

Jarní detoxikace - pravda, lež nebo pověra?

Mgr. Klára Papežová
Mgr. Veronika Mlčochová
Ústav preventivního lékařství
LF MU v Brně
244009@mail.muni.cz

Při vyslovení slova „detoxikace“ vzniká mnoho otázek. Toto označení není šťastně zvoleno, neboť vyvolá pocit, že se v lidském těle běžně hromadí toxické látky, které je zapotřebí odstranit. Jaká je pravda o hromadění nežádoucích látek v našem těle?

V organismu vznikají odpadní produkty látkové přeměny. K jejich hromadění však nedochází, protože jsou odstraňovány přirozenou cestou. Lidský organismus je složitý systém, který je schopný odstraňovat tyto produkty bez vnějších zásahů. Exkrece probíhá neustále, neboť se jedná o proces nezbytný pro udržení stálého prostředí organismu. Odpadní látky jsou vylučovány především močí, stolicí, potem, dechem. Pokud bychom si přáli posílit přirozené mechanismy, můžeme je podpořit zvýšením příjmu tekutin, vlákniny, zvýšením fyzické aktivity nebo pobytem na čerstvém vzduchu.

Zásadní roli při odstraňování veškerých nežádoucích látek sehrává funkce důležitých orgánů lidského těla. Jedním z nich jsou játra, která můžeme označit filtrem a továrnou organismu. Jsou zde zpracovávány a zachycovány látky přicházející z krve. Játra sehrávají „detoxikační“ funkci v těle. Pokud nemohou být cizorodé molekuly vyloučeny močí, jsou tyto hydrofobní cizorodé molekuly oxidovány a konjugovány s hydrofilními látkami. Vzniklé molekuly jsou vyloučeny do žluče nebo do krevní plazmy a odstraňovány v ledvinách. Játra zachycují a zpracovávají i látky, které vznikají v našem těle (hormony, bilirubin, amoniak). Dalšími významnými orgány, které se podílí na detoxikaci, jsou např. ledviny, plíce, střeva, lymfatický systém. Komplexními mechanismy jsou odpadní látky z organismu odstraňovány přirozenou cestou a u zdravého jedince by nemělo docházet k jejich hromadění.

Co jsou to toxické látky?

Pokud bychom se drželi striktně slov „toxická/toxický/detoxikace“, je zapotřebí upřesnit tyto pojmy. Za toxickou je označována látka, která může poškodit zdraví nebo změnit funkce organismu. Musí být přijata v takovém množství (koncentraci),



kteří vyvolává změny. Do organismu se tyto látky dostávají nejčastěji vdechnutím, požitím nebo pokožkou. Studium toxicity a intoxikace na úrovni orgánových změn je velmi složité a závisí na mnoha faktorech. Důležitá je nejen koncentrace chemické látky, ale také doba působení, fyzikální a chemické parametry toxické látky, cesta vstupu, vlastnosti organismu (zdravotní stav), fyziologické a patologické podmínky.

Toxické látky mohou pocházet z rostlin, hub, může se jednat o kovy ve formě prvků, solí a organických sloučenin, látky ve vzduchu, ve vodě, mohou jimi být i některé plyny, pesticidy aj. Setkáváme se s nimi také v běžném životě (některá léčiva, alkohol, produkty spalování tabáku, v horších případech drogy). Toxickou se může stát kterákoli látka, která byla přijata v nadměrném množství. Zajímavým příkladem je voda, která při nadměrném příjmu vyvolává rozvrat homeostázy organismu (následkem hyperhydratace). Organismus může být denně vystaven škodlivým faktorům vnějšího prostředí, nicméně k hromadění cizorodých látek v organismu či k intoxikacím za běžných okolností nedochází. Muselo by se jednat o jednorázovou či chronickou expozici chemické látky při takové koncentraci, která může poškodit zdraví. K tomu může dojít např. nešťastnou náhodou nebo úmyslným činem.

Detoxikace

Detoxikace je označována jako fyziologické nebo medikamentózní odstraňování toxic-

kých látek z organismu. Zatímco jsou fyziologické děje jasně stanoveny, pojem „medikamentózní odstraňování toxických látek“ otevírá pomyslnou bránu farmaceutickému průmyslu a na trhu se objevuje řada preparátů (vesměs doplňků stravy) zaručujících očistu organismu. Jsme přesvědčováni, že si naše tělo neumí poradit samo a je nezbytné vykonat jistá opatření, vesměs za účelem koupě preparátů. Nabízené doplňky stravy např. podporují metabolické procesy, napomáhají fyziologickému odstraňování odpadních látek, posilují obranyschopnost organismu apod. Jejich vlastnosti pak mohou být označovány obecně jako detoxikační, neboť mohou podporovat fyziologické děje v organismu.

