



Глава 8: **Детоксикацията** *и дванадесетте кръга на токсемията*

Детоксикацията е естествената способност на организма да се самопречиства от токсините и отпадните метаболити, генерирани вследствие на храносмилането, метаболизма, дишането, движението, процесите на тъканна и клетъчна регенерация, действието на свободните радикали ([стр.60-65](#)), въздействието на околната среда.

Организмът ни непрекъснато се самопречиства на 12 различни нива:

- **На клетъчно ниво от макрофагите**, ([стр.83](#)), - клетките "чистачи", разположени във всички специфични тъкани и органи, включително и в кръвните телца. Функцията им е да абсорбират и асимилират отпадните вещества и патогени, включително и мъртвите клетки.
- **От дейността на черния дроб**, ([стр.104](#)), който не само е отговорен за метаболизма на всички хранителни вещества, но и за трансформацията на тези вещества в полезни за организма субстанции. Това включва и обезвреждането на техните вредни метаболити, включително ксенобиотици (отровни токсини), и отпадните метаболити от дейността на хормоните. Черният дроб управлява детоксикацията на организма, чрез синтеза и активацията на различни нива детоксикационни (чернодробни) ензими, които обезвреждат и разграждат отровните вещества, включително и билирубина от старата кръв, като също така спомагат за тяхното ефективно извеждане чрез урината, потта и екскрементите.

- **Чрез детоксикационните функции на жлъчката**, (стр.108), която подпомага синтеза на детоксикационни ензими в черния дроб, елиминира отпадния холестерол, билирубина и токсични метаболити на жлъчните киселини.
- **Чрез дейността на далака**, (стр.121), който пречиства старата кръв и стимулира производството на имунните клетки.
- **Чрез лимфната система**, (стр.84), където основно циркулират имунните клетки, които активират имунната защита на организма, в случай на постъпили патогени или възникнали възпаления, в резултат на действието на свободните радикали, (стр.60), токсини и отровни метаболити.
- **Чрез тънките черва**, (стр.82,115,119), които по време на храносмилането отделят чистото от нечистото. Тънките черва и чревна флора са най-уязвими в условия на повишено генериране на свободни радикали, стимулирано от радиационно лъчение, и дори ултравиолетовата слънчева радиация. (стр.61)
- **Чрез вдишвания кислород**, (стр.45,74,92,132,135), който неутрализира излишните киселини в кръвта, които могат да нарушат рН баланса в организма и да потенцират действието на свободните радикали.
- **Чрез бъбреците**, (стр.95), които изпълняват ролята на "филтър" на кръвта. Пречистват и изхвърлят, чрез урината отпадните продукти от метаболизма: азотните отпадъци от катаболизма на протеините под формата на урея; пикочната киселина, която се отделя при метаболизма на нуклеиновите киселини (пурини); креатинина от всекидневната мускулна дейност; абсорбират и неутрализират излишните бикарбонати (стр.73), формирани по време на дишането и други метаболитни дейности.
- **Чрез хемоглобина**, (стр.92,136,141), който спомага за изхвърлянето на излишния въглероден двуокис (стр.31,74,127), формиран като вреден отпаден газ, вследствие на метаболизма на мазнините, въглехидратите и аминокиселините.
- **Чрез антиоксидантите**, (стр.62,82), които обезвреждат свободните радикали и токсини, образувани вследствие на метаболизма и други дейности (стр.64-65), или постъпили в тялото чрез въздуха, водата, храната, или през кожата.
- **Чрез отделителната система** (стр.101,139), която отвежда отпадните метаболити (екскременти чрез дебелото черво) и течности (урина, пот).
- **Чрез кожата**, (стр.81), която се явява основната защитна бариера за външните замърсители, бактерии и вируси. Кожата неутрализира и ендогенните (вътрешни) отпадни вещества и токсични метаболити, които при добра циркулация, метаболизъм и кръвообращение, изхвърля през потните жлези и порите. При забавен метаболизъм токсините се отлагат в дълбоките мастни слоеве на епидермиса и образуват целулитни клетки. (стр.29,55,57-58,149)

