

Oczyszczajmy organizm

Prawie 90% Polaków nie stosowało w ciągu ostatnich kilku lat żadnej kuracji oczyszczającej ich organizm z toksyn.

Co to znaczy?

Że zaledwie 10% z nas jest świadomych zagrożeń, jakie niosą za sobą te niebezpieczne związki, występujące w powietrzu, glebie, wodzie oraz... w nas samych.

Na to szczególnie uważaj!

Według badań TNS OBOP Polacy rzadko sprawdzają, jakie konserwanty i barwniki zawierają kupowane przez nich produkty spożywcze. Tymczasem – podobnie jak preparaty zagęszczające, żelujące, zastępujące cukier, przedłużające trwałość – mogą być źródłem toksyn! Powinniśmy kierować się zdrowym rozsądkiem, kupując produkty typu instant: gotowe do spożycia zaraz po zalaniu wrzącą wodą, zupy w proszku i sosy. Zawierają one m.in. kwasy tłuszczowe oraz przeciwutleniacze, które powodują zatrzymanie wody w organizmie, niedobór witamin i minerałów, wzrost ciśnienia tętniczego, nie wspominając o otyłości!

Są wszędzie – co do tego nie ma żadnych wątpliwości. W zasadzie nie można zrobić kroku, by gdzieś na nie się nie natknąć. Są podstępne – nie widać ich i nie czuć. Mają różne pochodzenie, co utrudnia ich rozpoznanie. Są trucizną, która po dostaniu się do naszego organizmu potrafi zaburzyć jego funkcjonowanie, nawet doprowadzając do śmierci! Już ta krótka charakterystyka toksyn, bo o nich mowa, powinna dać dużo do myślenia. Czy daje?

Według badań przeprowadzonych w 2006 roku przez TNS OBOP 40% Polaków nie zdaje sobie sprawy z występowania toksyn w naszym organizmie. Aż 60% z nas nie ma pojęcia, że niebezpieczne toksyczne substancje są w domu, w miejscu pracy, w szkole itp. Jeśli stężenie toksyn nie jest wysokie, wtedy nasz organizm usuwa je samodzielnie, wykorzystując do tego swoje mechanizmy obronne. Gorzej, jeśli do organizmu dostaje się więcej toksyn, niż jest w stanie sam usunąć. Wtedy zaczynają się kłopoty, z jakich nawet nie zdajemy sobie sprawy. Stajemy się łatwym celem zmasowanego ataku różnych chorób, nie podejrzewając, że swój początek wzięły od zbagatelizowanych przez nas toksyn.

Zgubny rozwój przemysłu?

Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje toksyn. Pierwsze to tzw. homotoksyny egzogenne, czyli takie, które dostają się do organizmu z zewnątrz. Drugie – homotoksyny endogenne, pochodzą z wewnątrz organizmu. Jak to możliwe, że sami także jesteśmy nosicielami toksyn? Otóż źródłem toksyn może być każda nasza komórka, mogą pochodzić od drobnoustrojów lub pasożytów, które żyją w naszym organizmie, mogą także tworzyć się jako niewydalone produkty przemiany materii. Co ciekawe, według naukowców zajmujących się problemem toksyn, nawet nietoksyczne



