

W PROSTOCIE TKWI SIŁA



Detoks

dla
byst rzaków



Odmłódź swoje ciało
wewnątrz i na zewnątrz

Stosuj bezpieczną
i zdrową dietę

Przyrządzaj
smaczne posiłki

**dr Caroline
Shreeve**

Lekarz rodzinny
i autorka tekstów o zdrowiu

Tytuł oryginału: Detox For Dummies

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-3339-0

Original English language edition Copyright © 2007 John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex, England

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie © 2007 John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex, England
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z John Wiley & Sons, Inc.

Translation copyright © 2017 by Helion SA

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/detoby>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorce	13
------------------------	-----------

Wstęp	15
--------------------	-----------

O tej książce	15
Naiwne założenia	16
Jak podzielona jest książka	16
Część I: Podstawowe informacje o detoksie	16
Część II: Dieta podczas detoksu	16
Część III: Detoks stylu życia	16
Część IV: Zaplanowanie detoksu	17
Część V: Smaczne przepisy na okres detoksu	17
Część VI: Dekalogi	17
Ikony użyte w tej książce	17
Co dalej	18

CZĘŚĆ I: PODSTAWOWE INFORMACJE O DETOKSIE	19
--	-----------

ROZDZIAŁ 1: RNA: bliski kuzyn DNA	21
--	-----------

Detoks — podstawy	21
Spotkanie z toksynami	22
Życie wśród toksyn	22
Pozytywne strony	23
Krótkie omówienie procesu	23
Oczyszczanie	24
Równoważenie	25
Wzmacnianie	25
Powody, dla których warto zrobić detoks	25
Detoks dla utraty wagi	25
Detoks dla zdrowia	26
Detoks dla energii	26

Zaplanowanie osobistego detoksu	27
Wejście w odpowiedni nastrój	27
Wyznaczenie właściwej pory	27
Znalezienie właściwego miejsca	28
Przygotowanie się	28
Kto nie powinien robić detoksu?	29
ROZDZIAŁ 2: Toksyny — wszędzie toksyny!	31
Zdefiniowanie toksyn	32
Odczucie skutków działania toksyn	33
Krótki opis popularnych toksyn i wywoływanych przez nie dolegliwości	34
Toksyny w codziennym życiu	36
Wizja życia bez toksyn	36
Poszukiwanie toksyn wewnątrz siebie	40
ROZDZIAŁ 3: Wspomaganie narządów	
odpowiedzialnych za detoks	47
Dbanie o wątrobę	48
Podstawowe informacje na temat wątroby	48
Jak pomóc swojej wątrobie?	51
Zatroszczenie się o nerki	55
Dotrzymanie tempa nerkom	55
Wsparcie dla nerek	58
Pielęgnowanie skóry	60
Jak pracuje Twoja skóra?	61
Przynoszenie skórze ukojenia	62
Oddychanie pełną piersią	63
Uświadomienie sobie, że płuca służą nie tylko do krzyczenia	64
Wspomaganie pracy płuc	65
Wsparcie dla jelit	66
Mechaniczna praca	67
Odciążenie jelit	67

CZĘŚĆ II: DIETA PODCZAS DETOKSU

ROZDZIAŁ 4: Najważniejsze informacje na temat detoksu	73
Zrób detoks — teraz!	74
Oczyszczanie	74
Równoważenie	75
Wzmacnianie	75
Czy potrzebujesz detoksu?	75

Przejście na żywność ekologiczną	77
Polubienie surowych produktów	78
Korzyści	78
Dzике produkty	80
Czarne jagody	80
Grzyby	80
Jeżyny	80
Dzике jabłka	81
W poszukiwaniu kolorów	81
Efekt tęczy	81
Kolorowe potrawy gotowane	82
Postawienie na probiotyki	83
Wyhodowanie własnych roślin	83
Działki	84
Ogrody i patio	84
Nie zapomnij o kuchennym parapecie!	84
ROZDZIAŁ 5: Co należy jeść — i dlaczego?	85
Zastrzyk energii z węglowodanów	86
Wybór odpowiedniego źródła węglowodanów	86
Spożywanie odpowiedniej ilości węglowodanów	86
Insulinowy haj	87
Naoliwienie trybików tłuszczami i olejami	90
Dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości	
— i rodzaju — tłuszczów	91
Właściwe źródło tłuszczów	91
Budulcowa funkcja białek	93
Dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości białek	94
Kolejne źródła białka	95
Sięganie po warzywa i owoce	96
Korzystne właściwości warzyw i owoców	97
ROZDZIAŁ 6: Czego nie należy jeść — i dlaczego?	99
Unikanie wszystkich „E”	100
Rezygnacja z fałszywych tłuszczów	101
Unikanie tłuszczów nasyconych	101
Wyeliminowanie tłuszczów trans	102
Zmniejszenie spożycia węglowodanów	102
Słodzenie bez cukru	103
Uświadczenie sobie, że białe nie jest dobre dla zdrowia	104
Odstawienie solniczki	104
Rezygnacja z nabiału	105
Nieprzesadzanie z grejpfrutem	106

CZĘŚĆ III: DETOKS STYLU ŻYCIA 107

ROZDZIAŁ 7: **Detoks stylu życia 109**

Unikanie alkoholu	109
Uświadomienie sobie, co to znaczy „dużo”	109
„Nie” dla alkoholu	110
Rzucenie palenia	113
Uświadomienie sobie, dlaczego palisz	113
Wybranie zdrowych zamienników	114
Ostatnie kroki przed rzuceniem palenia	115
Rezygnacja z kofeiny	116
„Pożądane” efekty kofeiny	117
Lista negatywnych skutków kofeiny	117
Odstawienie leków, które nie są niezbędne	118
Wybranie niezbędnych leków	118
Przyjrzenie się lekom, które nie są niezbędne	119

ROZDZIAŁ 8: **Zapanowanie nad stresem 121**

Zdefiniowanie stresu	122
Zidentyfikowanie czynników wywołujących stres	123
Objawy stresu	123
Rodzinne sprzeczki	124
Potyczki w pracy	125
Wieczne spóźniałstwo	125
Problemy finansowe	126
Dbanie o własne zdrowie	127
Kontrola nad stresem	127
Rozwiązanie konfliktu	128
Rozwiązywanie problemów w pracy	129
Zarządzanie czasem	129
Zioła i jedzenie, które działają odstresowująco	132
Relaks przy ziołach	132
Potrawy pomagające obniżyć poziom stresu	135

ROZDZIAŁ 9: **Sztuka relaksacji 139**

Racjonalizowanie relaksacji	140
Rozluźnienie mięśni	140
Nogi i stopy	142
Tułów	142
Ramiona i dłonie	142
Górna część ciała	143
Relaks całego ciała	143

Pozbywanie się napięcia dzięki jodze	145
Wymyślenie (albo niewymyślenie) swojego sposobu na relaksację wykorzystującego medytację	146
Dobry, zdrowy sen	147
Bezdech senny	147
Noc zepsuta przez chrapanie	148
Szkodliwe działanie uzależniających substancji	148
Bezsенność spowodowana zmartwieniami, lękami i depresją	149
Nieudane próby rozwiązania problemów z bezsennością	150

CZĘŚĆ IV: ZAPLANOWANIE DETOKSU 151

ROZDZIAŁ 10: Detoks — „zrób to sam”! 153

Opracowanie własnego programu detoksu	154
Określenie długości	154
Na czym się skupić?	155
Podejdź do tego na luzie (albo nie)	158
Wybór białek	158
Przygotowanie się do rozpoczęcia detoksu	161
Przygotuj się mentalnie	161
Doprowadź ciało do jak najlepszej formy	163
Rozpocznij odliczanie	164
Opracowanie własnego programu detoksu	167
Zaplanowanie weekendowego detoksu	168
Zaplanowanie 7-dniowego detoksu	169
Zaplanowanie 14-dniowego detoksu	170

ROZDZIAŁ 11: Suplementy wspomagające detoks 173

Wspomaganie się podczas detoksu	174
Jakie są Twoje potrzeby podczas detoksu?	175
Korzystne właściwości ostropestu plamistego	175
Działanie ostropestu	176
Zalecenia dotyczące dawkowania	176
Na zakupy po karczochy	177
Działanie karczochów	177
Zalecenia dotyczące dawkowania	177
Włoski o wyjątkowych właściwościach — znamiona kukurydzy	178
Działanie znamion kukurydzy	178
Zalecenia dotyczące dawkowania	178
Uspokajający rumianek	178
Działanie rumianku	179
Zalecenia dotyczące dawkowania	179

Dobroczynny olej z wiesiołka	179
Działanie olejku z wiesiołka	180
Zalecenia dotyczące dawkowania	180
Życie na ostro z pieprzem cayenne	181
Jak działa pieprz cayenne?	181
Zalecenia dotyczące dawkowania	181
Wyprawa na łąkę po mniszka lekarskiego	181
Działanie mniszka	182
Zalecenia dotyczące dawkowania	182
Zażywanie witaminy B complex	182
Jak działa witamina B?	183
Zalecenia dotyczące dawkowania	183
Marzenie o selenie	184
Jak działa selen?	184
Zalecenia dotyczące dawkowania	184

ROZDZIAŁ 12: Kontynuowanie detoksu do końca życia185

Kontynuacja	185
Skupienie się na jedzeniu	186
Uzupełnianie płynów	187
Czas na ćwiczenia	188
Znalezienie czasu na relaksację	189
Odpowiednia ilość snu	189
Myślenie długofalowe	190
Regularne detoksy	190
Wyznaczenie terminu przeglądu u lekarza	191
Refleksja nad własnym życiem	191
Stosowanie odżywiających suplementów	192
Małe zmiany przynoszące duże korzyści	192
Nowy nawyk: ćwiczenia	193
Zastanowienie się nad tym, co jesz	193

CZĘŚĆ V: SMACZNE PRZEPISY NA OCZYSZCZAJĄCE DANIA ... 195

ROZDZIAŁ 13: Oczyszczające śniadania197

Właściwe rozpoczęcie dnia, w którym chcesz zrobić detoks	198
Niedoprowadzenie do zagłodzenia	198
Trzymanie się z dala od niezdrowego jedzenia	199

ROZDZIAŁ 14:	Oczyszczające zupy	209
	Pływanie w zupach	210
	Przygotowanie zapasów bulionu	210
	Cieszenie się korzyciami	210
ROZDZIAŁ 15:	Oczyszczające sałatki	221
	Jedz sałatki, a będziesz piękny i gładki!	222
	Pora lunchu? Czas na odświeżenie!	222
	Odstawienie niezdrowych składników	223
	Odstawienie niezdrowych tłuszczów	223
	Rezygnacja z dodatków	223
	Odrzucenie soli	224
	Ograniczenie węglowodanów	224
	Rzadsze sięganie po nabiał	224
	Wybór sałatek	224
ROZDZIAŁ 16:	Oczyszczające przekąski, sosy i pasty do smarowania	235
	Smarowanie przekąsek	236
	Wybranie przekąsek na okres detoksu	236
	Skąd wiedzieć, czy dana przekąska jest dobra?	237
	Serwowanie sosów i past do smarowania	238
ROZDZIAŁ 17:	Oczyszczające obiady dla wegetarian	245
	Docenienie warzyw	246
	Obróbka termiczna warzyw	246
	Przygotowywanie dań wegetariańskich	247
ROZDZIAŁ 18:	Oczyszczające obiady z ryb i drobiu	257
	Wybieranie ryb i drobiu	257
	Porozmawiajmy o rybach	258
	Zasmakuj się w ptactwie	258
	Potrawy z ryb i drobiu	259

ROZDZIAŁ 19: Dziesięć terapii wzmacniających efekt detoksu271

Prozdrowotne działanie aromaterapii	272
Odkrycie cudownych właściwości ziół	273
Homeopatia, czyli stosowanie zasady „podobne leczy się podobnym”	274
Dostrojenie energii do ajurwedy	275
Zalety terapii sokowej	276
Na ostro z akupunkturą	277
Uciskowe działanie akupresury	278
Spożywanie produktów o zrównoważonej wartości odżywczej	279
Aromatyczna terapia kwiatowa Bacha	280
Śmiech to zdrowie	281

ROZDZIAŁ 20: Dziesięć mitów na temat detoksu283

Detoks pomaga szybko schudnąć	284
Detoks reguluje pH organizmu	284
Detoks to przemijający trend, którego skuteczność nie jest poparta żadnymi naukowymi dowodami	285
Podczas detoksu trzeba koniecznie ćwiczyć	286
Musisz pić dwa razy więcej płynów, żeby wspomóc nerki w procesie detoksu	286
Picie dużych ilości alkoholu niszczy wątrobę tak, że żaden detoks już jej nie pomoże	287
Jeżeli nie potrafisz wytrwać na diecie, to na pewno nie uda Ci się przeprowadzić programu detoksu do końca	287
Nie trzeba przyjmować suplementów podczas detoksu	288
Robiąc detoks regularnie, możesz bezpiecznie jeść, pić, a nawet palić tak samo jak dotychczas	289
Detoks jest dobry tylko dla młodych	289

**ROZDZIAŁ 21: Dziesięć wskazówek,
jak utrzymać wysoką motywację291**

Sprecyzuj swoje cele	292
Szukaj, a znajdziesz... ..	293
Sprawiaj sobie przyjemność	293
Określ cele pośrednie i nagrody	294
Pamiętaj, że jedna przegrana walka wcale nie oznacza porażki!	294
Planuj z wyprzedzeniem	295
Miej czyste myśli	295
Powtarzaj afirmacje	296
Śledź swoje postępy	296
Zapanuj nad emocjami	297

DODATKI299

DODATEK: Zalety zdrowego odżywiania się301

 Lista owoców i warzyw301

 Nie tylko owoce i warzywa305

Skorowidz309

- » delektowanie się wątrobą (bez cebulki);
- » troszczenie się o nerki;
- » odkrycie nowej zmarszczki na skórze;
- » prawidłowe oddychanie dla zdrowia płuc;
- » dbanie o jelita.

