



„Ние сме носители на желанията на Природата, щом ѝ противодействаме, получаваме същото противодействие и злото остава своите отпечатъци.“ Петър Дънов

НАЧИН НА ЖИВОТ И ГЕНОТОКСИЧЕН СТРЕС

*Седемте пазителя
на енергийния баланс*

Глава 7:

Молекулярната биология, генното инженерство и други авангардни научни направления в медицината, непрекъснато наблюдават и изследват сложния процес на генезиса на патогенните процеси, и заболявания в човешкия и другите животински организми. Каквато и да е причината за различните метаболитни нарушения и тежки заболявания, в крайна сметка, научните изследвания стигат до заключението, че тя винаги води до едно физиологично състояние, което може във всеки един момент да инициира патогенеза на клетъчно ниво: **генерирането на високи нива токсични метаболити в организма**, или т. нар. **генотоксичен стрес**.

Здравият организъм е в състояние по всяко време да неутрализира и изхвърли тези токсични метаболити, и да възстанови нарушения баланс.

Как и кога се появява генотоксичния стрес в нашия организъм?

Повечето от дейностите, които извършваме, или не извършваме, в нашето ежедневие, могат да предизвикат задържане на токсични метаболити в организма. **Най-често това може да се случи при:** заседнал начин на живот; нередовно и небалансирано хранене; редовно преяждане; прекомерна употреба на алкохол и цигари; стрес, негативни емоции; редовно прекомерно физическо и психично натоварване; редовното недоспиване; продължителната работа с компютър; при някои рискови професии, имащи досег до канцерогенни химикали или радиоактивни лъчения; редовното вдишване на изгорели газове от автомобилите, или жилищното отопление; хроничните възпаления, които отслабват имунната система; прекомерната употреба на антибиотици или медикаменти, които потискат имунната система, или изчерпват естествените антиоксиданти в организма, и др.

Как действат токсичните метаболити?

Най-прекия път, по който организъмът ни се освобождава от токсините, е чрез: дишането, дейността на черния дроб и бъбреците, отделителната система. (стр.52) От друга страна, основните източници на токсини са замърсените въздух и вода, небалансираната диета, богата на преработени храни, мазнини и меса, естествените процеси на храносмилане и обмяна на вещества в организма. (стр.64)

Токсичните метаболити, с положителният си йонен заряд, имат свойствата да: изчерпват кислорода в клетките, нарушават клетъчната обмяна, изчерпват естествените антиоксиданти, витамини и минерали, предизвикват генотоксични състояния на ацидоза, алкалоза, хипоксия, дехидратация, оксидативен стрес. (стр.60,76,128) Когато организмът ни генерира системно високи нива на токсини, кислорода в кръвта и естествените антиоксиданти (стр.62), стимулиращи метаболизма и детоксикацията, се изчерпват много бързо. **Създава се среда, в която клетките ни се хранят и пречистват все по-трудно.** Токсините започват да се отлагат в меките тъкани, костите и лимфата. Нивата на холестерол, токсична жлъчка, млечна и пикочна киселина в кръвта се повишават. В кръвоносните съдове започват да се отлагат атеросклеротични плаки, вследствие на липидната пероксидация на холестерола. Образуват се целулит и разширените вени. (стр.55,57-58,162)

При нередовен начин на живот, (стр.27,47-48,143,165) естествения процес на детоксикация започва да се нарушава, което се изразява с поява на запек, лошо храносмилане, отпадналост, умора, главоболие, безсъние и други неприятни състояния. Именно тези състояния ни подсказват, че организмът ни е интоксигиран, т.е. настъпила е токсемия - замърсяване на телесните течности и тъкани. (стр.112) **Опитите да овладеем тези симптоми на генотоксичния стрес** с различни диуретични, успокояващи, съдоразширяващи, противовъзпалителни и други медикаменти, **допълнително повишават токсичността в тялото**, и по никакъв начин не повлияват причинителите на тези неразположения. (стр.23,54)

Когато системно изпадаме в тези неблагоприятни физиологични състояния, в тялото ни се създават токсични условия, които нарушават функциите на ДНК, и от там неефективността на имунната система да се бори с „предизвикателствата“. (стр.85-87) В една такава отровна биохимична среда, допълнително потенциирана от емоционален и психичен стрес, хронично възпаление, вирусни или бактериални инфекции, клетъчната ДНК е затруднена да поддържа нормалните генетични функции. Това често се изразява с поява на хормонален дисбаланс, стареене и дегенерация на клетките и тъканите (нерви, кости, кожа, коса, органи и др). Такива процеси често задвижват механизмите, активиращи конкретно заболяване. (стр.22,44,61,66,70,80,112,162)

Генотоксичния стрес в организма е в основата на развитието на хронични метаболитни нарушения, от типа на: инсулинова резистентност, диабет, чернодробна стеатоза, жлъчна недостатъчност, холестаза, холелитиаза, псориазис, подагра, сърдечно-съдови заболявания, артрити, ревматоиден артрит, остеопороза, емоционално-психични разстройства, депресия, Алцхаймер, онко-хематологични неоплазии, и др. (стр.190)

Ефективни мерки срещу генотоксичния стрес

Превенцията има изключително значение за здравето. Превенцията не означава просто да се пазим от причинителите на болести, или да прилагаме комплекс от мерки, когато болестта е дошла, а **да придобием знанието, културата и навиците, които да ни предпазят от патогенен дисбаланс в организма.** Превенцията, в най-прекия смисъл на думата, означава не само да останем здрави, но и да умеем да възстановяваме здравословния баланс на нашия организъм, когато той е нарушен по една или друга причина. (стр.86,88) Основна стъпка в превенцията на генотоксичния стрес е: