

1/ Zabýváte se detoxikační medicínou. Detoxikace je slovo, které je dnes a denně všude skloňováno. Co to tedy vlastně je?

Největším pokrokem lidstva v oblasti zdraví bylo zavedení osobní a komunální hygieny. Navíc dnes už většina civilizovaného světa má k dispozici pitnou vodu. A změnila se i mikrobiologická kvalita potravin. Zjednodušeně lze říci, že život obyčejného člověka se změnil na úroveň zámeckého pána. Člověk dnes žije ve velkém hygienickém přepychu. Tento fakt prodloužil lidský život nejvýraznějším způsobem a nadále se promítá jak do délky života, tak do oblasti zdraví a nemoci. Například v Indii vznikl před mnoha tisíci lety léčebný směr, který se věnoval vnitřnímu prostředí a čistil v rámci léčení naše vnitřní prostředí. Nakonec i Řekové a Římané se této oblasti věnovali, takže vznikaly laxativa na čištění střev a různé další postupy na vyčištění jiných orgánů (žlučníku, jater, plic...). Šlo tedy o jistou formu detoxikace, tedy zbavení se toxinů. V takzvané moderní době, se znovu vracíme k tomuto problému. A snažíme se napomoci organismu od toxinů. Tedy od látek, které poškozují jeho fungování. Protože obecné znalosti významným způsobem pokročily, můžeme dneska přesně definovat, co to toxin vlastně je.

2/ Je pro naše tělo detoxikace opravdu tak důležitá nebo jde jen o nějaký módní boom?

Myslím, že nejde o módní výstřelek, ale naopak, že jde o začátek další revoluce v oblasti lidského zdraví. Doktor Ignác Filip Semmelweis, který nutil mýt lékaře ruce při vyšetřování rodičky i během porodu, byl odmítnut, zesměšněn a nakonec zcela zničen. To naznačuje, že to průkopníci nemají lehké. Ale zájem o naše životní prostředí, o kvalitu potravin, zkrátka věnování se ještě důkladněji tomu, co jíme a stejně tak tomu, co dýcháme a pijeme, ukazuje, že si svět začal uvědomovat důležitost toxinů v našem životě.

3/ Jaké jídlo, a které přírodní prostředky nám mohou s očistou těla pomoci?

V detoxikaci, tedy čištění organismu, je celá řada směrů. Nejlépe přístupný se lidem jeví zásah do očištného procesu pomocí stravy. V preventivní detoxikaci jde o nenahraditelný směr. Výběr potravin a jejich zpracování či skladování, je velmi důležité. Jiná detoxikace si zase všímá využití léčivých rostlin.

Pravděpodobně řada úspěchů bylinářů v minulosti byla spojena právě s jejich detoxikační schopností. Nejde o nic tajemného, dnes už víme, jaké látky obsahují rostliny a tak si dovedeme docela dobře představit, jakou funkci v očiště organismu hrají. Takto se velmi hojně využívala třeba kopřiva pro jarní očistu. Skutečnost je nyní však taková, že bylinářů a lidí, kteří mají obrovské zkušenosti, velmi ubylo.

4/ Které jídlo a pití je naopak pro naše tělo nebezpečné?

Pro přísun toxinů je velmi nebezpečná výroba potravin. Zejména takzvané přídavné látky, což jsou různá barviva, emulgátory, stabilizátory, konzervanty atd. Nepopulární „éčka“ jsou z velké části pro náš organismus velkou toxickou zátěží. Bez využití různých nepřírodných chemických procesů si dnes už nedovedeme výrobu potravin ani představit. Pochopitelně i pěstování potravy - jak v živočišné, tak i rostlinné výrobě - je zatíženo velkým množstvím toxinů. Tudíž nebezpečné se stává téměř každé jídlo, které si člověk připravuje z nakoupených surovin. Eventuelně, které požívá v různých zařízeních. Stále zůstává naprosto v platnosti, že živočišné bílkoviny, živočišné tuky přináší do organismu řadu látek, které jsou velmi obtížně zpracovatelné a stávají se toxinem. Téměř každé jídlo, kromě zeleniny, se může stát toxinem i při velkém množství. Jíst zdravě, tedy znamená mít nejen velké znalosti o způsobu přípravy jídla, o pěstování, zemědělství. Ale rovněž i znalosti o složení jídla.

5/ Hodně se mluví o vláknině. Jakou roli hraje v očistě těla?

