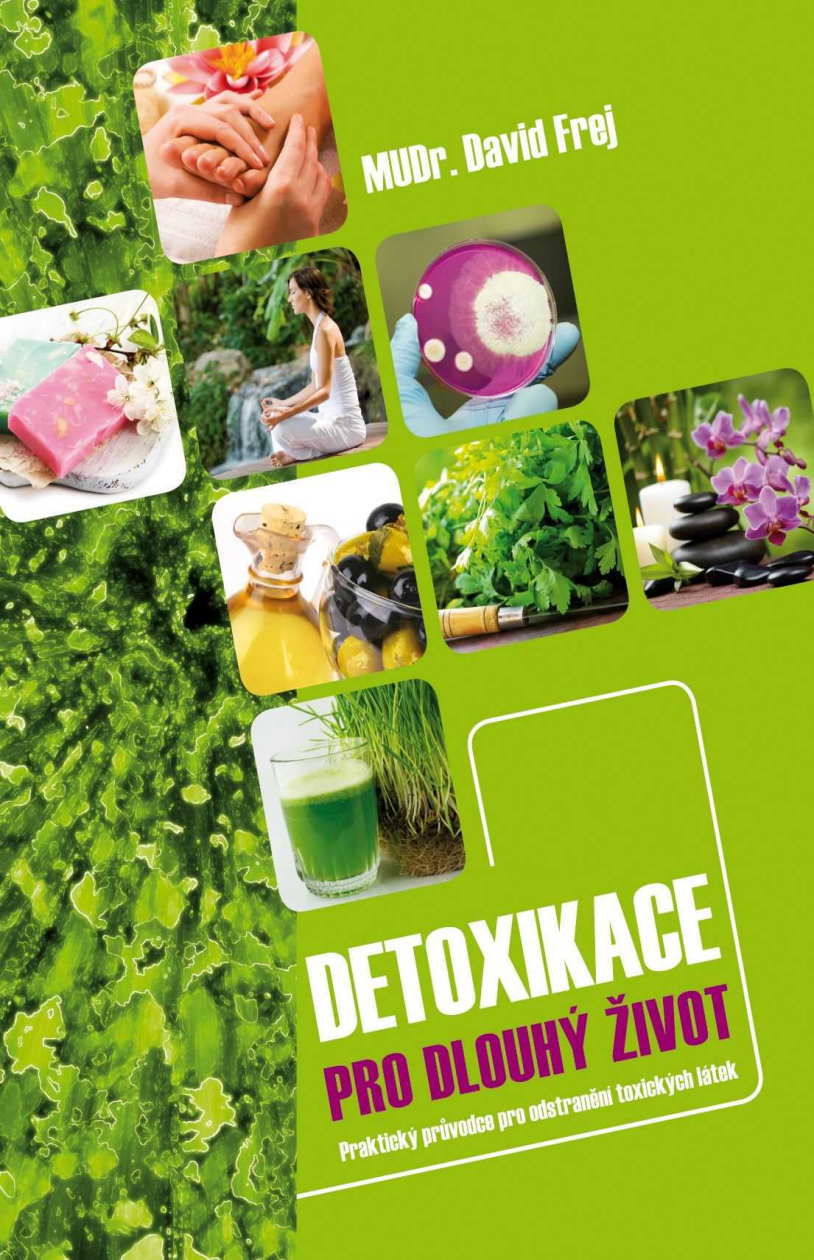




MUDr. David Frej

DETOXIKACE PRO DLOUHÝ ŽIVOT

Praktický průvodce pro odstranění toxických látek



TRITON
Praha/Kroměříž

MUDr. David Frej

DETOXIKACE PRO DLOUHÝ ŽIVOT

MUDr. David Frej

DETOXIKACE PRO DLOUHÝ ŽIVOT

Praktický průvodce pro odstranění toxických látek

Stanislav Juhaňák – TRITON

David Frej

Detoxikace pro dlouhý život

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

© David Frej, 2014

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2014

Illustrations © Jiří Hlaváček, 2014

Cover © Renata Brtnická, 2014

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-698-2

Úvod	9
Kapitola 1: O detoxikaci	10
Co je detoxikace	10
Proč se detoxikací zabývat	13
Které orgány se na detoxikaci podílejí?	14
Játra jako hlavní detoxikační orgán	21
Další detoxikační orgány	24
Kapitola 2: Toxiny kolem nás	27
Rozdělení toxinů	27
Toxiny z metabolismu	28
Škodlivé látky ve vzduchu, půdě a vodě	29
Mikroorganismy	35
Kontaminované potraviny a voda	36
Lehké a těžké kovy	39
Záření, elektromagnetické pole a geopatogenní zóny	46
Kapitola 3: Detoxikace: kdy je vhodná a pro koho	50
Příznaky toxinů v organismu	50
Detoxikační dotazník	52
Detoxikace: kdo a kdy	54
Kdy není detoxikace vhodná?	55
Projevy úspěšné detoxikace	55
Kapitola 4: Praktická detoxikace	58
1. Očista domova	58
2. Harmonická strava a správný pitný režim	64
3. Ranní očista – očista jazyka, ranní teplý očištný nápoj, kartáčování pokožky	70
4. Domácí masáž	73

5. Sauna a koupele	76
6. Očista střev a klystýr	81
7. Pohyb, relaxace, meditace a jóga	86
8. Správné dýchání	93
Kapitola 5: Průběh detoxikace	96
Tři stadia a detoxikační krize	96
Krátkodobá detoxikace (1–3 dny)	99
Dlouhodobá detoxikace (delší než 3 dny)	110
Kapitola 6: Ukončení detoxikace a dlouhodobý režim	117
Zakončení detoxikace	117
Doporučení k harmonické stravě a režimu po celý rok	118
Kapitola 7: Detoxikace u dětí a v těhotenství	132
O výživě budoucích matek	132
Detoxikace a děti	136
Kapitola 8: Aromaterapie a byliny	145
Aromaterapie	145
Byliny v detoxikaci a regeneraci	147
Kapitola 9: Recepty	160
Detoxikační nápoje	169
Literatura	172
O autorovi	173
Rejstřík	174