ПРИЗНАЦИ ЗА НАРУШЕНА ЕСТЕСТВЕНА ДЕТОКСИКАЦИЯ В ОРГАНИЗМА:

- нарушено и недостатъчно изхождане, запек, диария, хемороиди,
- натрупване на излишни килца и мазнини (особено в областта на корема),
- стомашно-чревни неразположения, подут корем, тежест, киселини,
- отоци в крайниците, тежки и подути ходила, болезнени и твърди прасци,
- поява на целулит, портокалова и твърда кожа в областта на бедрата и ханша,
- поява на системни болки в ставите, гърба, врата и кръста (поява на шипове),
- често главоболие, раздразнителност, отпадналост, умора, депресия.

Източници на замърсители и токсични метаболити в организма:

Когато в тялото ни започват да се отлагат и адсорбират отпадни метаболити и токсини, които трябва да присъстват в съвсем малки количества, или изобщо не трябва да присъстват в кръвта, тогава настъпва **състояние на замърсяване, наречено токсемия**.

Този процес започва да се развива почти неусетно, но винаги е свързан с отпадналост, умора и раздразнение. Токсемията може да бъде предизвикана от различни причини, които нарушават естествения процес на детоксикация:

- **разрушителни емоции и демотивация;** (стр.12,21,33,47-48,57-58,112,148,159)
- **химикали, постъпващи с храната, водата и козметиката,** които ползваме всеки ден;
- **заседнал, нередовен или стресов начин на живот,** които нарушават естественият ритъм на нашето тяло и **потенцират производството на свободни радикали и токсини;** (стр.64-65)
- **системно преяждане** и прекомерна употреба на алкохол, които предизвикват застой на далачната енергия (стр.121) и нарушават функциите на черния дроб; (стр.104)
- **системен прием на медикаменти,** които произвеждат огромни количества **токсични отпадни вещества,** по време на метаболизирането им;
- **небалансирано хранене, токсична диета.** (стр.79,127,160,143,165)

ИНТОКСИКАЦИЯТА или ЩЕТИТЕ ОТ НЕЗНАНИЕТО

Интоксикацията е постепенно отравяне на организма, нанасящо фатални щети върху тялото, ума и психиката. Когато се стремим да възстановим здравословният си баланс, сме склонни да прибегваме до най-различни методи, които освен това решаваме да прилагаме едновременно, с идеята, че **колкото повече, толкова по-сигурно и бързо** ще постигнем желания резултат. Така например, докато сме на лечение, решаваме да го „подпомагнем“ с чудодейни билки и добавки, без да си правим труда да се запознаем с листовката и действието на субстанциите, които приемаме. Друг път решаваме да правим „детоксикация“ и **пропускаме факта,** че пречистващите режими, гладуване, диети и методите за „стапяне на мазнините“ изхвърлят в кръвта огромно количество токсини. Повечето токсини, включително и метаболитите на: токсичната жлъчка, лекарствата, стероидните хормони (вкл. полови и емоционални) се елиминират от един детоксикационен ензим (CYP3A4), произвеждан от черния дроб. Повечето лекарства използват този ензим, за да окажат предназначения си физиологично въздействие. Също така, някои билки, подправки и плодове оказват блокиращо или активизиращо въздействие върху рецепторите за същия този ензим **оставяйки отровите да циркулират продължително време в кръвта и да се адсорбират в мастните тъкани, дебелото черво, лимфата и черния дроб.** Широкоизползвани медикаменти, подправки, витамини, добавки и **безобидни билки** могат да ни изиграят **лоша шега,** когато ги прилагаме неинформирано и в неподходящи комбинации с лечение или диети: черен пипер, грейпфрут, хл. сода, валериан, жълт кантарион, бял трън, коприва, гинко билоба, кафе, сол, статини, калциеви блокери, хапчета за високи: кръвно налягане, кръвна захар, пикочна киселина, мастни витамини: А, Е, Д и др. Несъобразеното лекарствено взаимодействие се определя, нерядко и субективно, за лекарска грешка. Свикнали сме автоматично да приемаме и да ползваме безотговорно даденостите, без да се стараем да опознаем същността им. Така, **позволяваме на невежеството да подхранва тъмната страна на живота ни** и отключваме деструктивната енергия в телата си. (стр.29,34,62,111,190,193)

