

Jednorázov

Vlivů, které naše tělo zatěžují, je bohužel spousta a mnohé na nás působí dlouhodobě. Jednorázová detoxikace tedy vůbec nic neřeší. Musíme trvale změnit sebe i své okolí. Poradili jsme se s odborníky, jak přesně na to.

Detoxikace, neboli odstranění jedů z organismu za pomoci speciálních očištných kúr, je velké téma, které každé jaro hýbe světem. Ne-ní divu. Po měsících bez světla a tepla je člověk zmožený fyzicky i psychicky. Slib, že opět pookřejeme díky detoxikaci, je tedy pro většinu z nás nesmírně lákavý.

Pojďme si ale ze všeho nejdřív shrnout fakta o tom, zda je na tom organismus moderního člověka s toxiny tak špatně, že je vůbec nějaký detox zapotřebí. „Celkové zatížení organismu se bohužel v posledních desetiletích významně zvýšilo a přes zimu se obvykle ještě víc prohlubuje,“ říká lékař Ondřej Nývlt ze

...vý DETOX?

Nesmysl!

společnosti Svět zdraví. „Mnoho toxinů totiž pochází z převážně tučné zimní stravy, sladkostí a přemíry alkoholických a sladkých nápojů. Většina lidí také v zimě zanedbává pitný režim. Výsledkem pak můžou být špatné trávení tlustého střeva, snížená funkce jater nebo velké zatížení ledvin,“ dodává lékař. Podle něj nám moc nepomáhá ani zimní nabídka ovoce a zeleniny v obchodech. Jsou často dost ochuzené o zdraví prospěšné látky, které nám pak chybějí. „Náš organismus se pak nedokáže účinně zbavovat všech odpadních látek a postupně se zanáší nevyločenými odpady. Přirozená imunita klesá a člověk se stává náchylnější k nemocem,“ zdůvodňuje potřebu jarní detoxikace doktor Nývlt.

HROZÍ JEDY NÁM VŠEM?

Jiní lékaři však radí spoléhat se na to, že organismus se umí s toxickými látkami vypořádat sám. „Lidské tělo má samočisticí schopnost, která je dána hlavně správnou funkcí jater, ledvin a trávicího systému,“ zdůrazňuje docent Zdeněk Beneš, internista a ředitel pražské Thomayerovy nemocnice. Stejný názor má i profesor Jaroslav Racek z Ústavu klinické biochemie a hematologie Fakultní nemocnice Plzeň: „Při metabolismu v těle zdravého člověka vzniká řada produktů, se kterými si ale organismus dovede poradit. Oxid uhličitý vydýcháme plicemi, kyselinu mléčnou spálíme v játrech, další metabolické produkty vyloučíme ledvinami.“ Jiné je to ale v případech, kdy nemocné plíce, ledviny a játra nestačí tyto produkty vyloučit. Tady je již

prostor pro detoxikaci a úkolem lékaře je zvolit takový léčebný postup, který by pomohl tyto látky z těla odstranit.

PŘÍBĚH O KAPCE KRVE

Před nedávnem jsem sama u jedné lékařky vyzkoušela diagnostiku z kapky krve. Kromě jiného mi paní doktorka při zhodnocení ukazovala pod mikroskopem, že mám v krvi příliš velké červené krvinky, což prý značí málo vitamínu B12 a kyseliny listové. „Velikost červenýchrvinek lze v mikroskopu posoudit a velké červené krvinky opravdu způsobuje nedostatek zmíněných látek,“ potvrzuje profesor Racek. Tím ale jeho souhlasný postoj končí. Mimo jiné jsem se od lékařky dozvěděla, že v mé krvi vidí plísň, těžké kovy a parazity. Prý z naší kočky. „Kdyby bylo v krvi tolik plísni, že by byly vidět v mikroskopu, byla

byste dávno mrtvá,“ komentuje to pan profesor. „A těžké kovy v krvi? Ty optickým mikroskopem nevidíme! Jejich atomy jsou tak malé, že nejsou vidět ani mikroskopem elektronovým, navíc se hromadí spíše ve tkáních než v krvi,“ dodává odborník. Parazity v krvi lze podle profesora někdy vidět – například prvoka způsobujícího malárii, ten je však u nás velmi vzácný, a navíc nemá nic společného s kočkou. „Jediné infekční onemocnění, které se z kočky může přenést na člověka, je toxoplazmóza, ta se však nedá odhalit mikroskopem,“ vysvětlil mi profesor.

Může tedy diagnostika z kapky krve, kterou momentálně používá hodně různých zařízení, prokázat potřebu těla se detoxikovat? Pan profesor to odmítá: „Výšetření patří k řadě podvodných metod, kterými jejich provozovatelé chtějí získat peníze od důvěřivých lidí. Kam má tedy člověk jít, když má podezření, že ho toxiny „požírají“ zaživa? Zkuste se podívat na webové stránky laboratornitemesty.cz.

Zjišťovat z krve, jestli jste vhodnými kandidáty na jarní detox, ale podle profesora, který je odborným garantem projektu, nemá u běžné populace cenu. Kandidáty jsou ti, kterým hrozí styk s toxickými látkami (např. těžkými kovy při výrobě), ale tito pracovníci jsou podle lékaře pravidelně testováni na přítomnost příslušné látky či kovu v organismu.



Co nám ubližuje nejvíc?

Odkud se na nás toxiny valí nejčastěji? A můžeme se jim bránit? Rozhodně ano!

Hrozba z talíře: S tou to není tak hrozné. Pokud strava neobsahuje vyloženě jedovaté sloučeniny, nemůže organismus poškodit. Podle profesora Racka nám však ubližují například nevyvážený jídelníček s nedostatkem či nadbytkem bílkovin, cukrů či tuků, ne-

dostatek vitamínu B12 a některých minerálů (časté např. u veganské stravy).

Řešení: Neexistuje detoxikační proces, který by pomohl – pomůže jen návrat k racionální stravě s dostatečným přísunem všech důležitých látek.

Hrozba ze vzduchu: A co jedy, které dýcháme? Prach a různé toxické látky mohou vyvolávat či zhoršovat alergická a jiná chronická

onemocnění dýchacích cest, mohou i přispívat k tvorbě některých nádorů.

Řešení: Doplnky stravy či detoxikačními postupy se uvedených produktů zbavit nelze. Jediná cesta je zlepšování kvality ovzduší příslušnými opatřeními u největších průmyslových znečišťovatelů. A leccos může udělat každý sám – třeba ekologičtějším topením nebo využíváním hromadné dopravy.