

## **I. УВОД**

*„Чистотата е половин здраве.“*  
(българска народна мъдрост)

Считаме чистотата за един от важните аспекти от живота си. Обичаме дрехите, домът и отношенията ни да са чисти. Не сядаме на масата без да си измием ръцете, не даваме на децата да пипат нечистотии, стремим се да не използваме „мръсен“ език... Но обръщаме ли достатъчно внимание на чистотата отвътре, на прочистването на самите нас?

Човешкото тяло е уникална система, която, чрез необходимата грижа и правилно взаимодействие с околната среда, може сама да поддържа нужния си баланс. За съжаление, токсини всекидневно атакуват организма. Те влизат у нас с въздуха, с храните и напитките, чрез козметиката, препаратите за бита, лекарствата. Негативните емоционални разстройства – гняв, страх, депресия - се явяват не по-малък причинител на самоинтоксикация. Ако отпадните продукти и външните токсини не успеят да се изхвърлят навреме от организма, се натрупват, а обмяната на клетъчно ниво се затормозява.

## **II. НАКРАТКО ЗА ИНТОКСИКАЦИЯТА**

### **Какво е токсин?**

Токсинът е химично вещество, проникна-

ло от външната среда или образувано в организма, което над определени концентрации води до преки или косвени увреждания.

### ***Отрови от околната среда***

Замърсяването на въздуха, почвите и водите води до замърсяване на човешкия организъм. Токсичните (неточно наричани „тежки“) метали са резултат главно от индустриалната дейност. Основните им механизми са три: блокират дейността на ензимите, изместват минералите (оловото изтласква калция от костите и те стават по-слаби), увеличават оксидативния стрес.

**Алуминият**, ако е в прекомерни количества, се отлага в мозъка, затова много от симптомите на отравяне са сходни с тези при болестта на Алцхаймер. Присъства в ред всекидневно използвани лекарствени средства, препарати против изпотяване, пасти за зъби, кухненски съдове, консервни кутии и др.

**Арсенът** е силно отровен. Малки количества от него могат да бъдат открити в пестициди, перилни препарати, смог, тютюнев дим, в някои храни и дори в питейната вода. Засягат се вътрешните органи, кръвните клетки и нервите, променя се видът на ноктите.

**Живакът** се съдържа в ред битови продукти: козметика, стари термометри и зъбни пломби, омекотители за дрехи, бои и мастила в принтерите и татуировките, латекс, пластмаси, лакове и др. Той е силна, натруп-

ваща се отрова, която лесно достига до мозъчните клетки и възпрепятства достъпа на хранителни вещества до невроните. Може да наруши нормалния имунен отговор, да причини трайни бъбречни, сърдечни и дихателни проблеми. Специфични признаци са металният вкус в устата, разклащането на зъбите, треперенето.

**Кадмият** измества цинка от депата му в черния дроб и бъбреците и нарушава функциите на тези органи. Запращава здравето, тъй като потиска имунната система. Използва се в производството на бои, пластмаса, клетъчни телефони, портативни компютри и играчки. Други източници са черупчестите морски деликатеси, торовете, пестицидите, преработените зърнени храни, замърсеният въздух и тютюневият дим.

**Медта и желязото** в малки количества са нужни за кръвта и развитието на организмите, но при излишък стават токсични. Източници на мед са медни съдове, инсектициди, някои храни, чешмяна вода и химикали в плувните басейни. Използването на противозачатъчни таблетки и тютюнопушенето повишават нивото на мед в кръвта. Желязото се акумулира от ползвани в промишлеността и бита продукти и чрез неуместно вземане на минерални добавки.

**Никелът** в микроколичества е необходим за стабилизирането на ДНК и РНК, но в големи дози блокира производството на енергия в клетките. Съдържа се в автомобилните газове, цигарения дим, заводските пушеци

и прахта във въздуха. Има го и в хидрогенираните мазнини, рафинираните храни и фосфатните торове. Никелът е и чест алерген.

