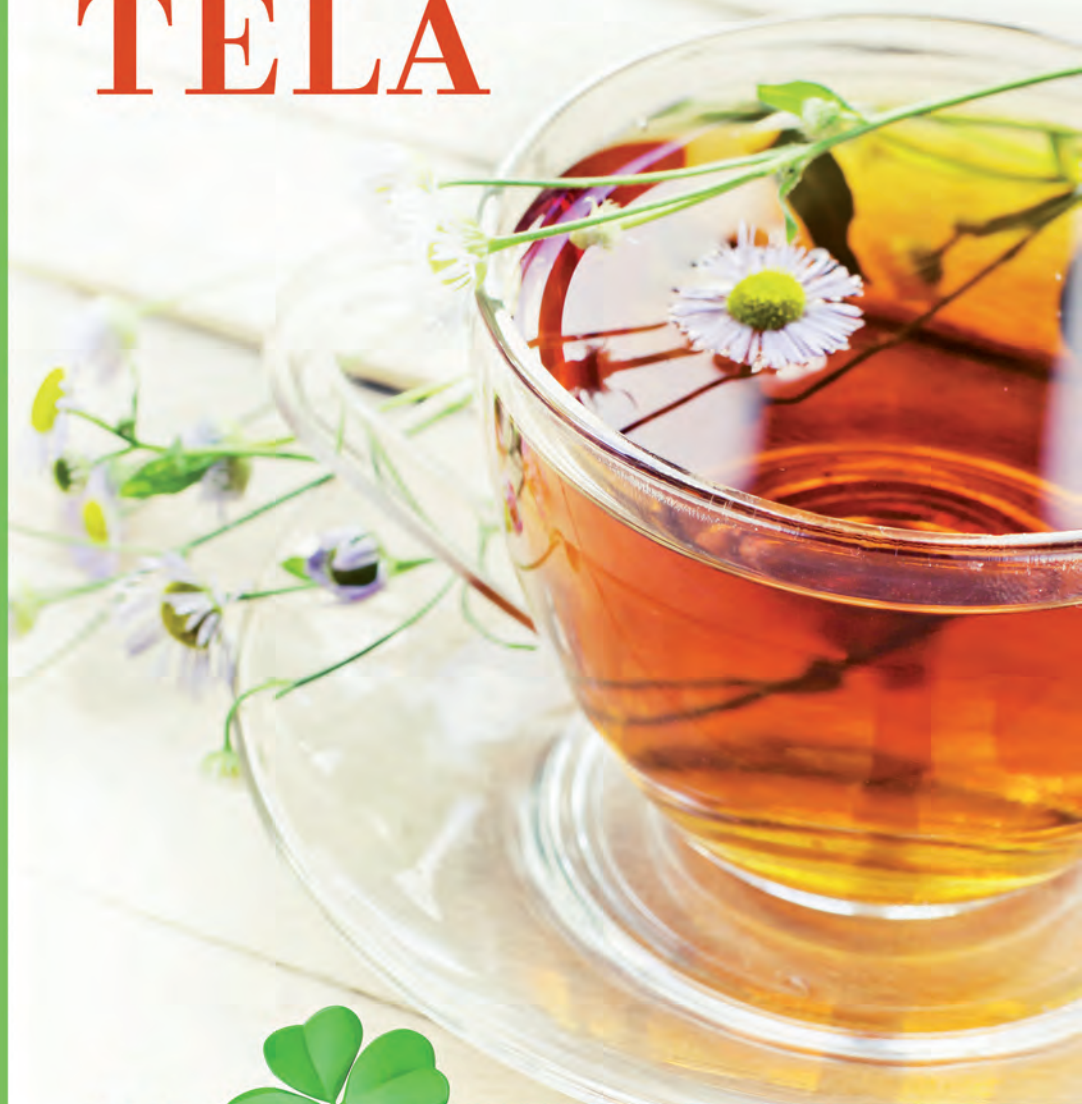


MUDr. David Frej

DETOXIKÁCIA TELA



CESTA KU ZDRAVIU

MUDr. David Frej

DETOXIKÁCIA TELA



CESTA KU ZDRAVIU

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

Z českého originálu **Detoxikace pro dlouhý život** preložila Ing. Tatiana Šnirerová

Copyright © David Frej 2014

Copyright © Stanislav Juhaňák – TRITON 2014

Illustrations © Jiří Hlaváček 2014

Slovak edition © Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava 2014

Návrh obálky AveLibri, s. r. o., Bratislava

Grafická úprava Danko Pohlodová

ISBN 978-80-07-02383-3

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo

na **www.priroda.sk**.

Môžete si ju aj objednať na adrese:

Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Koceľova 17, 821 08 Bratislava 2

Tel.: 02/55 42 51 60

e-mail: obchod@priroda.sk

www.priroda.sk

Obsah

Úvod	5
1. kapitola O DETOXIKÁCII	7
Čo je detoxikácia	7
Prečo sa zaoberať detoxikáciou	10
Ktoré orgány sa zúčastňujú na detoxikácii	11
Pečeň ako hlavný detoxikačný orgán	18
Ďalšie detoxikačné telové útvary a výlučky	21
2. kapitola TOXÍNY OKOLO NÁS	23
Rozdelenie toxínov	23
Toxíny z metabolizmu	24
Škodlivé látky vo vzduchu, v pôde a vo vode	25
Mikroorganizmy	31
Kontaminované potraviny a voda	32
Lahké a ťažké kovy	35
Žiarenie, elektromagnetické pole a geopatogénne zóny	41
3. kapitola PRE KOHO A KEDY JE VHODNÁ DETOXIKÁCIA	45
Príznaky toxínov v organizme	45
Detoxikačný dotazník	46
Kto a kedy by sa mal detoxikovať	49
Kedy nie je detoxikácia vhodná	49
Prejavy úspešnej detoxikácie	50



