**[Razstrupljanje organizma](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/razstrupljanje-organizma)**

**Besedilo: Sabina Topolovec**

Znameniti nemški duhovnik Sebastian Kneipp je kot odgovor na vprašanje o najučinkovitejši terapiji navedel troje: prvič - razstrupljanje, drugič - razstrupljanje in tretjič - razstrupljanje. Enakega mnenja sta bila že številna stoletja pred njim tudi Paracelzij in Sveta Hildegarda. In vse starodavne celostne medicine tega sveta. Koliko pa o tem vemo danes?

Očitno zelo malo, sicer težave in bolezni, kot so kronična izčrpanost, težave s prebavo, depresija, pomanjkanje apetita, izguba želje po spolnosti, motnje spanja, alergije in podobno, ne bi bile tako pogosto prisotne v naših življenjih. Čas je, da se končno poučimo o nevarnostih prekomernega kopičenja kislih presnovkov in o tem, kako pospraviti tudi nesnago v lastnih telesih. Današnja medicina je izbrala drugo pot. Namesto da bi razstrupila telo in mu tako omogočila okrepitev samozdravilnih moči, poskuša zastrupiti »bolezen«. Tako poskušamo bakterije, zajedavce, glivice in rakave celice zastrupiti z različnimi sinteznimi snovmi, ki le povečujejo toksično breme v telesu.

**Kar sejemo …**

Razstrupljanje organizma pomeni odpravljanje kislih presnovkov, ki se skozi leta nalagajo v našem telesu. Kopičenje kislih presnovkov v telesu je posledica našega načina življenja. V zadnjih desetletjih smo izpostavljeni več škodljivim vplivom kot kdaj koli prej. Uživamo prevelike količine pogosto preveč enostranske in obenem še osiromašene hrane, ki jo v želji po boljšem okusu in daljšem času trajanja industrija spretno začini z umetno proizvedenimi konzervansi, aromami, ojačevalci okusa in podobno anorgansko kramo, s katero naše telo nima kaj početi. Ob vsem tem v pomanjkanju časa vedno bolj posegamo po že pripravljenih obrokih, ki so v mikrovalovni „bombi“ pripravljeni že v minuti. Radi imamo meso in mesne izdelke, pod katerimi se šibijo hladilni predali v naših nepogrešljivih prijateljih - supermarketih, da le ne bomo lačni. Da je mesa in druge hrane vedno dovolj, poskrbijo tudi številni agrarni strupi, antibiotiki in hormoni, ki se kopičijo v tem istem mesu ter pozneje v nas. Da je takšna hrana tudi upravičeno rečeno poceni, vedo vsi, ki jo navkljub privlačnim ponudbah sami pridelujejo na svojem vrtu. Smo tudi pridni uporabniki margarin, rafiniranih olj, homogeniziranega mleka, belega sladkorja, soli, sladic, alkohola, cigaret, kave in še bi lahko naštevali. Vse lepo in prav, če bi si takšne pregrehe privoščili enkrat tedensko. Težava nastane, ko so na jedilniku vsak dan.

Če je spisku slabe hrane kar težko narediti konec, je toliko bolj zaskrbljujoče, ko k temu prištejemo še druge tegobe sodobne dobe. Lista je vsak dan daljša: konvencionalni izdelki za nego telesa, čistila, plastične igrače in embalaža, strupi, ki se izločajo iz pohištva, tekstila, amalgamske zalivke v naših zobeh, farmacevtski pripravki, elektrosmog. Zmajujete z glavo? Se proti vsemu temu res ne da nič storiti? Res je, da ne moremo več očistiti vsega, zagotovo pa tisti, ki bolj pogosto pospravljajo v sebi in svojem okolju, živijo z manjšimi toksičnimi obremenitvami.

**Tudi čustva zastrupljajo.**

Ko naštevamo strupe, ne moremo mimo petih največjih strupov: jeza, pohlep, žalost, strah in skrb.

Nesnaga na krožniku, oblačilih ali pohištvu pride le kot posledica naše odsotnosti, ki jo povzročajo navedena čustva.

Vse to ustvarja presežek kislih presnovkov v telesu. Ko so ti v dovoljeni meji, jih telo zlahka izloči s pomočjo ledvic, pljuč, črevesja in kože. Ko pa je mera preveč polna, to ni več mogoče, zato se strdijo in zlepijo resice v tankem črevesu in črevesni steni v debelem črevesu, nahajajo pa se tudi v dihalnih poteh, limfnem sistemu in celotnem vezivnem tkivu. Vezivno tkivo ima v telesu veliko pomembnejšo nalogo, kot smo morda pripravljeni priznati. Ne gre le za tkivo, ki obdaja naše organe in kosti, saj prek tega poteka prenos kisika, ogljikovega dioksida, hranil, baz in kislin, vode in podobnega iz krvnih kapilar v celice ter obratno.

Vezivno tkivo prepleta naše celotno telo, vanj sodijo med drugim vezi, kite, sklepni hrustanec, medvretenčne ploščice na hrbtenici, živčno tkivo, črevesna in želodčna stena, koža, lasje, nohti ter tkivo, ki obdaja in povezuje organe ter krvožilje. Da je v telesu presežek kislih presnovkov, je tako hitro opazno že na zunaj: zgubana koža brez sijaja, razcepljeni lasje, vedno slabše gibljivi sklepi, bolečine v medvretenčnih ploščicah in podobno. Pri ženskah je prav posebej pogost pojav celulita in krčnih žil.

