

Detoxikace, principy a zásady...

Únava, stres, časté onemocnění a dlouhé zotavení, nebo třeba jen nedostatek motivace...pokud vás tyto syndromy pronásledují, možná právě nastal čas na detoxikaci organismu. Abychom pochopili princip detoxikace, je potřeba si uvědomit, že musíme začít u buněk a že nitrobuňčná detoxikace je prakticky stejně stará jako život na naší planetě. Děje se naprosto přirozeným způsobem a náš organismus k tomu má ty nejlepší nástroje, jaké si můžeme jen přát. Není potřeba sahat po "zázračných přípravcích" ale naopak stačí se spolehnout na vlastní detoxikační orgány. Nicméně tak, jak se mění náš životní styl, mění se i nároky na detoxikaci našeho organismu. Strava přináší mnohem více odpadu, přijímáme do těla spoustu chemie, máme nedostatek pohybu a orgány určené k čištění našeho organismu již tuto práci naplno nezvládají. Pojdme si tedy projít základy očisty organismu, abychom se zdraví, svěží a v plné síle mohli dožít pokročilého věku...

Jak už bylo řečeno, naše tělo má své detoxikační orgány, které se starají o detoxikaci organismu, neboli zbavování se odpadů a jedů. Ty se v našem organismu jednak metabolicky tvoří a jednak je přijímáme čím dál více stravou. Začněme našimi játry, je to naprosto úžasný orgán, který v našem případě hraje dvě velmi důležité role. Játra jsou jednak filtrem nečistot a toxinů a dále jsou nádrží, kam tankujeme palivo v podobě glykogenu, ten později čerpáme jako zdroj energie. Játra mají ohromnou schopnost regenerace a i pouhá čtvrtina našich jater, nám zvládne základní funkci našeho metabolismu. Pokud jsou ovšem oslabená, nedokážou nám již filtrovat toxiny jako dříve a rovněž se snižuje kapacita uskladnění naší energie. A jak ukazují zdravotní průzkumy, přibližně 40% česků má nález na játrech a hůř jsou na tom muži, kde je rizikovost až 50%. Když uvážíme, že játra přefiltrují cca 1500l krve denně, je to velmi důležitý a pracovně vytížený orgán. Nicméně játra mají ohromnou možnost regenerovat a to v neuvěřitelně krátké době. A protože nejčastější příčinou nepsrávného fungování jater je nadváha a ztučnění (obr. 1), není nic jednoduššího než začít právě tam. Vynikajícím prostředkem je v takovém případě rostlina jménem Ostropestřec Mariánský obsahující látku Sylimarin a to buď ve formě panenského lisovaného oleje, nebo různých čajů. Vždy doporučuji alespoň měsíční kúru při začátku terapie, jedna čajová lžička oleje denně udělá doslova zázrak a váš lékař vám při pohledu na laboratorní výsledky jistě uznale pokýve hlavou, kúru je dobré si opakovat jednou ročně, ideálně v rámci jarního detoxu...



Obr. 1, zdravá a ztučnělá játra...

Dalším krokem v době kůry je, v maximální možné míře přejít na styl stravování, který uleví našemu organismu a aktivuje procesy, které detoxikují organismus právě na buněčné úrovni. Lidský organismus se skládá z několika desítek bilionů buněk a můžeme si je poněkud romanticky představit jako "mikroskopické bublinky" plné vody. Buňka je Latinsky cellula, takže se bavíme o "intracelulární tekutině" a v těchto buňkách plavou útvary zvané mitochondrie, což jsou takové naše elektrárny, které nám vytvářejí energii k našemu životu. Máme tedy miliony milionů buněk plné mitochondrií a ty k tvorbě energie potřebují živiny a kyslík. Čím vyšší procento kyslíku a vhodnějších živin, tím víc energie máme...jak prosté. Jenomže není živina jako živina a s metabolickým zpracováním živin narůstá přirozeně i odpad, ten je potřeba pomocí nitrobuněčné detoxikace odstranit. Jenoduše řečeno, čím více odpadu, tím méně energie buňky vyprodukují. A jen pro příklad, čím více odpadu mají mozkové buňky, tím více vzniká lepivého povlaku, který překáží přenosu signálů mezi neurony a vede ke vzniku Alzheimerovy choroby nebo demence. S přibývajícím věkem a špatnou životosprávou toto riziko přirozeně narůstá.

