



# Uwolnij się od toksyn

prof. dr hab. Iwona Wawer  
dr Ewa Matyska

Partnerem programu jest:

**MethodDraine**  
**DETOX**

Patroni medialni:

poradnikmedyczny.pl  
polki.pl

## Ogólnopolski program edukacyjny „Uwolnij się od toksyn”

Poradnik został wydany w ramach ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Uwolnij się od toksyn”. Program ten jest wspierany przez MethodDraine Detox. Patronami medialnymi programu są portale internetowe: [www.polki.pl](http://www.polki.pl) oraz [www.poradnikmedyczny.pl](http://www.poradnikmedyczny.pl).

Celem programu jest popularyzowanie wiedzy na temat szkodliwych substancji, które codziennie wchłania nasz organizm, ich negatywnego wpływu i metod oczyszczania z nich organizmu. Dodatkowe informacje na temat kampanii można znaleźć na stronie internetowej [www.beztoksyn.pl](http://www.beztoksyn.pl)

Uwolnij się  
OD TOKSYN

## Spis treści:

### Przedmowa

- ① Toksyny wokół nas
- ② Jak toksyny działają na organizm
- ③ Źródła toksyn
- ④ Kilka prostych sposobów na ograniczenie kontaktu z toksynami
- ⑤ Jak substancje toksyczne wnikają do organizmu człowieka
- ⑥ Jak organizm broni się przed obcymi drobnoustrojami i substancjami chemicznymi
- ⑦ Jak organizm usuwa toksyny
- ⑧ Metody oczyszczania organizmu z toksyn
- ⑨ 20-dniowy program diety oczyszczającej organizm z toksyn
- ⑩ Test: Czy Twój organizm jest przeciążony toksynami?
- ⑪ Najczęściej zadawane pytania



# Przedmowa

Drogi Czytelniku

Z badań przeprowadzonych w styczniu 2006 roku wynika, że 40% badanych Polaków nie uświadamia sobie obecności toksyn w organizmie<sup>1</sup>, a ponad połowa nie dostrzega zagrożenia toksynami w miejscu pracy i nauki.

Związki toksyczne są wszechobecne we współczesnym środowisku, znaleźć je można w wodzie, glebie i żywności. Występują zazwyczaj w małych dawkach i niskim stężeniu, ale przez długoletnie oddziaływanie mogą doprowadzić do znacznego osłabienia organizmu, obniżenia odporności, chronicznego zmęczenia oraz rozwoju chorób.

W walce z toksynami wskazane jest oczyszczanie organizmu. Wiedza na temat metod oczyszczania wymaga usystematyzowania i zrjonalizowania.

Z naszego opracowania dowiedzą się Państwo, czym są toksyny, jakie są główne ich źródła i w jaki sposób możemy zmniejszyć wchłanianie szkodliwych substancji przez nasz organizm.

Mamy także nadzieję, że informacje zawarte w tym opracowaniu pomogą Państwu zrozumieć istotę oczyszczania i przybliżą zasady stosowania bezpiecznej i skutecznej kuracji oczyszczającej.

prof. dr hab. Iwona Wawer  
dr Ewa Matyska

<sup>1</sup> Badania TNS OBOP „Świadomość Polaków na temat toksyn”, styczeń 2006, dla MethodDraine Detox.



## Czy możemy spokojnie ignorować toksyny?

*Farmaceuci znają powiedzenie Paracelsusa: „dawka czyni truciznę”.*

## Rozdział 1

# Toksyny wokół nas

Mówiąc o truciznach, myślimy zazwyczaj o groźnym cyjanku, arseniku, strychninie, cykucie, kurarze, znanych ze szkolnych lekcji i kryminałów. Budzą grozę, bo działają w małych dawkach i są tajemnicze. Jednak prawdopodobieństwo, że się z nimi zetkniemy, jest niewielkie. Naprawdę groźne są związki chemiczne obecne w naszym środowisku i w żywności – nie zauważamy ich, nie czujemy ich smaku, a towarzyszą nam przez kilkadziesiąt lat w domu i w pracy. Nawet gdy słyszymy o nich w mediach – zazwyczaj nie przejmujemy się tymi informacjami, ponieważ stężenia tych związków są na ogół bardzo małe.

Czy możemy jednak te wiadomości spokojnie ignorować? Farmaceuci znają powiedzenie Paracelsusa: „dawka czyni truciznę”. Wielkość dawki decyduje też o trującym lub leczniczym działaniu leku. Nie ma substancji doskonale obojętnej, każda może oddziaływać na człowieka, problem tylko w tym, jak długo działa i w jakim stężeniu. Każdą substancją można się otruć, jeśli dawka jest wystarczająco wysoka.

Dość często zdarzają się przypadkowe ostre zatrucia substancjami chemicznymi, ponieważ w domu i w pracy stosujemy ogromną liczbę produktów przemysłu chemicznego, mamy dostęp do farb, rozpuszczalników, silnych środków czyszczących, bakteriobójczych. Dia-

gnozowaniem i leczeniem ostrych zatruc zajmują się specjalistyczne oddziały szpitalne i lekarze toksykolodzy. W przypadku ostrego zatrucia pacjent musi natychmiast trafić w ręce fachowców, którzy zastosują odpowiednie terapie i ewentualnie odtrutki.

Poziom naszej wiedzy o chronicznych zatruciach bardzo małymi dawkami toksyn, obecnych w środowisku, jest bardzo niski.

## Konwencja Sztokholmska i „parszywa dwunastka”

Rozwój cywilizacji dał nam szereg wspólnych wynalazków, dzięki którym życie zrobiło się wygodniejsze i bezpieczniejsze, ale skomasowały się też negatywne zjawiska, takie jak: skażenie gleb, wód i żywności (poprzez np. środki owadobójcze), smog utrudniający życie w miastach, deficyt wody pitnej, zagrożenie wyginięciem wielu gatunków zwierząt i roślin, wycinanie lasów, zagrożenia awariami, katastrofy tankowców, niekorzystne zmiany klimatyczne, tzw. „efekt cieplarniany” i „dziura ozonowa”.

Problemy te zostały dostrzeżone przez światową społeczność i podjęto próby przeciwdziałania im w skali międzynarodowej. W 2001 roku 122 państwa uchwaliły tzw. Konwencję Sztokholmską, poświęconą problemowi trwałych za-

nieczyszczeń, które mają groźny wpływ na ludzkie zdrowie i życie. Na wstępnej liście Konwencji wymieniono 12 najmniejbezpieczniejszych (popularnie nazywanych „parszywą dwunastką”): dioksyny, furany, polichlorowane bifenyle (PCBs), heksachlorobenzen (HCB), dziewięć pestycydów: aldryna, chlordan, diel-dryna, DDT, endryna, heptachlor, mirex, toksafen. Lista nie jest zamknięta, może zostać poszerzona. Związki polichlorowane rozkładają się w glebie nawet przez kilkadziesiąt lat, a są wykrywane w żywych organizmach, roślinach, glonach, rybach, tłuszczu zwierząt. Znajdo-

wano je także w płynach ustrojowych człowieka!

Zanieczyszczenie środowiska jest nie tylko problemem globalnym, ale także indywidualnym, ponieważ toksyczne związki organiczne, metale ciężkie, niektóre leki akumulując się w organizmie oddziałują niekorzystnie na nasze zdrowie. Powinniśmy zacząć zwracać uwagę na jakość żywności i kosmetyków, których używamy, a także nie nadużywać leków. Warto otaczać się naturalnymi surowcami, pić odpowiednio dużo czystej wody i korzystać ze skarbów natury.

## Rozdział 2 Jak toksyny działają na organizm



Anna Faber – liderka zespołu Faber Blue

„Jestem osobą żyjącą bardzo intensywnie i dlatego traktuję oczyszczanie organizmu poważnie.

Ponieważ potrzebuję dużo energii do tworzenia nowych rzeczy na scenie oraz do codzienności, która też jest wyzwaniem, znalazłam dla siebie kilka sposobów na oczyszczanie organizmu na co dzień, w tzw. „międzyczynie”, szybko i skutecznie.

Są to małe krople, które drążą skałę:

- wybieram zdrowe jedzenie, które zgodnie z kuchnią „Pięciu Przemian” doprawiam rozgrzewającymi przyprawami, aby nie tylko odżywiało, ale i leczyło! To działa! Gotowana kawa z imbir, szczypta kardamonu do herbatki mojej córki, jeden mały goździk w pieczonym jabłku

Efekt: mniej infekcji, więcej wewnętrznego ciepła.

- codziennie chodzę na spacer, podczas którego świadomie, głęboko oddycham
- wierzę w uzdrawiającą moc ziół; ponieważ często zapomniałam zaparzyć mieszankę, preferuję gotowe suplementy diety, w skład których wchodzi zioła o działaniu oczyszczającym
- oczyszczam organizm z napięć dnia w kąpielach z solą (wybieram sole naturalne, bez sztucznych ulepszcaczy).

Najbardziej zdumiewające jest dla mnie, jak łatwo jest osiągnąć wiele, jeśli rozpoczynamy od dobrych, małych nawyków. Dlatego oprócz wielkich planów pt. „już teraz na pewno pojedę na tygodniowy detox, zrobię post, gruntownie się oczyszczę itp.” wybieram małe oczyszczające kroczki, ale robione konsekwentnie, na co dzień.”



To, czy trucizna oddziałuje lokalnie, czy na cały organizm, zależy w znacznym stopniu od jej dawki i możliwości przenikania do tkanek. Substancje nierozpuszczalne w wodzie i tłuszczach mają znikomą szansę wchłonąć się z przewodu pokarmowego i zadziałać toksycznie.

Wpływ toksyny na organizm zależy też od możliwości samoistnego odtrucia, czyli od sprawności wątroby, płuc i nerek, dzięki którym możliwe jest jej ostateczne wydalenie. Niestety, niektóre trucizny gromadzą się w narządach, co niezwykle utrudnia ich usunięcie z organizmu. Jedne substancje kumulują się silniej i na dłużej, inne słabiej i na krótko. Są takie, które mogą przez lata tkwić w określonych narządach. Miejscem trwałego magazynowania niepotrzebnych związków i trucizn jest najczęściej układ kostny, włosy i paznokcie (np. w przypadku metali ciężkich).