4. kapitola I PRAKTICKÁ DETOXIKÁCIA	52
1. Očista domova	52
2. Harmonická strava a správny pitný režim	58
3. Ranná očista (čistenie jazyka, ranný teplý očistný nápoj, kefovanie pokožky)	64
4. Domáca masáž	67
5. Sauna a kúpele	68
6. Očista čriev a klystír	73
7. Joga, pohyb, meditácia a relaxácia	77
8. Správne dýchanie	84
5. kapitola I PRIEBEH DETOXIKÁCIE	86
Tri štádiá detoxikácie a liečebná kríza	86
Krátkodobá detoxikácia (1 – 3 dni)	89
Dlhodobá detoxikácia (dlhšia než 3 dni)	101
6. kapitola I UKONČENIE DETOXIKÁCIE A DLHODOBÝ REŽIM	107
Ukončenie detoxikácie	107
7. kapitola I DETOXIKÁCIA V TEHOTENSTVE A DETOXIKÁCIA DETÍ	121
O výžive budúcich matiek	121
Detoxikácia detí	125
8. kapitola I ARÓMOTERAPIA A BYLINKY	134
Arómoterapia	134
Bylinky pri detoxikácii a regenerácii	136
9. kapitola I RECEPTY	148
Detoxikačné nápoje	157
O autorovi	161
Register	162
Literatúra	167

Úvod

Detoxikácia nie je v histórii ľudstva neznáma. Pôsty alebo vynechanie jedla na rozlične dlhý čas sa odporúčali pravidelne, nielen ako súčasť náboženstva, ale aj preto, že ľudia mali rešpekt k sebe a k prírode. Západná medicína nevenuje detoxikácii pozornosť a mnohí lekári stále ignorujú jej pozitívne účinky. Pritom sa v súčasnosti neustále zvyšuje počet ľudí s civilizačnými chorobami. Rýchlo rastie najmä výskyt srdcovo-cievnych chorôb, alergií, rakoviny aj psychických chorôb ako následok hektického životného štýlu, nesprávnej životosprávy a škodlivín v ovzduší, potravinách, vo vode a v pôde.

V knihe nájdete kapitoly venované chemickým škodlivinám, ťažkým kovu a elektrosmogu, dozviete sa, čo predstavuje detoxikácia a aké orgány sa na nej podieľajú (predovšetkým pečeň, obličky, hrubé črevo, koža či lymfatická sústava). Naučíte sa, ako máte sami postupovať pri očiste nielen svojho organizmu, ale aj prostredia, v ktorom žijete. Na záver uvádzam informácie týkajúce sa tehotných žien aj detoxikácie detí a opisujem bežne dostupné detoxikačné bylinky.

Už v staroveku sa očisty a pôsty vykonávali nielen ako rituál z náboženských pohnútok, ale aj z liečebných dôvodov. Vzhľadom na to, že sa zvyšuje stres, zhoršuje sa ekonomická situácia, ovzdušie, kvalita potravín, vody a zdravotná starostlivosť, je pravidelná očista – nielen telesná, ale aj duševná – potrebnější ako hocikedy predtým. Po mnohoročnej praxi s pacientmi, v ktorej odporúčam rozličné druhy detoxikácie, som pevne presvedčený, že očista organizmu je vynikajúcim prostriedkom na ozdravenie a liečbu závažných chorôb. Verím, že praktické informácie z tejto knihy vám pomôžu prežiť dlhý a zdravý život.

MUDr. David Frej

1. kapitola | O detoxikácii

ČO JE DETOXIKÁCIA

Detoxikácia predstavuje prečistenie tela alebo jeho zbavenie škodlivých látok. Škodlivú látku alebo toxín (vedci používali pomenovanie toxín len pre produkty mikroorganizmov, ale my budeme tento termín používať ako synonymum pre škodlivé látky) môžeme definovať ako látku, ktorá má deštruktívny vplyv na bunky, ich funkciu alebo štruktúru. Do akej miery toxín poškodí bunky, závisí od fázy (akútna toxicita spôsobuje najväčšie škody), dávky a individuálnej citlivosti. Toxíny spôsobujú únavu, tráviace ťažkosti, poruchy správania či závažnú chorobu, ako je rakovina.

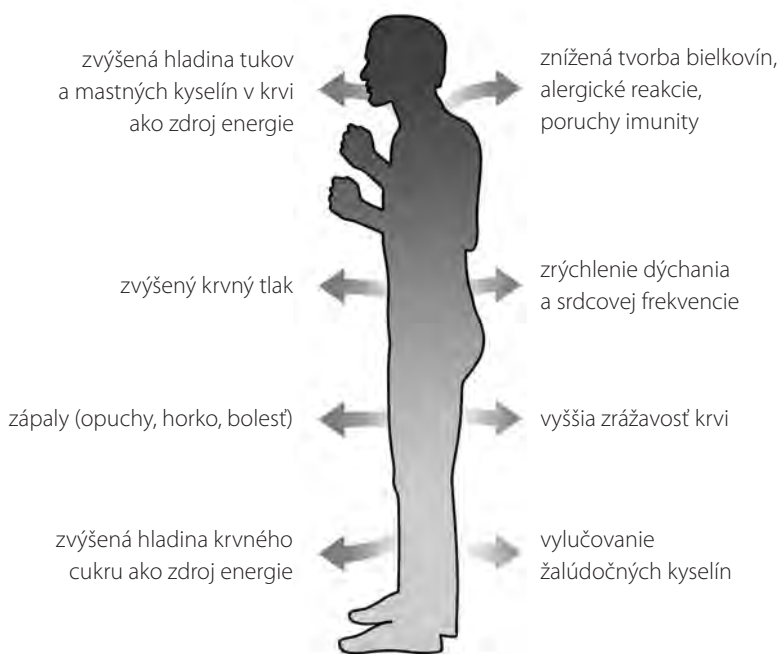
Detoxikácia je prostriedok na obnovenie rovnováhy v organizme. Rovnováha znamená zdravie a stav, keď sa vhodne podporia liečivé schopnosti tela. Správne vykonaná detoxikácia harmonizuje organizmus, navodzuje pocit zdravia a vyjasňuje myseľ. Detoxikácia stimuluje samoliečebné schopnosti organizmu a jej pomocou dosiahneme prečistenie orgánov, tkanív a buniek. Výsledky môžu byť skutočne ohromujúce.

