[Co musisz wiedzieć o zanieczyszczeniu organizmu](http://mojvision.pl/oferta.php?lang=pl&id_strony=196)

Codziennie wszyscy jesteśmy wystawieni na działanie różnych toksyn i chemikaliów w domu, w pracy, w powietrzu, którym oddychamy, w żywności i pitej wodzie oraz w zażywanych lekach (tak mocno promowanych w mediach). Obecnie jemy więcej cukru i przetworzonych pokarmów niż kiedykolwiek w historii ludzkości, a także regularnie zatruwamy nasze ciała różnymi środkami stymulującymi i uspokajającymi. Jeśli nigdy nie interesowałeś się zanieczyszczeniem naszego środowiska, nie troszczyłeś się o to czas najwyższy zmienić poglądy i zainteresować się tym co jesz i w jaki sposób się odżywiasz. Naukowcy od dziesięcioleci badają substancje zanieczyszczające nasze powietrze, wodę, żywność i glebę. Przemysł Amerykański wytwarza corocznie ponad 6 bilionów funtów 9,000 różnych substancji chemicznych. Co roku miliardy funtów przemysłowych chemikaliów wprowadza się do naszego powietrza i wody. Zaczęto badać poziom zanieczyszczenia organizmów ludzkich. Wyniki tych badań są bardzo niepokojące. Badania te wykazały niezbicie, że nasz organizm nie potrafi usuwać wszystkich różnorodnych toksyn i chemikaliów, jakie codziennie wdychamy i zjadamy. Gromadzą się one po prostu w naszych komórkach (zwłaszcza w komórkach tłuszczowych), tkankach, krwi i różnych organach (jak jelita, wątroba i mózg) i pozostają tam przez nieokreślony czas powodując różnorodne problemy zdrowotne.

**Kiedy potrzebujesz oczyszczenia organizmu?**

Prawdopodobnie nigdy nie zastanawiałeś się nad tym czym grozi zanieczyszczony organizm. Oczywiście troszczysz się o swój wygląd zewnętrzny ale to nie wystarczy. W naszym współczesnym, zatrutym świecie zwykłym faktem staje się to, że nasze jelita ("kanalizacja naszego organizmu"), wątroba i inne organy także wymagają regularnego czyszczenia. Tak samo jak samochód wymaga od czasu do czasu zmiany oleju. Skąd możesz wiedzieć, że nadszedł czas, by usunąć z organizmu nagromadzone toksyny, pasożyty i inne odpady?

**Objawy mogące świadczyć o zanieczyszczeniu organizmu toksynami:**

* częste zmęczenie i niski poziom energii,
* wzdęcia i gazy,
* nadwaga,
* uczulenie na żywność,
* pogorszenie trawienia,
* drażliwość, zmienność nastrojów,
* cuchnący oddech lub stolec,
* pasożyty w kale,
* częste przeziębienia,
* powtarzające się bóle głowy,
* chroniczne zaparcia,
* zespół jelita drażliwego (IBS),
* sterczący brzuch,
* silne łaknienie,
* schorzenia skóry, wysypki itp.,
* metaliczny smak w ustach,
* hemoroidy,
* zakażenie Candida,
* obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej,
* zaburzenia koncentracji,
* bóle głowy,
* choroby skóry,
* obniżenie odporności,
* alergie,

**Problem zanieczyszczenia organizmu toksynami dotyczy każdego z nas.**

To, co naprawdę nas truje i nam zagraża, to związki obecne w środowisku i żywności w małym stężeniu, które oddziałują na ludzki organizm przez wiele lat. Dodatkowo wśród źródeł toksyn można wymienić: niewłaściwą dietę z wysoką zawartością tłuszczów nasyconych, cukrów, konserwantów i barwników, nadużywanie leków, codzienny stres. Na wsi groźne są pestycydy i herbicydy, które z nawozów sztucznych przenikają do żywności oraz składowiska przeterminowanych środków ochrony roślin i odpadów chemicznych. Na oddziaływanie szkodliwych związków chemicznych narażeni są nie tylko palacze czy mieszkańcy Śląska, ale każdy z nas.” Działania zmierzające do oczyszczenia organizmu z toksyn wpłyną na poprawę zdrowia, kondycji i samopoczucia. Kiedy do organizmu przedostaje się zbyt wiele toksyn są one kumulowane i prowadzą do niepokojących objawów.