Rozdział 3

Wspomaganie narządów odpowiedzialnych za detoks

Twoje ciało wydala toksyny za pośrednictwem wątroby, nerek, jelit, skóry i płuc. Na pewno masz świadomość, jak ważne jest dbanie o zdrowie skóry, ale możliwe, że nie wiedziałaś o tym, jak ciężko ona pracuje, żeby wyeliminować toksyny z Twojego ciała (dotyczy to również pozostałych czterech „niewidzialnych” narządów odpowiedzialnych za wydalanie).

W tym rozdziale podpowiem Ci, jak utrzymać te kluczowe narządy w dobrym zdrowiu i wspomóc je w ich trudnej pracy podczas detoksu.

Dbanie o wątrobę

Twoja wątroba jest dużym gruczołem o czerwonobrazowym kolorze. Pełni ona wiele ważnych funkcji, takich jak wytwarzanie żółci, zamiana jedzenia w energię czy oczyszczanie krwi z alkoholu i trucizn. Oprócz tego produkuje witaminę A.

Niewiele osób poświęca uwagę swojej wątrobie, ale na szczęście narząd ten ma dużą skłonność do wybaczenia. Chociaż w każdej milisekundzie naszego życia wątroba jest wystawiona na działanie toksyn, potrafi sobie z nimi świetnie radzić dzięki swojej cudownej zdolności do regeneracji. Bez wątroby toksyny opanowałyby nasze ciało, a my poczulibyśmy się bardzo źle. Traktuj więc tę przyjaciółkę z szacunkiem!

Podobnie jak większość przyjaciół, wątroba jest tolerancyjna, niewiarygodnie uczynna i chętnie wybacza. Nawet jeśli chirurg wytnie 90 procent tego narządu, pozostałe 10 procent zrobi wszystko, co w jego mocy, żeby odrosnąć!

Jednakże Twoja wątroba często potrzebuje dodatkowego wsparcia. Już samo za-troszczenie się o wątrobę przynosi duże korzyści i upoważnia Cię do stwierdzenia: „robię detoks”.

Podstawowe informacje na temat wątroby

Wątróbka to nie tylko potrawa z cebulką i boczkiem, która nieśmiało spogląda na Ciebie z talerza. W Twoim organizmie narząd ten zajmuje prawą górną ćwiartkę części jamy brzusznej, rozciąga się nad żołądkiem i trzustką i jest chroniony przez żebra. Składa się z lewego i prawego płata, a w każdym z nich znajdują się miliardy komórek wątrobowych (*hepatocytów*) ułożonych w beleczki i płaciki. Tlen, składniki odżywcze i toksyny docierają do tych komórek za pośrednictwem naczyń wątroby — *sinusoid*.



SPRAWY
TECHNICZNE

Wątroba jest największym gruczołem w Twoim organizmie, ważącym około 1,4 kilograma. Zadziwiające w niej jest to, że krew jest do niej dostarczana w dwojaki sposób. Tętnica wątrobowa dostarcza bogatą w tlen krew, która podsyca ogień w wątrobie, a żyła wrotna wątroby doprowadza wszystkie składniki odżywcze, a także dobre i złe substancje, w tym toksyny wchłaniane z żołądka i jelit.

Większość procesów detoksykacyjnych zaczyna się w wątrobie, w której znajduje się więcej enzymów oczyszczających niż w jakimkolwiek innym narządzie. Enzymy te są bardzo potrzebne — codziennie żyła wrotna transportuje z jelit do wątroby ogromne ilości toksyn.

Wątroba oczyszcza organizm, pełniąc następujące funkcje:

- ▶ wytwarza żółć potrzebną do strawienia tłustych posiłków w jelicie cienkim (zobacz następny podpunkt, w którym znajdziesz więcej informacji na temat żółci);



- » magazynuje węglowodany będące źródłem paliwa energetycznego;
- » wytwarza glukozę, żeby utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi;

Glukoza jest głównym rodzajem cukru we krwi, a także głównym źródłem energii dla komórek organizmu. Pochodzi z produktów, które spożywasz. Twój organizm może również wyprodukować ją z innych substancji. Glukoza jest transportowana do komórek przez krew. Niektóre hormony (w tym insulina) regulują poziom glukozy we krwi.

- » tworzy substancje takie jak albuminy i globuliny — białka obecne w krwiobiegu, odpowiedzialne za transport różnych substancji i regulowanie ilości wody w tkankach — a także czynniki wpływające na krzepliwość krwi;
- » produkuje cholesterol, który jest wykorzystywany przez organizm do budowania zdrowych ścianek komórek, tworzenia wielu hormonów i innych substancji, a także trójglicerydów (związków magazynujących tłuszcze wychwytywane z krwiobiegu);
- » wytwarza *mocznik* — azotowy produkt przemiany materii wydalany razem z moczem.

Cukier na języku, żółć w sercu

Najbardziej użyteczną substancją wytwarzaną w wątrobie jest żółć. Ma ona gorzki smak, który prawdopodobnie poznałeś podczas ataku pęcherzyka żółciowego albo rozstroju żołądka. Żółć ma postać zielonkawożółtego płynu i zawiera kwasy organiczne, sole, pigmenty i inne substancje chemiczne. Wątroba wytwarza około 400 – 800 ml żółci dziennie.

Żółć jest zagęszczana i magazynowana w pęcherzyku żółciowym tak długo, aż coś zjesz. Proces trawienia powoduje uwolnienie żółci do dwunastnicy (początkowego odcinka jelita cienkiego). Jeżeli masz usunięty pęcherzyk żółciowy, żółć skapuje bezpośrednio do dwunastnicy i nie jest nigdzie magazynowana. Żółć *emulguje* tłuszcze spożywcze, czyli rozkłada je na małe cząstki, aby ułatwić ich strawienie. Oprócz tego jest również odpowiedzialna za przechowywanie i transportowanie toksyn, cholesterolu i produktów ubocznych przemiany materii z wątroby do jelit, skąd następnie są wydalane.



Żółć jest bardzo skuteczna i cenna dla organizmu. Około 95 procent żółci, którą wytwarza Twój organizm, jest odzyskiwanych i ponownie wchłanianych do wątroby. Każdej cząsteczki soli żółciowych używasz wielokrotnie — około 20 razy (czasami aż 3 razy podczas trawienia jednego posiłku).

Jak to wszystko działa?

Wątroba jest prawdziwym pracoholikiem. Codziennie, bez chwili wytchnienia usuwa z organizmu toksyny, zanim wywołają one stan chorobowy. Wątroba ma trzy metody pozbywania się toksyn. Oto one:

- ▶▶ chemiczna przemiana toksyn w (ogólnie) mniej toksyczne, bardziej rozpuszczalne w wodzie związki, które można usunąć wraz z moczem, potem, sokami jelitowymi i łzami;
- ▶▶ wydzielanie ich do żółci, tak aby zostały wydalone z organizmu poprzez jelita;
- ▶▶ otaczanie i trawienie toksyn, bakterii i wirusów.

Wątroba stosuje prosty, dwuetapowy proces do usuwania niektórych toksyn (między innymi alkoholu) z organizmu:

1. Używa pierwszej z trzech opisanych wyżej metod: komórki wątroby przekształcają wstrętą toksynę (A) w substancję (B), która może być bardziej trująca niż A.

Kiedy na przykład pijesz wino albo piwo, wątroba rozkłada niewinnie smakujący alkohol (A) w okropny aldehyd octowy (B).

2. Komórki szybko łączą (*sprzegają*) substancję (B) z cząsteczką użytecznej substancji takiej jak kwas glukuronowy albo glutation, żeby stworzyć związek (C), który jest dużo bezpieczniejszy i łatwiejszy do wydalenia niż pierwotna toksyna (A).

Aldehyd octowy jest następnie przekształcany w stary dobry octan (C), który może zostać bezpiecznie spalony przez Twój organizm. Produktami tego procesu są energia, dwutlenek węgla i woda.

Co ciekawe, gdy wątroba często musi przetwarzać duże ilości tej samej toksyny, produkuje więcej enzymów potrzebnych podczas tego procesu. Przykładowo, osoby, które regularnie piją dużo alkoholu, mają wyższy poziom enzymów odpowiedzialnych za detoksykację alkoholu niż przeciętna osoba. Można to potwierdzić w rutynowym badaniu krwi, nawet gdy dana osoba przez parę dni nie wypila ani kropli alkoholu.

Enzymy będą usuwać określone toksyny skuteczniej niż normalnie, gdy rozpoczniesz detoks. Rezygnacja z alkoholu albo ograniczenie się do mniejszych, bezpieczniejszych dawek może spowodować przywrócenie normalnego poziomu enzymów.



Nadmierna ilość toksyn może sprawić, że wątroba spowolni swoją pracę. Objawem mogą być wzdęcia, uczucie przepełnienia żołądka, wiatry, mdłości i ogólne poczucie, że jest Ci „niedobrze”. Nie zrzucaj jednak od razu winy na wątrobę, ponieważ zwykłe przedjedzenie się albo wypicie zbyt dużej ilości alkoholu może wywołać takie same objawy.

Jak pomóc swojej wątrobie?



Pierwsza faza detoksykacji jest przeprowadzana przez cytochrom P450. Być może już o nim słyszałaś — pełni ważną funkcję podczas przetwarzania wielu leków sprzedawanych na receptę. Enzym ten produkuje wolne rodniki, dlatego konieczne jest przyjmowanie sporej ilości przeciwutleniaczy (antyoksydantów), zwłaszcza podczas detoksu. Reakcje z udziałem cytochromu P450 wymagają również odpowiedniej dawki określonych witamin i minerałów, bez których nie są w stanie przebiegać we właściwy sposób.

Picie zbyt dużych ilości soku z grejfruta może spowolnić pierwszą fazę detoksu. Dlatego nie wolno spożywać tego owocu (ani pić soku grejfrutowego) podczas detoksu, jak również podczas przyjmowania określonych leków na receptę lub bez recepty.

Leki ziołowe i suplementy dietetyczne, które omówię w następnych podrozdziałach, mogą odciążać przepracowaną wątrobę.

Probiotyki również mają istotny wpływ na zdrowie wątroby, ale przede wszystkim są kojarzone z układem trawiennym, dlatego omówię je w podpunkcie „Wspomaganie bakterii” w dalszej części tego rozdziału.



UNIKANIE ALKOHOLU W TROSCE O ZDROWĄ WĄTROBĘ

Jeżeli pijesz za dużo albo zbyt szybko, przysparzasz tyle pracy swojej wątrobie, że może jej zabraknąć substancji potrzebnych do przeprowadzenia procesu sprzegania. „Pijana” wątroba może pozwolić na nagromadzenie supertoksycznego aldehydu octowego, co prowadzi do nieprzyjemnych objawów typowych dla kaca.

Picie dużych ilości alkoholu może spowodować uszkodzenie wątroby, prowadząc do chorób o okropnie brzmiących nazwach takich jak stłuszczenie wątroby, zapalenie wątroby (żółtaczką) czy śmierć komórek wątroby. Wewnątrz wątroby nieprawidłowo funkcjonujące skrawki komórek łączą się losowo z tkanką bliznowatą, która powstaje po śmierci komórek. Zdrowe komórki nadal się rozmnażają (i całe szczęście!), tworząc grudki, które są miażdżone przez tkankę bliznowatą pozbawiającą je dopływu krwi. Wątroba, która się kurczy i nabiera guzowatego kształtu, nie jest w stanie sprawnie przetworzyć wszystkich toksyn, co prowadzi do wystąpienia stanu chorobowego o nazwie marskość wątroby. Może on trwać przez jakiś czas, nie wywołując żadnych objawów, dlatego zdarza się, że w momencie zidentyfikowania jest już bardzo zaawansowany. Dobrą wiadomością jest to, że stłuszczone komórki wątroby zatrute nadmierną ilością alkoholu często są w stanie same się uzdrowić, jeżeli właściciel wątroby przestanie pić alkohol.

Wymiatające właściwości ostropestu plamistego

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) rośnie na suchych, skalistych, ubogich glebach na południu i zachodzie Europy oraz w Ameryce Północnej.

Jego aktywnymi składnikami są między innymi bioflawonoidy — użyteczne substancje roślinne o silnych właściwościach przeciwutleniających. Najważniejszym z nich, obecnym w ostropeście plamistym, jest sylimaryna, której przeciwutleniająca moc jest co najmniej 200 razy większa niż witaminy C. Wiele badań wykazało, że sylimaryna pomaga chronić komórki wątroby przed atakami ze strony alkoholu, chemioterapii medycznej, a nawet grzybów trujących.

Oto przykładowe działanie sylimaryny:

- ▶▶ Wymiatanie wolnych rodników — reaktywnych form tlenu, które niszczą układ odpornościowy, gdy dojdzie do ich nadmiernego nagromadzenia. Wśród czynników aktywujących ich produkcję możemy wymienić stres, palenie papierosów, starzenie się, nowotwory złośliwe, choroby wirusowe, światło słoneczne oraz inne formy promieniowania. Wymiatanie wolnych rodników, czyli dezaktywowanie ich, zmniejsza szkodliwe efekty ich działania i pomaga chronić układ odpornościowy.
- ▶▶ Zwiększony poziom glutationu — superprzeciwutleniacza obecnego w wątrobie.
- ▶▶ Wzmocnienie błon komórkowych wątroby w celu spowolnienia wnikania nagromadzonych toksyn.
- ▶▶ Zmniejszenie produkcji tkanki bliznowatej.
- ▶▶ Wspomaganie regeneracji komórek wątroby.
- ▶▶ Stymulowanie wydzielania żółci.