**Оловото** реагира с антиоксидантните ензими в клетката, като намалява способността им да я защитават от увреждащото действие на свободните радикали. Хората с остро оловно отравяне имат стомашно-чревни колики, треперене, световъртеж, безсъние, схванатост на ставите и мускулите, метален вкус в устата; венците им посиняват. Хроничното отравяне уврежда бъбреците, черния дроб, сърцето и нервната система. Олово има в атмосферата, в редица производства и в някои предмети от бита, като консервни кутии. Влага се за допълнителен блясък на кристални, глинени и порцеланови съдове.

### **Отравяне с други химични вещества**

В организма могат да проникнат хлор, флуор, бром, дезинфектанти, хербициди, инсектициди, петролни продукти и разтворители, пластификатори на пластмасите и много други, които да увредят функцията на вътрешните органи. Тези химикали дразнят и изтощават имунната система, а някои ограничават насищането на артериалната кръв с кислород. Може да настъпи увреждане на вътрешните органи, най-вече на черния дроб, белите дробове и бъбреците.

**Устойчивите органични замърсители** са лекарствени и наркотични вещества, алкохол, разтворители, формалдехид, пес-

тициди, хербициди и овкусители. Освен черния дроб, нервната система е силно чувствителна към тях. Особено вредни са за ендокринната система, а високите им нива са силен фактор за диабет.

### **Метаболитни продукти на хранителните съставки**

Изхвърлянето на токсичните крайни продукти от разграждането на протеините (амоняк, урея и др.) зависи преди всичко от бъбреците. Разпадните продукти на прекомерния мастен прием са предимно ацетонови съединения, които подкиселяват вътрешната среда на организма. Някои въглехидрати в свръхколичество или при нарушен метаболизъм водят до т.нар. продукти на напредналата гликация, които се свързват с дегенеративните заболявания.

### ***Токсини от храната***

Тук спадат най-напред недоброкачествените хранителни продукти - престояли, загнили, плесенявали. Те водят не само до храносмилателни проблеми, но и нарушават функционирането на клетките, дори могат да бъдат канцерогенни. Все по-масовото присъствие на химически прибавки към храната – така наречените Е-та, може да се окаже проблематично. Редица учени считат, че глутаматите и аспартамът нарушават провеждането на нервните импулси, могат да доведат до главоболие и да стимулират хранителни зависимости. Е250 (натриев нитрит) е по-

тенциален канцероген и може да предизвика тежка анемия у малки деца. E210 – E219 (бензоати) и E220 – E229 (сулфити) са чести причинители на алергични реакции. Серният диоксид E220, използван за консервиране на плодове, вино и др., дори разрушава някои витамини. E102, E110 и E124 са оцветители, които се свързват с хиперактивността у децата. Антибиотични и хормонални примеси в продукти от животински произход нарушават дейността на имунната система и жлезите с вътрешна секреция. Те могат да доведат дори до безплодие, възпалителни процеси, доброкачествени и злокачествени образувания. ГМО са организми, в генната структура на които са внесени изкуствени промени. Макар да има противоречия относно вредата от тяхното консумиране, има достатъчно данни за алергизиращото и мутагенното им действие.

Всяко преяждане, дори със здравословна храна, води до интоксикация, тъй като всичко, което не се усвои от храносмилателните органи, загнива или ферментира. Токсичните крайни продукти от разграждането на протеините увреждат черния дроб, бъбреците, нервната система, ставите и кожата. Колкото и да са полезни при нормални условия витамините и минералите, при небалансиран прием могат да доведат до обменни нарушения.

### ***Цигари, алкохол и наркотици***

Всички мащабни проучвания поставят тютюнопушенето сред топ причинителите на

белодробни, сърдечносъдови и туморни патологии. Вторичните продукти на цигарения дим (над 500 химикала) са особено опасни и за пасивните пушачи. Алкохолът е основна причина за цироза, рак на черния дроб и невропсихични отклонения. Наркотиците увреждат мозъка (а някои и целия организъм) и деформират социалния живот на индивида. Пристрастяващите субстанции дават своето тежко отражение и върху здравето на потомството.

