



UŽTERŠTAS ORGANIZMAS

IŠ KUR
ATEINA
NUODAI?



Sunkieji metalai, stresas, informacinis triukšmas:
kodėl jaučiamės pavargę ir apatiški, nors
nieko blogo „neatsitiko“

óbuolys.

UŽTERŠTAS ORGANIZMAS



TURINYS

Įvadas / 7

I SKYRIUS

Organizmo užterštumo šaltiniai / 15

1. Kas iš tikrųjų teršia mūsų kūną? 19
2. Aplinkos toksinai: oras, vanduo, buitis 23
3. Maisto priedai, pesticidai ir sunkieji metalai –
tylūs kasdieniai nuodai 25
4. Emociniai toksinai: stresas, pyktis ir nerimas 31
5. Lėtinio nuovargio ir uždegimo ryšys
su užterštumu 37

II SKYRIUS

Detoksikacijos fiziologija / 45

1. Kepenys – detoksikacijos centras 49
2. Inkstai, žarnynas, limfa – kūno valymo sistema 55
3. Oksidacinis stresas ir laisvieji radikalai 63

4. Ląstelinis apsivalymas – autofagija	72
5. Kaip organizmas išsivalo – jei jam netrukdoma	80

III SKYRIUS

Detoksikacijos mitai ir rinkodaros spąstai / 85

IV SKYRIUS

Detoksikacija kaip gyvenimo filosofija / 95

Baigiamasis žodis / 103

Užrašams / 107

ĮVADAS

KODĖL ŠIANDIENINIS ŽMOGUS TURI DETOKSIKUOTIS?

Dar niekada žmonijos istorijoje mūsų kūnas nebuvo taip sistemingai, nuolat ir nepastebimai veikiamas tiek daug žalingų veiksmų vienu metu. Šiandien gyvename pasaulyje, kuriame natūralus ritmas išderintas, mityba iš esmės pasikeitusi, o emocinis fonas – paprastai pernelyg intensyvus. Mes nuolat kvėpuojame užterštu oru, geriamo vandenį su cheminių medžiagų likučiais, valgome maistą, kuris apdorojamas priedais, konservantais, pesticidais ir sunkiaisiais metalais. Net ir mūsų kosmetika bei buitinė chemija veikia organizmą mikrodalelėmis, kurios kaupiasi audiniuose, organuose, limfinėje sistemoje.

Tačiau ne mažiau svarbu tai, kad šiuolaikinis žmogus užterštas ne tik fiziškai, bet ir informaciškai bei emociškai. Nuolatinis stresas, skubėjimas, išsiblaškymas ir per didelės informacijos srautas apkrauna mūsų nervų sistemą. Kūnas į tai reaguoja kaip į pavojų – sutrinka hormonų pusiausvyrą,

silpnėja imunitetas, vyksta uždegiminiai procesai. Nejučia tampame vangūs, pavargę, sutrinka virškinimas, miegas, gebėjimas susikaupti.

Detoksikacija tokiame kontekste tampa ne mada, o būtinybe. Tai nėra trumpalaikė „valymo akcija“, tai – sąmoningas sprendimas padėti savo kūnui grįžti į pradinę pusiausvyrą. Ir nors organizmas turi įgimtą gebėjimą apsivalyti, dauguma žmonių šiandien gyvena taip, kad šis gebėjimas yra nuolat slopinamas, o ne palaikomas.

MOKSLO IR MITŲ PRIEŠPRIEŠA: KAS YRA TIKRA DETOKSIKACIJA?

Detoksikacijos sąvoka per pastaruosius dešimtmečius tapo viena iš dažniausiai interpretuojamų ir neretai klaidinamai suprantamų sąvokų sveikatingumo srityje. Vieni tai laiko šarlatanų išmone, kiti – išsigelbėjimu nuo visų ligų. Tiesa slypi kraštutiniuose: mokslas neigia detoksikacijos mitus, bet nepašalina jos reikšmės, jei žvelgiame į tai iš kompleksinės, ilgalaikės sveikatos perspektyvos.

Reikėtų aiškiai atskirti medicininiu požiūriu skubią detoksikaciją – kai šalinami narkotikai ar nuodai – nuo gyvenamosios detoksikacijos, kurios tikslas – sumažinti organizmo uždegimą, atstatyti fermentinę ir virškinimo pusiausvyrą, pagerinti žarnyno mikroflorą ir ląstelių gebėjimą natūraliai apsivalyti.

Mokslas pripažįsta, kad:

- autofagija – ląstelių apsivalymo mechanizmas – suaktyvėja badaujant ar ribojant kalorijas;
- tam tikri fitochemikalai, esantys augaliniuose produktuose, padeda neutralizuoti oksidacinį stresą;
- limfos ir kepenų veikla glaudžiai susijusi su toksinių medžiagų šalinimu;
- emocinis stresas daro tiesioginę įtaką virškinimo, hormonų ir imuninėms sistemoms.

