

# Obsah

Upozornění	6
Předmluva k českému vydání	7
Předmluva	9
<b>Úvodem</b>	<b>10</b>
Detoxikační kúry aneb Jak z organismu odstranit jedy	12
Intoxinace čili intoxikace	12
Kdy mluvíme o toxickej látce?	13
Drenáž ve službách detoxikace	13
Játra – klíčový detoxikační vývod	14
Jak podpořit drenáž jater?	14
Jaké jiné orgány se účastní detoxikace?	14
<b>Nejlepší detoxikační kúry</b>	<b>16</b>
Obnova životní energie	18
Jak si vysvětlit vyčerpanost?	18
Co změnit v každodenním životě?	18
Co znamená znečištění?	21
Škody znečištění: jak se před nimi chránit?	21
Detoxikační kúra při znečištění	21
Jak postupovat?	22
Zachovějte si mládí	24
Proč stárneme?	24
Jak předejít účinkům stárnutí, případně zpomalit jejich nástup	24
Hubnutí bez toxinů	26
Proč nabýváme na hmotnosti?	26
Co přináší detoxikační kúra na hubnutí?	26
Detoxikační kúra se zjasňujícím účinkem	28
Z čeho se skládá kůže?	28
Úloha kůže při vylučování jedů	29
Jak jsou narušovány cévy?	31

Jaké jsou rizikové faktory?	31
Jak se chránit?	31
Nechte krev volně proudit!	31
Jak trávíme?	33
Základní úloha vlákniny	33
Nastartujte svoje trávení	33
Koho se tyto rady týkají?	35
Proč drenážovat průdušky a plíce?	35
Dýchejte z plných plic	35
Příprava na zimu	37
Příprava na jaro	37
Příprava na léto	37
Kúra podle ročního období	37
Kúra speciál pro sportovce	40
Pozor na uvolňování toxinů	40
Při námaze...	40
Po námaze	41
Jak zmírnit důsledky příliš veselých oslav	42
Jak připravit organismus na oslavu?	42
Chystáme se přestat kouřit	44
Proč je kouření tak škodlivé?	44
Jak se vymanit ze závislosti na nikotinu?	45
Jak zmírnit alergii	46
Jaké jsou příčiny alergie?	46
Co přináší kúra proti alergiím?	46
Návrat ke zdraví	48
Jak bylinky připravovat a používat?	50
Nálevy	50
Odvary	50
Dávkování	50
Bylinné směsi	50
Inhalace	50

---

## Sešit detoxikačních bylin 52

---

Artyčok <i>Cynara scolymus</i>	54	Zázvor <i>Zingiber officinale</i>	80
Bříza <i>Betula pendula</i> , <i>Betula alba</i>	56	<b>Pomocné bylinky</b>	<b>82</b>
Čajovník <i>Camellia sinensis</i>	58	Aloe <i>Aloe vera</i>	82
Česnek <i>Allium sativum</i>	60	Borovice lesní <i>Pinus sylvestris</i>	83
Chlorella <i>Chlorella pyrenoidosa</i>	62	Čekanka <i>Cichorium intybus</i>	84
Lípa srdčitá <i>Tilia cordata</i>	64	Desmodium <i>Desmodium ascendens</i>	85
Lopuch větší <i>Arctium lappa</i>	66	Jestřábník chlupáček <i>Hieracium pilosella</i>	86
Olivovník <i>Olea europaea</i>	68	Jinan dvoulaločný <i>Ginkgo biloba</i>	87
Ostrostřepec mariánský <i>Silybum marianum</i>	70	Kopřiva dvoudomá <i>Urtica dioica</i>	88
Pampeliška <i>Taraxacum officinale</i>	72	Kurkuma <i>Curcuma longa</i>	89
Rozmarín lékařský <i>Rosmarinus officinalis</i>	74	Přeslička rolní <i>Equisetum arvense</i>	90
Rybíz černý <i>Ribes nigrum</i>	76	Trubkovec <i>Ortosiphon stamineus</i>	91
Tymián <i>Thymus vulgaris</i>	78	Violka polní <i>Viola tricolor</i>	92
Ale také...			93
Kúra proti stáří plus			93
Protialergická kúra			93
Kúra proti zplodinám znečištění plus			93
Rekonvalescenční kúra navíc			93
Kúra na krevní oběh plus			93
Kúra na trávení plus			93
Kúra pro lesklou pokožku / drenáž pokožky			93
Kúra na následky nestřídmého požití jídla a alkoholu			93
Zeštíhllovací kúra plus			94
Přípravná kúra na odvykání kouření			94
Dýchací kúra plus			94
Sezonní kúry			94
Kúra při sportovní přípravě plus			94
Tonizující kúra plus			94
Kam pro bylinky?			95
Jak s jistotou rozeznat koupené bylinky?			96

Když si bylinky natrháte sami	96
Jak konzervovat zakoupené byliny?	96
V jakých formách byliny používat?	97
Nebalené bylinky prodávané samostatně nebo ve směsi	97
Prášky	97
Extrakty	97
Celkové suspenze čerstvých bylin v dávkovacích lahvičkách (SIPF®)	97
Tinktury	98
Louhované extrakty s glycerinem a pupenová terapie	98
Esenciální oleje	98
Glosář	99
Označení detoxikačních bylin	101
Past potravinových doplňků	102
Řešení – jist bio	103
Pramenitou, minerální, sodovku... Jakou vodu si vybrat?	104
Rejstřík	106