Cieľom detoxikácie je odstrániť odumreté bunky a tkanivá, ktoré sa hromadia v organizme. Toxicke látky sa v tele usádzajú v dôsledku sedavého spôsobu života, stresu, používania chemikálií v domácnostiach a na pracoviskách, elektrosmogu z mobilných telefónov a bezdrôtových pripojení, konzumácie nekvalitných potravín, ktoré často obsahujú mnoho živočíšnych bielkovín, rafinovaných cukrov, farbív, konzervačných látok a pod. Odpadové látky sa v tele zadržiavajú a spomaľujú regeneráciu orgánov (nové bunky pomalšie nahrádzajú staré rozpadajúce sa bunky).



Akútne aj chronické ťažkosti pramenia z hromadenia toxínov v tkanivách. Bunky nedostávajú živiny nevyhnutné pre výživu a „dusia sa“. Príčinou civilizačných chorôb, ako sú rakovina, alergie, artróza alebo srdcovo-cievne choroby, je predovšetkým nezdravý životný štýl a stres.

Stres



Zmena stravy, životosprávy, pohyb a pravidelná vnútorná očista niekoľkokrát ročne môžu výrazne ovplyvniť telo aj myseľ. Západná medicína detoxikáciu nezdôrazňuje a ani stravu nepovažuje z hľadiska prevencie a liečby za dôležitú. Starovekí lekári východnej medicíny, ako je ajurvédská a čínska, sa detoxikáciou zaoberali. Podľa ajurvédskej medicíny sa toxíny nazývali áma (doslova jedovatá látka). Áma je dlhý čas chemicky inaktívna, potom sa však mení, fermentuje. Rýchlo sa pohybuje, viaže sa na rozličné miesta a v orgánoch vyvoláva poruchu ich funkcie vedúcu k chorobám.

Hippokrates či Paracelsus predpisovali detoxikáciu a boli múdrejší než mnohí lekári, ktorí ju odmietajú bez toho, že by vedeli, o čom vlastne je. Ako by aj mohli, keď je pre nich pohodlnejšie iba predpisovať chemické lieky. Nesnažia sa vzdelávať a uznať, ako rozumne a v súlade s prírodou sa správali naši predkovia zaoberajúci sa pôstom a stravou ako liekom. Nikto rozumný nemôže túto terapiu odmietať. Západný štýl života však nerešpektuje prírodné zákonitosti, a to sa musí v budúcnosti prejavíť. Kľúčom k ozdraveniu je detoxikácia organizmu.

Vo fyziologickom stave poskytujú rozpadajúce sa bunky a tkanivá dostatok živín pre organizmus, ktorý zužitkuje cukry, tuky a bielkoviny z týchto buniek. Zdravé bunky a orgány získavajú živiny zo stravy a sú chránené pred škodlivými látkami, ak sa toxických látok zbavujeme tak, že nám správne funguje metabolizmus a vylučovanie.

Očista v organizme sa uskutočňuje prirodzene v dvoch fázach, keď sa telo snaží biochemickými procesmi vylúčiť škodliviny.

V prvej fáze detoxikácie (nazývanej biotransformácia) nastáva za pomoci vyše 50 enzýmov zmena molekúl látok ako príprava na druhú fázu. Hlavným miestom, kde sa tento metabolizmus uskutočňuje, je pečeň. Ďalej sa na proces v menšej miere ako pečeň podieľajú pľúca a obličky (asi tretinou), srdce, črevo, svaly, mozog a koža. Pre činnosť enzýmov potrebujeme dostatočný prísun minerálov a vitamínov: vitamíny B₁, C, E, meď, železo, horčík, mangán, molybdén, síru, zinok, cholín, lecitín, metionín, mastné kyseliny. Niektoré látky sa premieňajú na netoxické, ale časť z nich na toxické, karcinogénne, ktoré sa ďalej metabolizujú v druhej fáze. V prvej fáze vznikajú aj škodlivé voľné radikály.

V druhej fáze detoxikácie, ktorá je nášmu organizmu daná geneticky, sa tieto molekuly menia na rozpustné vo vode a umožňujú vylúčenie z tela žľazou alebo obličkami. Pri nerovnováhe medzi prvou a druhou fázou či nesprávnom fungovaní druhej fázy (čo sa prejavuje na imunite, nervovej sústave a činnosti žliaz), ktorá toxické molekuly vzniknuté v prvej fáze mení na neškodné produkty, sa odpadové látky vytvorené v priebehu prvej fázy nevylučujú a zostávajú v organizme. Na správne fungovanie druhej fázy potrebujeme vitamíny skupiny B, kyselinu listovú, germárium, horčík, mangán, molybdén, selén, síru, zinok, cysteín, glycín, glutatión, taurín a n-acetylcysteín. Zásadný je aj príjem zdravých sacharidov, bielkovín a tukov.

PREČO SA ZAOBERAŤ DETOXIKÁCIOU

Pri správnej životospráve, vhodnom stravovaní, v relatívne čistom prostredí, pri dostatku pohybu a v psychickej pohode možno mať optimálny zdravotný stav. Väčšina z nás však ideálne podmienky nemá. Detoxikácia je preto jedným z najdostupnejších nástrojov podporujúcich samoliečiteľské schopnosti tela.

Pri detoxikácii sa telo zbavuje jedovatých látok (toxínov) v ovzduší (napríklad olova), v strave (pesticidov, antibiotík, hormónov), vo vode, v liekoch alebo v čistiacich prostriedkoch.

Ľudia, ktorí sa snažia dosiahnuť zásadné stravovacie zmeny bez očisty tela, bývajú neraz sklamaní. Stravovacie zmeny často sprevádzajú nevoľnosť, vracanie, hnačky, bolesti brucha a nafukovanie, bolesť kĺbov a hlavy, vyrážky, podráždenosť alebo skľúčenosť a pod. To sú niektoré z bežných ťažkostí, ktoré sa objavujú vo chvíli, keď sa telo pokúša eliminovať jedovaté látky, vedľajšie produkty metabolizmu, a snaží sa prispôsobiť strave podporujúcej zdravie. Pozitívne zmeny v dôsledku prechodu na správne stravovanie môžu trvať týždne, mesiace a dokonca roky. Liečba stravou je totiž veľmi pomalá a nemusí nás zbaviť všetkých toxínov usadených v tele. Spolu s detoxikáciou sa môžu výsledky dosiahnuť omnoho rýchlejšie. Detoxikácia je neobyčajne účinná tým, že pomáha organizmu rýchlo zmierňovať ťažkosti už pri prvých príznakoch akútnej choroby. Medzi tieto príznaky patria horúčka, zápal, bolesť atď. A práve pri akútnych chorobách zaznamenávame najväčší úspech s krátkodobou detoxikáciou.