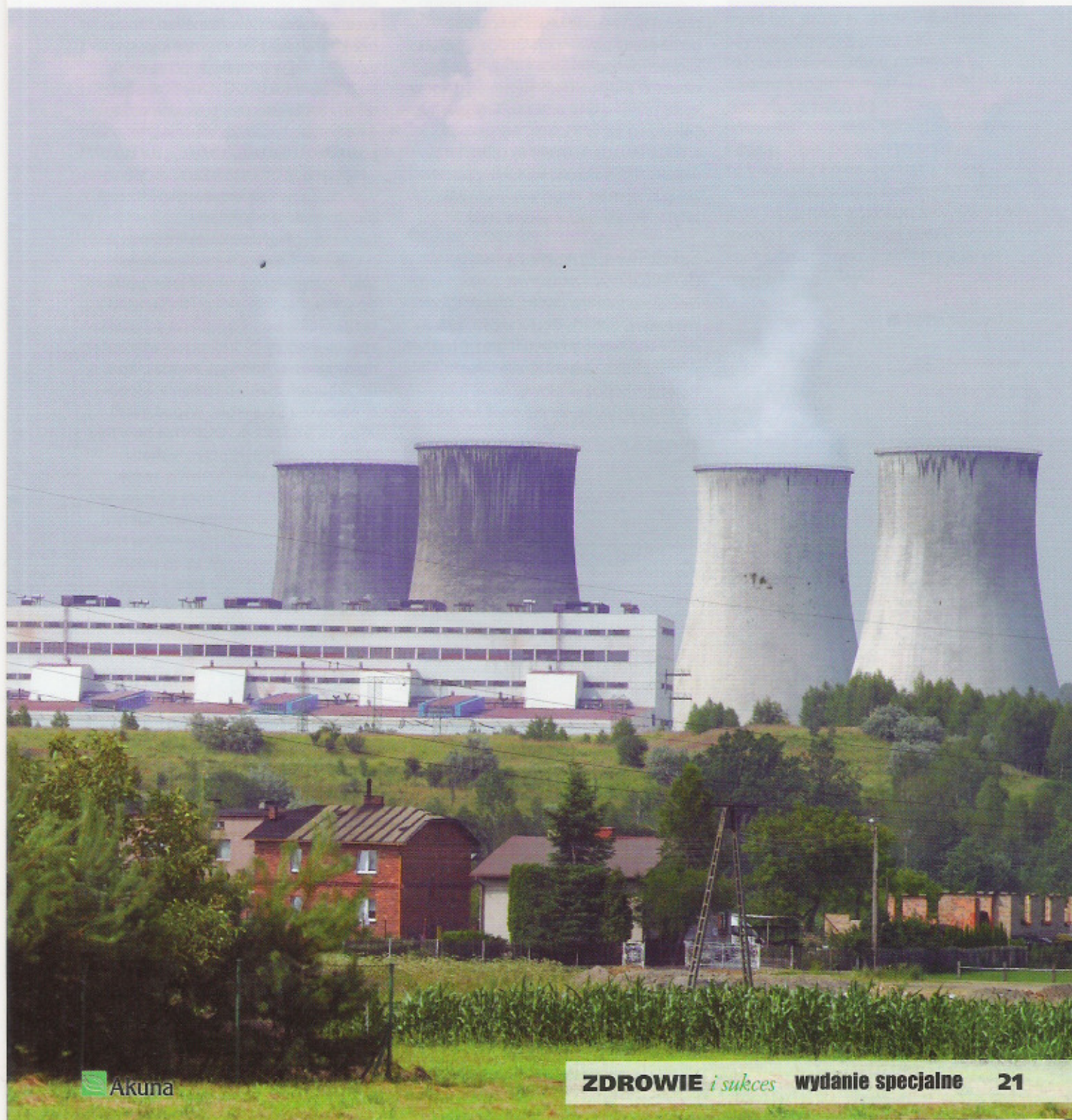
substancje mogą nam zagrażać, jeśli organizm nie nadąży z ich wydalaniem, przez co mamy ich zbyt dużo. Specjaliści wyróżniają dwa podstawowe rodzaje toksyn endogennych: histaminę oraz kreatynę. Histamina odpowiedzialna jest np. za większość alergii, z którymi ma problem coraz więcej ludzi. Kreatyna powstaje w wyniku przemiany materii i jest wydalana z organizmu przez nerki w postaci kreatyniny.

