



CIĘŻKI PROBLEM

*Kryją się w owocach i warzywach, kranówce, mięsie,
plombach dentystycznych, lekach, sprzęcie AGD
i kosmetykach. Metale ciężkie – osłabiają organizm, prowadząc
do wielu chorób. Jak się ich pozbyć?*



Ółów w pysznej wątróbce z cebulką? Nikiel w aromatycznym maśle? Krewetki z pokaźną ilością arsenu? Co ma ser żółty do aluminium? A miedź do baraniny? Przecież to metale ciężkie, które występują w spalinach samochodowych, odpadach przemysłowych, nawozach sztucznych, drutach elektrycznych, a nie w jedzeniu!

Nic bardziej błędnego, przeciętny człowiek zjada w ciągu roku od 5 do 8 kilogramów zanieczyszczeń, w tym metali ciężkich.

TOKSYCZNY BALAST

Wśród metali ciężkich znajdują się oczywiście pierwiastki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, o ile zostaną dostarczone w śladowych ilościach: cynk, miedź, żelazo, nikiel, chrom. Ale są też te zupełnie zbędne, a nawet ze względu na toksyczność niebezpieczne dla zdrowia: kadm, ołów, arsen i rtęć. Organizm nie jest w stanie ich rozłożyć, z trudem je też wydalą. Przez wiele lat odkładają się w tkankach mięszkowych, kościach oraz mózgu. Szczególnie lubią atakować organy odpowiedzialne za detoksykację: wątrobę i nerki. I tak przeciętny człowiek wraz z pożywieniem przyjmuje tygodniowo od 0,2 do 0,4 mg kadmu, co jeszcze nie powinno wzbudzać niepokoju. Ta porcja mieści się w dopuszczalnych granicach określonych przez World Health Organization (WHO). Ale jeśli dolożyć do tego 20 papierosów wypalanych każdego dnia, to podana ilość ulega podwojeniu. Osoba, która pojęcie „zdrowy tryb życia” zna jedynie z teorii, a przy tym zjada 10 mcg (mikrogramów) kadmu dziennie, w ciągu 50 lat może osiągnąć krytyczne stężenie pierwiastka w korze nerek, wynoszące według ekspertów WHO 200 mg/kg. Chyba że wcześniej pożegna się ze światem – International Agency for Research on Cancer umieściła kadm na liście związków wywołujących nowotwory prostaty i jąder oraz układu krwionośnego.

Ustrzec się przed metalami ciężkimi to zadanie niezwykle trudne, jeśli w ogóle wykonalne. Nie uchroni przed nimi miejsce zamieszkania, np. urokliwa wieś daleko od ośrodków przemysłowych. Owoce i warzywa z własnego ogródka, soczysty kawałek mięsa z certyfikowanej hodowli ekologicznej czy woda uzdatniana za pomocą zaawansowanego technologicznie filtra na niewiele się zdadzą w dłuższej perspektywie. Smutna prawda brzmi: zatrucie metalami ciężkimi jest ściśle związane ze skażeniem środowiska: gleby, wody i powietrza. O tym, że są one w nie najlepszej kondycji, można się przekonać chociażby dzięki

interaktywnej mapie Pollution.org, obrazującej stopień zanieczyszczenia środowiska w poszczególnych krajach oraz liczbę związanych z tym przypadków śmierci. Te mroczne statystyki pokazują, że w Polsce powodów do radości nie ma. Na milion mieszkańców przypada rocznie 1047 zgonów z powodu zatrucia środowiska. Tymczasem w Szwecji wskaźnik ten jest kilkakrotnie niższy – 367. „Co szósty zgon na świecie jest związany z zatruciem środowiska. Ekspozycja na skażone powietrze, wodę i glebę zabija więcej ludzi niż dieta z wysoką zawartością soli, otyłość, alkohol, wypadki drogowe czy niedożywienie. Skażenie jest też odpowiedzialne za trzy razy więcej przypadków śmierci, niż powodują AIDS, gruźlica i malaria razem wzięte” – podkreślają autorzy raportu opublikowanego w czasopiśmie „Lancet”.

Raz wprowadzone do środowiska metale ciężkie stale w nim krążą, zmienia się jedynie ich forma. Gdy ich stężenie w organizmie przekracza dopuszczalne normy, pojawiają się pierwsze objawy zatrucia: zawroty głowy, migreny, przewlekłe zmęczenie, problemy z pamięcią, zmiany nastroju, chroniczny ból mięśni, problemy z trawieniem (niestrawność, zaparcia, biegunki), alergie, choroby skóry, nietolerancje pokarmowe, czasem rozwijają się grzybica ogólnoustrojowa. Wiele osób latami ignoruje te symptomy, ból głowy czy niestrawność zrzuca na karb stresującego trybu życia, wiąże z innymi chorobami. Tymczasem metale ciężkie powodują groźne zmiany, m.in. w syntezie białka. Ich konsekwencją są mutacje genetyczne i uszkodzenia centralnego układu nerwowego. Zmiany mutagenne to krok do rozwoju nowotworów.

NIE JESTEŚMY BEZBRONNI

Owszem, to czarny scenariusz, można go jednak zmodyfikować, a nawet napisać od nowa. Najlepiej zacząć od zbadania poziomu metali ciężkich w organizmie. Mamy do wyboru: analizę pierwiastkową włosów, oznaczanie rtęci we krwi i moczu, test poziomu pierwiastków w moczu, badanie poziomu uroporfiryny i koproporfiryny w moczu czy badanie żywej kropli krwi (w środowisku medycznym budzi wiele kontrowersji, za to entuzjazm wśród zwolenników medycyny alternatywnej). Przypadki ciężkiego zatrucia mogą wymagać leczenia preparatami chelatowanymi, czyli odżywiającymi i odtruwającymi organizm, niestety przy okazji znacznie go obciążającymi. Na szczęście istnieją prostsze i zarazem bezpieczne metody samodzielnego pozbycia się metali ciężkich.