WSKAZÓWKA

Ostropest plamisty może działać tonizująco na Twój organizm, jeśli regularnie pijesz alkohol albo prowadzisz toksyczny styl życia typowy dla XXI wieku. Jest on sprzedawany w kapsułkach, które można nabyć w aptece albo w sklepach ze zdrową żywnością. Przyjmuj 70 mg dwa razy dziennie między posiłkami przez trzy tygodnie, dwa razy w roku między detoksami, żeby odczuć jego właściwości tonizujące. Typowa dawka podczas detoksu wynosi początkowo 100 mg trzy razy dziennie. Potem należy ją zwiększać o 50 mg co trzy dni, aż osiągnie się maksymalną dawkę 200 mg trzy razy dziennie. Twoja wątroba zacznie sprawniej funkcjonować już po pięciu dniach przyjmowania ostropestu plamistego.



OSTRZEŻENIE

Ostropest plamisty ma kilka potwierdzonych działań ubocznych. Najczęstszym z nich jest delikatne przeczyszczenie. Jeżeli masz kamienie żółciowe albo cierpisz na chorobę wątroby, zażywaj ostropest plamisty tylko pod nadzorem lekarza albo wykwalifikowanego zielarza.

Wykopywanie mniszka lekarskiego

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinalis*) jest dla miłośników ogrodnictwa powszechnym chwastem, ale jego wiosenne liście są od wieków cenione za właściwości tonizujące, a korzenie (zwłaszcza u dwuletnich roślin) mają uniwersalne właściwości detoksykujące. Mniszek lekarski wspomaga wątrobę w procesie oczyszczania, stymulując jej działanie detoksykacyjne i ułatwiając przepływ żółci (a co za tym idzie, wydalanie toksycznych odpadów przez jelita).



WSKAZÓWKA

Dodaj świeże liście mniszka lekarskiego albo świeżo pocięte korzenie do sałatki (zadbaj o to, by rośliny pochodziły z niezanieczyszczonego miejsca). Spróbuj ugotować liście i zjeść je tak samo jak liście szpinaku. Jeżeli używasz w ogrodzie środków chemicznych, to nie zjadaj okazów, które przetrwały opryski, ponieważ są zanieczyszczone.

Spożywaj 5 – 10 g świeżych korzeni dziennie w dwóch równych dawkach (zalecane są rośliny dwuletnie) albo 500 mg ekstraktu, również dwa razy dziennie. Ekstrakt taki można kupić w aptece albo w sklepie ze zdrową żywnością.



OSTRZEŻENIE

Jeżeli masz kamienie żółciowe, to zanim zaczniesz przyjmować mniszka lekarskiego, skonsultuj się z lekarzem albo wykwalifikowanym ziołarzem. Unikaj tego zioła podczas silnych ataków kamieni żółciowych (czyli zapalenia pęcherzyka żółciowego) oraz innych postaci żółtaczki mechanicznej.

Korzystne działanie wąkroty azjatyckiej

Uważa się, że wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*), niewielkie zioło z liśćmi w kształcie parasola, rosnące w tropikach Środkowego i Dalekiego Wschodu, ma właściwości wydłużające życie. Legenda mówi, że to właśnie dzięki niej chiński ziołarz Li Ching Yun dożył 256 lat!

Powszechnie używana w ajurwedzie (tradycyjnej medycynie indyjskiej), gdzie nosi nazwę *brahmi*, wąkrota azjatycka wspomaga detoks, oczyszczając krew i wątrobę, a także poprawiając stan komórek wątroby u osób chorych na marskość wątroby.

Mimo swojej angielskiej nazwy *gotu kola* roślina ta nie jest spokrewniona z orzechem cola i nie zawiera kofeiny.

Zażywaj trzy kapsułki dziennie, zawierające standardowe 2½ mg triterpenu (aktywnej substancji obecnej w tej roślinie).



OSTRZEŻENIE

Jeżeli po spożyciu powyższej dawki odczuwasz ból głowy, spróbuj zmniejszyć ją o połowę (dawkę, a nie kapsułkę), ponieważ nawet ta ilość zadziała korzystnie na Twój organizm. Jeśli ból głowy będzie się utrzymywać, przestań przyjmować ten suplement.

Kurkuma

Ogólnie nie zaleca się zamawiania obiadów na telefon, ale niektóre składniki kuchni dalekowschodniej działają korzystnie na nasze zdrowie. Kurkuma (*Curcuma longa*) jest powszechnie używana w kuchni hinduskiej do zabarwiania i doprawiania ryżu oraz innych dań. Ponadto jest stosowana od wieków w ajurwedzie i tradycyjnej medycynie chińskiej do oczyszczania wątroby.



Aktywny składnik kurkumy, kurkumina, jest silnym przeciwutleniaczem o właściwościach przeciwzapalnych, który stymuluje wydzielanie żółci i produkcję dwóch enzymów wątrobowych odpowiedzialnych za detoks — s-transferazy glutationowej i transferazy glukuronowej. Kurkumina sprzyja również regeneracji komórek wątroby, zmniejsza krzepliwość krwi, a w razie podwyższonego cholesterolu pomaga przywrócić jego właściwy poziom.

Spróbuj dodawać dwie płaskie łyżeczki sproszkowanej kurkumy do soków, zup, gulaszów albo innych produktów, które spożywasz dwa razy dziennie podczas detoksu.

Obowiązkowe przyjmowanie witaminy B complex

Być może słyszałaś o witaminie B6 (pirydoksynie), która przynosi ulgę w zespole napięcia przedmiesiączkowego i zespole cieśni nadgarstka, albo o tiaminie (B1), stanowiącej standardowy element schematu leczenia podczas odtrucia alkoholowego.

Komórki wątroby potrzebują witamin z grupy B, żeby wytwarzać energię i pomagać w przetwarzaniu alkoholu oraz innych toksyn. Wszystkie te witaminy w połączeniu ze sobą uwalniają energię podczas metabolicznego rozkładu tłuszczów, węglowodanów i białek oraz są bardzo ważne dla wątroby, która potrzebuje stałej dostawy energii.

Stres i duże spożycie alkoholu uszczuplają zasoby witamin z grupy B rozpuszczalnych w wodzie, dlatego większość z nas powinna przyjmować witaminę B complex — z tego czy innego powodu.



Kiedy 150 osób chorych na wirusowe zapalenie wątroby przyjmowało suplement z witaminą B5 (kwasem pantotenowym), badania wykazały u nich znaczącą poprawę funkcjonowania wątroby. Ich organizmy wytwarzały więcej przeciwciał, skuteczniej zwalczając infekcje. Kwas pantotenowy najwyraźniej chroni komórki wątroby, nawet gdy te są atakowane przez toksyny wirusowe.

Spróbuj przyjmować suplement z witaminą B complex w dawce 50 mg. Jeżeli pijesz dużo alkoholu, możesz potrzebować 100 mg tej witaminy. Te suplementy często noszą nazwę „Witamina B 50 complex” albo „Witamina B 100 complex”.

Marzenie o selenie

Selen — pierwiastek, który otrzymał swoją nazwę od greckiej bogini księżyca, Selene — jest pozyskiwany z roślin uprawianych na glebach bogatych w selen.

Raczej nie znajdziesz ich w Europie, bo większość selenu została wypłukana z gleby podczas ostatniej epoki lodowcowej. Jedynie w kilku miejscach w Niemczech i we Włoszech można znaleźć gleby bogate w selen. Dość duże ilości minerałów zawierających selen występują natomiast w obu Amerykach.



SPRAWY
TECHNICZNE

Aminokwasy zawierające selen wchodzą w skład ponad 20 ważnych enzymów antyoksydacyjnych (przeciwutleniających), w tym enzymu wątroby o nazwie peroksydaza glutationowa, który jest odpowiedzialny za tłumienie szkodliwych reakcji spowodowanych długotrwałym przetwarzaniem toksyn. Selen wspomaga również działanie enzymu P450 i pomaga naprawić uszkodzony materiał genetyczny. Enzym P450 ułatwia rozkładanie leków, tak aby działały korzystnie na organizm, a następnie zostały bezpiecznie wydalone z organizmu i nie nagromadzały się w nim.

Selen pomaga chronić się przed rakiem wątroby, którego przyczyną może być zbyt duża ilość toksyn nagromadzonych w tym narządzie.

Przyjmuj 100 µg (mikrogramów) selenu dziennie podczas detoksu. Możesz kontynuować przyjmowanie tego pierwiastka do końca życia.



OSTRZEŻENIE

Możesz bezpiecznie przyjmować do 450 µg selenu dziennie; powyżej 800 µg staje się on toksyczny. Objawami toksyczności selenu są: nieprzyjemny zapach ciała przypominający aromat czosnku, ciemniejsze albo łamliwe paznokcie, metaliczny posmak w ustach, mdłości, zawroty głowy i wypadanie włosów.

Zatroszczenie się o nerki

Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę z tego, jaką pracę wykonują dla nich ich nerki, dopóki układ wydalniczy nie zostanie zaatakowany przez zapalenie pęcherza moczowego (choroba ta polega na tym, że zarazki przedostają się przez moczowody do nerek, wywołując ból pleców i gorączkę). Podobnie jak wątroba, nerki działają najlepiej wtedy, gdy są kochane i rozumiane przez właściciela.

Nerki to mistrzowie żonglerki: równoważą i synchronizują płyny i poziom soli, wydalają toksyny, regulują ciśnienie krwi, produkują czerwonych krwinek oraz pH krwi i tkanek. Dlatego lepiej okazać im szacunek!

Dotrzymanie tempa nerkom

Nerki to coś dużo więcej niż staromodny przysmak i smaczne jedzenie dla zwierząt domowych. Dbają o utrzymanie równowagi płynów i soli, a jednocześnie pomagają nam się pozbyć całych oceanów paskudnych toksyn.

Nerki to dwa narządy w kształcie ziaren fasoli leżące po bokach kręgosłupa w jamie brzusznej i chronione z tyłu przez mięśnie pleców i dolne żebra. Każda z nerek jest przykryta małym gruczołem — nadnerczem — i ma własne połączenie z aortą

i żyłą główną dolną (czyli z główną tętnicą i żyłą w organizmie), które biegną pomiędzy nerkami.

Nerki to uzupełniające się bliźniaki — jeżeli zdenerwujesz jedną z nich (czymś takim jak cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi czy infekcja), druga okaże Ci współczucie. Możesz doskonale funkcjonować z jedną nerką i całkiem nieźle sobie radzić z parą poważnie chorych nerek, zanim poczujesz jakiegokolwiek objawy. *Niektóre* zdrowe tkanki nerek są jednak niezbędne do życia i zdrowia. Aby zrozumieć, czym się zajmują nerki — i w jaki sposób to robią — musisz poznać ich strukturę.

Przyjrzenie się mechanizmowi działania nerek

Być może nerki nie wyglądają na szczególnie ważne narządy, ale są wyjątkowo pracowite. Wspólnie zawierają około 2 milionów jednostek roboczych, czyli nefronów, z których każda zaczyna się jako maleńka odnoga (arteriola) tętnicy nerkowej. Arteriola przechodzi w spłot jeszcze mniejszych naczyń włosowatych o nazwie kłębuszki nerkowe, które są dużo bardziej skomplikowane niż rozbudowany węzeł autostradowy. Każdy kłębuszek jest zamknięty w błonie — torebce Bowmana — w której gromadzi się roztwór wodny filtrowany przez kłębuszki z krwi. Ten roztwór przenika do wąskiej, rurkowej cewki nerkowej (końcowej części nefronu), gdzie zostaje skondensowany do niewielkiej ilości moczu. Mocz przenika do jednego z wielu kanalików transportujących go do miedniczki nerkowej.



Mocz wytwarzany w nerkach wnika do dziury w kształcie lejka — miedniczki nerkowej, która zwęża się w wewnętrznych krawędziach nerek (tzw. wnękach), tworząc moczowód. Kanał ten biegnie około 25 cm w dół w tylnej części brzucha aż do pęcherza. Tętnica nerkowa transportuje krew z aorty do nerki, a gdy ta zostanie rozprowadzona, żyła nerkowa odprowadza ją do żyły głównej.

Funkcje nerek

Pierwsza część nefronu filtruje krew, która wnika do niego pod wysokim ciśnieniem z tętnicy nerkowej. W procesie tym nefron zatrzymuje komórki krwi i jej duże cząsteczki, pozwalając, aby woda, sole, składniki odżywcze i zbędne produkty przemiany materii przedostały się z kłębuszka nerkowego do torebki Bowmana (gdzie — a to niespodzianka! — znajduje się płyn o nazwie przesącz kłębuszkowy). Nerki wytwarzają około 120 ml tego płynu na minutę, z czego około 119 ml jest ponownie wchłanianych w końcówce nefronu (części nerki) razem z glukozą, aminokwasami i innymi składnikami odżywczymi, zanim jego zawartość trafi do miedniczki nerkowej.

Większość toksyn i innych produktów odpadowych pozostaje w kanalikach, skąd są wydalane razem z moczem.

Nerki współpracują z *aldosteronem*, hormonem wydzielanym w nadnerczach, żeby utrzymać właściwy poziom sodu w organizmie. Zatrzymują sód, jeśli stracisz spore ilości tego pierwiastka (na przykład pocąc się), ale jeśli spożyjesz za dużo słonych produktów albo przypadkowo połkniesz wodę z morza, wydalą nadmiar sodu w moczu.

