

P a v e l V o j t e k



Čištění

Těla i Duše

Základní brožura pro nastartování
procesu (sebe)uzdravení Vašeho těla i Duše

Seznam kapitol

Část I. Úvod - Můj příběh aneb tuto část nemusíte nutně číst :-)	2
Část II. Očista - DETOX Vašeho těla aneb jak restartovat Váš (většinou unavený) organizmus	9
Část III. Očista - DETOX Vaší Duše aneb bez toho to doopravdy nepůjde	20
Část IX. Krátké shrnutí aneb nečekejte a dejte se do toho!	24

Část 1. Úvod - můj příběh aneb tuto část nemusíte nutně číst :-)

Krátké pojednání o tom, jak se vrátit ke svému ztracenému zdraví

Cestou tělesného (i duševního) re-startu Vašeho organismu, řekjme tomu dále třeba očista - DETOX

Jak mnozí z Vás již víte, popř. jste si přečetli na webu [Moje cesta®](#), pro mnohé stále ještě pořád nepochopitelný příběh, prošel jsem si v posledním období nelehkou životní etapou.

Dalo by se říct neuvěřitelně vzrušující cestou se šťastným koncem a zajímavým rozuzlením.

Spousta z Vás by řekla docela úspěšného podnikatele, otce rodiny se skvělou manželkou, dvěma úžasnými dětmi, domem, firmou, auty a čím vším ještě ...

Pravda je však taková, že jsem byl v polovině roku 2016 na takové úrovni osobního zoufalství, že si to málo kdo z Vás dokáže představit.

Diagnóza RAKOVINA.

Vlastně vše, můj přístup k životu, k mému podnikání, k mým blízkým, kolegům v práci a vlastně i má téměř 25 letá profesní kariéra mě dovedla k tomu, že mi v polovině června 2016 diagnostikovali doktoři v Ústřední vojenské nemocnici (ÚVN) v Praze zhoubný rakovinotvorný nádor.

Jejich doporučení bylo jednoznačné - okamžitá operace.

Na jejich důrazné doporučení jsem ji absolvoval ještě týž den odpoledne, v průběhu několika dalších hodin na ÚVN, v Praze 6.

O šoku, který pro mě tato ranní zpráva a odpolední operace znamenala Vám nemusím psát.

Určitě si jej každý dokážete představit.

Ostatně mnoho z nás má v blízkém okolí někoho blízkého s diagnózou "nevléčitelná nemoc" - rakovina, leukémie, roztroušená skleróza, diabetes popř. další.

Operace dopadla nad míru dobře.

Za což děkuji neuvěřitelnému teamu doktorů v ÚVN, kdy jsem se po několika dnech po operaci vrátil s 15 cm jizvou na břichu domů s vidinou, že už to nemůže být horší.

V dalších dnech jsem se dostal do péče lékařů v Thomayerově nemocnici, kde jsem si na doporučení ošetřujícího lékaře prošel všemi různými vyšetřeními, vč. CT a PET.

Následně na doporučení stejného lékaře jsem absolvoval " tzv. zajišťovací chemoterapii".

Chemoterapii už nikdy více!

Fyzicky jsem chemoterapii zvládl skvěle, ale musím říci, že to co se mnou provedla po psychické stránce v následujících šesti měsících Vám nebudu raději do podrobnosti popisovat.

Stačí snad jen to, že jsem nebyl schopný reálně uvažovat.

Nic jsem si skoro nepamatoval.

Udělal jsem spoustu špatných rozhodnutí na základě kterých mi např. zkolabovali některé z mých společností.

Cítil jsem se slušně řečeno "pod psa".

Naštěstí má skvělá rodina byla vždy se mnou a velmi mne v této nelehké době podpořila.

Život šel dál.

A jak můj ošetřující doktor v Thomayerově nemocnici jednou se vši vážností prohlásil a snad tomu i sám věřil, že "umřu na jinou nemoc než rakovinu" jsem se částečně zklidnil.

Přeorganizoval svůj život, uspořádal si věci ve svém podnikání a rozvíjel podnikání nové.

Rakovina je zpět!

Jako šok z čistého nebe přišla po návratu z dovolené z USA (o prázdninách 2017) zpráva, že se mám zastavit za ošetřujícím onkologem, že pro mě nemá dobré informace.

Dokážete si představit, jak mne tato zpráva uklidnila.

Hned po návratu z dovolené jsem se za ním zastavil, kde mi pan doktor sdělil, že se mi rakovina vrátila. Teď v lymfatickém systému a že mi v těle rostou 3 nové nádory.

Sdělil mi, že bych ji v žádném případě neměl podcenit.

Po několika měsících a dalších únavných CT a PET vyšetřeních jsem skončil s diagnózou "rakovina je zpět" a to ve velmi agresivní formě.

V těle kontinuálně rostoucí (už teď) **4 nádory**, ten největší cca 4x3x4 cm.