Najbardziej niebezpieczne są takie trucizny, które wpływają na upośledzenie podstawowych funkcji wszystkich komórek ustroju. Szczególnie toksyczne są te związki chemiczne, które niszczą układy oddychania komórkowego (cyjanki, siarkowodór). Wdychany tlenek węgla (znany jako czad) wypiera we krwi tlen z połączeń z hemoglobina uniemożliwiając jego transport i wykorzystanie przez organizm. Część trucizn działa niszcząco, czego skutkiem jest bezpośrednie uszkodzenie komórek organizmu.



**Obszary najbardziej narażone na zanieczyszczenia motoryzacyjne znajdują się w pobliżu dróg, szczególnie w miastach.**

## Rozdział 3 Źródła toksyn

### Ruch samochodowy



Szybki rozwój motoryzacji na początku lat dziewięćdziesiątych spowodował wzrost degradacji środowiska. Spaliny samochodowe, mikrocząstki gumy z opon, z okładzin hamulców tworzą charakterystyczne zapylenie w miejscach o dużym ruchu.

Silniki spalinowe emitują związki metali ciężkich, głównie cynę oraz cynk. Jeszcze 10-20 lat temu głównym problemem był ołów obecny w etylinie. Oceniano, że samochody emitowały rocznie nawet 500 tysięcy ton ołowiu. Obecnie dzięki powszechnemu zastosowaniu benzyny bezołowiowej to zagrożenie znacznie zmalało. Ilość ołowiu przedostającego się do powietrza ze spalin samochodowych w skali globalnej była i jest znikoma w porównaniu z ilością, która znajduje się w środowisku z przyczyn naturalnych. Jednak na gęsto zaludnionych terenach przemysłowych zaobserwowano zwiększoną zawartość ołowiu.

Obszary najbardziej narażone na zanieczyszczenia motoryzacyjne znajdują się w pobliżu dróg, szczególnie w miastach. Uważano, że problem zanieczyszczenia środowiska przez spaliny samochodowe rozwiążą katalizatory. Jednak w powietrzu nad jezdnią i w pyłach ulicznych stwierdzono obecność platyny emitowanej

właśnie przez katalizatory. Są to obecnie ilości niewielkie, ale rosnące. Toksyczność ołowiu jest dobrze udokumentowana i znana od dawna, dlatego zależności pomiędzy ilością spalanej benzyny ołowiowej a stężeniem ołowiu w powietrzu, glebie i roślinach oraz np. krowim mleku były intensywnie badane. Jak oddziałuje na organizm ludzki platyna? Informacje na ten temat pochodzą z badań prowadzonych u ludzi pracujących w przemyśle chemicznym, gdzie stosowano katalizatory platynowe. Wiadomo, że sole platyny są silnymi alergenami, działają toksycznie na płuca i powodują uszkodzenia nerek. Na szczęście ilość platyny na drogach i w ich najbliższych okolicach nie jest jeszcze na tyle wysoka, aby mogła stanowić dla nas zagrożenie.

### Zanieczyszczenia organiczne: pestycydy oraz dioksyny



Rozwój przemysłowy po II wojnie światowej doprowadził do gwałtownego upowszechnienia syntetycznych związków przeznaczonych do zwalczania insektów, gryzoni czy chwastów. Chemiczalia te projektowano tak, aby utrzymywały się długo w środowisku i miały szkodliwe działanie na docelowe gatunki szkodników, a równocześnie nie uszka-

dzały pozostałych organizmów. Niestety, historia takich substancji, jak pestycydy, pokazała ich niszczące działanie na wszystkie organizmy. Pestycydy były używane w wielkich ilościach i rozpylane na dużych obszarach. Następnie splukiwane z deszczem trafiały do wód powierzchniowych, rzek i mórz.

Dlaczego pestycydy i dioksyny są tak niebezpieczne? Można wymienić przynajmniej kilka powodów:

1. Związki te trudno się rozkładają i długo pozostają w środowisku.
2. Są mało lotne, wolno parują. Po dostaniu się do atmosfery są unoszone przez prądy powietrzne i opadają tysiące kilometrów od miejsca emisji, np. w Antarktyce. Im zimniejszy klimat, tym trudniej parują i rozkładają się, przez co akumulują się głównie w północnych krajach naszego globu.
3. Słabo rozpuszczają się w wodzie, a dobrze w tłuszczach. Akumulują się więc w tkankach tłuszczowych organizmów żywych (ryb morskich), przez co w miarę posuwania się w górę łańcucha pokarmowego ich stężenie rośnie.
4. Szkodzą organizmom żywym nawet w bardzo małych stężeniach, zaburzają działanie układu hormonalnego (tarczycy), upośledzają układ odpornościowy, przyczyniają się do powstawania nowotworów, zakłócają procesy uczenia się i prawidłowego rozwoju.

Na negatywne działanie zanieczyszczeń organicznych najbardziej narażone są najmłodsze dzieci i kobiety, a ich skutki mogą się ujawnić dopiero w następnym pokoleniu.

## Antybiotyki



Pierwsze dawki penicyliny otrzymali alianccy żołnierze w czasie drugiej wojny światowej. Minęło pół wieku i produkcja antybiotyków na świecie oceniana jest

na 100-200 tysięcy ton rocznie, z czego większość otrzymują zwierzęta. Antybiotyki to współczesna „broń biologiczna”, trwa więc wyścig między tempem wprowadzania nowych związków a uodparnianiem się bakterii. Lekarze i weterynarze rzadko zdają sobie sprawę z ekologicznych skutków stosowania antybiotyków.

Odchody zwierząt, w których są resztki antybiotyków, stosowane jako nawóz zmieniają profil bakterii w glebie oraz w wodach strumieni i jezior. W środowisku rozwijają się szczepy bakterii opornych i bardziej zjadliwych. Rośnie liczba infekcji, w stosunku do których medycyna jest bezsilna, a jedną z przyczyn tego wzrostu jest nadużywanie antybiotyków o szerokim spektrum działania.

## „Choroba malarzy”



W wielu krajach europejskich, wśród dużych grup pracowników produkujących farby i wykonujących prace malarskie przy pomocy farb rozpuszczalnikowych, stwierdzano zespół objawów zwany „syndromem rozpuszczalnikowym” lub „chorobą malarzy”.

Objawy lekkiego zatrucia niewiele różnią się tu od stanu upojenia alkoholowego, natomiast ciężkie przypadki są podobne do obrazu choroby Alzheimera. Remont domu i malowanie mieszkania to częste przyczyny zatruc używanymi przy tej okazji chemikaliami. Zatrucie farbami i lakierami zawierającymi szkodliwy dla ludzi benzen i nitrobenzen wywołuje ból głowy i mdłości.

## Aluminium to neurotoksyna



Kiedyś uważano, że aluminium jest pierwiastkiem obojętnym dla zdrowia, ale obecnie jego toksyczność nie budzi już żadnych wątpliwości. Rola aluminium interesuje naukowców od ponad 100 lat. Badania epidemiologiczne pokazały więcej przypadków choroby Alzheimera w rejonach o wysokim stężeniu

aluminium w wodzie wodociągowej (np. w Edynburgu). Aluminium dostarcza nie jest też z żywnością, a jego główne źródła to: proszek do pieczenia, związki przeciwzbrylające oraz emulgujące, niektóre leki, herbata (z cytryną), warzywa liściaste (sałata, liście pietruszki). Większa ilość aluminium może się dostać do organizmu w wyniku gotowania kwaśnych potraw w aluminiowych garnkach. Dlatego konieczna jest wymiana garnków aluminiowych na stalowe.

## Dodatki do żywności



Do konserwowania mięsa czy ryb od wieków stosowano solenie i wędzenie, bo zepsuta, spleśniała żywność była groźna dla zdrowia. Rozwój szkodliwych dla ludzi mikroorganizmów można zatrzymać przez pasteryzację w wysokiej temperaturze lub dzięki zastosowaniu substancji działających hamująco lub niszcząco na bakterie, drożdże i pleśnie.

Obecnie jako konserwanty i przeciwutleniające stosuje się m.in.: związki siarki, witaminę C, benzoesany (jako środki antybakteryjne oraz przeciwgrzybicze), związki azotu (w produktach mięsnych). Konieczne jest sprawdzanie zawartości wszystkich składników na opakowaniu produktu, bo dodatki te, obecne nawet w małych ilościach, wykazują działanie alergizujące.

Obliczono, że przeciętne dzienne spożycie szkodliwych dla organizmu dodatków do żywności może sięgać nawet 10-20 g.

Najwięcej dodatków (skrobia, żelatyna, pektyna, guma guar, konserwanty) mają:

- przetwory mleczne (10 g w porcji jogurtu 150 g),
- napoje w proszku (cappuccino 0,11 g/filiżankę),
- margaryny (3 g w 100 g),
- ciastka.

Wybrane substancje obecne w żywności i ich działanie:

## Barwniki syntetyczne:

E 102 (tartrazyna)	Jest dodawana do oranżady, deserów w proszku, sztucznego miodu. Może wywołać skurcz oskrzeli u osób chorych na astmę i uczulonych na aspirynę.
E 110 (żółcień pomarańczowa)	Znajduje się w marmoladach, w żelach, gumach do żucia, w powłokach tabletek. Może wywoływać różne reakcje alergiczne szczególnie u alergików, np. pokrzywkę, duszności.
E 124 (czerwień koszenilowa)	Dodawana jest do ryb wędzonych, budyniów, cukierków owocowych. Szkodzi osobom uczulonym na aspirynę.
E 133 (błękit brylantowy)	Znajduje się w warzywach konserwowych. Szkodzi osobom z zespołem jelita nadwrażliwego i innymi schorzeniami przewodu pokarmowego.
E 154 (brąz FK)	Dodawany jest do śledzi wędzonych i niektórych konserw rybnych. Jeśli spożywamy te produkty zbyt często i w dużych ilościach, brąz FK odkłada się w nerkach i w naczyniach limfatycznych.

## Konserwanty:

E 210 (kwas benzoesowy)	Znajduje się w galaretkach, w sokach owocowych, w napojach bezalkoholowych, margarynie, piwie. U niektórych osób podrażnia śluzówkę żołądka i jelit oraz wywołuje swędzącą wysypkę.
E 249 (azotyny potasu), E 250 (azotyny sodu)	Używane do peklowania mięs. Mogą powodować tworzenie się związków rakotwórczych, np. nitrozoamin.
E 220 do 228 (siarczyny)	Są w konserwach, w owocach kandyzowanych, w sokach owocowych, w winie, w skórkach owoców cytrusowych, w wiórkach kokosowych. U osób wrażliwych mogą wywołać nudności i bóle głowy.