V historii lidstva není detoxikace ničím neznámým. Půsty neboli vynechání jídla na různě dlouhou dobu se doporučovaly pravidelně, nejen jako součást náboženství, ale i proto, že lidé měli respekt k sobě i přírodě. Západní medicína nevěnuje detoxikaci pozornost a mnozí lékaři její pozitivní účinky stále ignorují. Přitom se v současné době zvyšuje počet lidí s civilizačními nemocemi. Rychle se zvyšuje zejména výskyt srdečně-cévních chorob, alergií, rakoviny i psychických onemocnění vznikajících v důsledku hektického životního stylu, špatné životosprávy a škodlivin v ovzduší, potravinách, vodě a půdě.

V knize najdete kapitoly věnované chemickým škodlivinám, těžkým kovům a elektrosmogu, dozvíte se, co detoxikace znamená a jak se na ní jednotlivé orgány – především játra, ledviny, tlusté střevo, kůže či lymfatický systém – podílejí. Zároveň se naučíte, jak sami postupovat při očistě nejen svého organismu, ale i prostředí, ve kterém žijete. Na závěr jsem přidal informace týkající se těhotných žen i detoxikace dětí a popsal běžně dostupné detoxikační byliny.

Již ve starověku se půsty a jiné způsoby očisty prováděly nejen jako rituál z náboženských, ale také z léčebných důvodů. Vzhledem k tomu, jak se zvyšuje stres, zhoršuje ekonomická situace, ovzduší, kvalita potravin, vody a též zdravotnická péče, je pravidelná očista – nejen tělesná, ale také duševní – potřebnější než kdykoli dřív. Po mnohaleté praxi s pacienty, jimž různé druhy detoxikace doporučuji, jsem pevně přesvědčen, že očista organismu je vynikajícím prostředkem k ozdravení a léčení i závažných nemocí. Věřím, že praktické informace z této knihy vám pomohou prožít zdravý a dlouhý život.

MUDr. David Frej

1 O detoxikaci

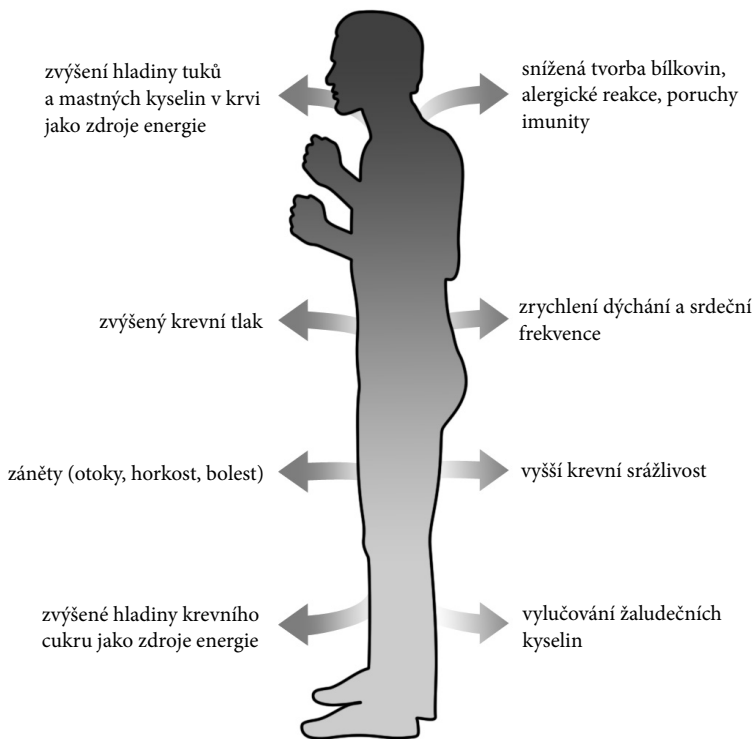
■ Co je detoxikace

Detoxikace znamená pročištění neboli zbavení těla škodlivých látek. Škodlivou látku neboli toxin (vědci používají pojmenování toxin jen pro produkty mikroorganismů, ale my budeme tento termín používat jako synonymum pro škodlivé látky) můžeme definovat jako látku, která má destruktivní vliv na buňky, jejich funkci nebo jejich strukturu. Do jaké míry toxin buňky poškodí, závisí na fázi (akutní toxicita způsobuje největší škody), dávce a individuální citlivosti. Toxiny způsobují únavu, zažívací obtíže, poruchy chování či závažná onemocnění, jako je rakovina.

Detoxikace je prostředek k obnovení rovnováhy v organismu. Rovnováha znamená zdraví a stav, kdy se vhodně podpoří léčivé schopnosti těla. Správně provedená detoxikace harmonizuje organismus, navozuje pocit zdraví, dodává energii a projasňuje mysl. Detoxikace stimuluje samoléčebné schopnosti organismu a s její pomocí docílíme pročištění orgánů, tkání a buněk. Výsledky mohou být opravdu ohromující.

Účelem detoxikace je odstranit odumřelé buňky a tkáně, které se v organismu hromadí. Toxické látky se v těle usazují následkem sedavého způsobu života, stresu, používání chemikálií v domácnostech a na pracovištích, elektrosmogu z mobilních telefonů a bezdrátových připojení, konzumace nekvalitní stravy, která často obsahuje mnoho živočišných bílkovin, rafinovaných cukrů, barviv, konzervantů apod. Odpadní látky jsou v těle zadržovány a zpomalují regeneraci orgánů (staré rozpadající se buňky jsou pomaleji nahrazovány novými).