Według badań TNS OBOP Polacy trafnie wskazują źródła toksyn, które z zewnątrz dostają się do naszego

organizmu. Wymieniają glebę, wodę, powietrze. W zasadzie nie można wskazać miejsca, gdzie mogłoby ich nie być... Toksyny znajdują się nawet w pomieszczeniach zamkniętych! Najwięcej toksyn, nie tylko metali, takich jak np. glin, kadm i ołów, wytwarza przemysł. Nic więc dziwnego, że wraz z jego rozwojem po II wojnie światowej problem toksyn stał się zimą niemal całego świata. Najgroźniejsze są te toksyny, które powstają w wyniku spalania śmieci, odpady przemysłu metalowego, chemicznego, samochodowego,

Magnez kontra toksyny

Gdy w naszym organizmie jest go wystarczająco dużo, toksyczne metale ciężkie mają utrudniony dostęp. Magnez chroni nas m.in. przed ołowiem, kadmem, rtęcią i arsenem. Jeśli jednak magnezu jest za mało, te właśnie groźne metale przejmują jego rolę! Nasz ustrój dopuszcza je do metabolizmu, co w efekcie może prowadzić do np. uszkodzenia komórek nerwowych czy rozwoju nowotworów!



Kto był pierwszy?

Twórcą homotoksykologii, czyli nauki zajmującej się wpływem toksyn na nasz organizm, jest niemiecki lekarz i farmaceuta Hans Heinrich Reckeweg. To właśnie on dowiódł, że wiele chorób przewlekłych zaczyna się od zatrucia organizmu toksynami. Stwierdził po latach badań, że toksyny powodują w naszych tkankach konkretne zmiany. Na początku nasz układ odpornościowy broni się przed skutkami zatrucia sam, ale z czasem staje się bezsilny.

skórzanego. Źródłem toksyn są także pralnie chemiczne oraz ruch uliczny! Myli się jednak ten, kto uważa, że najlepiej mają mieszkańcy wsi, ponieważ tam nie ma przemysłu czy wielu samochodów pędzących po ulicach, jest zdrowe powietrze. Owszem, może akurat nie ma tych źródeł toksyn, jakie występują w miastach, są za to inne, równie groźne. Źródłem wiejskich zanieczyszczeń są np. nawozy sztuczne i środki ochrony roślin (chwasobójcze i owadobójcze). Dlaczego zastosowane w nich np. pestycydy są tak groźne dla zdrowia? Ponieważ trudno się rozkładają i długo pozostają w środowisku, unoszone przez prądy powietrzne opadają tysiące kilometrów od miejsca emisji, szkodzą nawet w minimalnych stężeniach! Toksyny są przyswajane przez rośliny jadalne. Odkładają się w liściach, korzeniach, a także owocach. Według specjalistów najbardziej narażone na niebezpieczne związki są m.in. marchew, pietruszka, sałata, buraki oraz nasiona zbóż.

Szkodliwa szminka i lakier do włosów

Niebezpieczne dla nas mogą być także: kosmetyki, dodatki do żywności, przedmioty codziennego użytku oraz... leki! W przypadku tych ostatnich lekarze wciąż zachodzą w głowę, na ile leki, po które sięgamy, by pokonać ból lub

chorobę, mogą okazać się niebezpieczne. Pod lupę wzięli zarówno skład, jak i ilość z taką łatwością branych przez nas medykamentów. Badania nie pozostawiają złudzeń – Polacy chętnie są sami dla siebie lekarzami. Gdy boli nas głowa, strzyka w plecach, zranimy się lub źle czujemy, pędzimy do apteki po lekarstwo, jakie wcześniej sami sobie wybraliśmy, po radę sięgając do... Internetu. Wystarczy do wyszukiwarki internetowej wrzucić hasło: „ból głowy”, a po kilku sekundach wyskoczą nazwy sugerowanych leków. Zarówno tych bez recepty, jak i tych przepisywanych na receptę. Według specjalistów różne leki, brane bez konsultacji z lekarzem, mogą wchodzić ze sobą w interakcje, przez co stają się źródłem toksyn. Groźna może być także zbyt często przepisywana duża ilość antybiotyków. To właśnie z tego powodu rośnie liczba infekcji, na które wciąż trudno znaleźć lekarstwo, ponieważ nadużywa się antybiotyków o zbyt dużym spektrum działania.

