

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Glutation: „nadrzędny przeciwutleniacz”, którego potrzebuje Twój organizm

Glutation jest silnym przeciwutleniaczem, który jest w naturalny sposób wytwarzany przez organizm człowieka. Jest to obecnie jeden z najczęściej omawianych suplementów, ponieważ zapewnia wiele korzyści zdrowotnych – od zapobiegania uszkodzeniom oksydacyjnym po poprawę zdrowia skóry i ochronę układu odpornościowego. Znajduje się również i jest wykorzystywany w każdej komórce i tkance organizmu, co czyni go niezbędną cząsteczką dla szeregu procesów fizjologicznych.

Istnieje wiele czynników, które z czasem mogą obniżyć poziom glutatyonu w organizmie, co powoduje szereg problemów zdrowotnych, w tym osłabienie układu odpornościowego, mutacje genowe w komórkach i zwiększenie podatności na rozwój raka. Czytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej o znaczeniu tego naturalnego przeciwutleniacza i sposobach utrzymania jego normalnego poziomu w organizmie.

Co to jest glutation?

Glutation to mały tripeptyd złożony z trzech aminokwasów: glutaminianu (inaczej kwasu glutaminowego), cysteiny i glicyny. Często jest nazywany „głównym przeciwutleniaczem” lub „nadrzędnym przeciwutleniaczem”, ponieważ pomaga w recyklingu i maksymalizuje działanie innych przeciwutleniaczy, takich jak witamina C, witamina E, koenzym Q10 i kwas alfa-liponowy.

Istnieją dwie formy glutatyonu: zredukowany glutation (GSH), który jest również nazywany L-glutationem i utleniony glutation (GSSG). Kiedy cząsteczki GSH wywierają działanie przeciwutleniające na reaktywne formy tlenu, utleniają się i przekształcają w GSSG.

Dostępne na rynku suplementy glutatyonu zawierają zredukowany glutation, ponieważ jest to forma aktywna. Dlatego termin „L-glutation” jest czasami stosowany zamiennie z glutationem.

Według badania opublikowanego w *Journal of Integrative Medicine*, stosunek GSH do GSSG określa komórkowy status redoks. Stosunek 1 do 10 oznacza, że komórki są narażone na stres oksydacyjny. Układ glutationowy składa się również z dwóch grup enzymów: peroksydazy glutationowej (GPx) i S-transferaz glutationowych (GST) – oba enzymy

pośredniczą w działaniu przeciwutleniającym.

Chociaż glutation jest naturalnie syntetyzowany w komórkach, jego poziom w organizmie może spadać, szczególnie z wiekiem; ponadto glutation nie działa samodzielnie w organizmie – potrzebuje koenzymów, aby pełnić różne funkcje enzymatyczne.

Na poziom glutationu mogą również wpływać niektóre choroby, takie jak rak, zespół nabytego niedoboru odporności (AIDS), cukrzyca typu 2, zapalenie wątroby i choroba Parkinsona. Do innych czynników zewnętrznych, które mogą wyczerpać zapasy tej istotnej cząsteczki należą:

Zła dieta Zanieczyszczenia Toksyny Leki Stres Urazy Promieniowanie UV

Niektóre osoby przyjmują doustne suplementy glutationu w postaci kapsułek lub płynów, aby zoptymalizować swój poziom glutationu. Jednym z rodzajów suplementów glutationowych, o których mówi się, że są formułowane w celu optymalnego wchłaniania, jest glutation liposomalny.

Należy jednak pamiętać, że doustna suplementacja jest droga i może nie być skuteczna, ponieważ glutation jest rozkładany w jelitach, co uniemożliwia mu przedostanie się do komórek w stanie nienaruszonym. Glutation może być również podawany dożylnie, domięśniowo, miejscowo lub w postaci wziewnej.

Jednym z najlepszych sposobów na zwiększenie poziomu glutationu jest spożywanie pokarmów, które pomagają zwiększyć jego produkcję w organizmie, szczególnie tych, które zawierają duże ilości siarki, takich jak wysokiej jakości serwatka w proszku.

Żywność, którą należy spożywać, aby zoptymalizować poziom glutationu

Glutation naturalnie występuje w niektórych produktach spożywczych, w tym w surowych szparagach, migdałach, szpinaku, brokułach, orzechach włoskich, czosnku, pomidorach, ogórkach, rukwie wodnej i szczypiorku. Jednak może nie być dobrze wchłaniany z pożywienia. Metody gotowania, przechowywania i uprawy również mogą zmniejszać ilość glutationu w żywności.

Na szczęście nie musisz jeść pokarmów bogatych w glutation, tylko po to, aby uzyskać ten przeciwutleniacz w sposób naturalny, ponieważ możesz również zmaksymalizować zdolność organizmu do jego syntezy poprzez spożywanie pokarmów bogatych w jego prekursory, w tym:

- **Białko serwatkowe w proszku** – białko serwatkowe dostarcza aminokwasów, których organizm potrzebuje do produkcji glutationu. Ponadto zawiera unikalną resztę cysteinową znaną jako glutamylcysteina, która jest wysoce bioaktywna w swoim powinowactwie do przekształcania się w glutation.

Kupując białko serwatkowe w proszku upewnij się, że wybierasz produkt tłoczony na zimno, pochodzący od krów karmionych trawą, co gwarantuje, że nie zawiera szkodliwych chemikaliów, hormonów i cukru.

- **Amarylkowate i warzywa z rodziny krzyżowych** – warzywa, takie jak czosnek, cebula, por i szczypiorek, a także warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, kalafior, jarmuż, kapusta i brukselka mają duże ilości aminokwasów zawierających siarkę, które są niezbędne do produkcji glutationu.

- **Mięso od zwierząt karmionych trawą i jajka od kur z wolnego wybiegu** – ekologiczne mięso od zwierząt karmionych trawą i jajka od kur z wolnego wybiegu również są doskonałym źródłem aminokwasów zawierających siarkę.

Ważną rolę w tworzeniu glutationu odgrywa również selen, więc spożywanie pokarmów bogatych w ten składnik odżywczy może poprawić poziom glutationu w organizmie. Do źródeł selenu w diecie należą owoce morza i mięso z narządów. Produkty zawierające kwas alfa-liponowy (ALA) również promują produkcję glutationu w organizmie. Należą do nich mięso z narządów, szpinak, brokuły i brukselka.

12 najważniejszych korzyści zdrowotnych glutationu

Glutation zapewnia wiele korzyści zdrowotnych dzięki swoim silnym właściwościom przeciwutleniającym. Niektóre z tych korzyści są następujące:

1. **Pomaga w walce ze stresem oksydacyjnym** – niski poziom glutationu jest powiązany z wysokim stresem oksydacyjnym, który może prowadzić do wielu poważnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, rak i reumatoidalne zapalenie stawów. Badania wykazały, że utrzymanie normalnego poziomu glutationu może pomóc ochronić organizm przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.

2. **Kontroluje stan zapalny** – według badania opublikowanego w 2009 roku w czasopiśmie *Autoimmunity Reviews*, glutation pomaga w regulacji stanu zapalnego poprzez stymulowanie lub hamowanie odpowiedzi immunologicznej organizmu.

3. **Zapobiega problemom zdrowotnym związanym z wiekiem** – badania pokazują, że poprawa syntezy glutationu poprzez zwiększenie spożycia cysteiny pomaga zapobiegać problemom zdrowotnym związanym z wiekiem, ponieważ ma korzystny wpływ na mięśnie, zdrowie naczyń, gęstość kości i funkcje poznawcze.

4. **Pomaga w leczeniu choroby Parkinsona i Alzheimer** – choroba Parkinsona i Alzheimer wiąże się ze stresem oksydacyjnym i niskim poziomem glutationu. Zwiększenie ilości tego przeciwutleniacza w organizmie może pomóc spowolnić lub złagodzić postęp tych zaburzeń neurodegeneracyjnych.

5. **Pomaga zwalczyć infekcje** – według badania opublikowanego w 2013 roku w *Biochimica Et Biophysica Acta*,

glutation pomaga zwalczyć zakażenia drobnoustrojami, wirusami i pasożytami, wzmacniając funkcjonalną aktywność komórek odpornościowych i poprawiając odporność wrodzoną i nabytą.

6. **Pomaga w leczeniu autyzmu** – jedno z badań wykazało, że dzieci z autyzmem mają niższy poziom glutationu, co zwiększa ryzyko wystąpienia uszkodzeń neurologicznych spowodowanych stresem oksydacyjnym.

7. **Zmniejsza wpływ niekontrolowanej cukrzycy typu 2** – niekontrolowanej hiperglikemii często towarzyszy niski poziom glutationu, co może prowadzić do wyższego stresu oksydacyjnego i uszkodzenia tkanek.

Badania pokazują, że zwiększenie poziomu tego przeciwutleniacza chroni przed uszkodzeniami oksydacyjnymi pomimo utrzymującej się hiperglikemii.

8. **Poprawia zdrowie serca** – badania wykazały, że zwiększenie poziomu glutationu zmniejsza ryzyko zawału serca i innych chorób sercowo-naczyniowych, ponieważ chroni tkanki serca przed stresem oksydacyjnym.

9. **Poprawia zdrowie skóry** – badanie opublikowane w 2017 roku w *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology* wykazało, że zredukowane i utlenione formy glutationu pomagają zmniejszyć widoczność zmarszczek i poprawiają elastyczność skóry.

10. **Pomaga zwiększyć mobilność osób z chorobą tętnic obwodowych** – jedno z badań wykazało, że glutation pomaga poprawić krążenie w tętnicach nóg i wydłużyć dystans (PFWD) jaki mogą przejść pacjenci z chorobą tętnic obwodowych bez odczuwania bólu.

11. **Pomaga leczyć łuszczycę** – łuszczycza zwyczajna jest powszechną chorobą autoimmunologiczną związaną z wyższym poziomem stresu oksydacyjnego i ogólnoustrojowym stanem zapalnym. Badania pokazują, że zwiększenie poziomu glutationu poprzez spożywanie białka serwatkowego może pomóc w leczeniu pacjentów z łuszczycą.

12. **Zapobiega anemii u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek** – badania pokazują, że glutation pomaga w zwiększeniu poziomu czerwonych krwinek u pacjentów cierpiących na przewlekłą niewydolność nerek i poddawanych hemodializie, co sprawia, że jest to przydatny związek w leczeniu niedokrwistości u pacjentów z chorobą nerek.

Oprócz wyżej wymienionych korzyści, glutation może być również stosowany w leczeniu zaćmy, jaskry, zapalenia wątroby i zaburzeń oddechowych, takich jak idiopatyczne zwłóknienie płuc i mukowiscydoza. Może również pomóc zmniejszyć uszkodzenie komórek u osób z niealkoholową i alkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby.

Badania pokazują, że niedobór glutationu jest związany z różnymi problemami zdrowotnymi

Niedobór glutationu sprawia, że wzrasta podatność na stres oksydacyjny, dlatego jest uważany za kluczowy czynnik w patogenezie wielu problemów zdrowotnych. Liczne badania potwierdziły jego wpływ na rozwój, postęp i rokowanie różnych chorób.

Na przykład badanie opublikowane w *Journal of Inherited Metabolic Diseases* wykazało, że niedobór glutationu przyczynia się do rozwoju i postępu chorób mitochondrialnych, ponieważ utrudnia zdolność organizmu do walki ze stresem oksydacyjnym i upośledza aktywność łańcucha transportu elektronów (ETC), który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania komórek.

Odrębne badanie powiązało niedobór glutationu z postępowaniem idiopatycznego zwłóknienia płuc (IPF) – choroby płuc o nieznanym etiologii. Poziom glutationu w dolnych drogach oddechowych pacjentów z IPF porównano z poziomem u zdrowych, niepalących uczestników badania. Wynik pokazuje, że poziom glutationu u pacjentów z IPF jest niższy niż u zdrowych uczestników, co potwierdza rolę niedoboru przeciwutleniaczy w patogenezie IPF.

Obniżony poziom glutationu można również zaobserwować u pacjentów z zakażeniem ludzkim wirusem niedoboru odporności (HIV). Według badania opublikowanego w 2012 roku w *Clinical and Developmental Immunology*, u osób zakażonych wirusem HIV występuje niższy poziom GSH i wyższy poziom GSSG, co zmniejsza aktywność przeciwutleniającą organizmu i powoduje utratę funkcji immunologicznych u pacjentów z HIV.

Do innych chorób, na które może mieć wpływ niski poziom glutationu, należą między innymi choroba Alzheimera, choroby wątroby, anemia sierpowata, nowotwory, udar mózgu, cukrzyca i problemy z sercem. Ponadto niski poziom glutationu może negatywnie wpływać na płodność mężczyzn. Stwierdzono, że jest to możliwa terapia wspierająca zdrowie i zwiększająca liczebność plemników.

Działania niepożądane, których możesz doświadczyć podczas przyjmowania suplementu glutationu

Glutation jest uważany za bezpieczny w użyciu, gdy jest przyjmowany doustnie, dożylnie lub wziewnie, ale nadal może powodować działania niepożądane, w tym:

Skurcze brzucha

Wzdęcia

Gazy i luźne stolce

Reakcje alergiczne, takie jak wysypka i swędzenie

Naukowcy wciąż nie są pewni, czy glutation jest bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, więc jeśli należysz do jednej z tych grup, rozsądnie jest unikać przyjmowania suplementów glutationu, aby zagwarantować bezpieczeństwo sobie i dziecku. Należy również unikać stosowania glutationu w postaci wziewnej w przypadku astmy, ponieważ może to zaostrzyć jej objawy.

Prowadzenie zdrowego stylu życia w celu utrzymania prawidłowego poziomu glutationu

Spożywanie produktów zawierających prekursory glutationu jest jednym z najlepszych sposobów stymulowania produkcji tego przeciwutleniacza w organizmie. Oprócz tego warto również prowadzić zdrowy styl życia, aby zmaksymalizować zdolność organizmu do walki z wolnymi rodnikami.

Eliminacja cukru, zbóż i przetworzonej żywności z diety to świetny sposób na zmniejszenie poziomu stresu oksydacyjnego. Upewnij się, że wykonujesz również wystarczającą ilość odpowiednich ćwiczeń, aby zwiększyć zdolność organizmu do produkcji glutationu. Radzenie sobie ze stresem i wystarczająca ilość snu również pomagają zahamować szkodliwe działanie wolnych rodników.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2019/09/10/suplementy-witaminowe-glutation.aspx>



Ostateczny detoks: Jak usunąć z organizmu grafen, ukryte zanieczyszczenie przenoszone z osób szczepionych do nieszczepionych

Tlenek grafenu, substancja trująca dla ludzi, został rzekomo znaleziony w "szczepionkach" Covid 19, w wodzie, w powietrzu, którym oddychamy przez chemtrails, a nawet w naszej żywności.

Oddziałuje i jest aktywowany przez częstotliwości elektromagnetyczne ("EMF"), w szczególności szerszy zakres częstotliwości występujących w 5G, które mogą powodować jeszcze większe szkody dla naszego zdrowia.

Objawy zatrucia tlenkiem grafenu i choroby popromiennej EMF są podobne do objawów opisanych jako Covid.

Zła wiadomość dla tych, którzy do tej pory odmówili przyjęcia pojedynczej dawki zastrzyku na Covid-19, jest taka, że niektórzy lekarze uważają, że grafen przenosi się z zaszczepionych na Covid-19 na nieszczepionych.

Ale dobra wiadomość jest taka, że teraz, gdy tlenek grafenu został zidentyfikowany jako substancja zanieczyszczająca, istnieją sposoby na usunięcie tlenku grafenu z organizmu i przywrócenie zdrowia.

Jest to holistyczne podejście polegające na zastosowaniu kilku różnych metod jednocześnie dla najlepszego efektu. W tym specjalne suplementy rozkładające tlenek grafenu w organizmie i kontrolujące pola elektromagnetyczne

w środowisku, aby zminimalizować aktywację tlenu grafenu.

Informacje te pochodzą z kilku źródeł i opierają się na badaniach naukowych. Linki znajdują się poniżej.

Zrozumienie glutationu

Glutation to substancja zbudowana z aminokwasów: glicyny, cysteiny i kwasu glutaminowego. Jest wytwarzany naturalnie przez wątrobę i bierze udział w wielu procesach zachodzących w organizmie, w tym w budowie i naprawie tkanek, wytwarzaniu substancji chemicznych i białek potrzebnych organizmowi oraz układowi odpornościowemu. Mamy w organizmie naturalną rezerwę glutationu. Dzięki temu mamy silny układ odpornościowy.

Kiedy poziom glutationu w organizmie jest wysoki, nie mamy żadnych problemów, a nasz układ odpornościowy funkcjonuje dobrze. Kiedy jednak ilość tlenu grafenu w organizmie przekracza ilość glutationu, powoduje to załamanie układu odpornościowego i wywołuje burzę cytokin. Tlenek grafenu może szybko wzrosnąć do poziomu przekraczającego poziom glutationu w organizmie poprzez wzbudzenie elektroniczne. Oznacza to, że pola elektromagnetyczne bombardują grafen w celu jego utlenienia, co szybko wywołuje chorobę.

W wieku 65 lat poziom glutationu w organizmie drastycznie spada. To może wyjaśniać, dlaczego populacja najbardziej dotknięta Covid-19 to osoby starsze. Poziom glutationu jest również bardzo niski u osób z istniejącymi wcześniej schorzeniami, takimi jak cukrzyca, otyłość itp. Podobnie poziom glutationu jest bardzo wysoki u niemowląt, dzieci i sportowców. To może wyjaśniać, dlaczego Covid-19 nie dotknął tych osób.

Tlenek grafenu utleniony lub aktywowany przez określone częstotliwości pola elektromagnetycznego przekracza zdolność organizmu do wytworzenia wystarczającej ilości glutationu, co niszczy układ odpornościowy i powoduje chorobę. W przypadku choroby (takiej jak objawy Covid i wszystkie „warianty”) konieczne jest podniesienie poziomu glutationu w organizmie, aby poradzić sobie z toksyną (tlenkiem grafenu), która została wprowadzona lub aktywowana elektrycznie.

Pacjenci z Covid zaintubowani na OIOM-ie wyzdrowieli w ciągu kilku godzin po podaniu glutationu i NAC, przykład Ricardo Delgado

"Widzieliśmy badania kliniczne z udziałem setek pacjentów, którzy przebywali na oddziale intensywnej terapii, byli podłączeni do respiratora i zaintubowani, praktycznie na skraju śmierci. Z obustronnym zapaleniem płuc spowodowanym rozprzestrzenieniem się tlenu grafenu i późniejszym promieniowaniem 5G w płatkach płucnych. Cóż, ta rozproszona plama u tych pacjentów jest symetryczna, co nie miałyby miejsca w przypadku czynnika biologicznego, ponieważ byłaby raczej asymetryczna, jak na przykład w przypadku infekcji pneumokokowej, prawda? Cóż, w takim przypadku rozproszona plama zwykle pojawia się w jednej części płuca, ale nie w innej, nie w obu symetrycznie. Tak więc, po podaniu glutationu bezpośrednio dożylnie - lub nawet doustnie - lub N-acetylocysteiny (NAC) w dawce 600 mg lub wyższej, ludzie w ciągu kilku godzin zaczęli odzyskiwać nasycenie tlenem" – **Ricardo Delgado, La Quinta Colmuna**

N-acetylocysteina („NAC”) to suplement, który powoduje, że organizm wytwarza glutation. Jest znana jako prekursor glutationu i powoduje, że organizm endogennie wydziela glutation, tak samo jak ma to miejsce podczas intensywnego uprawiania sportu. NAC pochodzi z aminokwasu L-cysteiny i jest wykorzystywany przez organizm do budowy przeciwutleniaczy. Przeciwutleniacze to witaminy, minerały i inne składniki odżywcze, które chronią i naprawiają komórki przed uszkodzeniami. Możesz otrzymać NAC jako suplement lub lek na receptę.

Cynk w połączeniu z NAC są niezbędnymi przeciwutleniaczami stosowanymi do degradacji tlenu grafenu. Ricardo Delgado twierdzi, że dzięki tym dwóm przeciwutleniaczom osobiście pomógł ludziom dotkniętym magnetyzmem po zaszczepieniu. Dotyczy to osób z dwiema dawkami Pfizera, które stały się magnetyczne, a po tych suplementach nie mają już tego objawu.