Akutní i chronické potíže pramení z hromadění toxinů zejména v tkáních. Buňky nedostávají živiny nutné pro výživu a „dusí se“. Pří-



Obr. 1 Stres

činou civilizačních nemocí, jako jsou rakovina, alergie, cukrovka, vysoký krevní tlak nebo srdečně-cévní choroby, je v první řadě nezdravý životní styl a stres.

Změna stravy, životosprávy, pohyb a pravidelná vnitřní očista několikrát ročně mohou výrazně ozdravit tělo i mysl. Západní medicína neřeší detoxikaci ani nepovažuje stravu za důležitou z hlediska prevence a léčby, ale starověcí lékaři východní medicíny, jako je ájurvédská a čínská, se detoxikací zabývali. Podle ájurvédské medicíny se toxiny nazývají áma (doslova jedovatá látka). Áma je dlouhou dobu chemicky inaktivní, pak se ale mění, fermentuje. Rychle se pohybuje,

váže se na různá místa a v orgánech vyvolává poruchu funkce orgánů, vedoucí k nemocem.

Hippokratés či Paracelsus detoxikaci předepisovali a chovali se tak moudřeji než mnozí lékaři, kteří ji odmítají, aniž by věděli, o čem vlastně je. Jak by mohli, když je pro ně pohodlnější jen předepisovat chemické léky, nehodlají se vzdělávat a uznat, jak rozumně a v souladu s přírodou se chovali naši předci, kteří se půstem zabývali a stravu dokázali považovat za lék. Nikdo rozumný nemůže tuto terapii odmítat. Západní styl života ale nerespektuje přírodní zákonitosti, což se musí v budoucnu projevit. Klíčem k ozdravení je detoxikace organismu.

Za fyziologického stavu poskytují rozpadající se buňky a tkáně dostatek živin pro organismus, který zužitkuje cukry, tuky a bílkoviny z těchto buněk. Zdravé buňky a orgány získávají živiny ze stravy a jsou chráněny před škodlivými látkami, pokud se jich dokážeme zbavovat díky správně fungujícímu metabolismu a vylučování.

Očista probíhá v organismu přirozeně ve dvou fázích, kdy se tělo biochemickými procesy snaží vyloučit škodliviny. V *první fázi* (nazývané biotransformace) dochází za pomoci více než 50 enzymů ke změně molekul látek. Jde o přípravu na druhou fázi. Játra jsou hlavním místem, kde tento metabolismus probíhá. Dále se na procesu podílejí (v menší míře než játra, konkrétně asi třetinově) plíce a ledviny, ale též srdce, střevo, svaly, mozek a kůže. Pro činnost enzymů potřebujeme dostatečný přísun minerálů a vitaminů: vitamin B₁, C, E, měď, železo, hořčík, mangan, molybden, síru, zinek, cholin, lecitin, metionin, mastné kyseliny. Některé látky se mění na netoxické, ale část z nich na toxické, karcinogenní, které jsou dále metabolizovány v druhé fázi. V první fázi též vznikají škodlivé volné radikály.

Ve *druhé fázi detoxikace*, která je našemu organismu geneticky daná, se tyto molekuly mění na molekuly rozpustné ve vodě, což umožňuje vyloučení z těla žlučí nebo ledvinami. Při nerovnováze mezi první a druhou fází nebo při špatném fungování druhé fáze (projevující se na imunitě, nervovém systému a činnosti žláz), která toxické molekuly vzniklé v první fázi mění na neškodné produkty, se

odpadní látky vytvořené během první fáze nevylučují a zůstávají v organismu. Pro správné fungování druhé fáze potřebujeme vitaminy skupiny B, kyselinu listovou, germanium, hořčík, mangan, molybden, selen, síru, zinek, cystein, glycin, glutation, taurin a n-acetylcystein. Zásadní je přísun zdravých sacharidů, bílkovin a tuků.

■ Proč se detoxikací zabývat

Při správné životosprávě, vhodném stravování, v relativně čistém prostředí, při dostatku pohybu a za psychické pohody lze zažívat optimální zdravotní stav. Většina z nás však ideální podmínky nemá. Detoxikace je proto jedním z nejdostupnějších nástrojů podporujících samoléčebné schopnosti těla.

Detoxikací se tělo zbavuje jedovatých látek (toxinů), nacházejících se v ovzduší (například olovo), ve stravě (pesticidy, antibiotika, hormony), vodě, v lécích nebo čistících prostředcích.

Lidé, kteří se snaží dosáhnout zásadních stravovacích změn bez očisty těla, jsou často zklamáni. Stravovací změny bývají mnohdy provázeny nevolnostmi, únavou, zvracením, průjmy, bolestmi břicha a nadýmáním, bolestmi kloubů a hlavy, vyrážkami, podrážděností nebo úzkostmi atd. To jsou některé z běžných potíží, které vyvstávají ve chvíli, kdy se tělo pokouší eliminovat jedovaté látky, vedlejší produkty metabolismu a snaží se přizpůsobit zdravější stravě. Pozitivní změny v důsledku přechodu na správné stravování mohou trvat týdny, měsíce, někdy dokonce roky, léčba stravou je totiž velmi pomalá a nemusí nás zbavit všech toxinů usazených v těle. Spolu s detoxikací se mohou výsledky dostavit mnohem rychleji. Detoxikace je neobyčejně účinná tím, že pomáhá organismu rychle řešit potíže již při prvních příznacích akutního onemocnění. Mezi tyto příznaky patří horečka, zánět, bolest atd. U akutních onemocnění proto zaznamenáváme s krátkodobou detoxikací úspěch.

Chronické nemoci mají často původ v akutních potížích, které nebyly vyléčeny, a příznaky nemoci byly potlačeny. Očista dává tělu

možnost okamžitě reagovat na chronický stav. Právě během půstu nebo opakované detoxikace má tělo šanci pročistit tkáň a orgány.