Bohužel se tato diagnóza potvrdila u dalších 2 nezávislých renomovaných lékařských institucí.

Padal jsem na dno a postupně se dostal do stavu nefalšovaného zoufalství.

A vše je opět jak má být...

To co se událo dál, nebudu dopodrobna popisovat, ale kompletně mi to změnilo můj život.

Ted' již s odstupem můžu říct, že to bylo díky mé neochvějné víře v uzdravení.

Přesvědčení, že jsem zdravý a že se uzdravím, o mojí neoblomné touze žít.

Rovněž mém stavu **OBE (Out of the Body Experience) - stavu mimotělní zkušenosti**, který jsem zažil v listopadu 2017 na terase svého domu, setkání s mnoha skvělými lidmi a mé úžasné ženě Světlaně, dětem Melissce a Timíkovi, kterým vděčím za svůj život, jsem pochopil, že má cesta uzdravení povede jiným směrem.

A vydal se nezadržitelně neprozkoumanou cestou vedoucí k mému kompletnímu uzdravení.

Jak v té hlavě, tak v té stravě.

Tak jak jste si na úvodní stránce přečetli slogan "Jak v té hlavě, tak v té stravě", který Vám doporučuji si přečíst ještě několikrát, jsem se vydal novou cestou.

Pro velkou většinu lékařů a lidí kolem mne, cestou bez konce ...

Pro spoustu lidí nepochopitelně, jsem odmítl na vlastní žádost další složitou, lékaři doporučovanou operaci. Odmítl jsem rovněž další drastickou několikaměsíční plánovanou chemoterapii.

Poděkoval jsem upřímně mým ošetřujícím lékařům za vše co pro mě udělali a bylo toho mnoho, za což jsem jim (nebudu je všechny jmenovat) velmi vděčný.

A požádal je, aby mi dali 3-6 měsíců čas, že se uzdravím (ne vyléčím) sám.

Jak reagovali a co mi sdělili si dokážete představit sami

Očista - Detox Těla a duše

Hned po návratu z nemocnice jsem začal na sobě tvrdě pracovat.

Začal jsem okamžitě s očistou - DETOXem fyzicky zdestruovaného těla i mé utrápené duše.

Jak to vše dopadlo, uvidíte na poslední stránce této úvodní části.

Levá fotka je z doby, kdy mi lékaři sdělili informaci, že mi zbývají tři měsíce života konec roku 2017) a ta pravá, tak jak mě znáte (a jak vypadám teď) je z cca poloviny roku 2018, kde jsem si zaběhl můj první půlmaraton pod 2 hodiny.

Půlmaratony běhám dál a chystám se na svůj první maraton.

Ted' už je jasné, že si jej zaběhnu díky přehnaně hysterické pandemii Koronaviru až v roce 2021.

Pláte se mně jak je to možné?

Doktorská komunita tohle náhlé nevysvětlitelné uzdravení nazývá **Spontanní Remise - spontánní uzdravení** (anglicky Spontaneous Remission).

A protože si s tím vlastně nikdo neví moc rady - zkuste si tento výraz třeba vygooglovat.

Dostanete se k zajímavým informacím.

Dle zdokumentovaných případů k tomu dochází **u podstatně méně než 1% pacientů s rakovinou**.

Jinými slovy při mém stavu diagnostikované rakoviny jeden z několika tisíc až desítek tisíc úmrtí pacientů.

Konec řečí o nemocech - vrhněme se na zdraví!

Než se ale do toho na dalších stranách dáme, chtěl bych na závěr této první části tohoto pojednání ještě jednou upřímně poděkovat všem, kteří stáli při mně při mé nelehké životní cestě a rozhodnutích, které jsem činil.

Poděkovat všem ošetřujícím lékařům.

Poděkovat všem souputníkům, které jsem potkával na Mojí cestě za uzdravením.

Např. mladé šikovné medicke, která si prošla rovněž cestou a bojem s "nevléčitelnou nemocí", kdy jsem s jejím svolením jsem v této brožuře použil část informací spojených s očistou - Detoxem těla, který jsem sám na sobě den za dnem aplikoval.

Můj největší dík a hluboká úcta patří mé ženě a skvělým dětem.

Za to, že mě vždy podpořili a dali mi prostor k mým nelehkým rozhodnutím, které jsem činil v době mé největší životní výzvy.

Za to že mi tento prostor dávají dál, k mým rozhodnutím, které činím, teď už v jiném nastavení.

S láskou, pokorou, soucitem a porozuměním v srdci ke všem mým kolegům v práci, obchodním partnerům a prostě všem lidem, kteří se mnou obývají tuto naši krásnou planetu Zemi.

Moc Vám všem ještě jednou děkuji!

Pavel Vojtek | [Moje cesta®](#)



Část 11. Očista - DETOX Vašeho těla aneb jak re-starovat Váš (většinou unavený) organismus

Podstata očisty - Detoxu těla.