### ***Интоксикация през кожата***

През мастната бариера на кожата проникват относително малка част от химичните субстанции, но при екстремни или продължителни въздействия това може да е значим фактор в общото обременяване с токсини. Тук спадат някои професионални вредности, домакинските почистващи средства и козметика (кремове и лосиони, шампоани, стилизанти за коса, пасти за зъби, антиперспиранти и др.). Избягвайте честа употреба на козметични продукти с потенциално вредни съставки, като фталати, етаноламини, брнопол, триклозан, диоксан, хидроксианизол и парабени.

### ***Лекарства и токсично обременяване***

Някои медикаменти имат сериозен токсичен потенциал (вижте таблицата).

### ***Микробни токсини***

Отровите, произведени както при на-

личие на определена инфекция, така и от патогенните чревни бактерии и гъбички при иначе здрав организъм, могат да се резорбират и да причинят сериозни дисфункции. Микробните токсини и антителата пък биха могли да реагират кръстосано с тъканите на самото тяло и да причинят автоимунно заболяване.

### ***Йонизиращи лъчения***

Радиоактивните и други лъчения водят до нарушаване на ензимните клетъчни процеси, а над определени дози – до израждане на тъканите.

### ***Отрови от нервна и хормонална дис-регулация***

Всички биохимични процеси по обезвреждането на отровите се ръководят от нервните импулси и хормоналните субстанции. При стресови и други нарушения на тяхната функция организмът образува повече токсини при обмяната и се справя по-зле с проникналите отвън отрови и другите вредни фактори.

### ***Токсини и напълняване***

Организмът има нужда от доста енергия за неутрализирането и извеждането на хилядите вътрешни и проникнали отвън отрови. Научно е установено, че този процес е много по-ефективен при хората с нормално тегло. Затлъстяването забавя отделянето на отровите. В същото време, в самите



мастни тъкани се акумулират опасни токсини. Неефективното детоксикиране води до по-бързо натрупване на излишни „запаси от мазнини“. За трайно и здравословно отслабване е необходимо да се отделя голямо внимание на пречистването.

### **Къде се натрупват токсините?**

В белите дробове, черния дроб и жлъчния мехур, гънките на червата, бъбречните легенчета, ставите, кръвоносната и лимфна система, съединителната тъкан. Всяка клетка може да се превърне в „контейнер за отпадъци“, когато организмът не успява да изведе или неутрализира своевременно излишните и вредоносни субстанции.

### **III. ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ ОТРОВИТЕ**

Поемането на относително големи дози от различни токсини (дори при по-умерени количества, ако организмът е свръхчувствителен) води до остри отравяния. Те обикновено се манифестират с отчетливи признаци, които се различават според вида на отровата и индивидуалната реактивност на организма. При хроничните отравяния, поради дълготрайното приемане на по-ниски дози отрова, симптоми отначало може да липсват, но с течение на времето се развиват болестни изменения в най-податливите органи и системи. Предложеното тук класифициране е приблизително, тъй като редица отрови имат комбинирано въздействие върху тъкани и органи:

ТОКСИНИ И МЕХАНИЗЪМ НА ДЕЙСТВИЕ	ПРИМЕРИ	ПРИЗНАЦИ НА ОТРАВЯНЕ
<p><i>Хемотоксини:</i> увреждат директно кръвните телца или действат чрез блокиране на ензими и затрудняване хемопоезата от костния мозък</p>	<p>Олово, арсен и др. тежки метали; цитостатици, изониазид; фенацетин; сулфонамиди и някои антибиотици; нитрити, сулфити и др. прибавки към храните, пестициди; микробни токсини; постлъччеви синдроми; разни алергени; обменни отпадъци</p>	<p>Анемия с блед или синкав тен, отпадналост, световъртеж; кръвоизливи; отслабване на имунитета; засягане и на много други системи</p>
<p><i>Хелатотоксини:</i> увреждат черния дроб чрез директни клетъчни поражения или провокиране на обменни нарушения, блокиране на ензимите и протеиновия синтез, затрудняване оттока на жлъчката и др.</p>	<p>Алкохоли; хранителни отравяния, особено от гъби; лошо храносмилане или тъканен разпад; стероидни и нестероидни противовъзпалителни; цитостатици, анестетици, антиконвулсиви, противозачатъчни; промишлени отрови; микробни токсини</p>	<p>Отначало може да няма видими признаци; впоследствие – токсичен хепатит, жълтеница, безплатитие, безсилие; проблеми с храносмилателните и отделителни органи, имунитета, кръвотворенето</p>
<p><i>Нефротоксини:</i> увреждат бъбреците пряко или чрез нарушаване на концентриращите и отделителните им функции, електролитното равновесие и др.</p>	<p>Живак, кадмий и др. тежки метали; диуретици; нестероидни противовъзпалителни, упойки и др.; гентамицин и др. антибиотици; цитостатици и рентгеноконтрастни вещества; обменни отпадъци, вкл. от тъканен разпад при тежки болести или травми</p>	<p>Нарушения на уринирането и промени във вида на урината, отоци и др. признаци на токсичен нефрит; вторични поражения на органи и системи, като сърдечностъдова, кръвотворна, храносмилателна, опорно-двигателен апарат</p>