Chronické choroby majú často pôvod v akútnych ťažkostiach, ktoré sa neliečili, a príznaky choroby sa potlačili. Očista poskytuje telu možnosť okamžite reagovať na chronický stav. Práve počas pôstu alebo opakovanej detoxikácie má telo šancu prečistiť tkanivá a orgány.

Detoxikácia sa indikuje pri liečbe nielen civilizačných chorôb – obezity, cukrovky, chorôb srdca a ciev (artériosklerózy), rakoviny, alergií, bolesti hlavy, autoimunitných chorôb (reumatickej artritídy, lupienky, chorôb štítnej žľazy), ale aj tráviacich ťažkostí, kožných chorôb, psychických porúch vrátane depresie a schizofrénie atď.

Očista sa využíva aj na „omladzovanie“. Poskytuje organizmu príležitosť telesne aj duševne sa vyčistiť, odstrániť nahromadené odumreté tkani-

vá a umožní sebaopoznanie, ku ktorému pri rýchlom modernom spôsobe života často nedospejeme.

KTORÉ ORGÁNY SA ZÚČASTŇUJÚ NA DETOXIKÁCII

Detoxikácia zvyšuje schopnosť orgánov vylučovať škodliviny a podporuje novotvorbu buniek a regeneráciu organizmu.

Medzi hlavné detoxikačné orgány patria pečeň, obličky, pokožka, pľúca, lymfatická sústava a hrubé črevo. Pečeň čistí krv a filtruje odpadové látky metabolizmu, obličky odstraňujú odpadové látky (nadbytok tekutín, kyselinu močovú, bielkoviny, prebytočné minerály), pokožka vylučuje toxíny, pľúcami sa zbavujeme oxidu uhličitého, lymfatická sústava filtruje a odvádza odpadové produkty do krvi a hrubé črevo vylučuje odpadové látky v podobe stolice.

Toxíny a odpadové látky z prekyslenej a ťažšej stravy zahlcujú pečeň. Obličky zaťažené filtráciou nemôžu normálne fungovať. Pľúca málo okysličujú organizmus vinou nesprávneho, povrchového a plytkého dýchania. Pokožka ako najväčší orgán tela potrebuje starostlivosť a črevá sa podieľajú na trávení a správnom vylučovaní odpadových látok.

Pečeň

Pečeň je najdôležitejší detoxikačný orgán a spolu s črevami sa najviac podieľa na odstraňovaní odpadových látok z tela. Viac o pečeni na s. 18.

Obličky

Počas života zaťažuje obličky vylučovanie novo prijímaných a vznikajúcich toxínov a odpadových látok. Obličky sú filtračný orgán, ktorý filtruje toxíny a odpadový materiál z krvi. Ako najdôležitejší vylučovací orgán stavovcov filtrujú odumreté bunky, odpadové látky metabolizmu bielkovín, lieky, chemikálie, regulujú vodný metabolizmus, rovnováhu sodíka a draslíka, minerály, pH a vápnik. Obličky filtrujú až 25 % všetkej krvi a iba 0,1 % vylučujú vo for-

me moču. Niektoré bunky v obličkách sú schopné vylučovať určité toxíny do moču a likvidovať niektoré organické látky bez toho, aby sa doň vylúčili. V priebehu detoxikácie sa môžu zamerať na odbúranie už nahromadených toxických a odpadových látok. Zvýšená činnosť obličiek sa prejavuje častejším močením a tmavým močom. Pri nerovnováhe minerálov vznikajú z vápnika a ďalších minerálov obličkové kamene.

Strava. Obmedzte nadmerne okysľujúcu a príliš bielkovinovú stravu – soľ, vajcia, mäso, mliečne výrobky. Obličky oslabuje nadmerný príjem najmä živočíšnych bielkovín v mäse a v mliečnych výrobkoch. Príjem cukru zvyšuje výdaj inzulínu a vyplavovanie vápnika do krvi, čo môže prispievať k vzniku obličkových kameňov.

Pitný režim. Pite medovú vodu s limetkou alebo s citrónom (s. 65), pretože kyselina citrónová blokuje tvorbu obličkových kameňov. Cez deň pite viac vody ako džusov a čajov. Čistá voda lepšie riedi moč a detoxikuje obličky, zabráňuje koncentrácii minerálov a solí, ktoré predchádzajú tvorbe kameňov. Jablkový a brusnicový džús podporuje funkciu obličiek. Obmedzte kofeín. Z alkoholu pite iba malé množstvo nechladeného piva a červené víno s jedlom (iba v bežnom režime).

Čaje. Pite špeciálny obličkový čaj so zlatobyľou. Feniklový čaj má močopudné účinky a detoxikuje obličky. Petržlenový čaj alebo petržlenová šťava podporuje vylučovanie toxínov obličkami. Pripravte si čaj z borievok. Rozmiagajte bobule borievok, zalejte ich hrnčekom vriacej vody a nechajte odstáť. Môžete ochutiť malým množstvom domáceho medu. Pite jeden hrnček trikrát denne.

Bylinky a doplnky stravy. Na obličky pôsobia tieto bylinky: púpava le-

kárska, ibiš, ďumbier, dong quai, zmes s kotvičníkom a berhaviou pod názvom Tribo, plody z cédra, voduľka, ginko dvojľaločné, medvedica lekárska, petržlen, borievka, praslička roľná, zlatobyľ, lopúch, voduľka kanadská, brusnica, jastrabník, listy olivovníka. Pozri aj Detoxikačné bylinky na s. 136.

Zinok (50 mg denne) **s medou** (3 mg) chráni pred tvorbou obličkových kameňov.



Kúpele. Do horúceho kúpeľa nakvapkajte 10 kvapiek esenciálneho oleja podporujúceho činnosť obličiek: cédrového, eukalyptového, santalového, rumančekového alebo citrónového.

Pohyb. Cvičenie podporuje ukladanie vápnika do kostí. Nižšia hladina v krvi spomaľuje tvorbu kameňov, podporuje krvný obeh a vylučovanie toxínov obličkami.

