

- **vařená** jablka a hrušky, jablečné a hruškové pyré
- středně zralé banány
- **vařená červená řepa**
- dobře uvařená rýže natural
- bramborové pyré bez tuku
- **dušená** dýně bez tuku
- **pijte jablečnou šťávu**



Dbejte na dostatečný přísun čisté vody, vlákniny a pohybu. Dokonce můžete pít i 2 šálky kvalitní kávy (ideálně Robusty – nezakyseluje tolik...) denně.

NEVHODNÉ!

- Červené maso, uzeniny, vnitřnosti, konzervy
- Syrové maso a syrové ryby, mořští živočichové
- Smetana, tučné mléčné výrobky
- Čokoláda, sladkosti (kombinace cukr-tuk)
- Smažená a grilovaná jídla
- Vejce



Pokud již ŽLUČNÍK NEMÁTE – nezházejte s péčí o sebe, protože můžete spadat do rizikové skupiny problémů s tlustým střevem...

„**Když nemáte žlučník, žluč nemá zásobník**, a tak neustále vytéká do střeva, kde se jí zmocní bakterie a z toho jejich mejdanu vznikají silné karcinogeny – tedy je pro **vás obzvlášť důležité**, **abyste jedli raději menší porce jídla v kratších intervalech** a dbát na:

- dostatečný pitný režim, příjem vitamínu C
- příjem vlákniny v ovoci a zelenině
- denně můžete užívat 1/2 lžičku kurkumy se špetkou pepře (protizánětlivá a naváže na sebe toxiny)
- celoročně užívejte probiotika

Procitnutí...

...to vše dohromady ochrání vaše tlusté střevo před rakovinou.“ (4)

Ještě k tomuto tématu je dobré vědět... pokud vám kamínky nezpůsobují žádné potíže a neexistují ani jiné odůvodněné indikace, není chirurgické odstranění žlučníku nutné.



ŽLUČNÍK OČIMA PSYCHOSOMATIKY

Žlučník je úzce spojen s játry. Játra jako metabolický orgán produkují žluč, aby si poradila s rozkladem přebytečných tuků, což je mnohdy těžký metabolický soupeř.

Psychosomaticky jsou játra emoční orgán a vylučují žluč, která si poradí zase s rozkladem agrese daného člověka.

Pokud jsou játra zatížena nevhodným stravováním, souvisí to i s tím, jak se cítíme.

ZANESENÝ ORGANISMUS = ZANESENÁ MYSL

Mnohdy změna stravy vyvolá zklidnění mysli i u člověka se sklonem k agresi. Pokud má stále v sobě potlačený hněv a je často agresivní, je potřeba řešit jeho emoční nastavení.

AGRESE - jedná se vždy o vnitřní boj, který se pojí s vlastním strachem.

Žlučník - rezervoár emocí

- odráží se v něm naše ne - spokojenost EGA
- ukládají se zde projevy hněvu - agrese, zloba
- dochází k energetické blokaci zejména 3. čakry



Hnul mi žlučí – našťval mé JÁ - odraz sebe - hodnoty

Povahové vlastnosti člověka:

- urážlivost
- vzteklost
- vztahovačnost
- nadřazenost
- ustrašenost - dětinské jednání
- špatná komunikace
- nadměrný stres - disharmonie