Oprócz tego nerki:

- ▶▶ pomagają regulować kwasowość płynów ustrojowych, a także utrzymywać równowagę tych płynów i ciśnienia krwi;
- ▶▶ wypompowują nadmiar sodu z krwi do moczu, wchłaniając na nowo potas — pierwiastek, który jest bardzo ważny dla zdrowia wszystkich komórek;
- ▶▶ wytwarzają erytropoetynę — hormon, który kontroluje tempo produkcji czerwonych krwinek w szpiku kostnym.

Utrata płynów powoduje zagęszczenie krwi, co jest sygnałem dla przysadki mózgowej, aby uwolnić hormon antydiuretyczny (ADH). Hormon ten powoduje, że nerki ponownie wchłaniają i zatrzymują wodę, zmniejszając produkcję moczu.

W normalnych warunkach wydalasza około 1,5 l moczu dziennie. Ilość ta może wzrosnąć, jeśli organizm musi pozbyć się nadmiaru wody, ale nie może przekroczyć dolnej granicy 600 ml dziennie — jest to minimalna ilość płynów, jaka musi zostać wydalona z organizmu, żeby mógł on się pozbyć toksyn. Tyle samo musisz wypić (plus to, co wyrówna utratę płynów przez jelita, płuca i skórę), żeby utrzymać się przy życiu.



OSTRZEŻENIE

Jeżeli kiedykolwiek wylądujesz na bezludnej wyspie, nigdy nie pij wody z morza! Kiedy poziom soli w Twoim organizmie spada, w moczu wydane są tylko niewielkie jej ilości. Natomiast nadmiar soli powoduje, że jej stężenie w moczu może wynieść aż do 2 procent. Stężenie soli w wodzie morskiej wynosi około 3 procent, dlatego jeśli wypijesz szklankę takiej wody, będziesz musiała wydaląć półtorej szklanki moczu, żeby pozbyć się nadmiaru soli. A wówczas ryzyko śmierci z odwodnienia będzie większe, niż gdybyś nie piła zupełnie nic.



SPRAWY
TECHNICZNE

TRZYMANIE KWASÓW POD KONTROLĄ

W kontekście detoksu często poruszane jest zagadnienie produktów zakwaszających i alkalizujących. Stopień zakwaszenia organizmu jest mierzony w pH — jest to skala biegnąca od substancji wysoko kwasowych (1), przez neutralne (7), po wysoko zasadowe (14). Normalne pH ludzkiego organizmu wynosi 7,4, czyli jest lekko zasadowe, a ponieważ wiele produktów ubocznych biochemii organizmu jest kwasowych, musimy stale podejmować wysiłki, żeby utrzymać pH na akceptowalnym poziomie.

Pozbycie się kwasów jest bardzo ważne, dlatego nerki mają do dyspozycji jeszcze inne metody oprócz wydalania kwasowego moczu. Tworzą amoniak, który neutralizuje kwasy w sole amonowe, a także pobierają zasadowy fosforan z krwi, żeby wydaląć wodorofosforan w moczu (jest to fosforan pochłaniający nadwyżkowe ilości kwasów).

Wsparcie dla nerek

Woda, lekarstwa ziołowe i suplementy dietetyczne mogą wspomóc Twoje nerki i ułatwić im ciężką pracę. W poniższych punktach podpowiem Ci, jak dać wsparcie swoim nerkom.

Picie czystej wody

Woda jest niezbędna do życia, zwłaszcza gdy jesteś na detoksie. Możesz ją pić pod wieloma różnymi postaciami, ale — jakiegokolwiek produkty wybierzesz — nigdy, *przenigdy* nie zapominaj jej pić. Wypicie od sześciu do ośmiu szklanek (250 ml) wody każdego dnia wspomaga Twoje nerki w wykonywaniu ich zadań, takich jak równoważenie płynów ustrojowych i pH, regulowanie poziomu soli oraz wydalanie toksyn i produktów odpadowych. Picie dużych ilości wody zmniejsza również ryzyko powstania kamieni nerkowych.

Wybierz wodę, która najbardziej Ci odpowiada. Każda marka wody mineralnej ma swoich zwolenników, podobnie jak zwykła woda kranowa (najlepiej przefiltrowana w specjalnym dzbanku albo filtrze nakładanym na kran, żeby wyeliminować bakterie, chlor i inne nieczystości). Niektórzy dietetycy zalecają picie wody o temperaturze pokojowej, ale moim zdaniem jest to nierealna rada. Ważne jest to, żeby pić litr za litrem, dzień po dniu — a jeśli wolisz wodę schłodzoną i gazowaną, to nie bierz sobie do serca zaleceń specjalistów.

Pamiętaj tylko, że za dużo „bąbelków” może wywołać nieprzyjemne skutki, na przykład odbijanie się wypitej wody i wzdęcia. Uważa się, że napoje gazowane przyczyniają się do powstawania cellulitu (choć, z drugiej strony, co się do niego nie przyczynia?). Poza tym powinnaś unikać picia lodowatej wody po intensywnym treningu, jeśli zależy Ci na tym, żeby spalić jak najwięcej kalorii (zimna woda może spowolnić tempo metabolizmu).



WSKAZÓWKA

Jeżeli będziesz pić szklankę ulubionej wody po przebudzeniu, szklankę lub dwie po każdym posiłku i kolejną szklankę między posiłkami, bez trudu osiągniesz wymaganą ilość.

Wakacje z żurawiną

Sok z żurawiny (*Vaccinium macrocarpon*) obniża ryzyko infekcji dróg moczowych, zakwaszając mocz i utrudniając bakteriom utrzymanie się na błonie wyściełającej pęcherz. Jeżeli często chorujesz na zapalenie pęcherza moczowego (które zazwyczaj, choć nie zawsze, jest wywołane infekcją), pij sok żurawinowy codziennie albo przynajmniej regularnie, żeby zmniejszyć częstotliwość i bolesność ataków. Nieleczona infekcja układu moczowego może przedostać się przez moczowód do nerek, zamieniając stosunkowo łagodną dolegliwość w dużo poważniejszą.

Sos żurawinowy pasuje do świątecznego indyka, ale świeże żurawiny są powszechnie dostępne w supermarketach przez większość roku. Możesz również wyciskać sok z dojrzałych jagód, zamiast kupować gotowy sok z dodatkiem dużych ilości cukru. Innym rozwiązaniem jest przyjmowanie tabletek z wyciągiem z żurawiny

— postępuj zgodnie z zaleceniami na ulotce. (Sok żurawinowy chroni całe drogi moczowe, od pęcherza aż po wnękę nerki albo miedniczkę nerkową, przed infekcją bakteryjną).

Nie ma żadnej zalecanej ilości soku żurawinowego, jaką należałoby wypijać, żeby mieć zdrowe nerki, ale spróbuj pić szklankę dziennie i dwie lub nawet trzy szklanki podczas detoksu, zależnie od tego, jak bardzo Ci ten sok smakuje! Sok żurawinowy sprzedawany w puszkach albo kartonikach jest bardzo rozwodniony. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby dodać trochę wody do świeżo wyciśniętego soku żurawinowego.



ZAPAMIĘTAJ

Żurawina zawiera również dużo związków fitochemicznych (roślinnych) mających właściwości przeciwnowotworowe: witaminę A, C i E, witaminy z grupy B, a także substancje mineralne: potas, wapń, magnez, żelazo, cynk i fosfor.

Polubienie znamion kukurydzy

Znamiona kukurydzy to obrazowa nazwa wąsów, które obrywasz z kolby słodkiej kukurydzy. Botaniczna nazwa tej rośliny, *Zea mays*, brzmi jak imię kukurydzianej bogini!

Moczopędne właściwości znamion kukurydzy ułatwiają przepłukanie dróg moczowych i wspomagają pracę nerek, pęcherza i jelita cienkiego. Znamiona kukurydzy są również stosowane w leczeniu zaburzeń gruczołu krokowego (utrudniających wydalanie moczu), problemów z zatrzymywaniem płynów, co jest spowodowane zespołem napięcia przedmiesiączkowego i — co ciekawe — moczenia nocnego (w tym ostatnim przypadku należy je spożywać kilka godzin przed pójściem spać). W połączeniu z innymi „nerkowymi ziołami” znamiona kukurydzy otwierają i oczyszczają drogi moczowe, a także pomagają usunąć śluz z pęcherza.

Znamiona kukurydzy są dodawane do różnych ziołowych leków na zatrzymanie płynów i wspomaganie dróg moczowych. Przyjmuj te leki zgodnie z zaleceniami na ulotce.

Wzmocnienie korzyści mniszka lekarskiego

Dzięki swoim moczopędnym właściwościom mniszek lekarski wspomaga pracę nerek i ogranicza zatrzymywanie płynów w organizmie. Zarówno liście, jak i korzeń zawierają mnóstwo substancji mineralnych, między innymi potas (wiele leków moczopędnych powoduje wypłukiwanie potasu wraz z moczem), wapń, żelazo, magnez i cynk, a także witaminy C, B1, B2 i B3. Zajrzyj do jednego z wcześniejszych podpunktów, „Wykopywanie mniszka lekarskiego”, żeby poznać inne korzystne właściwości mniszka lekarskiego i dowiedzieć się, jak wprowadzić go do diety.

Zielarze zalecają przyjmowanie odpowiednika 4 – 10 g suszonych liści trzy razy dziennie podczas detoksu. Jeżeli chcesz, możesz bezpiecznie przyjmować tę dawkę w trzy- lub czterotygodniowych interwałach poza okresami detoksu, powiedzmy,

trzy razy w roku. Innym rozwiązaniem jest zmniejszenie dawki o połowę i przyjmowanie suplementu codziennie (znajdziesz go w aptece i w sklepach ze zdrową żywnością).



OSTRZEŻENIE

Nie przyjmuj mniszka lekarskiego w połączeniu z lekami moczopędnymi sprzedawanymi na receptę ani wówczas, gdy masz kamienie żółciowe lub cierpisz na dowolne schorzenie dróg żółciowych.

Cudowna moc prawoślazu

Prawoślaz (*Althaea officinalis*) pomaga oczyścić nerki i ułatwia wydalanie nadmiaru płynów i śluzu z dróg moczowych. Ta spokrewniona z malwą roślina jest bezpieczna dla zdrowia i ma łagodzące właściwości, które sprawiają, że stanowi przydatny wypełniacz w rozmaitych tabletkach ziołowych. Kwiaty prawoślazu są składnikiem wielu herbat ziołowych, a cała roślina — kwiaty, liście i korzenie — zawiera liczne związki fitochemiczne (między innymi beta-karoten — prowitaminę A). Prawoślaz jest skarbnicą składników odżywczych: zawiera między innymi witaminy B1, B2, B3 i C, aminokwasy, a także różne substancje mineralne (cynk, wapń, magnez, żelazo, fosfor i selen).



WSKAZÓWKA

Codziennie wypijaj herbatę z prawoślazu, jeśli cierpisz na wzdęcia albo niedawno przeszedł infekcję dróg moczowych i chcesz wzmocnić pęcherz i nerki. Możesz używać świeżych albo suszonych kwiatów. Istnieją również ziołowe suplementy z prawoślazu — przyjmuj je zgodnie z instrukcją na ulotce. W przypadku tego zioła dawka w okresie detoksu nie różni się od dawki „codziennej”.

Pielęgnowanie skóry

Oczyszczające właściwości skóry są szczególnie widoczne, gdy pojawiają się na niej zaskórniki, wykwity skórne i inne ropne wypryski, które służą do wydalania toksyn z organizmu. Jeżeli ktoś ma czystą, zdrową cerę, to może nie zdawać sobie sprawy z tego, jak ciężką pracę wykonuje jego skóra, żeby pozbyć się toksyn.

Większość ludzi koncentruje się na pielęgnacji skóry w tych miejscach, w których jest ona najbardziej widoczna. Nie wolno jednak zapominać, że każdy skrawek naszej skóry (której powierzchnia wynosi około 2,5 metra kwadratowego) pełni ważną funkcję — głównie eliminacyjną. Cała skóra zasługuje na odpowiednią troskę, szacunek i regularne wsparcie.



SPRAWY
TECHNICZNE

Naskórek to mocne, wodoodporne okrycie, którego zewnętrzna warstwa składa się z suchych, spłaszczonych martwych komórek. Nowe komórki, które wchodzą w ich miejsce, wnikają z warstwy rozrodczej znajdującej się poniżej. Pod tą warstwą leży skóra właściwa (po łacinie *dermis*) składająca się z mocnej, elastycznej tkanki łącznej, która zawiera naczynia krwionośne i nerwy. Gruczoły potowe leżą głęboko w skórze właściwej i otwierają się na zewnątrz. Włosy i paznokcie rosną

w warstwie naskórka. W mieszkach włosowych (korzeniach) znajdują się gruczoły łojowe, natomiast paznokcie, wytwarzane przez komórki znajdujące się u ich podstawy i po bokach, mają postać mocnych, twardych płytek z białka keratynowego.

Jak pracuje Twoja skóra?

Skóra wydala trucizny na kilka sposobów:

- » pozbywa się toksyn wraz ze ścieranymi martwymi komórkami;
- » wydala wraz z potem toksyny rozpuszczalne w wodzie;
- » wydziela toksyny rozpuszczalne w tłuszczu wraz z łojem (sebum);
- » wydala niektóre toksyny — na przykład ołów i inne metale — w paznokciach i włosach.

A oto kilka innych dowodów na to, że Ty i Twoja skóra jesteście partnerkami na całe życie:

- » skóra stanowi wodoodporną barierę (bez niej *naprawdę* poczułabyś, czym jest zatrzymywanie wody!);
- » chroni delikatne narządy i tkanki przed infekcjami i urazami;
- » pomaga regulować temperaturę ciała;
- » produkuje witaminę D przy udziale promieni słonecznych.

Komórki skóry odwadniają się, jeśli nie dajesz im tego, co utraciły. Pamiętaj, że zwiększone wydalanie moczu spowodowane spożyciem alkoholu, napojów kofeinowych albo leków moczopędnych musi być zrównoważone wypiciem odpowiednich ilości wody. Na szczęście komórki skóry z radością wchłoną wodę na nowo, jeśli im to umożliwisz! Komórki skóry przypominają trochę zerwane kwiaty niecierpka, którego duże, wypełnione płynem komórki szybko tracą kolor i kształt, jeśli zostaną pozbawione wody. Ale gdy tylko zanurzysz roślinę w wodzie, kwiaty odzyskają dawny kształt i wybaczą Ci to, że je zerwałeś!



Twój organizm pozbywa się płynów na różne sposoby — niektóre mniej, a inne bardziej oczywiste. Wiesz, że tracisz płyny, gdy mocno się pocisz w upalny dzień albo podczas intensywnych ćwiczeń. Pragnienie sprawia, że chętnie sięgasz po napoje, żeby wyrównać utratę wody (a także soli). Ale czy myślisz o wyrównywaniu poziomu płynów w organizmie, gdy masz biegunkę albo wymiotujesz? A przecież to właśnie odwodnienie jest główną przyczyną kiepskiego samopoczucia po ataku biegunki albo wymiotów. Nie można również zapominać o centralnym ogrzewaniu i klimatyzacji, które wysuszają skórę; podobnie działają mroźna pogoda i silne wiatry.

Nawodnienie — czyli stałe wyrównywanie utraty wody — jest kluczowe dla ogólnego zdrowia Twojej skóry i jej oczyszczającego działania. Niektórzy jednak potrafią przyzwyczać się do chronicznego „niedoboru wody”, jeśli nie umieją go dostrzec. Cierpią wtedy na bóle głowy, są zmęczeni, nie potrafią się skoncentrować, a oprócz tego mają nieprzyjemny smak w ustach, nieświeży oddech, gęsty, klejący śluz, a także — zgadłaś! — matową, poszarzałą cerę.

Przynoszenie skórze ukojenia

W poniższych punktach przedstawię Ci kilka sposobów na to, żeby wspomóc skórę w wydalaniu toksyn.

Wypocenie się

Aktywność fizyczna, sauna, zabiegi parą, a także określone potrawy sprawiają, że się pocimy. Pocenie się jest szczególnie pomocne w fazie oczyszczania, ponieważ pomaga zmobilizować i uwolnić toksyny zmagazynowane w warstwie tłuszczu pod skórą.



ZAPAMIĘTAJ

Kiedy jesteś na diecie, która składa się z owoców i soków, zrezygnuj na ten czas z intensywnych treningów. Bezpieczne natomiast będą szybkie spacery albo jazda rowerem po płaskim terenie. Kiedy już przejdziesz na pełną, zdrową dietę, możesz zwiększyć intensywność treningów, zależnie od stanu zdrowia i potrzeb.

A oto inne metody sprowokowania organizmu do pocenia się:

- ▶▶ **Sauna.** Podczas pobytu w saunie wypijaj duże ilości płynów i pozostawaj tam tylko dopóty, dopóki czujesz się komfortowo — każdy ma inną tolerancję dużej wilgoci i wysokich temperatur.



OSTRZEŻENIE

Na czas detoksu (a także kilka dni poprzedzających jego rozpoczęcie) zrezygnuj z sauny, ponieważ gorąca para może spowodować omdlenie. Możesz również odłożyć saunę do czasu, aż zakończysz główny program i przejdziesz na urozmaiconą, zdrową dietę.

- ▶▶ **Zabiegi parą.** Potraktuj twarz parą: pochyl się nad miską z parującą wodą, a głowę zakryj ręcznikiem, żeby para skoncentrowała się na twarzy. Możesz też skorzystać z sauny w siłowni albo w salonie kosmetycznym.
- ▶▶ **Określone potrawy.** Ostre curry vindaloo jest znane z tego, że człowiek po nim zaczyna się pocić! Papryczki chili również pobudzają zdrowe pocenie się. Mogą być stosowane świeże — w daniach smażonych na sposób chiński, sałatkach i potrawach z ryżu — suszone albo w postaci sproszkowanej przyprawy. Chili ma wielu zwolenników. Można je znaleźć nawet w czekoladach, gdzie nadaje słodczy niespotykany, pikantny smak.

Zabiegi solą z Morza Martwego

Błota i sole mineralne pobudzają organizm do wydalania toksyn i łagodzą objawy takich schorzeń jak łuszczyca czy egzema, którym towarzyszy stan zapalny i łuszczenie się martwych komórek powierzchniowych. Uważa się, że ciepłe okłady z błot mineralnych pomagają walczyć z cellulitem i zatrzymywaniem płynów w organizmie.

Jeśli chodzi o kwestie kosmetyczne, substancje te dają skórze nowe życie i zwiększają jej elastyczność. Cera staje się bardziej promienna, zdrowsza i miłsza w dotyku. Nakładaj na twarz maski błotne — sole mineralne mają bowiem zbyt silne działanie.

Stosowanie oleju z wiesiołka

Ten ekstrakt z nasion wiesiołka jest bogatym źródłem kwasu omega-6 — kwasu gamma-linolenowego — który może być wytwarzany przez Twój organizm z kwasu cis-linolenowego obecnego w olejach roślinnych tłoczonych na zimno (na przykład rzepakowym albo z nasion krokosza). Takie czynniki jak starzenie się, wirusy, niezdrowe tłuszcze trans obecne w smięciowym jedzeniu oraz promienie UV mogą zakłócać ten proces, pozbawiając Cię prostaglandyn (substancji podobnych do hormonów) potrzebnych do nieustannego kontrolowania komórek skóry i innych układów w organizmie.

Badania kliniczne potwierdzają korzystne działanie oleju z wiesiołka bogatego w kwas gamma-linolenowy omega-6 w leczeniu egzemy. Jest on składnikiem wielu produktów do pielęgnacji skóry i włosów.



WSKAZÓWKA

Udowodniono, że olej z wiesiołka poprawia zdrowie i witalność skóry, włosów i paznokci. Można przyjmować go codziennie w postaci suplementu (wypróbuj dawkę dwóch albo trzech kapsułek 500 mg dziennie). Możesz też rozmiękczyć kapsułki w odrobinie ciepłej wody i aplikować ich zawartość bezpośrednio na suchą, szorstką albo zaognioną skórę.

Oddychanie pełną piersią

Jeżeli lubisz uprawiać sport albo cierpisz na astmę, rozedmę płuc lub przewlekłe zapalenie oskrzeli, to dobrze wiesz, jak ważną funkcję pełnią Twoje płuca. U większości ludzi jednak obowiązuje zasada „czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal”. Tymczasem Twoje życie zależy od nieustającej dostawy tlenu i wydalania zbędnych produktów przemiany materii, w tym dwutlenku węgla, wody i całej gamy wdychanych toksyn.



WSKAZÓWKA

NIEDOPUSZCZENIE DO POWSTAWANIA ZASKÓRNIKÓW

Zaskórniki (wągry) to grudki łożu zatykające pory w skórze, które uniemożliwiają normalne wydalenie sebum i toksyn rozpuszczalnych w tłuszczu. Czarny kolor to brud, który się na nich osadza.

Bywają trudne do usunięcia, ale możesz wypróbować poniższą metodę. Zwiń w pierścień flanelkę do twarzy i zamocz ją w bardzo gorącej wodzie z dodatkiem jednej czy dwóch kropli olejku eterycznego z drzewa herbacianego. Przyłóż do miejsca z zaskórnikami. Potem osusz skórę i delikatnie ją naciskaj czubkami palców wskazujących (nie paznokciami — chociaż te i tak powinny być czyste i krótkie).

Po usunięciu zaskórnika zostaje po nim duży, okrągły, rozciągnięty por. Regularnie spryskuj to miejsce zimną wodą z dodatkiem odrobiny olejku z drzewa herbacianego, żeby przyspieszyć zamknięcie pora.

Uświadomienie sobie, że płuca służą nie tylko do krzyczenia

Płuca są tak samo niezbędne do życia jak serce, wątroba i mózg, ale w procesie oddychania są raczej pasywnymi graczami.

Kiedy wdychasz powietrze, Twoje płuca nie wypychają wcale klatki piersiowej do przodu. Żeby wziąć wdech, musisz obniżyć *przeponę* (grubą, silną warstwę mięśni oddzielających klatkę piersiową od brzucha, wspomaganą przez ścianę klatki piersiowej). Kiedy objętość klatki piersiowej się zwiększa, powstaje podciśnienie, które powoduje rozszerzenie się płuc i wypełnienie całej przestrzeni klatki piersiowej. Powietrze jest wciągane przez nos i płuca w dół do tchawicy, która przechodzi w oskrzela (lewe i prawe) dostarczające powietrze do płuc.

W płucach oskrzela rozchodzą się na coraz cieńsze rurki, aż na końcu zamieniają się w najcieńsze możliwe rurki — oskrzeliki. Dzięki temu powietrze wdychane w górnej części układu oddechowego dociera do milionów maleńkich, delikatnych poduszek powietrznych (pęcherzyków płucnych) znajdujących się na końcu najmniejszych oskrzelików.

Aż trudno uwierzyć, że łączna powierzchnia wszystkich pęcherzyków płucnych wynosi 180 metrów kwadratowych błony respiracyjnej, która jest doskonale odżywiana przez włosowate naczynia krwionośne. To tutaj wdychany tlen przenika do krwiobiegu, a dwutlenek węgla i inne toksyny (takie jak aceton) są wydalone z organizmu podczas wydechu.

SZACUNEK DLA ŻYCIODAJNEGO ODDECHU

Nie ulega wątpliwości, że od powietrza zależy nasze życie. „Oddech życia” to pojęcie oznaczające siłę życiową, życiodajną energię albo Chi — pierwiastek, który jest obecny we wszystkich żywych istotach i nieobecny w przedmiotach nieożywionych. Znany pod wieloma nazwami — „ruah” w hebrajskim, „mana” w polinezyjskim, „pneuma” w greckim i „prana” w terminologii joginów — oddech życia jest uważany za pierwiastek uzdrawiający, który jest przekazywany chorym podczas tzw. cudownych uzdrowień.

Sile tej przypisuje się wiele cudownych i niezgłębionych właściwości. Tybetańscy mistycy podobno stosują sekretne techniki oddychania, żeby osiągnąć *tumo* — zdolność do odczuwania zdrowego ciepła przy panującej temperaturze poniżej zera. Prana, czyli oddech życia, stanowi również wyjaśnienie niezwykłych umiejętności indyjskich siddhów — takich jak mistyczne lewitowanie czy niewidzialność.

Nie musisz medytować nago na śniegu ani odkrywać w sobie umiejętności latania, żeby cieszyć się korzystnymi właściwościami zdrowego oddychania łagodzącego stres. Poniższe ćwiczenie pomaga zapobiec „stresowemu oddychaniu”, polegającemu na szybkich, płytkich i nieregularnych oddechach, które powodują nagromadzenie dwutlenku węgla we krwi, co z kolei prowadzi do obniżenia pH organizmu (czyli zwiększenia jego kwasowości). Do typowych objawów takiego stanu należą: kołatanie serca, mdłości, zawroty głowy, mrowienie (zwłaszcza wokół ust), a czasami nawet ataki paniki. Oto co należy zrobić, żeby uniknąć takiego stanu:

- ▶ Usiądź wygodnie na krześle, obejmij się rękami na poziomie barków i kilka razy napnij w nich mięśnie, żeby usunąć z nich napięcie.
- ▶ Zrób wdech ustami albo ustami i nosem (wybierz opcję, która bardziej Ci odpowiada) i postaraj się wypełnić płuca powietrzem najbardziej, jak to możliwe. Podczas wdechu rozszerz klatkę piersiową.
- ▶ Rób głębokie wdechy i wydechy, obserwując, jak Twój brzuch (nie klatka piersiowa) unosi się i opada. Powtórz sześć razy.
- ▶ Wyreguluj oddech, licząc do trzech podczas wdechu i do czterech podczas wydechu.

Wkrótce powinnaś poczuć się spokojniejsza i bardziej wyciszona.

Wspomaganie pracy płuc

Oprócz używania płuc zgodnie z instrukcją twórcy (czyli jak najwydajniej) możesz posiłkować się suplementami, które pomogą utrzymać płuca w doskonałej kondycji.

Półów kwasów omega-3

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) omega-3 występują w mięsie tłustych ryb — najbardziej popularne z nich to łosoś, makrela, sardynki i śledź. Kwasy omega-3, które są bardzo ważne dla prawidłowego działania serca i układu krążenia, wspomagają również płuca, dbając o stan błon komórkowych w pęcherzykach płucnych.



Kwasy omega-3 ułatwiają swobodny i bezproblemowy przepływ krwi, obniżając ryzyko zakrzepów i (często śmiertelnej) *zatorowości płucnej* — choroby, której przyczyną jest uwolnienie z jakiejś żyły kawałka zakrzepu albo innego osadu, który następnie zatrzymuje się w płucach, blokując ważne naczynie krwionośne.

