

## Avgiftning

### Det växande problemet med miljögifter

Under senare år har mänskligheten lyckats med att drastiskt förändra kemin i den omgivning vi lever i. Till exempel släpptes mer än 454 000 (fyrahundra femtiofyra tusen) ton kemikalier ut i markerna och hotar nu vår odlingsbara jord och även grundvattenreservoarerna varifrån vi får vårt dricksvatten. Över 85 353 ton kemikalier släpptes ut i sjöar och floder. Mer än 1 089 600 ton kemiska utsläpp pumpades ut i luften vi andas. Totalt släpptes ca 2 590 374 ton kemiska föroreningar ut i den miljö vi äter, andas och lever i, och allt detta bara på ett år.

Problemet med miljöförgiftningen förvärras ytterligare genom att en stor del av näringen i maten raffinerats bort och ersätts med artificiella färgämnen, konserveringsmedel, smaktillsatser mm. Denna lågkvalitetskost förenat med utbredd användning av antibiotika i läkemedel och jordbruk kan ha orsakat en benägenhet hos många att utveckla en "inre" miljöförstöring. Inre miljöförstöring sker när den friska bakteriefloran i tarmsystemet ersätts av en ohälsosam bakterieflora. Dessa ohälsosamma bakterier släpper ut giftiga slaggprodukter i blodcirkulationen som kan ge diverse symtom, bland annat trötthet.

### Kommer dessa gifter att påverka dig?

Hur påverkas vi personligen av miljöförgiftningen? Den kan hota den optimala hälsa vi förväntar oss att ha. Men om vi dukar under för de skadliga effekterna av miljöförgiftningen eller inte beror på vårt eget engagemang. Vi måste själva ta ansvar så vi inte faller offer för förgiftning. Det innebär att lära sig vad som behövs göras för att stärka vår kropp så att den bättre klarar av de gifter vi utsätts för.

### Grunder för att undvika miljögifter

Låt oss börja med några fundamentala riktlinjer i undvikandet av miljögifter. Gör allt du kan för att rena din arbetsplats och hemmiljö. Om du känner till källan av något giftigt material på jobbet, såsom lagrade eller läckande kemikalier, blekmedel, färg, lösningsmedel, lim, syror eller hushållsförorenare såsom insektsmedel och rengöringsmedel, försök då att ta bort dem. Om de förorenande ämnena inte går att avlägsna kan en effektiv jonisator/luftrenare vara nödvändig. Bär åtminstone skyddskläder och/eller ansiktsmask när du handskas med giftig material. Regelbundna byten av värmepanne- och luftkonditioneringsfilter kan också vara en hjälp. Formalin, mögel och radon är vanliga ämnen som bryter ned hälsan och ökar allergier. Kolla gärna hur de påverkar ditt hus och din arbetsplats.

Det är också väldigt viktigt att hålla en god kost med mycket färsk och näringsrik mat. Undvik att äta överskottsfett, raffinerat socker och mat som innehåller mycket tillsatser och konserveringsmedel. Ät lagom mängder protein (ca 15-20% av dina kalorier) och fett (ca 20% av dina kalorier), medan du ökar mängderna av komplexa kolhydrater (ca 60% av dina kalorier). Ersätt vanlig mat med kött från organiskt uppfödda djur och organiskt odlade växter då det är möjligt. Många av gifterna som stör kroppen kommer från vårt dricksvatten. En högkvalitativ vattenrenare är högst önskvärd för att få rent vatten till dryck och matlagning. Drick mycket renat vatten (idealet är 8 glas å 20 cl per dag).

### Stöd kroppens ansträngningar för att eliminera miljögifter

En sak är säker att hur mycket vi än anstränger oss för att rena vår arbetsplats och hemmiljö, är det omöjligt att helt undvika miljögifter. Därför är dina egna ansträngningar att stödja kroppens avgiftning av slaggprodukter en stor prioritet. Bildillustrationen som du kan välja under menyn visar kroppens naturliga avgiftningsmekanism och hjälper dig att förstå de bästa sätten att stärka och stödja den. Ta gärna en minut och fundera på detta.