Tráviace ústrojenstvo

Tráviace ústrojenstvo je jedným z najdôležitejších systémov pri detoxikácii. Toxíny sa do žalúdka dostanú vo vode, v potravinách, ale aj nosom či ústami a prehltnutím. Toxíny sa dostávajú do čriev aj z krvi. Vstrebávanie škodlivín ovplyvňujú tráviace enzýmy, žalúdočné šťavy a žlč. Do čriev sa dostávajú baktérie, vírusy, plesne a toxíny v potrave. Toxíny sa buď po metabolizovaní detoxikujú a vylúčia, alebo sa následne vstrebajú do krvi. V črevách sa nachádzajú rovnaké enzýmy zodpovedajúce za detoxikáciu ako v pečeni, iba všetko prebieha pomalšie. Nielen v pečeni, ale aj v bunkách črevnej sliznice sa nachádza cytochróm 450, ktorý sa podieľa na detoxikácii. Tráviace ústrojenstvo chráni hlien, mikroflóra a sliznica.

Škodliviny, ktoré sa nevstrebajú, hromadia sa v hrubom čreve a prípadne sa ukladajú v črevnej stene. Spomalenú peristaltiku hrubého čreva spôsobuje nevhodná strava, nedostatok vlákniny a pohybu. Toxíny sa môžu z hrubého čreva vstrebávať do krvi a spôsobovať zdravotné ťažkosti.

Strava. Vyhýbajte sa kofeínu, polotovarov, červenému mäsu, bielej múke a bielemu cukru. Konzumujte stravu s vlákninou a dodržiavajte zásady správneho stravovania na s. 111.

Vláknina a prípravky s vlákninou. Činnosť čriev možno povzbudiť dodaním vlákniny v rozličných prípravkoch, ale najprirodzenejšou stimuláciou je dostatok zeleniny a ovocia v bežnej strave (sliviek, fig a jablk). Z bylín sa používajú brest červený, skorocel v kombinácii s mučenkou (maracujou) a inulínom (napríklad prípravok Maracuja vláknina, Haritaki a starodávna zmes pod názvom Bowelcare a BioTriphala. Preháňadlá ochudobňujú organizmus o draslík a sú návykové. Platí to aj pre bežne predávaný skorocel. Pozri aj Detoxikačné bylinky, s. 136.

Na črevo vhodne pôsobí koreň rebarbory a rastliny so silne prehŕňavými účinkami, ako má kasia sennová (senna). Nevhodná je pri črevných zápaloch a neodporúča sa užívať ju dlhšie ako 2 týždne. Ďumbierový koreň má protikŕčové účinky a pôsobí proti nafukovaniu a vracaniu. Vhodný je aj na podporu trávenia. Ošúpaný ďumbierový koreň pokvapkajte limetkovou šťavou, pridajte malé množstvo soli a konzumujte 30 minút pred jedlom. Pomáha aj ďumbierový čaj (recept je na s. 158). Palina, cesnak a tekvicové semená pôsobia proti parazitom. Peristaltiku podporuje aj kasia sennová (senna), íl (odstraňuje toxíny z čreva – s. 98), živočíšne uhlie (s. 133), chlorofyl (s. 65), kaprylová kyselina na kvasinky a jablkový pektín.

Probiotiká a črevná mikroflóra. Probiotiká sú v súčasnosti hit. Normálna črevná mikroflóra chráni črevá pred osídlením škodlivými baktériami a kvasinkami, vyrába vitamíny (napríklad vitamíny skupiny B) a viaže toxíny. Pri hnilobných a kvasných procesoch – napríklad v prípade zápchy, prebytku cukru, bielej múky a komerčných mliečnych výrobkov – však škodlivé mikroorganizmy vylučujú toxíny, ktoré zlikvidujú baktérie prospešné pre zdravie. Škodlivé baktérie sa prispôsobujú zmeneným podmienkam a pri častom užívaní antibiotík sa rýchlo obnovuje ich schopnosť prežiť a stať sa odolnými proti týmto chemickým antibakteriálnym prípravkom. Niektoré bylinky a koreniny (napríklad zederach indický – neem, kurkuma alebo cesnak) obsahujú látky s výrazným antibiotickým účinkom. Tieto prírodné látky nemajú nežiaduce účinky chemických antibiotík, nelikvidujú zdravé baktérie v črevách a škodlivé baktérie si proti nim nevytvoria odolnosť. Medzi účinné probiotiká podporujúce zdravú črevnú mikroflóru patrí inulín alebo *Lactobacillus acidophilus*. Môžete užívať aj bifidus v kapsulách. Vyhnite sa pravidelnému konzumovaniu jogurtov s laktobacilmi a bifidobaktériami, lebo sú ťažko stráviteľné. Viac o hrubom čreve a očiste na s. 73.

Pokožka

Pokožka je najväčší orgán ľudského tela a jedno z najdôležitejších tkanív podieľajúcich sa na očiste organizmu. Vylučuje vodu, soli, kyselinu močovou, udržiava telesnú teplotu, chráni pred dehydratáciou a vytvára barié-

ru proti cudzím látkam. Potom sa vylučujú ťažké kovy. Toxíny prechádzajú pokožkou najlepšie v oleji; naopak, málo rozpustné sú vo vode. Mokrú pokožku lepšie prepúšťa škodliviny pri vyšších teplotách. Toxíny sa môžu vstrebávať aj cez vlasové folikuly. Pri preťažení obličiek a pečene preberá pokožka obrannú úlohu, čo sa môže prejaviť vyrážkami, ekzémami, potom a premenou na látky rozpustné vo vode. Prostredníctvom pokožky a potenia sa organizmus môže detoxikovať rovnako úspešne ako prostredníctvom obličiek.

Strava. Zdravie pokožky podporíte konzumáciou karotky, cvikly, brokolice, red'koviek a šalátu. Zdravú pokožku posilňuje kvalitný tuk, pretože ju tvorí prevažne tuk. Konzumujte extra panenský olivový olej, omega-3 mastné kyseliny, nesolené biomasslo a konopný olej. Jedzte čerstvé ovocie a zeleninu, vaječné žĺtky, sladkovodné ryby, obilniny, strukoviny, semená, všetky potraviny, ktoré obsahujú zinok.