Podstatou očisty - DETOXu těla, který jsem dodržoval v období diagnostikované, navrátilivší se rakoviny a v podstatě stále jej s malými obměnami dodržuji, je jednoduchá myšlenka - **jídlo je lék a jsme to, co strávíme, nikoli co sníme.**

Cílem Detoxu těla je **poskytnout organismu potřebnou nutriční výživu** nutnou k imunitní regulaci a **současně odstranit zánětlivé podněty**, a to nejen ze stravy, ale celkově z dosavadního životního stylu.

Současně změnou stravy i **podpořit spánek, omezit stres a podpořit fyzickou aktivitu.**

Jedno bez druhého bohužel nefunguje.

Vždy pokud se mě někdo zeptá na mé vlastní zkušenosti, moje základní doporučení je :

- jako první krok vyloučit ze stravy veškeré **průmyslově zpracované potraviny včetně cukru, aditiv a konzervačních látek,**
- následně eliminovat **mléčné výrobky a lepek.**
- Nakonec vyloučit ze stravy luštěniny, sóju, semena a ořechy, lílkovité a vejce.

Vyloučení průmyslově zpracovaných potravin a lepku by mělo být nevratným krokem, ostatní potraviny po odeznění příznaků nemoci se postupně do jídelníčku opět zavádí.

Celý DETOX program je nastaven tak, aby se **zhojilo a vyléčilo střevo** a pacient se rychle zbavil většiny příznaků.

Důležitá je úloha střevního mikrobiomu.

Jednak se účastní zpracování potravy a její úpravy do vstřebatelné podoby.

Úloha střevního mikrobiomu (mikroflóry) je několikerá.

Rovněž z ní mikrobiom vyrábí řadu látek potřebných pro chod organismu jako jsou vitaminy, nenasycené kyseliny atd. Podílí se zásadním způsobem na výrobě "nervové chemie" = neurotransmiterů, které se podílejí na přenosu nervových vzruchů.

Současně je tu funkce udržování střevní bariery, která je tvořena jednou vrstvou buněk. Pokud tato vrstva je poškozena, dochází k pronikání nežádoucích látek do organismu, což označujeme **propustností střeva**.

Nejčastější příčinou tohoto jevu je nesprávné složení mikrobiomu, toxické látky, které se dostaly do střeva, střevní infekce a další škodlivé látky. Mezi nemoci, na které má vliv střevní mikrobiom patří i mimo jiné **autoimunitní** a **onkologická onemocnění**, což byl i můj případ.

Chceme-li **uzdravit Imunitní systém**, musíme nejdříve vyléčit střeva, jelikož **80 % imunitního systému je lokalizováno ve střevním traktu**.

Naším cílem by měla být obnova co možná nejpřírodnější cestou = stravou a případně bioaktivními potravinovými doplňky.

Náš hlavní úkol.

Úkolem č. 1 je tedy **vyléčit střevo**, jelikož zdravé střevo je **bránou ke zdraví**.

Jak jsem již zmínil výše, není zcela podstatné to, co sníte, ale to, co strávíte a vstřebáte.

Pokud chcete zvrátit vaše autoimunitní nebo jiné onemocnění musíte **omezit zánět**, a proto **vyloučíme z jídelníčku potencionální alergeny**, které zánět mohou vyvolat či působit.

Důležité je rovněž **zachovávat pitný režim** a pít alespoň 8 sklenic filtrované vody, která vám **pomůže zmírnit nežádoucí detoxikační příznaky a vyplavit toxické odpadní látky**.

Do vody k ochucení můžete **přidávat citron a mátu**. Skvělé začít každý Váš nový den teplou vodou s citronem, jelikož látky obsažené v tomto ovoci pomáhají vyplavovat metabolické a enviromentální toxiny.

Čemu se budeme vyhýbat?

Zaměříme se na výživu na mitochondriální úrovni, tzn. že se budete **vyhýbat prozánětlivým potravinám** a to postupným **vyločením lepku, mléčných výrobků**, ořechů a semen, lilkovité zelenině, pseudoobilovin a vajec.

Tělu budete dodávat živiny a zvlášť mikroživiny, tj. minerály, vitamíny enzymy a antioxidanty, aby buňky mohly spustit uzdravující pochody a stabilizovaly se tak všechny jeho funkce a tělo se dostalo do fyzické a psychické pohody.

Nastavením protizánětlivé stravy vyloučíme i případné potravinové intolerance.

A na co se tedy zaměříme?

Nastavení Vašeho DETOX programu by mělo být postaveno na vysokonutriční stravě **vycházející z paleo principů** a základem tedy bude:

☒ Kvalitní čerstvá zelenina

tzn. že se zaměříte především na konzumaci zeleniny tmavších barev s nízkým obsahem sacharidů např. okurky, řapíkatý celer, různé druhy listových salátů, špenát, květák, kapusta, zelí, brokolice atd.