## Upozornění

Léčení pomocí bylinek obecně nelze zaměňovat s léčbou, kterou určí lékař. Jejich použití, ať už preventivní nebo jako lék, vyžaduje vždy opatrnost. Dbejte na to, abyste si dobře ověřili návod a příslušný postup použití, a máte-li pochybnosti, obratěte se bez váhání na lékaře nebo na lékárníka se specializací na léčivé bylinky. Je třeba dávat pozor zejména na užívání esenciálních olejů. Přesně dodržujte doporučené dávky a dbejte také na kontraindikaci. U dětí, těhotných a kojících žen je nepoužívejte bez odborného doporučení. Jestliže příznaky přetrvávají nebo se zhoršují, obraťte se na zdravotníka. V případě chronického onemocnění se poraděte se svým lékařem.

## Předmluva k českému vydání

Žijeme v moderním světě, který s sebou přináší mimo jiné řadu nových progresivních technologií, technických novinek a zásadní změnu životního stylu. Člověk se v tomto uspěchaném světě dostává „na druhou kolej“ a jeho tělo je každodenně vystaveno řadě krizových situací, které se ve svém důsledku projevují i na jeho špatném zdravotním stavu.

Pokračující industrializace, ale také zásadní změny v zemědělské výrobě mají za následek, že dochází ke značnému zhoršování životního prostředí, ať již jde o znečištěné ovzduší, vodní zdroje nebo kvalitu půdy. Zásadně se změnila kvalita stravy, neboť se ve zvýšené míře používají různé náhražky klasických potravinových surovin, je snaha prodloužit jejich trvanlivost rozličnými konzervačními prostředky, vylepšit chuť a vzhled prodávaných potravin. Všechny tyto negativní faktory výrazně ovlivňují náš život. Ve zvýšené míře se objevuje řada civilizačních chorob, jako je astma, problémy s imunitou a stále se zvyšující počet nádorových onemocnění.

Za této situace se zachování našeho zdraví stává jednoznačně prioritou. Jednou z důležitých cest je také důsledná detoxikace organismu. Existuje řada rozličných systémů, avšak detoxikace s využitím léčivých rostlin je cestou nejpřirozenější. Předkládaná kniha francouzských autorů je zpracována velmi zajímavým způsobem, přehledně a umožňuje každému pozitivně ovlivnit vlastní zdravotní stav.

prof. Ing. Pavel Valiček, DrSc.





# Předmluva

Jak nejlépe odolávat agresím moderního života? Jak umožnit tělu, aby se osvobodilo od jedovatých chemických zplodin z ovzduší, které mimoděk vstřebává? Jak lépe bojovat proti účinkům stresu, stárnutí, fyzické a duševní únavy? Nejstarší, ale také nejúčinnější metodou vhodnou pro každý věk je praxe pravidelného vnitřního očištění na bylinném základě.

Ale přechod od teorie k praxi není jednoduchý, nejsme-li odborníky. Abychom vám jej usnadnili, předkládáme vám jako průvodce tuto příručku, která vám poradí, jak zdravě a dobře žít.

Vytvořili ji odborníci na léčivé bylinky a najdete v ní podrobný popis nejrůznějších situací, které mohou nastat, a vzorce pro každé použití.

Pravidelná očista orgánů je pro tělo stejně nezbytná, jako je pro ornou půdu drenáž a obdělávání. Drenáž znamená usnadnění koloběhu tekutin, znamená vyhnout se nehybnosti, přistoupit k očištění od zplodin metabolismu, jimiž jsou toxicke substance a nežádoucí mikroorganismy.

Lékaři ve staré Číně považovali za základ zdraví řádný oběh tekutin: „Nemoc se nemůže rozvinout tam, kde krev koluje normálně.“ Moderní věda toto empirické vidění podporuje. Dobré zavlažování skutečně zajišťuje optimální funkci každého orgánu, každé tkáně, každé buňky tím, že prospívá jejich růstu, regeneraci a napomáhá odstraňování zplodin.

Náš organismus se časem mění. Jakmile tělo přestane růst, má sklon zpomalit metabolismus, dochází ke ztrátě tonusu a pružnosti. Stresující způsob života, nepřirozená strava, hromadění metabolických zplodin, usazenin, které se jen těžko vstřebávají, to všechno může vést k různým onemocněním, zvláště revmatickým nebo kardiovaskulárním. Jestliže nemůžeme přirozený proces stárnutí zastavit, můžeme jej pomocí drenáže zpomalit a některým nemocem se vyhnout.

Naučit se bojovat proti sezonnímu hromadění toxickejších látek v organismu je zásadní věcí, zejména v zimním období. V zimě se metabolismus zpomaluje, zplodiny se hromadí. Na jaře tělo potřebuje hlubokou očistnou kúru, aby znova našlo tonus a mohlo začít nový roční cyklus.

Pravidelnou podporou přirozené očistné funkce různým způsobem na základě léčivých bylin, drenážní kúrou spojenou s dietní stravou lze dosáhnout odstranění zplodin metabolismu dříve, než se stanou zdrojem onemocnění.

Obecně řečeno, při výskytu příznaků nemoci drenážní kúra účinně připraví a doplní léčbu. Posláním této knihy je i to, aby nás zvala k neustálým návratům, radila nám a byla nám vždy při ruce.

Guy Roulier,  
osteopat

