

Sópipa szerepe a méregtelenítésben

A modern életstílus, vagy ha úgy tetszik a „civilizált” életmód – számos pozitív fordulat, illetve történés létrejötte mellett – rengeteg negatív fejleményt is magával hozott. Elég itt a környezet szennyezésre (levegő, ivóvíz), az élelmiszerekben előforduló nagy mennyiségű adalékanyagra vagy a mértéktelen gyógyszerfogyasztásra asszociálnunk. Ezért is vált napjainkban népszerű témává a méregtelenítés vagy salaktalanítás témája. Sok szakember szerint ennek nincs tudományos létjogosultsága, azonban pozitív tapasztalatok ennek ellenkezőjét igazolják. A modern élelmiszeripar és mezőgazdaság által előállított élelmiszerek közül talán a glutén az, ami a legnagyobb méregterhelést jelenti az emberi szervezet számára. Tapasztalati tény, hogy a glutén intolerancia (nem azonos a lisztérzékenységgel) számtalan olyan tünetet okoz, amivel az orvostudomány nem tud mit kezdeni. Ki gondolná, hogy a meddőségtől a refluxig, a migréntől a degeneratív idegrendszeri elváltozásokon át az anyagcsere betegségekig mindenért a glutén felelős és ennek mellőzése a tünetek többségét eltünteti. Sokat segít ilyenkor - de más esetekben is – a salaktalanítás. Ritkán gondolunk rá, de logikus, hogy a méregtelenítés első lépése, ha odafigyelünk táplálkozásunkra, minimalizáljuk az olyan élelmiszerek fogyasztását, amelyek sok adalékanyagot tartalmaznak, ehelyett a szerves anyagokat tartalmazó, tiszta forrásból származó táplálékot preferáljuk, tiszta vizet iszunk- lehetőleg 3 litert egy nap - és olyan természetes anyagokat tartalmazó étrend kiegészítőket fogyasztunk, melyek elősegítik a méreganyagok kiürítését.

Köztudomású, hogy a szervezet a kiválasztó szervek segítségével szabadul meg a salaktól. Ezeket mindenki ismeri: máj, vese, bőr és a tüdő. A májat a máriatövismag kivonata, a vesét a zöld tea, aloe és a sok víz támogatja, az izzadással járó fizikai aktivitás a bőrön keresztüli méreg eltávolítást forszírozza, a humin és fulvosav tartalmú készítmények (Huminiqum) pedig szerves kötést létesítenek a nehézfémekkel és így segítik a szervezet tisztulását.

Viszonylag kevés figyelem irányult eddig a légzőszerveink támogatására a méregtelenítés folyamatában, pedig a hörgők és a tüdő nagy-kiterjedésű nyálkahártya felületén óriási mennyiségű anyag távozik:gondoljunk csak az illóolajokra – például fokhagyma evés vagy sörivés után a leheletünk illatára, ami nem a gyomorból, hanem a tüdőből jön ugyanúgy, mint ahogy a többi alkohol távozása is a kilélegzett levegővel történik. Ezért az alkohol szonda is a

kilélegzett levegőt elemzi. Kézenfekvőnek tűnik az a gondolat, hogyha segítünk a légzőszervek nyálkahártyájának, akkor a rajtuk keresztül történő kiválasztás is gyorsabb és könnyebb lesz. Erre remek lehetőséget biztosít a Sópipa rendszeres használata, amely a benne levő természetes sókristályok révén fellazítja a nyálkahártyán levő felrakódásokat, ami aztán a salakanyagokkal együtt könnyebben kiürül. A szennyezett levegő, a szintetikus élelmiszerek és gyógyszerek folyamatos fogyasztása, a következményes allergiák és az immunrendszer gyengülése miatt a megfázásos, felső légúti hurutok szinte állandósultak, ezért a sópipa rendszeres alkalmazása nagy segítséget jelenthet a légzőszervünk karbantartásában.

Külön érdemes szólni a nyári időszakban rendszeresen használt légkondicionálók által kiváltott allergiákról illetve felső légúti hurutokról is. Sajnos csak kevés helyen tartják karban ezeket a készülékeket és tisztítás és fertőtlenítés nélkül a bennük megtapadt por, baktériumok és gombák belégzésre kerülnek, és számos betegséget okoznak. Ilyen például az időről időre detektált úgynevezett légionárius betegség, amit a rosszul karbantartott készülékek okoznak. Ugyanez a helyzet az autók légkondicionáló készülékeivel is. Egyre több gépkocsi kerül eladásra ilyen felszereltséggel és viszonylag kevesen tisztítják meg a rendszert. Ezekben az esetekben is hasznos lenne a Sópipa viszonylag rendszeres használata akár megelőző jelleggel is.

2010.03.12.

dr Bakanek György életmód szaktanácsadó, sportorvos