Dočasně **vyřadíte čeled' lilkovitých** (brambory, rajčata, paprika, lilek, goji) neboť jsou zdrojem **aglutininů**, které stimulují produkci protilátek a **saponinů**, které ohrožují celistvost střeva.

Zelenina je velice důležitá, jelikož navýšením konzumace tuků potřebujete k udržení rovnováhy střevní mikroflóry více vlákniny. Budete konzumovat až 9 hrnků barevné zeleniny, kterou dodáte Vašemu organismu potřebnou vlákninu a fytonutrienty.

Vláknina je nutná pro udržení rovnováhy střevní mikroflóry zejména při zvýšené konzumaci tuků. Pro Vaši představu by zelenina měla tvořit 75 % Vašeho talíře.

☒ Kvalitní živočišná bílkovina

(drůbeží, hovězí, vepřové, jehněčí - z volných chovů), ryby (z lovu), vnitřnosti.

V období akutního zánětu preferujte bílé maso a ryby. Tučné ryby (sardinky, makrela, halibut, losos, treska) zařadte do jídelníčku až 3 x týdně, přičemž porce by měla být cca 120- 180 gr. Stejná velikost porce platí i pro maso.

Bílkoviny by měly být rozděleny během dne do jednotlivých porcí, jelikož tělo je schopno zužítkovat z jednoho jídla max. 30-40 gr.

☑ Zdravé tuky

oleje extra panenské - kokosový, olivový, bodlákový, avokádový, sádlo z volných chovů (nejlépe mangalice), ghi, olivy, avokádo, kokosové máslo.

Denně zařadte 4- 5 porcí tuku.

Příklad porcí: olivový, kokosový, avokádový olej, ghi (1 lžíce), MCT olej (1-2 lžíce), kokosové mléko (50 ml), avokádo ½ -1 kus), olivy (1/4 hrnku).

☑ Ovoce

(pouze bobuloviny, jahody, citron, omezeně kiwi,). Konzumace vysokosacharidového ovoce vzhledem k limitu denního příjmu fruktózy (max. 20gr.) není doporučena.

Zařazujte tedy mírné množství nízkosacharidového ovoce, cca objemově 1 hrnek, především bobulovité ovoce, které má neuvěřitelně vysokou hladinu antioxidantů a řadu výhod díky obsahu polyfenolů.

- **Kvašená zelenina** - budeme zavádět postupně se zlepšujícím se mikrobiomem.
- **Sladkovodní a mořské řasy**
- **Pitný režim**(kokosová voda, filtrovaná či minerální voda, rostlinná mléka- kokosové)

Základ všech základů - silné vývary

Vývary poskytnou vašemu organismu potřebné látky a současně **zklidňují záněty uvnitř střeva a podporují trávení.**

Začínáme kuřecím vývarem, který je velice jemný k trávicímu systému. Dále postupně přidáváme jiné maso a nakonec kosti. Ze zeleniny přidáváme oloupanou cibuli a česnek, bobkový list a čerstvý zázvor.

Vývar **pijte 2 - 3 krát denně, a to buď samotný nebo jako doplněk k jídlu.**

Používejte vždy filtrovanou vodu a pokud vaříte kosti, ihned na počátku přidejte 2 lžíce jablečného octa. **Vývar vařte minimálně po dobu 6 - 24 hodin.** Po dovaření vývar přecedte, maso oberte a uložte zvlášť do kontejneru, zbylou zeleninu vyhoďte. Vývary využívejte pro přípravu zeleninových polévek. Nepoužívejte škrobovou zeleninu, ale pouze uvedenou v seznamu. Zelenina musí být dostatečně uvařená.

Lze navýšit tuky přidáním lžičky MCT oleje, kokosového oleje.

☒ Ochucovadla a koření

jablečný ocet, umeocet, hořčice (bez lepku a cukru), 100% kakao, kurkuma, himalájská růžová sůl, oregano, bazalka, rozmarýn, skořice, koriandr, kopr, kmín, kardamom, hřebíček, bobkový list.

Určitě vyloučíme.

⊗ **Je nutné zcela vyloučit kávu a bez jakékoliv výjimky alkohol.**

Jelikož alkohol = cukr a káva je velice kyselinotvorná. To platí i pro kávu bezkofeinovou.

Navíc káva podporuje vylučování kortizolu a může vstupovat do křížové reakce s lepkem.

A nezapomínejte, že v jednoduchosti je síla!

Základem jsou **vždy čerstvé kvalitní potraviny** - maso, ryby, mořské plody.

T.z. **kvalitní živočišná bílkovina** doplněna **zdravými tuky a kvalitními sacharidy** ve formě **zeleniny a ovoce**.

Potraviny, které budete jíst jsou bohaté na živiny.