Jednoznačně největším původcem znečištění jsou potraviny živočišného původu a z nich vznikající odpad nazývaný "defektní proteiny" A co že to vlastně je? Proteiny neboli bílkoviny se rozkládají v tenkém střevě na aminokyseliny a buňkách se opět spojí a vytvoří bílkovinu. Ovšem podle vzorce, který organismus potřebuje sám a ne tak, jak bychom si přáli my. Díky syntéze bílkovin přirozeně vzniká v buňkách veliké množství odpadu a toho je potřeba se zbavit, protože ten se přirozeně stěhuje až do doby, kdy tato hranice toxické skládky překoná naši schopnost detoxikace. Je potřeba buňkám pomoci a stěží se budeme jinde dovolávat pomoci enzymů než právě zde. Mezi největší objev v biologii patří právě objev proteasomu, což je komplex enzymů, které mají pomocí chemických reakcí na starosti likvidaci defektních proteinů. Za popis funkce enzymů, které označí a rozloží odpadní proteiny v buňkách, byla mimochodem v roce 2004 udělena Nobelova cena za chemii (Aaron Ciechanover, Avram Hershko, Irwin Rose)

Proces nitrobuněčné detoxikace se dá v zásadě rozdělit na tři části, na kterých se podílí doslova několik desítek enzymů. V první řadě proteasom rozloží defektní proteiny, posléze se jich část recykluje a nakonec zbytek skončí v tzv. sebevražedném vaku zvaném lyzozom. Takřka dokonalý systém, ale proč to teda vlastně nefunguje jak by mělo? Odpověď je jednodušší než se zdá, přetěžujeme systém a enzymy už to prostě nezvládají...Další a další přísun živin prostě překračuje kapacitu enzymů a když si uvědomíme, že pomocí pseudovědy a naprosto zvrácených výživových trendů (např. ketodiety) dostáváme do těla další a další odpad, je kolaps organismu jen otázkou času. Co s tím? Zvířata to vědí, moudří léčitelé v tradičních medicínách a starých kulturách to také věděli, bohužel arogance některých výživových poradců a dokonce některých lékařů to mnohdy ze zjištěných důvodů popírá. Ano, řeč je o hladovkách...Když zvíře onemocní, přestane žrát. Jednoduše proto, že 24 hodinová hladovka aktivuje imunitní systém a ten okamžitě navýší tvorbu imunitních buněk. Když onemocní dítě, největší chybou maminek je většinou hláška "jsi nemocný nebo nemocná, musíš něco jíst" Nechutenství je přirozený proces, kdy se organismus potřebuje vyčistit a právě ona očista není nic jiného než

detoxikace. Malý půst je prostě zdraví prospěšný ať se nám to líbí nebo ne. Ale není potřeba sahat k drastickým hladovkám, bohatě stačí lehce hladovět a to se dá docílit konzumací menšího množství ovoce, zeleniny, obilovin a omezit příjem bílkovin, přirozeně těch živočišných. Ty jsou obtížně stravitelné ze dvou hlavních důvodů, tepelnou úpravou postrádají enzymy a především neobsahují vlákninu. Právě nadměrná konzumace bílkovin na úkor sacharidů stojí za alarmujícím nárůstem civilizačních onemocnění. Přitom jen stačí, řídit se selským rozumem a ohlédnout se z hlediska paleontologie do stravování našich předků. Představa o lovcích mamutů, coby věčných konzumentech masa je sice nejspíše v každém z nás, nicméně je nesmírně zavádějící a vysoce riziková. Zkusme si projít namátkou vztahy mezi nadměrnou konzumací masa a tuků z hlediska epidemiologie v souvislosti například s rakovinou.

V roce 2006 je zjištěno a potvrzeno, že zvýšená spotřeba červeného masa zvyšuje rozvoj rakoviny žaludku, dokonce se potvrzuje vyšší riziko při *Helicobacter pylori*. (Gonzales, Jakszyn a kol., 2006)

V roce 2003 je prokázáno, že příjem tuku a živočišného proteinu zvyšuje riziko rakoviny prsu (Boyd, Stone a kol., 2003) V roce 2007 sleduje American Association of Retires Persons 189 000 žen po menopauze a tuto skutečnost potvrzuje (Thibeaut, Kipnis a kol., 2007). Naopak studie na 334 000 ženách starších 12 let ukazuje, že strava bohatá na sacharidy a vlákninu snižuje rakovinu prsu bez ohledu na menopauzální stav (Ferrari, Rinaldi a kol., 2013)

Na Havaji je zkoumáno po dobu sedmi let 190 000 lidí (Multi Ethnic Cohort Study) a výsledkem je, že konzumenti masa mají o 50% větší riziko rakoviny slinivky břišní (Nöthliangs, Wilkens a kol., 2005)

