



## Čistenie pečene

*Táto prax je jedným zo základných postupov rozsiahlej praxe pod názvom „Ve ná mladost a nesmrte nos“*

Vo svojej pôvodnej verzii táto prax pre očistu pečene je pomerne stará, ale pred tým bola používaná len zriedkavo, pretože aj pri zlých životných podmienkach, stresoch a emóciách, prakticky všetky potraviny boli ekologicky čisté a taktiež mali prírodný detoxikačný účinok.

Ale dnes očista pečene sa stáva veľmi aktuálnou: - produkty, ktoré jeme, akoby boli zámerne naplnené rôznymi chemickými látkami ktoré rýchlo "upchávajú" pečeň (...a to už nespomíname na užívanie liekov v modernej spoločnosti...). Okrem tohto, naše stresy a negatívne emócie obvykle sprevádzané našej agresiou, zlobou, hnevom atď. Pečeň pri tomto nasáva do seba deštruktívne energie ako vysávač a potom ich zhmotňuje v podobe rôznych kameňov: v ľahšom prípade – vo „voskovej“ alebo „gélovej“ podobe, alebo (čo už je dosť zlé) – v tvrdom prevedení.

Vzhľadom k tomu, že vo svojej pôvodnej podobe táto prax je ťažko vykonávateľná pre moderného človeka, chcem tu dať novú, prispôsobenú aktuálnym podmienkam a overenú verziu tejto praxe, ktorá je veľmi účinná a pritom jemná a jednoduchá a zahŕňa v seba všetko, čo patrí pôvodnej starovekej verzii.

### **Pre čistenie pečene budeme potrebovať:**

- chvíľku voľného času
- čerstvo pripravenú citrónovú šťavu
- potravinársku kyselinu citrónovú
- surové olúpané (nepražené, nesolené) obyčajné arašidy
- elektrický termofor

### **Ako sa pripraviť k praxi očistenia pečene – popis.**

1/ Najlepšie je vyhraď si voľný deň (napr., nedeľu), ale ak ste veľmi zaneprázdnený, potom si naplánujte aspoň jeden voľný večer (v podstate, pre prax budete potrebovať voľný čas cca od 16:00). Postarajte sa o to, aby vás počas práce nikto nevyrušoval.

2/ **Dôležité!** Počas dňa stále myslite na svoj zámer vyčistiť pečeň, rozmýšľajte o pečeni, predstavujte si ju (veľmi dobre mať na to pekný obrázok pečene, napr., ako uvedení hore), ako úžasné je mať čistú pečeň, a že čoskoro aj vy budete mať vynikajúco čistú pečeň, a radujte sa tomu.

3/ V tento deň si môžete dať raňajky a obed, ale po obede už nejedzte nič. Taktiež váš posledný príjem vody má byť najneskôr o 16:00 – napríklad, v 15:30 alebo aj o 16:00 môžete vypiť čaj s medom a citrónom alebo čistú vodu. Potom v ten deň mimo praxi už nepijete nič, a to znamená, že hocikaké nepatriace praxi pitie je dovolené len v nasledujúci deň, po čistke .

Je tiež veľmi dobré kedykoľvek počas dňa pred touto praxou absolvovať horúci kúpeľ alebo sprchu.

4/ **Po 16:00 je potrebné si pripraviť nasledujúce:** za prvé, hrnček so šťavou z čerstvých citrónov priemernej veľkosti, za druhé, hrnček s rastlinným olejom, za tretie, termofoor (najlepšie elektrický), a za štvrté, obyčajné arašidové orechy.

5/ Šťavy by malo byť asi 100 gramov. Ak je šťava o niečo viac alebo menej - nezáleží na tom. Zo šťavy treba odstrániť všetky veľké kúsky citrónovej drene a citrónové kostičky. Ale aj príliš čistá citrónová šťava nie je nutná – ak tam bude trochu citrónovej drene – nevádi.