- **Bílkoviny** mají mnoho funkcí, zásobí Vás aminokyselinami, které potřebujete pro podporu imunitního systému.
- **Tuky** pomáhají uzdravovat buňky střevní stěny a tak dalším způsobem podporují imunitu.
- Složené **sacharidy**, ovoce a zelenina Vám poskytnou potřebnou vlákninu, která je potřebná k podpoře přátelských bakterií ve střevech, které jsou pro imunitní systém zásadní.

Krátké shrnutí co a proč jsme vyloučili.

Pro úplnost Vám udělám krátké shrnutí proč jsme vyloučili konzumaci tzv. prozánětlivých potravin :

⊗ **Z jídelníčku jsou vyřazené mléko, mléčné výrobky.**

jelikož jsou prozánětlivými potravinami.

Lidé často mají pocit, že bez mléčných výrobků nedokážou žít. Mléko a mléčné výrobky zejména v kombinaci s některými imunitními faktory a se zánětlivými bílkovinami nemusí být pro náš organismus vhodné.

Jednak zhoršují činnost jater a tím následně brání ve vylučování toxických látek a dále zatěžují slinivku, což způsobuje zvýšení inzulínové resistance. Vysoká hladina inzulinu spolu s dalšími **růstovými faktory v mléce** podporuje neřízený buněčný růst, který je základní příčinou rakoviny. Existují studie prokazující souvislost mezi konzumací mléka a mléčných výrobků a určitými typy rakoviny způsobenými hormonální nerovnováhou.

Dalším problémem u mléka je **laktóza = sacharidová složka mléka (mléčný cukr)**, spolu s mléčnými bílkovinami může působit zánět, který je jednou ze základních příčin chronických nemocí. Pro štěpení laktózy je třeba enzym laktáza. Pokud člověk má nedostatek tohoto enzymu, nedokáže laktózu dostatečně strávit, což se projevuje zažívacími potížemi. (intolerance laktózy).

Navíc mléčné výrobky jsou zdrojem potravy pro různé patogeny (vyživují E-colli, jejíž přemnožení vede ke střevní dubióze, produkují hlen jak v dýchacím tak trávicím ústrojí, což stěžuje vstřebávání mikronutrientů z potravy).

Mléčné výrobky rovněž **obsahují bílkovinu kasein** (α -kasein a β -kasein), kasomorfin, butyrofilin a syrovátku. Kasein je svou strukturou velice podobný gliadinu, tudíž může dojít ke zkřížené reaktivitě, kdy imunitní systém omylem zamění kasein za lepek.

Nebojte se, vyloučením mléka a mléčných výrobků rozhodně nebudete trpět nedostatkem nutrietů, jelikož daleko více jich získáte z kvalitního masa, tuku, zeleniny a ovoce.

S lepkem se rozloučíme jednou pro vždy!

Z jídelníčku vyloučíme rovněž :

⊗ **Obiloviny, luštěniny, pseudoobiloviny, sojové produkty**

jsou potraviny, které je nutné ve fázi eliminačního protokolu vyřadit.

⊗ **Nejčastější škodlivou látkou obsaženou v obilovinách je lepek** nebo-li odborný název **gluten** z kategorie tzv. prolaminů, které jsou podkategorií lektinů.

Lektiny (vědecký název antinutrienty) jsou bílkoviny, které pomáhají udržet dvě sacharidové molekuly pohromadě a nacházející **se v obilovinách a luštěninách**. Narušují schopnost střeva vstřebávat živiny a vyvolávají mimo jiné nadýmání, plynatost a průjem. Lektiny nacházíme ve všech rostlinách, ale ne všechny jsou škodlivé. **Nejškodlivější jsou prolaminy a aglutininy**.

Prolaminy neboli "**anti-živiny**" se nacházejí v pšenici pod názvem gliadin a glutenin, v žitu jsou známy pod názvem sekalin, v ječmeni nesou název hordein, v kukuřici je najdeme pod názvem zein, v rýži jsou skryté pod názvem orzenin a v ovsu jako ovšenin. Jelikož prolaminy jsou obsaženy i v bezlepkových obilovinách a existují studie, které dokazují zkříženou reaktivitu, kdy imunitní systém si v podstatě plete bezlepkové obiloviny s obilovinami, které lepek obsahují.

V průběhu očistného uzdravovacího procesu **je tedy nutné vyloučit i bezlepkové obiloviny**, které obsahují bílkoviny napodobující lepek tzn. že váš imunitní systém může za lepek omylem považovat i potraviny mezi které patří **jáhly, kukuřice, oves, rýže**.

Lepek je směs bílkovin sestávající z peptidů gliadinu a gluteninu.

Nachází se v pšenici, semolině, špaldě, kamutu, žitu a ječmeni.

Lepek drží pohromadě živiny, které rostliny obsahují, proto se často používá v potravinářském průmyslu jako pojivo a plnivo a nacházíme ho ve spoustě jiných výrobků, je de facto všudypřítomný téměř ve všech průmyslově zpracovaných potravinách včetně uzenin.