<p><i>Респираторни токсини:</i> нарушават белодробните функции или тези на дихателните пътища чрез пряко въздействие върху клетките и/или по биохимичен път, предизвикване на мутации</p>	<p>Микробни токсини; прахови частици; тютюнев дим; промишлени и автомобилни замърсявания на атмосферата; дихателни алергени; нафталин, спрейове срещу насекоми и др. битови токсини; цитостатици, облъчвания</p>	<p>Заболявания на дихателните пътища и/или на белите дробове, увеличено количество секрети или сухота на лигавиците, затруднено дишане, вътрешни усложнения</p>
<p><i>Кардиоваскуларни токсини:</i> увреждат сърцето и/или кръвоносните съдове – пряко или чрез обменните механизми, нарушаване на микроциркулацията, на нервно-хормоналната регулация и т.н.</p>	<p>Стресови хормони, напр. адреналин; алкохоли; обменни шлаки; тютюн, алкохол и наркотици; сърдечни и други лекарства (неадекватен прием); промишлени замърсители; микробни токсини</p>	<p>Оплаквания в сърдечната област, промени в кръвното налягане и в ЕКГ, лесна уморяемост, отоци, веннозен застои, чупливи капилляри, изразена зиморничавост или топлокръвие, засягане на много други органи</p>
<p><i>Дерматотоксини:</i> увреждат кожата, полулигавиците, ноктите и космената покривка, нарушаване на кожата бариера, фотосенсибилизиращ и канцерогенен ефект</p>	<p>Основи, киселини и други дразнещи химикали; органични разтворители, промишлена и битова химия, вкл. някои дезинфектанти и козметични средства; никел, хром, арсен, талий и други тежки метали; полени, растителни и синтетични кумарини, катрани и др.; стероидни и нестероидни противовъзпалителни, антибиотици; обменни токсини</p>	<p>Влошаване състоянието на кожата: изсъхване или омазняване, сърбежи или зачервяване, обриви, пигментации, косопад, промени по ноктите и около телесните отвори, повишена чувствителност на кожата към слънцето, доброкачествени и злокачествени тумори</p>

## IV. ПРЕЧИСТВАНЕТО – ЕДИНЕН И МНОГОСТРАНЕН ПРОЦЕС

### Общи указания за пречистване

*Клетъчната дисфункция* е скритата причина за умората и много болести. Клетъчният подход към здравето е свързан с разбирането, че външната и вътрешната среда на клетката, нейната мембрана, сигнализация, ензимна активност и производство на енергия влияят върху функциите ѝ и върху целия организъм. В менюто ни днес често преобладават продукти, които натоварват тялото с трудно отстраними метаболити. Важно е да разберем, че освен приемане на необходими съставки, на организма е нужно и пречистване от отровите и непотребните продукти от обмяната на веществата. Хипократ заявява: „Ако тялото ти не е пречистено, то колкото повече го храниш, толкова повече му вредиш“. Отпадъчните продукти не позволяват усвояването на полезните.

Избягвайте прекомерната употреба на мазни блюда. Консумирайте пресни зеленчуци и плодове, които притежават балансиращ потенциал. Яжте бобови, зелени и луковични растения, за да се снабдите със сяра, която спомага за отстраняването на отровите. Предпочитайте дестилирана или пречистена вода. Преваряването концентрира замърсителите.