Ve skutečnosti je detoxikace (v pravém slova smyslu) dějem složitějším. Např. při odstraňování těžkých kovů z organismu je samotným problémem vůbec stanovit, kde k jejich hromadění dochází a k detoxikaci musejí být použity chelátotvorné látky (antagonisté těžkých kovů), které brání toxickým účinkům a zvyšují exkreci těžkých kovů. Je nezbytné brát s rezervou popisované detoxikační schopnosti zakoupených přípravků.

Proč právě jaro?

Jarní období bylo zvoleno za „vhodný čas pro změnu“ zřejmě proto, že bývá spojováno s prodloužením dne, příroda se probouzí a vzbuzuje pocit nově nabyté energie. Souvisí také s tradicí půstu. Přichází zamyšlení - něco udělat pro své zdraví. Po zimním období bývá organismus u mnohých oslaben, neboť bývá snížen příjem vitamínu C a D, ovoce a zelenina jsou konzumovány méně, nejčastěji uváděnými

důvody je vyšší cena a snížené sensorické vlastnosti. V zimním období bývá snížena i fyzická aktivita. Mnozí zaznamenají nárůst tělesné hmotnosti. Než představa jakési „očisty organismu“, by měla být cílem doporučených změn trvalá změna životního stylu. Vhodné je jakékoli roční období, nejen jaro.

Co nám radí média

Mnoho článků uvádí nutnost z těla odstranit těžké kovy, léčiva, konzervační látky, pesticidy a insekticidy, bakterie, viry, plísně, v jednom ze článků byly zmíněny dokonce radioaktivní látky. Nejčastěji nabízenými metodami jsou *jednodenní či několikadenní hladovky, hladovky doprovázené pitím ovocných a zeleninových šťáv, očistné kúry ve formě mono-diet (ovocné, zeleninové, rýžové dny aj.), v neposlední řadě užívání preparátů/doplňků stravy nebo různé náplasti*. Velkým hitem se v poslední době stala *očista střev pomocí citrusů, užívání projímadel, výplachy střev* (tzv. hydrocolon-terapie).

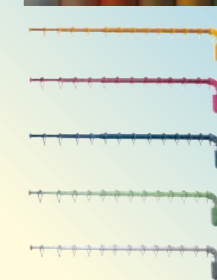
Čím se řídit

Změny, kterými jsou zvýšení příjmu ovoce a zeleniny, vícezrnných výrobků, ryb, libových mas, luštěnin, umírněného příjmu ovocných a zeleninových šťáv, lze jen doporučit. Dodáme tak tělu důležité látky, o jejichž pozitivním účinku na lidské zdraví není pochyb. Pokud je

inzerce

ROPIMEX® INTELEKTUÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ INTIMITY VAŠICH KLIENTŮ

- Zástěny
- Pojízdné zástěny
- Nehořlavé závěsy na teleskopických tyčích
- Vozíky se zástěnami
- Kabinky s omyvatelnými závěsy
- Převlékačí kabinky
- Umývací kabinky



ropimex®
Sichtschutz-Systeme

Pozor: Nejlepší ceny pro ústavy a domovy

Přímý dovozce a distributor

HARRMED s.r.o.

739 23 Stará Ves n./O. 288

Tel.: 596 731 310 * Fax: 596 731 484 * E-mail: info@harrmed.eu

Detailní informace naleznete v internetovém obchodě www.harrmed.eu v odd. Lékařský nábytek :: Intimita pacientů.

Rádi Vám zpracujeme individuální cenovou nabídku.

přijem některé z doporučených potravin z různých důvodů omezen, je na místě zvážit zakoupení doplňků stravy. Při jejich užívání je zapotřebí dodržovat pokyny uvedené na příbalovém letáčku, nekombinovat je a neužívat v nadměrném množství.

Za optimální změny lze dále považovat omezení nevhodných potravin (smažené pokrmy, tučná masa, masné výrobky, sladkosti, alkohol aj.), které zbytečně zatěžují organismus a z nutričního hlediska je přínos zanedbatelný. Blahodárný vliv na celý organismus má dostatečná fyzická aktivita a kvalitní spánek. Změny by neměly být dočasné, ale trvalé. Na dlouhodobý zdravotní stav nemají krátkodobé úpravy v životosprávě téměř žádný vliv.