Показатели за нарушена детоксикация и замърсяване на организма (токсемия)**КРЪВНИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ТОКСЕМИЯ:**

- **висок холестерол** - над 5,2 mmol/L - показател за нарушена липидна обмяна (стр.12,43,111,169)
- **висока пикочна киселина** - над 430 μ mol/L - показател за токсична /киселинообразуваща диета, нарушени ежедневен режим и/или бъбречна дейност, (стр.47-48,53,62,64,74,95-99,127,143,165,169)
- **повишен билирубин** - над 21 μ mol/L - показател за повишена токсичност в черния дроб, вследствие на запушени жлъчни пътища (холестаза), токсична жлъчка, (стр.111)
- **урея** - над 8,2 mmol/L - показател за разпад на протеините (мускулни тъкани); (стр.34,53,61,73)
- **повишен креатинин** - към и над 120 μ mol/L- показател за затруднена способност на бъбреците да филтрират (пречистват) кръвта от отпадните протеини, (стр.73,77,95,127)
- **повишени чернодробни ензими:** алкална фосфатаза, ASAT, ALAT, GGT - показатели за хепатотоксичност, често вследствие на повишен прием и/или задържане на натрий и бикарбонати, нарушени жлъчна и чернодробна защита, (стр.35,74,79,104-106,109,127,129,131,169)
- **други кръвни показатели за повишена токсичност** в организма и понижена имунна защита: триглицериди, С-реактивен протеин, лактат-дехидрогеназа, кортизол, албумин, желязо, натрий, хлориди, лимфоцити, левкоцити, неутрофили и др.(стр.33,51,63,78,92,111,112,136,190)

Когато организмът ни е атакуван от толкова много токсични източници, и ако ние не обръщаме внимание на този процес на замърсяване, естествената му способност да се самопречиства започва да се забавя. (стр.55) С по-нататъшната цикличност на токсемията, възникват заболяванията. Токсемията е свързана преди всичко с отключване на деструктивната енергия, имаща различни характерни прояви през различните сезонни месеци. (стр.21,57-58,94)