Правилното дишане е през носа, защото той филтрира и затопля въздуха. Не пушете и избягвайте задимени помещения. Съобразявайте се с нормативите на трудовата ме-

дицина, ако работите в потенциално вредни условия. Не вземайте добавки, съдържащи мед и желязо, освен ако не сте анемични. Не съхранявайте алкохолни напитки или кисели храни и течности (доматен или плодов сок, оцет) в кристални съдове. Проверявайте етикетите на козметичните продукти, дори на натуралните, за съдържание на токсични компоненти.

Хлорелата и пресният кориандър абсорбират токсичните метали. Репеят, андрографисът, леспедезата, мащерката, камшикът, червената детелина, ехинацеята, женшенът и гинко билоба, когато се вземат продължително, предпазват организма от увреждане от тежки метали и радиация. Екстрактът от гроздови семки унищожава свободните радикали и предпазва клетките от увреждания. Постенето и контролираното от специалист лечебно гладуване действат благоприятно за освобождаване от токсините. Селенът помага на организма да елиминира и да се предпази от токсичния ефект на тежките метали. Основен детоксикиращ механизъм в организма е конюгирането с глутатион. Той се справя с трудните за елиминиране мастноразтворими токсини и е отличен антиоксидант, затова дефицитът му би бил катастрофален. За да протича нормално глутатионовото конюгиране, яжте аспержи, авокадо, орехи, зелени зеленчуци и плодове, богати на витамин С. Други аминокиселини (глицин, таурин, глутамин, аргинин и орнитин) също са важни за обменното детоксикиране. За осигуряването

им е нужно умереното консумиране на пълноценни белтъчини.

### *Сутрешно вътрешно промиване*

Скоро след ставане изпийте 2-3 чаши умерено топла вода. Поне 20 мин. след това не закусвайте. После може да приемате подходящи билкови продукти и да преминете към лека, но витаминозна закуска.

### *Разтоварване със сурови зеленчукови сокове*

Природата предлага изобилие от възможности за формулиране на оптимална смес от зеленчуци за сокове. Обикновено основните са моркови, краставици, различни видове зеле и кореноплодни, а допълнително към тях се прибавят магданоз, копър, глухарче и други зеленолисти, както и червено цвекло, сурови тиквички или тикви. Соковият прием е 1,5-2 литра на ден. Това разтоварване е с висок целебен потенциал при много заболявания и още по-голяма профилактична стойност. Обаче при продължителност повече от 3-4 дни месечно е добре да се осигури специализирано ръководство. Захранвайте се постепенно за още 3-4 дни преди да преминете към обичайното балансирано меню.

### *Предимно плодово разтоварване*

Ако се акцентира на много сладките плодове и меда, тази диета не е подходяща за всеки. Но ако сладостите се ограничат, тя става по-универсална. Удобството тук е, че не е необходимо сокоизцеждане - повечето плодове са лесно смилаеми и при директна

консумация. А ако се добавят от по-меките сурови зеленчуци, плюс твърди, сварени на пара или супа, както и малки количества сурови ядки, кълнове, водорасли, цветен пращец и други суперхрани, режимът може да се балансира допълнително и да се прилага дори самостоятелно до седмица.

### *Антиоксиданти, минерали и витамини*

Антиоксидантите предпазват от щетите, причинени от свободните радикали. Последните са силно активни съдържащи кислород молекули, които се получават при нормалната обмяна, но клетъчното окисление се свръхактивира при редица отравяния. Щетите от свободните радикали са причина да остаряваме и отчасти са виновни за много заболявания. Антиоксидантите предпазват от набезите им и защитават клетъчните органи от вредите, причинени от високата кръвна захар, токсините и възпаленията. Особено голяма е ролята на еритроцитите и левкоцитите в кръвта и лимфата, които снабдяват всички други клетки с кислород и хранителни вещества и ги пазят от вредности. Тези основни функции могат да бъдат нарушени от проникнали отвън или образувани от вътрешния метаболизъм отрови. Селенът е ефективен протектор срещу тях и така пречиства тъканните течности и целия организъм, като се подпомага и поддържането на добро общо здравословно състояние. Минералът е с ключова роля за антиоксидантната защита на клетъчно равнище. За предпочитане са органично свързаните форми като L-селенометионин. С важна роля за пречист-