Detoxikace je indikována nejen při léčbě civilizačních nemocí – obezity, cukrovky, nemocí srdce a cév (arterioskleróza), rakoviny, alergií, bolestí hlavy, autoimunitních onemocnění (revmatická artritida, lupenka, nemoci štítné žlázy) –, ale i zažívacích obtíží, kožních nemocí, psychických poruch včetně depresí a schizofrenie atd.

Očista se využívá také pro „omlazování“. Dává organismu příležitost tělesně i duševně se „vyčistit“, odstranit nashromážděné odumřelé tkáň a navíc umožňuje sebepoznání, na které se při rychlém moderním způsobu života často nedostává.

■ Které orgány se na detoxikaci podílejí?

Detoxikace zvyšuje schopnost orgánů vylučovat škodliviny a podporuje novotvorbu buněk a regeneraci organismu.

K hlavním detoxikačním orgánům patří játra, ledviny, kůže, plíce, lymfatický systém a tlusté střevo. Játra čistí krev a filtrují odpadní látky metabolismu, ledviny odstraňují nadbytek tekutin, kyselinu močovou, bílkoviny, přebytečné minerály, kůže vylučuje potem toxiny, plícemi se zbavujeme oxidu uhličitého, lymfatický systém filtruje a odvádí odpadní produkty do krve a tlusté střevo vylučuje odpadní látky v podobě stolice.

Toxiny a odpadní látky z překyselující a těžší stravy zahlcují játra. Ledviny zatížené filtrací nemohou normálně fungovat. Plíce málo okysličují organismus vinou špatného, povrchového a mělkého dýchání. Pokožka jako největší orgán těla potřebuje péči a střevo se podílí na trávení a správném vylučování odpadních látek.

Játra

Játra jsou nejdůležitější detoxikační orgán a spolu se střevy se nejvíce podílejí na odstraňování odpadních látek z těla. Více o játrech na str. 21.

Ledviny

Ledviny jsou během života zatížené vylučováním nově přijímaných a vznikajících toxinů a odpadních látek. Jako filtrační orgán filtrují toxiny a odpadní materiál z krve. Ledviny jako nejdůležitější vylučovací orgán obratlovců filtrují odumřelé buňky, odpadní látky metabolismu bílkovin, léky, chemikálie, regulují vodní metabolismus, rovnováhu sodíku a draslíku, minerály, pH a vápník. Ledviny filtrují až 25 % veškeré krve a pouze 0,1 % vylučují jako moč. Některé buňky v ledvinách jsou schopné vylučovat určité toxiny do moči a také likvidovat některé organické látky, aniž se do moči vyloučí. Během detoxikace se mohou zaměřit na odbourání již nahromaděných toxických a odpadních látek. Zvýšená činnost ledvin se projevuje častějším močením a tmavou močí. Při nerovnováze minerálů pak z vápníku a dalších minerálů vznikají ledvinové kameny.

Strava. Omezte překyselující a příliš bílkovinnou stravu: sůl, vejce, maso, mléčné výrobky. Ledviny oslabuje nadměrný přísun zejména živočišných bílkovin, přijímaných v mase a mléčných výrobcích. Příjem cukru zvyšuje výdej inzulinu a vyplavování vápníku do krve, což může přispívat ke vzniku ledvinových kamenů.

Pitný režim. Pijte medovou vodu s limetkou nebo citronem (viz str. 71), protože kyselina citronová blokuje tvorbu ledvinových kamenů. Přes den pijte více vody než džusů a čajů. Čistá voda lépe ředí moč a detoxikuje ledviny, brání koncentraci minerálů a solí předcházejících tvorbě kamenů. Jablečný a brusinkový džus podporuje funkci ledvin. Omezte kofein. Z alkoholu je nejvhodnější suché červené víno k jídlu (jen v běžném režimu).

Čaje. Pijte speciální ledvinový čaj s celíkem zlatobýlem. Fenyklový čaj má močopudné účinky a detoxikuje ledviny. Petrželový čaj nebo šťáva podporuje vylučování toxinů ledvinami. Připravte si čaj z jalovce: rozmačkejte bobule jalovce a zalijte šálkem vroucí vody. Nechte odstát, můžete dochutit trochou domácího medu. Pijte po jednom šálku třikrát denně.

Byliny a doplňky stravy. Na ledviny působí léčivě tyto byliny: smetánka lékařská, proskurník, zázvor, dong quai, směs s kotvičníkem,

santalem, celíkem a vrbovkou pod názvem Tribo, plody z cedru, vodilka, Ginkgo biloba, medvědice lékařská, petržel, jalovec, přeslička rolní, celík zlatobýl, lopuch, vodilka kanadská, brusinky, jestřábník, listy olivovníku. Viz též kapitolu Detoxikační byliny, str. 147.

Zinek (50 mg denně) s mědí (3 mg) chrání před vznikem ledvinových kamenů.

Koupele. Do horké vany nakapejte 10 kapek esenciálního oleje podporujícího činnost ledvin: cedr, eukalyptus, santal, heřmánek, citron.

Pohyb. Cvičení podporuje ukládání vápníku do kostí. Nižší hladina v krvi pak zpomaluje tvorbu kamenů, podporuje krevní oběh a vylučování toxinů ledvinami.