Таблица 11: ДВАНАДЕСЕТТЕ 12-ТЕ КРЪГА НА ТОКСЕМИЯТА

1	Естествените антиоксидантни в организма започват да се изчерпват. (стр.60,62,63)
2	Черният дроб произвежда все по-голямо количество детоксикационни ензими, за сметка на производството на хранителни вещества и кръв. (стр.25,52,54,64-65,73,131)
3	Червата все по-трудно усвояват хранителните вещества и все по-трудно отделят "чистото от нечистото". (стр.46,82,115)
4	Появява се почти непрекъснато чувство на глад, поради недостатъчно снабдяване на клетките с кислород и енергия, а допълнителното хапване внася допълнително ненужна храна и токсични метаболити за преработка. (стр.29,34,45,159,163)
5	Отделителната система все по-трудно изхвърля отпадните вещества, поради забавените метаболизъм, кръвообращение и клетъчна обмяна. (стр.52,88,102,144)
6	Лимфата започва да застоява, поради натовареността на далака преди всичко да пречиства и снабдява белите дробове и сърцето с чиста кръв. (стр.54,84,89,121)
7	Бъбреците започват да полагат повече усилия по поддържането на нормалната киселинност, хидро-минералния баланс и кръвното налягане в организма, за сметка на изхвърлянето на пикочната киселина, която започва да повишава концентрацията си в кръвта, а от там и около ставите. (стр.74,79,95,127)
8	В артериите започват да се отлагат атеросклеротични плаки, поради завишената циркулация на холестерол в кръвта, предизвикана от запушените жлъчни пътища. Холестеролът е предразположен към липидна пероксидация – образуване на реактивни пероксиди (оислени мазнини), които бързо потенцират оксидативните процеси в кръвоносните съдове. (стр.12,34,45,61,111)
9	В областта на талията започват да се трупат излишни мазнини, поради затруднената обмяна на липиди и глюкоза в черния дроб. (стр.29,35,39,43,89,104,169)
10	В адипоцитната (мастна) тъкан се отлагат все повече мъртви мастни клетки, които привличат все повече макрофаги, които пък от своя страна изчерпват естествените антиоксиданти и кислорода, и започват да се разрастват. (стр.52,54,83,162)
11	Състоянието на кожата започва да се влошава. Появяват се: (стр.12,27,33,79,81) • възпаления, пъпки, липоми - поради нарушената липидна обмяна; • засушаване и бръчки- поради затруднената метаболитна функция на черния дроб, липсата на антиоксиданти, недостатъчното захранване на клетките с кислород и от там дехидратацията; • загуба на еластичност и стрии – предизвикани от завишените нива на кортизол в условията на генотоксичен стрес, който предизвиква разпад на колагеновите влакна.
12	Целулитните клетки и другите засегнати мастни тъкани (в областта на корема, черния дроб, белите дробове, сърцето, в крайниците) започват да изработват фиброзна тъкан, задържаща токсичните течности, за да предпазва от замърсяването живото-поддържащите органи и кръвта. (стр.49,76,95,112,115,127,135,149)

Ако се намираме или някога сме попадали в някое от тези състояния и се постареем внимателно да проследим събитията, които са ни довели до тези резултати, ще открием, че каквито и да са обстоятелствата на възникването им, единственият виновник, който ни е причинил това, е нашата мрачна мисъл. Т.е. **замърсяването възниква преди всичко в нашето ментално проявление**, водещо след себе си и физическите, духовни и душевни терзания и токсемия. Физическото неразположение, придружено от мрачни мисли, бързо замърсяват и замъгляват психиката ни, правейки ни слепи и неспособни да осъзнаваме адекватно събитията в и около себе си. **Вместо да овладяваме, коригираме и подреждаме своевременно емоциите и мислите си, а с тях и физическото и психическо състояние, ние сме склонни неосъзнато да привличаме допълнителни беди с необмислени реакции, действия, решения или бездействия.** (стр.11,15,27,32,47,51,54,99,102,144,137,177,191) Така, естественият процес на детоксикация попада в омагьосан кръг от **токсемични верижни реакции**. Продължителните състояния на токсемия

могат да заключат организма в т. нар. **метаболически синдром** (стр.17,31,35,36,40), или да предизвикат хронични възпаления, водещи до изтощаване на имунните сили и развитие на различни заболявания от типа на: затлъстяване, диабет, нервно-дегенеративни и психични разстройства, стареене, хормонален дисбаланс, високо кръвно налягане, разширени вени, сърдечно-съдови и чернодробни нарушения, отслабен имунитет, ревматични и ставни болки, туморни образувания и други. (стр.190)

Можем ли своевременно да установяваме и съзнателно да контролираме процесите на токсемия?