**Substancje zakwaszające:**

E 260 (kwas octowy)	Znajduje się w owocach i warzywach marynowanych oraz w sosach – jest źle tolerowany przez osoby o delikatnym żołądku.
E 508 (chlorek potasu), E 509 (chlorek wapnia), E 511 (chlorek magnezu)	Znajdują się w przyprawach. W dużych ilościach działają przeczyszczająco. Powinny zrezygnować z nich osoby, które mają chore nerki i wątrobę.
E 525 (wodorotlenek potasu)	Dodawany jest do konfitur i galaretek. Może wywoływać bóle jelitowo-żołądkowe.
E 517 (siarczan amonu)	Jest obecny w wielu artykułach - w większych stężeniach może być przyczyną biegunk.

**Preparaty zagęszczające i żelujące:**

E 400 (kwas alginowy)	Niewskazany dla kobiet w ciąży.
E 407 (karagen)	Może przyczyniać się do owrzodzenia jelit.

**Preparaty zastępujące cukier:**

E 420 (sorbitol), E 421 (mannitol)	Spotykane są najczęściej w żywności dla diabetyków. Po spożyciu większych ilości tych substancji można dostać bólów brzucha i biegunki.
E 951 (aspartam) E 954 (sacharyna)	Obie substancje nie są polecane osobom z wrażliwym przewodem pokarmowym.

**Kosmetyki**

Kosmetyki kupujemy po to, aby pielęgnować skórę i włosy oraz dbać o ich higienę i zdrowie. Rzadko zastanawiamy się nad ich składem, uznając za pewne, że jest tak dobrany, aby nam nie zaszkodzić. Niestety, wiele kosmetyków zawiera także substancje, które mogą niekorzystnie oddziaływać na nasz organizm. Oddziaływanie to często nie ogranicza się wyłącznie do skóry i włosów. Niektóre substancje zawarte np. w kremach czy aerozolach przenikają do krwi i negatywnie wpływają na funkcjonowanie całego organizmu. Ponadto mogą przechodzić przez łożysko i do mleka kobiety karmiącej. Warto o tym pamiętać kupując kosmetyki przeznaczone dla dzieci oraz kobiet ciężarnych i w okresie laktacji.

Niekorzystne oddziaływanie kosmetyków może objawić się reakcjami alergicznymi, łuszczeniem się skóry, przewlekłym trądzikiem czy wypadaniem włosów. Niekiedy prowadzić może także do

zaburzeń miesiączkowania, kłopotów z zajściem w ciążę, zaburzeń potencji i działania gruczołów produkujących hormony. U osób cierpiących na problemy skórne stosowanie niewłaściwych kosmetyków może zaostrzać objawy choroby.

Od niedawna na świecie robią furorę tzw. kosmetyki ORGANIC, które nie są jeszcze obecne na polskim rynku. Wyroby oznaczone tym mianem muszą spełniać wiele rygorystycznych norm. Rośliny będące surowcem dla przemysłu spożywczego lub kosmetycznego muszą pochodzić z kontrolowanych upraw ekologicznych. W recepturach kosmetyków typu ORGANIC nie może być wielu substancji pochodzenia chemicznego (m.in. parabenów, pochodnych ropy naftowej; parafiny, wazeliny, glikolu propylenowego; wielu sztucznych środków zapachowych i barwiących). Dzięki temu nie aplikujemy codziennie skórze wielu szkodliwych, toksycznych substancji.

## Rozdział 4

# Kilka prostych sposobów na ograniczenie kontaktu z toksynami

**ŻYWNOSĆ:**

- wybieraj, w miarę możliwości, żywność ze sprawdzonych źródeł
- zawsze sprawdzaj etykiety na żywności i wybieraj produkty z minimalną ilością środków konserwujących i ulepszających
- staraj się zastępować żywność puszkowaną mrożonkami lub produktami suszonymi
- przed spożyciem zawsze myj i obieraj warzywa i owoce
- stosuj filtry do wody
- jeżeli hodujesz rośliny w przydomowym ogródku, zwróć uwagę, czy jest położony dostatecznie daleko od ulicy; zawsze wybieraj organiczne metody uprawy roślin

**KOSMETYKI:**

- nie używaj kosmetyków zawierających syntetyczne substancje zapachowe
- ogranicz długoterminowe używanie trwałych farb do włosów

**SPRZĘTY DOMOWE:**

- nie korzystaj z mebli i wykładzin, których powierzchnia pokryta została substancjami chemicznymi, zastąp je przedmiotami wykonanymi z produktów naturalnych
- zrezygnuj z garnków aluminiowych
- nigdy nie podgrzewaj żywności w folii





**Uważa się,  
że większość  
nowotworów  
rozwija się pod wpływem  
toksycznych związków  
obecnych w środowisku**

## Rozdział 5

# Jak substancje toksyczne wnikają do organizmu człowieka

Przez „drzwi”, czyli skórę, płuca i układ pokarmowy, wnikają do organizmu różne substancje toksyczne obecne w powietrzu, wodzie, glebie i żywności.

Jeżeli stężenie szkodliwych substancji nie jest wysokie, a ww. układy pracują sprawnie, toksyny dostające się do organizmu są usuwane we właściwym tempie.

Ich źródłem są m.in.:

- zanieczyszczenia środowiska, w szczególności metale ciężkie, związki siarki,
- palenie papierosów,
- niewłaściwa dieta, bogata w tłuszcze nasycone, ukryte cukry, substancje konserwujące i barwniki,
- nadużywanie leków,
- życie w ciągłym stresie.

Życie w zanieczyszczonym środowisku, żywność przetworzona chemicznie i stresy powodują, że do organizmu dostaje się dużo więcej toksyn niż jest on w stanie usunąć.

## Nadmiar toksyn jest szkodliwy

Efektom nagromadzenia związków toksycznych jest zaburzenie równowagi wewnętrznej organizmu oraz takie objawy, jak:

- ogólne przemęczenie,
- obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej,
- obniżony nastrój,
- zaburzenia koncentracji,
- bóle głowy,
- choroby skóry (głównie alergię),
- nieprzyjemny zapach ciała,
- obniżenie odporności.

Źródłem wielu szkodliwych związków chemicznych są również produkty procesów metabolicznych zachodzących w organizmie (np. mocznik, kreatynina, amoniak, wolne rodniki tlenowe).

Uważa się, że większość nowotworów rozwija się pod wpływem toksycznych związków obecnych w środowisku otaczającym człowieka.

Związki toksyczne usuwane są z organizmu różnymi drogami, które można porównać do okien, w szczególności:

- przez układ moczowy, z moczem,
- przez układ pokarmowy, ze stolcem,
- przez płuca, z powietrzem wydychanym,
- przez skórę, z potem.

Ponadto wiele dowodów naukowych wskazuje na to, że zawarte w środowisku toksyczne substancje wpływają na rozwój m.in. alergii skórnych, chorób układu nerwowego itd.

**W trakcie ewolucji,  
w celu ochrony swej stolicy  
- zdrowia, organizm stworzył  
potężną armię obronną**

## Rozdział 6

# Jak organizm broni się przed obcymi drobnoustrojami i substancjami chemicznymi

Gdy mamy kontakt z bakteriami, wirusami, grzybami i innymi drobnoustrojami chorobotwórczymi, organizm broni się przed rozwojem infekcji wykorzystując układ odpornościowy.

Gdy do ciała dostają się chemiczne szkodliwe substancje z powietrza, wody, i żywności – uruchamiane są inne mechanizmy obronne.

W trakcie ewolucji, w celu ochrony swej stolicy - zdrowia, organizm stworzył potężną armię obronną:

- strzelców, aby strzelali do wrogów (cytochromy P450)
- policjantów, aby im zakładali kajdanki (glutationy)
- wyprowadzaczy, aby usuwali niepożądanych intruzów (glikoproteiny P).

## Najlepszy strzelec – cytochrom P450

Komórki organizmu stworzyły strzelców - cytochromy, systemy wyspecjalizowane w niszczeniu toksyn o różnym charakterze i pochodzeniu. Zadaniem tego detoksykującego systemu jest unieszkodliwianie toksyn, tak aby mogły być usunięte z organizmu.

Cytochrom P450 to enzym (białko), którego kilka tysięcy cząsteczek znajduje się we wszystkich komórkach organizmu. Wyłapuje on różne toksyczne substancje i przy udziale wolnych rodników tlenowych zamienia je na związki, które mogą być sprawnie usunięte z organizmu. Niektóre z tych związków usuwane są z potem, moczem, a inne z żółcią i stolcem.

- Jeżeli do organizmu wnika dużo toksycznych substancji, to aktywność cytochromu P450 jest coraz większa. Efektem ubocznym takiego stanu jest znacznie przyspieszona produkcja szkodliwych wolnych rodników. Wówczas równowaga organizmu staje się zagrożona.
- Szybko rozwijający się przemysł i działania człowieka powodują, że coraz to nowsze toksyny znajdują się środowisku. Cytochrom nie rozpoznaje tych substancji, ale „przetwarza” je tak, jak umie. Niestety, produkty tego niedoskonałego przetwarzania mogą długo zalegać w organizmie i mogą być

dla niego bardzo toksyczne. Jest to jedno z najbardziej prawdopodobnych wytłumaczeń znacznie częstszego występowania alergii, nietolerancji pokarmowych i innych chorób cywilizacyjnych.

Pamiętaj, że:

- Alkohol i papierosy niekorzystnie zwiększają aktywność cytochromu P450, dlatego te używki należy wyeliminować lub ograniczyć do minimum.
- Polifenole, zawarte w owocach, warzywach i zielonej herbacie, zmniejszają łagodnie aktywność cytochromu P450, jeżeli jest za wysoka. Jest to niezwykle ważne, ponieważ zmniejsza się wówczas ryzyko nadmiernej produkcji wolnych rodników tlenowych.

## Najlepszy policjant – glutation

Wiele cząsteczek chemicznych wymaga specjalnego przygotowania do usunięcia ich z organizmu. Muszą być połączone z innymi cząsteczkami, tak aby stały się rozpuszczalne w wodzie lub tłuszczach. Rolę cząsteczek związujących toksyny spełnia m.in. glutation – „policjant”, który „zakłada kajdanki” niepożądanym cząsteczkom i „wyprowadza” je z organizmu. Ilość glutationu i innych „policjantów” powinna być na odpowiednio wysokim poziomie, aby eliminowanie toksyn odbywało się we właściwym tempie.

Cząsteczki rozpuszczające się w wodzie eliminowane są m.in. przez układ moczowy i skórę, a te rozpuszczalne w tłuszczach – przez przewód pokarmowy.