ването са още магнезият, цинкът, витамините С, Е, В2 и В6. Молибденът (съдържа се в бобови и пълнозърнести продукти) спомага за неутрализирането на сулфитите и на излишната мед. Интересна е връзката на калция с оловото – организмът не може да ги различава и те се асимилират по сходен механизъм. Тъй като малките деца, бременните и хората с калциев дефицит абсорбират повече калций, за да посрещнат нуждите си, то те могат да абсорбират и повече олово. Но калциевите добавки следва да се приемат с внимание, тъй като при предозирание могат да навредят. Поостарели са и препоръките да се набляга на млечни продукти като най-добър калциев източник. За много хора с лоша поносимост към тях по-здравословни хранителни източници на минерала са повечето зеленчуци, ядки и семена (особено сусамът) и някои морски продукти.

### **Пречистване на течните среди – кръв, лимфа и тъканна течност**

Фигуративно казано, те са вестоносците в организма, благодарение на които клетките се изхранват, отделят непотребните си вещества и получават хормонални сигнали за необходими промени в своите функции. За пречистването им са необходими правилно хранене, достатъчно течности, редовна хигиена и намаляване на отровите, които постъпват през околната среда или чрез употреба на „тежки“ медикаменти. Редица билки имат пряко или косвено почистващо действие. Сред тях са: коприва, кръвен здравец, бял равнец, червен кантарион, тинтява, ехина-



цея и сарсапарила. Активните вещества на репея стимулират отделянето на отпадъците от кръвта и потока на лимфата, което оказва влияние на цялостното снабдяване на органите с кръв и хранителни вещества. Екстрактът от гроздово семе е мощен антиоксидант. Коензим Q10 доставя кислород на тъканите, особено на сърцето и имунните клетки.

### **Пречистване на храносмилателния тракт**

Храносмилателната система има не само функция да доставя на организма нужните съставки, но и определени пречистващи, имунни, обменни и нервно-вегетативни действия. Всяка храна, която не може да бъде смляна, се превръща в отрова както за самата система, така и за целия организъм: основното в разумното хранене е умереността. Подчертано гниещите или ферментиращи продукти, като месните и захарните изделия, следва да бъдат ограничавани. Силно пикантните и горещи ястия могат да увредят хранопровода, стомаха и червата.

Фибрите са съставна част на цялостните растителни храни. Изключително полезни са за пречистването на червата и целия организъм, включително от тежки метали и холестерол. Съдържат се в пълноценните зърна, плодовете и зеленчуците. В концентриран вид ги има в семената на псилиума. Някои богати на фибри продукти, като земната ябълка, са пребиотици, т.е. подпомагат развитието на полезните бактерии и задържат растежа на патогените.

Всекидневно черният дроб произвежда

около 1 литър жлъчка, която пренася токсините в червата. Когато менюто е бедно на баластни вещества, тези отрови няма да се свържат добре с екскрементите и може да се резорбират отново в кръвта. Тъй като чревните бактерии често видоизменят токсините, те стават още по-вредни. Всъщност самият храносмилателен канал е тясно зависим от състоянието на жлъчно-чернодробната и панкреатична подкрепа. По отношение на лечебните растения това означава, че освен билки за подобряване на храносмилането, като лайка, копър, невен, ружа, жълт кантарион, жиловлек, са важни и действащите жлъчегонно и предпазващо черния дроб и панкреаса, както и ензимните добавки.

### **Пречистване на черния дроб**

Черният дроб има централна роля в повечето процеси на обмяната и най-вече в детоксикацията. Състоянието му е свързано с чистотата на целия организъм, тъй като неэффективната му функция води до разнасяне чрез кръвта на отрови навсякъде по тялото. Той е под постоянен обстрел от токсични вещества, но е развил ефикасни механизми, за да ги неутрализира: филтрация на кръвта от бактерии и бактериални продукти и имунни комплекси, клетъчно обезвреждане и секреция на жлъчка. Клетъчното детоксикиране е на няколко фази, при които се обезвреждат различни лекарства, никотин, хистамин, хормони, бензоати, наркотици, инсектициди, токсини от храносмилането. Ако няма адекватна антиоксидантна защита, всеки път,