Rizikové dodržování očistných kůr

Pro laickou veřejnost se mohou stát některé výše popsané metody nebezpečné a způsobit více škody, než užítku. Nikdy totiž nelze odhadnout míru, s jakou se dotýčný pustí do jejich realizace. Někteří lidé jsou schopni dobrovolně hladovět několik dní, jiní podstoupí mnohonásobné výplachy střev. Riziko vzniká i nadměrným užíváním preparátů, které se mohou navzájem ovlivňovat. Osoba se zdravotními problémy by nikdy neměla podstoupit očistné kůry bez předchozí konzultace s lékařem.

Jednodenní hladovění či *mono-dieta* nenese pro zdravého člověka žádná větší rizika. Pokud se po nich dotýčný cítí lépe, mohou být přínosem z hlediska subjektivně vnímaného pocitu pohody. Přesto je doporučeno doplňovat tekutiny alespoň pomocí ovocných a zeleninových šťáv. Naproti tomu **dlouhodobé** hladovění či dlouhodobé mono-diety nelze doporučit. Mohou ohrozit zdraví a ne-

mají významné opodstatnění. Při plném hladovění nemá organismus dostatek energie pro potřebnou fyzickou a psychickou aktivitu, mohou se objevit závratě, bolesti hlavy, nervozita, podráždění, snížení fyzického i psychického výkonu. Při dlouhodobém hladovění vznikají deficity živin, dochází ke změnám v metabolických procesech. U dlouhodobě dodržovaných mono-diet je přijímána nevyvážená strava, chudá nejen na hlavní živiny, ale také na mikronutrienty. Časem se mohou objevit zdravotní potíže plynoucí z deficitů. Někdy může "očistná kúra" napomoci spuštění některých forem poruch příjmu potravy a často se může dostavit po prodělané kůře i tzv. jojo efekt. Další oblíbenou metodou tzv. detoxikace jsou *očisty střev pomocí výplachů a zvýšená konzumace citrusových plodů*. Citrusy mají dle dostupných tvrzení odstranit "toxické" odpady. Buňky střevní sliznice se však neustále obměňují, staré odumírají a ihned je nahrazují buňky nové. Tento mechanismus brání dlouhodobému usazování uváděných látek na stěnách střev. Výplachem střev dochází k odstranění tráveniny. „Kvasné procesy“, které jsou podle mnohých nežádoucí, jsou přirozenou cestou, jakou organismus získává živiny z přijaté stravy. Výplachy vyloučí pouze to, co se opětovně vytvoří po určité době znovu. Častými výplachy střev nebo užíváním projímadel může být narušena přirozená střevní mikroflóra, která má významný vliv pro zdravotní stav člověka. Střevní epitel osídlený střevní mikroflórou působí jako bariéra pro patogenní mikroorganismy, antigeny a škodlivé látky. U zdravého člověka je jejich přítomnost přirozenou ochranou, která zajišťuje správnou funkci střev a imunologickou odolnost. Ke hromadění tráveniny ve střevech může

docházet při nedostatku vlákniny a tekutin v přijímané stravě, dotýčný často trpí zácpou. V těchto případech může být výplach střev jednorázovým řešením. Z dlouhodobého hlediska je však zapotřebí změna stravovacích návyků. Při nerozpoznaném onemocnění střeva se tato procedura může stát i život ohrožujícím zákrokem.

Další rady, které nabádají k odstranění veškerých bakterií a kvasinek z organismu, mohou být opět zavádějící. Lidský organismus je pro některé druhy bakterií a kvasinek „domovem“ a jejich přítomnost je pro nás naopak velmi žádoucí. Bylo by nerozumné, kdybychom se je snažili odstranit. Jsou součástí bakteriální flóry kůže a sliznic, které chrání.

(Ne)bezpečná éčka

Odpůrce přídatných látek v potravinách je zapotřebí informovat, že ne vždy se pod označením „E“ nachází nežádoucí chemická látka. Lidé jsou doslova zděšeni obsahem aditiv v potravinách – tzv. „éček“. Za ně jsou označovány přídatné látky, které se přidávají do potravin za účelem zachování jejich trvanlivosti, konzistence, vzhledu, chutě, vůně, atd. Pod označením „E“ mohou být uvedeny i látky, jako je vitamin C. Neinformovaný spotřebitel často zbytečně panikaří. Pro použití aditiv v potravinářství jsou stanoveny přípustné limity. Použití těchto látek prochází několikaletými testy. Použité koncentrace v potravinách se přísně sledují, aby při celoživotní každodenní konzumaci nedošlo k poškození zdraví. Pokud je příjem dané látky limitován/omezen, nalezneme na obalech potravin upozornění (např. ne více, než jedno balení denně). Kdyby nebyly přídatné látky používány vůbec, v obchodech by mnohé potraviny, kvůli minimální trvanlivosti a rychlému kažení, nebyly denně k zakoupení.