Pamiętaj, że:

- Polifenole, zawarte w owocach, warzywach i zielonej herbacie, zwiększają „wydajność” glutationu i przyspieszają zamianę toksycznych substancji na formy rozpuszczalne w tłuszczach i wodzie, aby szybciej mogły być wydalone z organizmu. Winogrona i aronia to owoce najbogatsze w polifenole.
- Serwatka – znana naszym babciom od setek lat – to doskonały napój zwiększający aktywność glutationu i tempo unieszkodliwiania toksyn.

## Wyprowadzacz – glikoproteiny P

Są to białka, występujące przede wszystkim w jelitach. Działają na zasadzie pompy – wypompowują, wyprowadzają toksyczne cząsteczki, które usiłują wniknąć do komórek.

## Co to są wolne rodniki tlenowe (WRT)?

WRT powstają fizjologicznie w organizmie z tlenu i pełnią wiele korzystnych funkcji. Problem pojawia się wtedy, gdy występują w nadmiarze. Dostarczane są, niestety, do organizmu również z zewnątrz, a ich źródłem są zanieczyszczenia środowiska, dym tytoniowy, promieniowanie jonizujące, promieniowanie nadfioletowe, smażenie żywności, jętczenie tłuszczów. Najbardziej narażone na nadmiar wolnych rodników są osoby palące papierosy i żyjące w zanieczyszczonym środowisku, w szczególności dużych miast, m.in. Śląska. WRT mogą uszkadzać komórki oraz sprzyjają rozwojowi takich chorób, jak: miażdżycy, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, nowotwory, choroby układu nerwowego i zaburzenie odporności. Komórki wyposażo-

ne są w szereg mechanizmów obronnych. Szczególne znaczenie mają tzw. antyoksydanty, neutralizujące wolne rodniki. Należą do nich m.in. witamina C, polifenole, witamina E, beta-karoten, koenzym Q.

Pamiętaj, że:

- Bogatym źródłem antyoksydantów, które neutralizują wolne rodniki tlenowe, są warzywa i owoce. Chronią organizm przed rozwojem miażdżycy, chorobą niedokrwienną serca, udarem mózgu, nadciśnieniem tętniczym, nowotworami i zaburzeniami krążenia obwodowego.

## U palaczy więcej toksyn

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 tysiące różnych szkodliwych dla zdrowia substancji. Do najbardziej toksycznych należą: benzo(a)piren, benzen, toluen, fenole, aldehydy, kadm, rtęć, ołów, bizmut, tlenek węgla, amoniak, cyjanowodór. Dym tytoniowy to również bardzo bogate źródło wolnych rodników tlenowych. Podczas wypalania jednego papierosa powstaje około 20 mg smoły i 350 ml dymu, które są wyjątkowo szkodliwe dla naszego organizmu.

Liczne badania naukowe wykazały obniżenie poziomu witamin antyoksy-

dacyjnych w organizmie osób palących papierosy (również i u biernych palaczy), przy zwiększonej jednocześnie zawartości toksycznych wolnych rodników tlenowych. Może to być jedną z ważniejszych przyczyn rozwoju u palaczy tytoniu wielu chorób, w tym miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, nowotworów i infekcji układu oddechowego. Stwierdzono we krwi palaczy obniżenie zawartości ważnych dla organizmu składników, m.in.: witaminy C (nawet o 40% w stosunku do osób niepalących), beta-karotenu (o około 30%), witaminy E i selenu.

Agnieszka Kublikowska – instruktorka tańca oraz fitness

„Chociaż jestem osobą regularnie uprawiającą aktywność fizyczną, po każdej zimie czuję się ociężała i zmęczona.

Dzięki zastosowaniu wczesną wiosną diety oczyszczającej odnawiam się fizycznie i z uczuciem lekkości oraz świeżości rozpoczynam nowy sezon.

Podczas 20 dni oczyszczania piję bardzo dużo płynów – szczególnie wody mineralnej i naparów ziołowych: zieloną herbatę (przyspiesza eliminację wolnych rodników tlenowych), miętę (działa łagodząco na układ trawienny), topian większy (działa napotnie i moczopędnie), koper włoski (łagodnie przeczyszcza, przyspiesza trawienie), mniszek lekarski (pobudza wydzielanie soku żołądkowego, stymuluje pracę wątroby) i przez 3 dni w niewielkich ilościach napar z liścia laurowego (oczyszcza stawy z toksyn i soli). Oprócz tego jem warzywa i owoce oraz piję soki i fermentowane

napoje mleczne. Efekt detoksykacji wspomagają też ćwiczenia fizyczne.

Szczególnie silnej woli potrzebuję przez pierwsze dwa dni diety, po których zaczynam odczuwać jej zbawienny wpływ: czuję się lekko i świeżo, znacznie mniej się męczę, co jest bardzo ważne z racji mojego zawodu. Po zakończeniu oczyszczania czuję się najedzona, choć zjadam o wiele mniejsze porcje. Mam przy tym znacznie więcej energii. Pozostaje mi też zdrowy nawyk zaczynania każdego dnia od wypicia szklanki wody mineralnej lub musującej multiwitaminy. Poza tym moja skóra staje się gładka, włosy błyszczą, a samopoczucie poprawia się – jestem weselsza i optymistycznie patrzę na budzącą się z zimowego snu przyrodę.”





**Od zarania dziejów człowiek odczuwa potrzebę oczyszczania organizmu z niepożądanych substancji, które wpływają na jego stan zdrowia.**

## Rozdział 7

# Jak organizm usuwa toksyny

Największe znaczenie w oczyszczaniu organizmu z toksyn mają: układ pokarmowy, układ moczowy, skóra i płuca.

### Układ pokarmowy

Sprawnie pracujący układ pokarmowy, do którego należą wątroba, trzustka, żołądek i jelita, jest niezbędny do zachowania zdrowia. Uczestniczy m.in. w trawieniu spożytych pokarmów. Dzięki temu składniki odżywcze mogą być dostarczone do organizmu

#### **Wątroba to jeden z najważniejszych narządów organizmu.**

Jest to główny narząd uczestniczący w „przetwarzaniu” różnych substancji chemicznych. Jeżeli zbyt wiele toksycznych substancji będzie docierało do wątroby, to jej praca i sprawność w usuwaniu tych substancji może zostać upośledzona.

Pracę wątroby może pogarszać dieta bogata w tłuszcze zwierzęce (nasycone), nadmiar tkanki tłuszczowej zgromadzonej w jamie brzusznej oraz picie nadmiernej ilości alkoholu. Może to doprowadzić do uszkodzenia wątroby, co wpłynie negatywnie na pracę całego organizmu.

#### **Żołądek, jelita**

Rola jelit polega przede wszystkim na trawieniu pożywienia. Odpowiadają one również za prawidłową odporność i funkcjonowanie całego organizmu. W jelitach żyją bakterie. Można podzie-

lić je na „dobre” i „złe”. Najwięcej jest ich w jelicie grubym. Do bakterii „dobrych”, o korzystnym działaniu zdrowotnym, należą m.in. bakterie kwasu mlekowego. Fizjologiczna flora jelitowa, czyli te „dobre” bakterie bytujące w jelicie grubym, jest niezbędna do prawidłowej pracy jelit i ogólnej sprawności całego organizmu.

Bakterie kwasu mlekowego odpowiadają za prawidłowe procesy trawienia w świetle jelita, zapobiegają namnażaniu się bakterii chorobotwórczych i chronią przed rozwojem nowotworów.

Pod wpływem bakterii „złych” bytujących w jelicie grubym powstaje szereg szkodliwych dla organizmu związków, jak na przykład indol, skatol i fenol, oraz gazy, jak np. siarkowodór i metan. Związki te są wydalane głównie ze stolcem, a częściowo tylko wchłaniane do krwi. Przy zaparciach znacznie większe ilości tych związków będą dostawały się do krwi i powodowały zatrucie organizmu.

#### **Zaparcia są bardzo szkodliwe**

O zaparciach mówimy wtedy, gdy stolec jest bardzo twardy lub opróżnienie występuje rzadziej niż co 3 dni

Zaparcia powodują:

- długotrwałe zaleganie resztek pokarmowych w jelitach,
- zaburzenia składu bakteryjnej flory jelitowej, gdy zaczynają przeważać bakterie chorobotwórcze nad

bakteriami o korzystnym działaniu zdrowotnym. Dodatkowo „złe” bakterie produkują różne toksyny, m.in. rakotwórcze,

- zwiększone wchłanianie toksycznych substancji z jelit, które po przedostaniu się do organizmu powodują złe samopoczucie, bóle głowy oraz sprzyjają rozwojowi chorób,
- dyskomfort, bóle i wzdęcia jamy brzusznej.

## Układ moczowy

Odpowiedzialny jest za usuwanie nadmiaru wody i zbędnych lub szkodliwych dla organizmu substancji. Człowiek fizjologicznie oddaje ok. 1,5 litra moczu dziennie. Tą drogą usuwane są z organizmu końcowe produkty przemiany materii. Również z moczem wydalane są niektóre leki oraz metale ciężkie, np. kadm i ołów. Szczególnie niebezpieczna jest kumulacja toksycznych metali ciężkich, których stężenie w środowisku i dymie tytoniowym jest wysokie. Jeżeli mocz nie będzie oddawany w odpowiedniej ilości, może dochodzić do gromadzenia się w organizmie wymienionych substancji, co będzie prowadziło do zatrucia organizmu i rozwoju chorób, m.in. nowotworowych. Dlatego bardzo ważne jest, aby pić odpowiednio dużo płynów, co uchroni przed nadmiernym zagęszczeniem moczu. Najlepiej pić wodę mineralną, herbatę i soki, w ilości co najmniej 1,5-2 litry dziennie, a w upalne dni znacznie więcej.

## Skóra

Pot to wodny roztwór soli zawierający związki mineralne, mocznik, kwas mlekowy, amoniak, węglowodany, tłuszcze. Skład potu zależy od diety, warunków klimatycznych i czynników środowiskowych. Wraz z potem tracimy między innymi chlorek sodu oraz potas. Przy obfitym poceniu się mogą zatem powstać niedobory tych pierwiastków. Tą drogą eliminowane są też zbędne, szkodliwe związki, powstające podczas procesów spalania w organizmie, oraz te, które dostały się do organizmu z zatrutego

środowiska wraz z wodą oraz bogatą w barwniki i konserwanty żywnością. Skóra pełni więc ważną rolę w oczyszczaniu ustroju z toksyn. Niezbędnym warunkiem jej prawidłowego funkcjonowania jest jednak odpowiednie nawodnienie.

