

## **УНИКАЛНА СИСТЕМА ЗА ОЧИСТВАНЕ НА ТОКСИНИТЕ - ПАНЧАКАРМА**

*Д-р Антоанета Заркова*

### **МОДЕРНАТА МЕДИЦИНА И ТОКСИНИТЕ**

“Значителен процент от острите миелоидни левкемии може да се предизвикват от генетична предиспозиция в съчетание с излагане на токсини.” Textbook, ASH-sap, Blackwell Publishing, Washington DC, 2005;211.

“Силно професионално излагане на бензин и бензин-съдържащи вещества като керосин и въглероден тетрахлорид може да доведат до увреждане на костния мозък, което може да се развие като апластична анемия, миелодисплазия или остра миелоидна левкемия.” Frederick R. Appelbaum: The Acute Leukemias: Cecil Textbook of Medicine - 22nd ed. Chapter 193.

“Диета богата на месо и мазнини предразполага към карцином на пикочния мехур.”

Scher H., Motzer R: Bladder and renal cell carcinomas: Harison,s Principal of Internal Medicine – 15th ed. Eugene Brawnwald et al (eds). McGraw-Hill 2001:604.

“Етиологията при повечето случаи на карцином на дебелото черво изглежда се дължи на фактори от околната среда. Смъртността от карцином на дебелото черво и ректума директно корелира с консумацията на калории на глава от населението, на месо и мазнини.... “Mayer R. Gastrointestinal tract cancer: Harison,s Principal of Internal Medicine – 15th ed. Eugene Brawnwald et al.(eds). McGraw-Hill 2001:582

“Разнообразни причиняващи фактори се свързват с развитието на карциноми на хранопровода като: алкохол, тютюнопушене, нитрити, гъбични токсини, както и приема на горещи напитки.” Mayer R. Gastrointestinal tract cancer: Harison,s Principal of Internal Medicine – 15th ed. Eugene Brawnwald et al. (eds). McGraw-Hill 2001:578

“Дълготрайната консумация на високи концентрации на нитрати в сушените, пушените и осолените храни изглежда е свързана с повишен риск от развитие на аденокарцином на стомаха. Счита се че нитратите се превръщат в канцерогенни нитрити от бактерии, които се поглъщат с престоялата храна” (готвена предния ден). Mayer R. Gastrointestinal tract cancer: Harison,s Principal of Internal Medicine – 15th ed. Eugene Brawnwald et al.(eds). McGraw-Hill 2001: 580.

Всички медицински системи са единодушни, че токсините играят важна роля в причиняването на много заболявания. Съществува голям полиморфизъм (генетично разнообразие) в активността на ензимите ангажирани в обезвреждането на токсините в човешката популация. При еднакви условия един индивид може да натрупа значителни концентрации на токсини, а друг успява да ги неутрализира и елиминира напълно.

Токсините в организма: откъде идват и къде се натрупват

Токсините са от екзогенен (външен) и ендogenous (вътрешен) произход. Екзогенните токсини

попадат в организма от външната среда чрез храната, водата и въздуха. Ендогенните се образуват в организма в процеса на храносмилане и като отпадни продукти от метаболизма. Количеството им се увеличава при неправилно протичане на тези процеси.

Много токсини се складираат в тялото. Маснатата тъкан, черният дроб, бъбреците и костите са най-честите складове на токсични продукти. След постъпването си в организма, токсините се пренасят до различни органи посредством кръвта. Какво става в последствие зависи от големината на молекулите им, тяхната полярност и разтворимост.

Разпределението на токсичните субстанции в организма определя мястото на тяхното токсично увреждане. Основен показател дали даден токсин ще увреди клетката или не е неговата разтворимост в мазнини. Ако токсичният продукт е мастно разтворим той лесно преминава през клетъчните мембрани.

Токсините лесно разтворими във вода бързо се излъчват в урината и се отделят от организма. Те имат определено предимство пред мастно разтворимите токсини при отделянето им от тялото.

Мастно разтворимите токсини се отделят трудно от организма и могат да се натрупат до опасни концентрации. Хидрофилните субстанции се елиминират по-лесно от организма отколкото липофилните.

Основни места за складиране на токсини в организма са:

1. маснатата тъкан
2. костите
3. черният дроб
4. бъбреците.

Мастно разтворимите токсини се складираат най-вече в маснатата тъкан. Липидите са в постоянен обмен с кръвта и токсините може да бъдат мобилизирани в кръвта за понататъшно разпределяне и елиминиране или наново складиране в други зони на тялото.

