

PRAVIDLÁ DOBRÉHO ODTOKU ŽLČE

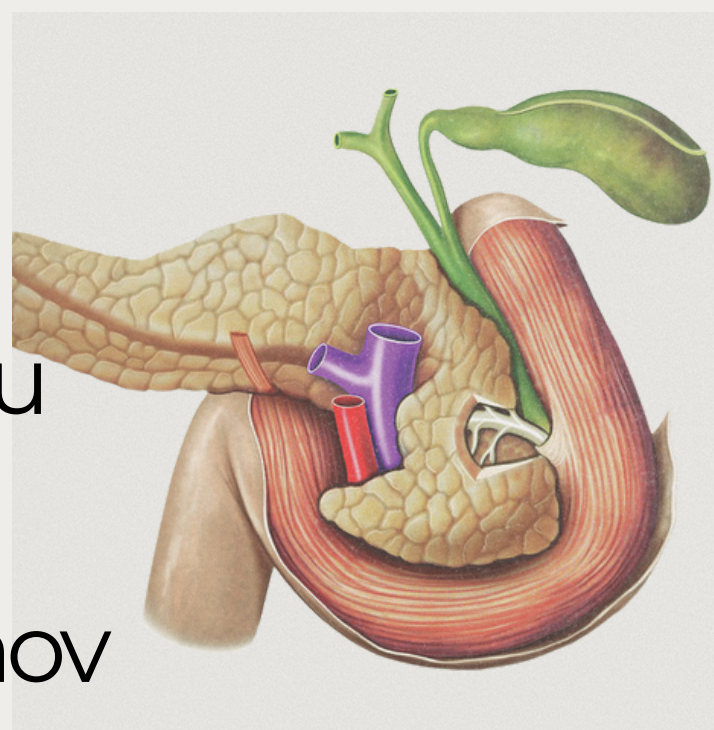


www.klucekzdraviu.sk

Spazmy na žlčovodoch nedovoľujú voľne odtekať žlč, tá sa môže zahusťovať a spôsobiť negatívne reakcie.

Žlč nie je len "tráviaca tekutina". Jej správne odtekanie ovplyvňuje:

- ✓ detoxikáciu tela
- ✓ zdravie čevného mikrobiómu
- ✓ vstrebávanie tukov a vitamínov
- ✓ hormonálnu rovnováhu
- ✓ ženské zdravie (napr. narušenie cyklu)



Ak je odtok žlče spomalený alebo narušený, vzniká:

nafukovanie, tlak v bruchu
problémy s menštruáciou
tendencie k mykózam
pomalý metabolizmus
tvorba žlčových kameňov



AKO SA SPRÁVAŤ KEĎ ŽLČ NEODTEKÁ SPRÁVNE ?

5 účinných krokov pre zlepšenie tvorby a odtoku žlče

1. Teplá voda nalačno

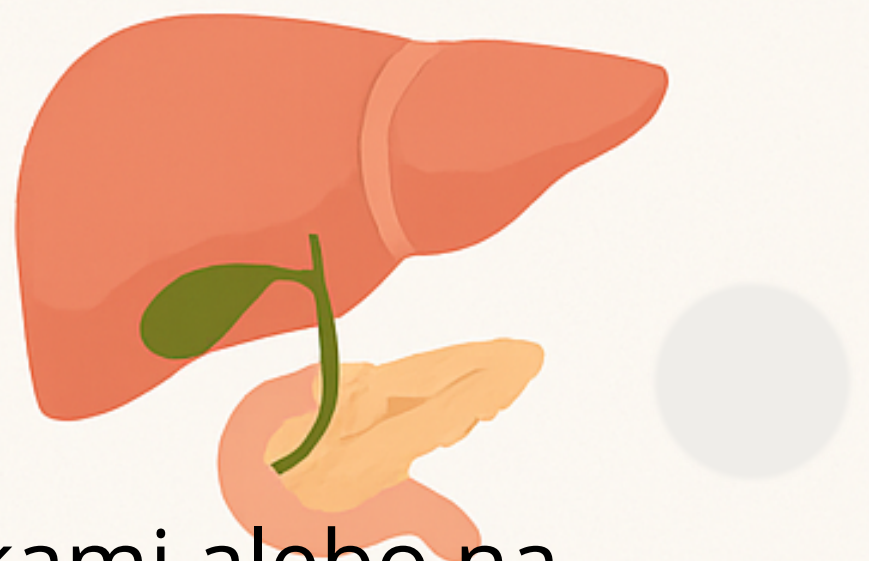
Ráno vypi 1-2 šálky teplej vody (cca 40 °C) nalačno a pred jedlom. Pomáha „rozbehnúť“ žlč.