Inne suplementy, które można stosować w celu usunięcia tlenu grafenu to:

Astaksantyna

Melatonina

Ostropest plamisty

Kwercetyna

Witamina C

Witamina D3

Aby uzyskać więcej informacji na temat tych suplementów do usuwania tlenu grafenu, zobacz ten **LINK**.

Zrozumienie związku między polem elektromagnetycznym, 5G, tlenkiem grafenu, hydrożelami i Covidem

Tlenek grafenu jest aktywowany przez pole elektromagnetyczne, w szczególności częstotliwości należące do widma 5G. Wszystkie materiały posiadają tak zwane elektroniczne pasmo absorpcji. Pasma absorpcji to zakres długości fal, częstotliwości lub energii w widmie elektromagnetycznym, charakterystyczny dla określonego przejścia od stanu początkowego do końcowego substancji. Jest to określona częstotliwość, powyżej której substancja ulega wzbudzeniu i bardzo szybko się utlenia. Częstotliwości nadawane w kierunku ludzi, u których w organizmie nagromadził się tlenek grafenu, mogą spowodować bardzo szybkie namnażanie się tlenu grafenu, zakłócając równowagę glutationu i powodując burzę cytokin w ciągu kilku godzin.

Tlenek grafenu jest głównym składnikiem opatentowanych przez DARPA hydrożeli. To właśnie te hydrożele znajdują się w zastrzykach Covid, wacikach testowych PCR i maskach. Hydrożel przewodzący to materiał podobny do

polimeru, który ma istotne właściwości i zastosowania. Opracowują różne rodzaje przewodzących hydrożeli, które są wykorzystywane w wielu rzeczach, w naszej żywności, wodzie i wstrzykiwane do naszych ciał w szczepionkach. Przewodzące hydrożele zawierają nanotechnologię, która łączy się z DNA i może być kontrolowana przez czujniki 5G. Pozwalają one na gromadzenie i manipulowanie DNA. Przewodzące hydrożele umożliwiają śledzenie i namierzanie ludzi. Istnieją tysiące recenzowanych badań naukowych i artykułów omawiających przewodzące hydrożele.

Podsumowanie właściwości nanotechnologii hydrożelowej i kropki kwantowej – **kliknij, aby pobrać**

To na podstawie tych badań możemy podsumować niektóre cechy przewodzących hydrożeli.

Charakterystyka przewodzących hydrożeli: samoodzyskiwalność, przewodnictwo elektryczne, przezroczystość, odporność na zamrażanie, rozciąganie, samoleczenie, reakcja na bodźce, co oznacza, że robi pewne rzeczy, gdy uderza w niego 5G (lub inne częstotliwości).

Jesteśmy otoczeni promieniowaniem EMF z telefonów komórkowych, telewizorów i Wi-Fi. Wiele obszarów włącza również 5G i przeprowadzono badania wykazujące korelację między sieciami 5G a epidemiami Covid na danym obszarze. Aby jak najlepiej chronić się przed zatruciem tlenkiem grafenu i aktywacją tlenku grafenu w organizmie, konieczne jest wykonanie kilku czynności w celu ograniczenia ekspozycji na pola elektromagnetyczne.

Niektóre sugestie dotyczące tego, jak to zrobić, obejmują: nie mieszkać w mieście z wieloma wieżami, jeśli możesz temu zaradzić, wyłączaj Wi-Fi na noc i trzymaj się z dala od inteligentnych liczników i innych inteligentnych urządzeń, jeśli to w ogóle możliwe. Inną opcją jest stosowanie produktów chroniących przed EMF, takich jak urządzenia wykorzystujące energię organu, które pomagają przekształcić promieniowanie EMF w celu złagodzenia szkodliwych skutków.

Energia organu, ochrona przed polem elektromagnetycznym i tlenek grafenu

Ponieważ tlenek grafenu jest aktywowany przez pole elektromagnetyczne, chcesz stworzyć w swoim bezpośrednim otoczeniu barierę ochronną, która łagodzi pole elektromagnetyczne, tak aby nie aktywowało ono tlenku grafenu. W latach trzydziestych XX wieku dokonano odkrycia, które można dziś zastosować w celu ochrony przed polami elektromagnetycznymi. Podczas serii eksperymentów nieżyjący już **dr Wilhelm Reich** odkrył, że żywe próbki umieszczone w pojemnikach wykonanych z naprzemiennych warstw stali i nieprzewodzącego materiału organicznego były w stanie wykorzystać zdrową „energię kosmiczną” ze środowiska. Nazwał tę energię „organem”. Te akumulatory organu miały zdolność do: przechowywania próbek krwi przez dłuższy czas; kiełkowania zdrowszych sadzonek roślin; i łagodzenia bólu u pacjentów, którzy w nich siedzieli.

Obecnie zamiast arkuszy stali i plastiku używamy kompozytu wykonanego z mieszanki tlenku żelaza, stali, mosiądzu, szungitu i proszków krystalicznych zamkniętych w żywicy epoksydowej. Efektem końcowym jest harmonizator, który jest w stanie przekształcić szkodliwe pola bezprzewodowe z wież komórkowych, inteligentnych liczników, smartfonów, routerów internetowych i telewizorów w bardziej korzystną energię dla Ciebie, Twoich roślin i zwierząt domowych. Efekty tego naukowego zjawiska zostały powtórzone i dobrze udokumentowane w badaniach przeprowadzonych przez University of Pennsylvania i mikroskopowe laboratorium badawcze Heraclitus.

Uderzające podobieństwo badania krwi Reicha do najnowszych próbek krwi z tlenkiem grafenu EMF

Najbardziej uderzające badanie w świetle ostatnich odkryć tlenku grafenu można znaleźć w „**Badaniu krwi Reicha**” przeprowadzonym przez **Laboratorium Badań Mikroskopowych Heraclitus**. W tym teście wykazują skuteczność energii organu we krwi. Pobrali dwie próbki krwi i umieścili jedną w skrzynce kontrolnej, a drugą w skrzynce z energią organu. Z biegiem czasu robili zdjęcia mikroskopowe próbek krwi i byli świadkami, że próbka energii organu była w stanie utrzymać swoją siłę życiową przez dłuższy okres czasu (była jak fontanna młodości dla krwi).

Kiedy czerwona krwinka ma defekty i zaczyna obumierać, może rozwinąć się coś, co nazywa się formacją akantocytów, w której z komórki wystają liczne kolczaste wypustki o różnej długości. Poniższe zdjęcia pokazują, jak to wygląda, gdy krwinka umiera.

Eksperymentalny test krwi Reicha - rozpad krwi

Powyższe slajdy pokazują bioniczny rozpad materii żywej i nieożywionej. Zdrowa komórka ma bardziej solidną membranę z otaczającym ją niebieskim światłem. To niebieskie światło jest w rzeczywistości siłą życiową lub „aurą” komórki. Jest to coś, co dr Reich nazwał energią „organu”. Gdy komórka umiera i rozpada się, ściana membrany tworzy kolczaste wypukłości wychodzące z niej.

Nanocząsteczki na bazie tlenku grafenu stosowane w zastrzykach Covid mają za zadanie przenikać przez błonę komórek w celu przedostania się do nich mRNA. Ta ciągła penetracja ściany błony komórkowej może być przyczyną tych deformacji błony. Według A Laboratory Guide to Clinical Hematology w Open Education of Alberta:

„Tworzenie akantocytów następuje w wyniku dziedzicznych lub nabytych defektów błony. Wady powodujące brak równowagi pomiędzy cholesterolem błonowym a zawartością lipidów wpływają na zdolność czerwonych krwinek do odkształcania się, co skutkuje sztywniejszą błoną komórkową.”

Poniżej pokazane są trzy zdjęcia wykonane z ostatniego badania krwi **przeprowadzonego przez dr Roberta Younga**.

Doszedł do wniosku, że to, co widzimy w tych komórkach krwi, jest skutkiem zatrucia promieniowaniem EMF, czyli zatrucia tlenkiem grafenu. Nazywa powstawanie błon komórkowych krwi „efektem koronowym” i „efektem białka kolczastego”.

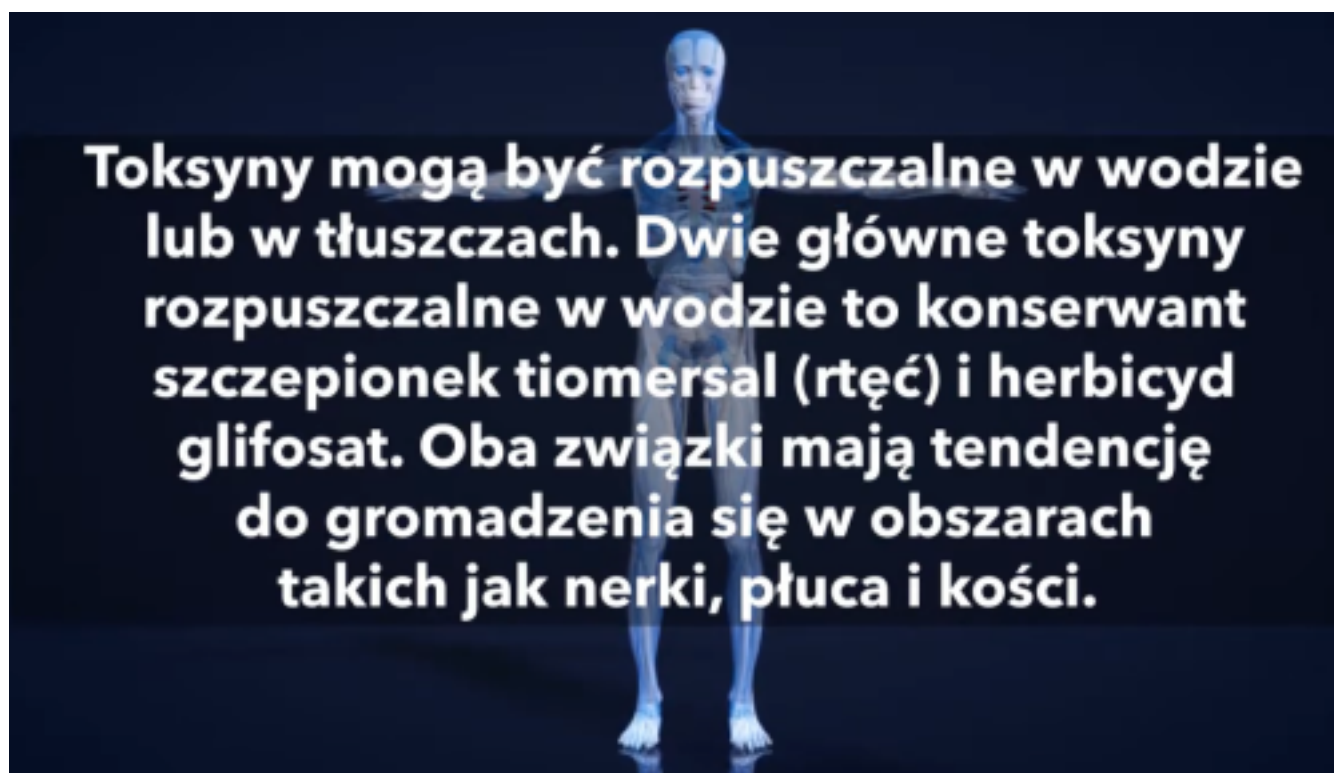
Mikroskopia elektronowa skaningowa i transmisyjna ujawnia tlenek grafenu w szczepionkach CoV-19

Wygląda to identycznie jak zachowanie umierających komórek krwi w eksperymencie Reich Blood Test. Widzimy tu komórki, które zostały zatrute i umierają. Na ostatnim slajdzie widzimy również powstawanie białka kolca.

Uderzające odkrycie zostało znalezione w teście krwi Reicha, który pokazuje, jak urządzenia energii orgonu spowalniają i zatrzymują rozpad komórek krwi. Pokazuje to, na poziomie komórkowym, jak urządzenia energii orgonu chronią ludzkie ciało przed szkodliwymi polami elektromagnetycznymi.

Poniższy slajd pokazuje wyniki testu krwi Reicha. Próbkę po lewej stronie to ta, która znajdowała się wewnątrz pojemnika z akumulatorem orgonu. Wskaźnik śmierci i rozpadu komórek wynosi 5%. Próbkę po prawej stronie to ta, która nie znajdowała się w pojemniku z akumulatorem orgonu. Tempo rozpadu wynosi 50%. Najwyraźniej energia orgonu robi coś, aby pomóc zachować siłę życiową i zdrowie krwi.

Źródło: <https://expose-news.com/2024/03/21/ultimate-detox-how-to-remove-transmittedgraphene/>



Protokół usuwania rtęci z organizmu

1. Dieta

Unikaj wszelkiego cukru i mleka, ogranicz spożywanie przetworzonych produktów i zbóż, zwłaszcza pszenicy.

Ważne będzie stosowanie diety wysokobiałkowej, ponieważ występujące w białkach aminokwasy zawierające siarkę znacznie ułatwią detoksykację organizmu. **NIE** stosuj postu podczas usuwania rtęci za pomocą DMPS (syntetycznego chelatora metali ciężkich).

Jeśli jesteś wegetarianinem, jesteś narażony na **WYSOKIE** ryzyko powikłań po zastosowaniu DMPS, chyba że spożywasz dużą ilość białka.

Białko serwatkowe można stosować jako suplement, ponieważ ma wysoką zawartość glutationu i rozgałęzionych aminokwasów. Do sporządzenia jednego napoju stosuje się dwie czubate łyżki stołowe. Napój można spożywać raz dziennie lub dwa razy dziennie na tydzień przed chelatacją DMPS.

Autystyczne dzieci nie mogą spożywać białka serwatkowego, ponieważ zawiera kazeinę. Jednak mogą suplementować czyste aminokwasy rozgałęzione. Można zacząć od przyjmowania jednej kapsułki dwa razy dziennie do posiłku. Następnie należy stosować maksymalnie dwie kapsułki dwa razy dziennie na tydzień przed chelatacją DMPS.

2. Korzystne bakterie

Suplementuj wysokiej jakości szczepy bakterii raz dziennie, w ilości od jednej czwartej do połowy łyżeczki. Zoptymalizowana flora bakteryjna jelit jest niezwykle istotna podczas detoksykacji.

3. Wypróżniaj się 2-3 razy dziennie

Jeśli masz problemy z wypróżnieniem, upewnij się, że Twoja tarczycza funkcjonuje prawidłowo. Bardzo często zdarza się, że rtęć negatywnie wpływa na działanie tarczycy. Jeśli tarczycza jest w porządku, powinieneś zacząć suplementować magnez.

W przypadku długotrwałego stosowania magnezu ważne jest, aby wraz z nim przyjmować wapń, aby nie doprowadzić do zaburzenia proporcji między ilością wapnia i magnezu, gdyż mogłoby to spowodować poważne skurcze.

Codziennie spożywanie kilku łyżeczek świeżo zmielonego siemienia lnianego poprawi perystaltykę jelit, a także zapewni organizmowi zdrowe, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

4. Oczyszczyć tkanki za pomocą Chlorelli lub ProChitosan

Chlorella i ProChitosan stanowią ważną część programu detoksykacji, ponieważ około 90% rtęci jest wydalana z kałem. Chlorella jest algą, który w przeciwieństwie do ProChitosanu, zawiera wysoki poziom białka – chlorofilu i innych składników odżywczych.

Proszek z chlorelli jest najlepszą opcją, choć niektóre osoby preferują tabletki lub kapsułki ze względu na wygodę stosowania. Prosty sposób rozpuszczenia proszku jest umieszczenie go w pojemniku z pokrywką, który jest częściowo wypełniony wodą. Następnie należy szczelnie zakręcić pokrywkę i wstrząsać aż do rozpuszczenia proszku i uzyskania jednolitego roztworu.

Uwaga: około 30% ludzi nie toleruje chlorelli. Może to wynikać z niewystarczającej ilości enzymu - celulazy. Jeśli nie tolerujesz chlorelli, należy rozważyć dodatek celulazy, która pomoże w trawieniu chlorelli.

Dawka: można rozpocząć od jednej czwartej łyżeczki chlorelli w proszku (jedna tabletka 500mg) dziennie. Niska dawka początkowa pozwoli upewnić się, że nie występuje u nas nadwrażliwość na chlorellę. W ciągu 1-2 tygodni można zwiększyć dawkę do 1 łyżeczki chlorelli w proszku (10 tabletek lub kapsułek) dziennie.

Jeśli tolerujesz powyższą dawkę, możesz zastosować proszek z chlorelli do przeprowadzenia detoksykacji. Zastosuj dawkę początkową dwa dni przed chelatacją i jeden dzień po niej. Chlorella całkowicie pokryje Twoje jelita i zwiąże rtęć uwolnioną przez DMPS.

Powyższa dawka jest przeznaczona dla osoby ważącej 150 funtów (68 kg). Jeśli stosujesz program przeznaczony dla dzieci, należy odpowiednio zredukować dawkę. (Zatem dziecko ważące 30 funtów (ok. 14 kg) będzie mogło zastosować 30/150 lub 1/5 (20%) powyższej dawki).

Uwaga: jeśli pojawią się nudności lub uczucie "palenia", należy przestać stosować chlorellę, ponieważ jest to oznaka rozwoju nietolerancji pokarmowej, której objawy nasilą się z czasem podczas kontynuacji terapii. Jeśli taka sytuacja będzie miała miejsce, należy zmienić preparat na ProChitosan, który w podobny sposób wiąże rtęć. Dawka zależy od perystaltyki jelit i częstości wypróżnień.

Jeśli ilość wypróżnień w ciągu dnia jest mniejsza niż jedno, należy zacząć przyjmować ProChitosan dwa dni przed zastosowaniem DMPS. Jeśli w ciągu dnia występują co najmniej dwa wypróżnienia, można zacząć 24 godziny przed przyjęciem DMPS.

Należy kontynuować stosowanie ProChitosanu do 24 godzin po odstawieniu DMPS. Zatem preparat jest stosowany 2 lub 3 dni. Dawka wynosi 2 kapsułki 3 razy dziennie. Należy popić lek dużą ilością wody. Jeśli wystąpią zaparcia warto rozważyć suplementację magnezu.

Porphrazyme firmy Biotics Research jest kolejną alternatywą dla chlorelli. Wielu klinicystów z powodzeniem wykorzystało ten preparat do skutecznej detoksykacji organizmu.

5. Zaczynij spożywać czosnek lub MSM

Warto zacząć regularnie spożywać czosnek, aby zwiększyć zapasy siarki. Wykorzystaj surowy czosnek zamiast suplementu. Staraj się spożywać trzy ząbki czosnku dziennie, ale zmniejsz dawkę, jeśli nieprzyjemny zapach będzie

zbyt intensywny.

Ponownie, jak wspomniano powyżej, w przypadku dzieci należy odpowiednio zredukować dawkę.

MSM jest formą siarki, która pomaga usunąć rtęć z organizmu. Początkowa dawka to dwie kapsułki dziennie. Należy stopniowo zwiększać dawkę do trzech kapsułek dwa razy dziennie. Jeśli jesteś w trakcie leczenia kanałowego lub jesteś przewlekle chory, możesz zwiększyć dawkę do pięciu kapsułek trzy razy dziennie.

6. Zaczynij stosować kolendrę

Kolendra pomaga usunąć rtęć z tkanek, dzięki czemu DMPS będzie mógł się z nią związać, co umożliwi usunięcie tego toksycznego metalu z organizmu. Najlepszą formą kolendry jest nalewka firmy Dragon River (505-583-2348).

Należy nanieść i wetrzeć jedną kroplę nalewki w nadgarstki. Należy tak robić dwa razy dziennie na dwa tygodnie przed zastosowaniem DMPS IV. Terapię powinno się także zastosować rano w dniu przyjęcia DMPS, a następnie można ją przerwać na następne dwa tygodnie.

Nalewka jest także użyteczna w łagodzeniu bólu stawów poprzez nacieranie nią bolącego miejsca.

