

## Ostropestřec mariánský

Jako doplněk léčby jater, žlučníku a očních problémů mohu doporučit tvrdá semena dříve hojně používané léčivky jménem ostropestřec mariánský. Nějak se na něj zapomělo, přestal se používat, protože přestal fungovat. Tedy funguje stále stejně, ale my lidé jsme zapoměli, jak ho připravit. Chyba je, že někdo „chytrý“ vymyslel, že se z ostropestřce bude dělat čaj. Jenže účinná látka, silymarinový komplex, je látka termolabilní a teploty nad 39 stupňů ji nenávratně ničí. Proto v horkém čaji nemůže fungovat. Je to i k něčemu dobré: Když se silymarinem předávkujete (působí blahodárně a zlepšuje náladu), tělo si vyrobí krátkodobou horečku, aby přebytek silymarinu spálilo. Nechá si jen optimální hladinu a horečka odezní.

Silymarin chrání játra a žlučník. Urychluje proces regenerace a detoxikace v játrech a tím usnadňuje a zlepšuje jejich práci. Silymarin je obsažen v semenech bodláku ostropestřce. Má řadu příznivých účinků, vede ke zlepšení metabolismu jaterní buňky, stabilizuje její buněčné membrány, podporuje obnovování jaterní tkáně a je výrazným antioxidantem (odstraňuje nebezpečné látky, zvané volné radikály). Silymarin podněcuje syntézu bílkovin a tak podporuje regeneraci poškozených jaterních buněk.

Pacient si do úst naloží polévkovou lžící semínek a nechá ji tam několik minut. Semínka ostropestřce nasáknou slinami, změknou a začnou pouštět nahořklou šťávu se silymarinem. Jak semena měknou, můžete začít žvýkat. Tato nahořklá šťáva společně se speciálními slinami, které se jejím vlivem začnou v ústech tvořit, je doslova zázračným přírodním lékem na obnovu denně poškozované jaterní tkáně, na vyčištění a uvolnění příliš napjatých jater (vnitřní vztek, deprese), na uvolnění přepracovaného podrážděného žlučníku a na zlepšení odvodu žlučových kyselin.

Pacient někdy může vidět jakoby přes chuchvalce tuku. Důležitá je informace, že výstupním otvorem jater a žlučníku jsou oči. Játra pláčou očima. Co škodí játrům a žlučníku, to škodí také očím. Kdykoli ublížíte játrům a žlučníku, ubližujete svým očím a naopak, pomůžete-li játrům a žlučníku, automaticky pomáháte očím. Čištěním jater a žlučníku čistíte oči. Játra a žlučník v japonské tradiční medicíně patří k elementu dřeva (stromy, keře, byliny). Proto jim prospívá všechno, kde je chlorofyl (řasa Chlorella). Potřebují kyselé chutě, ale jen ty jemné, přírodní. Žádný ocet nebo lák z okurek. Pravidelně si dávejte domácí kvašené zelí nebo aspoň šťávu z něj. Je-li zelí staré a moc kyselé, můžete ho „naředit“ strouhanou mrkví, kedlubnou, bílým zelím, kapustou, ředkvičkami, celerem, petrželí, pastinákem, červenou řepou...

Je mi líto, ale platí zákaz čokolády a kaka. Kupujte jen kvalitní olej a silně omezte smažení. Žádné koblihy. Žádné chlebové kůrky, křupavé rohlíky, žádná pečená pizza. Buďte hodní na játra a žlučník, nepřidělávejte jim práci. Brzy poznáte výsledky na stavu očí.

Existuje jóga oka, existují speciální Shiatsu techniky a cviky pro zlepšení vitality a výživy oka, ale to je na osobní setkání, které vám tímto nabízím. Zvláště děti mají v mé ordinaci vždycky přednost.