Zato je resnično življenjskega pomena, da telo pravočasno oziroma redno razstrupljamo. Najboljši način je gotovo ustrezna prehrana in zdrav življenjski slog. Toda ker ju je težko ves čas vzdrževati, lahko pomagajo tudi različne tehnike razstrupljanja. Redno čiščenje črevesja, različne postne kure, zadostno pitje vode, uživanje zeliščnih pripravkov, savnanje, masaža, različne bazične kopeli. Vse to pripomore, da se telo lažje znebi strupov, ki so se v telesu nabrali zlasti med zimo. Pomlad je torej ravno pravšnji čas, da si privoščimo nekajtedensko razstrupljevalno kuro. V naravi se že bo hotita regrat in čemaž, tu pa so še kopriva, trobentice in marjetice, ki jih vsakdo nabere v naravi. Z njimi spodbudimo delovanje jeter in žolča, krepimo imunski sistem, okrepimo delovanje črevesja, premagujemo značilno spomladansko utrujenost, slabokrvnost, spodbujamo presnovo kože, lajšamo kašelj in še bi lahko naštevali. V naravni lekarni se bohoti obilica dobrih pomočnikov, le nekaj znanja je potrebnega, da znamo rastline prepoznati in izbrati prave. In ni je zakonodaje, ki bi uzakonila obvezno etiketiranje vsake rastline, ki požene iz matere Zemlje.

Vse to je vedela že Sveta Hildegarda v 12. stoletju in skoraj tisoč let smo potrebovali, da nam to, kar so različne institucije v preteklosti tako vestno zakopale, sežgale in, za kar si tudi današnja oblast na vse pretege prizadeva, zakonsko prepovedale, kljub vsemu znova prihaja v zavest. Toda zavedati se moramo, da le umik nazaj k naravi danes ne zadostuje več. Sveta Hildegarda je vedela, da je treba stopiti nazaj k Stvarniku, kajti le takrat, ko smo v resničnem sozvočju s seboj in stvarstvom, se lahko nadejamo zdravja in sreče. Kljub temu, da je zelo zagovarjala razstrupljanje, je imela do posta, ki ga izvajamo le iz zdravstvenih razlogov, zelo zadržano mnenje. Menila je, da je fizični post, ki ga ne spremlja tudi duhovno očiščenje, nesmiseln in škodljiv.

In to, kar je ta čudovita ženska v 12. stoletju zapisala kot plod svojih uvidov, je skozi stoletja dokazala tudi uradna znanost.

O sveti Hildegardi von Bingen, nemški opatinji, meniški voditeljici, mistikinji, pisateljici in ljubiteljski skladateljici, v naših krajih žal vemo le bolj malo, čeprav gre brez dvoma za eno najvidnejših osebnosti srednjega veka. Malokdo ve, da so njena zgodnja videnja, notranji čut ter nadpovprečni dosežki na področju teologije, medicine, botanike in astronomije v 12. stoletju botrovale nastanku knjige Materia Medica, ki je redek vir podatkov o srednjeveški medicini in obenem sploh prvi srednjeveški zdravniški zapis v zahodni družbi. Sveta Hildegarda je že v davnih časih vedela, da je osnova za zdravje razstrupitev telesa. Zato je zelo priporočljivo, da telesu vsaj enkrat letno omogočimo razstrupljanje v pravem pomenu besede. V Hildegardinem času ni bilo na voljo prav veliko sredstev. Hildegarda je pri čiščenju krvi najbolj priporočala puščanje krvi, pri čiščenju limfe pa ventuze. Kljub temu, da so te tehnike poznali in jih že tisočletja uspešno uporabljajo tudi v drugih tradicionalnih medicinah, danes niso več tako priljubljene in se večina ljudi bolj nagiba k manj invazivnim metodam.

Tudi teh ne manjka. Že od srednjega veka se je ohranilo nekaj dobrih samostanskih receptur za razstrupljanje telesa. Eno najbolj znanih je Hildegardino zeliščno vino Maitrank, ki odžene potrtost, okrepi srce in varuje pljuča pred boleznijo. Obenem ogreje želodec, očisti drobovje in ohranja dobro prebavo. V Sloveniji imamo tudi vse več Hildegardinih čajnih mešanic. Nekaterih pripravkov pa na žalost ne moremo imeti, saj vsebujejo snovi, ki so v Slovenji na listi »Z« in se ne morejo prodajati brez registracije.

**Kaj izbrati?**

V resnici se številnim strupom da izogniti, a le, ko živimo zavestno, ko se zavedamo bivanja tukaj in zdaj, ko dojemamo sebe kot del stvarstva, za katerega smo vsak trenutek hvaležni. Le takrat tudi vemo, katera tehnika razstrupljanja je za nas najustreznejša, katera rožica najbolj blagodejna in katera hrana resnično koristna.

Hildegardine recepture živijo še danes. Na voljo so njene čajne mešanice in začinjeni piškoti, ki so bili zelo popularna oblika digestiva v srednjem veku.