Závěr

Učinit změny za účelem zlepšení zdravotního stavu organismu můžeme v jakémkoli období, *nejen na jaře*. Změny by měly být v souladu se správnou výživou, správným životním stylem, měly by být trvalé. Měli bychom mít na vědomí, že ne všechna tvrzení v médiích jsou pravdivá, a pokud se rozhodneme pro některý z doporučených postupů, je zapotřebí zvážit možná rizika. Nepodléhejme panice, že se v lidském těle hromadí toxické látky. Pokud by tomu tak skutečně bylo a náš organismus by se nedokázal zbavit těchto látek, asi bychom brzy zemřeli. Organismus disponuje mechanismy, které pravidelně odstraňují odpadní produkty metabolismu, či nežádoucí látky z vnějšího prostředí. Každý by měl žít po celý rok tak, aby na jaře nevznikl pocit, že je zapotřebí tělo „detoxikovat“.

Aloe vera

Příroda nám také umí pomoci

PhDr. Běla Hejná
Psycholožka, mediátorka
hejna2007@seznam.cz

Někdy mám pocit, že biologická medicína člověka, resp. lidský organismus, redukuje na biochemické, buněčné a nitro-buněčné děje - a na ty se zaměřuje, pro ty stanovuje diagnózy a snaží se je chemicky a fyzikálně léčit. Harmonie člověka a přírody se v dlouhodobém horizontu v současné medicíně vytrácí. Snad bychom mohli popřát více sluchu nabídkám přírody, a tak se mohli více podílet na vylepšení svého zdravotního stavu. Uměli bychom to?



Vzpomeňte na medicínu našich babiček: jejich bylinky byly mnohdy, hlavně na venkově, k dispozici jako jediné. I vaše babička měla na okně v květináči aloe? Když jste se poranili, seřízla plátek, přiložila a bolístka se zázračně zahojila. Dnes se k nám aloe vera opět vrací. Po staletí je aloe vera považována za zázračnou rostlinu. Už ve starých civilizacích byl gel z této rostliny známý svými účinky na zdraví, ale i na krásu. Byl oceňován i jeho blahodárný vliv na dlouhověkost. I pro aloe vera platila a platí známá Hippokratova věta: „Lékař pomáhá, příroda léčí.“ Nezapomínáme na to? Neměli bychom.

Látky obsažené v aloe vera

Biologové rozlišují přes 300 druhů aloe, nejvýše hodnocena je Aloe Vera Barbadosensis Miller. Prá-

inzerce

internetový obchod
www.aloeverashop.cz tel.: 607 999 000 Po - Pá 10.00 - 17.00

AKCE 1 + 1 ZDARMA
ALOE VERA GEL INNER FILLET 3,78 L

ZDARMA!

1/4 LAHVE (946 ML)
JEN ZA 180 Kč

Při nákupu zboží do 1499 Kč zákazník obdrží zdarma Aloe vera balzám na rty.
Při nákupu zboží nad 1500 Kč zákazník obdrží zdarma dárek v hodnotě 480 Kč: **ALOE VERA GEL INNER FILLET 946 ML.**
Uvedte heslo: OŠETŘOVATELSKÁ PÉČE.
Platnost do 31.5. 2011.

AKCE 2 + 1 ZDARMA
ALOE VERA GEL INNER FILLET 946 ML

ZDARMA!

AKCE 2 + 1 ZDARMA
BIO ALOE VERA ŠTÁVA 946 ML

ZDARMA!

• Doplnky stravy americké společnosti **Lily of the Desert, Inc.** obsahují Aloe vera, které pochází z ekologického zemědělství.
• Vyrobeno bez přidání cukrů, škrobů nebo vody.
• Patentovaná technologie **Aloesorb™**.
• Certifikováno **Mezinárodní vědeckou radou pro aloe (IASC)**.

s vysokou molekulární hmotností maximalizují účinnost produktů **Lily of the Desert** obohacených o **Aloesorb™**.
Spotřebitel užívající produkty obohacené o **Aloesorb™** pocítí zlepšení

v oblastech zažívání, vstřebávání a biologické dostupnosti živin a potravinových doplňků, podpoří si imunitu a rovněž docílí snížení hladiny toxicity.

Dárek

Na základě dlouholetých výzkumů společnosti **Lily of the Desert, Inc.** byla vynalezena unikátní technologie **Aloesorb™**. Aloe polysacharidy s nízkou molekulární hmotností v součinnosti s aloe polysacharidy

AKČNÍ BALÍČKY
AKČNÍ SLEVY

Aloe vera, acai, goji, mangosteen, maqui, mladý ječmen, noni, yumberry...