Vláknina je nepochybně detoxikační záležitost. Je to látka, která není naším střevem rozložitelná, a působí tedy doslova jako kartáč na naše střeva. Také se na ni vážou určité další škodlivé látky, včetně cholesterolu a cukrů, takže vláknina je nezbytnou součástí očištných procesů. Respektive stravy, která doprovází naši detoxikaci. Vláknina také udržuje pohyblivost střeva, pohyb strávených zbytků potravy, tudíž se ze zahnívajících potravin nestává zdroj toxinů. Na vlákninu tedy rozhodně musíme velice dbát. Ale naštěstí obsah vlákniny je zároveň spojen se zdravými potravinami, se zeleninou a ovocem. Takže by neměl být problém dodávat tělu její dostatečné množství.

6/ Myslíte i to chemické ovoce z běžných obchodů?

Ideálně bychom měli sáhnout po produktech v biokvalitě. Při nákupu dbát víc na čerstvost i kvalitu zpracování. Případně si takové potraviny zpracovávat sami. Každé ovoce je nutno před požitím důkladně omýt. A pokud si koupíme i konvenční jablko v supermarketu, pak jej i oloupat. Takový plod mohl být během sezóny chemicky postříkán až 35x. Rozhodně bychom měli pamatovat na to, že zelenina má řadu látek, které působí obraně proti jedům, které by se k ní mohly dostat. Je tedy lepší jíst trochu jedovatou zeleninu, než žádnou. Co se týče dováženého exotického ovoce, to bychom měli jíst jen jako pochoutku.

7/ Je pravdou, že v zaneseném, nevyčištěném těle, vznikají skryté záněty? Mohou být pro nás nebezpečné?

Skryté záněty jsou příčinou většiny zdravotních problémů. Každý lékař se na lékařské fakultě učí to, že zánětů je celá řada, a rovněž příčin zánětů je celá řada. Tedy ty, které vznikají díky mikroorganismům, jsou jenom částí zánětů, které v našem těle probíhají. Zánět je vlastně obranný (ozdravný) mechanismus, protože se při něm zvyšuje působení imunitních procesů v příslušné tkáni, a také se dějí další procesy, které mají za úkol zánět zabránit, eventuelně jej

eliminovat. Zjednodušeně lze říci, že prakticky všechny chronické nemoci jsou určité formy zánětu. Dokonce některé potraviny zvyšují pravděpodobnost zánětu v těle, patří mezi ně například cukr, ale i gluten. Naopak jiné potraviny, třeba některé koření, působí protizánětlivě, a tak se do hledáčku léčitelů dostala například kurkuma.

8/ Jakým způsobem ohrožuje skrytý zánět naši imunitu?

Zánět nepoškozuje imunitu, ale naopak imunita způsobuje zánět. Jsou různé poruchy imunity, nejznámější je alergie, která vlastně zánět vyvolává. Nejvýznamnější je pak zánět autoimunitní povahy, anebo také revmatický zánět. Jestliže jsou v těle četné záněty, znamená to, že v tom organismu je řada chyb, a všechny se pak zobrazují na kvalitě i kvantitě imunitního procesu. Například některé záněty, které jsou způsobeny chronickými infekcemi, mají velmi zajímavou souvislost s imunitou. Mikroorganismy, které tento zánět způsobují, ovlivňují cíleně imunitu tak, aby nepracovala správně na plné obrátky. Tím vlastně udržuje svou možnost setrvat v organismu, rozmnožovat se a působit. Každý mikroorganismus však má zájem, aby život svého hostitele zůstal zachován, a tudíž se nesnaží ho zničit. Tak vznikají chronické záněty, které poškozují kvalitu života, aniž by jejich cílem bylo člověka zničit, protože tím by mikroorganismy zničily i sami sebe.

9/ O podpoře a posilování imunity se vůbec hodně mluví. O co tu vlastně jde, jaký má imunita na náš celkový organismus vliv?

Imunitní proces je poměrně dosti složitý, ale za nejdůležitější pro kvalitu imunity můžeme označovat naše střevo. Na rozhraní tenkého a tlustého střeva se nachází nakupení lymfatické tkáně, které se nazývá podle anatoma Johanna Conrada Peyera, peyerské vaky. Zde se „školí“ imunitní buňky tak, aby vytvořily citlivost na různé mikroorganismy, které se vyskytují v tom regionu či na kontinentu, kde člověk žije. Jestliže se ve střevech nachází takzvaná porucha střevního biomu, nefunguje tento „školicí systém“, a znamená to velmi vážné ovlivnění imunity. V knihách se uvádí, že takto může být imunita až poškozená ze 70 procent. Rovněž se zcela přesně ví, že například stres výrazně ovlivňuje kvalitu imunitních pochodů. Během velmi krátké doby (už několika hodin), může stres snížit kvalitu imunitních pochodů až na polovinu. Imunita také potřebuje ke své dobré činnosti některé vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Za prvé se v naší stravě se tyto látky vyskytují v minimální míře. A za druhé při poruše střevního biomu, který je velmi častý v moderní populaci, dochází k poruchám vstřebávání těchto látek. Důsledkem toho pak lidé trpí nedostatkem určitých vitamínů důležitých pro imunitu, jako například vitamínu A, vitamínu C a dalších. Chybí jim také stopové prvky, jako mangan či bor. I minerální látky, což je pro imunitu velice zásadní. To je také jeden z důvodů, proč klesá imunita populace a musí být nahrazována různým očkováním, antibiotiky a podobně.

