

Dech, voda, kartáč – detoxikujeme snadno a levně

Detoxikace nemusí být nutně finančně náročná, složitá a vyčerpávající. Několik rychlých, každodenních návyků vás může jemně a snadno zbavit fyzických i emočních toxinů. Vzduch, voda a kartáč jsou kouzelné trio pro zdravé tělo, bystrou mysl a vyrovnané emoce.

Dech

O dýchání zpravidla moc nepřemýšlíme, protože probíhá přirozeně. Ale většina lidí ve skutečnosti nedýchá správně, zejména v našem uspěchaném světě. Dýcháme často staženě, plytce a nervózně. Tímto způsobem dýchání se připravujeme o tolik potřebný kyslík, což přispívá k pocitu zmatenosti a malátnosti, k vyčerpání a hromadění toxinů. Tento problém však můžete snadno vyřešit, stačí jen trocha uvědomění, úmysl a dechová technika zvaná kapalbhati (to v sanskrtu znamená „jiskřivá mysl“). První krok k správnému dýchání je uvědomit si dech. Většina lidí dýchá pouze do horní části plic, ale je potřeba nadechnout se hluboce bránicí. Udělejte si párkrát během dne chvilku a dýchejte zhluboka. Tím, že vdechnete více kyslíku, tkáně se účinně detoxikují, mysl se vyjasní a nervový systém se uklidní – a to vede k prospěšným emocionálním stavům. Následuje cvičení kapalbhati. V knize *Pure Inside Out* („Dočista čistý“) je uveden tento návod:

Posaďte se pohodlně se vzpřímenou páteří. Asi minutu normálně dýchejte. Až se budete cítit klidní a vyrovnaní, můžete začít. Nejprve procvičte bránici: rychle a prudce vydechněte oběma nosními dírkami, tak aby byl výdech slyšet. Nesoustředte se na nádech. Ten bude automatický a pasivní. Toto cvičení byste měli udělat dvanáctkrát a třikrát celou sadu opakovat (pro začátečníky).

Voda

Zdálo by se, že pít vodu je běžné, přesto je dehydratace velmi rozšířená. Když vypijete 2,2 litru vody (tj. zhruba 9 pohárků), vypláchnete si během dne toxiny a ulevíte tak ledvinám a játrům. Je zejména důležité pít hodně vody hned ráno po probuzení, protože toxiny se přes noc nahromadí. Ještě lepší je, když do vody přidáte pár kapek citrónu, to podpoří játra. Podle čínské medicíny jsou játra sídlem zlosti a ledviny zase souvisí se strachem – chceme-li dosáhnout emočního zdraví, je třeba udržovat v těchto orgánech rovnováhu. Zásadní je používat čistou vodu, jinak jenom vyměníme jeden toxin za jiný. Nejspolehlivější formou čištění vody je reverzní osmóza, protože je to jedna z mála metod, které dokážou odstranit fluor.

Kartáč

Kartáčování pokožky na sucho je dalším levným a jednoduchým způsobem detoxikace. Odstraní tak mrtvé kožní buňky, stimulujete lymfatický a imunitní systém a také tím odstraňujete pomerančovou kůži (celulitidu), kde se ukládají toxiny. Potřebujete k tomu pouze široký kartáč s přírodními štětinami a dlouhou násadou. Začněte kartáčovat suchou pokožkou a postupujte nahoru směrem k srdci. Dobré je začít od chodidel, kartáčujte nohy, paže, záda, břicho. Za pět až deset minut máte vykartáčované celé tělo. Poté si dopřejte horkou sprchu, vypijte velkou sklenici vody a zhluboka dýchejte. Vaše tělo bude vyčištěné a šťastné a poděkuje vám.