## Układ oddechowy

Sprawnie działający nabłonek oddechowy jest niezwykle istotny do eliminacji szkodliwych substancji wdychanych ze środowiska oraz drobnoustrojów chorobotwórczych. Do zaburzenia funkcji nabłonka oddechowego często dochodzi u palaczy tytoniu.

### Uwolnij się od toksyn

Od zarania dziejów człowiek czuje potrzebę oczyszczania organizmu z niepożądanych substancji, które wpływają na jego stan zdrowia. Specjalne diety, korzystanie z łaźni parowych, sauny to przykłady naturalnych metod oczyszczających, które stosowano od wielu wieków w różnych kulturach.

W dzisiejszych czasach ludzkie ciało, atakowane zanieczyszczeniami i zbyt wysokokaloryczną dietą, przyjmuje toksyny, które kumulując się mogą zakłócać funkcjonowanie poszczególnych narządów i całego organizmu.

### Jak można wspomóc organizm, aby zmniejszyć ryzyko gromadzenia toksyn?

Można zmienić dietę oraz złe nawyki, takie jak palenie tytoniu czy picie nadmiernych ilości kawy i alkoholu. Te kroki są często jednak niewystarczające, biorąc pod uwagę stale rosnące zanieczyszczenie środowiska. Bardzo pomocna i potrzebna może okazać się kuracja oczyszczająca organizm z toksyn.

Główne założenia takiej kuracji to:

- ograniczenie spożycia toksyn,
- wydalanie istniejących nawarstwień toksyn poprzez delikatną stymulację narządów wydalniczych, tj. wątroby, jelit, skóry i płuc.

Aby zmniejszyć ryzyko gromadzenia toksycznych związków w organizmie, przestrzegaj 10 podstawowych zasad:

1. Zaprzestań palenia tytoniu i unikaj towarzystwa osób palących papierosy.
2. Ogranicz picie kawy do 1 filiżanki dziennie, a picie alkoholu do 2-3 lampek wina tygodniowo.
3. Spożywaj żywność jak najmniej przetworzoną, produkty zbożowe jadaj razowe.
4. Ogranicz spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.
5. Jedz ryby 2 razy w tygodniu (cenne źródło selenu i nienasyconych kwasów tłuszczowych).
6. Spożywaj fermentowane napoje mleczne (maślanki, jogurty, kefir, serwatkę).
7. Pij co najmniej 1,5-2 litry płynów dziennie.
8. Pij zieloną herbatę codziennie.
9. Spożywaj minimum 0,5 kg warzyw i owoców dziennie.
10. Unikaj stresów.

Aby wspomóc swój organizm w walce z toksynami:

- jedz warzywa i owoce
- wzbogać dietę o ryby, produkty zbożowe i te z dużą zawartością błonnika
- pij dużo kefirów, jogurtów i serwatki.

Warzywa i owoce są cennym źródłem składników mineralnych oraz witamin C, E, beta karotenu i polifenoli, wykazujących działanie antyoksydacyjne, czyli wymiatających wolne rodniki tlenowe. Polifenole, witamina E i beta-karoten od-

powiadają za prawidłową regenerację komórek i tkanek oraz za stan nabłonka oddechowego i błon śluzowych. Im bardziej pomarańczowe i zielone są owoce i warzywa, tym więcej zawierają witamin antyoksydacyjnych (papryka czerwona i żółta, marchew, cebula, pomidory, kapusta, brokuły, kalafior, ziemniaki, winogrona, aronia, pomarańcze). Znaczne ilości witaminy E znajdują się w olejach roślinnych oraz w ciemnym pieczywie. Ryby i produkty zbożowe są dobrym źródłem selenu, „wymiatającego” wolne rodniki,

Aby nie dopuścić do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, należy spożywać odpowiednią ilość błonnika w pożywieniu, tj. około 25-30 gramów dziennie. Jego rola polega na tym, że chłonie wodę w jelitach, pęcznieje, stymuluje przesuwanie treści pokarmowej i wypróżnienie. W diecie należy zwrócić uwagę na odpowiednią zawartość takich produktów, jak: otręby pszenne (100 g zawiera ok. 42 g błonnika), ciemne pieczywo (np. w 100 g chleba żytniego razowego jest ok. 6 g błonnika), soja (w 100 g ok. 16 g), warzywa (przede wszystkim marchew, brokuły, kalafior) i owoce (szczególnie skuteczne suszone śliwki, jabłka, figi, suszone daktyle, porzeczki). Prawidłową florę bakteryjną, m.in. *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum*, można przywrócić spożywając kefir i jogurty zawierające żywe kultury bakterii. Serwatka zwiększa siłę działania glutationu i eliminację toksyn.

Remigiusz Łukasiewicz – restauracja wegetariańska Vega

„Uważam, że oczyszczanie organizmu jest niezbędne dla naszego zdrowia. Stosuję regularnie, minimum dwa razy w roku, kilkudniowy post.

Ponadto jestem wegetarianinem. Od momentu przejścia na dietę wegetariańską zaobserwowałem, że wpływa ona zdecydowanie na poprawę zdro-

wia. Faktycznie bardzo rzadko choruję i szybko wracam do formy. Polecam wszystkim soki wyciskane z owoców i warzyw oraz oczywiście wodę niegazowaną. Poza tym, warto przeznaczyć chociaż jeden dzień w miesiącu na oczyszczanie owocowo-warzywne.”





**Oczyszczanie**  
– to działania prowadzące  
do przyspieszenia eliminacji  
toksyn z organizmu.

## Rozdział 8

# Metody oczyszczania organizmu z toksyn

Obecność niewielkich ilości toksyn w tkankach organizmu jest zupełnie normalna: narządy wydalnicze, których zadaniem jest oczyszczanie organizmu, odfiltrują i usuwają je. Problem pojawia się, gdy toksyny przekraczają pewien poziom. Narządy oczyszczające nie są już w stanie ich wydalnąć, więc toksyny gromadzą się i działają niekorzystnie na organizm. Substancje te kumulują się we wszystkich narządach, w szczególności w wątrobie, układzie pokarmowym, tkance tłuszczowej i tkance nerwowej. Nadwrażony organizm zaczyna następnie zdradzać oznaki utraty vitalności.

To dlatego wskazane jest reagowanie, gdy tylko pojawiają się sygnały ostrzegawcze, takie jak zmęczenie, bóle głowy i alergie.

Oczyszczanie – to działania prowadzące do przyspieszenia eliminacji toksyn z organizmu.

### Jak często należy przeprowadzać kurację oczyszczającą?

Jeśli cierpisz na brak vitalności, niespokojny sen (lub bezsenność), spowolnione trawienie, zaparcia, bóle głowy, zatrzymanie wody w organizmie lub masz ziemistą cerę, są to prawdopodobne oznaki, iż narządy wydalnicze mogły zostać przeciążone toksynami. Cztery kuracje oczyszczające rocznie w czasie każdej

zmiany pory roku mogą poprawić Twoje samopoczucie. Jest kilka powszechnie znanych metod oczyszczania.

### Zielona herbata

Ekstrakt z liści zielonej herbaty jest najbogatszym źródłem polifenoli, wymiatających toksyczne wolne rodniki tlenowe. Polifenole zmniejszają aktywność cytochromu P450 i przyspieszają zamianę toksycznych substancji na formy rozpuszczalne w wodzie i tłuszczach, dzięki czemu mogą być szybciej wyeliminowane z organizmu.



### Diety

Najpopularniejsze są diety owocowo-warzywne. Powinny trwać około 10-20, dni bo to jest odpowiedni czas, aby oczyścić organizm z toksyn i przywrócić jego prawidłowe funkcjonowanie. W dietach tego typu rezygnuje się z używek. Na posiłki zjada się surowe lub gotowane warzywa oraz wypija duże ilości świeżych soków owocowo-warzywnych. Zwykle od ok. 7 dnia wprowadzane są stopniowo fermentowane napoje mleczne, produkty zbożowe, ryby lub chude mięso.

Inne diety oczyszczające przewidują od samego początku oprócz owoców i warzyw – spożywanie fermentowanych napojów mlecznych i produktów zbo-



zowych, w szczególności kasz, a np. od 8 dnia dodawane są ryby lub chude mięso. Tego typu diety są bezpieczne dla zdrowia i skuteczne.

Po zakończeniu diety owocowo-warzywnej zaleca się utrzymywanie diety niskokalorycznej na poziomie około 1000 kcal przez 2 tygodnie, a następnie stopniowe zwiększanie kaloryczności posiłków przez kolejne tygodnie.

## Sauna

Z potem eliminowanych jest wiele substancji toksycznych. Dlatego po-  
czenie się jest bardzo korzystne dla organizmu. Wysoka temperatura w saunie powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry i wzmożone pocenie. W ciągu jednego, niezbyt ciepłego, dnia człowiek wydziela od 0,5 do 1 litra potu. Podczas 0,5-1 godziny pobytu w saunie może powstać kilka litrów potu. Jest to bardzo dobra metoda oczyszczania organizmu z toksyn, ale głównie tych rozpuszczalnych w wodzie. Z sauny można korzystać 1-2 razy w tygodniu.

Namiastką sauny jest brany codziennie rano prysznic z naprzemiennie ciepłą i chłodną wodą. Poprzez łagodne zmiany temperatury pobudzone jest krążenie krwi i limfy, co powoduje, że lepiej są zaopatrywane w tlen i składniki odżywcze wszystkie tkanki organizmu.

Przeciwwskazania do korzystania z sauny: choroby serca i układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, choroby nerek, infekcje, choroby zakaźne.

## Hydrokolonoterapia

Jest to jedna z najstarszych metod oczyszczania organizmu z toksyn. Polega na głębokim płukaniu jelita grubego. Jej zadaniem jest usuwanie zalegających mas kałowych oraz szkodliwych bakterii i ich

toksyn z jelita. Usuwane są niestety również te dobre bakterie. Uważa się, że tą metodą można poprawić pracę jelit, wyeliminować zaparcia i polepszyć wchłanianie składników odżywczych. Za pomocą hydrokolonoterapii eliminuje się toksyny zawarte w przewodzie pokarmowym. Metoda ta jest jednak dość kontrowersyjna. Ma wiele przeciwwskazań: wszystkie choroby przewodu pokarmowego, choroby serca, niewydolność nerek, anemia.