Zažívací ústrojí

Trávicí ústrojí je jedním z nejdůležitějších systémů v detoxikaci. Toxiny se do žaludku dostanou ve vodě, potravinách a také nosem či ústy a spolknutím. Toxiny se dostávají do střev i z krve. Vstřebávání škodlivin ovlivňují trávicí enzymy, žaludeční šťávy a žluč. Do střev se dostávají bakterie, viry, plísňe a toxiny v potravě. Toxiny se buď po metabolizaci detoxikují a vyloučí, nebo vstřebají následně do krve. Ve střevech se nacházejí mnohé enzymy zodpovědné za detoxikaci jako v játrech, jen vše probíhá pomaleji. Nejen v játrech, ale i ve střevních slizničních buňkách se nachází cytochrom 450, podílející se na detoxikaci. Zažívací trakt je chráněn hlenem, enzymy, mikroflórou a sliznicí.

Škodliviny, které se nevstřebají, se hromadí v tlustém střevě a případně se ukládají ve střevní stěně. Zpomalená peristaltika tlustého střeva je dána špatnou stravou, nedostatkem vlákniny a pohybu. Toxiny se mohou z tlustého střeva vstřebávat do krve a způsobovat zdravotní obtíže.

Strava. Vyhněte se kofeinu, polotovarům, červenému masu, bílé mouce a bílému cukru. Konzumujte stravu s vlákninou (viz dále) a dodržujte zásady správného stravování na str. 121.

Vláknina a přípravky s vlákninou. Činnost střev lze povzbudit dodáním vlákniny v různých přípravcích, ale nejpřirozenější stimulací je dostatek zeleniny a ovoce v běžné stravě (švestky, fíky a jablka). Z bylin se používá jilm plavý, psyllium v kombinaci s marakujou a inulinem (například přípravek Marakuja vláknina), Haritaki, starodávná směs pod názvem Bowelcare a bio Triphala. Projímadla ochuzují organismus o draslík a jsou návyková, platí to i pro běžně prodávané psyllium. Viz též kapitolu Detoxikační byliny, str. 147.

Na střevo vhodně působí rebarbora (kořen) a rostliny se silnými projímavými účinky, například senna. Není vhodné užívat ji u střevních zánětů nebo déle než 2 týdny. Zázvorový kořen účinkuje proti křečím, nadýmání a zvracení. Vhodný recept na podporu trávení: Oloupaný zázvorový kořen pokapejte limetkovou šťávou a přidejte trochu soli. Jezte 30 minut před jídlem. Vhodný je i zázvorový čaj, viz recept na str. 169. Pelyněk, česnek a dýňová semínka působí proti parazitům. Peristaltiku střev podporuje senna, jíl (odstraňuje toxiny ze střeva), viz str. 108, živočišné uhlí, viz str. 144, chlorofyl, viz str. 72, kaprylová kyselina na kvasinky a jablečný pektin.

Probiotika a střevní mikroflóra. Probiotika jsou nyní hit. Normální střevní mikroflóra chrání střeva před osídlením škodlivými bakteriemi a kvasinkami, vyrábí vitaminy (například skupiny B) a váže toxiny. Při hnilobných a kvasných procesech – třeba v případě zácpy, přebytku cukru, bílé mouky a konzumace průmyslově vyráběných mléčných výrobků – však škodliví mikrobi vylučují toxiny, které zlikvidují bakterie prospěšné zdraví. Škodlivé bakterie se přizpůsobují změněným podmínkám a při častém užívání antibiotik se rychle obnovuje jejich schopnost přežít a stát se odolnými vůči těmto chemickým antibakteriálním přípravkům. Některé byliny a koření, například zederach indický (neem), kurkuma nebo česnek, obsahují látky s výrazným antibakteriálním účinkem. Tyto přírodní látky nemají nežádoucí účinky chemických antibiotik, nelikvidují zdravé bakterie ve střevech a škodlivé bakterie si vůči nim nevytvoří odolnost. K účinným probiotikům, podporujícím zdravou střevní mikroflóru, patří inulin nebo *Lactobacillus acidophilus*, užívat lze také bifidus

v kapslích. Pravidelné konzumaci jogurtů z homogenizovaného mléka propagovaných pro obsah laktobacilů a bifidobakterií se vyhněte, jsou obtížně stravitelné.

Více o tlustém střevu a očistě na str. 81.

Kůže

Kůže je největší orgán lidského těla a jedna z nejdůležitějších tkání podílejících se na očistě organismu. Vylučuje vodu, soli, kyselinu močovou, udržuje tělesnou teplotu, chrání před dehydratací a tvoří bariéru proti cizím látkám. Potem se vylučují těžké kovy. Pokožkou prostupují toxiny nejlépe v oleji; naopak málo rozpustné jsou ve vodě. Mokrá pokožka lépe propouští škodliviny při vyšších teplotách. Toxiny se mohou vstřebávat přes vlasové folikuly. Při přetížení ledvin a jater přebírá kůže obrannou úlohu, což se může projevit vyrážkami, ekzémy a potem, a také přeměnou na látky rozpustné ve vodě. Prostřednictvím kůže a pocení se organismus může detoxikovat stejně úspěšně jako ledvinami.

Strava. Zdraví pokožky podpoříte konzumací karotky, řepy, brokolice, ředkviček a salátu. Kvalitní tuk posiluje zdravou pokožku, protože kůže je tvořena převážně tukem. Konzumujte extra panenský olivový olej, omega-3 tuky, nesolené bio máslo a konopný olej. Jezte čerstvé ovoce a zeleninu, vaječné žloutky, sladkovodní ryby, obilniny, luštěniny, semínka, vše, co obsahuje zinek.

Omezte smažené, kyselé, slané a pikantní pokrmy a potraviny, bílý cukr, margaríny, rafinované oleje, mléčné produkty, lilkovitou zeleninu a také kofein a alkohol.

Byliny a doplňky. Omega-3 mastné kyseliny, bioflavonoidy, pupalový olej, přírodní vitamin E, kokosový olej, oman pravý, popenec obecný, jalovec, smetánka lékařská, jetel luční. Více viz v části Detoxikační byliny, str. 147.