Możesz również wzmocnić działanie nalewki spożywając surową kolendrę. Nie jest to jednak zbyt efektywna metoda, ale z pewnością wzmocni terapię. Jednakże, tak jak w przypadku chlorelli, wiele osób może wykazywać nietolerancję pokarmową po spożyciu kolendry, dlatego jeśli pojawiają się nudności i dyskomfort należy zaprzestać spożywania tego zioła.

7. Wymiana minerałów

Posiadanie zasobów odpowiednich minerałów jest niezwykle ważne dla naszego zdrowia. Nasz organizm działa lepiej nawet z toksycznymi metalami niż w przypadku braku metali.

Enzymy posiadają specjalne miejsca wiązania metali, które działają jako katalizatory i są niezbędne do aktywacji enzymu. Jeśli w organizmie brakuje magnezu, sodu, cynku i innych minerałów, nasz organizm w łatwy sposób zastępuje je toksycznymi metalami.

Selen i cynk są szczególnie ważnymi minerałami w procesie detoksykacji organizmu z rtęci i powinny być suplementowane przez większość osób.

Ogólnie, minerały pod postacią cytrynianów działają całkiem skutecznie, chyba że pacjent ma niski poziom fosforu we krwi. Ważne jest, aby nie suplementować miedzi ani żelaza, chyba że zostało to zalecone przez lekarza na podstawie badania włosów i/lub krwi. Citramins II firmy Thorne Research to produkt zawierający cytryniany minerałów bez miedzi i żelaza.

Kwas solny:

Jeśli Twój żołądek nie wydziela wystarczającej ilości kwasu solnego, mogą wystąpić trudności z jonizacją suplementów mineralnych, co może negatywnie wpłynąć na ich prawidłowe wchłanianie.

Badanie ilości kwasu solnego można wykonać palpacyjnie sprawdzając obszar pod najniższym żebrem, około jednego cala od linii bocznej w kierunku linii środkowej. Jeżeli ten obszar jest wrażliwy na dotyk, istnieje duże prawdopodobieństwo, że dana osoba ma niedobór kwasu solnego i odniesie korzyści z jego suplementacji.

Niedobór kwasu solnego w żołądku występuje szczególnie często u osób powyżej 50 roku życia, a także u osób z alergiami pokarmowymi.

W celu wsparcia trawienia należy przyjmować od jednej do sześciu kapsułek chlorowodoru betainy do każdego posiłku. Stosowanie betainy można przerwać, gdy wyżej opisany obszar pod żebrem nie reaguje już na ucisk.

Monitorowanie poziomu minerałów

Monitorowanie poziomu minerałów podczas programu detoksykacji jest niezwykle ważne. Należy to zrobić na początku terapii oraz przynajmniej **co 6-12 tygodni**.

8. Proces trawienia i pęcherzyk żółciowy są pomocne w przypadku autyzmu

Zatory wątroby i pęcherzyka żółciowego są głównymi problemami w stanach zatrucia. W celu zapewnienia prawidłowego przepływu żółci i funkcjonowania pęcherzyka żółciowego, należy zastosować taurynian magnezu lub taurynę i kwas masłowy (Butyrex 559-433-3110).

Dawka początkowa tego produktu to 1/8 - 1/4 kapsułki. Należy stopniowo zwiększać dawkę do 5 kapsułek 3 razy dziennie. Butyrex ma odrażający zapach, który można zredukować poprzez przechowywanie preparatu w zamrażarce.

Dodatkowo, umieszczenie proszku w sosie jabłkowym, miodzie lub syropie z czarnego bzu może poprawić stosowanie się do zaleceń.

Enzymy trawienne (zawierające lipazę) i CCK (stymuluje skurcze pęcherzyka żółciowego) mogą być przyjmowane około jednej godziny po posiłku zawierającym odpowiednią ilość tłuszczu. CCK należy przyjmować po obiedzie (wysokotłuszczowy posiłek).

Małe dzieci, 1/4 tabletki

Starsze dzieci, 1/2 tabletki

Nastolatki, 1 tabletki

Dorośli, od 2 do 4 tabletek

Zdolność Twojego organizmu do usuwania toksyn będzie osłabiona, jeśli nie spożywasz odpowiednich tłuszczu wspomagających funkcje trawienia. Twoja dieta powinna zawierać tłuszcze z nieprzetworzonych, czystych olejów.

Omega Nutrition, Flora lub Arrowhead Mills:

słonecznik
krokosz barwierski
sezam

LUB tłuszcze naturalnie występujące w produktach żywnościowych:

nasiona
orzechy
awokado
ekologiczny drób, mięso i jaja od kur z wolnego wybiegu

9. Antyoksydanty

Witamina C i E. Warto przyjmować preparat Unique Vitamin E - jedną kapsułkę dziennie oraz około 250-500 mg witaminy C do każdego posiłku. Jeśli intensywnie ćwiczysz, możesz przyjmować 1000 mg witaminy C 15-30 minut przed treningiem. Można również rozważyć dodanie 2000-4000 mg witaminy C w proszku do pół galonu wody (ok. 2 litrów) i picie takiego roztworu przez cały dzień.

Bardzo **WAŻNE** jest przyjmowanie 2000 jednostek (zazwyczaj pięć kapsułek po 400 j.m.) witaminy E w dniu i jeden dzień po iniekcji DMPS, ponieważ to znacznie zmniejszy skutki uboczne detoksykacji. Możesz również wziąć 1-2 g witaminy C bezpośrednio przed wstrzyknięciem DMPS.

10. Rozpocznij comiesięczne przyjmowanie DMPS – dożylnie, przezskórne lub w postaci czopków

Nie powinienes przyjmować DMPS, jeśli nadal masz plombę amalgamatową. Jeśli zostały one usunięte, można rozpocząć wykonywanie zastrzyków co miesiąc. Następnie należy oddać mocz do analizy, aby określić ilość wydalanej rtęci. Mocz powinien także zostać zbadany przed iniekcją.

Dla pacjentów pediatrycznych

Ponieważ podanie dożylnie jest dość traumatyczne dla większości dzieci, prawdopodobnie rozsądniej jest zastosować doodbytniczą wersję DMPS, która jest dostępna w większości aptek.

Inną alternatywą jest podanie przezskórne za pomocą DMSO. Dawka wynosi 5 mg DMPS na kg masy ciała i zazwyczaj jest podawana raz w miesiącu. Następnie należy pobrać mocz do analizy zawartości rtęci.

11. Alternatywa dla DMPS

Niektórzy ludzie źle tolerują DMPS. Ma to miejsce szczególnie w przypadku osób z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego, na przykład ze stwardnieniem rozsianym, ALS lub u dzieci z delikatną architekturą mózgu. W takim przypadku istnieje kilka alternatywnych opcji.

Można zastosować spray PCA (środek klatrujący białko). Dawkę zapewnia 4-krotne zaaplikowanie sprayu pod język, codziennie lub co drugi dzień. Można użyć aminokwasu dipeptydowego lub mieszanych bursztynianów mineralnych, takich jak Champion Nutrition Muscle Nitro.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/05/29/protoko%C5%82-usuwania-rteci-z-organizmu.aspx>



Najważniejsze wskazówki dotyczące oczyszczania organizmu

Dr Dietrich Klinghardt jest dobrze znany ze skutecznego leczenia chorób neurologicznych i boreliozy za pomocą medycyny integracyjnej. Pochodzący z Berlina Klinghardt przez ponad 35 lat praktykował medycynę w USA. Ma również pacjentów w Anglii i Szwajcarii.

W Szwajcarii był członkiem grupy, która zainicjowała zmianę konstytucji, czyniąc medycynę alternatywną konstytucyjnym prawem wszystkich obywateli. Obejmuje to homeopatię, neuroterapię, akupunkturę i wszystkie inne alternatywne metody leczenia.

„To jedyny kraj na świecie, gdzie medycyna uzupełniająca – inaczej alternatywna – jest prawem każdego obywatela” – mówi. „Kiedy udało nam się to zrobić, upewniłem się, że mam ważne uprawnienia w Szwajcarii, jako opcję umożliwiającą obejście instytucji, które czasami są bardzo niechętne do współpracy tutaj”

W tym artykule omawiamy znaczenie detoksykacji dla ogólnego stanu zdrowia i leczenia chorób oraz dokonujemy przeglądu niektórych wskazówek dr. Klinghardta dotyczących oczyszczania organizmu. Dr Richard Straube – niemiecki toksykolog – opracował procedurę oczyszczania krwi (aferezy), podczas której toksyny są filtrowane z krwi, a następnie analizowane za pomocą przystępnych testów laboratoryjnych.

„Dziesięć lat temu odkryto, że krew zawiera średnio 20 wykrywalnych toksyn” – mówi Klinghardt. „W ciągu zaledwie 10 lat liczba ta wzrosła do ponad 500, co jest szokujące... To wykładniczy wzrost, który nie jest zgodny z życiem...”

Właśnie zamierza opublikować te wyniki. Przeprowadził badania na 1200 pacjentach. To jedno z największych badań toksykologicznych. Oczywiście liderami są glin, bar, lit i stront. To są stosowane w geoinżynierii. To sprawia, że spadają na nas jak deszcz. Z tego powodu – a wiele z tych toksyn to toksyny mitochondrialne – detoks... stanowi strategię przetrwania dla wszystkich ludzi”.

Toksyczność i choroby zakaźne idą w parze

Kiedy Twoje ciało jest zanieczyszczone sztucznymi substancjami, ma tendencję do przechowywania ich w różnych miejscach. Gdy w danym miejscu osiągnięty zostanie pewien próg toksyczności, układ odpornościowy nie będzie mógł dłużej kontrolować wzrostu drobnoustrojów w tym obszarze, co spowoduje przewlekłą infekcję.

„Są to obszary, które zamieszkują drobnoustroje, takie jak na przykład bakterie z rodzaju Bartonella, krętki powodujące boreliozę, pasożytnicze pierwotniaki Babesia i wirusy opryszczki. Nie występują one wszędzie, tylko w niektórych miejscach w organizmie” – wyjaśnia Klinghardt.

Z tego powodu nie można rozróżnić toksyczności od infekcji, ponieważ występują razem. Jak zauważa Klinghardt: *„To umowa wiązana”.*

„Przez 20 lat zgłębiałem wiedzę na temat boreliozy i opracowałem terapie, w których nie stosuje się antybiotyków, ponieważ leczenie boreliozy za pomocą antybiotyków jest błędem” – mówi. „Wiemy dużo o mikrobiomie i jak wrażliwe są te

struktury”.

Najnowszym moim osiągnięciem w ostatnich dwóch latach była praca z Judy Mikovitz. Judy była członkiem naszego think-tanku w 2006 lub 2007 roku. Ostrzegła nas, że retrowirusy wbudowane w nasze DNA i pewne warunki środowiskowe wyłączają mechanizmy pozwalające wyciszyć geny tych wirusów, przez co stają się one aktywne...

„Najbardziej znanym retrowirusem jest ludzki wirus niedoboru odporności (HIV), ale istnieją setki innych. Większość z nich ma właściwości immunosupresyjne – preferują termin „zaburzające odporność”. Niektóre funkcje układu odpornościowego ulegają wzmocnieniu, inne osłabieniu.

To sprawia, że organizm staje się bardzo wrażliwy na krętki powodujące boreliozę, mykoplazmę i bakterie z rodzaju Bartonella... Detoksykacja... jest absolutną koniecznością pozwalającą przetrwać ten szalony czas”.

Toksyny mogą być rozpuszczalne w wodzie lub tłuszczu. Dwie główne toksyny rozpuszczalne w wodzie to stosowany w szczepionkach **tiomersal** (rtęć) i herbicyd **glifosat**. Według Klinghardta, zwykle odkładają się one w takich obszarach jak nerki, płuca i kości.

Jak oczyścić organizm z glifosatu?

Chociaż organizm może być ponad 20 000 związków chemicznych, warto zwrócić uwagę na dwa, które są szczególnie niebezpieczne dla mózgu – to glifosat i glin. Glifosat jest analogiem aminokwasu glicyny. Mocuje się w miejscach wiązania glicyny.

Ważne jest również to, że organizm zużywa glicynę w procesie detoksykacji, dlatego większość ludzi nie ma wystarczającej ilości glicyny do skutecznej detoksykacji.

W celu oczyszczenia organizmu z glifosatu, należy nasycić swoje ciało glicyną. Klinghardt zaleca przyjmowanie 1 łyżeczki (4 gramy) glicyny w proszku dwa razy dziennie przez kilka tygodni, a następnie obniżenie dawki do ¼ łyżeczki (1 gram) dwa razy dziennie. To spowoduje, że glifosat opuści tkanki, dzięki czemu zostanie wydalony z moczem.

„Przynajmniej przez jakiś czas należy stosować duże dawki glicyny. Nie powoduje to żadnych skutków ubocznych czy problemów. Drugie opublikowane badanie dotyczyło kurcząt. Wykazało, że kwas huminowy i kwas fulwowy mogą całkowicie oczyścić narządy kurczaka...

Tak więc stosujemy glicynę przez jakiś czas. Monitorujemy wydalanie glifosatu z moczem. Kiedy jego ilość staje się coraz mniejsza – u niektórych ludzi ma to miejsce po dwóch miesiącach, u innych po sześciu – zmniejszamy dawkę glicyny”.

Jak oczyścić organizm z glinu?

Glin jest jeszcze groźniejszy. Dr Stephenie Seneff pokazał, że glin, który dostanie się do przestrzeni międzykomórkowej, całkowicie zmienia napięcie w ścianach komórkowych – kanałach napięciозależnych – i ma istotny wpływ na ich mikrostrukturę.

„Zasadniczo upośledza receptory w ścianie komórkowej – receptory dla hormonów, neuroprzekaźników, insuliny. Wszystkie zostają uszkodzone przez glin. Ma naprawdę silne działanie, silniejsze niż jakakolwiek inna toksyna” – mówi Klinghardt.

„Prace Seneffa pokazują, że glifosat jest czynnikiem chelatującym. Glifosat zawarty w żywności wiąże wszystkie minerały śladowe, przez co nie są dostępne do absorpcji. Uszczupla ilość minerałów śladowych wchłanianych z żywności. Jest jednak jeden wyjątek – jest nim glin. Glifosat działa jak środek transferowy dla glinu. Wiąże go, przenika przez ścianę jelita do tkanek i rozprowadza po organizmie”.

W celu oczyszczenia organizmu z glinu należy zwiększyć spożycie krzemionki. Klinghardt zaleca stosowanie do tego ziół bogatych w krzemionkę, takich jak kolendra.

„Dr Yoshiaki Omura 20 lat temu przeprowadził badanie na modelu zwierzęcym, pokazując, że można bardzo szybko obniżyć zawartość glinu w organizmie, po prostu stosując ekstrakt z kolendry” – mówi. Inne dobre opcje to skrzyp (który również jest bogaty w krzemionkę) i liposomalny produkt krzemionkowy o nazwie BioSil.

Wykazano, że kwas cytrynowy również mobilizuje glin. Prostą i niedrogą strategią jest picie wody z dodatkiem soku z cytryny. Kwas jabłkowy zawarty w occie jabłkowym to kolejny pomocny związek. Możesz również kupić kwas jabłkowy w postaci kapsułek lub użyć jabłczanu magnezu.

„Lekarze mogą używać deferoksaminy. To środek do iniekcji podskórnej, który należy stosować raz w tygodniu. To doskonały detoksykator. Jednak istnieje pewne zastrzeżenie – nie wiadomo, czy przechodzi przez barierę krew-mózg.

Krzemionka przez nią przechodzi. Deferoksamina prawdopodobnie nie jest do tego zdolna, ale pomoże częściowo usunąć glin z organizmu”.

Jak usunąć toksyny rozpuszczalne w tłuszczach?

W celu oczyszczenia organizmu z toksyn rozpuszczalnych w tłuszczach, Klinghardt zaleca kombinację sauny i środków chelatujących, takich jak chlorella, ekstrakt z *Ecklonia cava* (alg morskich) i żele dojelitowe np. metylowana krzemionka i zeolit. Należy codziennie przyjmować co najmniej jeden z nich.

Podczas terapii w saunie uwalniane są toksyny, które są następnie wiązane przez te środki – to pozwala na ich bezpieczne usunięcie, a nie ponowne wchłonięcie.

„Rób to regularnie i obserwuj czas przejścia przez jelito; powinno to trwać 24 godziny lub krócej. Oznacza to, że jeśli połkniesz coś, co nie ulega trawieniu, powinieneś to wydalic w ciągu 24 godzin.

Mieliśmy kilku pacjentów, u których czas od połknięcia do wydalenia wynosił około 20 dni. Ci ludzie nie byli w stanie wydalac przez jelito. Byli skazani na śmierć.

Priorytetem było przywrócenie prawidłowej pracy układu pokarmowego. To głównie kwestia pasożytów. To jest moje inne hobby – diagnozowanie i leczenie zakażeń pasożytami”.

Walka z pasożytami

Wiele pasożytów, szczególnie robaki, ale także grzyby i *Candida* mogą wchłaniać toksyny o masie wielokrotnie większej od swojej. Na przykład niektóre robaki są w stanie skoncentrować ilość ołowiu około 300 razy większą od masy swego ciała. Obciążenie pasożytów toksynami jest także biowskaźnikiem poziomu skażenia toksynami ciała gospodarza.

„Każdy pacjent przewlekłe chorujący na boreliozę ma również pasożyty” – mówi Klinghardt. „Jeśli nie leczono tego wcześniej. Wykazano, że pasożyty u chorych na boreliozę same są zainfekowane krętkami boreliozy. Leczenie antybiotykami nie zabija pasożytów.

Krętki boreliozy po prostu chowają się w pasożytach. Potrafią w ten sposób przeczekać antybiotykoterapię, a następnie mnożą się ponownie. Trzeba leczyć w odpowiedniej kolejności. Należy założyć, że u przewlekłe chorego pacjenta zawsze są pasożyty. Zabij je najpierw, a następnie zajmij się krętkami”.

Niestety, istnieje niewiele skutecznych testów do oceny obciążenia organizmu pasożytami. Klinghardt stosuje badanie odpowiedzi autonomicznej (ART) i na ich podstawie zaleca różne rodzaje leków przeciwpasożytniczych. Wiedząc, że pasożyty są obciążone toksynami, należy wywabić je z tkanek i przenieść do jelit, skąd można je bezpiecznie usunąć.

Klinghardt używa do tego protokołów Gubareva. Są to lewatywy opracowane przez rosyjskiego naukowca. Gdy nie można znaleźć już więcej pasożytów, pacjentowi podawane są środki przeciwpasożytnicze, takie jak Rizol Kappa i Rizol Gamma – ozonowane oleje roślinne z BioPure.

„Ostatnio obserwuje się niewiarygodny wzrost liczby artykułów, które wykazują, że niemal każdy medyczny środek przeciwpasożytniczy może być również stosowany w leczeniu raka. Oto przykład: Albendazol – miesięczne leczenie kosztowało 80 dolarów.

Potem pojawiły się artykuły dotyczące zastosowania tego leku w leczeniu nowotworów. Teraz terapia tym lekiem kosztuje około 24 000 dolarów miesięcznie...

Używamy leków przeciwpasożytniczych, leków uniwersalnych. Zdarza się, że wewnętrzne szlaki komórki rakowej są podobne do szlaków sygnałowych pasożyta. Rozpoczęcie leczenia na wczesnym etapie, zanim zostaną zainfekowane przez krętki boreliozy lub mikoplazmę jest dobrą strategią...

Głównym problemem związanym z pasożytami jest to, że: jeśli zastosujesz zbyt małą dawkę środka ziołowego lub lekarstwa, by je zabić, ale będzie ona wystarczająco wysoka, aby stały się chore, pasożyty wyrzucą ogromne ilości biotoksyn, które sprawią, że staniesz się śmiertelnie chory.

Sztuczka z leczeniem zakażenia pasożytami polega na tym, aby dawka leku od początku była tak silna, żeby te stworzenia nie przeżyły i nie wydzielały toksyn...

Pasożyty pojawiają się w kale tylko wtedy, gdy są chore. Dopóki żyją w brzuchu, w jelitach, można je wyczuć za pomocą dotyku i mieć pewne objawy, które potwierdzają diagnozę. Niestety, stadia larwalne wielu pasożytów przechodzą do płuc, a także do mózgu.