когато черният дроб неутрализира токсини, той търпи увреждане от свободни радикали. При спазми или камъни в жлъчката, както и при консумация на алкохол, може да настъпи холестаза, което води до застой на токсините в черния дроб. Детоксикиращата дейност на черния дроб може да се подобри чрез рационално хранене, както и с допълнителен прием на определени нутриенти. Плодовете и натуралните оцети са богати на органични киселини, които подпомагат пречистването на органа чрез повишаване на жлъчкоотделянето. Чернодробната мастна обмяна се подпомага от т.нар. фосфолипиди, които се приемат основно със суровите ядки, семена и масла. Трябва да се ядат големи количества зелени зеленчуци (богати на т.нар. гликосинолати) и храни, богати на витамини В и С. Редица органични токсини се обезвреждат по-лесно, когато се консумират цитрусови плодове и подправки, богати на лимонен. Но ако взимате лекарства за понижаване на кръвното или за увеличаване на естрогените, или пък сте изложени на високи нива на токсини от околната среда, ограничете грейпфрутите. Те съдържат флавоноид, който пречи на цитохромните ензими да елиминират някои вещества.

Сред най-използваните билки, подпомагащи функцията на черния дроб, е белият трън. Той предпазва от изчерпване на глутатиона и така поддържа капацитета на органа. Особено ценен е андрографисът. Отделянето на повече жлъчка започва още с попадането

на малки количества от горчивата билка в устната кухина и гърлото. След като преминават в кръвта, активните съставки действат антиоксидантно, имуностимулиращо, обезболяващо, температуропонижаващо, антитромботично и понижават кръвната захар. Те предпазват черния дроб от увреждания и намаляват вредата от употребата на алкохол. Андрoграфисът поощрява действието на важни цитохроми, отговорни за обезвреждането на някои лекарства, сред които парацетамол. Той действа благоприятно и върху детоксикиращата работа на бъбреците. Важно е да се знае, че при хора с дълготраен жлъчен застой при първоначалния период на пречистване е възможно да се появят очистителни кризи като част от оздравителния процес (тежест в корема, преходно разстройство, гадене, отмаляване, обриви, лош вкус в устата).

### **Пречистване на бъбреците и пикочните пътища**

През бъбреците се отделят тежки метали, както и много други токсини и метаболити. Елиминират се предимно водноразтворими отпадни продукти, следователно принцип №1 е поемането на повече течности. Те обаче следва да се отделят своевременно, а не да се задържат в тялото. В този смисъл ограничаването на готварската сол е важно, тъй като именно тя задържа течностите. Редица минерали, витамини и фитохимикали (съдържащи се в дини, круши, червени боровинки, лимони, краставици, магданоз, бреза, върбовка, златна пръчица, леска и хвощ) усилват пречиства-

щия механизъм.

Особено благотворна за бъбречната функция е леспедезата, която има уникален механизъм на действие. За разлика от повечето диуретици, които просто промиват пикочните пътища, леспедезата подобряване работата на гломерулите (кълбца от кръвоносни съдове). Те филтрират кръвта от отрови. Следователно билката осигурява не само пречистване на самите бъбреци, но и на кръвта от токсини и обменни разпадни продукти.

### **Пречистване на белите дробове и дихателните пътища**

Както и останалите органи, те са свързани с храносмилането и вида на приетата храна. Прекаляването с млечни, месни и тестени продукти може да предизвика образуването на повече слуз, която се изхвърля трудно. Разнообразните растителни храни са благоприятни, а специално умерените количества люти подправки (лукови, хрян, джинджифил) могат да окажат както противомикробен, така и разграждащ храрките ефект. От билките специално се препоръчват борови връхчета, черен бъз, бял оман, жиловлек, медуница и анасон. Куркумата ограничава действието на мутагените от цигарния дим.

Мащерката се използва ефективно при широк спектър белодробни проблеми. Тя притежава отхрачващо, антиспазматично, муколитично действие. Благоприятният ѝ ефект се дължи на ценни етерични масла. Те биват абсорбирани от лигавицата, където стимулират жлезистите ѝ клетки и власинки-

те. Така се подобрява елиминирането на секретите, микробните тела, замърсителите от околната среда, дериватите на тютюна и т.н.