Kosmetika. Běžně dostupná mýdla a šampony podporují průnik toxinů do krve. Většina lidí nevnímá tyto změny, neboť jsou relativně nepatrné, ale dlouhodobé hromadění toxinů zatěžuje játra, což má

následně vliv na kůži. Používejte jen přírodní mýdla a šampony, které nejsou dražší než kosmetika světoznámých firem, jejichž produkty jsou ale z velké míry chemické. Péče o kůži vychází z používání nejen přírodních mýdel a šamponů, ale také mléka po koupeli, pleťových krémů a masek.

Oblečení. Noste oblečení z přírodních materiálů (bavlna), které na rozdíl od umělých materiálů vstřebávají toxiny. Ručníky často vyměňujte, neboť obsahují mnoho toxických látek.

Kartáčování, koupele, sauna, masáže. Kůže je důležitý vylučovací orgán, který zbavuje tělo škodlivin. Některé praktiky jako kartáčování, koupele, sauna a masáže ozdravují pokožku intenzivnějším pocením.

Více o očištění pokožky na str. 72.

Plíce

Plíce umožňují přivádět do organismu kyslík a odvádět z něj kyslíčnick uhlíčitý. Plíce jsou ze všech orgánů nejvíce vystaveny zevnímu prostředí. Vdechujeme různé částičky prachu, chemikálie, mikroorganismy, pyly. Správné dýchání je nutné pro zdraví a zvyšuje kapacitu plic a okysličení buněk. Plíce se snaží bránit škodlivinám vylučováním hlenu v dýchacích cestách, enzymy, imunitním systémem, epitelem. Detoxikační činnost plic se projevuje zrychleným dechem, vylučujícím oxid uhlíčitý.

Strava. Plicím prospívají alkalické, zejména zelené potraviny, které je čistí (chlorela, spirulina a kelp např. v přípravku Alga Forte), flavonoidy v ovoci (meruňky, švestky, broskve). Vhodné jsou bezlepkové obilniny jako rýže basmati, jáhly a quinoa. Omezte mléčné výrobky, které dýchací systém zahleňují. Pijte čistou teplejší vodu a bylinné čaje.

Byliny a doplňky. Kafr, divizna, jilm plavý, oman (*Inula racemosa* a *Helenium*), proskurník, koloidní stříbro, selen, cystein, koenzym Q10, extrakt z listů olivovníku, kostival, přeslička rolní, rdesno. Více viz v části Detoxikační byliny, str. 147.

Koupel a masáž. Z esenciálních olejů na inhalaci a aplikaci na hrudník jsou vhodné oreganový, eukalyptový a čajovníkový olej (pro vtírání na hrudník 15 kapek do 30 ml sezamového oleje, pro inhalaci 6 kapek do 1 litru vody).

Pohyb. Plíce posilujeme rychlou chůzí, jízdou na kole, lyžováním na běžkách.

Dýchání. Plíce podpoříme správným dýcháním, viz str. 93.

Lymfatický systém

Skládá se z lymfatických žláz a uzlin, sleziny, brzlíku a mandlí. Nejvíce lymfy se tvoří v játrech a slezině. Lymfa (míza) tvořená lymfatickými (mízními) uzlinami vstřebává odpadní látky, odumřelé buňky a nadbytek tekutin. V lymfatických uzlinách se filtrují mikroorganismy a lymfa detoxikuje škodliviny, které se dále vylučují do krve a následně ledvinami, játry nebo kůží. Kolují v ní bílé krvinky zodpovídající za imunitu. Dodává též buňkám kyslík a živiny.

Strava. Bílý cukr zastavuje činnost bílých krvinek. Alkohol zhoršuje cirkulaci lymfy. Jezte ovoce, zeleninu, kvalitní bílkoviny a omega-3 nenasycené mastné kyseliny v rybách. Pijte citronovou vodu, řepovou a mrkvovou šťávu.

Byliny a doplňky. Vitamin B komplex, C a betakaroten (vybírejte raději v přírodní formě), zinek, selen, zelené potraviny (mladý ječmen, vojtěška). K nejučinnějším bylinám na očistu lymfatického systému patří svízel přitula, smetánka lékařská, smilax lékařský, šťovík kadeřavý, lopuch, kelp, česnek, echinacea, lípa malolistá, zederach indický, kurkuma, rubia cordifolia, chebule srdčitá, kozinec, latnatec. Více viz v části Detoxikační byliny, str. 147.

Cvičení, masáže, dýchání. Lymfatický oběh stimulují také rytmická cvičení jako aerobik, tanec, chůze, masáže včetně speciálních lymfatických masáží, dechová cvičení.

Koupele. Sprchování střídavě studenou a teplou vodou. Do vany s teplou vodou nakapejte 10 kapek germania nebo jalovce.

Krev

Krev (plazma, bílé a červené krvinky, krevní destičky) reguluje teplotu, přenáší živiny, kyslík, hormony, stará se o hojení a boj proti mikrobům, odstraňuje škodliviny a mrtvé buňky. Hromadí se toxiny v krvi se projevují únavou, autoimunitními nemocemi, chronickým kašlem, skvrnami na pokožce a dásních, zápachem z úst, špatnou koordinací.

Strava. Jezte co nejméně chemicky upravovaných potravin, cukru, umělých sladidel, smažených jídel. Řádnou cirkulaci podpoříme správným pitným režimem, kdy pijeme dostatek čisté vody.

Štáva na očistu krve. Smíchejte 60 ml řepné šťávy a 60 ml celerové šťávy, naředte vodou a pijte 3× denně například po dobu jednoho týdne.

Byliny a doplňky. Lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) je známá jihoamerická bylina na očistu krve, smilax lékařský, smetánka lékařská, šťovík kadeřavý (účinný detoxikační účinek na krev), mořena srdčitá (*Rubia cordifolia*), zederach indický (*Azadirachta indica*), kurkuma, lopuch, kopřiva, kelp, jetel luční a přírodní vitamin C (například amalaki). Více viz v části Detoxikační byliny, str. 147.