Wągrzyca to nazwa pochodząca od stadium larwalnego tasiemca w mózgu. To częsta przyczyna napadów padaczkowych u dzieci. Łatwo je leczyć... ale trudno jest to zrobić przy pomocy naturalnych środków. Okazuje się, że naturalne środki ziołowe są skuteczniejsze w połączeniu z leczeniem farmakologicznym”.

Ozonoterapia doodbytnicza

Klinghardt stosuje również ozonoterapię, preferując podawanie ozonu doodbytniczo. *„Wielu naszych pacjentów kupuje niedrogi aparat i codziennie wprowadza ozon do odbytnicy” – mówi.*

Klinghardt pracował z jednym z czołowych parazytologów w Indiach, badając wpływ pasożytów na różne choroby.

Nic dziwnego, że znaleźli bezpośrednią, liniową zależność pomiędzy liczbą bakterii beztlenowych a zdrowiem pacjenta.

Im więcej anaerobów było w kale pacjenta, tym bardziej był chory. W tamtym czasie ozon nie był dostępny, dlatego leczono pacjentów podawaniem tlenu doodbytniczo. „To była bardzo skuteczna strategia pomagająca wyciągnąć ludzi z przewlekłej choroby” – mówi. Ozonoterapia jest jeszcze bardziej skuteczną metodą.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2019/03/26/najwazniejsze-wskazowki-dotyczace-detoksu.aspx>



Glutation i NAC odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia i kondycji

Jak wyjaśniono w „The Health Benefits of MSM”, siarka jest trzecim pod względem ilości minerałem w organizmie człowieka i odgrywa ważną rolę w różnych procesach organizmu, w tym w metabolizmie i detoksykacji, oraz w utrzymaniu prawidłowego kształtu i struktury białek i enzymów.

Aminokwasy zawierające siarkę zwiększają poziom glutationu i N-acetylocysteiny (NAC), a te dwa związki odgrywają ważną rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia i kondycji.

Podstawowe informacje o glutationie

Glutation zawiera trzy aminokwasy: cysteinę, kwas glutaminowy i glicynę. Jest powszechnie nazywany „głównym przeciwutleniaczem”, ponieważ jest najsilniejszym przeciwutleniaczem w organizmie człowieka i znajduje się w każdej komórce ciała.

Przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki – wysoce reaktywne cząstki, które mogą uszkadzać komórki. Większość powstaje jako produkty uboczne metabolizmu, ale mogą również powstawać podczas ćwiczeń oraz narażenia na toksyny, promieniowanie i toksyczne metale.

Ponieważ wolne rodniki są tak destrukcyjne, komórki mają system obrony zaprojektowany w celu ich zneutralizowania. Sieć przeciwutleniaczy składa się z wielu składników, które obejmują witaminy, minerały i specjalne chemikalia zwane tiolami (glutation i kwas alfa-liponowy).

Glutathion różni się od innych przeciwutleniaczy tym, że jest wewnątrzkomórkowy i ma wyjątkową zdolność maksymalizowania aktywności wszystkich innych przeciwutleniaczy, w tym (ale nie wyłącznie) witamin C i E, CoQ10 i kwasu alfa-liponowego. Usuwa również toksyny z komórek i chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania, chemikaliów i zanieczyszczeń środowiska.

Podstawowe informacje o NAC

N-acetylocysteina (NAC) jest prekursorem i składnikiem odżywczym ograniczającym szybkość tworzenia glutathionu. Glutathion słabo się wchłania, dlatego w wielu przypadkach łatwiej jest podnieść poziom glutathionu, przyjmując zamiast niego NAC.

W medycynie ratunkowej NAC jest stosowany jako antidotum na toksyczność paracetamolu (acetaminofenu) wynikającą z przedawkowania. Udowodniono, że śmiertelność z powodu toksyczności paracetamolu może być praktycznie wyeliminowana, gdy NAC zostanie szybko podany.

Uważa się, że uszkodzenie wątroby powodowane przez paracetamol wynika głównie z faktu, że może on wyczerpywać zapasy glutathionu – związku przeciwutleniającego wydzielanego przez wątrobę w odpowiedzi na toksyczne działanie substancji chemicznych.

Na marginesie, NAC może również pomóc „odtruc” organizm, gdy jest spożywany przed alkoholem, minimalizując w ten sposób szkody związane ze spożywaniem alkoholu - związek, który może być przydatny w świetle zbliżających się obchodów Nowego Roku.

Przyjmowanie NAC (co najmniej 200 miligramów) 30 minut przed wypiciem alkoholu może zmniejszyć jego toksyczne działanie. Witamina B6 może również pomóc złagodzić objawy kaca.

Chociaż najczęstszym zastosowaniem NAC jest wspomaganie wątroby, okazuje się również obiecujący jako czynnik neuroprotektyny. Naukowcy badają obecnie NAC jako lek na chorobę Parkinsona, która została powiązana z niedoborem glutathionu w istocie czarnej śródmózgowia – regionie, w którym mieszczą się neurony dopaminergiczne.

Badania dotyczące mózgu sugerują, że pacjenci z chorobą Parkinsona mają ledwie wykrywalny poziom glutathionu w tym regionie mózgu. Kolejne badania wykazały, że niedobór glutathionu w istocie czarnej śródmózgowia jest powszechny również w wielu innych chorobach neurodegeneracyjnych, w tym w chorobie Alzheimera.

Innym obszarem, w którym NAC jest szczególnie obiecujący, jest leczenie zaburzeń zdrowia psychicznego, w tym zespołu stresu pourazowego, depresji i zaburzeń związanych z uzależnieniami. Dziesiątki dodatkowych korzyści zdrowotnych zostało również opisanych w artykule SelfHacked z 29 listopada 2019 roku.

Glutathion pomaga regulować mechanizmy chorób epigenetycznych

Jednym z czynników, który może pomóc wyjaśnić szerokie korzyści NAC i glutathionu, jest rola glutathionu w regulacji mechanizmów chorób epigenetycznych.

Poniższa grafika ilustruje wpływ glutathionu na zmiany patologiczne w ekspresji genów.

NAC poprawia funkcje sercowo-naczyniowe i mitochondrialne

Według badania z 2018 roku, suplementacja NAC może być przydatna w zapobieganiu problemom sercowo-naczyniowym u osób starszych. Jak można się spodziewać, stres oksydacyjny może z czasem wywoływać zmiany metaboliczne i funkcjonalne, które przyspieszają starzenie się i powodują zaburzenia czynności układu sercowo-naczyniowego, a poziom glutathionu zmniejsza się z wiekiem, co zwiększa to ryzyko.

W tym badaniu starzejące się myszy otrzymywały NAC lub kombinację NAC i glicyny. Po siedmiu tygodniach oceniono u nich czynność serca, wykazując, że u myszy otrzymujących NAC i glicynę zaobserwowano poprawę kilku parametrów czynności sercowo-naczyniowej, w tym:

Poprawę funkcji rozkurczowej

Zwiększenie szczytowej prędkości wczesnego napełniania

Skrócenie czasu relaksacji

Zmniejszenie objętości lewego przedsionka

Zmniejszenie ciśnienia rozkurczowego lewej komory

Sam NAC nie przyniósł tych korzyści sercowo-naczyniowych, chociaż w obu grupach zaobserwowano obniżony poziom mediatorów zapalnych. Kombinacja NAC i glicyny poprawiła również funkcję mitochondriów i zwiększyła liczbę genów mitochondrialnych w sercu, których ilość ulega zmniejszeniu z wiekiem.

Według autorów „Nasze dane wskazują, że suplementacja NAC + Gly może poprawić funkcję rozkurczową serca u starych myszy i może potencjalnie zapobiegać poważnym chorobom u osobników starszych”.

Niedobór glutathionu obniża poziom witaminy D u osób otyłych

Inne badanie opublikowane w *Scientific Reports* wykazało, że niedobór glutathionu może indukować zmiany epigenetyczne w genach regulujących metabolizm witaminy D w wątrobie. Pojawiające się dowody sugerują również, że metabolizm glutathionu odgrywa rolę w epigenetycznej regulacji reakcji utleniania-redukcji (redoks) – zauważyli autorzy artykułu.

Według wspomnianego artykułu, otyłość została skorelowana z niskim poziomem glutathionu i 25-hydroksywitaminy D3 – szczególnie u osób chorych na cukrzycę typu 2 i osób otyłych – a gdy otyłym myszom

podawano dietę z niedoborem glutationu, zmniejszeniu uległa ekspresja genów odpowiadających za metabolizm witaminy D i receptory witaminy D w wątrobie. W rezultacie wzrósł poziom stresu oksydacyjnego.

Według autorów artykułu, ich odkrycia sugerują, że suplementacja glutationu może pomóc zmniejszyć ryzyko niedoboru witaminy D u osób otyłych. Wykazano również, że suplementacja L-cysteiny – prekursoru glutationu, zwiększa poziom witaminy D i redukuje stres oksydacyjny – jak zauważono w artykule opisującym związek między glutationem i witaminą D.

Glutation i NAC łagodzą stres wywołany wysiłkiem fizycznym

Jak wspomniano wcześniej, ćwiczenia są jedną z przyczyn wzrostu produkcji wolnych rodników, a wraz z nimi stresu oksydacyjnego. Jeśli będziesz mieć wystarczająco dużo odpoczynku między treningami, stres oksydacyjny jest tak naprawdę częścią tego, co sprawia, że ćwiczenia są tak korzystne.

To powiedziawszy, jak zauważono w artykule z 2005 roku: „Skuteczna regulacja równowagi komórkowej między utlenianiem i przeciwutlenianiem jest ważna, biorąc pod uwagę funkcję komórkową i integralność DNA, a także transdukcję sygnału ekspresji genów”. Innymi słowy, nadmierne ćwiczenia mogą spowodować więcej szkody niż pożytku.

Aktywność fizyczna podnosi poziom glutationu

Powyższy artykuł z 2005 roku wyjaśnia, w jaki sposób ćwiczenia wpływają na poziom glutationu, a tym samym na zdrowie, kondycję i ryzyko chorób. Krótko mówiąc, kiedy wykonujesz intensywne ćwiczenia, poziom glutationu we krwi znacznie spada, podczas gdy poziom utlenionego glutationu w krążeniu wzrasta, co wskazuje, że został on użyty w mięśniach do neutralizacji wolnych rodników wytwarzanych podczas wysiłku.

Biorąc pod uwagę znaczenie glutationu w neutralizacji wolnych rodników, istotną kwestią jest skuteczna regulacja poziomu glutationu podczas ćwiczeń. Dobra wiadomość jest taka, że im więcej ćwiczysz, tym wyższy jest Twój podstawowy poziom glutationu.

Ta adaptacja pozwala Twojemu ciału skutecznie poradzić sobie ze wzrostem liczby wolnych rodników, który jest powodowany przez ćwiczenia. Chociaż same ćwiczenia podniosą poziom glutationu w czasie, podnoszenie glutationu poprzez suplementację jest często stosowaną strategią wśród sportowców.

Jak wspomniano, suplementacja glutationu jest nieskuteczna ze względu na słabe wchłanianie, dlatego NAC jest uważany za znacznie lepszy wybór.

Inne badania potwierdziły, że suplementacja NAC pomaga opóźnić zmęczenie mięśni podczas ćwiczeń, poprawiając w ten sposób wytrzymałość. W jednym z badań, wlew NAC wydłużył czas do wyczerpania sił o 26,3%.

Zdolność NAC do zmniejszania zmęczenia i poprawy komórkowego potencjału redoks (reakcje redukcji i utleniania) wskazuje również na jego potencjalnie korzystne działanie w przypadku osób zmagających się z zespołem przewlekłego zmęczenia (CFS).

Teoria niedoboru glutationu w CFS

Według amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób, CFS, znany również jako zapalenie mięśni i szpiku lub ME, charakteryzuje się „przytłaczającym zmęczeniem, którego nie poprawia odpoczynek”. Zmęczenie jest często tak duże, że uniemożliwia wykonywanie nawet najczęstszych codziennych czynności, takich jak prysznic lub przygotowanie posiłku.

Według Van Konynenburga, stres oksydacyjny „jest prawdopodobnie najlepiej sprawdzonym biochemicznym aspektem zespołu chronicznego zmęczenia”. Stres oksydacyjny przytłacza system, gdy coś powoduje nadmierne zapotrzebowanie na glutation.

Kilka przykładów zostało już wymienionych powyżej, takich jak niewystarczająca ilość przeciwutleniaczy i/lub nadmierne spożycie prooksydantów, narażenie na toksyny i obrażenia fizyczne. Czynnikiem może być również długotrwały stres emocjonalny.

Połączenie witaminy B12 i glutationu

Witamina B12 pomaga ciału przekształcać żywność na glukozę i energię, a zmęczenie jest jednym z objawów niskiego poziomu witaminy B12. Co ciekawe, wiele osób z CFS ma podwyższony poziom B12. Organizm chorego po prostu nie potrafi z niego właściwie korzystać, a jednym z potencjalnych winowajców jest niski poziom glutationu.

„Najlepszym testem, który to ujawnia, jest zbadanie poziomu kwasów organicznych w moczu, w tym kwasu metylomalonowego. Poziom tego kwasu będzie wysoki u osób z niedoborem witaminy B12, co jest powszechne u osób z CFS”.

Podstawowy mechanizm biochemiczny CFS

Cykl metylacji reguluje również zużycie siarki przez organizm oraz produkcję substancji zawierających siarkę, w tym glutationu. Pacjenci z CFS często mają nieprawidłowy poziom metabolitów siarki. Kiedy zrozumiesz wzajemne powiązanie glutationu, witaminy B12 i cyklu metylacji, łatwiej Ci będzie zobaczyć, jak powstaje przewlekły CFS.

Wszystkie te czynniki ostatecznie negatywnie wpłyną na układ immunologiczny, umożliwiając rozwój patogennych bakterii, wirusów i grzybów. U pacjentów z CFS często występuje kilka infekcji w tym samym czasie. Niski poziom glutationu utrudnia również naturalne szlaki detoksykacji organizmu, umożliwiając rozwój toksyczności w czasie, powodując w ten sposób coraz większą dysfunkcję.

Leczenie CFS

Jak więc zmienić ten łańcuch wydarzeń?

Zarys uproszczonego planu leczenia CFS polegającego na metylacji, który został opracowany przez Van Konynenburga, można znaleźć na HealthRising.org. Podstawą tego leczenia jest stosowanie specjalnych suplementów, w tym kwasu foliowego, witaminy B12, multiwitaminy, SAME i fosfatydyloseryny.

W swoim protokole Van Konynenburg wyjaśnia teorię zastosowania każdego z tych suplementów, ich wpływu na cykl metylacji i ich interakcji z innymi suplementami.

Moje przesłanie jest takie, że glutation i suplementacja NAC nie zawsze są idealnym rozwiązaniem. Osoby z CFS powinny być poddane indywidualnej ocenie przeprowadzonej przez doświadczonego klinicystę, która może również obejmować folian metylu i witaminę B12.

Ogólne wskazówki dotyczące dawkowania i bezpieczeństwa stosowania NAC

Jednak w wielu przypadkach, NAC można bezpiecznie wykorzystać do zwiększenia poziomu glutationu. NAC jest powszechnie dostępny jako doustny suplement diety i jest stosunkowo niedrogi. Niestety, podobnie jak glutation, NAC słabo się wchłania, gdy jest przyjmowany doustnie, chociaż wchłania się lepiej niż glutation.

Według niektórych badań biodostępność NAC po podaniu doustnym może wynosić od 4% do 10%, dlatego zalecana dawka może sięgać nawet 1800 miligramów (mg) dziennie. Okres półtrwania NAC wynosi około dwóch godzin, dlatego większość badanych osób przyjmuje go dwa lub trzy razy dziennie.

Nie określono jeszcze maksymalnej bezpiecznej dawki, ale z reguły jest ona dobrze tolerowana, chociaż u niektórych występują działania niepożądane ze strony przewodu pokarmowego, takie jak nudności, biegunka lub zaparcia. W takim przypadku należy zmniejszyć dawkę. Najlepiej jest również przyjmować NAC podczas jedzenia, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia skutków żołądkowo-jelitowych.

Należy również pamiętać, że ponieważ NAC zwiększa poziom glutationu, który jest silnym środkiem detoksykacyjnym, możesz doświadczyć osłabiających objawów detoksykacji, jeśli zaczniesz od zbyt dużej dawki. Aby tego uniknąć, zacznij od niskiego poziomu, powiedzmy od 400 do 600 mg raz dziennie i powoli zwiększaj dawkę.

Ponadto, jeśli obecnie przyjmujesz leki przeciwdepresyjne lub poddajesz się leczeniu przeciwnowotworowemu, koniecznie przedyskutuj stosowanie NAC ze swoim lekarzem, ponieważ może on wchodzić w interakcje z niektórymi lekami przeciwdepresyjnymi i chemioterapią.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2020/03/03/glutathione-nac-w-utrzymaniu-zdrowia-i-kondycji.aspx>



22 największe korzyści wynikające ze stosowania okresowego postu

Okresowy post to skuteczna strategia, która ułatwia utratę wagi i pomaga zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca i nowotwory.

Większość badań potwierdza pogląd, że „codzienne opuszczanie posiłków” może czynić cuda, ponieważ organizm człowieka po prostu nie jest zaprojektowany do ciągłego karmienia.

Badania dr Satchidanandy Pandy sugerują, że 90% ludzi spożywa posiłki w ciągu 12 godzin dziennie, a wiele z nich nawet w dłuższych okresach czasu. Niestety, jest to recepta na metaboliczną katastrofę i w miarę upływu czasu może siać spustoszenie w metabolizmie.

Okresowy post zazwyczaj odnosi się do niejedzenia przez co najmniej 14 kolejnych godzin dziennie. Jednak poszczenie przez 16 do 18 godzin dziennie jest prawdopodobnie bliższe ideałowi metabolicznemu. Oznacza to, że w ciągu doby jesz tylko przez sześć – osiem godzin.

Dlaczego warto stosować okresowy post?

Cykliczne jedzenie i poszczenie naśladują nawyki żywieniowe naszych przodków i przywracają bardziej naturalny stan organizmu, który pozwala na uzyskanie całego szeregu korzyści biochemicznych. W ostatnich latach staje się coraz bardziej jasne, że ciało człowieka nie może działać optymalnie, gdy pojawia się ciągły dopływ kalorii.

Kiedy jesz przez cały dzień i rzadko lub nigdy nie opuszczasz posiłku, organizm przystosowuje się do spalania cukru jako głównego paliwa i w ten sposób reguluje enzymy zaangażowane w wykorzystywanie i spalanie zgromadzonego tłuszczu.

W rezultacie rośnie oporność na insulinę i zaczynasz przybierać na wadze, a większość wysiłków zmierzających do utraty wagi staje się nieskuteczna.

Należy zdać sobie sprawę, że aby utracić tkankę tłuszczową, organizm musi być w stanie spalać tłuszcz. Dwa potężne sposoby przestawiania organizmu ze spalania węglowodanów na spalanie tłuszczu to poszczenie i/lub stosowanie **cyklicznej diety ketogenicznej**.

W celu uzyskania optymalnych wyników, warto zrobić jedno i drugie, ponieważ obie strategie wspierają się nawzajem, pozwalając na osiągnięcie szybszych rezultatów.

