

## VÝPLACH HRUBÉHO ČREVA (básti)

Z hrubého čreva majú odchádzať nezužitkovateľné časti potravy, ale neraz odchádzajú i zužitkovateľné, pretože pri prejedaní dávame telu viac, než potrebuje. Podľa zákona najmenšieho odporu si telo prednostne berie najľahšie vstrebateľné živiny (cukor, soľ, vodu, alkohol), a keďže príjem je bohatý, nič ho nenúti ekonomicky spracovať všetko. A tak v odchádzajúcom zvyšku neraz strácame aj látky, ktoré by sme potrebovali, potom sa prejedáme.

Stenami hrubého čreva prechádzajú do stolice odpadové látky z tela vo forme hlienov. Preto stav sliznice hrubého čreva má veľký zdravotný význam. A nielen to. Črevná stena musí byť pružná a pevná, dostatočne pohyblivá. Hrubé črevo má množstvo záhybov, v ktorých často môžu zostať zvyšky potravy dlhý čas (najmä vo vydutiniách), a v tom prípade dochádza k ich hnilobnému rozkladu. Organizmus sa priotrávi. Týka sa to najmä živočíšnych potravín.

Aj pri správnom výbere a zložení stravy treba dbať, aby sme sa aspoň raz denne vyprázdnilí. Stolica má byť mäkká, ale formovaná a nemá hnilobne zapáchať. Hnilobný zápach je príznakom, že telo sa otravuje produktmi rozkladu v črevách.

Jogíni si niekedy prečisťujú hrubé črevo vodou. Je to vlastne klystír. Výhodné je ležať pritom na ľavom boku, ale nie je to podmienka. Voda môže byť mierne slaná - v tom prípade sa uvoľní viac hlienov z povrchu slizníc.

Najúčinnejším rozpúšťadlom nánosov v čreve je vlastný moč. Ak po výplachu vodou odteká z čreva už len čistá voda, urob si ešte výplach močom a uvidíš, čo všetko sa z teba ešte vyplaví!

Používajú sa aj liečivé bylinkové nálevy, po normálnom vyprázdnení. Keď už je črevo málo znečisťované nesprávnou stravou, bežne vyhovuje na odstránenie zvyškov stolice zo záhybov aj čistá voda ohriata na telesnú teplotu. Do tela sa má napustiť toľko vody, až vznikne nutkanie na vyprázdnenie. To treba ešte chvíľu zdržať a prípadne ešte použiť *agnisáru* a *naulí*.

Potrebné náčinie sa predáva v obchodoch so zdravotníckymi potrebami. Balónikový klystír je pre „samoobsľuhu“ menej vhodný. Lepšia je nádoba s výpustnou hadičkou, takže voda vyteká samospádom.

Pohodlný je aj tento spôsob výplachu: odskrutkuj z ručnej sprchy koncovú hubicu a z hadice nechaj vytekať slabý prúd vlažnej vody. Sadni si na okraj vane a hadicu si prilož ku konečníku, nezasúvaj ju dnu. Výplach môžeš opakovať dovtedy, kým budeš mať pocit, že v čreve ešte niečo zostalo. Výplach použi hlavne vtedy, keď nedošlo k prirodzenému alebo dostatočnému vyprázdneniu koncovej časti hrubého čreva.

Pri zápche sa niekedy vytvorí zo stolice suchá zátka, takže jej pohyb v čreve je sťažený trením. Keď sa zátka obalí vodou, ľahšie vyklízne von. Je to núdzové riešenie, ale lepšie než čípok. Je to aj upozornenie, že treba upraviť stravu, aby nedochádzalo k zápche. Aj v prípade hnačky, črevných kŕčov, črevnej hniloby a pod. sa môžeš vyhnúť liekom a dôkladným vymytím hrubého čreva veľmi rýchlo dosiahnuť nápravu. Ak máš črevné parazity (mrle), použi na výplach odvar z cesnaku.



Nádobu na výplach čreva si môžeš ľahko a lacno vyrobiť z plastikovej fľaše, ktorá má na zátke rúrku. Dno fľaše odrež rozpáleným starým nožom alebo kúskom plechu. Tým sa nataví a spevní okraj rezu. Tesne pod okrajom rezu do steny vypál klincom dierku na zavesenie nádoby. Na rúrku vyčnievajúcu zo zátky nasad' hadicu (na prečerpá vanie vína, alebo klystírovú hadicu). Do výstupného otvoru hadice tesne vsuň hadičku menšieho priemeru, aby sa dala pohodlne zasunúť do konečníka. Pod

okraj hrubšej hadice upevni lepiacou páskou háčik na zavesenie, aby z nádoby nevytekalo. Je to len príklad. Zručný domáci majster si môže vymyslieť aj iné riešenie.

Naplnenú nádobu (mierne slaná alebo aj čistá voda o telesnej teplote, odvar z bylín, vlastný moč) zaves asi vo výške jedného metra nad dnom vane. Hadičku zaves za háčik na okraj nádoby.

