

Unieszkodliwić trucizny

Detoksykacja tylko przed poczęciem



Jakie są główne źródła toksyn w naszym organizmie?

Główne ich źródła to zanieczyszczone środowisko oraz liczne trucizny, znajdujące się w produktach, które spożywamy. Na szczęście nasz organizm może unieczynnić i wydaląć wiele szkodliwych substancji. Proces unieszkodliwiania trucizn zaczyna się już w jelitach. Te toksyny, które przedostaną się do krwiobiegu, transportowane są do wątroby, która jest głównym narządem odtruwającym naszego organizmu. Unieczynnianie toksyn w wątrobie polega na wiązaniu się ich z białkami i różnymi związkami organicznymi. Unieczynnione trucizny (nietoksyczne związki) poprzez krew przenoszone są do nerek i wydalane. Niestety, w dzisiejszych czasach problemem dla nas jest zwiększająca się ilość toksyn, które nie zostały zobojętnione przez wątrobę i wydalone przez nerki. Trucizny te odkładają się w naszych tkankach i niełatwo się ich pozbyć.

Czy kobieta ciężarna może rozpocząć proces detoksykacji?

Oczywiście ciąża to nie czas na detoksykację. Trzeba to zrobić wcześniej. Niezmiernie ważne, by płód miał możliwość jak najczystsze środowisko do rozwoju. Większość firm oferujących roślinne produkty odtruwające ostrzega, by nie

stosować ich podczas ciąży, nie ma bowiem badań medycznych na ten temat. Na ogół przyjmuje się, że detoksykacja (przy pomocy różnych preparatów roślinnych) powinna być prowadzona codziennie, około 6 miesięcy przed planowaną ciążą. Większość firm proponujących preparaty oczyszczające uważa, że jeżeli matka używała takich preparatów 4–6 miesięcy przed ciążą, może w jej trakcie nadal je stosować. W przypadku Alveo też nie było prowadzonych badań medycznych na ten temat, ale znam wiele matek, które prowadziły suplementację tym preparatem w czasie ciąży ze znakomitą rezultatem.

Dlaczego Alveo dobrze wpływa na kobiety ciężarne?

Nie jest „agresywnym” suplementem i jego działanie odtruwające jest powolne i „subtelne”. Najlepszym sposobem na oczyszczanie organizmu ciężarnej z nadmiaru toksyn jest zmiana diety na warzywno-owocową, połączoną z łagodnym suplementem oczyszczającym (np. Alveo). Dieta warzywno-owocowa powinna trwać od 2 do 3 tygodni. W tym okresie należy wykluczyć używki (kawa, czarna herbata, papierosy, alkohol). Takie postępowanie na pewno przyniesie dobry efekt, nie szkodząc rozwijającemu się płodowi.

O tym, jak przyszła matka powinna się przygotować do ciąży, jak przeprowadzić detoksykację i na czym ona polega, mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra

Kilka rad dla przyszłych matek...

1. Jeżeli pragniemy się odtruwać, nie stosujemy głodówek. Mechanizmy detoksykacyjne działają sprawnie tylko wtedy, gdy organizm jest zaopatrywany w odpowiednią ilość pożywienia (energii). Wątroba bowiem oczyszcza nasz organizm optymalnie tylko wtedy, gdy ma odpowiednie zapasy glikogenu. Jeżeli więc doprowadzimy w czasie odtruwania do uwalniania się sporej ilości toksyn, wątroba nie będzie w stanie ich unieczynnić i zaczną się one odkładać w różnych tkankach, powodując ich uszkodzenie.
2. Nie stosujemy diet jednoproduktowych, jedząc przez jakiś czas np. tylko banany lub jabłka. Stosowanie takich „nowatorskich diet” może nasilić objawy zatrucia naszego organizmu. Dla przykładu: jabłka zawierają dużą ilość pektyn, a te z kolei bardzo silnie wiążą ołów. Stosując więc dietę jednoimienną jabłkową, spowodujemy, że stężenie ołowiu w naszym organizmie zwiększy się kilkakrotnie.
3. Nie wierzymy, że kilkunastodniowe kuracje z pićm dużej ilości wody spowodują wypłukanie wszystkich toksyn z naszego organizmu. Jest to niemożliwe, gdyż nie sposób wypłukać wielu związków chemicznych, nagromadzonych w naszej wątrobie czy tkance tłuszczowej.

■ Rozmawiała Anna Szulc

foto. Katarzyna Piotrowska