6/ Ďalej, k citrónovej šťave pridajte zarovnanú čajovú lyžičku **kyseliny citrónovej**. Ak máte na citróny alergiu alebo nemáte poruke citróny, môžete sa zaobísť aj bez citrónov: stačí v 100 gramoch čistej vody (destilovanej alebo odstanej a prevarenej) rozpustiť jednu „dobro kopcovitú“ čajovú lyžicu kyseliny citrónovej.

7/ Rozmiešajte šťavu (alebo vodu) až do plného rozpustenia v nej kryštálikov kyseliny citrónovej.

**Dôležité!** Kyselinu citrónovú je nutné použiť vždy, pretože pre očistnú prax použitie len citrónovej šťavy nestačí!

8/ V druhý hrnček nalejte asi 50 gramov rastlinného oleja. Najlepšie je používať **rakytníkový** olej, ale môžete použiť aj nerafinovaný lisovaný za studena panenský **sľnečnicový** olej (nižšie pozri poznámky prekladateľky)

9/ Potrebné pre prax **arašiy** si môžete kúpiť bez problémov v takmer každom obchode. Potrebujete surové, nesmažené, nesolené olúpané čerstvé (skontrolujte si dátum spotreby a dátum výroby) arašidy, najmenej 50 gramov.

10/ **Termofoor:** - po dlhoročných skúsenostiach odporúčam používať len elektrický termofoor (dá sa kúpiť spravidla v každej lekární), vodný účinkuje nekvalitne - neprehrieva pečeň v plnej žiadanej miere. Pečeň treba prehriať dosť silno, až „napariť“. A toto je veľmi dôležité. Obvykle v elektro-termofooroch existujú minimálne dva režimy – slabší a silnejší. A toto dáva možnosť zosilňovať a oslabovať ohrev pečene - prepínať medzi režimami ohrevu tak, aby pečeň bola ohriata „na maximum“, ale bez rizika popálenia pokožky. Nebuďte leniví, a čas od času prepínajte do „silného“ režimu, a keď začína byť príliš horúco - prepnite späť do normálneho režimu. To znamená, že môžete stále sledovať stav prehrievania svojej pečene, a malo by to byť vždy na „prahu maxima“.

### **Popis postupov čistenia pečene**

1/ Potom ako už máme všetko pripravené pre prax (cca po 16:00), nasleduje akcia: „

Medzi telom a termoforom ma byť vložená nejaká prírodná látka (bavlna, ľan), môžeme si obliecť aj hrubšie tričko (len to nesmie byť niečo syntetické alebo hodváb, alebo akási tenšia látka alebo tričko).

2/ Potom ako už máme všetko pripravené podľa bodu 1/ - **začíname ohrievať pečeň.**

Hrejeme v dvoch etapách: **1.etapa – do 20:00; 2.etapa – od 20:00 do 23:00.**

3/ **Počas 1.etapy – do 20:00** (*termofor stále udržiujem pripevnený na pečeni a ohrievame ju!*) môžeme pokojne sedieť a čítať, alebo pozerieť TV, pracovať za počítačom, môžeme jednoducho ležať na pravom boku a relaxovať. Robíme popri ohrievaní pečeni to, čo bude pre nás v ten moment najpríjemnejšie.

4/ Ale už máme 20:00 (nie je nutné striktné dodržiavať túto dobu, plus alebo mínus 10 minút nič nemení) – preto **začíname 2.etapu: od 20:00 do 23:00** (*termofor stále udržiujem na pečeni a ohrievame ju – nezabúdame na to!*) Pred nami sú dve nádobky (napríklad, dve šálky): v jednej je citrónová šťava s kyselinou citrónovou, v druhej - rastlinný olej.

5/ Ako z prvej, odpijeme **veľmi málo zo šálky s olejom** – odpijeme „mikrohlť“.

Neprehltávame olej naraz – dáme oleju roztriecť sa na ploche jazyka, predstavujem si pri tom, že v skutočnosti pijeme veľký objem oleja, a len potom **pomaly** zhltneme olej. Bohužiaľ, nie každému to bude chutiť. Ale len taký postup dáva možnosť veľmi jasne povedať nášmu mozgu, že práve teraz do nášho tela postupuje látka (a to vo veľkom), ktorá na spracovanie vyžaduje od tela veľké množstvo žlče.