Друго място за складиране на токсините е костната тъкан. Тя е изградена от протеини и минерални соли – хидроксиапатити. Някои субстанции следват кинетиката на калциевите и хидроксилните йони и може да ги заместят в костния матрикс. Например стронций, олово. В нормални условия костната тъкан търпи постоянен процес на разрушаване и новоизграждане. Калцият и другите минерали се резорбират и възстановяват на период от приблизително 10 години.

Черният дроб е място на складиране на много токсини. Той има голям кръвоток и както и бъбреците е изложен на токсини в големи концентрации.

Малко физиология: естествените механизми за почистване от токсините

Детоксификацията е процес при който токсичните субстанции се отделят от организма или се превръщат в по-малко токсични метаболити. Това е естествен защитен механизъм на тялото.

Токсините и техните метаболити може да се излъчат от организма по няколко пътя. Основно те се отделят чрез:

1. бъбреците
2. стомашночревния тракт
3. белия дроб
4. потта

Главната функция на бъбреците е отделянето на отпадните продукти от обмяната на веществата и на токсичните субстанции. Около една четвърт от сърдечния дебит преминава през бъбреците, което го превръща в органът с най-голям кръвоток.

За разлика от водно разтворимите субстанции, мастно разтворимите се реабсорбират в бъбречните тубули и не се излъчва от тялото през бъбреците.

Фактор, който в значителна степен повлиява реабсорбцията и екскрецията е рН (киселинността) на урината. Това е особено валидно за слабите електролити. Ако урината е алкална, слабите киселини се отделят в по-голяма степен. Ако урината е кисела, слабите киселини претърпяват реабсорбция, с което екскрецията им намалява. Диетата има голямо отражение върху рН на урината и по този начин влияе на отделянето на редица токсини. Високо протеиновата диета предизвиква кисела урина (предимно консумацията на много месни и концентрирани млечни храни).

Отделянето на токсини с изпражненията се определя от два процеса:

1. отделяне с жлъчката и попадане в червата (билиарен път)
2. директна екскреция в лумена на червата.

Билиарният път е важен механизъм за елиминиране на токсини и на техните метаболити. В черния дроб се извършва преработка на редица токсични продукти. Поради това че мастно разтворимите токсини не могат да се излъчват от тялото, това става като се превръщат от мастно разтворими в по-водно разтворими продукти (глюкурониране, сулфатиране). Колкото по-водно разтворими са станали, толкова по-лесно се отделят с жлъчката в червата. Оттам те имат два възможни пътя:

1. да бъдат отделени от тялото с изпражненията или
2. да бъдат реабсорбирани.

Ефективността на жлъчната екскреция може да бъде повлияна от количеството жлъчен сок произвеждано от черния дроб. Някои субстанции с холеретично действие увеличават продукцията на жлъчка.

Друг път по който токсините могат да бъдат излъчвани чрез изпражненията е директната чревна екскреция. Голям брой токсични субстанции може да бъдат екскретирани директно в чревния лумен и изхвърлени от организма. Увеличаването на мастното съдържание на стомашночревния тракт може да увеличи чревната екскреция на някои липофилни субстанции.

При остри отравяния и някои хронични интоксикации организмът се освобождава от токсините посредством процеса на повръщане. Така се отделят постъпилите през устата отрови, които все

още се намират в стомаха, както и отделяне на токсини, които се излъчват през лигавицата на стомаха.

Белият дроб е важен орган за отделяне на токсини и техните метаболити намиращи се разтворени в кръвта в газообразно състояние. Летливите субстанции разтворени в кръвта се екскретират в значителна степен с издишания въздух. Издишаният въздух за разлика от другите пътища за отделяне на токсини може да бъде много ефективен за мастно разтворими субстанции. Това се дължи на много голямата близост между капилярните и алвеоларните мембрани които са тънки и позволяват обмен на газовете.

При условия на интензивно потене, екскрецията на токсични субстанции с потта може да достигне значителна степен. Някои метали като кадмий, мед, желязо, олово, никел и цинк може да се отделят значимо с потта.

### Гениалната ПАНЧАКАРМА

Стремещът на човека към пречистване на тялото датира от дълбока древност. Известни са различни подходи като гладуване, пиене на зехтин, промиване на дебелото черво, увеличаване на течностите и много други.

Няма друга лечебна система обаче, която да е толкова насочена към мастно разтворимите токсини като Аюрведичната ПАНЧАКАРМА. Това е комплексна, многопосочна и завършена система за пемахване на токсините от организма, както на мастно разтворимите, така и на водно разтворимите. Тя владее в детайли естествените механизми на тялото и като ги използва и засилва по специфичен начин постига пълно очистване не само на съдържимото в стомашно чревния тракт, но и на токсините дълбоко заседнали в тъканите и органите.

Аюрведа използва следните методи:

Алкализиране на тялото.