Niejedną kobietę zaskoczy informacja o toksynach, których źródłem są kosmetyki. Niestety, również kremy, lakiery do włosów czy paznokci, balsamy itp. nie są wolne od niebezpiecznych związków chemicznych. Jeśli przedostaną się do organizmu, mogą prowadzić np. do zaburzeń miesiączkowania, kłopoty objawiają się alergią, wypadaniem włosów, trądzikiem. Ostrożnie powinny stosować kosmetyki przyszłe matki i kobiety, które karmią piersią swoje maleństwa. Płód, a później dziecko, jest narażone na zgubne działanie toksyn! Farby do ścian, folia aluminiowa, w którą owijamy żywność, czy w której pieczemy mięso, garnki aluminiowe – w tych przypadkach także powinniśmy zachować czujność. Toksyny zawarte w farbach, lakierach czy rozpuszczalnikach są tak groźne, że mówi się nawet o „chorobie malarzy”. Co do szkodliwości aluminium nie ma dziś wątpliwości, choć jeszcze 100 lat temu uważano ten pierwiastek za objętny dla naszego zdrowia. Zdanie zmieniono – udowodniono, że istnieje związek dużego stężenia aluminium ze wzrostem przypadków choroby Alzheimera! Czymś, czego nigdy byśmy nie brali pod uwagę, myśląc o toksynach jest... stres. A jednak on także może bezpośrednio i pośrednio być ich źródłem. Każda sytuacja stresująca zaburza funkcjonowanie organizmu i przebieg różnych procesów, jakie w nim zachodzą, np. oddychania komórek czy przemiany materii. Właśnie wtedy znacznie wrasta ilość toksyn, które sami sobie dostarczamy! Stres



wiąże się z jeszcze innym niebezpieczeństwem – zestresowani szybciej i chętniej niż w normalnych warunkach sięgamy po używkę. Tymczasem np. w dymie papierosowym jest tak wiele toksyn, że palacze są w grupie ryzyka, jeśli chodzi o niebezpieczne działanie groźnych związków chemicznych.

Wdychamy je bądź... zjadamy

W jaki sposób toksyny dostają się do naszego organizmu? Jak na niego działają? To, że ich nie widzimy, nie pozwala nam sobie wyobrazić ich niszczącej siły. Toksyny najczęściej gromadzą się w stawach, tkankach, wątrobie, nerkach, płucach, sercu i mózgu. Są także na zewnątrz, czyli np. we włosach, skórze i paznokciach! Wnikają do organizmu przez skórę, płuca oraz układ pokarmowy. Są podstępne, ponieważ nie od razu dają o sobie znać! Nieraz musi minąć wiele lat, zanim zainicjują proces chorobowy. W związku z upływem czasu rzadko kto łączy zachorowanie na np. nowotwór z toksynami. Tymczasem to właśnie toksyny przyczyniają się długoterminowo do m.in. nowotworów, chorób układu nerwowego, alergii, kłopotów hormonalnych. Co więcej, pojawiając się w naszym organizmie, zmieniają korzystne związki w szkodliwe, doprowadzając do trwałego uszkodzenia tkanek.

Wciąż specjaliści zastanawiają się, jaka ilość toksyn w organizmie powinna zacząć nas niepokoić. O tyle trudne jest to do określenia, że wiele zależy od tego, jak silny i zdrowy jest nasz organizm. Jeśli mamy sprawną wątrobę, serce czy płuca – potrafimy samoistnie odtruć się z toksyn. Odbywa się to głównie przez układ pokarmowy, moczowy, skórę i płuca. Np. skóra usuwa toksyny wraz z potem, a przez układ moczowy usuwane są niektóre leki oraz metale ciężkie. Niestety jesteśmy atakowani tak dużą i różnorodną ilością toksyn, że w zasadzie o sprawnym samooczyszczaniu organizmu trudno mówić. W dodatku istnieją toksyny, które kumulują się ciągle w tych samych narządach, np. w układzie kostnym.

