

Toksyny – wróg naszego organizmu

Z dr. Jaromirem Bertlikiem rozmawia Wanda Sowińska

– Jest wiele czynników, które negatywnie wpływają na nasz organizm. Jednym z nich są toksyny. Czy mógłby pan przybliżyć to pojęcie?

– To substancje chemiczne, które mogą nam zaszkodzić w sensie zdrowotnym. Są dwa rodzaje toksyn: takie, które przyjmujemy, i takie, które produkuje organizm. Komórki naszego ciała są w stanie produkować toksyny w wyniku reakcji chemicznych.

– Dlaczego toksyny są tak groźne dla organizmu?

– Toksyny zmieniają zwykłe fizjologiczne funkcje organizmu. Jak wiemy, w komórkach zachodzą reakcje chemiczne. Do przeprowadzenia tych procesów potrzebne są: woda, tlen, sól i witaminy. Jedną z bardzo ważnych reakcji jest cykl Krebsa, reakcja

związana z tlenem. Toksyny zakłócają jej przebieg, ponieważ wkraczają do niej jako substancje dodatkowe. To może powodować problemy w systemie immunologicznym organizmu, które w konsekwencji często kończą się chorobą.

Przykładowo: woda rozpada się na dwa wodory i tlen. Każda z tych cząstek szuka nowego partnera, żeby się z nim połączyć i stworzyć związek pozytywny dla organizmu, dając mu energię. Jeśli jednak tlen połączy się tylko z jednym wodorem, powstaje toksyczny gaz, który trzeba usunąć, bo inaczej może być szkodliwy dla naszego zdrowia. To tak jak

z samochodem, w którym co jakiś czas trzeba wymienić filtr. Jeśli tego nie zrobimy, silnik przepelniony spalonym olejem zepsuje się.

– Skąd pochodzą toksyny w organizmie?

– Po pierwsze – można je wdychać z powietrzem albo „zjadać” razem z pożywieniem. Mogą też pochodzić np. z plomb w zębach, jeśli są one wykonane z ciężkich metali, np. rtęć w amalgamacie oraz takich, jak ołów, aluminium czy kadm ze środowiska. Także komórki naszego ciała mogą produkować toksyny, jeśli zachodzą w nich złe reakcje chemiczne. Każda komórka potencjalnie może zacząć je wytwarzać, a zadaniem organizmu jest ich wyeliminowanie m.in. przez skórę i płuca.

– Gdzie toksyny najczęściej się zbierają?

– Wszędzie, np. w wątrobie. Najpierw gromadzą się w systemie filtracyjnym, jeśli wątroba nie jest w stanie ich wyeliminować. Zbierają się, również dlatego, że ciało się starzeje, zwalniają się reakcje gruczołów hormonalnych i organów, a filtrowanie toksyn następuje dużo wolniej niż w dzieciństwie, młodości czy wczesnej dorosłości. Przez całe życie akumulujemy coraz więcej toksyn, co wpływa negatywnie na organizm. Z tego powodu starsi ludzie bardziej chorują.

– Jakie choroby może spowodować akumulacja tych szkodliwych substancji?



– Prawie wszystkie. Mogą powodować przykładowo stany zapalne, blokując funkcje organów lub procesy degeneracyjne, które prowadzą do raka. Mogą również zmienić strukturę białek w różnych komórkach. Większość chorób jest spowodowana tym, że organizm nie jest w stanie usunąć toksyn. Prowadzi to do zachwiania jego równowagi, sytuacji, w której rozwijają się choroby.

– Jak wygląda oczyszczanie organizmu?

– To bardzo trudne i szczegółowe pytanie. Na poziomie wątroby jest to kompleks bardzo skomplikowanych reakcji. Nerki są w stanie przefiltrować całą krew cztery razy dziennie (mamy jej około 7 litrów). To ciężka praca, która wymaga sporej energii. Jeśli nie mamy jej dosyć, nerki, wątroba, płuca i skóra nie mogą pracować efektywnie. Skóra nie ma funkcji filtracyjnej, ale wydzielniczą, działa jak wrota, przez które toksyny się wydostają, dlatego możemy mieć problemy skórne, takie jak wysypki. Prawie wszystkie choroby skóry, egzema, wysypki czy pryszczki pochodzą z wnętrza organizmu.

– W jaki sposób możemy pomóc organizmowi w oczyszczaniu?