10/ Jak se takových zánětů můžeme zbavit? Existují nějaké „správné“ potraviny?

Zbavit se zánětu je nesmírně obtížné a složité, především pro naši západní populaci. Lidé jsou nastaveni na určité potraviny vlivem rodiny, tradice, ale také výrobců potravin, potravinových řetězců apod. To znamená, že vzepřít se této mašinérii je téměř nemožné nebo nesmírně pracné. Pochopitelně, že je řada potravin, především těch, které obsahují antioxidanty a jiné protizánětlivé složky, které mohou sehrávat nějakou pozitivní úlohu.

11/ Říká se, že nejvhodnější čas pro detoxikaci je jaro a podzim. Je to pravda?

Představa, že nejvhodnější čas pro detoxikaci je jaro a podzim, je velmi zastaralá a mylná. Vychází z určitých tradic, z určitých podmínek, které lidstvo pro svoji existenci mělo. Vzhledem k tomu, že máme dnes k dispozici všechny potraviny po celý rok, už se dávno životní styl nemění s ročním obdobím. O doby, kdy se člověk živil převážně zemědělstvím, se životní styl naprosto zásadně v těchto obdobích změnil. Detoxikaci je tedy nutno provádět nejen ve všech čtyřech ročních obdobích, ale dokonce i každý den a to od rána do večera. Úplně stejně jako provádíme osobní hygienu, myjeme se, čistíme si zuby, udržujeme čistotu kolem sebe...

12/ Jak tedy správně provádět očistu těla?

Neexistuje správná a nesprávná očista. Detoxikace vychází z holistické filozofie, která v této oblasti říká, že psychika a tělo jedno jest. Nutno si však uvědomit, že o očistě organismu toho mnoho nevíme. Je to záležitost, kterou se zabývají jednotlivci, a to na různé úrovni. Nemůžeme si tedy dělat žádné nároky na správný či nesprávný postup. Je potřeba v této oblasti ještě velmi mnoho bádát.

13/ Jak se díváte na všechny ty zázračné preparáty, co se na trhu objevují? A co jednostranně zaměřené diety na očistu organismu?

Různé komerční subjekty či sdělovací prostředky nabízí zázračné diety, pro mě se směšnými názvy jako „zbavte se jedů za 7 dní“ či „tento prášek vás zbaví všech toxinů“, podobně je to s hladovkou nebo „zázračnými“ bylinami. To jsou všechno nesmysly. Přístup, který razím, se nazývá řízená a kontrolovaná detoxikace. Řízená je v tom smyslu, že vím přesně, které toxiny a odkud je chci odstranit. Také musím vědět, na které toxiny co působí a také, kde se toxiny usadily. Protože je rozdíl mezi například očistou nervového systému a očistou střeva či kůže či jiných orgánů. Kontrolovaná znamená to, že já musím být schopen kontrolovat, jestli postup, který jsem stanovil, vedl k odstranění těchto toxinů. Jestliže chci hovořit o tom, že pracuji cíleně detoxikaci organismu a chci vytvořit postupy, které by byly přístupné jiným lidem, musím mít možnost

kontroly těchto postupů, jinak jsou to všechno řeči, výmysly a fantazie. Také lze odpovědně říci, že detoxikace je proces prakticky celoživotní. Ve kterém nehraje roli použití jednoho preparátu, jednoho prášku nebo několikadenní diety či podobně. Stejně jako udržujeme čistou naši domácnost nebo oděv, měli bychom se naučit udržovat čisté vlastní tělo.

14/ Lze nějakým způsobem udržet organismus v takovém stavu, aby žádnou detoxikaci nepotřeboval?

Jsou lidé, jejichž imunitní systém pracuje tak dokonale, že žádné toxiny jejich organismus nekumuluje a oni v zásadě detoxikaci nepotřebují. Organismus se o to postará sám. Je jich ovšem velmi malé procento. Lze nastavit v dětství detoxikační procesy tak, že pracují dokonale a provádějí očistu organismu automaticky. Ovšem zase to předpokládá začít již v miminkovském věku. Respektive ideálně začít již s matkou dlouho před otěhotněním. Protože už v těhotenství se přenáší první a velmi závažné toxiny na organismus plodu a později tedy i na organismus dítěte.