Badania kliniczne wykazały, że wstrzykiwanie do żyły odpowiednio przygotowanych preparatów olejów omega-3 może pomóc w rozcieńczeniu gęstego, kleistego śluzu, który jest utrapieniem osób cierpiących na mukowiscydozę i rozedmę płuc. Oleje omega-3 są również pomocne w leczeniu astmy, ponieważ osłabiają objawy alergii i zmniejszają stan zapalny w płucach.

Jedz około 120 – 150 g tłustych ryb dwa albo trzy razy w tygodniu. Możesz też przyjmować trzy kapsułki z suplementami omega-3 dziennie (zapoznaj się najpierw z instrukcją na ulotce) podczas rewitalizacyjnej fazy detoksu, a potem regularnie jedną albo dwie tabletki dziennie (wybór należy do Ciebie).

Przyjmowanie N-acetylocysteiny (NAC)



Jednym z aminokwasów — „cegiełek” budujących białka — jest zawierająca siarkę cysteina, która tworzy związek N-acetylocysteina (NAC) w organizmie człowieka. Jest on pozyskiwany z produktów białkowych w diecie i nie tylko pomaga w walce z wolnymi rodnikami, ale również uczestniczy w wytwarzaniu glutationu — najważniejszego przeciwutleniacza komórkowego, jakiego zna ludzkość.

NAC jest bardzo użyteczny dla płuc, ponieważ hamuje rozwój nowotworów u palaczy i przeciwdziała dużej produkcji wolnych rodników, która może być na przykład skutkiem regularnych, intensywnych ćwiczeń. Zwalcza wirusy grypy, wspomaga płuca w ich normalnej pracy i chroni je przed skutkami starzenia oraz innymi uszkodzeniami. Przyjmuj 500 mg dziennie podczas detoksu, a także po jego zakończeniu, jeśli często masz kontakt z dymem tytoniowym. Tabletki z NAC są sprzedawane w sklepach ze zdrową żywnością i w aptekach — bywa, że są dostępne tylko na zamówienie.

Wsparcie dla jelit

Jelita (cienkie i grube) to narządy, które chyba najbardziej kojarzą się z wydalaniem szkodliwych produktów przemiany materii. Ten potężny umięśniony kanał ciągnie się od żołądka do odbytu i rozprawia się z szeroką gamą pokarmów stałych,

napojów oraz innych śmieci, które do niego codziennie wrzucamy. Przepycha pokarmy stałe, napoje, a wreszcie kał przez całą swoją długość za pomocą fali skurczy, które określamy mianem *perystaltyki*.

Mechaniczna praca

Żołądek wygląda jak worek w kształcie fasoli, ale ponieważ jest bardzo elastyczny, może przyjmować różne kształty, gdy wypełnisz go jedzeniem i piciem, którego jest w stanie przyjąć aż do 2 l.



SPRAWY
TECHNICZNE

W ciągu jednej doby wyściółka żołądka wydziela około 3 l soku trawiennego zawierającego kwas solny i enzymy, uzupełnionego o śluz, który chroni go przed jego własnym kwasem. Ściany ściskają przeżute i połknięte jedzenie i mieszają je z tym skutecznym płynem, rozkładając pokarm na papkę (treść pokarmową) i dzieląc złożone cząsteczki jedzenia na mniejsze i prostsze. Po 4 – 6 godzinach zawartość żołądka jest wypychana w małych, częstych wyrzutach przez zawór wylotowy (zwieracz odźwiernika) do dwunastnicy — początkowego odcinka jelita cienkiego. Tutaj treść pokarmowa jest mieszana z zasadowymi wydzielinami ze ściany dwunastnicy i trzustki, a także z żółcią (odpowiedzialną za eliminację toksyn), która dociera tu z pęcherzyka żółciowego, żeby emulgować tłuszcze.

Wyściółka jelita cienkiego jest pokryta bardzo małymi wypustkami w kształcie palca — kosmkami, które ułatwiają wchłanianie upłynnionego jedzenia i napojów. Kosmki jelitowe są bogato ukrwione, dzięki czemu składniki odżywcze i toksyny bez trudu wnikają do krwiobiegu i przechodzą do wątroby (wraz z odrobiną ze-mulgowanego tłuszczu obecnego w układzie limfatycznym).

Pozostała materia — głównie błonnik pokarmowy — ma postać stałą, dzięki czemu jelito grube (okreźnica) ma nad czym pracować. Kiedy resztki przechodzą przez odbytnicę, duża część pozostałego płynu jest wchłaniana przez ściany jelit, a resztki sklejają się ze sobą, tworząc stolec. Pewna część błonnika jest rozkładana przez przyjazne bakterie, natomiast reszta nasiąka toksynami obecnymi w jelitach, uniemożliwiając ich ponowne wchłonięcie. Zdrowe bakterie walczą z koloniami niezdrowych drobnoustrojów, które wytwarzają toksyny jelitowe.

Odciążenie jelit

Podstawowym sposobem na uszczęśliwienie jelit jest dbanie o ich aktywność. W tym celu możesz: regularnie i skutecznie się wypróżniać; ograniczyć ilość czerwonego mięsa w diecie, ponieważ produkty jego rozkładu oraz toksyny mogą wywoływać różne choroby jelit, a nawet raka; dostarczać im potrzebnych składników odżywczych, jedząc świeże owoce i warzywa pięć razy dziennie, a także ograniczając spożycie ostrych dań curry i innych produktów podrażniających przewód pokarmowy. Twoje jelita muszą również być dobrze nawilżone dla zdrowia ich własnych komórek, a także po to, by zbędne produkty przemiany materii mogły gładko i bez trudu przez nie przechodzić.

PŁUKANIE JELIT — ROBIĆ CZY NIE ROBIĆ?

Prawdopodobnie spotkałeś się z tym pojęciem, czytając w prasie artykuły o celebrytach.

Płukanie jelit (inaczej hydrokolonoterapia) to zabieg albo terapia (zależnie od Twoich poglądów), która polega na wprowadzeniu wody do jelita przez odbyt w celu wypłukania go i usunięcia toksycznych pozostałości. Istnieje teoria, że u większości ludzi jelita działają zbyt wolno (między innymi z powodu zbyt małego spożycia błonnika), a nagromadzone toksyny tworzą warstwę pokrywającą wyściółkę jelita.

Płukanie jelit ma zagorzałych zwolenników, którzy są pozytywnie zaskoczeni ilością cuchnącego osadu usuwanego z jelit podczas jednego zabiegu. Należy jednak pamiętać, że jednocześnie wypłukiwane są duże kolonie przyjaznych bakterii (jest to klasyczny przykład wylewania dziecka z kąpielą). Tak zwane dobre bakterie wspomagają pracę jelit i chronią je przed potencjalnie szkodliwymi bakteriami. Jeżeli mimo to postanowisz zrobić sobie płukanie jelit (są bowiem ludzie, którzy twierdzą, że ten zabieg przynosi doskonałe efekty), koniecznie udaj się do wykwalifikowanego, uznanego lekarza albo terapeuty. Możesz poszukać dobrego naturopaty — płukanie jelit jest formą hydroterapii (terapii wodnej), którą praktykuje wielu specjalistów od naturopatii wykorzystujących naturę w leczeniu chorób (na przykład światło słoneczne, morskie powietrze i wodę).

Trawienie naturalnego błonnika i ziołowych suplementów doskonale wspomaga wiosenne oczyszczanie — zwłaszcza gdy po nim następuje dogłębne płukanie organizmu wodą mineralną połączone z przyjmowaniem suplementów probiotycznych, które przywracają równowagę kolonii bakterii.

Atak błonnikiem

Błonnik jest (ogólnie mówiąc) twardą częścią roślin, którą spożywamy dla jego korzystnych właściwości. Można go znaleźć w otrębach (łuskach i innych włóknistych częściach pszenicy, owsa, jęczmienia, żyta itd.), strukturalnych częściach owoców i warzyw (takich jak łodyga i gałązki brokułów lub podobnych warzyw), a także w miększym gruszek, jabłek i innych owoców. Praktycznie wszystkie rośliny zawierają błonnik, który jest ważny dla zdrowia jelit, ponieważ przyczepiają się do niego inne produkty odpadowe. Błonnik rozpuszczalny w wodzie również jest bardzo wartościowy, gdyż chroni wyściółkę jelit przed uszkodzeniem przez ostre elementy w jedzeniu i pomaga wchłonąć dowolne toksyny obecne w jelitach. Najbardziej znanym przykładem błonnika rozpuszczalnego jest pektyna — błonnik rozpuszczalny w wodzie obecny w wielu owocach, na przykład w jabłkach.

Pięć lub więcej porcji świeżych owoców i warzyw każdego dnia to niezbędny element zdrowej diety. Podczas detoksu jednak musisz dostarczyć swojemu organizmowi coś więcej, żeby mieć pewność, że Twoje jelita zostaną oczyszczone jak najdokładniej.

W supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością znajdziesz mnóstwo produktów z dużą ilością błonnika. Mogą one mieć postać nasion i ziaren (na przykład siemię lniane), a także łusek, granulek, proszków i płatków. Dokładnie przestrzegaj zaleceń na opakowaniu (większość suplementów należy przyjmować raz albo dwa razy dziennie) i pamiętaj, żeby pić w tym czasie więcej wody, ponieważ błonnik wchłania płyny i może doprowadzić do ich niedoboru w jelitach.

Łupiny babki płesznik (*Plantago psyllium*) doskonale wchłaniają toksyny w jelitach. W połączeniu z wodą pęcznią aż piętnastokrotnie — stąd ich dodatkowy efekt przeczyszczający. A ponieważ błonnik dietetyczny dostarcza bakteriom zasiedlającym jelita składników odżywczych, pożyteczne drobnoustroje namnażają się szybciej i skuteczniej. Pamiętaj, żeby co jakiś czas zmieniać źródło błonnika, ponieważ bakterie przyzwyczajają się do jednego rodzaju i zaczynają go rozkładać, odbierając mu niektóre korzystne właściwości.

Wspomaganie bakterii

Probiotyki to naturalne, przyjazne dla jelit bakterie, które trzeba skolonizować, żeby osiągnąć stan równowagi w jelitach. Prebiotyki takie jak czosnek, cebula, pszenica, jęczmień, banany, miód i pomidory zawierają substancje o nazwie *fruktooligosacharydy* (FOS). Są to węglowodany, których organizm człowieka nie potrafi strawić ani wchłonąć — wspomagają kolonizację jelit przez zdrowe, przydatne drobnoustroje.

Pożyteczne bakterie, obecne w jelitach w odpowiednich ilościach, pomagają wydaląć toksyny z jelita grubego, zharmonizować proces trawienia i obniżyć ryzyko infekcji wywołanej szkodliwymi bakteriami jelit takimi jak *salmonella* i *E. coli*.

Najczęstszymi źródłami tego typu bakterii są jogurty z kulturami żywych bakterii, ale poszczególne marki mogą zawierać różną liczbę bakterii *Lactobacillus acidophilus* oraz podobnych szczepów. Doskonałym rozwiązaniem jest zrobienie domowego jogurtu z liofilizowanymi bakteriami *acidophilus*, picie sfermentowanych napojów mlecznych z *lactobacillusem*, a także przyjmowanie suplementów, które mają gwarantowaną dawkę bakterii w każdej kapsułce.



WSKAZÓWKA

Podczas detoksu najlepszą opcją jest przyjmowanie suplementu, który ma dokładnie określoną liczbę pożytecznych bakterii, ponieważ w przypadku jogurtu jej obliczenie jest dużo trudniejsze. Wybierz produkt, który zawiera od 10 milionów do 2 miliardów jednostek tworzących kolonię w jednej dawce. Warto przyjmować taki suplement co najmniej przez miesiąc, zgodnie z zaleceniami producenta, i powracać do niego kilka razy w roku, gdy odczujesz taką potrzebę.

Płukanie i łagodzenie za pomocą aloesu

O ile więcej wody powinnaś pić podczas detoksu? Obliczenie dawki jest trudne, ale zakładając, że przyjmujesz suplement z błonnikiem, zgodnie z zaleceniem z poprzedniego podpunktu „Atak błonnikiem”, możesz zacząć od zwiększenia ilości wypijanej wody o dodatkowy litr dziennie i zobaczyć, jaki efekt to przyniesie.

Osoby, które robią detoks po raz pierwszy, czasami buntują się przeciwko picciu tak dużych ilości wody, obawiając się ciągłego chodzenia do toalety. Otóż nie mają one racji. Błonnik bowiem wchłania znaczące ilości przyjmowanych płynów, czego skutkiem są bardziej miękkie i zbite stolce, a nie częstsze oddawanie moczu.

Sok z aloesu jest wytwarzany z żelu pozyskiwanego z aloesu zwyczajnego (*Aloe barbadensis*) — rośliny przypominającej nieco kaktus, która rośnie w Afryce i jest używana w medycynie ziołowej od co najmniej dwóch tysięcy lat. Pozyskiwany z niej żel zawiera całą gamę witamin i minerałów, aminokwasów i enzymów, związki saponinowe, które pieniąc się, pomagają rozbić nagromadzone tłuszcze, a także błonnik ligniny wchłaniające toksyny i płyny z jelit i nadające stolcowi stałą konsystencję. Aloes jest najbardziej znany ze swoich właściwości kojących (wiele osób używa go do łagodzenia bólu po oparzeniu) i stanowi wspierającą pomoc dla jelit podczas detoksu, gdy ich wyściółka zacznie się buntować (czyli stanie się obolała albo ogarnie ją łagodny stan zapalny) w reakcji na zmianę stylu odżywiania się i zwiększoną ilość toksyn, które musi regularnie wydaląć.