Liczne zalety okresowego postu

Coraz większa liczba badań medycznych wspiera stosowanie okresowego postu, pokazując, że przynosi on szeroki zakres biologicznych korzyści. Okazało się, że okresowy post:

1. Zwiększa wrażliwość na insulinę, która jest kluczowa dla zdrowia, ponieważ insulinooporność, czyli słaba wrażliwość komórek na insulinę przyczynia się do rozwoju wielu chorób przewlekłych.
2. Zwiększa wrażliwość na leptynę.
3. Normalizuje poziom greliny, znanej również jako „hormon głodu”, dzięki czemu zmniejsza uczucie głodu.
4. Poprawia zarządzanie poziomem cukru we krwi, zwiększając zależne od insuliny tempo wychwyty glukozy.
5. Obniża

poziom trójglicerydów.6. Zwiększa produkcję ludzkiego hormonu wzrostu (HGH) – zwykle określanego nazwą „hormon fitness”. HGH odgrywa ważną rolę w utrzymaniu optymalnego stanu zdrowia, kondycji i długowieczności, w tym w promowaniu wzrostu mięśni i zwiększaniu utraty tłuszczu poprzez przyspieszanie metabolizmu. Badania pokazują, że post podnosi poziom HGH aż o 1300% u kobiet i 2000% u mężczyzn. Fakt, że HGH pomaga budować mięśnie, jednocześnie promując utratę tkanki tłuszczowej, wyjaśnia, dlaczego powoduje utratę wagi bez poświęcania masy mięśniowej. Z tego względu nawet sportowcy mogą korzystać z zalet okresowego postu.7. Hamuje stan zapalny i zmniejsza szkody oksydacyjne.8. Wspiera autofagię i mitofagię – naturalne procesy oczyszczania niezbędne do optymalnej odnowy i funkcjonowania komórek.9. Przyspiesza spalanie tłuszczu, poprawia wydajność metaboliczną i skład ciała, w tym poprzez znaczącą redukcję trzewnej tkanki tłuszczowej i masy ciała u osób otyłych.10. Zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2, a także spowolnia jej progresję.11. Poprawia działanie układu odpornościowego.12. **Obniża ciśnienie krwi**.13. Zmniejsza ryzyko chorób serca - Jedno z badań wykazało, że osoby, które regularnie postują, mają o 58% niższe ryzyko choroby wieńcowej w porównaniu do osób, które nigdy nie pościły.14. Powoduje niektóre korzyści sercowo-naczyniowe wynikające z ćwiczeń fizycznych.15. Zwiększ wydajność energetyczną mitochondriów i biosyntezę.16. Przesuwa komórki macierzyste ze stanu uśpienia do stanu samoodnowy.17. Zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.18. Wydłuża długość życia – Istnieje szereg mechanizmów przyczyniających się do tego efektu. Następuje normalizacja wrażliwości na insulinę. Ponadto post hamuje szlak mTOR, który odgrywa ważną rolę w przyspieszaniu procesu starzenia.19. Powoduje regenerację trzustki i poprawia jej działanie.20. Poprawia funkcje poznawcze dzięki wzrostowi poziomu ketonów.21. Chroni przed chorobami neurologicznymi, takimi jak **otępienie, choroba Alzheimera i choroba Parkinsona**, dzięki produkcji ciał ketonowych (produktów ubocznych rozkładu kwasów tłuszczowych, które są zdrowym i preferowanym paliwem dla mózgu) i neurotropowego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), który aktywuje komórki macierzyste mózgu do przekształcania się w nowe neurony i uruchamia produkcję wielu substancji chemicznych promujących zdrowie neuronów.22. Eliminuje głód węglowodanowy, gdy organizm dostosuje się do spalania tłuszczu jako głównego paliwa zamiast węglowodanów.

Uwaga: Korzyści nie zostały wymienione według ważności.

Rozważania na temat okresowego postu

Chociaż okresowy post może być korzystny dla większości ludzi, oto kilka punktów do rozważenia:

- **Okresowy post nie musi być formą ograniczenia liczby kalorii** – to praktyka, która powinna sprawić, że poczujesz się dobrze. Jeśli Twoja strategia postu powoduje, że czujesz się osłabiony i ospały, musisz ponownie ocenić i zmienić swoje podejście.

- **Głód węglowodanowy jest tymczasowy** – Głód i pragnienie cukru powoli się rozpraszają, gdy organizm zaczyna spalać tłuszcz jako podstawowe paliwo. Gdy Twoje ciało przełączy się w tryb spalania tłuszczu, łatwiej będzie Ci pościć przez 18 godzin i nadal czuć się dobrze.

- **Nie zaleca się stosowania okresowego postu, jeśli dieta zawiera przetworzoną żywność** – podczas gdy okresowy post może brzmieć jak panaceum na zły stan zdrowia i nadwagę, sam w sobie nie zapewnia wszystkich wymienionych korzyści. Ważną rolę odgrywa jakość spożywanej żywności, zwłaszcza jeśli liczysz na coś więcej niż tylko utratę wagi.

Bardzo ważne jest unikanie rafinowanych węglowodanów, cukru/fruktozy i zbóż. Skoncentruj swoją dietę na węglowodanach roślinnych, umiarkowanych ilościach wysokiej jakości białka i zdrowych tłuszczach, takich jak masło, jajka, **awokado, olej kokosowy**, oliwa z oliwek i surowe orzechy.

Co warto wziąć pod uwagę przed zastosowaniem długookresowego postu?

Jednym z powodów, dla których zalecam zachowanie ostrożności co do stosowania postu na samej wodzie, jest fakt, że wielodniowe poszczenie na wodzie jest bardzo skuteczne w uwalnianiu toksyn zmagazynowanych w tkance tłuszczowej, co może spowodować problemy, jeśli Twój system detoksykacji nie działa prawidłowo.

Obejmuje to okres postu trwający od 16 do 18 godzin, raz lub dwa razy w tygodniu spożywamy posiłek mający od 300 do 800 kalorii zawierający składniki odżywcze wspierające detoks, a następnie przeprowadzamy 24-godzinny post. Dzięki temu w ciągu 42 godzin spożywamy tylko jeden posiłek mający od 300 do 800 kalorii.

Korzystanie z sauny na podczerwień i przyjmowanie skutecznych środków wiążących, takich jak chlorella, zmodyfikowana pektyna cytrusowa, kolendra lub węgiel aktywowany, może pomóc wyeliminować uwolnione toksyny z organizmu i zapobiec ich ponownemu wchłonięciu.

Stopniowe wydłużanie postów pomoże zminimalizować większość skutków ubocznych wynikających z poszczenia. Warto także przejść na dietę o wysokiej zawartości tłuszczu i niskiej zawartości węglowodanów, aby pomóc swojemu organizmowi dostosować się do używania tłuszczu jako podstawowego paliwa.

Tak zwana „keto grypa” jest często związana z niedoborem sodu, dlatego zaleca się codzienne spożywanie wysokiej jakości nieprzetworzonej soli. Pomoże to również zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia bólów głowy i/lub skurczów mięśni w nocy.

Kolejnym ważnym minerałem jest magnez. Jest on szczególnie ważny, jeśli chorujesz na cukrzycę, ponieważ niedobór magnezu jest bardzo powszechny u osób chorujących na cukrzycę typu 2.

Jeśli zażywasz leki, szczególnie hipoglikemizujące, musisz porozmawiać z lekarzem, ponieważ istnieje ryzyko, że

poziom glukozy we krwi spadnie zbyt nisko. Podobnie może się stać, jeśli stosujesz insulinę i kontynuujesz jej przyjmowanie podczas postu.

Jeśli Twój lekarz jest przeciwny lub nie zna się na poście, dobrze jest znaleźć takiego, który ma pewne doświadczenie w tej dziedzinie, aby udzielił Ci wskazówek, jak to zrobić. Istnieje również kilka absolutnych przeciwwskazań do stosowania postu na wodzie.

Jeśli którykolwiek z poniższych punktów dotyczy Ciebie, nie powinieneś pościć:

- Niedowaga, definiowana jako stan, gdy indeks masy ciała (BMI) jest mniejszy niż 18,5.
- Niedożywienie (w takim przypadku należy spożywać zdrowszą, bardziej pożywną żywność).
- Dzieci nie powinny pościć dłużej niż 24 godziny, ponieważ potrzebują składników odżywczych do dalszego wzrostu. Jeśli Twoje dziecko musi schudnąć, znacznie bezpieczniejszym i bardziej odpowiednim podejściem jest ograniczenie spożycia rafinowanych cukrów i zbóż.

W przypadku dzieci post jest ryzykowny, ponieważ eliminuje WSZYSTKIE składniki odżywcze, w tym te, na które jest ciągle zapotrzebowanie.

• Kobiety w ciąży i/lub karmiące piersią. Matka potrzebuje stałego zaopatrzenia w składniki odżywcze, aby zapewnić zdrowy wzrost i rozwój dziecka. Zatem poszczenie w czasie ciąży lub w okresie karmienia piersią jest po prostu zbyt ryzykowne dla dziecka.

Przejmij kontrolę nad swoim zdrowiem stosując okresowy post

Kiedyś ludzie nie mieli ciągłego dostępu do jedzenia. Dowody wskazują, że jeśli jesz bez dłuższej przerwy, radykalnie rośnie ryzyko rozwoju przewlekłych chorób zwyrodnieniowych.

Jeśli nie znasz pojęcia okresowego postu, rozważ wdrożenie go do codziennej rutyny zaczynając od pominięcia śniadania; zjedz obiad i kolację w okienku trwającym osiem godzin i upewnij się, że przestaniesz jeść na trzy godziny przed pójściem spać.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2019/03/15/wdrozenie-okresowego-postu-do-rutyny-dnia.aspx>



Przewodnik po detoksykacji białka kolczastego

Jest to przewodnik Światowej Rady Zdrowia z nowymi informacjami na temat usuwania z organizmu białek kolczastych wywołanych wirusami i szczepionkami. Wykazy leków ziołowych i innych leków oraz suplementów zostały opracowane we współpracy międzynarodowych lekarzy, naukowców i praktyków medycyny holistycznej.

Kto może skorzystać z tych informacji?

Jeśli przechodziłeś Covid-19, miałeś niedawno zastrzyk przeciwko Covid-19 lub doświadczasz objawów, które mogą być związane z wydalaniem szczepionki Covid-19, możesz skorzystać z zastosowania jednego lub więcej pozycji z poniższej listy leków lub suplementów w celu zmniejszenia obciążenia białkiem kolczastym. **Białko kolczaste, które jest zarówno częścią wirusa Covid-19, jak i jest wytwarzane w naszych organizmach po zaszczepieniu, może krążyć wokół naszego ciała, powodując uszkodzenia komórek, tkanek i narządów.**

Wiele osób nie było w stanie znaleźć pomocy w związku z chorobą związaną z białkiem kolczastym (spikopatia) w ramach istniejących usług opieki zdrowotnej. Ta informacja jest istotna, jeśli doświadczyłeś działań niepożądanych po podaniu szczepionki, cierpisz na przewlekłą chorobę Covid lub masz Zespół poszczepienny Covid-19 (pCoIS).

Ważna uwaga: Ten przewodnik ma charakter wyłącznie edukacyjny. W przypadku zachorowania po zaszczepieniu należy zwrócić się o pomoc do lekarza medycyny lub lekarza medycyny holistycznej.

Białko kolczaste można znaleźć we wszystkich wariantach SARS-CoV-2. **Jest ono również produkowane w Twoim organizmie, gdy otrzymujesz zastrzyk przeciwko Covid-19. Nawet jeśli nie miałeś żadnych objawów, nie miałeś pozytywnego wyniku testu na Covid-19, ani nie doświadczyłeś niepożądanych skutków ubocznych po podaniu zastrzyku, w twoim ciele mogą nadal znajdować się pozostałości białek kolczastych.** W celu oczyszczenia ich po zastrzyku lub infekcji, lekarze i praktycy holistyczni sugerują kilka prostych działań.

Uważa się, że jak najszybsze oczyszczenie organizmu z białka kolczastego (określanego odtąd jako detoks) po infekcji lub zastrzyku może chronić przed uszkodzeniami ze strony pozostałych lub krążących białek kolczastych.

W tym poradniku omówionych zostanie kilka kluczowych cech tych stanów, na które można celować podczas detoksykacji:

Białko kolczaste

Receptory ACE2

Interleukina 6 (IL-6)

Furyna

Proteaza serynowa

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa przed rozpoczęciem detoksu

Nie podejmuj detoksykacji białka kolczastego bez nadzoru zaufanego lekarza. Zwróć uwagę na następujące kwestie:

Herbata z igieł sosnowych, neem, żywokost, Andrographis paniculata – NIE należy spożywać w czasie ciąży.

Magnez – Przedawkowanie jest możliwe i trudniej je wykryć podczas spożywania magnezu liposomalnego. Dlatego rozważ mieszankę magnezu liposomalnego i konwencjonalnego lub po prostu magnezu konwencjonalnego.

Cynk – Podczas spożywania multiwitaminy, która już zawiera cynk, należy dostosować ilość cynku spożywanego w innych suplementach.

Nattokinaza – Nie należy przyjmować podczas stosowania leków rozrzedzających krew lub w przypadku ciąży lub karmienia piersią.

Zawsze zastanów się nad dawkowaniem – Przyjmując multiwitaminę, pamiętaj o odpowiednim dostosowaniu ilości poszczególnych suplementów. (np. jeśli twoja multiwitamina zawiera 15 mg cynku, powinieneś zmniejszyć suplementację cynkiem o tę ilość.)

Ziele dziurawca – Ten lek wchodzi w interakcje z wieloma lekami farmaceutycznymi. Nie należy go przyjmować, jeśli przyjmujesz inne leki bez porady lekarza.

Porady

Zmień dietę tak, aby ograniczyć spożycie prozapalnych produktów spożywczych. Zalecana jest dieta o niskiej zawartości histaminy. Unikaj przetworzonej żywności i GMO.

Produkty żywnościowe znajdujące się w Tabeli 1 można również włączyć do codziennej diety przed zachorowaniem na Covid-19 lub zaszczepieniem przeciwko Covid-19, jeśli nadal się na to zdecydujesz.

Przerywany post: Praktyka przerywanego postu opiera się na naprzemiennych okresach, w których nie spożywa się pokarmów stałych, z okresami, w których spożywa się pokarmy. Powszechnie, ci, którzy praktykują przerywany post zużywają wszystkie swoje dzienne kalorie w ciągu 6-8 godzin każdego dnia. Ta metoda diety jest używana do wywołania autofagii, która jest zasadniczo procesem recyklingu, który zachodzi w ludzkich komórkach, gdzie komórki ulegają degradacji i przetwarzają składniki. Autofagia jest wykorzystywana przez organizm do eliminacji uszkodzonych białek komórkowych i może niszczyć szkodliwe wirusy i bakterie po infekcji.

Zaleca się codzienne spożywanie multiwitaminy. Zapewnia podstawowe zaopatrzenie w witaminę A, witaminę E,

jod, selen, pierwiastki śladowe i inne, oprócz **witaminy C** i witaminy D3.

Terapia ciepła, taka jak korzystanie z sauny i gorących kąpeli, jest uważana za dobry sposób na detoksykację białka kolczastego.

Co to jest białko kolczaste?

Podczas naturalnej infekcji, białka kolców odgrywają kluczową rolę w pomaganiu wirusowi we wnikaniu do komórek organizmu. Region białka, znany jako S2, łączy otoczkę wirusa z błoną komórkową. Region S2 pozwala również na łatwe wykrycie białka kolczastego koronawirusa przez układ odpornościowy, który następnie wytwarza przeciwciała, aby namierzyć i związać wirusa.

Białka kolców są również wytwarzane przez twój organizm po przyjęciu szczepionki Covid-19 i działają podobnie, ponieważ są w stanie łączyć się z błonami komórkowymi. Ponadto, **ponieważ są one wytwarzane w twoich własnych komórkach, twoje komórki są następnie namierzone przez twój układ odpornościowy w celu zniszczenia białka kolca. W ten sposób, odpowiedź twojego układu odpornościowego na białka kolców może uszkodzić komórki twojego ciała.**

Pojawiające się dowody wskazują również, że w jądrze naszych komórek białko kolców osłabia zdolność naszych komórek do naprawy DNA .

Dlaczego warto rozważyć detoks białka kolczastego?

Białko kolczaste pochodzące z naturalnej infekcji lub szczepionki przeciwko Covid powoduje uszkodzenia komórek naszego organizmu, dlatego ważne jest podjęcie działań mających na celu odtrucie się z niego najlepiej jak potrafimy.

Białko kolca jest wysoce toksyczną częścią wirusa, a badania powiązały białko kolca wywołane szczepionką z działaniem toksycznym.

Białko kolca wirusa zostało powiązane z działaniami niepożądanymi, takimi jak: zakrzepy krwi, mgła mózgowa, organizujące się zapalenie płuc i zapalenie mięśnia sercowego.

Japońskie badanie biodystrybucji szczepionki firmy Pfizer wykazało, że w ciągu 48 godzin po szczepieniu cząsteczki szczepionki przemieszczały się do różnych tkanek w całym organizmie i nie pozostawały w miejscu wstrzyknięcia, przy czym wysokie stężenie stwierdzono w wątrobie, szpiku kostnym i jajnikach.

Pojawiające się dowody na temat spikopatii sugerują, że efekty związane ze stanem zapalnym i krzepnięciem mogą wystąpić w każdej tkance, w której gromadzi się białko kolczaste. Ponadto **recenzowane badania na myszach wykazały, że białko kolca jest zdolne do przekraczania bariery krew-mózg. Tak więc u ludzi może potencjalnie prowadzić do uszkodzeń neurologicznych, jeśli nie zostanie usunięte z organizmu.**

Jak zmniejszyć ilość białka kolczastego

Wspieranie osób z chorobą Covid i chorobami poszczepienną to nowa i wschodząca dziedzina badań i praktyki zdrowotnej. Poniższe listy zawierają substancje, które mogą być przydatne. Ta lista została opracowana przez międzynarodowych lekarzy i praktyków holistycznych z różnorodnymi doświadczeniami w pomaganiu ludziom w powrocie do zdrowia po Covid-19 i chorobach po zastrzyku.

Na szczęście istnieje wiele łatwo dostępnych, naturalnych rozwiązań, które zmniejszają ilość białka w organizmie.

Niektóre "inhibitory wiążące białka" hamują wiązanie białka kolczastego z komórkami ludzkimi, podczas gdy inne neutralizują białko kolczaste tak, że nie może ono już powodować uszkodzeń komórek ludzkich.

Inhibitory białka kolczastego: Kwiatostan Głowienka pospolita, igły sosnowe, emodyna, neem, wyciąg z liści mniszka lekarskiego, iwermektyna.

Neutralizatory białka kolczastego: N-acetylocysteina (NAC), glutation, herbata z kopru włoskiego, herbata z anyżu gwiazdzistego, herbata z igieł sosny, dziurawiec, liść komosy, witamina C.

Wykazano, że iwermektyna wiąże się z białkiem kolczastym , potencjalnie czyniąc je nieskutecznym w wiązaniu się z błoną komórkową.

Kilka roślin występujących w przyrodzie, w tym igły sosny, koper włoski, anyż gwiazdzisty (gwiazdkowy), ziele dziurawca i liść żywokostu, zawiera substancję zwaną kwasem szikimowym, który może pomóc zneutralizować białko kolca. Kwas szikimowy może pomóc w zmniejszeniu kilku możliwych szkodliwych skutków białka kolczastego i uważa się, że przeciwdziała tworzeniu się zakrzepów krwi.

Regularne doustne dawki witaminy C są przydatne w neutralizacji wszelkich toksyn.

Herbata z igieł sosnowych ma silne działanie przeciwutleniające i zawiera wysokie stężenie witaminy C.

Nattokinaza (patrz Tabela 1), enzym pochodzący z japońskiej potrawy sojowej „Natto”, jest naturalną substancją, której właściwości mogą pomóc w ograniczeniu występowania zakrzepów krwi.

Czym jest receptor ACE2?

Receptor ACE2 znajduje się w ścianie komórkowej, w wyściółce płuc i naczyń krwionośnych oraz w płytkach krwi. **Białko kolca przyłącza się do receptorów ACE2.**

Stwierdzono, że duże stężenia białka kolczastego mogą wiązać się z naszymi receptorami ACE2 i skutecznie "siedzieć tam", blokując regularne funkcjonowanie tych receptorów w różnych tkankach. Zakłócenie funkcjonowania tych receptorów wiąże się z wieloma niekorzystnymi skutkami poprzez zmienione funkcjonowanie tkanek .

Jeśli białka kolczaste zwiążą się ze ścianą komórkową i „tam pozostaną”, mogą pobudzić układ odpornościowy do atakowania zdrowych komórek i wywołać chorobę autoimmunologiczną.