### Vatten- eller juicefastor mindre kompletta

Tidigare trodde man att en vatten- eller juicefasta var ett avgiftningsprogram att föredra. Fastorna fungerade enligt principen att kroppen kommer att klara av att ta bort lagrade gifter och läka sig själv när "matsmältningsstressen" och vidare lagring av gifter togs bort. Nutidens uppfattning om att kroppens avgiftningsmekanism är en allsidigt näringsstött process, har klargjort att enkla vatten- och juicefastor inte är lika kompletta och inte längre den metod som bör väljas. Längre fastor kan försvaga muskler och olika organ på grund av proteinförluster och gradvis minskad ämnesomsättande aktivitet då kroppen försöker bevara sina uttömda energiresurser. Genom fasta kan man också frigöra slaggprodukter som kroppen inte klarar av att binda eller föra ut ur kroppen bland annat på grund av brist på antioxidanter och andra viktiga näringsämnen.

## Mer komplett stöd för avgiftning

Ett bättre alternativ för avgiftning är att inta en speciellt skräddarsydd näringsdryck som stödjer kroppen under avgiftningen. Därigenom stödjer man den naturliga avgiftningsaktiviteten. Tillskott av högkvalitativa aminosyror, komplexa kolhydrater och essentiella fetter ger kroppen vad den behöver för att förhindra muskel- och organnedbrytning och uttömning av energiresurserna. Detta är bara början. Noggrant utvalda näringsämnen behövs för att stödja funktionen hos de organ som är direkt inblandade i avgiftningen, som levern, tarmsystemet och njurarna. Målinriktat tillskott av näringsämnen kan hjälpa på följande sätt:

### Tarm:

Ämnena zink och Pantotensyra (B5), aminosyran L-glutamin, kolhydrater kända som fruktooligosackarider och mikroorganismer som acidofilus och bifidus är några substanser som tillhandahåller stöd för hälsan och integriteten hos tarmfunktionen. I en riktig hälsostatus främjar tarmen avlägsnandet av gifter genom (1) regelbundna tarmrörelser, (2) eliminering av uppbyggnaden av ohälsosamma mikroorganismer och inre gifter och (3) tillhandahållande av en stark och intakt barriär för att förhindra läckage av giftiga ämnen från tarmarna till cirkulationen.

### Lever:

Vitaminerna A, B3, B6, C, E och betakaroten, aminosyror L-cystein, L-glutamin samt glutation och fosfolipider är några av substanserna som stödjer leverfunktionen. När den fungerar som bäst filtrerar den bort och förvandlar giftiga ämnen, som kommit in i blodet, till ofarliga ämnen som kan utsöndras i urinen. Det verkar, intressant nog, som om förhållandet mellan intag av protein och kolhydrat i kosten kan var en viktig faktor när man bestämmer vilken förmåga levern har att avgifta vissa ämnen.

### Njure:

Vitaminerna A, C, B6 och mineralerna magnesium och kalium är några av de ämnen som stödjer njuraktiviteten. Njuren tillhandahåller den större delen av utsöndringen av gifter via urinet.

### Fett:

Överviktiga personer behöver rådgivning och förslag till en hälsosam och effektiv metod att minska sin vikt. Överskottsfett utgör en färdig lagerplats för fettälskande gifter som kommer in i kroppen. Väl lagrade där är de svåra att bli av med. Om inte överskottsfettet minskas, blir dessa fettälskande gifter kvar och utgör en ständig källa till toxicitet.

## Hitte hjälpen du behöver

Om du har några frågor hur du kan avlägsna "inre gifter", tveka inte att fråga din näringsterapeut som är utbildad i de senaste metoderna för en effektiv avgiftning för kroppen.