



## Očistná kúra Master Cleanse

**Očistná kúra Master Cleanse, neboli tzv. limonádová dieta, je jedním z nejjednodušších, neúčinnějších a nejlevnějších programů nabízejících tělesnou očistu a uzdravení.**

Jde o tekutou monodietu (to znamená, že se používá jen jeden nápoj s danými ingrediencemi), která podporuje vlastní očistné a detoxikační procesy těla a současně tělu dodává látky, aby mohlo normálně fungovat, a spolupůsobí na ně. Nejde o skutečný půst (při němž člověk nepřijímá žádnou výživu) a cílem není ani tělo vyhladovět, a tak nebezpečně rychle zhubnout. **Očistná kúra probíhá obvykle deset dnů**, ale je možné ji držet bez přerušení i mnohem déle, někdy, je-li to žádoucí, i týdný.

Je pravda, že **při této očistné kúře nelze konzumovat žádnou pevnou stravu**. To je zcela zásadní aspekt, protože naše trávicí tělesné pochody musíme nejprve zastavit, aby tělo mohlo přefadit a zaměřit se na nový a důležitý úkol, kterým je zbavit se zbytečných odpadních látek, toxinů a dalších jedů způsobujících nemoci.

Tato dieta detoxikuje tělesné tkáně, rozkládá staré odpadní látky, které mohou být následně vyloučeny, a očisťuje receptorová místa buněk. Všechny tyto úklidové činnosti probíhají efektivně při současné regeneraci nezděravých tkání a buněk v celém těle. Když vylučujete staré odpadní látky do toaletní mísy, v jiném smyslu spolu s nimi odhazujete do kanalizace i stará přesvědčení a způsob myšlení. Svých názorů se ale i tak musíte definitivně zbavit. Většina lidí si musí kúru Master Cleanse nejprve osobně vyzkoušet, než uvěří, že může být velmi užitečná. Po jedné či více očistách v závislosti na zdravotním stavu a dalších faktorech se vaše tělo s největší pravděpodobností změní a začne být zdravější. Tím si vytvoříte podmínky, abyste začali pracovat i na změně svých negativních myšlenek a stereotypů, a to zase podpoří váš cíl těšit se stále lepšímu zdraví – a tak stále dokola. Tento cyklický efekt může nakonec do jisté míry pozitivně ovlivnit i způsob, jakým nahlížíte svět a společnost, v níž žijete, a možná i povznést váš duchovní stav.

### Jak začít

Některým lidem vyhovuje, když své tělo na dietu předem připraví. Čtyři nebo pět dnů, než s kúrou začnou, se stravují převážně vegetariánsky, a den těsně před vlastním začátkem kúry jedí už jen čistě rostlinnou stravu. Jednoduchá skladba potravy představuje pro tělo menší zátěž a přispívá k částečnému vyloučení zbytků předchozí stravy, která nebyla právě nejzdravější. Budete-li se

tímto způsobem stravovat, přechod na dietu pro vás bude snazší.

Nyní postupujte podle následujících kroků:

**1) Obstarejte si potřebné ingredience**, množství na 10denní kúru: Jsou to *citrony* (60 až 80 kusů), *kajenský pepř* (jde o zvláštní odrůdu mleté červené chilli papričky) 60 gramů, *javorový sirup* (2 litry), ½ šálku *morské soli a vodu*.

**2) Večer předtím**, než s očistou začnete, si vezměte **přírodní projímadlo**.

**3) Druhý den ráno použijte projímadlo znovu** nebo proveďte **vnitřní výplach slanou vodou (klystýr)**. Při užívání projímadla je důležité, abyste se alespoň **tříkrát až čtyřikrát denně vyprázdnili**.

**4) Nyní začněte pít vždy čerstvě připravenou limonádu**, a to každý den 6 až 12 sklenic, nejlépe 8 – 10.

**5) Příprava limonády:** Vlijte do sklenice 2 polévkové lžíce čerstvé citrónové šťávy, přidejte 2 polévkové lžíce javorového sirupu, přidejte jednu desetinu čajové lžičky mletého kajenského pepře a dolijte 2 dcl kvalitní pitné vody. Nápoj zamíchejte a vypijte. Vždy pijte čerstvou limonádu.