## Głodówka

Lecznymi aspektami głodówek zainteresowano się już wiele lat temu. Próbowano je stosować w terapii różnych schorzeń. Idea głodówki jest taka, że organizm pozbawiony dowozu energii z zewnątrz zaczyna spalać zmagazynowane zapasy glukozy, a następnie tłuszczów. W tkance tłuszczowej skumulowane są ogromne ilości toksyn, które zostają uwolnione do krwi, a następnie stopniowo wydalone z organizmu przez przewód pokarmowy. Organizm przeprowadza „przełęcz generalny” zgromadzonych zapasów i sposobu funkcjonowania. Podczas głodówki spada tempo metabolizmu i produkcja toksycznych wolnych rodników tlenowych. Odciążony zostaje układ pokarmowy, ponieważ nie otrzymuje pożywienia do trawienia. Organizm usuwa w tym czasie zbędne komórki.

Głodówka może trwać 1 dzień do kilku-kilkunastu. Powinno się wówczas pić dużo wody mineralnej, aby rozcieńczać płyny ustrojowe i zwiększać ilość toksyn wydalanych wraz z moczem i ze stolcem.

Głodówki mają również wielu wrogów. Są to metody niefizjologiczne oczyszczania. Mogą znacznie osłabiać organizm i powodować szereg działań niepożądanych, jak na przykład: napad kolki u osób z kamicą dróg żółciowych, napad dny moczonowej u osób z podwyższonym stężeniem kwasu moczowego, obniżenie odporności, omdlenia, wtórny przyrost masy ciała po

powrocie do wcześniejszego odżywiania. Głodówka może być prowadzona tylko i wyłącznie pod ścisłą kontrolą lekarza!

Przeciwwskazania do głodówek występują szczególnie u dzieci, osób starszych, osób cierpiących na choroby przewlekłe (organizm jest już zwykle wyczerpany), choroby zakaźne, choroby psychiczne.

Wnioski: 1-2-dniowe powstrzymanie się od jedzenia, przy wypijaniu odpowiedniej ilości płynów, zmniejszy dowóz szkodliwych substancji do organizmu i nie powinno wpłynąć niekorzystnie na stan naszego zdrowia. Dłuższe kontynuowanie głodówek jest jednak przeciwwskazane. Nawet w wypadku krótkiej głodówki konieczna jest konsultacja lekarza.

## Kuracje ziołowe

**Powidlnik indyjski (tamaryndowiec)**  
stymuluje pracę przewodu pokarmowego i działa łagodnie przeczyszczająco. Tamaryndowiec jest ponadto bogatym źródłem błonnika i pektyn,

**Łopian większy**  
działa łagodnie moczopędnie i napotnie.

**Fiołek trójbarwny**  
działa łagodnie moczopędnie i napotnie, stymuluje wydzielanie śluzu, poprawia czynność ruchową nabłonka rzęskowego oraz ułatwia odkrztuszanie.

**Wiązówka błotna**  
działa łagodnie moczopędnie i napotnie.

**Koper włoski**  
działa rozkurczowo na przewód pokarmowy i łagodnie przeczyszczająco. Zmniejsza uczucie pełności i wzdęcia jamy brzusznej. Stymuluje ponadto wydzielanie śluzu, poprawia czynność ruchową nabłonka rzęskowego oraz ułatwia odkrztuszanie. Pobudza ponadto wydzielanie soku żółtkowego, dzięki czemu przyspiesza trawienie pokarmów.

**Morszczyk**  
pobudza metabolizm.

**Mniszek lekarski**  
pobudza wydzielanie soku żółtkowego, stymuluje pracę wątroby, działa żółciotwórczo i żółciopędnie.

**Karczoch zwyczajny**  
regeneruje komórki wątrobowe i usprawnia ich działanie. Bardzo silnie pobudza tworzenie i wydalanie żółci.

**Brzoza biała**  
działa łagodnie moczopędnie.

**Jakie owoce wspomagają oczyszczanie organizmu?**

Suszone śliwki, jabłka, winogrona stymulują pracę jelit.

Poprzez zastosowanie ziołowej kuracji można usprawnić czynność narządów uczestniczących w eliminowaniu toksycznych związków z organizmu.

W mieszance ziół powinny się znaleźć takie, które działają łagodnie:

- moczopędnie,
- napotnie,
- żółciotwórczo i żółciopędnie,
- przeczyszczająco,
- stymulująco na pracę nabłonka oddechowego w oskrzelach,
- „wymiatająco” na wolne rodniki tlenowe.

## Sojusznik oczyszczania: woda

Wskazane jest pić dużo wody podczas kuracji, aby pomóc organizmowi usunąć toksyny. Najlepiej byłoby wypijać co najmniej 1,5 – 2 litry wody dziennie w celu pobudzenia procesu oczyszczania.

Pij wodę w naturalnej postaci jako niegazowaną wodę mineralną lub w postaci ziołowej bądź zielonej herbaty.

Agata Kozieł – dziennikarka

„Jako nastolatka stosowałam często różne diety odchudzające: dietę 1000 kalorii, dietę kapuścianą i inne.

Szukałam informacji w pismach, pytałam się koleżanek, a następnie z mniejszą lub większą konsekwencją przechodziłam na dietę. Oczywiście po pewnym czasie zarzucałam moją „dietę cud” i wracałam do poprzedniej wagi.

Od kilku lat, zamiast wyczerpujących i często skomplikowanych diet, stosuję cztery razy w roku kurację, która pomaga mi oczyścić organizm z toksyn. Przez tydzień lub dwa jem głównie warzywa i owoce, piję co najmniej 3 litry wody dziennie i dużo naparów z ziół, w tym najwięcej zielonej herbaty.

Po takim oczyszczaniu organizmu czuję się zdecydowanie lepiej – mam więcej energii i siły. Dodatkowo poprawia

się mój wygląd: cera staje się bardziej promienna, a włosy wydają się gęstsze i bardziej błyszczące. Zazwyczaj też tracę kilka zbędnych kilogramów. Zawsze oczyszczam swój organizm na przełomie pór roku, pomaga mi to zwalczyć wiosenne osłabienie czy wzmocnić organizm przed jesiennymi chłodami.

Na co dzień poza kuracjami oczyszczającymi organizm z toksyn staram się zwracać nieco większą uwagę na to, co jem. Przestrzeganie kilku prostych zasad, tj. jedzenie około pięciu mniejszych posiłków dziennie, unikanie ciężkostrawnych potraw przed snem, picie dużej ilości płynów i częste jedzenie warzyw i owoców, pomaga mi w utrzymaniu stałej wagi i dobrego samopoczucia.”



## Rozdział 9 20-dniowy program diety oczyszczającej organizm z toksyn



**Gdy wstaniesz, wypij koktajl** na początek dnia: zmieszaj sok z połowy marchwi i połowy cytryny z połową szklanki niegazowanej wody mineralnej. Ewentualnie, po prostu wyciśnij cytrynę i dodaj sok do dużej szklanki gorącej wody, którą następnie powinieneś wypić wolno, małymi łykami. Cytryna pobudza nerki, pomaga likwidować gazy jelitowe oraz dodaje witaminy. Soki muszą być świeżo wyciśnięte z owoców. Przed każdym posiłkiem wypij sok z połowy pomarańczy i cytryny.

**Jedz tak dużo świeżych** owoców i warzyw, ile tylko chcesz, szczególnie tych, które mogą pobudzać wydalanie toksyn z organizmu (koper włoski, por, szparagi i ananas). Zjadaj minimum 0,5 kg warzyw w ciągu dnia i 300 g owoców.

**Wypijaj co najmniej 3** szklanki maślanki, kefiru lub serwatki dziennie.

**Zjedz codziennie trochę** kaszy jaglanej, gryczanej lub płatków owsianych

**Unikaj używania olejów** i innych tłuszczów gdy gotujesz: spróbuj zamiast tego piec na grillu lub gotować na parze. Doprawiaj jedzenie ziołowymi przyprawami aromatycznymi, takimi jak rozmaryn, tymianek i bazylię.

**Ogranicz spożycie szybko** uwalniających się cukrów (takich jak cukier w kawie lub napojach bezalkoholowych).

**Od 7 dnia diety** zjadaj dodatkowo ok. 100 g drobiu lub ryby dziennie.

**Sok owocowy powinien** być świeży, a składniki surówek dokładnie umyte.

**Zapomnij o używkach** – kawie, alkoholu i papierosach.

**Między posiłkami pij** czystą niegazowaną wodę mineralną, możesz dodać do niej zioła wspomagające oczyszczanie organizmu z toksyn, bądź zrób napar z zielonej herbaty.

**W celu zmniejszenia** poziomu napięcia w organizmie wykonuj ćwiczenia oddechowe.

**Aby pobudzić** wydalanie toksyn z organizmu, podejmij fizyczną aktywność na świeżym powietrzu lub chodź na spacer każdego dnia. Wieczorami bierz gorącą, solną kąpiel.

**Zastosuj mieszankę** ziołową przyspieszającą eliminację toksyn z organizmu.



## Dobroczynne skutki oczyszczania organizmu z toksyn:

Skutki oczyszczania opierającego się na zmianie diety i stosowaniu mieszanki ziołowej można podzielić na te, które są odczuwalne bardzo szybko i łatwe do zaobserwowania, oraz efekty występujące z pewnym opóźnieniem.

### Efekty szybkie:

- regulacja wypróżnień,
- zmniejszenie uczucia wzdęć w jamie brzusznej,
- łagodnie wzmożone oddawanie moczu,
- łagodne zwiększenie potliwości,
- zmniejszenie uczucia obrzęku ciała, jeżeli wcześniej występowało.

### Efekty obserwowane później:

- zmniejszenie zmęczenia i poprawa ogólnego samopoczucia,
- lepsza koncentracja,
- poprawa stanu i zapachu skóry,
- ustąpienie np. bólów głowy, jeżeli wcześniej występowały,
- lepsza odporność.

Piotr Kunstler – instruktor jogi

## „Oczyszczanie (sanskryckie – śauca) jest jedną z fundamentalnych zasad jogi.

Rozwinięte w jodze różnorodne praktyki mają za zadanie oczyścić ciało z wszelkich zanieczyszczeń i utrzymać je w zdrowiu. Doświadczenie uczucia oczyszczenia jest jednym z podstawowych efektów, jakie daje praktyka jogi. U moich uczniów obserwuję to, gdy widzę ich po sesji jogi uśmiechniętych, odprężonych, pełnych radości i chęci do życia.