Obmedzte konzumáciu vyprážaných, kyslých, slaných a pikantných jedál a potravín, bieleho cukru, margarínov, rafinovaných olejov, mliečnych produktov a ľuľkovitej zeleniny. Vynechajte kofeín a alkohol.

Bylinky a doplnky. Vhodné sú omega-3 mastné kyseliny, bioflavonoidy, pupalkový olej, prírodný vitamín E, kokosový olej, oman pravý, zádušník, borievka, púpava lekárska, ďatelina lúčna. Viac v časti Detoxikačné bylinky, s. 136.

Kozmetika. Bežne dostupné mydlá a šampóny podporujú prenikanie toxínov do krvi. Väčšina ľudí tieto zmeny nevníma, pretože sú relatívne nepatrné, ale dlhodobé hromadenie toxínov zafažuje pečeň, ktorá ovplyvňuje pokožku. Používajte len prírodné mydlá a šampóny. Nie sú drahšie než kozmetika svetoznámych firiem, ktorých produkty sú však väčšinou chemické. (Niektoré kvalitné a cenovo dostupné prípravky si môžete objednať na www.dr.frej.cz.) Starostlivosť o pokožku vychádza z používania nielen prírodných mydiel a šampónov, ale aj mlieka do kúpeľa, pleťových krémov a masiek.



Odevy. Noste odevy z prírodných materiálov (bavlny), ktoré na rozdiel od umelých materiálov vstrebávajú toxíny. Často vymieňajte uteráky, pretože obsahujú mnoho toxických látok.

Kefovanie, kúpele, sauna, masáže. Pokožka je dôležitý vylučovací orgán, ktorý zbavuje telo škodlivín. Niektoré praktiky, ako sú kefovanie, kúpele, sauna a masáže, ozdravujú pokožku intenzívnejším potením. Viac o očistení pokožky na s. 65 – 66.

Pľúca

Pľúca umožňujú privádzať kyslík a odvádzať oxid uhličitý. Zo všetkých orgánov sú najviac vystavené vonkajšiemu prostrediu. Vdychujeme rozličné čistočky prachu, chemikálie, mikroorganizmy, pele. Správne dýchanie je nevyhnutné pre zdravie a zvyšuje kapacitu pľúc a okysličenie buniek. Pľúca sa snažia brániť pred škodlivinami vylučovaním hlienu v dýchacích cestách, enzýmami, imunitným systémom a epitelom. Detoxikačná činnosť pľúc sa prejavuje zrýchleným dýchaním, pri ktorom sa vylučuje oxid uhličitý.

Strava. Pľúcam prospievajú alkalické potraviny, najmä zelené, ktoré ich čistia (chlorela, spirulina a kelp, napríklad v prípravku Alga Forte), flavonoidy v ovoci (marhuliach, slivkách, broskyniach). Vhodné sú bezlepkové obilniny, ako ryža basmati, pšeno a quinoa. Obmedzte mliečne výrobky, ktoré zahlieňujú dýchaciu sústavu. Pite čistú teplejšiu vodu a bylinkové čaje.

Bylinky a doplnky. Gáfor, divozel, brest červený, oman pravý (*Inula racemosa* a *Helenium*), ibiš, koloidné striebro, selén, cysteín, koenzým Q10, extrakt z listov olivovníka, kostihoj, praslička roľná, stavikrv. Viac v časti Detoxikačné bylinky, s. 136.

Kúpele a masáže. Z esenciálnych olejov sú na inhaláciu a aplikáciu na hrudník vhodné pamajorán, eukalyptus a tea tree (na vtieranie do hrudníka 15 kvapiek do 30 ml sezamového oleja, na inhaláciu 6 kvapiek do 1 litra vody).

Pohyb. Pľúca posilňujte rýchlou chôdzou, bicyklovaním, lyžovaním na bežkách.

Dýchanie. Pľúca podporte správnym dýchaním (s. 84).

Lymfatická sústava

Lymfatická sústava sa skladá z lymfatických žliaz a uzlín, zo sleziny, z detskej žľazy – týmusu a z mandlí. Najviac lymfy sa tvorí v pečeni a v slezine. Lymfa (miazga) tvorená lymfatickými uzlinami vstrebáva odpadové látky, odumreté bunky a nadbytok tekutín. V lymfatických uzlinách sa filtrujú mikroorganizmy a lymfa detoxikuje škodliviny, ktoré sa ďalej vylučujú do krvi a následne obličkami, pečeňou alebo pokožkou. Kolujú v nej biele krvinky, ktoré zodpovedajú za imunitu. Bunkám dodáva kyslík a živiny.

Strava. Biely cukor zastavuje činnosť bielych krviniek. Alkohol zhoršuje cirkuláciu lymfy. Jedzte ovocie, zeleninu, kvalitné bielkoviny a omega-3 mastné kyseliny v rybách. Pite citrónovú vodu, cviklovú a mrkvovú šťavu.

Bylinky a doplnky. Komplex vitamínov B, vitamín C, betakarotén (používajte radšej v prírodnej forme), zinok, selén, zelené potraviny (mladý jačmeň, lucerna). Jedny z najúčinnějších bylín na očistu lymfatickej sústavy sú lipkavec, púpava lekárska, smilax lekársky, štiav kučeravý, lopúch, kelp, cesnak, echinacea, lipa malolistá, zederach indický, kurkuma, marena srdcovitolistá, *Tinospora cordifolia*, kozinec, ceanot. Viac v časti Detoxikačné bylinky, s. 136.

Cvičenia, masáže, dýchanie. Lymfatickú sústavu stimulujú aj rytmické cvičenia, ako sú aerobik, tanec, chôdza, masáže vrátane špeciálnych lymfatických masáží, dychové cvičenia.

Kúpele. Vhodné sú kúpele striedajúce studenú a teplú vodu. Do vane s teplou vodou nakvapkajte 10 kvapiek germánia alebo borievky.

Krv

Krv (plazma, biele a červené krvinky, krvné doštičky) reguluje teplotu, prenáša živiny, kyslík, hormóny, stará sa o hojenie a boj proti mikroorganizmom, odstraňuje škodliviny a mŕtve bunky. Hromadiace sa toxíny v krvi sa prejavujú únavou, autoimunitnými chorobami, chronickým kašľom, škvrnami na pokožke a ďasnách, zápachom z úst a zlou koordináciou.