Důvodem proč nejíst lepek je to, že **lepek velmi silně působí na výstelku střeva a narušuje ji** a spouští ve vašem těle útok proti buňkám tenkého střeva, působí prosakování střeva a vyvolává v těle zánět.

Dalším důvodem proč nejíst prolaminy je ten, že vyživují nepřátelské bakterie ve střevě, které se mohou přemnožit a následně působit různé zažívací potíže.

Aglutininy nejsou s lepem nijak příbuzné, přesto mají stejné lepivé vlastnosti a vyvolávají prosakování střev a narušují imunitní systém různými způsoby. Jsou součástí přirozeného ochranného mechanismu semen tj. nenechat se strávit.

✖ Ořechy a semena

která jsou sice zdravou alternativou obilovin, ale u citlivých jedinců mohou vyvolávat alergické reakce.

Obsahují **tzv. anti-nutrienti** - v tomto případě fytáty a inhibitory proteázy, které ve střevě odolávají natrávení a mohou vyvolávat trávicí potíže. Nelekejte se! Po odeznění symptomů, budeme ořechy opětovně zařazovat, a to včetně olejů.

Důležité potravinové doplňky

Doporučuji **po dobu nezbytně nutnou** potravinové doplňky v dostatečně indikovaném množství

Vybíráme vždy etické vitamíny a doplňky stravy, které splňují požadavky náročné kategorie čistoty a jsou 100% bioaktivní.

Nejlépe v kapslích rostlinného původu, **bez použití problematických aditiv a jsou certifikované jako 100 % organické** a všechny složky pocházejí z absolutně čistých zdrojů.

Mezi **základní** suplementy patří:

- Kvalitní pro/prebiotika,
- Omega 3,
- Hořčík,
- L-glutamin,
- Vitamin C, Vitamin D3,
- Glutathion,
- Vitamíny skupiny B,
- L-lysin,
- Koenzym Q10,
- Kyselina huminová,
- Zažívací enzymy na podporu trávení,
- Medicinální houby,
- Kolagen

A teď dále to neméně důležité ...

Část 111. Očista - DETOX Vaší Duše aneb bez toho to doopravdy nepůjde

Podstata očisty - Detoxu duše

Jenom v krátkosti se zmíním o velmi důležité části a tou je **očista - Detox naší duše**.

Současně s očistou - DETOXem našeho těla je doopravdy důležité a velmi to doporučuji všem začít pracovat na našem mentálním DETOXu - očistě duše.

A o toto hlavně jde - stres.

V naší jednodušší mluvě jde o **odstranění současné vysoké hladiny stresu**.

Nejde o nic jiného než vypořádání se se všemi břemeny z minulosti a našimi nekonečnými obavami z budoucnosti, které trápí a neúměrně zatěžují náš nervový systém.

V složitější mluvě jde o to mít správně a v harmonii fungující naše tělní systémy - nervový, imunitní a endokrinní systém.

Prostě vrátit se k sobě "domů", najít svoji novou životní cestu - **najít sám sebe**.

Odstranění stresu a špatných životních návyků je vysoce individuální.

Pro správné fungování je třeba zjistit, při které aktivitě se nejlépe uvolníte, a to jak tělo, tak i mysl. Níže uvádím příklady různých technik, je však na vás, abyste zjistili, která aktivita vás omezí hladinu stresu ve Vašem organismu, popř. stresu úplně zbaví.

Aktivní pohyb

Velmi důležitý je aktivní pohyb, nejlépe na čerstvém vzduchu.

Já jsem se vrátil k běhu, kterému sám říkám **dynamická meditace**. Běhám cca 130-150km/měsíčně a sám si neumím svoji relaxaci bez běhu v přírodě už vůbec představit.

Běh byl jedním z nezpochybnitelných základních kamenů mého kompletního uzdravení .

Kvalitní spánek

Neméně důležitou součástí procesu uzdravení je si vnitřně nastavit a dodržovat kvalitní spánek.

V průběhu očisty by měl být min. **7-8 hodin**. Kvalitní spánek podpoří regeneraci Vašeho těla a připraví jej na další den plný nových zážitků.

Relaxace - Meditace

Velmi dobře na celkové zklidnění organismu funguje **jóga**, kterou velmi doporučuji.

Pro někoho můžou velmi dobře zafungovat např. **masáže** nebo **akupunktura**, popř. jakékoliv jiné cvičení.

Pro spoustu lidí jsou spásou domácí mazlíčci (my máme doma pejska - ostatně pejsci jsou s námi celých 30.let co jsme spolu s mojí ženou J).

Velmi doporučuji **metodu Access Bars**, která Vám pomůže najít Váš střed a odpoví Vám na spoustu otázek, které máte zašifrovány hluboce ve Všem podvědomí - Vaší Duši.