Tačiau populiariojoje kultūroje detoksikacija dažnai pateikiama paviršutiniškai: kaip „7 dienų sulčių iššūkis“ ar vienos nakties stebuklas. Tokie požiūriai ne tik klaidina, bet ir gali pakenkti.

Ši knyga siekia išgryninti tiesą: detoksikacija nėra stebuklas. Tai procesas, reikalaujantis žinojimo, kantrybės ir sąmoningų sprendimų. Ji apima ne tik fizinį, bet ir emocinį, informacinį bei dvasinį aspektą. Ji skirta ne tik „apsivalyti“, bet ir sugrįžti prie autentiško santykio su savo kūnu, aplinka ir pačiu savimi.

KAIP ATPAŽINTI, KAD ORGANIZMUI REIKIA DETOKSIKACIJOS?

Detoksikacija nėra mada, kuri taikoma visiems be išimties, tačiau yra aiškūs signalai, rodantys, jog organizmas nebesutvarko su apkrova ir būtina jam padėti. Šie simptomai paprastai pasireiškia palaipsniui ir ilgainiui tampa lėtiniais.

Dažniausi požymiai, kad organizmui gali reikėti detoksikacijos:

- Lėtinis nuovargis, net po poilsio;
- Išsipūtęs pilvas, dujų kaupimasis, vidurių užkietėjimas ar kitos virškinimo problemos;
- Sunkumas rytais: sunku pabusti, jaučiamas „apsunkęs“ kūnas;
- Padidėjęs prakaitavimas ar nemalonus kūno kvapas;
- Odos problemos – bėrimai, aknė, niežulys, pilkšvas veidas;
- Dažni galvos skausmai ar migrena;
- Blogas kvapas iš burnos, apnašos ant liežuvio;
- Sumažėjusi koncentracija, atminties sutrikimai („sme-genų rūkas“);
- Emociniai svyravimai, dirglumas, nerimas;
- Dažnas noras užkandžiauti saldumynais, kavos porei-kis kelis kartus per dieną;
- Silpnėjęs imunitetas – dažnos peršalimo ligos, lėtesnis gijimas.

Šie simptomai savaime nebūtinai rodo rimtą ligą, bet tai yra signalas, kad kūnas nebesugeba efektyviai pašalinti to, kas jį apkrauna – tiek fiziškai, tiek emociškai.

SAVIDIAGNOSTINIS TESTAS: AR JŪSŲ ORGANIZMAS REIKALAUJA DETOKSIKACIJOS?

Atsakykite į žemiau pateiktus klausimus. Už kiekvieną „taip“ atsakymą skirkite 1 tašką. Baigę suskaiciuokite bendrą taškų sumą ir peržiūrėkite rezultatų interpretaciją.

MITYBA IR GYVENSENĄ

- ☐ Ar kasdien vartojate perdirbtą, greitą arba stipriai termiškai apdorotą maistą?
- ☐ Ar dažnai vartojate saldumynus, miltinius gaminius, saldžius gėrimus ar gazuotą vandenį?
- ☐ Ar kasdien geriate mažiau nei 1,5 l švaraus vandens?
- ☐ Ar per savaitę išgeriate daugiau nei 3 alkoholinius gėrimus?
- ☐ Ar per dieną suvartojate daugiau nei 2 puodelius kavos ar stiprios arbatos?

FIZINĖ SAVIJAUTA

- ☐ Ar dažnai jaučiatės pavargęs (-usi), net kai miegate pakankamai?
- ☐ Ar jus vargina pilvo pūtimas, sunkumas skrandyje ar nereguliarus tuštinimasis?
- ☐ Ar jaučiate sąnarių ar raumenų sustingimą, ypač rytais?
- ☐ Ar pastebėjote nemalonų burnos kvapą ar apnašas ant liežuvio?

- ☐ Ar dažnai skauda galvą, svaigsta galva arba jaučiate migreną?

ODA IR DETOKSIKACIJA

- ☐ Ar turite odos problemų: bėrimų, aknės, niežulio, pleiskanojimo?
- ☐ Ar jūsų prakaitas turi intensyvių ar nemalonų kvapą?
- ☐ Ar oda atrodo papilkėjusi, pavargusi, praradusi spindesį?

EMOCINĖ IR PROTINĖ BŪKLĖ

- ☐ Ar dažnai patiriate stresą, nerimą, ar jaučiate emocinį perdegimą?
- ☐ Ar sunku susikaupti, jaučiate lėtą mąstymą arba „smegenų rūką“?
- ☐ Ar dažnai kinta jūsų nuotaika, esate dirglus (-i), jautrus (-i)?

APLINKA IR GYVENIMO BŪDAS

- ☐ Ar gyvenate ar dirbate užterštoje aplinkoje (miestas, pramonė, automobilių tarša)?
- ☐ Ar reguliariai nenaudojate natūralių priemonių namų valymui, kosmetikai, kūno priežiūrai?
- ☐ Ar mažiau nei 3 kartus per savaitę sportuojate arba judate aktyviai?
- ☐ Ar praleidžiate mažiau nei 15 minučių gryname ore per dieną?