### **Пречистване на кожата**

Тя е огледало на здравето на целия организъм. През нея (чрез секрецията от потните и мастните жлези, както и чрез обриви) организмът се опитва да отстрани отрови и алергени, с които вътрешните органи не са успели да се справят. Затова не би следвало да ни изненадва, че разтоварващи режими, компетентно проведени, се отразяват добре и на кожата. Отдавна е забелязано, че билките, които са ефективни при кожни болести (коприва, орех, трицветна теменуга, хвощ, сладник, сарсапарила), са настоятелно препоръчвани и при разнообразни вътрешни „затлачвания“. Репеят е особено ценен за повечето проблеми с кожата и косата. Действа и вътрешно чрез фитостеролите си, които подобряват мастната обмяна, и чрез съставки, които са жлъчегонни, противовъзпалителни и антиалергични. Някои важни минерали, като магнезий, силиций, цинк и селен, са от основно значение за доброто състояние на кожата. Редуването на хладни и топли бани са полезни както за кожната хигиена, така и за доброто кръвооросяване и закаляване на тялото.

### **Пречистване на нервите и психиката**

Мозъкът и нервите са податливи на редица токсини (тежки метали, лекарства, органични разтворители, алкохол и обменни отрови). Основно значение има своевременното детоксикиране (включително чрез

чернодробни и бъбречни билки и органичен селен) на целия организъм. Това рязко ще снижи количеството на отровите и натоварването с тях на нервните клетки. Необходимо е доставянето с храната на есенциални съставки (чрез повече сурови плодове, зеленчуци и ядки).

От незапомнени времена мъдрите хора са откроявали етичното пречистване като основополагащо. „Който напредва в ума, но изостава в нравствеността, върви повече назад, отколкото напред“ (Аристотел). Може да се говори и за пречистване на информационната система. Тя включва сетивната информация, паметта, логиката и въображението. В днешно време все повече „каналите“ ни се задръстват от актуално ненужна, разконцентрираща и директно вредоносна информация. Стимулирането на творческото въображение, в противовес на тежки спомени и илюзии, е определено по-здравословно. Важно е и пречистването на речта. Да се говори не повече от необходимото, и то само неща, които човек счита за верни, полезни и тактично поднесени за отсрещната страна, е един от древните мъдри принципи. Усамотението и мълчанието помагат за „събиране“ на индивидуалността и насочване освободената енергия към важни промени в житейските ценности и перспективи.

Въпреки че обичайно сънят и почивката не се разглеждат като фактори за пречистване, абсолютно вярно е, че именно по време на пасивен отдих се извършва реконструк-

ция на всички органи и системи. Дълбокото им пречистване се затруднява, ако си лягаме стресирани или след късна вечеря, или ако спим недостатъчно или по необичайно време.

## **V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Бележитият лекар и философ Парацелз е предупреждавал срещу ширещия се и до днес повърхностен подход в медицината: „Тези, които просто лекуват външните прояви на болестта (нейните следствия), приличат на онези, които си въобразяват, че могат да прогонят зимата, като изринат снега от вратата. Но не снегът причинява зимата, а зимата причинява снега“. Макар и да съществуват определени негативни фактори, които трудно можем да избегнем, по-определящи за здравето и чистотата се явяват ежедневните ни решения по отношение на начина на живот. Тривиална истина е, че най-добрият начин да поддържаме тялото си чисто е като просто не го замърсяваме. Но на практика това е почти невъзможно. Така, както е невъзможно да не грешим с думи, мисли и дела. По подобен начин стоят нещата с превенцията ни от болестите, с правилното ни хранене и движение и пребиваването ни в чиста и спокойна среда. Това ни води до извода, че цялостното пречистване е един безкраен процес, в който трябва да постоим, ако искаме да се радваме на телесно и душевно здраве.

*За повече информация – [www.botanic.cc](http://www.botanic.cc).  
Благодарим за съдействието на д-р Димитър Пашкулев, фитотерапевт и диетолог.*