KOLENDRA SIEWNA

Popularna przyprawa, którą chętnie podkreślamy smak sosów, sałatek oraz mięs. Jak wiele innych ziół, działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, obniża poziom złego cholesterolu. Niewiele jest ziół, które – tak jak kolendra – potrafią usuwać rtęć, kadm oraz ołów i aluminium – z kości i centralnego układu nerwowego. Roślina uwalnia rtęć zgromadzoną w przestrzeniach wewnątrzkomórkowych i jądrach komórkowych. Istnieje jednak pewne ryzyko. To retoksykacja. W praktyce oznacza, że rtęć wędruje do innych części ciała. Toksyna może dosłownie zalać tkankę łączną, w której znajdują się nerwy. Dzieje się tak, ponieważ kolendra uwalnia więcej rtęci, niż jest w stanie wydalic na zewnątrz ciała. Katastrofy można jednak uniknąć, stosując środki absorbujące i wiążące toksyny w jelicie, m.in. ziemię okrzemkową, węgiel aktywowany (czytaj więcej na str. 92) lub chlorellę. Kolendra i chlorella to wyjątkowo zgrany duet.

JAK STOSOWAĆ:

Kolendrę jedz codziennie od 3 do 6 tygodni. Największą skuteczność mają herbaty, ale właściwości detoksykacyjne ma też nalewka, którą łatwo przyrządzić samemu:

- Zmiel ½ szklanki nasion kolendry w moździerzu lub młynku, następnie przesyp do słoika.
- Zalej je ½ szklanki octu jabłkowego, dodaj ½ szklanki wody.
- Słoik zamknij i odstaw na 2 tygodnie w zacienione miejsce. Codziennie nim potrząsaj.
- Po upływie 2 tygodni przelej miksturę do butelki. Przyjmuj 3 razy dziennie po 10 kropli.

MIÓD, PROPOLIS, PYŁEK KWIATOWY

One też nieźle sobie radzą w oczyszczaniu organizmu z metali ciężkich.

Te właściwości zawdzięczają flawonoidom, które z metalami tworzą związki rozpuszczalne w wodzie i łatwo usuwalne z organizmu. Dzięki diecie bogatej w produkty pszczele, zwłaszcza miód, poziom ołowiu w surowicy krwi może spaść nawet o 37 proc. Propolis z kolei dość skutecznie usuwa ołów z obwodowego i ośrodkowego układu nerwowego: mózgu (ok. 8 proc.), nerwu kulszowego (ok. 27 proc.), a także kości (20-25 proc.).

JAK STOSOWAĆ:

Odrtruwanie produktami pszczelimi nie przynosi tak spektakularnych rezultatów jak kolendrę, ale może je wspomóc. Dobrze robią drinki oczyszczające, które warto sobie serwować każdego ranka: Zmiksuj po pęczku natki kolendry, natki pietruszki, łyżeczkę miodu, 2 łydgi selera, ćwiartkę cytryny. Dodaj odrobinę wody.

CHLORELLA

Pojedynczą chlorellę dojrzeć można tylko pod mikroskopem. Ten jednokomórkowy, zielony glon ma zaledwie od 2 do 12 mikronów. To najlepsza przyjaciółka wątroby – organu odpowiedzialnego za oczyszczanie organizmu. Chlorella ma najwyższą ze wszystkich naturalnych organizmów koncentrację chlorofilu, który potrafi wiązać metale ciężkie (kadm, ołów, rtęć) oraz ułatwia ich wydalanie z organizmu. Uszczelnia także ścianki jelit, zapobiega więc wtórnym zatruciom, które czasem towarzyszą uwalnianiu toksyn, np. podczas głodówki czy intensywnego odchudzania.

JAK STOSOWAĆ:

Warto jeść chlorellę i kolendrę razem, w duecie usuwają nawet do 80 proc. zanieczyszczeń! Przy czym kolendra jedynie uwalnia metale ciężkie i inne toksyny, a chlorella potrafi je wiązać i usuwać z organizmu. W sprzedaży są dwa rodzaje chlorelli: *Chlorella pyrenoidosa* (lepiej absorbuje toksyny, ale jest trudniej przyswajalna) oraz *Chlorella vulgaris* (łatwiej przyswajalna, ale gorzej absorbuje metale). Należy ją przyjmować ok. 30 minut przed posiłkiem, ale zacząć od małych dawek – pół pastylki dziennie przez tydzień. Potem stopniowo można zwiększyć dawki aż do 2-3 g dziennie.

SELEN

To groźny rywal metali ciężkich – w znacznym stopniu zmniejsza ich toksyczne działanie. Można go suplementować lub wprowadzić do diety. Rośliny bogate w selen to: groch, fasola, brokuły, czosnek, cebula, pełnoziarniste produkty zbożowe, kielki pszenicy, otręby, orzechy brazylijskie, drożdże (2 g drożdży odpowiadają dziennej zalecanej dawce selenu). Spore ilości tego pierwiastka można też znaleźć w tuńczyku, owocach morza, jajach, wątróbce, nerkach. Jego przyswajalność zwiększa zażywanie witamin E i C. Bardzo zdrowy, ale nie można z nim przesadzać – w nadmiarze szkodzi.