Relaxace formou **meditace** a to jak v sedě, chůzi, tak i v běhu a pobyt v přírodě se stali mojí každodenní součástí .

Komunikace a **konverzace se stejně smýšlejícími lidmi** je dalším důležitým bodem Vaší cesty do kterého se dostanete. Vyvarujte se prosím pobytu v přítomnosti "**toxických lidí**" (rád osobně vysvětlím, o koho jde J). Ostatně oni se tak nějak začnou z Vašeho života vytrácet, až po nich nezůstane vůbec nic.

Vždy svým zdraví a cestu hledajícím říkám - očista duše je jako loupání cibule. Jde to pomalu, není to příjemné, pálí při tom naše oči, ale vždy to dobře dopadne . A navíc jídlo s ní je skvělé.

Můžu očistu duše vynechat?

Tuto otázku dostávám jako jednu nejčastěji.

Odpověď na ni zní jednoznačně - NE!

A přitom, většina z nás se snaží tuto důležitou část procesu uzdravení (o to víc důležitější pokud jde o nemoci tzv. nevyléčitelné) vždy nějak obejít, jak říkají mé děti "ofejkovat". Je to bohužel jedna z našich naučených vlastností.

Já vždy a jednoznačně a to každému z Vás říkám, nedělejme to.

Tak aby se světlo uzdravení dostalo dovnitř nás, musí naše tvrdá lidská slupka - ten náš neviditelný obal, kterým si chráníme naše falešné já (ego), puknout. Vše co nás trápilo v minulosti, čeho se obáváme a to je většinou naše "nejistá budoucnost" musí ven.

Tento prostor - říkejme mu vesmír, náš život či jinak je spravedlivý.

Pro nás pro všechny.

Přijměte vše co se Vám událo vč. Vašeho současného zdravotního stavu s pochopením a pokorou.

Je to pro Vás důležitý moment k zamyšlení a přehodnocení Vaší dosavadní životní cesty.

♥ Odpusťme sami sobě, svým blízkým a všem ostatním za vše co se nám kdy v životě stalo.

♥ A rovněž požádejme Ty o kterých víme, že si to zaslouží o odpuštění.

Pak se vše pomalu, ale jistě začne měnit.

Jak jsem již jednou řekl, tento prostor v kterém žijeme je spravedlivý a ...

Vše je doopravdy jak má být.

Část IX. Krátké shrnutí aneb nečekejte a dejte se do toho!

Základní doporučení nastavení DETOX programu :

- Eliminace **cukru**
- Eliminace **lepku** (včetně sóji a kukuřice)
- Eliminace **průmyslově zpracovaných potravin**
- Eliminace **mléčných výrobků**
- Eliminace **pseudoobilovin**
- Eliminace **ořechů a semen**
- Eliminace **luštěnin**
- Eliminace **vajec**
- Eliminace **kofeinu**
- Eliminace **alkoholu** (pivo vč. bezlepkového, víno)

Důraz na **pitný režim**.

Strava plná **zeleniny , ovoce, ryb a kvalitního masa** - výhradně od farmářů.

Vše podpořeno **kvalitními** (10-14 hodin taženými) **vývary**.

Důraz na **relaxaci, odpočinek, pobyt na čerstvém vzduchu a kvalitní spánek.**

DETOX těla, někdo jej nazývá **AIP (Auto Imunitní Protokol)** = Vylučování pro-zánětlivých potravin budete provádět postupně během DETOX programu tak, aby se tělo dokázalo se změnami vypořádat.

Současně si můžete např. **vést deníček** (jako za mlada), přehled v kolik hodin jste jedli a co jste jedli, co jídlo obsahovalo, jaké doplňky jste zařadili a jak vaše tělo reagovalo.

A tohoto se prosím nezalekněte.

Na konec jedno **upozornění** týkající se DETOXu těla.

Počítejte s tím, že v průběhu programu zejména pak na jeho počátku **může dojít k dočasnému zhoršení stavu**. Při změně stravovacího režimu, zejména pak při striktním omezení sacharidů je nutné počítat s nežádoucími účinky (např. **ketóza**), které postupně odezní. Manifestace můžou být především gastrointestinální příznaky - změna stolice a průjem, hypoglykemie, bolest hlavy a ledvin, změny nálady a spánku (ospalost), únava, bolesti svalů.

Já jsem si to v lehké podobě zažil při mém DETOXu těla v druhé polovině prvního měsíce, kdy tělo se začalo hromadně zbavovat toxických látek.

Vše jsem zvládnul, tak jak to zvládnete i Vy.

A na závěr mé doporučení.

Vnímejte to tak, že tento **DETOX těla i duše je základním minimem.**

Je to **fungující**, mým osobním příběhem ověřená cesta.

Mé doporučení všem, kdo chtějí přenastavit svůj současný život. Měl by pro Vás být návodem, jednoduchými pravidly, která fungují tak, aby vše bylo srozumitelné a snadno pochopitelné .