Klystýry. Vhodně podporují krvetvorbu a očistu krve. Viz str. 81.

Koupele. Do vany s teplou vodou nakapejte 10 kapek rozmarýnového nebo cypřišového esenciálního oleje.

■ Játra jako hlavní detoxikační orgán

Játra metabolizují živiny a poskytují „palivo“ celému tělu, slouží jako zásobárna vitaminů a regulují metabolismus cholesterolu. Podílejí se na tvorbě bílkovin i hormonů a jako hlavní detoxikační orgán odbouívají kromě jedů z vnějšího prostředí (alkohol, chemikálie) i toxiny vzniklé při metabolismu. V játrech se nacházejí hlavní detoxikační enzymy a antioxidační systém jako ochrana proti volným radikálům. Nejméně 300 látek stimuluje detoxikační proces v játrech. Některé chemikálie a léky (erytromycin, teofylin) mohou naopak detoxikační systém oslabit. Toxiny se v játrech přeměňují na sloučeniny rozpustné

ve vodě a odchází z těla žlučí nebo ledvinami. Játra mají velkou regenerační schopnost. Pracují nadále, přestože méně efektivně, i při poškození až 80 % buněk.

Do jater přichází krev zejména z dolních částí těla, ledvin, sleziny a zažívacího ústrojí. Játra přefiltrují za minutu 1,5 litru krve, v níž se nacházejí škodlivé látky, a denně vytvoří 1 až 1,5 litru žluči.

Na detoxikaci se podílejí i další orgány, které játrům s vylučováním škodlivin pomáhají. Pokud k tomu nedochází, objevují se známky přetížení jater jako únava, bolesti hlavy, vyrážky (kožní změny nastávají při nedokonalé činnosti jater a ledvin, neboť kůže nahrazuje jejich oslabenou detoxikační funkci), poškození kloubů, nevolnost, poruchy trávení, nesoustředěnost, hromadění stresových a pohlavních hormonů apod.

Nerovnováha v emocích a projevy jako hněv, zášť, podrážděnost, zlost souvisí s jarní očistou jater po zimě, stejně tak deprese. Na jaře nastává vzestup jangu (expanzivní energie) a játra mohou být narušena, zvláště po dlouhé zimě. Přírodní prostředky a pravidelný životní styl mohou pomoci játra ozdravět. Zejména při přechodu z jednoho ročního období k jinému je očista jater i ledvin velmi důležitá.

Strava. Činnost jater můžeme v běžném životě podpořit konzumací potravin a pitím nápojů, které je nezatěžují v detoxikační úloze. Činnost jater příznivě ovlivňuje konzumace potravin obsahujících kyselinu listovou, selen, niacin, lecitin, vitaminy B₂, B₁₂ a C. Jezte lehce dušená jídla a vylučte grilovaná, smažená nebo příliš mastná jídla. Omezte zejména večer vejce, maso a mléčné výrobky. Hlavní jídlo jezte mezi 12–13 hodinou a nejezte po 20. hodině.

Vhodné potraviny:

- zelená listová a hořká zelenina, například artyčoky, kapusta, kopr, máta, mořské řasy, řeřicha, jarní cibulka, brokolice, chřest, avokádo, kapusta, celer, cibule, výhonky, křen, dušený česnek, rukola, vojtěška, čekanka, polníček
- z ovoce limetky, třešně, grapefruit
- sacharidy s nízkým glykemickým indexem, viz str. 119
- lehce stravitelné bílkoviny, které jsou obsažené v rybách, zvěřině, luštěninách, semínkách, obilninách, některé zelenině

- tuky pro játra: omega-3 nenasycené mastné kyseliny, lněný, avokádový, konopný a extra panenský olivový olej, mletá lněná semínka, vlašské, lískové, brazilské ořechy
- z ryb sladkovodní ryby, losos, sardinky; obsahují omega-3 nenasycené mastné kyseliny

Pitný režim. Pro regeneraci jater doporučuji starodávný recept na medovou vodu (10 minut převařená voda s limetkou a trochou květového medu, viz str. 169). Vynikajícím způsobem, jak pročistit játra, je čerstvý džus ze zeleniny (zejména řepy a černé ředkve). Převažovat v denním příjmu má čistá odstátá či teplá voda. Dále hořké čaje, jako je pampeliškový, a čekanková káva (ze sušeného kořene čekanky).

Byliny a koření. Mezi byliny a koření povzbuzující činnost jater patří zejména smetánka lékařská, petržel, aloe vera, máta, kurkuma, šalvěj, rozmarýn, kopřiva, heřmánek, česnek, semena kopru a římského kmínu, kudzu (kořen, který urychluje regeneraci jater zejména po alkoholu), ostropestřec, samorostlík, lípa, jetel luční, pelyněk a další hořké byliny, z nichž nejúčinnější na játra je speciální bylina kutki. Více viz v části Detoxikační byliny, str. 147.

Doplňky. Pro zesílení očisty užívejte nejsilnější bylinu na játra kutki v přípravku LKC, Liver Plus nebo Imuhelp a pijte jaterní čaj. Dále je vhodná chlorela, viz str. 44, spirulina, N-acetylcystein, alfa-lipoová kyselina.

Očista jater

Vynikajícím úvodem na očistu jater je zeleninový džusový půst. Vyberte si i některý z detoxikačních programů v této knize a pijte na jaře 2× denně jaterní čaj.

Meditace

Jóga, meditace, cvičení a čas strávený v přírodě snižují stres. Vhodné je relaxační cvičení na zklidnění emocí, stresu a zlosti. Viz str. 92.