Aloes jest użyteczny podczas detoksu, ponieważ witaminy o właściwościach przeciwutleniających i substancje mineralne wzmacniają wyściółkę jelit, gdy Twój organizm walczy z nadmiarem toksyn. Błonnik rozpuszczalny w wodzie (lignina) stanowi dodatkową naturalną treść trawienną, która zachęca jelita do intensywniejszej pracy, a naturalne „mydliny” saponin rozpoczynają proces oczyszczania wyściółki jelita, gdy nagromadzone treści pokarmowe zostaną wydalone.



OSTRZEŻENIE

Unikaj aloesu, jeśli jesteś w ciąży albo karmisz piersią, ponieważ wywołuje on skurcze macicy.

Skorowidz

A

adaptogen, 25
ADH, 57
ADHD, 22
adrenalina, 117, 122
afirmacja, 296
ajurweda, 53, 54, 275
akupresura, 278
akupunktura, 271, 277
albumina, 49
aldehyd octowy, 50, 51
aldosteron, 56
alergia, 33, 34, 44
alkohol, 22, 23, 32, 50, 109, 148, 187, 287
 jednostka, 22, 109
 metabolizm, 110
 produkty rozkładu, 34
 zalecenia, 22, 109
aloes, 70, 274
aluminium, 32, 39
aminokwas, 93
amoniak, 43, 57
ananas, 277
antocyjany, 80
aromat, 22, 223
aromaterapia, 271, 272, 293
arteriola, 56
astma, 26, 37, 43
autoprzeciwi ciała, 45
awokado, 96, 238

B

babka płesznik, 26
 łupiny, 69
Bach Edward, 280

bakłażan, 82, 242, 246
bakteria, 41, 45
 chorobotwórcza, *Patrz:* bakteria
 patogeniczna
 E. coli, 42, 69, 83
 jelitowa, 42, 69, 83
 kwasu mlekowego, 25
 patogeniczna, 42
 salmonella, 83
bambus, 227
banan, 69, 96
barwnik, 22, 100, 223
batat, 86, 224, 246, 280
bazylia, 205, 220, 248
beta-karoten, 81, 266
bez, 274
bezdech senny, 147
bezsenność, 149, 150, 175
białko, 25, 43, 93, 136, 158
 norma spożycia, 94
biegunka, 42
bioflawonoid, 52, 106, 176, 177, 178, 246
biojogurt, 198, 199, 200, 201, 203, 206,
 208, 215
błonnik, 22, 24, 68, 79, 80, 81, 96, 251, 252,
 255, 280
 dietetyczny, 69
 nierozpuszczalny, 24
 pokarmowy, 67
 rozpuszczalny, 24, 68
borówki, 200, 207
bób, 160, 267
brahmi, 53
brokuł, 97, 137, 237, 246, 254
brukiew, 250
brukselka, 97, 249

bulion
 dashi, 218
 drobiowy, 210, 215
 przygotowanie, 210
 z kurczaka, 213
burak, 81, 228, 230, 277
burger z kurczakiem, 262

C

cebula, 34, 69, 204, 212, 213, 215, 217, 230, 231
chelatacja, 24, 41
chili, 62, 255, 274
chleb
 biały, 199
 kukurydziany, 237
 na zakwasie, 237
 pita, 248
 żytni, 224, 237
chlor, 23, 39
chlorofil, 252
cholera, 39
cholesterol, 44, 49, 92
 HDL, 44
 LDL, 44, 96, 101
choroba
 Alzheimera, 39, 96
 autoimmunologiczna, 45
 Leśniowskiego-Crohna, 45
 o podłożu alergicznym, 26
 Parkinsona, 38
 płuc, 43
 wątroby, 51
 wieńcowa, 33
 zwyrodnieniowa, 26, 33, 35
chrapanie, 148
ciasto kruche razowe, 252
cięża, 29, 70
 problemy, 35
ciecierzka, 86, 160, 239, 255
cukier, 22
 brązowy, 204, 220
 rafinowany, 35
cukinia, 237, 246, 251
cukrzyca, 26, 33
cykoria, 232
cynamon, 199, 206
cynk, 59, 82, 94

cysteina, 66
cytochrom P450, *Patrz:* enzym P450
cytryna, 276
czarniak, 95
czekolada, 23, 34, 186
czereśnie, 279
czerwonka, 39
czosnek, 34, 69, 211, 212, 217, 220, 227, 233,
 240, 241, 242, 249
czynnik chelatujący, 41

D

daidzeina, 96
daktyl, 96
demencja, 33
detoks, 21, 23, 73, 284, 289
 14-dniowy, 154, 170
 24-godzinny, 154
 7-dniowy, 154, 169
 do końca życia, 185, 193
 etap
 oczyszczanie, *Patrz:* oczyszczanie
 równoważenie, *Patrz:* równoważenie
 wzmacnianie, *Patrz:* wzmacnianie
 kontynuacja, 185, 186, 187, 190, 192
 korzyści, 162
 miejsce, 28
 motywacja, 291, 292, 294, 296, 297
 planowanie, 27, 28, 153, 154, 155, 156, 158,
 161, 162, 164, 167, 168, 169, 170, 295
 wybór białek, 158
 powody, 25, 26
 powtarzanie, 190
 przeciwwskazania, 29
 rozpoczęcie, 161, 162, 164
 stylu życia, 109
 weekendowy, 154, 168
dezodorant, 40
DHA, 93
diazepam, 119
dioksyny, 40
dna moczanowa, 35, 43
dopamina, 117
dorsz, 95, 258
drętwienie, 34
drożdżycza pochwy, 41
drób, 94, 160, 258

dur brzuszny, 39
dwunastnica, 49, 67
dwutlenek węgla, 43
dym papierosowy, 22, 32, 35, 37
dziczyzna, 94, 95

E

egzema, 26, 63, 180
endometrioza, 96
enzym, 48, 50, 67
 P450, 51, 55, 106, 184
EPA, 93
erytropoetyna, 57
estragon, 234
estrogen roślinny, 279
eukaliptus, 272

F

fasola, 86, 94, 204, 224, 227
 biała, 204
 półksiężycowa, 241
 czerwona, 204, 241
fasolka
 po bretońsku, 198, 204
 szparagowa, 229, 255
fenkuł, 215, 226
figa, 96, 206
fitoestrogen, 96, 280
flądra, 95, 258
FOS, 69
fosfor, 59, 82, 96
fosforan, 57
fotografia kirlianowska, 79
fruktooligosacharyd, *Patrz:* FOS
fruktoza, 103

G

gałka muszkatołowa, 201
genisteina, 96
globulina, 49
glukoza, 49, 86, 198
 poziom we krwi, 87
glutation, 50, 52, 66, 176
gorczyca, 204
granat, 202, 203, 232
grejpfrut, 106, 202, 276
groch, 86, 160

groszek, 249, 260
gruczoł
 krokowy, 59, 178
 łożowy, 61
 potowy, 60
gruszka, 201, 237
grzybica
 jelit, 42
 pochwy, 42
grzyby, 41, 80, 205, 249
 tajskie, 254
guacamole, 236, 238
guzek dnawy, 44

H

halibut, 258
hepatocyt, 48
herbata, 40, 116, 187
 zielona, 280
hesperydyna, 97
hipoglikemia, 35, 87
hiponatremia, 286
homeopatia, 274
hormon
 antydiuretyczny, *Patrz:* ADH
 nadnercza, 44
 płciowy, 44
huang qi, *Patrz:* traganek błoniasty
humus, 236, 239
hydrokolonoterapia, 68

I

imbir, 203, 216, 229
indeks glikemiczny, 82, 89, 135, 160
 niski, 88, 198
 wysoki, 88, 199, 224
indyk, 94, 264
 z limonką i kolendrą, 264
insulina, 87, 103
inulina, 177
izoflawon, 96

J

jabłko, 68, 96, 201, 237, 276, 277
 dzikie, 81
jagody, 207
 czarne, 80

jajka, 94
 jarmuż, 97
 jelito, 24, 33, 66, 155
 cienkie, 45, 67
 dwunastnica, *Patrz:* dwunastnica
 grube, 45, 67, 76
 płukanie, *Patrz:* hydrokolonoterapia
 jeżyny, 80
 jęczmień, 69, 86
 joga, 145
 jogurt, 69, 206, 240
 grecki, 238
 z bananami i orzechami włoskimi, 198, 199

K

kalafior, 97, 237, 251
 kamienie
 moczanowe, 44
 żółciowe, 177
 kandydoza, 42
 kapary, 226
 kapsaicyna, 181
 kapusta, 97, 211, 246
 chińska, 254, 263
 czerwona, 82
 karczoch, 175, 177
 karmienie piersią, 29, 70
 katar sienny, 26
 kawa, 22, 116, 187
 kiełki
 fasoli, 227
 lucerny, 228
 kiwi, 203
 kłębuszek nerkowy, 56
 kminek, 203
 kodeina, 119
 koenzym Q10, 175
 kofeina, 22, 34, 35, 40, 116, 117, 187
 działanie, 117
 metabolizm, 117
 kokos, 201
 koktajl
 ze świeżych borówek, 198, 200
 ze świeżych owoców, 200
 kolcolist zachodni, 281
 kolendra, 243, 249, 255, 264
 konserwant, 223

koźłek lekarski, 132
 krewetki, 95, 258, 263
 krwinka czerwona, 57
 kukurydza, 82, 86, 137, 231
 znamiona, 59, 178
 dawkowanie, 178
 działanie, 178
 kumin, 214
 kurczak, 95, 233, 259, 260, 262, 266
 kurkuma, 54, 212, 255
 kurkumina, 54
 kuskus, 233
 kwas, 57
 alfa-linolenowy, 92
 askorbinowy, *Patrz:* witamina C
 cis-linolowy, 63
 cytrynowy, 100
 elagowy, 279
 gamma-linolenowy, 63
 glukuronowy, 50
 kawoilochinowy, 177
 linolowy, 102
 moczowy, 43
 oleinowy, 92
 pantotenowy, *Patrz:* witamina B5
 solny, 67
 tłuszczowy
 dokozaheksaenowy, 93
 eikozapentaenowy, 93
 niezbędny nienasycony, *Patrz:* NNKT
 omega-3, 25, 31, 66, 92, 93, 95, 96, 101, 258
 omega-6, 92, 93, 101, 252, 254
 omega-9, 101
 walerenowy, 132
 węglowy, 43
 kwiat nasturcji, 229

L

lakownica żółtawa, 134
 laktoza, 105
 lek
 homeopatyczny, 274, 275
 kwiatowy, 280
 moczopędny, 35, 97
 odstawianie, 118, 119
 przeciwbólowy, 119
 liczi, 203

likopen, 82, 246, 253, 255
limonen, 97, 178
lingzhi, Patrz: lakownica żółtawa
liść
 estragonu, 234
 laurowy, 213
 nasturcji, 229
 pieprzycy siewnej, 229
lucerna kielki, 228

Ł

łosoś, 31, 66, 93, 95, 137, 159, 258
łuszczyca, 36, 180

M

magnez, 59, 81, 82, 96, 97, 137, 277, 280
majonez, 223, 225, 237
mak, 201
makaron, 251, 265
 spaghetti, 253
makrela, 66, 93, 95, 159, 243, 258
maltoza, 103
małże, 258, 265
mangan, 82, 96, 97
mango, 96, 200, 203
marchew, 82, 213, 220, 228, 237, 263, 276
margaryna, 31, 92
masaż, 273, 293
masło, 31, 101, 223, 238
 orzechowe, 186
 z orzechów laskowych, 242
mąka
 kukurydziana, 137
 razowa, 86, 250
medytacja, 146, 147
melasa, 204
melisa lekarska, 132
melon, 207
menopauza, 96
metionina, 232
miecznik, 261
miedniczka nerkowa, 56
miedź, 80, 82, 96
mięta, 34, 272
migdały, 82, 186, 266
migrena, 34
mikroby, 41

minerał, 22, 24
mintaj, 95
miód, 69, 103, 200, 202, 203, 206, 230
 z plastra, 206
miso, 279
mleko, 198, 199
 kozie, 105, 201
 krowie, 105
 sojowe, 105
mniszek lekarski, 32, 53, 59, 181
 dawkowanie, 182
 działanie, 182
mocznik, 49
moczowód, 56
morela, 96, 266
mozzarella, 248
mózg, 38, 41
mrowienie, 34
mukowiscydoza, 66
musli, 79, 198, 201

N

nabiał, 94, 105, 224, 251
NAC, 66
N-acetylocysteina, Patrz: NAC
nadnercze, 55, 56, 122
napój gazowany, 22, 58
naringina, 106
nasiona, 78, 82, 86, 92, 94
 granatu, 202
 sezamu, 239, 250
naskórek, 60
nasturcja, 229
Natrium mur, 275
nefron, 56
nerki, 24, 33, 35, 43, 55, 60, 76, 156
 działanie, 56, 57, 58
niacyna, 95
niepłodność, 38
nietolerancja pokarmowa, 33, 105
NNKT, 66, 93, 95, 244, 254
nowotwór
 odbytu, 39
 pęcherza, 39
 płaskonabłonkowy płuc, 97
 skóry, 97
Nux vomica, 275