Podczas ćwiczenia pozycji jogicznych (asan) ciało wykonuje rozmaite ruchy, np. skłony do przodu, do tyłu, skręty itp. Pobudzanie krążenia i aktywizacja układu nerwowego w całym organizmie regulują funkcjonowanie narządów, co wpływa bezpośrednio na pracę poszczególnych komórek, usuwając z nich toksyny. Ćwiczenia zestawione są w taki sposób, aby poruszyć, ożywić i napętnić energią wszystkie części ciała. Ćwiczenia oddechowe (pranayama) oczyszczają płuca i poprawiają nasycenie

krwi tlenem, zwiększając jednocześnie wydolność organizmu oraz intensyfikując procesy samooczyszczania.

Uważną praktyką jogi wysubtelnia wrażliwość ciała i uświadamia, jak ważne dla zdrowego życia jest również to, co jemy. Dieta bowiem w istotny sposób wpływa na jakość naszego funkcjonowania. Osobiście przykładam dużo uwagi, aby spożywać produkty świeże, jak najmniej przetworzone i niekonserwowane. Polecam dietę bogatą w warzywa (surowe, jak i duszone), kasze i nasiona strączkowe, przyprawiane różnymi ziołami, oraz owoce i herbaty ziołowe.

Zrównoważona dieta wraz z regularną i systematyczną aktywnością fizyczną owocuje sprawnością, lekkością ruchów ciała oraz niezwykłą jasnością umysłu. W ten sposób proces oczyszczania wyzwala w nas pełnię sił witalnych.”



## Rozdział 10 TEST: Czy Twój organizm jest przeciążony toksynami?

Jeśli masz nagromadzone toksyny, Twój organizm wysyła Ci sygnały ostrzegawcze. Wykorzystaj ten test, aby sprawdzić, czy Twój organizm może cierpieć na odkładanie się toksyn.

Przy każdym stwierdzeniu wybierz poziom częstotliwości, który najlepiej Cię opisuje, a następnie zsumuj poszczególne wyniki.

## Test:

0 - rzadko 1 - czasami 2 - często

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Czuję się zmęczony/a                           | <input type="checkbox"/> Bardzo szybko brakuje mi oddechu                       |
| <input type="checkbox"/> Mam trudności z zasypianiem                    | <input type="checkbox"/> Cierpię na ciężkość nóg, zatrzymanie wody w organizmie |
| <input type="checkbox"/> Mam problemy z koncentracją                    | <input type="checkbox"/> Jem dużo czerwonego mięsa                              |
| <input type="checkbox"/> Jestem nerwowy/a                               | <input type="checkbox"/> Mam łaknienie na cukier lub sól                        |
| <input type="checkbox"/> Wyglądam na wykończonego                       | <input type="checkbox"/> Palę   |
| <input type="checkbox"/> Mam łamliwe paznokcie i matowe włosy           | <input type="checkbox"/> Piję alkohol   |
| <input type="checkbox"/> Mam nieświeży oddech                           | <input type="checkbox"/> Spożywam przetworzone jedzenie/dania typu fast food    |
| <input type="checkbox"/> Cierpię na brzydki zapach ciała                |   |
| <input type="checkbox"/> Cierpię na wzdęcia lub inne problemy trawienne | <input type="text"/> <b>RAZEM</b>   |

## Wynik:

0 – 4: Twój organizm najprawdopodobniej nie cierpi na odkładanie się toksyn. Nie masz się czym martwić.

5 – 10: Może pomóc podjęcie następujących działań. Zmień nawyki żywieniowe poprzez zwiększenie spożycia owoców i warzyw, ogranicz środki pobudzające oraz pij dużo wody, herbaty ziołowej/owocowej, świeżych soków owocowych. Jednocześnie rozpocznij kurację drenażową.

11 lub Toksyny mogły odłożyć się w Twoim organizmie, który może nie być już więcej: w stanie ich usuwać. Powinieneś potraktować kurację drenażową jako priorytet.

mgr inż. Ewa Mechelewska – Instruktorka tai chi

„W medycynie Dalekiego Wschodu detoksyfikacja (oczyszczanie organizmu) stanowi podstawę leczenia i zapobiegania chorobom.

Według tradycji chińskiej wszystkie diety oczyszczające prowadzi się wraz z malejącym księżycem, zaczynając zaraz po pełni.

Efekt detoksyfikacji organizmu wspomagają takie zabiegi, jak masaż ciała na sucho przed kąpielą, sauna, a także ćwiczenia fizyczne, np. tai chi.

Głębokie oddychanie podczas ćwiczeń tai chi zapewnia odpowiednią pracę organizmu, wprowadzając harmonię w funkcjonowaniu wszystkich organów i systemów, a jednocześnie uwalniając dwutlenek węgla z zakamarków płuc. Aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie organizmu - usprawnia krążenie krwi i limfy oraz wydalanie potu i śluzu. Oczyszczenie limfy i naczyń krwionośnych chroni przed infekcjami, zawałami, wylewami i wieloma dolegliwościami.

Polecam także stosowanie przez jeden dzień w tygodniu diety płynowej (picie świeżych soków owocowych i warzywnych czy herbatki ziołowych) lub spożywanie owoców i warzyw w surowej postaci, ewentualnie gotowanych na parze.

To, co otrzymamy po oczyszczeniu organizmu i po ćwiczeniach tai chi, to przede wszystkim: dobre zdrowie, ustanie bólu w stawach, błysk w oczach, gładsza skóra, więcej energii, witalność oraz wspaniałe ciało.

Oczyszczanie jest bardzo efektywnym procesem odmładzającym cały organizm, jest nam życiowo niezbędne, ponieważ tylko czysty organizm może funkcjonować właściwie i harmonijnie."



# 11 Najczęściej zadawane pytania

## 1. Jakie pożywienie wybierać, by ograniczyć spożywanie toksycznych substancji?

Kupując żywność w sklepach spożywczych nie znamy źródła jej pochodzenia, musimy mieć zaufanie do producenta i kontroli jakości (która jest dość rygorystyczna). Jeśli kupujemy u znajomego rolnika, warto wybierać te ziemniaki i warzywa, które nie rosły w pobliżu drogi o dużym nasileniu ruchu. Wiele osób w miastach ma ogródki działkowe – z wielką radością można tu hodować kwiaty, ale nie warzywa! W codziennym żywieniu rodziny nie korzystać z konserw mięsnych, ograniczyć spożywanie peklowanych wędlin – ze względu na azotyny. Wybierać produkty o krótszym terminie przydatności: warunkiem trwałości przez 2 lata musi być wysokie stężenie konserwantów.

## 2. Na jakie konserwanty i ulepszacze obecne w pożywieniu powinnam zwrócić szczególną uwagę?

Jeśli nikt w rodzinie nie ma uczuleń – sprawa nie jest alarmująca. Ale gdy odpowiedź jest pozytywna i pojawiają się charakterystyczne dla astmy trudności w oddychaniu i kaszel, trzeba unikać kwasu benzoesowego i jego pochodnych (E 210-213) oraz niektórych siarczynów i substancji zawierających nieorganiczne związki siarki (E 220-228).

## 3. Jakie mogą być źródła toksycznych substancji w moim domu i miejscu pracy?

Nowe meble, wykładziny, farby i kleje emitują resztki lotnych związków używanych przy produkcji. Rady: a) wietrzyć po przeprowadzce czy remoncie, malować pokój farbami rozpuszczalnymi w wodzie; b) zrobić przegląd zawartości domowej apteczki – źródłem toksycznych związków mogą być przeterminowane leki oraz generalnie nadużywanie leków; c) bezwzględnie wyrzucać spleśniałe dzemy, zepsute owoce, resztki wędlin zbyt długo leżące w lodówce; d) filtry klimatyzacji w biurach – rzadko czyszczone są źródłem infekcji wirusowych

#### 4. Czy w kosmetykach mogą znajdować się toksyny, a jeśli tak, jak ich unikać?

Oczywiście są i powodują alergię. Coraz więcej osób obawia się korzystania z kosmetyków. Nawet jeśli na opakowaniu jest obrazek kwiatka, zawartość jest skomponowana z surowców chemicznych, a naturalnego wyciągu z ziół może być mniej niż 1%. Można samemu zapoznać się z listą składników, tzw. listą INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) lub świadomie wybierać produkty oznaczone jako biokosmetyki, kosmetyki organiczne, ekologiczne, biologiczne, certyfikowane kosmetyki naturalne. Ich producenci muszą zadeklarować, że nie stosują produktów petrochemicznych, takich jak oleje, silikon czy parafiny, oraz że rezygnują z syntetycznych środków zapachowych i barwiących, jak również syntetycznych konserwantów.

#### 5. Jaki wpływ na organizm mają toksyny? Czy mogą powodować jakieś schorzenia lub zaburzenia w organizmie?

Duże dawki toksyn powodują ostre zatrucia, których leczeniem zajmują się lekarze toksykolodzy. Groźne są też małe dawki toksyn, które wchłaniamy żyjąc w wielkim mieście. Niektóre z nich kumulują się w tkance tłuszczowej, inne we włosach czy paznokciach. Organizm reaguje bólem głowy, zmęczeniem, brakiem apetytu. To sygnał, że trzeba pójść przynajmniej na spacer do lasu lub wyjechać na urlop. Przewlekłe, wieloletnie wchłanianie toksyn może powodować zaburzenia hormonalne, niepłodność, niską wagę noworodków, choroby nowotworowe, choroby degeneracyjne układu nerwowego (np. o powodowanie choroby Alzheimera podejrzewany jest glin). Powszechnie znane są choroby powstające wskutek palenia papierosów.

#### 6. Czy są ludzie mniej i bardziej odporni na toksyny?

Tak. Niektóre organizmy radzą sobie lepiej z usuwaniem toksycznych związków, inni, zwłaszcza mający problemy z nerkami czy wątrobą – gorzej. Bardzo wrażliwe są dzieci i oczywiście kobiety w ciąży.

#### 7. Jakie są objawy zatrucia organizmu przez toksyny?

Zależy to od dawki i rodzaju toksyny. Zjedzenie zepsutej żywności powoduje wymioty, biegunkę i bóle brzucha – organizm pozbywa się w ten sposób źródła zatrucia. Przewlekłe zatrucia oparami rozpuszczalników czy spalinami samochodowymi u kogoś, kto mieszka przy ruchliwej ulicy, przejawiają się chronicznym zmęczeniem, bólami głowy, depresją, niechęcią do pracy. Stały kontakt z chemikaliami skutkuje alergiami skórnymi czy pokarmowymi.