Това се постига с прием на алкализираща храна, най-често под формата на монодиета с т.нар. кичари. Това е ястие от ориз и бобовото растение мунг дал, много популярно и в йога с очистващите си свойства. Допуска се консумация само на храни от растителен произход.

Хидратация.

На всеки час се пие чай от джинджифил, който е известен с алкализиращите си и детоксикиращи свойства. С това се постига едновременно оводняване на тялото, увеличаване на диурезата и алкализиране, което улеснява излъчването на токсини през бъбреците.

Олеация (омасляване) - вътрешна и външна.

Прави се ежедневно маслен масаж на тялото с голямо количество леко затоплено масло, в което с часове са варени множество билки, голяма част от които са горчиви. Те попадат директно в тъканите поради лесното си проникване през клетъчните мембрани. Така се постига разтваряне на мастно разтворимите токсини натрупани в тях.

Масла се приемат и вътрешно.

Пият се рано сутрин с топла вода. Това предизвиква увеличаване на мастното съдържание на чревното съдържимо и изтегляне на мастно разтворимите токсини, които се излъчват през

червата.

В маслата за пиене се добавят и билки с холеретичен ефект (увеличаващи образуването и изтичането на жлъчен сок). Така се засилва неутрализирането на токсините от черния дроб.

Изпотяване.

Неотменна процедура в програмата за детоксикация е сауната с пара от билкови отвари, следваща масления масаж. Чрез нея не само се отделят токсини с потта, но нанесените масла проникват още по-дълбоко в тъканите през рашрините от топлината пори.

Очистване на червата с пургативни билки.

По този начин разтворените и излъчени през чревната стена токсини, постигнато с описаните подготвителни процедури, се извеждат от тялото.

Клизми

Правят се и ежедневни клизми, като се използват билкови отвари, масла, мед, с което се премахват токсините от дебелото черво.

Лечебно повръщане

То се прилага само при определени случаи при строги индикации на пациенти, за които повръщането е лесно и мисълта за него не ги плаши. Използват се еметични билки, които улесняват процеса.

Ускорена вентилация

Дихателните практики са част от йгическото дишане. Капалабхати е едно от шестте очистващи действия в йога и заедно с алтернативното дишане се препоръчва по време на панчакарма.

Успокояване на нервната система

Важно условие за отделяне на токсините и за функцията на отделителните органи е да се превключи нервната система от режим на възбуда и стрес (бягай или се бий) в режим на релаксация (остани и играй). Единствено и само при състояние на отпускане на нервната система е възможно токсините да бъдат освободени от тъканите и изведени през стомашночревния тракт.

Аюрведичният масаж е сигурен и ефективен превключвател на нервната система. Той се прави в продължение на един час с приятно затоплени масла като се използва специална техника.

Движенията са плавни и следват хода на основните енергии според Аюрведа.

Широдхара

Дълбоко хармонизиращо и успокояващо действие има и изливането на леко затоплено масло в областта на челото в продължение на 20 – 30 минути.

Рефлексогенно активиране на червата

Постига се с поставяне на претопено краве масло върху очите в специални езерца от тесто (вагусова стимулация посредством въздействие върху *radix oculomotoria* на *ganglion celiare*).

Същият механизъм известен като методът на Валсалва се използва в кардиологията посредством притискане на очните ябълки за прекъсване на надкамерни пароксизмални тахикардия.

Тази програма продължава една седмица и в зависимост от тежестта на заболяването се повтаря в четири поредни седмици. Елементите в нея се определят индивидуално за всеки пациент, както билките и маслата.

Аюрведичната панчакарма е съвършена система за почистване на тялото от токсини. Тя се прилага за лечение на почти всички заболявания, защото увеличава собствените възстановителни механизми на тялото. Повлиява добре ревматологични, неврологични, гинекологични, кожни, гастроентерологични, злокачествени заболявания (между курсовете химиотерапия или след нея; масажът е повърхностен а сауната е кратка до поява на изпотяване), стерилитет и много други.

Панчакарма се прави и профилактично веднъж годишно, обикновено на границата между сезоните – през пролетта и есента.

Панчакарма е и част от подмладяващите програми РАСАЯНА, при които след почистването се прилагат различни билкови формули за здраве и красота. “Новата” наука анти-ейджинг всъщност е много древна. Цял раздел в Аюрведа е посветен на нея.

Това са гениални древни техники, които по удивителен начин жонглират с естествените физиологични процеси на организма и постигат значителна детоксикация и балансиране на нервната система. В тях прозира дълбокото познаване на физиологията в детайли, което остава необяснимо за времето си преди повече от 5000 години. Аюрведа продължава да се практикува, проверена от вековете, не само в Индия, но в много страни от Европа и Америка.