Pokud musíte pobývat mimo domov, někam cestovat, je zde alternativa: Smíchejte stejný díl javorového sirupu a citrónové šťávy, vzniklý koncentrát nalijte do tmavé nádoby a udržíte v chladu – ideální je termoska. Připravte si dostatek tohoto koncentrátu, aby vám vydržel po celou dobu, kdy budete pryč. Kdykoli dostanete chuť na limonádu, odměřte do sklenice 4 polévkové lžíce koncentrátu, přidejte kajenský pepř a vodu, zamíchejte a nápoj vypijte.

Během dne můžete pít limonády prošťídat s pitím vody nebo bylinkového čaje, jen je důležité, abyste nepili příliš vody a málo limonády.

**Ukončení kúry:** Důležité je přechodné období, kdy ukončujete limonádovou dietu a přecházíte na normální stravu, neboť tak připravujete trávicí ústrojí na čím dál složitější jídla. První a druhý den pijte jen čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávu nebo celé pomeranče. Až třetí den v poledne si dejte ovocný salát (pomeranč, ananas, papája a večer opět ovocný nebo zeleninový salát). Čtvrtý den už můžete normálně jíst vegetariánskou stravu.

**Kontraindikace:** Lidé s transplan-tací orgánů nebo ti, co užívají imunosupresiva, nemohou kúru absolvovat. Taktéž ti, kteří mají alergii na citrony nebo kajenský pepř.

### Přínos očistné kúry

V průběhu mě dlouholeté praxe mi lidé vyprávějí o celé řadě pozitivních účinků, které při kúře Master Cleanse nebo po ní prožívají. Dále uvádím jen ty základní:

**Lepší spánek** – Spánek se stává klidnější a hlubší.

**Více energie** – Někteří lidé cítí takový příliv energie, že dokonce začínají pravidelně cvičit, ačkoli to nikdy v životě nedělali.

**Jasný stav mysli** – Lidé hovoří o náhlém přívalu vědomí, který je zaplavuje do takové míry, až to téměř nahání strach. Po očistě si totiž uvědomují, jak nedostatečný kontakt se svým tělem a celkovým zdravotním stavem měli.

**Optimistické vyhlídky** – Jistá žena mi třicátýsedmý den očisty zavolala, aby mi poděkovala za pomoc při kúře, protože se konečně zbavila myšlenek na sebevraždu.

**Větší ohebnost** – Dokonce i instruktoři jógy, kteří tuto kúru podstoupili, mi s úžasem vyprávějí, nakolik se zvýšila jejich tělesná ohebnost.

**Úbytek váhy** – Ženy často shodí během očisty půl kila denně, muži až jeden kilogram.

**Zbavení se závislosti** – Znáám řadu lidí, kteří po očistě přestali kouřit, pít alkohol, užívat příležitostně drogy či konzumovat nekvalitní potraviny, abych uvedl jen několik zlovyků.

**Větší síla** – Při očistě i po ní jsou mnozí lidé, kteří rádi cvičí, schopní zvýšit svoji váhovou zátěž v posilovně a užívat si všech výhod, jež to s sebou nese.

**Otoky a bolesti** – Oba tyto příznaky často ustupují.

**Padání vlasů** – Lidé často uvádějí, že jim přestaly padat vlasy a mají je hustější.

**Lepší kvalita pokožky** – Problémová pleť se zklidňuje a je zdravější.

**Nížší výskyt alergií** – Některé alergie se výrazně zmírňují, jiné mohou po jedné až dvou očistách dokonce zcela vymizet.

Samí možná při kúře Master Cleanse dospějete k mnoha dalším pozitivním výsledkům.

**Tom Woloshyn v knize  
OČISTNÁ KÚRA  
MASTER CLEANSE**

**Kompletní průvodce.** Krok za krokem. Pozitivní účinky. Limonádové diety. Pročištění, zhubnutí, omládnutí. Vydalo ji nakladatelství Pragma, V Hodkovičkách, 2/20, 147 00 Praha 4, [www.pragma.cz](http://www.pragma.cz).