Białko kolca może przyłączać się do receptorów ACE2 zlokalizowanych na płytkach krwi i komórkach śródbłonna wyściełających naczynia krwionośne, co może prowadzić do nieprawidłowego krwawienia lub zakrzepów, z których oba są związane z małopłytkowością zakrzepową wywołaną szczepionką (VITT)

Jak odtruć swoje receptory ACE2?

Substancje naturalnie chroniące receptory ACE2:

Iwermektyna

Hydroksychlorochina (z cynkiem)

Kwercetyna (z cynkiem)

Fisetyna

Dowody wskazują, że **wiązanie iwermektyny z receptorem ACE2 zapobiega wiązaniu się z nim białka kolca.**

Co to jest interleukina-6

Interleukina 6, czyli IL-6, jest białkiem cytokinowym o działaniu przede wszystkim prozapalnym. Oznacza to, że jest naturalnie wytwarzana przez organizm w odpowiedzi na infekcję lub uszkodzenie tkanek i inicjuje odpowiedź zapalną.

Dlaczego warto celować w IL-6?

Niektóre naturalne substancje wspomagają proces detoksykacji po szczepieniu, celując w interleukinę 6.

Dowody naukowe pokazują, że cytokiny, takie jak IL-6, występują na znacznie wyższym poziomie wśród osób zakażonych Covid w porównaniu z osobami niezakażonymi.

IL-6 została wykorzystana jako **biomarker progresji Covida**. Podwyższony poziom IL-6 **stwierdzono u pacjentów z dysfunkcją układu oddechowego** Metaanaliza wykazała **wiarygodny związek między poziomami IL-6 a ciężkością COVID**. Poziomy IL-6 były **odwrotnie proporcjonalne do liczby limfocytów T u pacjentów oddziału intensywnej opieki medycznej (OIOM)**.

Cytokiny prozapalne, takie jak IL-6, są również wytwarzane po szczepieniu, a badania sugerują, że mogą one dotrzeć do mózgu.

Inhibitory IL-6 zostały faktycznie zalecane przez WHO dla ciężkich przypadków Covid, dla których zostały opisane jako ratujące życie.

Jak przeprowadzić detoks z IL-6

Poniższe listy substancji naturalnych, w tym kilka podstawowych przeciwzapalnych suplementów diety, mogą być stosowane w celu zapobiegania niekorzystnym skutkom działania IL-6 poprzez hamowanie jej działania.

Inhibitory IL-6 (przeciwzapalne): Boswellia serrata (kadzidło) i ekstrakt z liści mniszka lekarskiego

Inne inhibitory IL-6: czarnuszka (Nigella sativa), kurkumina, olej rybny i inne kwasy tłuszczowe, cynamon, fisetyna (flawonoid), apigenina, kwercetyna (flawonoid), resweratrol, luteolina, witamina D3 (z witaminą K2), cynk, magnez, herbata jaśminowa, przyprawy, liście laurowe, czarny pieprz, gałka muszkatołowa i szalwia

W terapii przeciwwirusowej stosuje się kilka naturalnych substancji pochodzenia roślinnego. Wykazano, że barwnik roślinny - kwercetyna wykazuje szeroki zakres działania przeciwzapalnego i przeciwwirusowego.

Wykazano, że cynk działa jako **silny przeciwutleniacz**, który chroni organizm przed stresem oksydacyjnym, procesem związanym z **uszkodzeniem DNA, nadmiernym stanem zapalnym i innymi szkodliwymi skutkami.**

Co to jest furyna

Furyna to enzym, który rozszczepia białka i powoduje ich biologiczną aktywację.

Dlaczego warto celować w furynę?

Wykazano, że furyna oddziela białko kolca, a tym samym umożliwia wirusowi wniknięcie do ludzkich komórek.

Na białku kolczastym znajduje się **miejsce roszczępienia furyn**, które jak się uważa, czyni wirusa bardziej zakaźnym.

Inhibitory furyny działają poprzez zapobieganie **roszczepianiu białka kolczastego.**

Jak przeprowadzić detoks od furyny

Substancje, które w naturalny sposób hamują furynę:

Rutyna

Limonen

Bajkalina

Hesperydyna

Co to jest proteaza serynowa

Proteaza serynowa jest enzymem.

Dlaczego warto celować w proteazę serynową?

Hamowanie proteazy serynowej może zapobiegać aktywacji białka kolczastego, a także zmniejszać wnikanie wirusa do komórek, a tym samym **zmniejszając liczbę infekcji, jak również ich ciężkość.**

Jak przeprowadzić detoks z proteazy serynowej

Substancje, które naturalnie hamują proteazę serynową i mogą pomóc w obniżeniu poziomu białka kolczastego w organizmie:

Zielona herbata

Bulwy ziemniaków

Niebieskozielone algi

Soja (ekologiczna)

N-acetylocysteina (NAC)

Boswellia (kadzidłowiec)

Co zabrać? Ile wziąć? Skąd to pochodzi? Gdzie to zdobyć?

Tabela 1. Leki i suplementy, których stosowanie można rozważyć

Substancja Naturalne źródła Gdzie dostać Zalecana dawka Iwermektyna Bakterie glebowe (awermektyna) Na receptę 0,4 mg/kg co tydzień przez 4 tygodnie, a następnie co miesiąc

*Przed użyciem należy sprawdzić instrukcje na opakowaniu, aby ustalić, czy istnieją przeciwwskazania Hydroksychlorochina Na receptę 200 mg tygodniowo przez 4 tygodnie

*Przed użyciem sprawdź instrukcję na opakowaniu, aby ustalić, czy istnieją przeciwwskazania Witamina C Owoce cytrusowe (np. pomarańcze) i warzywa (brokuły, kalafior, brukselka) Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online 6-12 g dziennie (podzielone równo pomiędzy askorbinian sodu (kilka gramów), liposomalną witaminę C (3-6 g) i palmitynian askorbylu (1-3 g) Prunella Vulgaris

(Głowienka pospolita) Roślina Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online 7 uncji (207 ml) dziennie Sosnowe Igłsosna Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online

Spożywaj herbatę 3 razy dziennie (spożywaj olej/żywicę, która gromadzi się również w herbacie) Neem Neem drzewo Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Zgodnie z instrukcjami lekarza lub przygotowania

Ekstrakt z liści mniszka lekarskiego Roślina mniszka lekarskiego Suplement (herbata z mniszka, kawa z mniszka, nalewka z liści): sklepy z naturalną żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online

Nalewka zgodnie z instrukcjami lekarza lub przygotowania N-acetylo-cysteina (NAC) Pokarmy wysokobiałkowe (fasola, soczewica, szpinak, banany, łosoś, tuńczyk) Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z

suplementami diety, online Do 1200 mg dziennie (w dawkach podzielonych) Herbata z kopru włoskiego Koper włoski Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Brak górnego limitu. Zaczynj od 1 filiżanki i monitoruj reakcję organizmu Herbata anyżowa Chińskie wiecznie zielone drzewo (Illicium

verum) Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Brak górnego limitu. Zaczynj od 1 filiżanki i monitoruj reakcję organizmu Ziele dziurawca Zakład dziurawca zwyczajnego Suplement: sklepy ze zdrową

żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Zgodnie z zaleceniami w suplementcie Liść żywokostu Rodzaj rośliny symphytum Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Zgodnie z

zaleceniami w suplementcie Lumbrokinase

Serrapeptidase

lub Nattokinase Natto (japońska potrawa z soi) Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online 2-6 kapsułek 3-4 razy dziennie na pusty żołądek godzinę przed lub dwie godziny po

posiłku Boswellia serrata Drzewo Boswellia serrata Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Zgodnie z zaleceniami w suplementcie czarnuszka (czarnuszka siewna) Rodzina roślin

jaskry Sklepy spożywcze, sklepy ze zdrową żywnością Kurkumina Kurkuma Sklepy spożywcze, sklepy ze zdrową żywnością Olej rybny Ryby tłuste/tłuste Sklepy spożywcze, sklepy ze zdrową żywnością Do 2000 mg

dziennie Cynamon Rodzaj drzewa cynamonowego Sklep spożywczy Fisetyna (flawonoid) Owoce: truskawki, jabłka, mango Warzywa: cebula, orzechy, wino Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Do

100 mg dziennie Spożywać z tłuszczami Apigenina Owoce, warzywa i zioła pietruszka, rumianek, szpinak winny, seler, karczochy, oregano Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online 50 mg

dziennie Kwercetyna (flawonoid) Owoce cytrusowe, cebula, pietruszka, czerwone wino Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Do 500 mg dwa razy dziennie, spożywać z

cynkiem Resweratrol Orzeszki ziemne, winogrona, wino, jagody, kakao Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online Do 1500 mg dziennie przez okres do 3 miesięcy luteolina Warzywa: seler, pietruszka,

liście cebuli

Owoce: skórki jabłek, kwiaty chryzantemy Suplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online 100-300 mg dziennie (Typowe zalecenia producenta) Witamina D3 Tłuste ryby, oleje z rybiej

wątrobySuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online5 000–10 000 IU dziennie lub cokolwiek potrzeba, aby uzyskać 60–80 ng/ml w badaniu we krwiWitamina KZielone liściaste warzywaSuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online90-120 mg dziennie (90 dla kobiet, 120 dla mężczyzn)CynkMięso czerwone, drób, ostrygi, produkty pełnoziarniste, produkty mleczneSuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online1-40 mg dziennieMagnezZieloni, pełne ziarna, orzechySuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, onlineDo 350 mg dziennieHerbata jaśminowaLiście pospolitej rośliny jaśminu lub SampaguitaSklep spożywczy, sklepy ze zdrową żywnościąDo 8 filiżanek dzienniePrzyprawy Sklep spożywczy Liście lauroweRośliny o liściach laurowychSklep spożywczy Czarny pieprzCzarna roślina PiperSklep spożywczy Gałka muskatołowaNasiona drzewa Myristica fragransSklep spożywczy szałwiaRoślina szałwiiSklep spożywczy RutynaKasza gryczana, szparagi, morele, wiśnie, czarna herbata, zielona herbata, herbata z czarnego bzuSuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online500-4 000 mg dziennie (skonsultuj się z lekarzem przed przyjęciem wyższych dawek)LimonenSkórki owoców cytrusowych, takich jak cytryny, pomarańcze i limonkiSuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, onlineDo 2000 mg dzienniebajkaleinaRodzaj roślin ScutellariaSuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online100-2800 mgHesperydynaOwoc cytrusowySuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, onlineDo 150 mg dwa razy na dobęZielona herbataLiście rośliny Camellia sinensisSklep spożywczyDo 8 filiżanek herbaty dziennie lub zgodnie z zaleceniami suplementuBulwy ziemniakówZiemniakiSklep spożywczy Niebieskozielone AlgiCyanobakteriaSuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online1-10 gramów dziennieAndrographis paniculataZielona roślina chirettaSuplement: sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online400 mg x 2 dziennie

*Sprawdź przeciwwskazaniaEkstrakt z ostropestu plamistegosylimarynaSuplement; Sklepy ze zdrową żywnością, apteki, sklepy z suplementami diety, online200 mg 3 razy dziennieSoja (ekologiczna)SojaSklep spożywczy, sklepy ze zdrową żywnością

Detoks-białka-kolczastego-PDF (j. angielski)

Większość z tych produktów jest łatwo dostępna w lokalnych sklepach spożywczych lub jako suplementy diety w sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Ta lista nie jest wyczerpująca i zasugerowano również inne substancje, takie jak serrapeptaza i olejek CBD.

Niektórzy lekarze holistyczni zalecają również substancje do oczyszczania organizmu z metali po szczepieniu, takie jak zeolit i węgiel aktywny.

Dziesięć najważniejszych zasadniczych składników detoksykujących białko kolczaste:

Witamina D

Witamina C

NAC (N-acetylocysteina)

Iwermektyna

Nasiona czarnuszki

Kwercetyna

Cynk

Magnez

Kurkumina

Ekstrakt z ostropestu plamistego

Źródło: <https://worldcouncilforhealth.org/resources/spike-protein-detox-guide>



Pięć naturalnych detoksykantów na zdrowy rok

Niezależnie od tego, czy szukasz sposobu na poprawę samopoczucia po świętach, zimowej hibernacji, czy też całorocznej odnowy biologicznej, **możesz wzmocnić naturalny system detoksykacji swojego organizmu. Różne pokarmy, w tym warzywa krzyżowe, jagody, czosnek i przyprawy, takie jak kurkuma, są popularne jako wsparcie detoksykacji.**

Naturalne kroki, takie jak **pocenie się i przyjmowanie probiotyków, są również uważane za pomocne w detoksykacji niebezpiecznych metali i substancji petrochemicznych, które często pozostają cichymi najeźdźcami w codziennym życiu.** Przyjrzyjmy się kilku sprawdzonym w czasie i opartym na dowodach naukowych sposobom wykorzystania naturalnych detoksykantów w celu zapewnienia sobie zdrowego roku.

Astaksantyna

Astaksantyna jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów występujących w przyrodzie. Astaksantyna, karotenoid ksantofilowy o krwistoczerwonym pigmentcie, jest szeroko badana pod kątem jej właściwości przeciwutleniających, przeciwzapalnych i wzmacniających odporność, a także **korzystnego wpływu na naprawę DNA.**

Stwierdzono, że **suplementacja astaksantyny przez cztery tygodnie podnosi poziom przeciwutleniacza glutationu we krwi aktywnych młodych mężczyzn.** W badaniu na zwierzętach ten morski biokomponent okazał się być kluczowym czynnikiem w ochronie mózgu przed **zapaleniem układu nerwowego i stresem oksydacyjnym** wywołanym przez środowiskowy dym tytoniowy.

Chlorella

Toksyczność metali ciężkich stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia człowieka. Narażenie na zanieczyszczenia, ksenobiotyki i metale ciężkie, takie jak rtęć i ołów, może wpływać na poziom i aktywność przeciwutleniaczy i enzymów w organizmie. **Chlorella** z alg zapewnia liczne korzyści odżywcze i **pomaga poprawić eliminację tych metali ciężkich.**

Skróciła okres półtrwania chlordekonu, insektycydu chloroorganicznego, z 40 do 19 dni i **przyczyniła się do usunięcia metali ciężkich u pacjentów z długotrwałymi implantami tytanowymi i wypełnieniami amalgamatowymi (rtęciowymi).**

U młodych dorosłych Koreańczyków suplementacja chlorellą **usuwała rakotwórcze heterocykliczne aminy aromatyczne (HCA).** Badanie z 2015 r. wykazało również, że **chlorella pomogła kobietom w detoksykacji rakotwórczych wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (PAH)** - klasy związków chemicznych wytwarzanych podczas spalania węgla, gazu, drewna, śmieci lub tytoniu.

Czosnek

Czosnek ma długą historię zastosowania leczniczego, a także historię kulinarną jako podstawowy element gotowania. Uważa się, że jego główny składnik - allicyna, oprócz niezwykłego działania przeciwwirusowego, przeciwgrzybiczego i przeciwbakteryjnego, odgrywa rolę w jej zdolnościach **przeciwutleniających i detoksykacji.**

Czosnek okazał się bezpieczniejszy klinicznie i równie skuteczny jak lek d-penicylamina w leczeniu łagodnego do **umiarkowanego zatrucia ołowiem**. Poprawa kliniczna była znacząca w przypadku wielu objawów, takich jak drażliwość, ból głowy, średniego skurczowego ciśnienia krwi po zastosowaniu czosnku, ale nie terapii lekowej - napisali badacze.

Wraz z cebulą, czosnek wykazywał również właściwości przeciwnowotworowe, częściowo dzięki swojej zdolności do **indukowania enzymów detoksykacyjnych fazy II**. Odrębne badanie sugeruje, że efekt ten może być częściowo spowodowany obecnością w czosnku związków siarki organicznej, takich jak **2-propenylotiosiarczan sodu (2PTS)**.

Kiełki brokułów

Kiełki brokułów, czyli młode rośliny brokułów, to warzywa krzyżowe, które mogą wspomagać naturalną detoksykację organizmu. **Brokuły**, wraz z zawartym w nich fitochemicznym sulforafanem, mogą **aktywować enzymy**, które mogą chronić przed toksycznym działaniem wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA). **Wyciąg z kiełków brokułów może chronić wątrobę** przed różnymi rodzajami substancji ksenobiotycznych poprzez indukowanie enzymów detoksykacyjnych i syntezy glutationu.

Niewielka ilość kiełków brokułów może również pomóc w ochronie przed **chemicznymi czynnikami rakotwórczymi**. „Niewielkie ilości kiełków mogą chronić przed ryzykiem zachorowania na raka równie skutecznie jak znacznie większe ilości dojrzałych warzyw tej samej odmiany” - **napisali autorzy badania** z 1997 r.

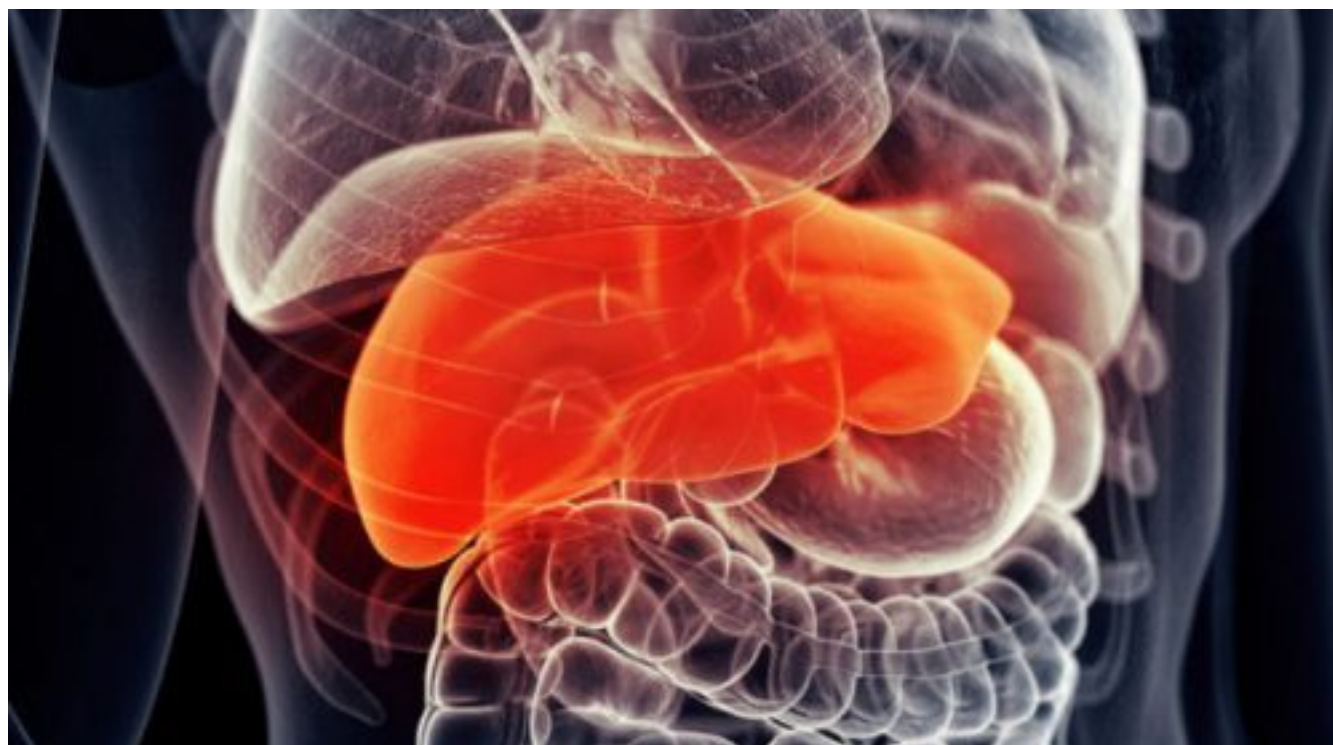
W badaniach na zwierzętach kiełki brokułów zmniejszyły również stres oksydacyjny **wywołany spożyciem alkoholu**. Mogą więc chronić wątrobę poprzez zwiększenie zdolności antyoksydacyjnych i zmniejszenie związanego z tym stresu.