REZULTATŲ INTERPRETACIJA

0–4 taškai

Jūsų organizmas šiuo metu funkcionuoja palyginti gerai. Detoksikacija jums gali būti naudinga kaip prevencija ir bendros savijautos palaikymas, bet nėra būtina.

5–9 taškai

Jūsų organizmui jau tenka susidurti su tam tikru krūviu. Detoksikacijos planas padėtų sumažinti sisteminį stresą, pagerinti energiją ir užkirsti kelią būsimeis sveikatos sutrikimams.

10–14 taškų

Organizmo apšvalymo sistemos greičiausiai yra perkrautos. Detoksikacija rekomenduojama – tiek per mitybos korekciją, tiek keičiant emocinę, informacinę ir fizinę aplinką.

15 ir daugiau taškų

Jūsų organizmas patiria ryškią apkrovą. Tai gali būti susiję su lėtiniais procesais ir sumažėjusiu atsparumu. Sisteminga ir atsakinga detoksikacija – ne tik naudinga, bet ir būtina norint atkurti sveikatos pusiausvyrą.

I SKYRIUS

ORGANIZMO
UŽTERŠTUMO
ŠALTINIAI

Šiuolaikinio žmogaus organizmas veikia ne palankiomis, bet nuolat jį alinančiomis sąlygomis. Mus kasdien veikia ne tik cheminiai teršalai iš maisto, oro ar vandens, bet ir emocinės įtampos bei informacinė perkrova. Kūnas tampa tarsi filtras, kuris privalo susidoroti su pertekliumi iš visų pusių, nors išteklių apsivalyti – vis mažiau.

Šis skyrius atskleidžia, kad užterštumas – tai ne vien atskiros medžiagos, bet visa sisteminė apkrova, trikdanti organizmo gebėjimą regeneruotis. Čia nagrinėjami pagrindiniai teršalų šaltiniai – nuo fizinių toksinų iki emocinio streso ir informacinio triukšmo. Tik suvokus šių veiksmų visumą, galima pradėti tikrą, giluminę detoksikaciją – ne paviršutinišką, bet grįstą žinojimu, sąmoningumu ir ilgalaikiu pokyčiu.

1 KAS IŠ TIKRŲJŲ TERŠIA MŪSŲ KŪNĄ?

Kalbėdami apie „organizmo užterštumą“, paprastai įsivaizduojame vien tik fizinius toksinus – chemines medžiagas, likusias iš maisto ar įkvėpto oro. Tačiau tai tik viena visumos dalis. Iš tiesų, žmogaus kūnas yra jautrus ne tik medžiagoms, kurias įkvepiame, geriame ar suvalgome, bet ir emociniams bei informaciniams dirgikliams, kurie kasdien jį veikia.

Šiuolaikinis žmogus nebegyvena gamtos ritmu – jis funkcionuoja nuolatinėje stimuliacijoje, skubėjime, priklausomybėje nuo dirbtinių medžiagų ir ekranų. Organizmo apkrova – tai ne vien tik fizinis krūvis, bet ir vidinis disbalansas, kurį sukelia neigiami išoriniai ir vidiniai veiksniai.

FIZINIAI TOKSINAI: NEMATOMI, BET KAUPIASI KASDIEN

Fiziniai teršalai – tai medžiagos, kurios patenka į kūną per maistą, orą, vandenį ir odą. Jie gali būti:

- cheminės kilmės: pesticidai, herbicidai, konservantai, plastikai, vaistų likučiai;
- metalų kilmės: gyvsidabris, švinas, kadmio, aliuminis;

- biologiniai: patogenai, pelėšiai, bakterinės endotoksinos, kurie trikdo mikrobiotą;
- endokrininę sistemą veikiančys junginiai, paprastai vadinami „hormonų imitatoriais“, kurie trikdo natūralų hormonų veikimą.

Šie toksinai, net jei atskirai jų kiekis yra mažas, organizme kaupiasi. Kūnas nėra pajėgus jų neutralizuoti, kai jie nuolat patenka per skirtingus kanalus. Dauguma jų sukelia oksidacinį stresą, skatina uždegiminius procesus, trikdo ląstelių veiklą.

EMOCINIAI TOKSINAI: NEMATOMI, BET GALINGI

Emocinės apkrovos dažnai nuvertinamos kaip „psichologiniai“ sunkumai, tačiau iš tikrųjų jos turi fiziologinį poveikį. Ilgalaikis stresas, užslopintos emocijos, pyktis, kaltė ar gėda – tai ne tik jausmai, bet cheminės reakcijos, kurios keičia organizmo veiklą:

- Didina kortizolio, adrenalino, noradrenalino kieki kraujyje;
- Trikdo virškinimą, mažina fermentų ir tulžies gamybą;
- Veikia imuninę sistemą – arba ją slopina, arba sukelia autoimunines reakcijas;
- Trukdo natūraliam atsistatymui ir miegui, kurie būtini norint apsivalyti.

Skaitykite likusius
92 iš 112 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