K játrům patří malý orgán **žlučník**, který se nachází na spodní straně jater; zahušťuje se v něm žluč, která se tvoří v játrech, a žlučové vody se vylučuje do tenkého střeva. Ve žluči se nachází cholesterol, žlučové kyseliny, lecitin a toxiny. Při poruše funkce žlučníku se objevuje nevolnost, bolest hlavy a tvoří se žlučové kameny, které brání štěpení tuků. Správnou funkci žlučníku podporuje konzumace zeleniny, pití medové vody, kopřivového a pampeliškového čaje, přísun lecitinu a vlákniny (jablka, hrušky).

Pokud máte žlučníkové kameny, které se mohou projevovat nucením na zvracení, plností, pachutí v ústech po tučných jídlech, horším trávením a tlakem v pravém podžebří, očistu žlučníku nedělejte.

Strava. Vyřadte z jídelníčku příliš tučné a těžko stravitelné potraviny jako červené maso a mléčné výrobky, dále bílý a ovocný cukr, bílou mouku a také smažená jídla, rostlinné oleje a margaríny. Nejezte příliš kořeněná jídla. Nepijte slazené nápoje a kávu. Nejezte čokoládu.

Doplňky

Lecitin, vitaminy skupiny B, vitamin E, taurin (aminokyselina podporující tok žluči).

■ Další detoxikační orgány

Kromě hlavních detoxikačních orgánů zmíněných v předchozím textu se v těle nachází ještě další tkáně, které se podílejí na detoxikaci.

Vlasy

Analýza vlasů na stopové prvky a těžké kovy je často přínosnější než analýza krve, protože v krvi se nacházejí odpadní látky momentálně vyloučené z buněk, kdežto analýza vlasů ukazuje na dlouhodobou koncentraci toxinů a na celkový stav organismu. Z deseticentimetrového vlasu lze získat informace o posledních 10 měsících. Zejména u těžkých kovů analýza vlasů dosti spolehlivě odpovídá na související příznaky. Lze provádět i analýzu na minerály a stopové prvky.

Nehty

Různé látky přijímané do těla se ukládají také v nehtech. Změny na nehtech mohou prozrazovat přítomnost fluoridu (podélné rýhy, tečky), arsenu (podélné černé proužky), polychlorovaných bifenyly (deformace nehtů, černé zbarvení nehtového lůžka), stříbra (modrošedé zbarvení nehtů na rukou) či zlata (tmavě hnědé, lámavé nehty).

Pot

Potem lze vyloučit až třetinu odpadních látek, a protože se složení velmi podobá moči, někdy se pokožka nazývá třetí ledvinou. Potem se vylučují zejména těžké kovy a cizorodé látky jako xenobiotika při zvýšení teploty, kdy se z tukových buněk uvolňují toxiny do krve a rozšířenými cévami proudí k pokožce, kde se aktivují potní žlázy. Pocením se vylučuje horkost i toxiny. Zvýšené prokrvení pokožky přivádí více živin do kůže, teplem se zastavuje růst mikrobů, zvyšuje se srdeční frekvence, okysličení, krevní a lymfatický oběh, detoxikující organismus.

Slzy

Další cestou, kudy lze vylučovat odpadní látky, jsou slzy. Při emočním stresu se organismus zbavuje slzami napětí a látek (hormony spojené se stresem, endorfiny). V těchto slzách vylučovaných stresem je více manganu než v krvi a více bílkovin než v slzách z podráždění.

Mateřské mléko

Mateřské mléko obsahuje asi 5 % tuku, kterým se vylučují škodliviny rozpustné v tucích. Při kojení se uvolněné škodlivé látky z tuku dostávají i do mateřského mléka. Například ženy, které mají v těle nahromaděné větší množství toxinů, zejména olova, pesticidů a polychlorovaných bifenyly, je vylučují do mateřského mléka. Podobně

i kravské mléko obsahuje škodliviny jako pesticidy a jiné škodlivé látky přidávané do krmiva. Ženám, které chtějí otěhotnět, se doporučuje podstoupit přibližně čtyři měsíce předtím detoxikaci k vyloučení škodlivin. O těhotenství více na str. 132.

2 Toxiny kolem nás

■ Rozdělení toxinů

Jak bylo zmíněno, toxiny jsou látky poškozující buňky. Tvoří se v těle (při metabolismu) anebo se dostávají do těla z vnějšího prostředí. Škodliviny, které dlouhodobě dýcháme nebo přijímáme v potravinách a nápojích, pronikají do krevního oběhu, přetěžují játra a ledviny a nakonec se usazují v orgánech. Dá se tedy říci, že po mnoha letech života bez detoxikace a určité změny životosprávy se buňky doslova „koupou“ v toxinech.

K toxinům se řadí:

- **Odpadní látky při metabolismu.** Hromadění těchto látek může vyvolávat poškození buněk a záněty.
- **Chemikálie a škodlivé látky ve vzduchu** (výfukové plyny, elektrárny), v půdě (chemické postřiky) a vodě (saponáty, léky), rozpouštědla, konzervační látky, např. formaldehyd, pesticidy, hormonální terapie, některé léky a chemoterapie, vakcíny s cizorodým genetickým materiálem, formaldehydem, hliníkem a rtuť.
- **Znečištěná voda a konzumované potraviny** obsahující chemikálie, např. pesticidy.
- **Mikroorganismy** (bakterie, plísně, paraziti), jejichž toxické látky mohou kolovat v krvi a vyvolávat nepříznivou imunitní reakci a alergie.
- **Těžké kovy** (např. rtuť, olovo, hliník).
- **Elektromagnetický smog** (mobily, počítače, ozařování).
- **Mentální toxiny** vznikající stresem a negativním myšlením. Velké množství informací, barev, zvuků působí negativně zejména na děti. Nepravidelný životní styl, spánek po půlnoci, noční směny a také nadváha navozují stres a mentální problémy.