Po bežnom vyprázdnení vlez si do vane, zalom hadicu v prstoch, aby z nej netieklo, čupni si do drepu a vsuň hadičku do konečníka (možno ju potrieť vazelínou). Uvoľni zalomenie a sleduj ako v nádobe klesá hladina. Keď pocítiš, že stačí, stiahni konečník, hadicu zaves a pohybuj brušnou stenou (napr. *naulí, agnisára*). Po chvíli dôjde k nutkaniu na vyprázdnenie, črevo sa zbaví zvyškov stolice, ktoré odtečú cez výlevku, ktorá ústi do tej istej rúry ako odpad z WC.

Možno to použiť aj v prípade zápchy, ale nie ako trvalú náhradu za normálne vyprázdňovanie. Ak použiješ vlastný moč, nutkanie na vyprázdnenie príde neskoršie, ale vymytie bude dôkladnejšie.

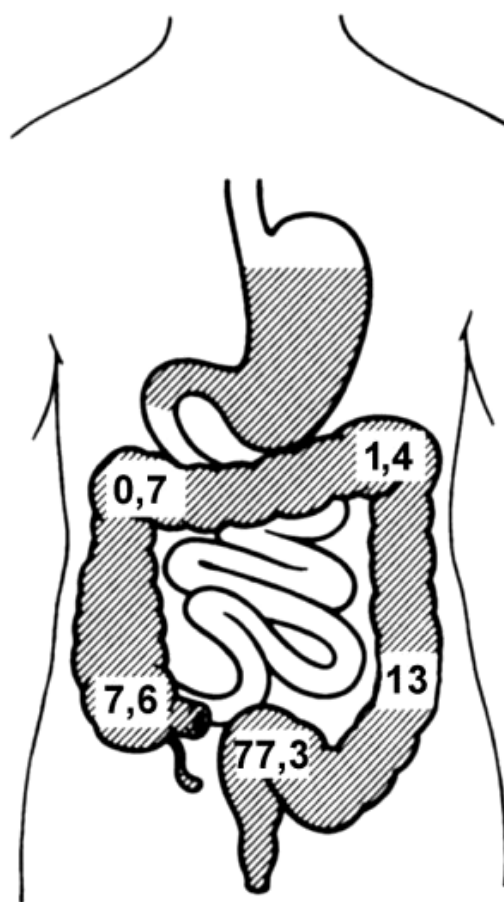
Výplachy sa majú robiť počas očistnej hladovky, a to každodenne. V prípade akútnych ochorení (zápal slepého a hrubého čreva), tuberkulóza čriev a rakovina sa výplachy nemajú robiť.

Trvalé používanie výplachov namiesto bežného vyprázdňovania sa však neodporúča, pretože je potrebné, aby sa črevné steny trénovali k samostatnej spoľahlivej činnosti. Ale po normálnom vyprázdnení čreva môžeš ešte zlepšiť jeho dočistenie uvedeným spôsobom, čiže ako keď si umyješ zuby po jedle.

Varovania, že sa vodou zničí užitočná mikroflóra v čreve nie sú dokázané. Keby voda ničila mikroorganizmy, prečo sa nepoužíva ako dezinfekčný prostriedok, prečo práve čistote vody venujú hygienici takú pozornosť? Vedia totiž, že voda je výborným živným prostredím pre mikroorganizmy.

Kto by sa predsa len obával, aj veľmi malé množstvo vody, ktoré vnikne len kúsok za okraj konečníka, pôsobí dráždivo na jeho vyprázdnenie.

Obrázok znázorňuje percentuálny výskyt rakoviny v rôznych miestach čreva. Štatistika bola spravená takmer zo 42 tisíc prípadov. Najviac je ohrozená výstupná časť. Aspoň tam by nemala zostávať stolica.



### Šivambukalpa (urinoterapia)

Pri výplachoch možno využiť prastarú jogovú metódu - urinoterapiu. Píše sa o nej v spise *Šivambukalpa*, čo v preklade znamená *Prax využitia moča na omladenie tela*. Zmienky o tejto metóde sa vyskytujú takmer vo všetkých dávnych kultúrach. Dodnes je to bežná vec u tzv. prírodne žijúcich národov. Kto sa o túto vec hlbšie zaujíma, mal by si preštudovať knižky Cingroša *Urinoterapie*, alebo MUDr. Partykovej *Urinoterapie očima lekára a Urinoterapie a nemoci*. Sú tam prekvapivé argumenty. Môžem potvrdiť, že pri niektorých tu uvedených postupoch sa moč osvedčil. Mimoriadne presvedčivé je to pri výplachu hrubého čreva (*básti*). Obavy sú zbytočné, neopodstatnené. Na verejnom kúpalisku cudzím močom „obohatená“ voda vám natečie do uší, do nosa, ba niekedy si aj upijete. Tak načo tá háklivosť na vlastný moč?