6/ Potom ako sme prehltili olej takýmto spôsobom, urobíme si prestávku cca na 30 sekúnd.

**Dôležité!** Nenechajme sa mýliť – my **nezapíjame** olej citrónovou šťavou – nesmiem to robiť! Prečkajme tuto chvíľu, aby náš mozog dobre pochopil, čo od neho chceme – a my chceme od mozgu vyslanie pečeni rozkaz na mohutnú produkciu a emisiu žlče.

7/ Potom, cca po 30 sekundách, odpijeme **veľmi málo zo šálky s citrónovou šťavou** – aj tu odpijeme „mikrohlť“.

Neprehltávame **šťavu** naraz – podobne ako s olejom, dáme aj šťave sa roztriecť na ploche jazyka a predstavujem si pri tom, že v skutočnosti pijeme veľký objem, a len potom **pomaly** zhltneme túto šťavu.

8/ **Sumarizujeme to.**

Postup počas **2. etapy - od 20:00 do 23:00:**

- Termofor stále udržiujem na pečeni a ohrievame ju (nezabúdame na to!).

- „Mikrohlťom“ treba odpiť trochu oleja, rozpustiť ho na jazyku, predstaviť si veľký objem oleja a pomaly ho zhltnúť, potom po krátkej pauze (cca 30 sek.) – to isté treba urobiť aj s citrónovou šťavou.

- Potom prestávka cca 10-15 min, potom opäť opakujem olej a šťavu.

- Takto postupujeme asi každých 10-15 minút, až kým miniem všetok olej a šťavu. K tomu môže dôjsť približne za 40 minút alebo aj za jednu hodinu.

9/ Celú tú dobu môžete stráviť v posteli. Odporúčame polohu v sede alebo čiastočne ležiacu polohu.

Pre vás je dôležité nasledujúce – čím viac máte popri tom pohodu a odpočinok – tým je lepšie. Vaša úloha – užívať a byť veľmi uvoľneným.

Preto ako veľmi dobrý nápad je pustiť si nejakú vhodnú hudbu, najlepšie niečo príjemné, pokojné, relaxačné, možno meditatívnu alebo klasickú hudbu, alebo inú hudbu, ktorá vytvára atmosféru uvoľnenia, pokoja a mieru.

10/ A ešte - **Nebojte sa a nemajte strach – na to nemáte žiadny dôvod!**

Ak sa bojíte (a je to jedno, čoho sa bojíte – straty, choroby, neúspechu, javu skutočného alebo virtuálneho, atď.) potom pečeň bude napnutá, „tuhá“, a ona musí byť uvoľnená. Strach môže veľmi rušiť pečeň.

Aj preto bude nápomocná dobrá hudba, a taktiež môžete počas čistky pozerieť nejakú komédiu – len nezabúdajte na povinné postupy a čas.

11/ Nezabudnite praktizovať aj tento bod - to je veľmi dôležité: dobre napomáha pri čistení pečene, obzvlášť na 2. etape - **predstavte si, že akoby sa všetky existujúce v pečeni kanály otvorili, a všetky nečistoty vychádzajú z nich von – akoby sa pečeň vyprázdňovala** (s prepáčením, kaká týmito nečistotami), a spolu s tým, váš žalúdok je už neuveriteľne preplnený olejom a šŕavou.

Uvidíte, nebude to ťažké !

12/ Potom ako je všetko vypité (a môže to byť okolo 21:00), môžete pokračovať svoje prebývanie v posteli - v sede alebo v čiastočne ležiacej polohe, alebo si môžete tiež pohodlne ľahnúť na pravý bok. Takto pokračujte až do 22:00.

Tieto dve hodiny (20:00 až 22:00) - sú najdôležitejšie pre vašu pečeň (nezabudnite na komfortný emočný a telesný stav i relax, môžete aj zaspáť, len si dajte budík na 22:00, a *nezabudnite na termofor!* ).

