

Skąd biorą się toksyny?

Jak wykazały badania TNS OBOP przeprowadzone w 2006 r. tylko jeden na pięciu Polaków uważa, że wszyscy powinni poddać się kuracji oczyszczającej organizm z toksyn. Większość badanych wskazuje na konieczność oczyszczania organizmu ze szkodliwych związków chemicznych wśród palaczy (42% odpowiedzi) i mieszkańców najbardziej zanieczyszczonych regionów (37% wskazań).

Problem zanieczyszczenia organizmu toksynami dotyczy każdego z nas. To, co naprawdę nas truje i nam zagraża, to związki obecne w środowisku i żywności w małym stężeniu, które oddziałują na ludzki organizm przez wiele lat. Dodatkowo wśród źródeł toksyn można wymienić:

- niewłaściwą dietę z wysoką zawartością tłuszczów nasyconych, cukrów, konserwantów i barwników,
- nadużywanie leków,
- codzienny stres,
- na wsi groźne są pestycydy i herbicydy, które z nawozów sztucznych przenikają do żywności oraz składowiska przeterminowanych środków ochrony roślin i odpadów chemicznych.

Dlatego na oddziaływanie szkodliwych związków chemicznych narażeni są nie tylko palacze czy mieszkańcy Śląska, ale każdy z nas.

Toksyny a uroda

Toksyczne substancje, szczególnie metale ciężkie, odkładają się nie tylko w naszych narządach wewnętrznych, ale także we włosach i paznokciach, wpływając niekorzystnie na ich wygląd. Łamliwa lub rozdwojona płytka paznokciowa, szara cera, matowe włosy i cellulit świadczą o tym, że organizm nie radzi sobie z usuwaniem nadmiaru toksyn i że trzeba mu w tym pomóc. Toksycznie działają również wolne rodniki tlenowe, które m.in. uszkadzają kolagen i powodują szybsze starzenie się skóry. Cząsteczki te znajdują się w skażonym powietrzu, pestycydach, promieniowaniu słonecznym,

dymie papierosowym, występują w zjonizowanym powietrzu, lekach, wysoko przetworzonej lub zepsutej żywności. W naszym organizmie znajduje się „układ antyoksydantów”, które unieczynniają wolne rodniki tlenowe (WRT). Z wiekiem pojawia się niedobór substancji neutralizujących WRT, dlatego należy je uzupełniać, stosując preparaty bogate w antyoksydanty.

Zmiana nawyków żywieniowych

Działania zmierzające do oczyszczenia organizmu z toksyn wpłyną na poprawę zdrowia, kondycji i samopoczucia. Kiedy do organizmu przedostaje się zbyt wiele toksyn, są one kumulowane i prowadzą do takich objawów, jak: ogólne przemęczenie, obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej, obniżony nastrój, zaburzenia koncentracji, bóle głowy, choroby skóry, obniżenie odporności, alergię. W oczyszczaniu organizmu z toksyn pomocna jest zmiana stylu życia, a w szczególności nawyków żywieniowych. Wprowadzenie do codziennego jadłospisu warzyw, owoców, wzbogacenie diety o ryby, produkty zbożowe i te z dużą zawartością błonnika (jak kasze czy płatki), picie sfermentowanych napojów mlecznych poprawi pracę przewodu pokarmowego i wspomże nas w walce z toksynami. Pomocne w oczyszczaniu organizmu z toksyn są również zioła – warto sięgnąć po gotowe, naturalne preparaty ziołowe, dostępne w aptekach. Dobrej jakości preparaty, w sposób delikatny, a zarazem skuteczny, usprawniają pracę organów wewnętrznych, oczyszczają skórę, poprawiając jej wygląd i wzmacniają ogólną kondycję organizmu.

Uwaga na używki

Wszyscy powinniśmy zwracać uwagę na to, co jemy i unikać używek takich, jak kawa, papierosy czy alkohol, aby nie zanieczyszczać swojego organizmu. Zmiana trybu życia i diety pomoże nie tylko palaczom, ale też każdemu z nas w zachowaniu dobrego samopoczucia, lepszej koncentracji i ogólnej poprawie odporności.

■ Anna Szulc

fot. Katarzyna Piotrowska