Strava. Jedzte čo najmenej chemicky upravované potraviny, cukor, umele sladidlá, vyprážané jedlá. Správnu cirkuláciu podporte vhodným pitným režimom. Pite dostatok čistej vody.

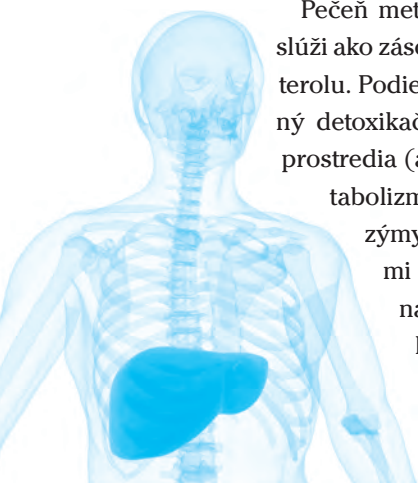
Šťava na očistu krvi. Zmiešajte 60 ml cviklovej šťavy a 60 ml zelerovej šťavy, zried'te vodou a pite 3-krát denne napríklad týždeň.

Bylinky a doplnky. Lapacho (*Tabebuia impetiginosa*), známa juhoamerická bylina na očistu krvi, ďalej smilax lekársky, púpava lekárska, štiav kučeravý (dobrý detoxikačný účinok na krv), marena srdcovitolistá, zederach indický, kurkuma, lopúch, prhl'ava, kelp, ďatelina lúčna a prírodný vitamín C (napríklad amalaki). Viac v časti Detoxikačné bylinky, s. 136.

Klystíry. Tvorbu a očistu krvi vhodne podporujú aj klystíry – s. 73.

Kúpele. Z esenciálnych olejov používajte rozmarín a cyprus, 10 kvapiek do teplého kúpeľa.

PEČEŇ AKO HLAVNÝ DETOXIKAČNÝ ORGÁN



Pečeň metabolizuje živiny a poskytuje palivo celému telu, slúži ako zásobáreň vitamínov a reguluje metabolizmus cholesterolu. Podieľa sa na tvorbe bielkovín aj hormónov a ako hlavný detoxikačný orgán odbúrava okrem jedov z vonkajšieho prostredia (alkoholu, chemikálií) aj toxíny vznikajúce pri metabolizme. V pečeni sa nachádzajú hlavné detoxikačné enzýmy a antioxidačný systém ako ochrana pred voľnými radikálmi. Detoxikačný proces v pečeni stimuluje najmenej 300 chemikálií. Naopak, niektoré chemikálie a lieky (erytromycín, teofylín) môžu detoxikačný systém oslabiť. Toxíny sa v pečeni premieňajú na zlúčeniny rozpustné vo vode a odchádzajú z tela žlčou alebo obličkami. Pečeň má veľkú regeneračnú schopnosť a aj pri poškodení naďalej

pracuje až 80 % buniek, hoci menej efektívne.

Do pečene prichádza krv najmä z dolných častí tela, obličiek, zo sleziny a z tráviaceho ústrojenstva. Pečeň prefiltruje za minútu 1,5 litra krvi, v ktorej sa nachádzajú škodlivé látky, a denne vytvorí 1 až 1,5 litra žlče.

Na detoxikácii sa podieľajú aj ďalšie orgány, ktoré pečeni pomáhajú s vylučovaním škodlivín. Ak táto činnosť nevzniká, objavujú sa príznaky preťaženia

pečene, ako sú únava, bolesti hlavy, vyrážky (zmeny na pokožke nastávajú pri nedokonalnej činnosti pečene a obličiek, pretože pokožka nahrádza ich oslabenú detoxikačnú činnosť), poškodenie kĺbov, nevoľnosť, poruchy trávenia, nesústredenosť, hromadenie stresových a pohlavných hormónov a pod.

Nerovnováha v emóciách a prejavy, ako sú hnev, nenávisť, podráždenosť, zlosť, súvisia s jarnou očistou pečene po zime, rovnako aj depresia. Na jar nastáva vzostup jangu (expanzívnej energie) a pečeň môže byť narušená najmä po dlhej zime. Prírodné prostriedky a pravidelný životný štýl môžu pomôcť ozdraviť pečeň. Očista pečene a obličiek je veľmi dôležitá najmä pri prechode z jedného ročného obdobia do iného.

Strava. Činnosť pečene môžete v bežnom živote podporiť konzumáciou potravín a pitím nápojov, ktoré ju nezaťažujú v detoxikačnej úlohe. Priaznivo ju ovplyvňuje aj konzumácia potravín, ktoré obsahujú kyselinu listovú, selén, niacín, lecitín, vitamíny B₂, B₁₂ a C. Jedzte slabo dusené jedlá a vylúčte grilované, vyprážané alebo príliš mastné jedlá. Obmedzte konzumáciu vajec, mäsa a mliečnych výrobkov. Hlavné jedlo jedzte medzi 12. – 13. hodinou a nejedzte po 20. hodine.

Vhodné potraviny:

- zelená listová a horká zelenina (artičoky, kel, kôpor, mäta, morské riasy, žerucha, jarná cibuľka, brokolica, špargľa, avokádo, zeler, cibuľa, chren, dusený cesnak, rukola, lucerna, výhonky, čakanka, valeriána;
- z ovocia limetky, čerešne, grapefruit;
- sacharidy s nízkym glykemickým indexom (s. 109);
- ľahko stráviteľné bielkoviny v rybách, strukovinách, semenách, obilninách, zelenine;
- tuky pre pečeň: omega-3 mastné kyseliny, ľanový, konopný a extra panenský olivový olej, mleté ľanové semená, vlašské orechy, lieskovce, brazílske orechy;
- z rýb sladkovodné ryby, losos, sardinky. Obsahujú omega-3 mastné kyseliny.

Pitný režim. Na regeneráciu pečene je výborné piť medovú vodu (prevarenú vodu s limetkovou šťavou a malým množstvom kvetového medu – s. 65). Čerstvý džús zo zeleniny (najmä z cvikly a čiernej reďkvi) je vynikajúci na prečistenie pečene.