Organizm człowieka posiada systemy, które są odpowiedzialne za oczyszczanie ze szkodliwych substancji. Należą do nich: jelito grube, wątroba, nerki, mięśnie i ścięgna, płuca i skóra, nos, oczy i uszy oraz tkanka tłuszczowa. U niektórych ludzi jelito grube więcej toksyn wchłania niż wydala. W wątrobie i nerkach tworzy się piasek lub kamienie. Kości i stawy trzeszczą, gdy zawierają nadmiar soli. Objawy takie świadczą, że systemy te są osłabione i nie spełniają dostatecznie swej roli. Wtedy ich funkcje przejmuje inny system. Mając na przykład wysypkę lub katar możemy spodziewać się, że jelito grube nie radzi sobie z oczyszczaniem z trujących składników. Na oczyszczenie organizmu są różne sposoby niestety nie każdy z nich daje pozytywne rezultaty. Przecież każdy człowiek jest inny i musi dobrać dla siebie właściwą metodę odtruwania. Koniecznie trzeba przestrzegać wszelkich zaleceń, aby nie było z tego więcej szkód niż pożytku. Wprawdzie sposoby oczyszczania pochodzą z mądrości przodków, to jednak nie każdy z nas może je zastosować, przynajmniej nie wszystkie. Należy więc obserwować swoje samopoczucie i niczego nie robić na siłę. Jeśli czujemy się lepiej, to znaczy, że wybraliśmy dobry sposób i możemy go powtórzyć. Aby efekt był trwały, powinniśmy zmienić tryb życia. Ograniczyć trzeba ilość posiłków i produktów białkowych pochodzenia zwierzęcego.

**Zmiana nawyków żywieniowych pomoże oczyścić organizm z toksyn.**

"W oczyszczaniu organizmu z toksyn pomocna jest zmiana stylu życia, a w szczególności nawyków żywieniowych, którą zaleciłabym każdemu." mówi dr Ewa Matyska-Piekarska, lekarz chorób wewnętrznych, konsultantka dietetyki. „Wprowadzenie do codziennego jadłospisu warzyw, owoców, wzbogacenie diety o ryby, produkty zbożowe i te z dużą zawartością błonnika (jak kasze czy płatki), picie sfermentowanych napojów mlecznych, poprawi pracę przewodu pokarmowego i wspomoże nas w walce z toksynami. Pomocne w oczyszczaniu organizmu z toksyn są również zioła - warto sięgnąć po gotowe, naturalne preparaty ziołowe. Dobrej jakości preparaty, w sposób delikatny, a zarazem skuteczny usprawniają pracę organów wewnętrznych, oczyszczają skórę, poprawiając jej wygląd i wzmacniają ogólną kondycję organizmu. Wszyscy powinniśmy zwracać uwagę na to, co jemy i unikać używek takich jak kawa, papierosy czy alkohol, aby nie zanieczyszczać swojego organizmu. Zmiana trybu życia i diety pomoże nie tylko palaczom, ale taż każdemu z nas w zachowaniu dobrego samopoczucia, lepszej koncentracji i ogólnej poprawie odporności.”

**Rocznie zjadamy z pożywieniem 4-7 kg różnego rodzaju toksyn.**

Jeszcze w 2000 roku były to tylko 2 kg. Tak duża ilość chemikaliów nie może być obojętna dla organizmu. Często efektem są wysypki, ataki astmy, stany zapalne żołądka, zła praca jelit, nadpobudliwość, bezsenność, zaburzenia ciśnienia itd. Związki te utrudniają przyswajanie witamin, makro i mikroelementów, a nie strawione pokarmy stają się kolejnymi toksynami, które przenikają do krwi i drażnią układ odpornościowy. Wciąż zapominamy, że jedzenie nie powinno zaśmiecać, lecz czyścić i regenerować organizm. "Kuracja oczyszczająca to wielka ulga dla całego organizmu. Żołądek, wątroba, trzustka i woreczek żółciowy nie muszą wtedy produkować soków trawiennych, jelita kurczą się rzadziej, a okrężnica może nareszcie wydalić cały stolec, także ten, którego resztki latami odkładają się na jej ściankach. Przenikają one do krwi, a odciążone nerki i wątroba mogą je przerobić i usunąć z organizmu. Nasz organizm ma siedem głównych dróg wydalania i oczyszczania, które - jeśli pracują prawidłowo - gwarantują nam zdrowie i witalność. Te drogi to: wątroba, nerki, płuca, jelita, skóra, układ krwionośny i układ limfatyczny.