В таблицата на следващата страница, ще разгледаме управляващите енергии на нашите телесни органи, за да **открием взаимно-зависимите механизми, които могат да потенцират активирането на деструктивната енергия** и съпътстващите я прояви на токсемия. (стр.20,29-31)

Ако сме по-наблюдателни ще открием тясната връзка между затоплянето на времето и стимулирането на детоксикацията, но и на киселинообразуващите процеси в организма ни, и обратно - охлаждането, потенцира алкалнообразуващи процеси, но и токсемията. (стр.39,96,76,94,115,128) Ето защо, през лятото и в условия на горещ въздух, е желателно да избягваме затоплящи дейности, **стимулиращи анаболическите процеси** в организма, като: прекомерен прием на високо-калорийна, мазна и пикантна храна, силен алкохол, качване на килограми, застой, обездвижване, бездействие, депресия. През лятото трябва да поддържаме телесната си охлаждаща система в изправност, да избягваме прегряване, но и преохлаждането. (стр.33,45,47-48,95) И обратното, през зимните месеци и в условия на захлаждане, трябва да балансираме преразхода на енергия и топлина, да се стремим към почивка и **подхранване на енергийните ни нужди**, управлявани от нашият троен нагревател – съвместната дейност на бъбреци, бели дробове и черен дроб, извършвана под контрола на щитовидната жлеза. (стр.24,25,32,39,116)

Вместо търпеливо да хармонизираме сетивата си и ритъма на тялото си с енергиите, които всеки един сезон ни носи, ние често сме склонни да прибързваме, опитвайки се импулсивно да задоволим нашите стремежи, амбиции и апетити още с първия хубав пролетен ден. През Пролетта в природата, но и в нашия черен дроб, се активира реализиращата Ян енергия, **стимулирана от възобновения резервоар** на Безкрайния потенциал, подхранен през Зимата от елемента Вода на Ин енергията. Началото на пролетта изисква от нас, да се погрижим за **почистването укрепването и израстването** на „нашето дърво“ – черният ни дроб, но и на нашият действителен дух. (стр.104,106,111,112,131) Ако сме **нетърпеливи** и прекалено се концентрираме върху непременно реализация на нашите стремежи, **рисуваме да изчерпим силите си** и да се „удавим“ в собствените си амбиции, активирайки деструктивната енергия в меридиана на „земния Далак“. Това бързо ще погълне всичките ни сили и възможности, и може да принуди насъбраният ни потенциал да „изчака“, предизвиквайки **застой в мисловната ни дейност** и жизнената ни енергия. (стр.35,45,121,123,163)

Не случайно, с напредването на Пролетта, изпитваме все повече от „пролетната умора“. Всъщност, състоянията на емоционална и психична превъзбуда **водят след себе си застой и генерират излишни течности в организма ни**. Преждевременните пролетно-летни пориви на нашите стремежи и настроения, заменени с трудно преодолима пролетна умора, до голяма степен „обясняват“ **инцидентното „нахлуване на летни дни“** още през април, а дори и през март, например. Земята просто се опитва да ни извади от преждевременно настъпилата летаргия вследствие на превъзбудата, и да раздвижи и изпари застоялите течности от тялото ни. (стр.31,36,99,102,112,122,127,148) Неестествено ранното затопляне, от своя страна например, предизвиква бързо изпаряване и **изчерпване на жизнено-необходимата ни вода**, от там и преждевременното настъпване на „неприятните летни симптоми“ още през пролетта, а именно: подуване, отоци, задух, често съпроводени и със ставни болки и сърдечни неразположения. При такива обстоятелства, не ни остава нищо друго, освен да се радваме и да бъдем **изключително благодарни** за продължителните дъждове и захлаждане през летните дни. (стр.182) Както става ясно, проявите на **деструктивната енергия**, присъщи на **различните зодиакални знаци**, но преди всичко на склонността ни да позволяваме на капризите на Егото да управляват нашите ментални изяви, могат да възникнат пропорционално на изчерпването или преобладаването на **елементите Вода и Огън**, включително и вследствие на проявите на климата през различните месеци и годишни сезони. Къде се крият причините за неестествените здравословни и климатични промени? (стр.29-31,38,45,59,60,71,131)