potrebuje.*

Chcem upozorniť, že čistiť črevá hociakým spôsobom môžeme len po hladovke alebo špeciálnej diéte. Keď je pre vás ťažko hladovať aspoň tri dni, po ktorých sa už dá prejsť k očiste čriev, tak absolvujte počas troch dní „tekutú“ diétu, počas ktorej je dovolené len piť - a to rozličné šťavy, čaje bez cukru, zeleninové alebo bylinkové vývary a čaje s medom.

### **Prax „Mušľa“ alebo „Shell“**

Táto prax je práve pre tých, ktorí naozaj chcú mať čisté črevá, ale nechcú alebo nemôžu vykonať očistnú kuru na základe klystíru a pod.

### **Postup:**

*Absolvujte 3 dni hladovky alebo 3 dni „tekutej diéty“. Potom už môžete začať čistiť hrubé črevo a tráviaci trakt.*

1. Pre prvý deň praxe treba najskôr pripraviť špeciálne jedlo a nápoj:

a) 100 až 200 gramov včelieho medu

a

2 litre prírodným spôsobom skvaseného mlieka:

- uvarte mlieko, lepšie kravské, môže byť aj kozie, keď na kravské máte alergiu, ale v žiadnom prípade to nesmie byť trvanlivé alebo pasterizované mlieko,

- nechajte prevarené mlieko skysnúť **bez prísad** pri izbovej teplote – obvykle je na to potrebné jeden až dva dni,
- je potrebné aby tento mliečny zákys mal dosť kyslú chuť - viac kyslejšiu než u jogurtov, zakysanok, kefírov a pod.

Toto má byť vaše jediné jedlo na prvý deň. Rozložte ho na celý deň. Okrem tohto, môžete počas dňa piť čistú vodu v neobmedzenom množstve – podľa želania.

2. Počas druhého (ďalšieho) dňa praxe postupujte takto:

- a) 1 až 2 hodiny po prebudení absolútne nič nejedzte ani nepite,
- b) ohrejte 1 liter čistej vody na 30-40 stupňov (voda musí byť prevarená a odstátá alebo filtrovaná a odstátá) a vmiešajte do nej jednu kopcovitú polievkovú lyžicu kuchynskej hrubej morskej soli
- b) nalejte cca 250 ml. tejto slanej vody do pohára a vypite ju (najlepšie piť rýchlo a veľkými dúškami), potom počkajte trochu (približne 1 až 2 minúty) a vypite ešte jeden pohár, potom po ďalšej minútovej prestávke – ešte jeden (tretí), a potom aj štvrtý pohár (odporúča sa vypiť všetky štyri poháre s odstupom 1 až 2 minúty)
- c) teraz sa môžete pohodlne posadiť sa (v žiadnom prípade nesmiete ležať alebo zaspáť - aj v sedavej polohe), a v tichu bdelo sledovať, ako voda prechádza vašim tráviacim traktom a postupne ho očisťuje a nakoniec (obvykle po 30 až 70 minútach) vyjde z vášho tela – so stolicou, a s ňou vyjdú tiež i rôzne nečistoty (aj energetické) .

Zvyšok druhého dňa sa stravujete podľa schémy prvého dňa, tzn., jete len domácu mliečnu zakysanku, med a pite čistú vodu (samozrejme, treba domácu zakysanku a med pre druhý deň pripraviť skôr, množstvo - podľa vášho rozhodnutia).

### Poznámky

1. Túto prax čistenia tráviaceho traktu opakujte ešte aspoň 5-7 krát za sebou približne s týždenným odstupom, ale už bez 3-dennej hladovky alebo „tekutej diéty“
2. Prax „Mušľa“ má výhody v porovnaní s očistou hrubého čreva klystírom preto že očisťuje celý tráviaci trakt a nielen hrubé črevo. Preto sa odporúča vykonať „Mušľu“ aj po klystírovej kúre.
3. Táto prax v kombinácii s očistou pečene - pozri <http://www.youryoga.org/for/topic.php?forum=2&topic=9> naozaj činí zázraky – človek sa nielen cíti veľmi dobre a ľahko, ale obvykle zmiznú nezdravé túžby, napríklad prejedanie, rozličné telesné aj emočné závislosti, agresivita, depresie, často odíde aj celý rad chronických chorôb
4. Najlepšie je robiť čistku na jeseň, ale netreba ju odkladať „nabudúce“ len preto, že vonku je iné ročné obdobie. 😊 Keď máme v sebe dlhoročnú špinu, ktorá nás ničí a znižuje kvalitu nášho života, tak nemusíme na nič čakať!

Originál: [http://youryoga.org/med/bessmertie\\_chistka\\_kishechika.htm](http://youryoga.org/med/bessmertie_chistka_kishechika.htm)

© Autor : Sergey Veretennikov ( Om Shanti ), 24.04.2010

Preložila: Tetyana Karásková (Alok Ruhi)