Stan naszych wewnętrznych organów określa nasz wygląd zewnętrzny. "Mało kto wie, że u dorosłej osoby w jelicie grubym znajduje się od 8-15 kg kamieni kałowych, które człowiek nosi przez całe życie. Przeważnie po 40 roku życia grube jelito jest na tyle zapełnione kamieniami, że wypiera ze swoich miejsc inne organy, utrudniając pracę wątrobie, nerkom, płucom. To jest właśnie istotna przyczyna większości chorób. Niestrawione resztki pokarmu dostają się do jelita grubego, oddzielają się od strawionego pokarmu, zlepiają się w bryłkę, nazywaną kamieniem kałowym. Jelito grube dla nas - jest jak doniczka dla roślin, a strawiony pokarm gra rolę dobrze nawiezionej gleby. Człowiek - to drzewo. Ścianki jelita grubego są pokryte korzonkami, które podobnie jak korzenie rośliny, wsysają do krwi pożyteczne substancje. Każda grupa korzonków odżywia odpowiedni organ. Zbyteczne pozostałości są wydalane. To jest zrozumiałe. A co się dzieje z niestrawioną żywnością, która tworzy już pokaźnych rozmiarów bryłkę? Podczas następnego posiłku do niej dokleja się jeszcze następna, potem jeszcze.... Niestrawiony pokarm przylepia się do ścianek jelita grubego. Człowiek nosi ich aż po kilka kilogramów. A co się dzieje z tymi produktami "przechowywanymi" przez wiele lat w temperaturze powyżej 36oC nietrudno sobie wyobrazić. Funkcjonujący nadal pod warstwą "brudów" układ wchłaniający jelita grubego dostarcza do ciała toksyny, substancje rakotwórcze, produkty gnicia. To się rozumie samo przez się, że z tych substancji nie zbuduje się nowych komórek. Rozchodzą się one z krwią po całym organizmie i stopniowo osiadają na ściankach naczyń krwionośnych, w stawach. Z powyższego jasno wynika, że u człowieka nie może być chory tylko jeden organ. Chory jest cały organizm. Po prostu jakiś organ odmawia posłuszeństwa jako pierwszy i leczyć go nie ma sensu. Bowiem gdy medycyna leczy jakąś konkretną chorobę, to tak naprawdę likwiduje skutek ogólnej choroby, czyli zanieczyszczenia całego organizmu. Tymczasem główny sprawca chorób pozostaje i jest gotowy w każdej chwili ujawnić się w każdej części ciała. Przecież z zanieczyszczonego jelita grubego stale przedostają się do organizmu szkodliwe substancje. Takie jelita są źródłem ogólnego zatrucia. Stale rosnące zasoby kamieni kałowych zmieniają się w zwały. ...Szczególnie cierpi dolna część odbytu: przeciążone żyły uwypuklają się, tworząc krwawe guzy. Niezliczone są objawy i uszkodzenia organów, nieprzewidywalna jest diagnostyka chorób powstałych z powodu stale zanieczyszczonego jelita grubego. Ale szczytem wszystkiego jest niedrożność w ostatnim stadium raka, kiedy zatyka się wąski kanał i człowiek skazany jest na śmierć z powodu zatrucia organizmu.

Przyroda zaopatrzyła organizm człowieka w mocny system obronny. Jelito grube spełnia w tym bardzo istotną rolę. Każdy odcinek jelita grubego stymuluje odpowiedni organ w naszym ciele. Jeśli jelito grube jest zdrowe, nie są nam straszne żadne choroby, natomiast jeśli w jelicie grubym powstaje "osad" lub naruszona jest jego mikroflora, to stan zdrowia jest zagrożony. Jeśli nasze jelito grube jest chore, pewnymi oznakami mogą być: zaparcia, gazy, wzdęcia brzucha, czarny nalot na zębach, szary nalot na języku, lekko żółty nalot na języku lub biały nalot na języku. Oznaką chorego jelita grubego może być również pojawienie się na ciele znamion czy wiszących brodawek". Źródło: Michał Tombak "Jak żyć długo i zdrowo." Biały nalot na języku lub czerwony nalot na języku może być oznaką zakażenia bakteryjnego, wirusowego i grzybiczego organizmu. Czerwony nalot na języku oznacza też awitaminozę. Nadmiar tłuszczu w Twoim ciele to "śmietnik", gdyż właśnie w tkance tłuszczowej odkładane są wszelkie zanieczyszczenia, chemikalia, leki , pestycydy.