Zielona herbata

Zielona herbata to nie tylko kojący napój, ale także tarcza chroniąca przed niektórymi toksynami występującymi na co dzień. Według badań przeprowadzonych na zwierzętach, **zielona herbata może zmniejszać negatywne skutki działania ołowiu**, a także obniżyć wchłanianie z przewodu pokarmowego powszechnie występujących **czynników szkodliwych**, takich jak polichlorowane bifenyle (PCB), polichlorowane dibenzofurany (PCDF) i dioksyny.

W starzejącym się mózgu modeli zwierzęcych, **katechiny** z zielonej herbaty chroniły również przed **spadkiem poziomu peroksydazy glutationowej** i wynikającymi z tego uszkodzeniami oksydacyjnymi związanymi z wiekiem.

Źródło: <https://greenmedinfo.com/blog/five-natural-detoxifiers-healthy-year>



Dlaczego detoksykacja jest taka ważna

Czasami lekarz lub dietetyk napisze artykuł i wyrazi opinię, że ludzie nie muszą stosować specjalnych diet lub suplementów diety, aby usuwać toksyny z organizmu. Ich zdaniem organizm ma doskonale zaprojektowany system detoksykacji wykorzystujący wątrobę i naszą skórę do usuwania wszelkich toksyn. W teorii może to być sensowne, ale w praktyce już nie do końca. Na początek zadajmy sobie kilka podstawowych pytań:

Czy w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat wzrosła ilość toksyn: plastikowe pojemniki, pestycydy, zanieczyszczenia przemysłowe, odpady farmaceutyczne, narażenie na promieniowanie, przetwarzanie i gotowanie żywności, emisja spalin samochodowych i wiele innych?

Czy dieta przeciętnego człowieka poprawiła się czy pogorszyła w ciągu ostatnich siedemdziesięciu lat? CDC twierdzi, że ponad 95% populacji ma poważne niedobory żywieniowe, a National Cancer Institute podaje tę liczbę na 100%. Czy bez odpowiednich składników odżywczych w organizmie system detoksykacji może działać prawidłowo?

Czy przeciętny człowiek ma teraz większą aktywność fizyczną niż w przeszłości? Każde badanie potwierdza, że zdecydowana większość ludzi nie ma wystarczającej aktywności fizycznej, a wiemy, że ćwiczenia mają kluczowe znaczenie dla usuwania toksyn z organizmu. Ruch jest niezbędny, aby gruczoły limfatyczne uwalniały zmagazynowane toksyny do przetworzenia. Pocenie się jest niezbędne do usunięcia toksyn z organizmu.

Ludzie nie jedzą wystarczająco dużo detoksykujących pokarmów, którymi są głównie warzywa. Każde badanie zachowań ludzkich w Ameryce Północnej potwierdza, że zdecydowana większość ludzi nie spożywa wystarczającej ilości warzyw.

I w końcu, dlaczego setki recenzowanych badań wyraźnie pokazują, że programy detoksykacyjne rzeczywiście działają bardzo dobrze, usuwając określone toksyny, zmniejszając poziom toksyn we krwi i moczu, redukując objawy i poprawiając ogólny stan zdrowia?

Każda osoba powinna uważnie przyjrzeć się swojemu stylowi życia i zachowaniu, aby poprawić swoje pogarszające się zdrowie. Ponad 70% dorosłych cierpi obecnie na choroby przewlekłe, podczas gdy w 1960 r. odsetek ten wynosił zaledwie 10%. Szanowani naukowcy i lekarze, tacy jak dr Joseph Pizzorno, dr Mark Hyman i dr Jeffrey Bland zgadzają się, że **toksyny są jedną z głównych przyczyn pogarszającego się stanu naszego zdrowia, wraz z niewłaściwym odżywianiem i nieodpowiednim wysiłkiem fizycznym.**

Jeffrey S. Bland. Choroba urojona: pokonanie przyczyn przewlekłej choroby dla zdrowszego, dłuższego i szczęśliwszego życia.

Źródło: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684103/>

Dla niektórych osób ten przegląd może nie być wystarczający, aby wpłynąć na ich myślenie lub zachęcić ich do rozważenia wprowadzenia poważnych zmian w celu poprawy ich zdrowia. Dlatego pomocne może być wyjaśnienie, jak działa nasz system detoksykacji.

Wątroba jako główny detoksykator

Prawdą jest, że wątroba odgrywa dominującą rolę w naszym systemie detoksykacji, ale są też inni wspierający gracze, w tym nerki, gruczoły limfatyczne, bariera krew-mózg, płuca, skóra, woreczek żółciowy, komórki tłuszczowe i jelita. Ich role są następujące:

Wątroba - Wszystkie toksyny są ostatecznie wysyłane do wątroby, gdzie odbywają się dwa etapy detoksykacji w celu rozbicia toksyn i usunięcia ich w ramach procesu usuwania kału. Wątroba pełni również wiele innych funkcji.

Nerki - Nerki przetwarzają 200 litrów krwi i odfiltrują 2 litry wody i odpadów. Nerki pełnią również wiele innych funkcji.

Płuca - Płuca filtrują powietrze, którym oddychamy i usuwają toksyny z krwi w obiegu do nerek i wątroby. Płuca usuwają również dwutlenek węgla powstający w procesie produkcji energii, kiedy tlen i glukoza wytwarzają energię w mitochondriach naszych komórek.

Węzły limfatyczne - W organizmie znajduje się ponad 1000 gruczołów limfatycznych, które gromadzą toksyny w celu ich przechowania, dopóki nie zostaną wysłane grawitacyjnie do wątroby w celu ich przetworzenia.

Bariera krew-mózg - Ponieważ mózg jest tak ważny dla naszego zdrowia, posiada specjalny system filtrowania, który chroni przed potencjalnie niebezpiecznymi chemikaliami. Jest to system typu odrzucenia, który zmusza toksyny do powrotu do nerek przez naszą krew.

Woreczek żółciowy - Pęcherzyk żółciowy wytwarza żółć, która jest używana jako dodatek do odpadów wychodzących do wątroby, aby pomóc przenieść je do jelit.

Komórki tłuszczowe - komórki tłuszczowe są często wykorzystywane do magazynowania toksyn w celu ochrony naszego organizmu przed szkodliwym wpływem toksyn. Kiedy ktoś traci na wadze, te komórki tłuszczowe kurczą się, powodując uwalnianie tych toksyn do krwiobiegu.

Jelita - jelita są w większości odpowiedzialne za usuwanie odpadów. Obecne w jelitach bakterie i enzymy odgrywają również rolę w trawieniu żywności i usuwaniu toksyn do krwi w celu ich przetworzenia.

W jaki sposób ten "doskonały" proces detoksykacji zawodzi?

Jak wspomniano wcześniej, system detoksykacji może zacząć zawodzić, gdy jest po prostu zbyt wiele toksyn i za

mało składników odżywczych. Oto niektóre z toksyn, które mogą zacząć przytłaczać ten system:

Zanieczyszczenia powietrza pochodzące z samochodów, fabryk, samolotów, materiałów budowlanych, chemii gospodarczej, procesów ziemskich (radon, pleśń, bakterie, wirusy itp.), dymu tytoniowego, spalania paliw kopalnych i odchodów zwierzęcych.

Zanieczyszczenia wody z fabryk, odpady ludzkie, zwierzęce, pestycydy, leki na receptę w kanalizacji, chlor w wodzie i basenach, fluor w systemach wodnych, odpady górnicze, składowiska morskie, odpady radiacyjne, wycieki na wysypiskach i wycieki oleju.

Wiele z tych zanieczyszczeń trafia również do gleby, gdzie są przenoszone do naszej żywności.

Większość z tych toksyn staje się wolnymi rodnikami w naszym organizmie

Każda komórka naszego ciała otrzymuje 10 000 uderzeń wolnych rodników dziennie.

Ciało ma 50-100 bilionów komórek.

Ciało otrzymuje 7 bilionów uderzeń wolnych rodników na sekundę.

Aby zneutralizować te wolne rodniki organizm potrzebuje 10 000-12 000 mg antyoksydantów dziennie, a otrzymuje tylko 5000-6000 mg z naprawdę dobrej diety.

Mierzone jako jednostki ORAC (zdolność absorpcji rodników tlenowych), organizm potrzebuje 3000-5000 jednostek, a otrzymuje tylko około 1200-1500 jednostek.

Komórki przechodzą przez 5 etapów degradacji (stres, osłabienie, dysfunkcja, mutacja, choroba). W związku z tym **pogorszenie stanu zdrowia następuje na przestrzeni wielu lat z powodu wysokiego poziomu wolnych rodników i niskiego poziomu mikrośladków odżywczych.**

Jak te toksyny są przetwarzane

W niektórych przypadkach toksyny te są bardzo szybko neutralizowane w naszych ciałach, gdy toksyny stają się wolnymi rodnikami, którym brakuje sparowanego elektronu. Te, które stają się wolnymi rodnikami, poszukującymi elektronu w naszym organizmie, mogą wyrządzić szkody, gdy ukradną elektron z jednej z naszych zdrowych komórek. Można tego uniknąć, jeśli w naszym organizmie krąży witamina C, która ma dodatkowy elektron, który może oddać wolnemu rodnikowi, unikając w ten sposób wspomnianego wcześniej uszkodzenia komórek. W ten sposób możemy pomóc uniknąć uszkodzenia tętnic, a nawet raka. Kiedy w organizmie znajduje się zbyt wiele toksyn, są one wysyłane do wątroby, aby rozpocząć dwuetapowy proces detoksykacji.

Etap 1 detoksykacji wątroby

Przeciążenie toksynami może zawierać bardziej złożone cząsteczki, które muszą zostać rozłożone przy użyciu cytochromu P450 i systemu CYP. Są to specjalne enzymy biorące udział w syntezie i metabolizmie leków i innych toksyn o skomplikowanej strukturze molekularnej.

Każda toksyna jest redukowana do jednej reaktywnej formy tlenu (ROS), która musi zostać zneutralizowana przez przeciwutleniacz.

Ta cząsteczka reaktywnej formy tlenu (ROS) otrzymuje następnie trochę żółci z pęcherzyka żółciowego i trochę błonnika z wątroby, zanim zostanie wysłana do jelit w celu usunięcia z organizmu jako kał.

W idealnej sytuacji toksyny te są skutecznie eliminowane przez organizm podczas regularnych wypróżnień.

W niektórych przypadkach przetwarzanie to jest wadliwe i może powodować zaleganie toksyn w organizmie.

Potrzebne są wysokiej jakości białka (aminokwasy), aby enzymy P450 i CYP rozkładały złożone toksyny. Jeśli ich brakuje, to przetwarzanie kończy się niepowodzeniem.

Jeśli metabolizm organizmu jest zbyt szybki, proces ten jest niepełny i kończy się niepowodzeniem.

Jeśli metabolizm organizmu jest zbyt wolny (zaparcie), toksyny mogą zostać ponownie wchłonięte.

Jeśli jelita nie działają prawidłowo, mogą pojawić się przecieki, które umożliwiają toksynom ucieczkę do krwiobiegu i powrót do naszych narządów i innych tkanek.

Toksyny mogą powodować uszkodzenia wątroby, mózgu i innych części ciała. Jest to szczególnie ważne, gdy toksyny gromadzą się w wątrobie i stają się obciążeniem z powodu niezdolności wątroby do ich przetworzenia na etapie 2 procesu detoksykacji.

Detoksykacja na 1 etapie może być również wadliwa, jeśli jest nadmiernie stymulowana lub w jakiś sposób hamowana. Dwie substancje, które mogą powodować nadmierną aktywację, to kofeina i alkohol. Inhibitory mogą obejmować diety niskobiałkowe (wegan i wegetarian), diety wysokowęglowodanowe, leki przeciwhistaminowe, barwniki spożywcze, aspirynę, opary farb, dym papierosowy, niedobory enzymów i niedobory składników odżywczych.

Z tego samego powodu istnieje kilka substancji, które mogą wzmocnić detoksykację pierwszego etapu, a należą do nich ostropest plamisty, buraki ćwikłowe, chlorella, chlorofil, czosnek, karczochy i witamina C.

Etap 2 detoksykacji wątroby

Ten etap detoksykacji wątroby ma sześć różnych ścieżek, z których wszystkie są określone i kierowane przez

genetykę i zachowania żywieniowe. Istnieją trzy podstawowe czynniki, które należy wziąć pod uwagę przy wykorzystaniu tego etapu eliminacji toksyn z organizmu:

Podstawową ścieżką z sześciu dostępnych, jest ścieżka glutationowa, która obsługuje około 60% toksyn, które są wydalane przy użyciu żółci i błonnika jako części procesu. Dotyczy to również toksyn zwanych kancerogenami, czyli cząsteczek stwarzających największe ryzyko zachorowania na raka.

Metylacja odgrywa kluczową rolę we wszystkich sześciu szlakach, ponieważ we wszystkich sześciu szlakach konieczne jest przekształcenie aminokwasów w enzymy i składniki odżywcze. Metylacja następuje, gdy aminokwasy są rozkładane przez dodanie witaminy B6, witaminy B12 i kwasu foliowego.

Istnieją dwa przeciwutleniacze wytwarzane naturalnie w organizmie z określonych składników odżywczych i są to glutation i dysmutaza ponadtlenkowa. Glutation jest wytwarzany w wątrobie przez połączenie składników odżywczych, takich jak N-acetylcysteina (NAC), kwas alfa-liponowy i glicyna. **Glutation jest najsilniejszym przeciwutleniaczem w organizmie.** Jednak wraz z wiekiem organizm jest zaprogramowany, aby wytwarzać mniej enzymów, probiotyków i przeciwutleniaczy. Oznacza to, że wraz z wiekiem konieczne staje się uzupełnianie niektórych kluczowych składników odżywczych. Oto kilka z najbardziej naukowo udowodnionych składników odżywczych, które mogą pomóc w tym procesie detoksykacji:

N-acetylcysteina (NAC), kwas alfa-liponowy i glicyna do produkcji glutationu.

Witamina C neutralizuje krążące wolne rodniki.

Witamina D3 do kontroli genetycznych predyspozycji chorób.

Oleje z ryb kontrolują stan zapalny, zmniejszają ból i utrzymują komórki w zdrowiu.

Modyfikowana pektyna cytrusowa usuwa metale ciężkie i hamuje wzrost komórek nowotworowych.

Koenzym Q10 do ochrony jądra komórkowego przed uszkodzeniem i utrzymania wysokiego poziomu energii komórkowej dla funkcjonowania wszystkich komórek w wątrobie i innych miejscach.

Rola detoksykacji w rozwoju choroby

Dr Bruce Ames jest jednym z wybitnych biochemików żywieniowych na świecie i dostarcza doskonałego wyjaśnienia, w jaki sposób ubogie mikroskładniki odżywcze prowadzą do nieskutecznej detoksykacji i rozwoju przewlekłych chorób, w tym raka. Nazywa się teorią Amesa i opiera się na priorytetach, według których mikroskładniki odżywcze są wykorzystywane w organizmie po ich spożyciu.

Natychmiastowe potrzeby – gdy spożywane są mikroskładniki odżywcze, pierwszym priorytetem jest stosowanie do celów reprodukcyjnych i kontrolowanie najeźdźców, takich jak wirusy i bakterie.

Potrzeby pośrednie - następnym priorytetem dla naszych komórek jest produkcja energii, utrzymanie komórek i produkcja hormonów i neuroprzekazników.

Potrzeby długoterminowe – pozostałe mikroskładniki odżywcze są wykorzystywane do ochrony przed przewlekłymi chorobami, ochrony DNA w jądrze naszych komórek i procesu starzenia.

Ten priorytetowy proces żywieniowy doskonale wyjaśnia kryzys zdrowotny, którego doświadczamy w tym momencie w Stanach Zjednoczonych. Rozważmy następujące fakty, z których część została już przedstawiona:

Badanie przeprowadzone przez National Cancer Institute ponad 16 000 osób w wieku od 2 do 80 lat nie potrafiło znaleźć żadnej osoby, która ma naprawdę zdrową dietę.

Odsetek osób z przewlekłą chorobą wzrósł z 10% w 1960 roku do ponad 70% obecnie, przy czym wiele osób cierpi na 2 lub więcej chorób przewlekłych.

Koszty opieki zdrowotnej rosną tak szybko, że wybitny ekonomista oszacował, że do roku 2065 pochłonie ona 100% Produktu Narodowego Brutto w USA.

Obecny system opieki zdrowotnej koncentruje się na leczeniu objawów choroby za pomocą leków na receptę i operacji.

Ponad 80% wszystkich chorób przewlekłych można zapobiec, ale obecny system przeznaczony na profilaktykę tylko 5% z wszystkich wydatków na opiekę zdrowotną.

Lekarze otrzymują mniej niż 10 godzin edukacji na temat żywienia podczas szkolenia medycznego.

Przemysł farmaceutyczny wydaje na kongres lobbingu więcej niż jakakolwiek inna grupa lobbująca, ponad 1,7 miliarda dolarów rocznie.

Branża ubezpieczeniowa jest drugą co do wielkości grupą lobbystyczną, która wydaje prawie 200 milionów dolarów rocznie.

Ludzie często mówią, że nie mamy systemu opieki zdrowotnej, mamy system opieki nad chorymi a on nie jest zrównoważony. Najwyraźniej ludzie nie jedzą tak dobrze, jak powinni, lekarze nie edukują ludzi na temat odżywiania tak, jak powinni, a branża opieki zdrowotnej nie robi tego, co powinna, aby pomóc ludziom stać się zdrowszymi i zmniejszyć koszty opieki zdrowotnej.

Czy programy detoksykacji naprawdę działają?

Istnieje kilka badań klinicznych potwierdzających korzyści programów detoksykacji dla ludzi. Jedno z najwcześniejszych badań zostało przeprowadzone przez firmę Metagenics w latach 90-tych w celu oceny ich nowego, detoksykującego medycznego produktu spożywczego. Metagenics zatrudnia ponad 120 naukowców w celu testowania ich medycznej żywności i suplementów diety, aby ustalić, czy są one w stanie poprawić funkcjonowanie komórek, tak jak zostały zaprojektowane. W tym przypadku zastosowano następujące kroki, aby upewnić się, że badanie przyniosło prawidłowe wyniki.

Badanie miało na celu ocenę skuteczności produktu do detoksykacji medycznego suplementu diety w porównaniu z hipoalergiczną, niskokaloryczną dietą w leczeniu objawów u przewlekle chorych pacjentów.

100-punktowej przesiewowej ankiety metabolicznej opartej na objawach. Do udziału w badaniu wybrano tylko pacjentów, których punktacja mieściła się w przedziale 72-74.

Wyselekcjonowano stu sześciu pacjentów, z których 84 znalazło się w grupie eksperymentalnej i 22 w grupie kontrolnej.

Podczas dziesięcioletniego okresu badawczego obie grupy stosowały tę samą dietę hipoalergiczną, przy czym grupa eksperymentalna spożywała również medyczny produkt do detoksykacji żywności. Grupa kontrolna spożywała proszek bez wartości odżywczych.

Po dziesięciu tygodniach ponownie zastosowano ankietę dotyczącą objawów. Grupa eksperymentalna odnotowała 52% redukcję objawów, podczas gdy grupa kontrolna odnotowała 22% redukcję.

Podczas badania przeprowadzono również testy laboratoryjne, w grupie eksperymentalnej doszło do normalizacji aktywności wątrobowej fazy 1 cytochromu P450 i funkcji detoksykacyjnej fazy 2 koniugacji glicyny. Grupa kontrolna nie doświadczyła podobnej poprawy biochemicznych wyników laboratoryjnych.

Wyniki te sugerują, że wielu przewlekle chorych pacjentów może być chorych z powodu metabolicznego wpływu kumulacji toksyn pochodzących zarówno ze źródeł egzogennych (zewnętrznych), jak i endogennych (wewnętrznych).

W badaniu znalazło się również dwadzieścia jeden przypisów naukowych wyjaśniających wpływ różnych składników żywności medycznej na wątrobę i inne ścieżki detoksykacji w organizmie.

Kilka wskazówek dotyczących detoksykacji opartej na dowodach

Istnieją pewne konkretne kroki niezbędne do opracowania prawdziwie spersonalizowanego programu detoksykacji. Każdy krok pomoże poprowadzić każdego do wyższego poziomu optymalnego zdrowia.