2. Ranná rozcvička a dychové cvičenia

Predklony, rotácie, záklony – stimulujú orgány brušnej dutiny.

3. Dýchaj hlboko, zapájaj bránicu – tá prirodzene masíruje pečeň a žlčník. Pomôžu aj techniky ako: bhastrika

udijjana bandha (vákuum)
poklepávanie brucha



4. viscerálna sebamasaž rukami alebo na mäkkej lopte

5. Špeciálna sebamasaž žlčových ciest

Manipulácia v oblasti dvanástnika, Oddiho
zvierča a pravého podrebria – ideálne pred
jedlom.

Ak ti vyoperovali žlčník – je táto masáž kľúčová!

Podpora bylinkami a výživou

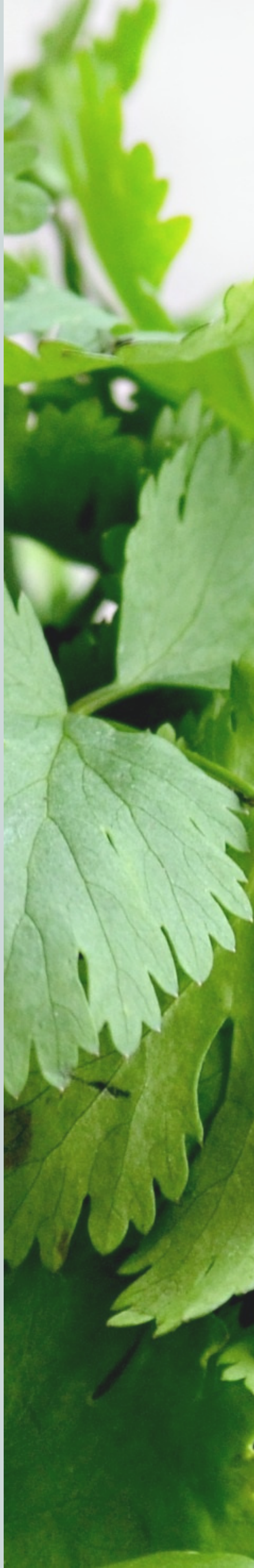
Na zlepšenie toku žlče sú vhodné:

- **Horké byliny:** nechtík, repík, mäta, truskavec
- **Horčiny** v strave: rukola, horčica, chren, majoránka, čierne korenie
- **Olejčeky:** ghí, olivový, sezamový, konopný
- **Taurín:** 500–1000 mg denne, 15–20 min pred jedlom
- (1 mesiac, potom pauza)

Zvládnutie stresu

Stres zvyšuje spazmy v žlčových cestách. Pomáhajú:

- relaxácie (napr. joga nidra)
- tibetské misy
- vedomé dýchanie
- pravidelný pohyb na spálenie stresových hormónov



BYLINNÉ ČAJE

BYLINNÉ RECEPTY NA ŽLČOVÝ SYSTÉM

ZMES 1

NECHTÍK, TRUSKAVEC, MÄTA, REPÍK

ZMES 2

PALINA, PYŽMO, REPÍK, OSTROPESTREC
PRÍPRAVA: 2 PL ZMESI NA 0,5 L VRIACEJ
VODY.

LÚHUJ 20 MINÚT. PI 2× DENNE.

PO 1 MESIACI VYMEŇ BYLINKY

TELO SI ZVYKÁ A ICH ÚČINOK SLABNE.



BONUSOVÉ TIPY

- **VIBRAČNÁ PIŠTOL'**: POUŽÍVAŤ MAX. 10 MIN. POD PRAVÝM PODREBRÍM (LEN AK NEMÁŠ KAMENE!)
- **VÁKUOVÉ BANKOVANIE**: KAŽDÉ 3–4 DNI NA OBLASŤ PEČENE
- **KVALITNÝ SPÁNOK**: REGENERÁCIA PREBIEHA HLAVNE V NOCI
- **RAŇAJKY**: VEĽMI DÔLEŽITÉ! POMÁHAJÚ SPUSTIŤ VYPRÁZDŇOVANIE ŽLČE PO NOCI.
- MAJÚ OBSAHOVAŤ: TUK, BIELKOVINU, HORČINU (NAPR. VAJÍČKO NA MASLE, KVALITNÉ MÄSO, BYLINKOVÉ MASLO...)