Jiné studie na 500 000 lidí v Evropě ukazují, že konzumenti červeného masa mají mnohem vyšší rizikovost rakoviny žaludku a tlustého střeva, zatímco konzumenti sacharidů a vlákniny měli toto riziko mnohem menší (González, 2006a., Bingham, Day a kol., 2003)

Studie z Austrálie na 37 000 lidech po dobu devíti let prokázala, že konzumací červeného masa narůstá riziko rakoviny konečníku (English, MacInnis a kol., 2004) a další studie na 1, 5 milionu lidí prokazuje, že je nadměrná konzumace červeného masa spojena s rakovinou tlustého střeva, jater a jícnu (Cross, Leitzman a kol., 2007)

Co se týká ledvin, tam studie prokázaly, že konzumenti vlákniny, ovoce a zeleniny mají o 20% snížené riziko rakoviny ledvin (Daniel, Park a kol., 2013). Další studie na půl milionu lidech po dobu devíti let ukázala, jak konzumace červeného masa souvisí s rakovinou ledvinových buněk (Daniel, Cros a kol., 2012) a naopak konzumenti ovoce, zeleniny a vlákniny měli toto riziko podstatně nižší (Lee, Giovannuci a kol., 2006). Co se týká rakoviny močového měchýře, tam bylo ve studii prokázáno, že snížená konzumace masa a navýšení brukvovité zeleniny vede ke snížení rizika až o 40% (Michaud, Spiegelman a kol., 1999)

Co se týká rakoviny plic, studie zjistili, že konzumace červeného masa zvyšuje rakovinu plic o 16% (Cros, Leitzmann a kol., 2007) a naopak konzumací ovoce a zeleniny se toto riziko výrazně snižuje (González, 2006a)

Tolik k uvědomění si, jaké riziko sebou na buněčné úrovni nesou tolik prosazované živočišné bílkoviny v nízkosacharidové stravě. A proč vlastně tohle řešíme při detoxu? A proč nám jako odstrašující příklad slouží studie o rakovině? Již v roce 1931 totiž obdržel Dr. Otto Heinrich Warburg Nobelovu cenu za fyziologii a lékařství, když prokázal souvislost mezi překyslením tkání a následném vytlačování kyslíku. Jednoduše řečeno, jste-li překysleni, chybí vám kyslík. A je to v zásadě velmi snadno pochopitelné když se podíváme například na zrod našeho života, devět měsíců se koupeme v plodové vodě, která je zásaditá, polykáme jí a dělá nám to moc dobře, potom několik měsíců sajeme mateřské mléko, které je rovněž silně zásadité a těžko bychom hledali vhodnější stravu. Při pohledu z druhé strany, když těhotná žena nosí plod a dostane se do stavu acidózy, miminko které si přes krev odebírá kyslík ho najednou dostává méně. Jediné co může v takovém případě plod udělat je, že si zpomalí tepovou frekvenci, čímž ale bohužel dochází k růstové restrikci plodu. To je důvod, proč se u rizikových pacientek měří pH arteriální i venózní krve. Zkrátka a jednoduše, bez kyslíku to nejde a potraviny které konzumujeme, ovlivňují náš organismus, který se ze všech sil snaží udržet si stabilní pH. Přičemž nejdůležitější pH krve a konkrétně živočišné proteiny jsou pro pH krve největší zátěž. Zastánci nízkosacharidových diet vám sice budou i bez odborného základu tvrdit opak, ale to už je spíš povahou sekt a jim podobných výživových trendů.

Hlavním problémem je, že se v dnešní době neustále přejídáme a potraviny jsou navíc nutričně prázdné, jenže organismus si živiny žádá a nutno podotknout, že podvýživa z bílkovin je navzdory tomu co tvrdí reklamy v současné době v podstatě nereálná. Klíčovou složkou pro správný detox je tedy výběr potravin a celý systém detoxikace probíhá pomocí živin (v našem případě enzymů) a kyslíku. A my již víme, že hladina našeho kyslíku se odráží od našeho vnitřního pH, v překysleném organismu se hladina kyslíku snižuje, zatímco ve vyrovnané acidobazické rovnováze je hladina kyslíku optimální. A opět jsou to potraviny rostlinného původu, které nám pomáhají dostat se do optimální rovnováhy. Člověk je bytost lehce zásaditá, tedy až na pár výjimek, například žaludek nebo pochva u žen. To proto, že kyselé prostředí zabíjí cizorodé organismy. U žaludku je navíc zajímavé, že když se neustále zaměstnávají žaludeční kyseliny jídlem, nemají takovou schopnost likvidovat cizorodé látky. Například *Helicobacter pylori*, která způsobuje chronickou gastritidu, je tak odolná jen proto, že si sama generuje zásaditý roztok jako obranu bariéru proti žaludečním kyselinám. Pokud ovšem koncentrace žaludečních kyselin naroste do takové úrovně, že bariéru této bakterie překoná, zničí jí...