#### 8. Czy mój organizm może sam bronić się przed toksynami?

Musi sam się bronić, Metabolizuje większość trucizn, czyli przerabia je i wydalą. Można mu pomóc pijąc odpowiednio dużo czystej wody lub specjalnie przygotowane mieszanki ziołowe, jedząc odpowiednio dużo błonnika, co zapewnia prawidłowe wypróżnienia. A przede wszystkim unikając wchłaniania toksyn, aby nie przeciążać pracy organów odpowiedzialnych za ich wydalanie: płuc, nerek, wątroby.

#### 9. Jakie są podstawowe źródła toksyn w mieście, a jakie na wsi?

W mieście spaliny samochodowe, zapylenie powietrza, toksyny emitowane przez przemysł. Na wsi są to np. środki ochrony roślin nieostrożnie stosowane i nieodpowiednio magazynowane.

#### 10. Na co powinnam zwracać uwagę kupując jedzenie dla małych dzieci?

Jarzyzny, zwłaszcza popularna marchewka, nie powinny zawierać azotanów i azotynów, gwarantują to solidni producenci soczków czy zupek, ale warto przeczytać informację na opakowaniu. W żywności dla dzieci nie powinien się znajdować BHA (E 320) ani BHT (E 321). Cukierki o ostrych kolorach są barwione syntetycznymi barwnikami (E 104, E 122), dla dzieci lepiej wybierać słodkie niebarwione.

#### 11. Czy w wodzie pitnej mogą znajdować się substancje toksyczne, a jeśli tak, jak ograniczyć ich ilość?

Wodociągi miejskie biorą odpowiedzialność za jakość wody, specjalistyczne laboratoria stale monitorują jej skład (musi odpowiadać wymaganiom bakteriologicznym, mieć niską zawartość metali ciężkich i trihalometanów). Problemem jest natomiast obecność chloru i chlorynów, która czasem jest większa i wyczuwalna w smaku. Pomagają domowe filtry, można do parzenia herbaty korzystać z wody butelkowanej. Substancje toksyczne mogą być w studniach wiejskich położonych blisko magazynów nawozów, mogilników odpadów i środków ochrony roślin. Mając ujęcie wody trzeba okresowo dawać wodę do analizy.

#### 12. Jak często powinniśmy oczyszczać organizm?

Związki toksyczne dostają się do naszego organizmu przez cały rok, ale najbardziej wyczerpani czujemy się na przełomie pór roku, w szczególności zima/wiosna i jesień/zima. Korzystnie byłoby zatem powtarzać kurację 4 razy w roku.

#### 13. Skąd mam wiedzieć, czy powinienem poddać się oczyszczaniu?

Jeżeli czujesz się zmęczony lub wyczerpany, masz kłopoty z zasypianiem, koncentracją i wykonywaniem efektywnej pracy, czujesz się źle fizycznie, a do tego w twoim menu jest dużo żywności przetworzonej, fast food i alkoholu – to możesz być pewny, że to już czas, aby zastosować kurację oczyszczającą.

#### 14. Czy wszystkie metody oczyszczania organizmu są bezpieczne?

Najbezpieczniejsza jest metoda polegająca na stosowaniu diety zawierającej owoce, warzywa, fermentowane napoje mleczne i bogate w błonnik produkty zbożowe (kasze, płatki) w połączeniu z łagodnie działającymi ziołami. Głodówki, diety bardzo niskokaloryczne, diety jednostronne, np. jabłkowe – jeżeli będą prowadzone 1-3 dni nie powinny spowodować szkód w naszym organizmie, ale dłuższe ich kontynuowanie może doprowadzić do niedoboru składników odżywczych. Przeciwwskazaniem do tego typu metod oczyszczających są choroby

przewlekłe, kamica pęcherzyka żółciowego, dna moczanowa, infekcje. Sauna ma korzystny wpływ na nasz organizm, ale jest też wiele przeciwwskazań do korzystania z sauny, m.in. choroby serca i układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, choroby nerek, infekcje, choroby zakaźne. Hydrokolonoterapia ma również wiele przeciwwskazań: wszystkie choroby przewodu pokarmowego, choroby serca, niewydolność nerek, anemia.

## 15. Czy istnieją jakieś przeciwwskazania zdrowotne do oczyszczania organizmu?

Nie stwierdzono przeciwwskazań zdrowotnych do oczyszczania organizmu z substancji toksycznych, jeżeli oczyszczanie prowadzone jest w sposób rozsądny, nie zaburzający równowagi wewnętrznej organizmu.

## 16. Czy powinniśmy się oczyszczać w jakiejś konkretnej porze roku?

Kuracje oczyszczające najlepiej prowadzić na przełomie pór roku.

## 17. Jak szybko będę mógł odczuć skutki oczyszczania?

Skutki oczyszczania opierającego się na zmianie diety i stosowaniu mieszanki ziołowej można podzielić na te, które są odczuwalne bardzo szybko i łatwo do zaobserwowania, oraz efekty występujące z pewnym opóźnieniem.

### Efekty szybkie:

- regulacja wypróżnień,
- zmniejszenie uczucia wzdęć w jamie brzusznej,
- łagodnie wzmożone oddawanie moczu,
- łagodne zwiększenie potliwości,
- zmniejszenie uczucia obrzęku ciała, jeżeli wcześniej występowało.

### Efekty obserwowane później:

- zmniejszenie zmęczenia i poprawa ogólnego samopoczucia,
- lepsza koncentracja,
- poprawa stanu skóry,
- ustąpienie np. bólów głowy, jeżeli wcześniej występowały.

## 18. Czy stosowanie środków oczyszczających organizm nie zakłóci w sposób znaczący mojego codziennego funkcjonowania?

Zależy, jakie to będą środki. Zioła, na przykład, działają w sposób bardzo łagodny i nie zaburzają pracy organizmu.

## 19. Jakie potrawy/produkty są zdrowe dla mojego organizmu i nie zanieczyszczają go toksynami?

Nie jest prosto odpowiedzieć na to pytanie. Żyjemy w zanieczyszczonym środowisku. Substancje toksyczne znajdują się w powietrzu, wodzie i glebie. Nawet żywność

pochoǳąca z wydawałoby się nieskażonych terenów zawiera wiele substancji chemicznych, których nie powinna zawierać. Najzdrowsze dla organizmu są: surowe lub gotowane warzywa, owoce, soki owocowo-warzywne, fermentowane napoje mleczne, płatki owsiane i pszenne, razowe pieczywo, kasza gryczana i jaglana oraz ryby. Warto pamiętać, że najwięcej substancji toksycznych zgromadzonych jest w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego, zatem wszystkie produkty mięsne i mleczne powinny być jądane chude.

## 20. Czym różni się oczyszczanie organizmu od popularnej głodówki?

Głodówka, jak sama nazwa wskazuje, polega na powstrzymaniu się od przyjmowania posiłków. Idea jej jest taka, że organizm pozbawiony dowozu energii z zewnątrz zaczyna spalać zmagazynowane zapasy glukozy, a następnie tłuszczów. Skumulowane w tkance tłuszczowej toksyny zostają uwolnione do krwi, a następnie stopniowo wydalane z organizmu przez przewód pokarmowy. Głodówki mają wielu wrogów, gdyż uważane są za metody niefizjologiczne i przeciwwskazane w wielu schorzeniach.

Oczyszczanie organizmu z toksyn powinno być prowadzone zgodnie z fizjologią i opierać się na zmianie diety oraz łagodnie działających ziołach pobudzających pracę przewodu pokarmowego, wątroby, nerek, płuc i skóry.

## 21. Na czym polega oczyszczanie organizmu?

Oczyszczanie – to działania prowadzące do przyspieszenia eliminacji toksyn z organizmu. Polega z jednej strony na ograniczeniu spożycia toksyn, a z drugiej – na delikatnej stymulacji narządów wydalniczych. Osiąga się to przede wszystkim poprzez zmianę diety oraz np. ziołowe kuracje poprawiające sprawność organów uczestniczących w eliminowaniu toksycznych związków z organizmu. Zalecane jest również korzystanie z sauny.

## 22. Czy jeśli staram się odżywiać zdrowo (jem dużo warzyw, owoców, ryb i ciemnego pieczywa), a do tego uprawiam regularnie jakiś sport (aerobic, pływanie itp.), dodatkowe działania oczyszczające organizm są mi jeszcze potrzebne?

Dzięki takiemu odżywianiu i prowadzeniu aktywności fizycznej mniej toksycznych związków będzie dostarczanych do organizmu i będą szybciej eliminowane. Ale należy pamiętać, że trujące związki toksyczne są też w powietrzu, którym oddychamy, wodzie pitnej, glebie, na której uprawiane są warzywa i zboża. Dlatego każdy z nas narażony jest na nadmierną ilość toksyn w organizmie i potrzebuje kuracji oczyszczającej.

## 23. Czy oczyszczanie organizmu ma też efekt odchudzający?

Oczyszczanie organizmu z toksyn może działać również odchudzająco. Z jednej strony będzie to efekt usunięcia z organizmu nadmiaru skumulowanej wody, a z drugiej, jeżeli dieta będzie niskokaloryczna, redukcji tkanki tłuszczowej.



Notatki:

ORTIS

# Methodraine DETOX

**Wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn**



**Brzoza oraz Wiązówka błotna**

*Pomagają uwolnić toksyny poprzez działanie moczopędne*



**Karczoch oraz Mniszek lekarski**

*Wspomagają pracę wątroby oraz przewodu pokarmowego*



**Łopian większy oraz Bratek trójbarwny**

*Oczyszczają i poprawiają kondycję skóry*



**Koper włoski**

*Eliminuje kolki i gazy jelitowe*



**Zielona herbata**

*Działa jak antyoksydant i ogranicza działanie wolnych rodników*



**Tamaryndowiec, Śliwka, Jabłko oraz Winogrona**  
*Stymulują pracę jelit*



**+ Morszczyn\***

*to naturalne źródło jodu. Pobudza on funkcje drenażowe organizmu poprzez stymulację procesów metabolicznych oraz wspomaga naturalne metody eliminacji toksyn. Dodatkowo wzmacnia działanie pozostałych 10 ziół.*

\* Dla osób z nadczynnością tarczycy dostępna jest wersja bez morszczynu.



lifetech  
Polska firma biotechnologiczna

Dystrybutor: [www.lifetech.pl](http://www.lifetech.pl)  
Informacje: 022 846 04 34