– Jak już wspomniałem, toksyny przedostają się do naszego organizmu różnymi drogami, np. przez płuca i układ trawienny. Jedzenie może zmieniać kwasowość żołądka, a kwas z żołądka niszczyć bakterie z jelit. Poza tym toksyny akumulują się, ponieważ żyjemy w stresie. To właśnie stres powoduje, że produkujemy toksyny, co z kolei może powodować zakłócenia w produkcji hormonów, a nawet bóle głowy. Toksyny mogą także pochodzić z przyjmowanych przez nas leków. Co więc możemy zrobić? Musimy pozbyć się stresu przez relaks, czytanie książek, wakacje, seks i pozytywne związki z ludźmi. Poza tym powinniśmy ograniczyć przyjmowanie leków do minimum. Są ważne i jeśli musimy, trzeba

je przyjmować. Ale nie powinniśmy ich brać, jeśli nie działają właściwie albo już ich nie potrzebujemy. Trzeba się też upewnić, że jemy zdrowe jedzenie, to naprawdę pomaga.

Wymienione czynniki to podstawowe elementy detoksykacji. Jeśli nie jesteśmy w stanie spełnić tych warunków, bo prowadzimy bardzo szybkie życie, żyjemy się w restauracjach, stresujemy się, musimy polegać na suplementach – substancjach, które pomagają poprawić florę bakteryjną jelit i pracę systemu filtracyjnego. Do takich preparatów należą Alveo.

– Jak Alveo wpływa na oczyszczanie organizmu?

– Alveo wpływa pozytywnie na odbudowanie kosmków jelitowych i flory bakteryjnej. Poza tym pomaga w produkcji enzymów trawiennych, które wspomagają odpowiednio przyswajanie pożywienia. Nasz organizm jest w stanie wyeliminować wiele toksyn już na poziomie jelit, tak że większość szkodliwych związków nie przedostaje się dalej.

Ludzie przychodzą do mojego gabinetu i mówią, że dobrze się odżywiają, prowadzą zdrowy tryb życia, a jednak czują się coraz gorzej. Tłumaczę im, że nie tak ważne jest to, co jedzą, ale w jaki sposób trawią. Kiedy jelito jest czystsze, łatwiej jest też oczyścić wątrobę. Gdy substancje odżywcze są odpowiednio „odbierane” przez nasz organizm, ciało otrzymuje więcej energii. Alveo, pomagając w oczyszczeniu wątroby, pomaga też oczyścić gruczoły hormonalne. Hormony zaś są niezbędne do prawidłowej funkcji całego organizmu.

Zmęczenie również jest spowodowane złym funkcjonowaniem gruczołów. Drugim powodem odczuwania przemęczenia są wirusy uspięne w naszym organizmie. Gdy ciało jest osłabione, wirusy się uwalniają i sprawiają problemy. Alveo, dożywiając organizm, wspomaga aktywne działanie układu immunologicznego, który te wirusy może zwalczyć.

Urządzenia chłodnicze

W naszych lodówkach i urządzeniach klimatyzacyjnych stosujemy gazy, powodujące zanikanie powłoki ozonowej, co wywołuje raka skóry i zmienia strukturę genów u mniejszych zwierząt.

Ścieki

Co roku do rzek wlewa się ok. 450 km sześć. ścieków. Mnóstwo rzek i strumieni jest zanieczyszczonych od samego źródła po ujście. W krajach rozwijających się niemal każdą większą rzekę zatrująwają nieoczyszczone ścieki. Rzeki i wody gruntowe krajów uprzemysłowionych nie są co prawda zatrutowane ściekami, ale nierzadko bywają zatrutowane toksycznymi chemikaliami, na przykład pochodzącymi z nawozów stosowanych w rolnictwie. Prawie na całym świecie kraje nadmorskie wylewają nieoczyszczone ścieki do płytkich wód przybrzeżnych, powodując poważne skażenie plaż.

Metale ciężkie

Na całym obszarze Górnego Śląska gleba jest tak samo niebezpiecznie skażona jak powietrze i wody. Jest aż nabrzmiała od zanieczyszczeń metalami ciężkimi. Średnią zawartość w warstwach ornych sięga w niektórych miejscach (np. przy ruchliwych trasach komunikacyjnych i zakładach przeróbki metali nieżelaznych) kilkuset mg/kg gleby, przy normie 50 mg/kg.

Śmieci

Poważnym źródłem skażenia gleby jest także przenikanie do niej groźnych zanieczyszczeń z wysypisk śmieci oraz składowisk odpadów przemysłowych. Coraz częściej notuje się ostatnio bardzo niebezpieczne lokalne skażenia gleb różnorodnymi środkami chemicznymi, począwszy od „zwykłej” benzyny, a skończywszy na silnie trującym amoniaku czy kwasie siarkowym, które przedostały się do gleby w wyniku kraks i awarii przewożących te środki pojazdów.

Gleba

Potrzeba kilku pokoleń, trzystu, może czterystu lat, by ziemia poradziła sobie z ołowiem, kadmem i innymi, nie mniej groźnymi zanieczyszczeniami. Ponad wszelką wątpliwość stwierdzono, że skażona gleba rodzi skażoną żywność. W rejonach najbardziej zagrożonych nie powinno uprawiać się w ogóle marchwi, pietruszki, buraków, kapusty, selera, sałaty i wielu roślin pastewnych.