



ZDRAVÍ A KRÁSA 11. 01. 2024

Klystýr pročistí střeva a urychlí celkovou detoxikaci. Poradíme, jak klystýr správně a bezpečně provádět

Klystýr neboli očista střev je poměrně běžnou a oblíbenou metodou. Její zastánci tvrdí, že vstřikování tekutin do konečníku může pomoci očistit střeva i vyloučit usazené zbytky ve střevech a rovněž podporuje peristaltiku. Odpůrci jsou zase přesvědčeni, že klystýr může být i nebezpečný a mohou u něj hrozit nebezpečné nežádoucí účinky. Jak to tedy s těmi klystýry je?

Klystýr je běžným zdravotnickým postupem. Používá se **v první době porodní nebo před operací**, když je nutné očistit tlusté střevo. Skvělým pomocníkem pak může být v případě zácpy. I když se rozhodneme vyzkoušet klystýr v domácích podmínkách, nikdy bychom jej neměli dělat dětem. To je **zcela nepřípustné**.

Občasný klystýr neuškodí

Pokud je klystýr podaný správně, **není třeba, abychom z něj měli jakékoliv obavy**. Maximálně nám může způsobit dočasné nepohodlí, jako je nadýmání, tlak v břiše nebo mírná křeč. Při příliš velké dávce klystýru pak zase může hrozit dehydratace či nerovnováha elektrolytů. Rovněž je nutné myslet na to, že společně s vodou odcházejí ze střev i přátelské bakterie, což může poškodit [rovnováhu mikrobioty](#) nebo způsobit zažívací problémy. Než se to aplikace klystýru pustíte, měli byste si zjistit správný postup, abyste **eliminovali případná rizika**.

Klystýr a střeva v první linii

Aby naše tělo bylo **zdravé a správně fungovalo**, musí být zdravá i čistá také naše střeva. V opačném případě se v nich hromadí spousta toxinů, které mají nepříznivý vliv na náš organismus. Výplach střev může pomoci odstranit usazené zbytky a tělo hezky pročistit. Ovšem i **klystýr má svá jasná pravidla**, kterých bychom se měli držet, chceme-li jej provádět správně. Pro dokonalou očistu střev je vhodné aplikovat klystýr během prvního týdne očisty denně, další týden ob den, třetí týden ob dva dny a tak dále. V případě potřeby je možné **po ukončení celé kúry udělat pouze klystýr jednorázový**. Ať už při problémech nebo jen na očistu těla.



Klystýr: Jak na to?

Nejprve je nutné pořídit si takzvaný irigátor. Poptejte se například v lékárně, kde jej mívají běžně k mání. Případně se poraďte, jaký bude pro váš účel nejlepší a jakou velikost optimálně zvolit.

Očista střev neboli klystýr se dá provádět mnoha způsoby. Tím nejjednodušším je **napuštění vlažné čisté vody do střev**. Pro začátek postačí několik deci. Později se můžete dostat na jeden až dva litry. V žádném případě byste během aplikace neměli cítit velký tlak nebo dokonce bolest! **Vodu pak v sobě na chvíli zadržíme** a teprve poté zajdeme na toaletu. Takovým postupem odstraníme **hrubé nečistoty z tlustého střeva**, respektive z jeho části.

Klystýr se speciálními cviky

Jestliže byste chtěli hlubší a důkladnější klystýr, je možné během výplachu střev **využít i speciální dýchací cviky**, které umožňují dostat tekutiny dále do střeva. Ideální cviky nabízí jógová [šankhaprakšálana](#). Pokud si nejste s čímkoliv jistí, zeptejte se vhodného terapeuta. To samé platí i v případě, že se léčíte s nějakým onemocněním. Zde by vám měl dát výslovné povolení váš ošetřující lékař.

Rovněž je nutné si pamatovat, že klystýr provádíme **vždy na prázdný žaludek!**

Klystýr a vhodné bylinky

Alternativní terapeuté doporučují takzvané **bylinné klystýry**. Mezi nejoblíbenějšími je obyčejná káva nebo citrónová šťáva. Z bylinných prostředků se nejčastěji aplikuje nálev **z heřmánku, měsíčku nebo řepíku**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)