Specjaliści pewni są jednego – najgroźniejsze są te toksyny, które wpływają na upośledzenie funkcjonowania wszystkich komórek ustroju. To np. cyjanki, siarkowodór, tlenek węgla. Gdy toksyn jest za dużo, zawodzi naturalny system obronny organizmu. Zaczynamy poważnie chorować. Obserwując nasz organizm, jesteśmy w stanie sami powiedzieć, czy mamy powody do niepokoju. Do podsta-

wowych objawów, wysyłanych przez układ pokarmowy, należą: zaparcia, biegunki, kolor i konsystencja stolca, wymioty. Układ oddechowy „prosi nas o zainteresowanie”, kiedy nagle zaczynamy kaszleć, mamy dreszcze, uczucie zimna, boli nas gardło. Powinny nas także zaniepokoić: wysypka, trądzik (kłopoty z toksynami ma skóra), częste (powyżej 5 razy dziennie) oddawanie moczu o kolorze żółtym lub przezroczystym (problemy ma układ moczowy lub nerki), gorzki smak w jamie ustnej, język pokryty białym nalotem (toksyny atakują wątrobę). Także nasze samopoczucie odzwierciedla zatrucie toksynami. Depresja, nagłe wybuchy płaczu lub gniewu, rozbicie emocjonalne to wysyłane sygnały przez nasz organizm, który potrzebuje pomocy.

Głodówki, zmiana diety, kuracje oczyszczające

Choć toksyny są trudnym wrogiem do pokonania, nie oznacza to wcale, że jesteśmy w walce z nimi bezsilni. Jednym ze sposobów, skutecznej walki z niebezpiecznymi związkami i substancjami jest oczyszczanie organizmu. Powinien to robić każdy, bez względu na wiek, ponieważ im jesteśmy starsi, tym trudniej nasz organizm radzi sobie sam z pozbywaniem się toksyn. Ile razy należy stosować kuracje oczyszczające? Specjaliści radzą, aby wstąpić się w organizm, on nam najlepiej podpowie... Sugerują jednak, aby nie było to mniej niż cztery razy na rok, przy każdej zmianie pory roku.

Jak oczyszczać organizm? Mamy do wyboru kilka sposobów eliminacji toksyn. Jedną z nich jest np. zmiana diety na owocowo-warzywną, którą dodatkowo warto wzbogacić ziołową kuracją oczyszczającą. Taka kuracja jest świetną metodą na usprawnienie czynności narządów wewnętrznych, eliminujących toksyczne związki. Gotowe suplementy zawierają zwykle tak dobrane zioła, że zapewniają kompleksowe odtruwanie organizmu. Dieta owocowo-warzywna, aby była skuteczna, powinna trwać ok. 10–20 dni. W tym czasie należy zrezygnować ze wszystkich używek (kawa, alkohol, papierosy).

Innym sposobem jest stosowanie oczyszczających głodówek. Jednak nie jest wskazane stosowanie ich bez konsultacji z lekarzem. Osłabiony głodówką organizm może wcale nie być nam za nią wdzięczny, jeśli nie jesteśmy właściwie do niej przygotowani!

Lekarze podkreślają, że niezwykle po-

mocna przy oczyszczaniu organizmu jest także zielona herbata, źródło polifenoli, pozbywających się toksycznych wolnych rodników tlenowych.

Tak, jak we wszystkim, także w oczyszczaniu organizmu wymagana jest wytrwałość. Warto jednak zacisnąć zęby i wytrwać w postanowieniu. Bo zyskamy za to nagrodę, która jest bezcenna. Nasze zdrowie.

■ Beata Rayzacher

• Fot. R. M. Kosiński, Katarzyna Piotrowska

To możesz zrobić już teraz!

Jeśli chcesz skutecznie ograniczyć dostęp toksyn do twojego organizmu, zastosuj kilka łatwych i niezwykle skutecznych sztuczek:

- zawsze starannie i dokładnie myj warzywa oraz owoce
- jeśli masz ogródek przy ulicy, zrezygnuj z uprawy własnych warzyw. Zamiast zjeść zdrową sałatę czy pomidory, zafundujesz sobie toksyny!
- zawsze sprawdzaj etykiety na kupowanych produktach
- zrezygnuj z gotowania w garnkach aluminiowych oraz przechowywania żywności w folii aluminiowej