O

ocet
 balsamiczny, 226
 winny, 228, 263
 octan, 50
 oczyszczanie, 23, 24, 74, 161, 169, 170
 odchudzanie, 25
 oddychanie, 65
 odświeżanie, 170
 ogórek, 229, 230, 232, 237, 240
 okrężnica, 76
 olej
 kukurydziany, 92, 102
 lniany, 92
 roślinny, 91
 rybi, 25, 93
 rzepakowy, 63, 92, 102
 sezamowy, 239, 250
 słonecznikowy, 92, 102, 250, 254, 255
 utwardzony, 92
 z awokado, 102
 z nasion
 krokosza, 63, 92, 255
 wiesiołka, 25, 63, 179, 180
 z orzechów, 102
 z orzeszków ziemnych, 254
 z pestek dyni, 102
 olejek z drzewa herbacianego, 272
 oliwa, 92, 102, 204, 205, 220, 226, 230, 241, 248
 oliwki, 234, 244, 248, 253
 ołów, 24, 32, 37
 omdlenie, 34
 omlet z kurczakiem, 260
 opryszczka, 135
 organizmu zakwaszenie, 57
 orzechy, 78, 82, 86, 92, 94, 137, 198
 brazylijskie, 82, 186
 laskowe, 186, 231
 makadamia, 82, 186
 nerkowca, 82, 186, 254
 włoskie, 137, 199, 233, 241
 osteoporoza, 137
 ostropest plamisty, 52, 175
 dawkowanie, 176
 działanie, 176

otręby owsiane, 201
 owies, 86
 owoc, 24, 68, 96, 103, 222
 ekologiczny, 77
 surowy, 78, 79
 owsianka, 198, 208, *Patrz też: płatki owsiane*

P

palenie, 113, 137, 289
 odzwyczajanie się, 114, 115
 zagrożenia, 113
 zamienniki, 114
 papaja, 96, 203
 papryka, 237, 249
 zielona, 213
 parmezan, 226, 251
 passata pomidorowa, 204, 211, 227, 241
 pasta
 do smarowania, 237, 238
 z nasion sezamu, 239
 z suszonych pomidorów, 262
 pasternak, 212
 paszteciki z brukwi, 250
 pasztet z wędzonej makreli, 236, 243
 patera egzotycznych owoców, 198, 203
 paznokcie, 60
 pektyna, 68, 276
 perystaltyka, 67
 perz, 32
 pestki
 dyni, 82, 93, 136
 słonecznika, 82
 pestycyd, 38
 pęcherzyk żółciowy, 49
 pieczarki, 215
 pieprz cayenne, 181
 pieprzyca siewna, 229, 230
 pierwiastek śladowy, 22, 24
 pietruszka, 243, 250, 277, 280
 pirydoksyna, *Patrz: witamina B6*
 piwo, 32
 pizza, 248
 plamiak, 95, 258, 267
 z bobem, szpinakiem i kukurydzą, 267
 pleśniawki, 42
 płaszczka, 258

płatki
 jęczmienne, 201
 owsiane, 201, 208, *Patrz też: owsianka*
 pszeniczne, 201
 żytnie, 201
 płuca, 24, 33, 35, 64, 155
 rozedma, *Patrz: rozedma płuc*
 pokrzywa, 32
 polifenole, 92
 pomarańcza, 34, 216, 234, 276
 czerwona, 225
 pomidor, 69, 82, 204, 205, 211, 216, 220,
 246, 251
 gronowy, 230
 koktajlowy, 231, 265
 obieranie ze skórki, 220
 suszony, 233, 248, 255
 por, 220, 234, 237, 252
 potas, 57, 59, 81, 82, 96, 277, 279, 280
 prawoślaz, 60
 prebiotyk, 69
 probiotyk, 51, 68, 69, 83
 produkt
 ekologiczny, 24
 ziołowy, *Patrz: zioło*
 prostaglandyna, 63, 92, 102
 prowitamina A, 82
 przeciwciała, 45
 przegrzebki, 232, 258
 przysadka mózgowa, 57
 pstrąg, 136
 pszenica, 69, 86
 Pulsatilla, 275
 pumpiernik, 237, 238

R

rabarbar, 279
 rak, *Patrz: nowotwór*
 relaksacja, 139, 140, 157, 189, 293
 ćwiczenia, 140, 141, 143, 144, 193
 joga, *Patrz: joga*
 medytacja, *Patrz: medytacja*
 rodnik wolny, *Patrz: wolne rodniki*
 rodzyunki, 96, 201, 208
 ropa, 45
 roszonka, 231
 roślina

krzyżowa, 97
 strączkowa, 86, 94, 95, 160, 204
 rozedma płuc, 37, 43, 66
 rozmaryn, 272
 równoważenie, 23, 25, 75, 168, 169, 170
 róża, 272
 rteć, 24, 31, 41
 rumianek, 175, 178, 274
 dawkowanie, 179
 działanie, 179
 ryba, 258
 bonito, 218
 ryboflawina, *Patrz: witamina B2*
 ryż
 brązowy, 86, 229
 pełnoziarnisty, 94
 rzepa, 97
 rzeżucha, 226, 233
 rzodkiewki, 229, 230, 277

S

sacharoza, 103
 sake, 218
 salsa pomidorowa, 248, 253
 sałata rzymska, 230
 sałatka, 222
 angielska tradycyjna, 230
 arabskie noce, 234
 z fenkułu, kaparów i parmezanu, 226
 z kiełków fasoli, 227
 z kuskusu, suszonych pomidorów i
 kurczaka, 233
 z przegrzebków, cykorii i granatu, 232
 z roszponką, orzechami, 231
 z tuńczyka, 229
 ze szparagów i z czerwonej pomarańczy, 225
 ze szpinaku, z fasoli mung i buraka, 228
 saponina, 178
 sardele, 244
 sardynka, 66, 93, 95, 137, 159, 258
 sauna, 62
 sebum, 61, 64
 selen, 54, 96, 175, 184
 przedawkowanie, 55
 seler, 277
 naciowy, 214, 220, 251

- sen, 147, 189
 bezdech senny, 147
 bezsenność, 149, 150, 175
 chrapanie, 148
 senna, 273
 ser kozi, 205
 serca zawał, Patrz: zawał serca
 serek homogenizowany, 243, 251
 serotonina, 94
 sezam, 239
 sherry, 218
 shoyu, 218, 229
 siarka, 66
 siemię lniane, 69
 Silica, 275
 skolimozyd, 177
 skorupiak, 95
 skóra, 24, 33, 36, 60, 76, 156, 180
 działanie, 61, 62
 właściwa, 60
 skrobia rafinowana, 22
 smalec, 101
 soczewica, 86, 160
 czerwona, 214
 soja, 94, 95, 160
 sok
 ananasowy, 277
 jabłkowy, 277
 pomarańczowy, 200, 228
 pomidorowy, 253
 z aloesu, 70
 z buraka, 277
 z cytryny, 230, 238, 242
 z grejpfruta, 51, 106
 z limonki, 231, 264
 z marchwi, 276
 z pietruszki, 277
 z rzodkiewki, 277
 z selera, 277
 z żurawiny, 58
 sos
 bakłażanowo-orzechowy, 242
 fasolowo-orzechowy, 241
 sojowy, 204, 227, 229, 233, 238, 254, 263, 279
 japoński, 218
 śliwkowy, 249
 tzatziki, Patrz: tzatziki
 Worcestershire, 262
 sól, 56, 57, 104
 sól, 104, 224
 spaghetti
 z salsą pomidorową i oregano, 253
 z sosem z małą, 265
 spaliny samochodowe, 23, 32
 s-transferaza glutationowa, 54
 stres, 23, 26, 121, 139, 157, 175
 kontrola, 127, 128, 129
 objawy, 122, 123
 fizyczne, 124
 psychiczne, 123
 postępowanie, 128, 129, 130, 132, 135
 pozytywny, 122
 szkodliwy, 122
 zarządzanie czasem, 129, 130
 źródło, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 140
 substancja konserwująca, 22
 suplement, 173, 174, 175, 192, 288
 dietetyczne, 174
 odżywczy, 25
 ziołowy, 25, 174, 175
 sylibinina, 176
 sylimaryna, 52, 176
 syrop klonowy, 263
 system odpornościowy, 34
 szparagi, 225
 szpik kostny, 57
 szpinak, 82, 137, 228, 233, 267
 szprotki, 258
- ## Ś
- śledź, 66, 93, 95, 159, 258
 śliwka suszona, 96
 śmiech, 281
 śmietanka, 252
 śniadanie, 198
- ## T
- tahini, 186, 231, 236, 239
 tapenada, 244
 taraksasterol, 177
 tarta z pastą z porów, 252
 tartrazyna, 22
 temazepam, 119

teobromina, 117, 186

teofilina, 117

terapia

alkoholików, 77

holistyczna, 175, 277

kwiatowa Bacha, 280

sokowa, 276

śmiechem, 281

uzupełniająca, 271

tętnica

nerkowa, 56

wątrobowa, 48

tiamina, *Patrz:* witamina B1

tlenek węgla, 37

tłuszcz, 22, 90

jednonienasycony, 92

nasycony, 44, 91, 101

niezdrowy, 91

norma spożycia, 91

trans, 31, 32, 92, 101, 102, 223

utwardzony, *Patrz:* tłuszcz trans

wielonienasycony, 92

zdrowy, 92, 102

toczeń, 45

tofu, 95, 218

toksyna, 21, 22, 23, 31, 32, 76

jelitowa, 67

metaboliczna, 43

skutki działania, 33, 34, 35

środowiskowa, 40

usuwanie, 24

źródła, 36

torebka Bowmana, 56

traganek błoniasty, 135

transferaza glukuronowa, 54

trawienie, 49, 67

trądzik, 36

triterpen, 53

trójgliceryd, 49, 96

truskawki, 237

tryptofan, 82, 94, 95, 96, 136, 232, 262

trzustka, 67

tuńczyk, 41, 95, 229

tymol, 178

tyrozyna, 136

U

udar, 32

układ

krążenia, 35

limfatyczny, 76

mięśniowo-szkieletowy, 35

moczowo-płciowy, 35

moczowy, 178

nerwowy, 34, 38, 41

oddechowy, 35

odpornościowy, 41, 45

wzmacnianie, 26

pokarmowy, 38

trawienny, 35, 216

utrata wagi, 25

W

wapń, 59, 81, 96, 97, 105, 137, 198, 206,
240, 277

warzywo, 24, 68, 96, 222

ekologiczne, 77

krzyżowe, 97

obróbka termiczna, 246

strączkowe, *Patrz:* roślina strączkowa

surowe, 78, 79

wątrota azjatycka, 53

wątroba, 24, 33, 48, 51, 54, 76, 156, 176, 287

działanie, 49

płat, 48

regeneracja, 176, 177

wątróbka, 94, 136

węglowodany, 49, 86, 102, 136

norma spożycia, 87

ograniczanie, 224

źródło, 86

wino czerwone, 32

winogrona, 237, 279

wirus, 41, 42

witamina, 22, 24, 78, 174

A, 48, 59, 81, 277, 280

B, 59, 80

B complex, 54, 182, 277

dawkowanie, 183

działanie, 183

B1, 54, 183

B2, 183

B5, 54, 183

witamina
B6, 54, 95
C, 24, 41, 59, 80, 81, 82, 97, 100, 174, 175,
216, 240, 246, 263, 266, 277, 279, 280
D, 61
E, 59, 92, 100, 252, 277, 279
K, 80, 97
U, 82, 246
włosy, 60
woda
chlorowanie, 39
różana, 234
źródłana, 281
wodorosty, 218
wolne rodniki, 15, 23, 26, 52, 66, 78, 121,
139, 222
wzmacnianie, 23, 25, 75

Y

yerba mate, 117

Z

zapalenie
cewki moczowej, 35
jelita grubego wrzodziejące, 45
oskrzeli, 37, 43
pęcherzyka żółciowego, 53
stawów, 26, 33, 181
reumatoidalne, 45
uchyłków, 42
wątroby, 51
zaparcie, 26, 42
zapotrzebowanie energetyczne, 86

zaskórnik, 60, 64
zatorowość płucna, 66
zawał serca, 32
zespół jelita drażliwego, 35, 42
ziemniaki, 224, 250, 260
zioło, 132, 175
zupa, 210
czosnkowa, 217
jarzynowa, 211
oczyszczająca, 214
pomidorowa śródziemnomorska, 220
selerowa, 219
z grzybów i fenkułu, 215
z pasternaku, 212
z pomidorów, pomarańczy i imbiru, 216
z tofu i wodorostów wakame, 218
związek
fitochemiczny, 175
saponinowy, 70

Ż

żabnica, 95
żelazo, 59, 81, 82, 96, 277
żeń-szeń, 25, 133
amerykański, 133
żołądek, 67
żółć, 48, 49, 54, 67, 176, 177
żurawina, 58
żyła
nerkowa, 56
wrotna, 48
żyto, 86

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

„Daj kopa” swojemu ciału!

Zrób wiosenne porządki w swoim organizmie, schudnij i poczuć się wspaniale dzięki temu prostemu i zrozumiałemu poradnikowi. Ta książka, pełna specjalistycznych porad na temat diety i odżywiania, a także przepisów na pyszne dania na cały okres detoksu, pokazuje, jak bezpiecznie i skutecznie poprawić swoje żywienie i styl życia. Bez względu na to, czy planujesz weekendowy detoks, siedmiodniowe oczyszczanie, czy pełne dwutygodniowe odnowienie organizmu, *Detoks dla bystrzaków* pomoże Ci osiągnąć cel.

W książce:

- Osobisty plan diety
- Utrzymanie motywacji na wysokim poziomie
- Plan detoksu od początku do końca
- Wydalanie toksyn i odżywianie całego organizmu
- Walka ze stresem

Caroline Shreeve jest lekarzem rodzinnym. Píše książki i artykuły na różne tematy związane ze zdrowiem.

dla
bystrzaków

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://dlabystrzakow.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://dlabystrzakow.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://dlabystrzakow.pl/novosci>

Helton SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: radu@dlabystrzakow.pl
<http://dlabystrzakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-3339-0



9 788328 333390