Ocena potrzeb detoksykacji:

Znajdź wykwalifikowanego lekarza, który przeprowadzi badanie przesiewowe metodą elektrodermalną (EDS). To sprawdzone narzędzie oceny fizjologicznej określi, czy Twoje kluczowe organy funkcjonują prawidłowo (wątroba, nerki, jelita, pęcherzyk żółciowy, płuca). Badanie to w Polsce jest jednak trudno dostępne.

Poproś swojego lekarza o wykonanie badań krwi i moczu w celu ustalenia, czy doświadczasz jakichkolwiek nagromadzonych uszkodzeń DNA w twoich komórkach.

Uszkodzenie DNA komórkowe spowodowane przez toksyny - toksyny, takie jak substancje chemiczne w powietrzu, wodzie lub żywności, a także różne formy promieniowania, mogą gromadzić się w organizmie. Ten nagromadzony poziom toksyn może prowadzić do SNP (polimorfizmów pojedynczego nukleotydu) i uszkodzenia DNA w jądrze naszych komórek. Test moczu 8-OHdG może zmierzyć zakres tych uszkodzeń, zapewniając tym samym wczesne ostrzeżenie przed chorobą, w tym rakiem. Inne testy mogą być następnie wykorzystane do zlokalizowania konkretnej lokalizacji najpoważniejszych uszkodzeń DNA komórek.

Miary starzenia fenotypowego i współczynniki Gomperta.

Zmienny Jednostki Waga Albumina Wątroba g/L, 0,0336 Kreatynina Nerki umol/L, 0,0095 Glukoza, surowica Metabolizm mmol/L, 0,1953 Białko C-reaktywne (CRP) Stan zapalny mg/dL, 0,0954 Procent limfocytów Odporność %, 0,0120 Średnia objętość erytrocytów (MCV) Odporność fL, 0,0268 Szerokość dystrybucji krwinek czerwonych (RDW) Odporność %, 0,3306 Fosfataza alkaliczna (ALP) Wątroba U/L, 0,0019 Liczba białych krwinek Odporność 1000 komórek/uL, 0,0554 Wiek Lata, 0,0804

$Wiek\ DNA\ Pheno = punkt\ przecięcia + CpG\ 1 \times \beta\ 1 + CpG\ 2 \times \beta\ 2 + \dots + CpG\ 513 \times \beta\ 513$

Poproś swojego lekarza, aby dodał test metali ciężkich w celu ustalenia, czy w organizmie gromadzą się określone toksyny, takie jak ołów, rtęć, arsen, kadm, chrom i aluminium.

Dołącz ogólne badanie krwi CBC, aby zapewnić wszechstronną ocenę.

Identyfikacja źródła toksyn - Jeśli zidentyfikowano określone toksyny, spróbuj określić ich źródło w swoim domu, społeczności lub miejscu pracy. Spróbuj określić, nad którymi źródłami masz kontrolę i podejmij niezbędne działania, aby je usunąć, takie jak zmiana spożywanych produktów, wody, którą pijesz, jedzenia, które spożywasz lub powietrza, którym oddychasz. Kupowanie produktów wolnych od chemikaliów, organicznej żywności i czystej, sprawdzonej wody źródlanej będzie bardzo pomocne.

Najlepsze pokarmy do detoksykacji wątroby – Zacznij od diety śródziemnomorskiej z naciskiem na żywność organiczną pochodzenia roślinnego. Dodaj te specjalne pokarmy zalecane przez dr Blanda:

Zielona herbata zawierająca katechiny.
Kurkuma, która zawiera kurkuminę.
Warzywa krzyżowe, które zawierają glukozynolany.
Czerwone winogrona, które zawierają resweratrol.
Rukiew wodna i granat, które zawierają kwas elagowy.
Chmiel, który zawiera humulony.

Suplementy diety w trzech konkretnych kategoriach

Suplementy detoksykacyjne etapu 1

Witaminy B1, B2, B6, B12 i kwas foliowy
Flawonoidy
Fosfolipidy

2. Suplementy detoksykacyjne etapu 2

Witamina B12 i kwas foliowy
N-acetylocysteina, glicyna i glutation
Siarczan
Glutamina
Metionina

Kwas glukuronowy

3. Suplementy i żywność eliminująca toksyny

Brokuły, Brukselka, Kalafior, Czosnek i Cebula
Witaminy A, C i E
Selen, miedź, cynk i mangan
Koenzymy Q10
Kurkuma, zielona herbata i sylimaryna

Podsumowując potrzebę detoksykacji

Dr Joseph Pizzorno jest założycielem Bastyr University i redaktorem czasopisma Integrative Medicine Clinicians Journal. Dr. Pizzorno podsumowuje detoksykację w ten sposób:

„Im więcej badań czytam, tym bardziej jestem przekonany, że toksyczność z egzogennych, endogennych i wybranych toksyn jest obecnie główną przyczyną najbardziej przewlekłych chorób w krajach uprzemysłowionych”.

Dr Pizzorno mówi dalej, że ta przewlekła choroba jest spowodowana konkretnymi uszkodzeniami w ciele w następujący, dobrze udokumentowany sposób:

Toksyny zatruwają enzymy, przez co nie działają prawidłowo.

Toksyny wypierają minerały strukturalne, co powoduje osłabienie kości.

Toksyny uszkadzają narządy, takie jak wątroba, nerki i jelita.

Toksyny uszkadzają DNA, nasilając degenerację i szybkie starzenie.

Toksyny modyfikują ekspresję genów, zakłócając włączniki i wyłączniki, które stanowią ponad 80% materiału genetycznego.

Toksyny uszkadzają błony komórkowe, które są punktem wejścia i wyjścia dla wszystkiego, co wchodzi lub wychodzi z komórki.

Toksyny zakłócają pracę hormonów, powodując zaburzenia równowagi.

Toksyny osłabiają nasze efekty detoksykacji.

Najważniejsze jest to, że toksyny ostatecznie powodują raka, choroby serca, cukrzycę, chorobę Alzheimera i każdą inną przewlekłą chorobę, a także inne czynniki, takie jak złe odżywianie, stres, zły sen i inne.

Jak unikać toksyn – podstawowa lista

Unikaj przetworzonej żywności lub żywności nieekologicznej.

Unikaj konwencjonalnie hodowanego mięsa lub nabiału (lepsze jest karmione trawą, wolne od chemikaliów).

Unikaj ryb hodowlanych lub dużych ryb (zawierają więcej rtęci).

Unikaj syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy lub wszelkiego rodzaju cukru.

Unikaj produktów zdrowotnych i kosmetycznych zawierających chemikalia.

Czy używasz w domu produktów wolnych od chemii tak często, jak to tylko możliwe?

Czy nadal masz plomby rtęciowe?

Czy Twoja domowa woda i powietrze zostały przetestowane pod kątem toksyn?

Strategie pomagające zredukować toksyny

Rzuć palenie.

Unikaj wody butelkowanej. Zainstaluj filtry bazujące na odwróconej osmozie, które usuwają z wody wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia oraz potencjalnie groźne dla naszego zdrowia substancje takie jak: ołów i rtęć, fluor, dwutlenek chloru, pestycydy czy rodon, a także osady oraz kamień.

Jedz żywność ekologiczną, kiedy tylko jest to możliwe.

Zmniejsz narażenie na promieniowanie rentgenowskie, telewizję, mikrofalę, telefony komórkowe, komputery itp.

Używaj wysokiej jakości filtrów powietrza w domu i w pracy.

Bezpiecznie wymień swoje wypełnienia rtęciowe.

Wypierz nowe ubrania przed ich założeniem.

Noś odzież z włókien naturalnych (bawełna i wełna).

Unikaj leków na receptę i znajdź bezpieczniejsze alternatywy suplementów roślinnych.

Zredukuj jak najwięcej chemikaliów w swoim domu i znajdź naturalne alternatywy.

Jedz pokarmy oczyszczające, takie jak szparagi, kapusta, seler, ogórki, arbuz, czosnek, oliwa z oliwek, pasternak, marchew, brukselka, owoce i ciemnozielone warzywa.

Używaj ziół do oczyszczania wątroby i ciała, takich jak ostropest plamisty, mniszek lekarski i kurkuma.

Stosuj suplementy takie jak lecytyna, witamina C, witamina E, selen, kwas alfa-liponowy, N-acetylocysteina, beta karoten i kwercetyna. Użyj najwyższej jakości.

Jeśli chcesz usunąć ołów z organizmu, spożywaj zmodyfikowaną pektynę cytrusową.

Pij herbaty detoksykacyjne, w tym zieloną herbatę.

Spożywaj produkty z morza, takie jak spirulina, chlorella i niebiesko-zielone algi (detoks metali ciężkich).

Ćwicz, aby pomóc w oczyszczaniu węzłów chłonnych.

Skorzystaj z sauny lub masażu, aby usunąć toksyny.

Zmniejsz toksyczne produkty spożywcze, takie jak mięso, nabiał, żywność o wysokiej zawartości cukru, przetworzoną żywność i wszelkie niezdrowe jedzenie.

Unikaj basenów z chlorem.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/why-detoxification-important>



Dzisiejszy świat wymaga nowego podejścia do detoksykacji

Toksyczność odgrywa ogromną rolę we współczesnych gwałtownie wzrastających wskaźnikach autoimmunizacji, chorób neurodegeneracyjnych i otyłości. Ekspozycja organizmu na przemysłowe chemikalia, metale ciężkie i inne toksyny, oprócz raka i innych poważnych chorób, wiąże się również z chorobami autoimmunologicznymi. Zapalenie tarczycy Hashimoto jest najlepszym przykładem, stanowiącym do 90 procent przypadków niedoczynności tarczycy. W latach 2013-2015 u 54 milionów Amerykanów - prawie jednej czwartej populacji - zdiagnozowano jakąś formę **zapalenia stawów, dny moczanowej, toczenia lub fibromialgii**. Ponad jedna trzecia Amerykanów jest otyła, a zachorowalność na cukrzycę typu 2 jest ogromna.

Możemy odtruć naszą wątrobę i krew oraz nasz przewód pokarmowy, ale nie uzyskamy zdrowia, dopóki nie oczyścimy i nie odbudujemy naszych komórek. Jeśli Twoje komórki są toksyczne, żadna dieta na świecie nie zadziała.

Niebezpieczeństwa czają się wszędzie

Woda z kranu może zatruwać tarczycę. Przyjmowanie fluoru blokuje receptory jodu w tarczycy, co ogranicza produkcję hormonów tarczycy w organizmie. Twoja tarczyca używa fluoru do wytworzenia „fałszywego hormonu”, który wywołuje zmęczenie, depresję, przyrost masy ciała, a nawet wypadanie włosów. Co gorsza, ten szarlatański hormon udaje hormon tarczycy w badaniach krwi, co sprawia, że jego niedobory są prawie niemożliwe do wykrycia.

Jest jeszcze glifosat. Glifosat jest głównym związkem chemicznym w znajdującym się w Roundupie i jest niezwykle szkodliwy dla organizmu. Oprócz tego, że jest rakotwórczy, jest substancją zaburzającą funkcjonowanie układu hormonalnego i wiąże się z metalami, takimi jak rtęć i aluminium, i przenosi je bezpośrednio do mózgu.

Substancje chemiczne zaburzające funkcjonowanie układu hormonalnego zamykają tarczycę i nakłaniają organizm do gromadzenia nadmiaru tłuszczu. Substancje zaburzające gospodarkę hormonalną są w tym tak dobre, że zyskały przydomek „obesogeny”. Zwiększona ilość tkanki tłuszczowej oznacza, że można przechowywać więcej toksyn - ale kosztem zdrowia. Glifosat sprawia, że inne chemikalia są jeszcze bardziej toksyczne, blokując określone szlaki enzymatyczne w wątrobie, które odtruwają szkodliwe związki. Te zablokowane szlaki również uniemożliwiają wątrobie przekształcanie witaminy D w jej aktywną postać, przyczyniając się w ten sposób do niedoboru witaminy D.

Glifosat to tylko jeden z substancji zaburzających gospodarkę hormonalną - każdego dnia jesteśmy narażeni na wiele innych. Nauka wykazała, że zmiany immunologiczno-neuroendokrynologiczne, takie jak te powodowane przez substancje zaburzające gospodarkę hormonalną, poprzedzają wystąpienie choroby autoimmunologicznej. Twój telefon komórkowy, komputer i inne technologie mogą potęgować problem.

Wiele współczesnych chorób zostało naukowo powiązanych z zaburzeniami fizjologicznymi powodowanymi przez pola elektromagnetyczne (EMF). Pola te powodują utratę jonów wapnia przez błony komórkowe, co prowadzi do nieprawidłowego działania neuroprzekazników i zakłóceń w komunikacji hormonalnej. Pola elektromagnetyczne wytwarzają stres oksydacyjny i uszkadzają DNA, co zwiększa produkcję hormonów stresu, kortyzolu i adrenaliny. Wysoki poziom kortyzolu prowadzi do podwyższenia poziomu cukru we krwi i insuliny oraz zwiększenia tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej.

Gorzka prawda o detoksie

Najlepsza dieta na świecie nic nie da, jeśli nie będzie można wchłonąć pożywienia. Jeśli Twoje ciało nie jest w stanie przetwarzać tłuszczów, po prostu nie otrzymasz tych wspaniałych korzyści z tłuszczu, wzmacniających odporność, chroniących błonę i dostarczających paliwa.

W obliczu tych wszystkich toksycznych ataków potrzebujesz tajnej broni - **zdrowy przepływ żółci**. Choroba pęcherzyka żółciowego często jest objawem poważniejszego problemu: przekrwienia żółci. **Dlaczego żółć jest tak ważna? To kluczowy środek odtruwający - i prawie nikt o tym nie mówi!**

Żółć wiąże się z toksynami i usuwa je poprzez jelita - metale ciężkie, leki, nadmiar hormonów, chemikalia, środki konserwujące żywność, pestycydy i inne. Żółć wypłukuje toksyny, które gromadzi twoja wątroba. Alarmująca liczba osób ma problemy z żółcią i woreczkiem żółciowym, ale są tego całkowicie nieświadomi.

Jedno z fińskich badań wykazało, że **niedoczynność tarczycy jest siedmiokrotnie bardziej prawdopodobna** u osób ze zmniejszonym przepływem żółci.

Nic dziwnego, że **spowolniony przepływ żółci i gromadzenie się tkanki tłuszczowej w organizmie, idą w parze z problemami zdrowotnymi.** Jeśli Twoja żółć jest gęsta i swobodnie nie przepływa, cały toksyczny szlam pozostaje w Twoim organizmie, a nadmiar toksyn zatrzymuje się w komórkach tłuszczowych. Będziesz ich mieć pod dostatkiem ponieważ bez odpowiedniej ilości żółci Twój przewód pokarmowy nie może prawidłowo rozłożyć tłuszczów na mniejsze cząstki. Więc Twój organizm nie ma innego wyjścia, jak tylko je przechowywać.

Jeśli usunięto ci woreczek żółciowy, jesteś bardziej narażony na przyrost masy ciała i niedobory żywieniowe, a także toksyczne przeciążenie. Liczba toksyn, które możesz wyeliminować, zależy bezpośrednio od ilości żółci, jaką organizm może wytwarzać każdego dnia.

Bez woreczka żółciowego ryzyko przybierania na wadze znacznie wzrasta, gdy do krwiobiegu przedostają się zbyt duże cząsteczki tłuszczu, a ponieważ nie są one rozkładane do postaci użytkowej, organizm nie ma innej możliwości

niż przechowywanie ich w postaci tłuszczu - wraz z toksynami.

Zatkana żółć powiązana jest z całym szeregiem pozornie niezwiązanych ze sobą objawów, w tym dysfunkcji hormonalnej, niedoczynności tarczycy, uderzeń gorąca, zaparć, depresji, migreny, bezsenności, suchej skóry, chronicznego zmęczenia, przerostu drożdży, pasożytów oraz innych problemów zdrowotnych.

Im gorsza jest żółć, tym bardziej toksyczny i mniej odżywiony staje się organizm. Rezultatem jest duże odkładanie się tłuszczu wraz z nagromadzeniem toksyn przechowywanych w tkance tłuszczowej - a to ma poważne konsekwencje zdrowotne. Do czasu, gdy osiągniesz 75-procentowy niedobór żółci, mogą rozwinąć się alergie, czy zapalenie stawów. Gdy Twój organizm osiągnie 90-procentowy niedobór żółci, możesz otrzymać diagnozę nowotworu lub innej równie niszczącej choroby.

Jak podkreślić metabolizm

Jeśli masz objawy złego trawienia tłuszczów, takie jak nudności, wzdęcia, zaparcia, blade stolce lub jeśli usunięto ci woreczek żółciowy, bardzo ważne jest zwiększyć spożycie pokarmów budujących żółć i poprawiające jej przepływ.

Jeśli straciłeś woreczek żółciowy, nie rozpaczaj - bez niego można być zdrowym. Jednak tego samego nie można powiedzieć o życiu bez zdrowej żółci.

Buraki zawierają betainę, która rozrzedza żółć i pomaga zapobiegać kamieniom żółciowym. Betaina jest również bogatym źródłem kwasu solnego, który ma kluczowe znaczenie dla trawienia i wyzwała w woreczku żółciowym uwalnianie żółci. Burak chroni wątrobę przed toksycznością chemiczną.

Karczochy są wspaniałym pokarmem wytwarzającym żółć i środkiem chroniącym wątrobę. Mogą podnieść poziom glutationu nawet o 50 procent.

Gorzkie pokarmy powodują, że trzustka wydziela enzymy trawienne, a woreczek żółciowy - żółć. Wspaniałe korzyści oferują gorzkie warzywa, takie jak rukola, cykorja, mniszek lekarski i cykorja radicchio, podobnie jak chrzan, który posiada również właściwości przeciwnowotworowe.

Cholina jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który działa jak emulgator, wspomaga trawienie tłuszczów, redukuje cellulit, udrażnia wątrobę, poprawia funkcjonowanie nerwów oraz buduje hormony. **Dziewięćdziesiąt procent z nas ma niedobór choliny.**

Lecytyna jest jednym z głównych emulgatorów żółci, zawierającym znaczną ilość choliny. Lecytyna rozkłada tłuszcze, czyniąc je bardziej strawnymi. Lecytyna pomaga również utrzymać niski poziom homocysteiny, zmniejszając w ten sposób ryzyko sercowo-naczyniowe. Lecytyna z nasion soi lub słonecznika bez GMO stanowi świetny suplement wyłukujący tłuszcz.

Ocet jabłkowy (niepasteryzowany) w butelce zawiera kwas jabłkowy, który pomaga organizmowi trawić białka i rozrzedzać żółć. Weź jedną łyżkę surowego octu jabłkowego i rozcieńcz z w szklance wody lub soku. Napój spożywaj rano na czczo - 30 minut przed posiłkiem, lub między posiłkami - co najmniej 2 godziny po posiłku, a 30 minut przed posiłkiem.

Tauryna jest kluczowym składnikiem kwasów żółciowych wytwarzanych w wątrobie. **Tauryna pomaga rozrzedzić żółć**, wspomaga detoksykację, poprawia lipidy i zmniejsza ryzyko otyłości.

Kapsaicyna rozpali Twój silnik spalający tłuszcz! Występująca w potrawach i przyprawach takich jak pieprz cayenne i kapsaicyna (papryka), stymuluje metabolizm poprzez aktywację brązowego tłuszczu, a także **pomaga zoptymalizować poziom cholesterolu i trójglicerydów.**

Omega-7 (kwas palmitooleinowy) to niesamowita omega, o której możesz jeszcze nic nie wiedzieć. Omega-7 działa jako „lipokina”: cząsteczka podobna do hormonu, która optymalizuje wykorzystanie i magazynowanie energii w tkankach organizmu przy bardzo niskich jej stężeniach. Omega-7 **poprawia poziom glukozy, insuliny i lipidów we krwi.** Jest pomocna również w budowie kolagenu! Gdzie ją znajdziesz? Orzechy makadamia, rokitnik zwyczajny i sardele europejskie (gatunek ryby).

Źródła:

<https://www.greenmedinfo.com/blog/todays-world-calls-radical-new-approach-detox>

<https://www.greenmedinfo.com/blog/throwaway-organ-you-cant-live-without>