Po 22:00, ak ste už unavený ležať v posteli - môžete vstať a posadiť sa, napríklad, do kresla alebo na stoličku - aj pri počítači, alebo sadnúť / ľahnúť na gauč pred televízorom, atď.

**Termofor by mal zostať až do 23:00.**

13/ Medzi **22 a 23** hodinami **začnite jesť pripravené oriešky** (olúpané, surové, nepražené, nesolené arašidy). Dajte si ich toľko, koľko zachcete (ale min. 50g.) – je to nielen dovolené, ale je to aj nutné!

Arašidy sú tiež neoddeliteľnou súčasťou praxe čistenia pečene, preto že ich úlohou je "pretlačiť dolu – do čriev" všetku špinu, ktorá už vyšla z pečene ale do čriev ešte nedorazila, rovnako ako aj „vypudiť“ zo žalúdku nepríjemnú kombináciu zvyškov oleja, citrónovej šŕavy a tráviacich enzýmov, ktoré sú „snažia sa“ zostať tam (u niektorých ľudí môžu vyvolávať aj pocit nevoľnosti). Ale úloha arašidov sa na tomto nekončí. Pretože sú veľmi tučné, to budú dodatočne „inšpirovať“ pečeň na vyhodenie zo seba ďalšej porcie špiny.

14/ Po 23:00 môžeme skončiť s ohrievaním pečene, dať termofor dolu a ísť spať do postele ako obvykle. Na druhý deň ráno si môžete vypiť čaj s medom a citrónom. Ak budete mať chuť k jedlu - môžete aj jesť.

### **Poznámky autora**

1. Túto prax pre očistu pečene je dobré urobiť nie len raz ale hneď niekoľko (3 x krát) po sebe - je to ako prvá kúra.

Najlepší rytmus čistenia v prvej kúre - sú tri opakovania čistky po týždni (po sedmi dňoch). To znamená, že môžete pečeň čistiť ako prvýkrát v nedeľu, potom druhýkrát - v nasledujúcu nedeľu, a nakoniec, do tretice počas nasledujúcej nedele.

Prvý raz (v prvej kúre) úplne stačí očistiť pečeň trikrát. Potom môžete opakovať čistku alebo za šesť mesiacov alebo za rok, počet opakovaní na jednu kúru – podľa vašich pocitov, tak isto aj odstup medzi kúrami.

Najvhodnejšou dobou pre čistenie pečene je jar, ale pre začiatok (pre úplne prvú kúru očistenia) je dobrá každá ročná sezóna. Len keď budete plánovať sledujúcu kúru očisty pečene – je najlepšie ju naplánovať na jar .

2. Hneď na druhý deň môžete mať pocit, že sa vaša pečeň zmenšila aj akoby začala „voľne dýchať“. Akoby pred tým bola plná kameňov a teraz už sú preč. Tak isto si môžete všimnúť, že ste stratili mnoho chorôb, spojených so znečistením tela, podobne ako aj dedičné (karmické) choroby. Ako som povedal na začiatku, pečeň ukladá v sebe negatívnu karmickú energiu v podobe materializovanej energie hnevu, agresie, atď. Takže touto praxou sa dajú eliminovať aj nejaké karmické veci

© Autor : Sergey Veretennikov ( Om Shanti )

Prax je uvedená 24.04.2010 .

[http://youryoga.org/med/bessmertie\\_chistka\\_pecheni.htm](http://youryoga.org/med/bessmertie_chistka_pecheni.htm)

### **Poznámky prekladateľky:**

1. Táto prax je jedným zo základných postupov rozsiahlej praxe pod názvom „**Večná mladosť a nesmrteľnosť**“, ktorú (ako celok) vám predložíme neskôr, až po preklade a zverejnení všetkých jej základných postupov.
2. Ako ukázala **nielen naša** dlhoročná prax, **olivový** a iné oleje **sú nevhodné alebo veľmi málo vhodné** pre očistu pečene, takže **olivový olej – NIE!**