V dennom režime má prevládať čistá odstáta alebo teplá voda, ďalej horké čaje, ako je púpavový, a čakanková káva (zo sušeného koreňa čakanky).

Bylinky a koreniny. Medzi bylinky a koreniny povzbudzujúce činnosť pečene patria najmä púpava lekárska, petržlen, aloe vera, mäta, kurkuma, šalvia, rozmarín, prhlava, rumanček, cesnak, semená kôpru a rascovca (rímскеj rasce), kudzu (koreň, ktorý urýchľuje regeneráciu pečene najmä po alkohole), pestrec, samorastlík, lipa, ďatelina lúčna, palina a ďalšie horké bylinky, z ktorých najväčší účinok na pečeň má špeciálna bylina kutki. Viac v časti Detoxikačné bylinky, s. 136.

Doplňky. Na zosilnenie očisty užívajte najsilnejšiu bylinku na pečeň kutki v prípravku LKC, Liver Plus alebo Imuhelp a pite pečeňový čaj. Ďalej je vhodná chlorela (s. 40), spirulina, N-acetylcysteín, kyselina alfalipoová.

Očista pečene

Vo svojej novej knihe sa zameriavam najmä na detoxikáciu pečene a obličiek. Vynikajúci úvod do očisty pečene je džúsový pôst. Vyberte si niektorý z detoxikačných programov uvedených v tejto knihe a pite na jar dvakrát denne pečeňový čaj.



Meditácia

Joga, meditácia, cvičenia a čas strávený v prírode znižujú stres. Relaxačné cvičenie na upokojenie emócií, stresu a zlosti nájdete na s. 83.

K pečeni patrí malý orgán – **žlčník**, ktorý sa nachádza na jej dolnej strane. Zahusťuje sa v ňom žlč, ktorá sa vytvára v pečeni a žľazovodmi sa vylučuje do tenkého čreva. V žlči sa nachádzajú cholesterol, žlčové kyseliny, lecitín a toxíny. Pri poruche funkcie žlčníka sa objavuje nevoľnosť a bolesť hla-

vy a vytvárajú sa žľčové kamene, ktoré zabraňujú štiepeniu tukov. Správnu funkciu žľčníka podporuje konzumácia zeleniny, pitie medovej vody, príhľavového a púpavového čaju, príjem lecitínu a vlákniny (jablák, hrušiek).

Ak máte žľčové kamene, ktoré sa môžu prejavíť nutkaním na vracanie, plnosťou, pachutou po masných jedlách v ústach, horším trávením a tlakom v oblasti pod pravými rebrami, očistu žľčníka nerobte.

Strava. Vylúčte veľmi mastné a na trávenie ťažké potraviny, ako sú mliečne výrobky a červené mäso. Vylúčte biely aj ovocný cukor a bielu múku. Vyraďte vyprážané jedlá, rastlinné oleje a margaríny. Nejedzte veľmi korenené jedlá. Nepite sladené nápoje a kávu. Nejedzte čokoládu.

Doplňky. Vhodné sú lecitín, vitamíny skupiny B, vitamín E, taurín (aminokyselina podporujúca tok žľče).

ĎALŠIE DETOXIKAČNÉ TELOVÉ ÚTVARY A VÝLUČKY

Okrem hlavných detoxikačných orgánov uvedených v predchádzajúcom texte sa v tele nachádzajú aj ďalšie tkanivá, ktoré sa podieľajú na detoxikácii.

Vlasy

Analýza vlasov na stopové prvky a ťažké kovy býva často prínosnejšia než analýza krvi. V krvi sa totiž nachádzajú momentálne vylúčené odpadové látky z buniek, ale vo vlasoch analýza ukazuje na dlhodobú koncentráciu toxínov a na celkový stav organizmu. Z 10-centimetrového vlasu možno získať informácie o posledných 10 mesiacoch. Analýza vlasov dosť spoľahlivo odpovedá na súvisiace príznaky najmä pri ťažkých kovoch. Do úvahy prichádza aj analýza na minerály a stopové prvky.

Nechty

Rozličné látky prijímané do tela sa ukladajú aj v nechtoch. Zmeny na nechtoch môžu prezrádzať prítomnosť fluoridu (pozdĺžne ryhy, bodky), arzénu

(pozdĺžne čierne pásiky), polychlórovaných bifenylov (deformácie nechťov, čierne zafarbenie nechťového lôžka), striebra (modrosivé zafarbenie nechťov na rukách) či zlata (tmavohnedé lámavé nechty).

Pot

Potom možno vylúčiť tretinu odpadových látok a pretože zloženie potu sa veľmi podobá moču, niekedy sa pokožka nazýva treťou obličkou. Potom sa vylučujú najmä ťažké kovy a cudzorodé látky, ako sú xenobiotiká pri zvýšení teploty, keď sa z tukových buniek uvoľňujú toxíny do krvi a rozšírenými cievami prúdia k pokožke, kde sa aktivujú potné žľazy. Potením sa vylučujú toxíny a znižuje horúčka. Zvýšené prekrvenie pokožky privádza do kože viac živín, teplom sa zastavuje rast mikroorganizmov, zvyšuje sa srdcová frekvencia, okysličenie, krvný a lymfatický obeh detoxikujúci organizmus.

Slzy

Ďalšou cestou, ktorou sa môžu vylučovať odpadové látky, sú slzy. Pri emocionálnom strese sa slzami zbavujeme napätia a látok (hormónov spojených so stresom). V slzách zo stresu je viac mangánu než v krvi a viac bielkovín než v slzách z podráždenia.

Materské mlieko

Materské mlieko obsahuje asi 5 % tuku, ktorým sa vylučujú škodliviny rozpustné v tukoch. Pri dojčení sa uvoľnené škodlivé látky z tuku dostávajú aj do materského mlieka. Napríklad ženy, ktoré majú v tele nahromadené väčšie množstvo toxínov, ich vylučujú do materského mlieka, najmä olovo, pesticídy a polychlórované bifenyly. Podobne aj kravské mlieko obsahuje škodliviny, ako sú pesticídy a iné škodlivé látky pridávané do krmiva. Ženám, ktoré chcú otehotnieť, sa odporúča podstúpiť približne 4 mesiace predtým detoxikáciu na vylúčenie škodlivín. Viac o tehotenstve na s. 121.