A zase jsme u půstu, ale jak dál řekneme po jednodenním půstu? Poslední dobou se výživové poradenství dělí na několik táborů, kdy nejvíce jsou asi vidět zastánci nízkosacharidových diet a poradců podporujících spíše vegetariánskou stravu. O rizikosti nízkosacharidových diet jsme již psali, ale co vegetariáni, vegani, frutariáni

atd? Je to jistě mnohem zdravější varianta, ale nic se nemá přehánět. Nicméně model částečného vegetariánství nám k detoxu poslouží velmi dobře, potřebujeme totiž enzymy a rostliny bez tepelné úpravy jsou skutečnou pokladnicí těchto životodárných látek. A zase se podíváme do přírody, od začátku evoluce savců uběhlo přibližně 365 000 000 let, poslední vývojový stupeň člověka je asi tak, že Homo Erectus tu byl přibližně 2 000 000 let a Homo Sapiens 250 000 let. Po celou tu dobu stejně jako ostatní tvorové člověk něco konzumoval a součástí živé stravy jsou přirozeně enzymy. Enzym je vlastně pojem pro katalyzátor chemických reakcí v našem organismu. Enzymy jsou ve všem živém a rozklad živin se děje na jejich základě. Šelma tráví maso tím, že se uvolňuje enzym který maso rozkládá, býložravci to samé využívají u rostlin a člověk není výjimka. Cokoli sníme, obsahuje enzymy, které nám pomůžou s trávením a organismus je v podstatě něco jako bankovní účet, když chceme vybírat, musíme také vkládat. Přibližně před 100 000 lety se člověk naučil pracovat s ohněm, což ale nevedlo okamžitě k vařené kuchyni. Naopak trvalo tisíce let než se člověk naučil vařit a ještě nedávno byla částečně syrová strava nedílnou součástí jídelníčku. Člověk se ovšem také naučil vytvářet vlastní enzymy, aby mohl trávit to, v čem enzymy vlivem vysoké teploty vařením pozabíjel. Věda o enzimech je sice ještě v plenkách, ale k dnešními dny se eviduje přes 5 000 druhů enzymů a to se považuje za zlomek. Přitom pravidelné doplňování živé stravy je doslova recept na elixír mládí. A tak se teda konečně dostáváme k receptu na detox, je velice jednoduchý, prostý a zvládne ho skutečně každý. Minimálně jeden měsíc užívání oleje z Ostropestřce ve spojení se syrovou zeleninou, ovocem ořechy, obilovinami... Jak s oblibou říkám klientkám, vaším nejlepším kamarádem teď bude mixér a odšťavňovač. Je to v celku jedno, rozdíl je v tom, že z mixéru ležeme spíš jídlo a z odšťavňovače pití. Receptů na šťávy z ovoce a zeleniny jsou spousty, ale dovolím si pár superpotravin jako přísady. Kakaové boby jako nejlepší zdroj minerálů a stopových prvků, kustovníci jako zdroj aminokyselin, chia semínka jako zdroj vápníku a omega3, nakonec spirulinu jako zdroj proteinu. Do mixéru nalijete sklenici vody, hodíte hrst špenátu, brokolici, celer, mrkev, červenou řepu... prostě co vás napadne... fantazii se meze nekladou. Vydržte to týden nebo dva a máte organismus v perfektní kondici. Když doplníte přírodními vitamíny a omega 3 je to dokonalé. Vynikajícím přínosem při zeleninovém detoxu je fakt, že spouští v cévách tvorbu Oxidu dusnatého a ten umí do buněk transportovat z hemoglobinu víc kyslíku, buňky efektivněji pracují a následně vygenerují více energie. A nakonec už zbývá pitný režim, navzdory tomu co píší různí teroretici, nebojte se pít... klidně tři litry vody denně a vodu neustále obohacovat o něco živého, citron, limetka, meloun, okurka atd... Zákon o dehydrataci nám totiž říká, že jedno procento dehydratace ubírá jedno procento energie na buněčné úrovni, ale čtyřprocentní dehydratace už nám ubírá třicet procent! A to v moment, kdy řešíme nitrobuňčnou detoxikaci opravdu nepotřebujeme...