Upozorňuji, že se žádném případě **nejedná o dietu** (ta je na jiné energetické a mentální úrovni), ale **o změnu životního stylu**, který vás povede na vaší cestě ke kompletnímu uzdravení a to i z tzv. nevyléčitelných nemocí..

A hlavně nezapomeňte, že ukončení tělesného DETOXu není konec, ale začátek neuvěřitelné a hlavně ve všech parametrech života vzrušující, Vaší nové životní cesty.

Závěrem bych chtěl říct, že jak nastavíte DETOX je čistě na Vás - obecně **platí, čím větší zdravotní problémy, tím přísnější DETOX.**

Já jsem držel celé 2 měsíce, jak vždy říkám "hard-core" DETOX. Podpořený pohybem, spánkem (min. 7 hodin / denně) a výsledek = změna, kterou vidíte na fotografii na konci minulé kapitoly popř. foto koláži níže, se dostavil během 3 měsíců.

Neočekávejte změnu během několika týdnů a nemyslete si, že tato cesta je "pilulka od lékaře" , kterou většina z nás vyžaduje při každém sebemenším problému.

Je to o tvrdé každodenní práci na sobě, jak na fyzické tak i mentální úrovni, proto taky Moje cesta není tato cesta pro každého.

Takže, na nic nečekejte a dejte se do toho!

Věřte si, mějte silné přesvědčení, že jste zdraví, žijte a hlavně myslete zdravě.

Sportujte, buďte hodně na čerstvém vzduchu a pokud budete potřebovat poradit, můžete se na mne vždycky obrátit. Rád pomůžu všem stejně smýšlejícím lidem.

Lidem ochotným změnit svůj přístup k životu a svému zdraví, které je jeho podstatnou součástí.

Život a své zdraví máte pouze a pouze ve svých rukách !

Těším se na setkání s Vámi.

Váš Pavel | [Moje cesta®](#)

Líbí se Vám tato ePublikace?

Zaregistrujte se do naší online školy Moje cesta®

Získáte tím spoustu dalších informací o možnostech našeho těla.

Získáte bezplatně přístup ke všem informacím týkajícím se spuštění procesu sebeuzdravení našeho těla i Duše!

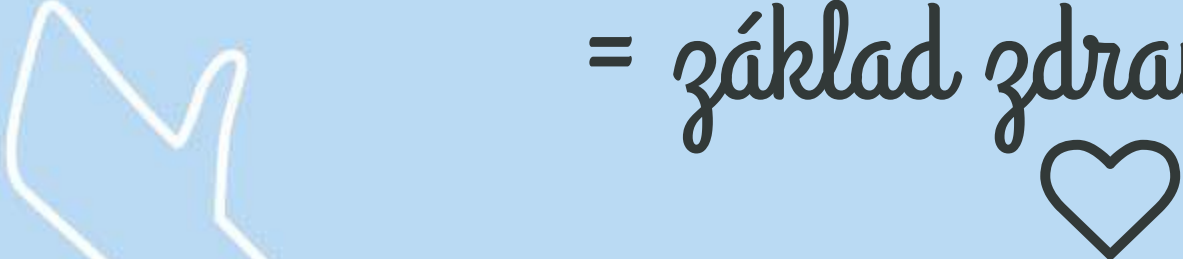
Vše prostřednictvím ověřeného [Protokolu Moje cesta®](#).

A pokud cítíte, že by mohla být cesta Očisty Těla i Duše tím správným pro Vás, zaregistrujte se k

[první konzultaci Moje cesta zdarma!](#)

[Registrace zde!](#)

Očista těla i Duše = základ zdraví



Očista těla i Duše je absolutním základem Vašeho pevného zdraví.

Většina lidí dělá nevědomě chybu, že odděluje naše hmotné tělo a nehmotné tělo (Duši). Je to z důvodu neuvěřitelné manipulace všemi (a)sociálními médii, TV a vůbec celou naší do své ideologie zahleděnou "lékařskou a vědeckou elitou".

Jsem přesvědčený, že pravidelná očista těla i Duše mi zachránila život. Uzdravil jsem se z navráťivší se rakoviny v její terminální fázi.

Zažil jsem Spontánní uzdravení z rakoviny.

Tato krátká ePublikace Očista těla a Duše si klade za cíl **Vás navést na tuto cestu (sebe)uzdravení**. Není to nic složitého - jenom se vrátit k přírodní stravě, ke stravě našich předků (na principech PALEO) a pravidelně čistit i naše nehmotné tělo - naši Duši.

Vše jednoduše zhrnuto v [Protokolu Moje cesta®](#) - osvědčeném a prověřeném protokolu pomáhajícího stovkám lidí na celém světě se uzdravit z rakoviny a jiných tzv. nevyléčitelných nemocí.

Pavel Vojtek | Moje cesta®