



Студија на  
случај:

# Детоксификација од жива



**Оваа студија на случај беше подготвена од страна на Еко-свест со финансиска поддршка од IPEN- Arnica.**

**Информациите изнесени во неа не ги одразуваат ставовите на IPEN- Arnica ниту пак треба да се земат како стручни совети од страна на доктор.**

**Еко-свест не превзема одговорност за последиците кои би можеле да произлезат од спроведување на предложениот протокол за детоксификација и строго препорачува консултација со доктор/специјалист пред почетокот на протоколот.**

## Вовед

Оваа студија на случај е подготвена со цел да се информира за можностите и методологиите за детоксификација од труење со жива. Се базира на практично искуство кое Еко-свест го стекна во текот на спроведувањето на кампањи и истражувања поврзани со живата, во комбинација со личното искуство на поединец кај кого беше откриено високо ниво на жива во текот на спроведувањето на нашите активности и кој успешно, со следењето на детокс програмата, нивото на жива во телото драстично се намали.

## Живата е токсична за нашето тело

Живата сериозно може да го влоши здравјето на човекот. Таа е нешто од што човечкиот организам нема апсолутно никаква корист. Поголемиот дел од живата која влегува во телото се депонира во бубрезите. Остатокот се разнесува низ телото, преку крвта, во слезината, мозокот, црниот дроб, коските и масните ткива. Таа претставува закана при развојот на фетусот и може да се најде дури и во мајчиното млеко.

Ефектите на жива се различни во интензитетот во зависност од формата и нивото на изложеност. Функционални промени од изложеноста на работното место вклучуваат раздразливост, повлеченост и несоница. Континуирана изложеност може да доведе до силни мускулни грчеви. Акутна изложеност на живина пареа е докажано дека е причина за сериозни ефекти врз нервниот систем вклучувајќи и психотични реакции како халуцинации, самоубиствени тенденции и делириум.

## Извори на жива

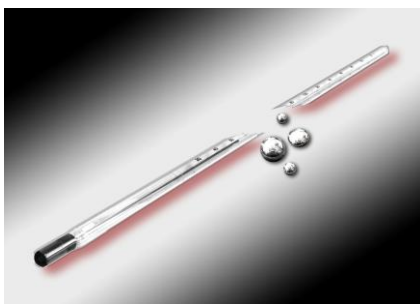
Живата често претставува опасност во индустриските процеси. Најчесто, опасноста е присутна во термоелектраните на јаглен, медицински помагала (вклучувајќи и вакцинација). Таа се движи во водните системи а со тоа и во морската храна. Се уште се користи во како компонента во тибетски, кинески и индиски лекови. Жива (I) хлорид понекогаш се користи во медицината понекогаш. Жива (II) сулфид се користи во боја (пигмент наречен вермилион). Таа се уште се користи во флуоресцентни светилки поради својата ефикасност.

Органските соединенија на живата се најтоксични форми. Примери се метилжива и диметил жива.

Метилживата влијае на имунолошкиот систем, ги менува генетските и ензимските системи, го оштетува нервниот систем, вклучувајќи ги и координацијата и сетилата за допир, вкус и вид. Метилживата е особено штетна за развојот на ембрионот, кој е пет до десет пати по почувствителен на жива од возрасните.

Диметил живата обично се користи во хемиски лаборатории и се знае дека е смртно токсична. Случајот со професорката која почина 5 месеци по изложеност на неколку капки од диметил жива, јасно ја покажува нејзината висока токсичност.

Живата може да влезе во телото преку вдишување, голтање и апсорпција преку кожата. Таа често се користи во апарати за мерење, како термометри, барометри, и во други научни опреми. Елементарната жива, Hg (0), форма која се ослободува од скршени термометри, предизвикува тремори, гингивит и раздразливост, во случај кога испарувањата се вдишуваат во текот на долг временски период.



Поради токсичноста на живата, многу луѓе ги исфрлаат од употреба овие живини предмети во корист на инструменти исполнети со алкохол, дигитални и други алтернативни инструменти.

Живата е содржана во забните пломби кои содржат сребрен амалгамски материјал. Површинските честички на амалгамскиот материјал хемиски се распаѓаат и се испуштаат во усната шуплина. Овие честички на живата потоа се претвораат, со помош на оралните

и бактериите во цревата, во метил жива, која понатаму ја попречува работата примарно на хипофизата, тироидната жлезда и мозокот.

Ефектите на амалгамските пломби може да се илустрираат на следниов начин:

Осум амалгамски пломби во една уста можат да ослободат 3-17 мсг жива дневно. 1 мсг жива содржи 120.827.403.000.000.000.000 атоми. Секој атом жива потенцијално може да уништи 1 нервна клетка или лимфоцит. Поради тоа што лимфоцитите се сметаат за основа на имунолошкиот систем на нашето тело, се смета дека ова е начинот како живата го загрозува нашиот имунолошки систем и штети на нашето здравје.

## Случај на детоксификација од жива

На крајот на јануари 2011 година Еко-свест ја заврши првата фаза на тестирање на жива кај луѓе во Македонија. Тестирањето беше направено на 50 поединци. За таа цел, тие пополнуваа прашалник и обезбедија примерок од својата коса за тестирање. Прашалникот содржеше соодветни прашања во врска со исхраната на лицето и консумирањето риба и морски плодови. Тестирањето беше извршено од страна на Институтот за хемија, при Природно-математичкиот факултет во Скопје.

Резултатите кои се добија по првиот круг на тестирање не беа премногу изненадувачки- мнозинство од лицата кои беа тестирани имаа ниско ниво на жива во нивната коса (од 0,05 - 0,65 mg / kg). Еден поединец, сепак, имаше абнормално ниво на жива во неговиот примерок од коса. Тестот за ова конкретно лице се повтори со цел да се избегнат грешки при тестирањето, но по повторното тестирање, се појави истиот резултат. Детектираното ниво беше 1,61 mg / kg. Во Соединетите Американски Држави, според стандардите за нивото на жива кај луѓето, максимално дозволено ниво на жива е 1,0 mg / kg. На ниво на Европска Унија, не постои ограничување. Сепак, дискусиите околу усвојувањето на протоколот за жива со кој ќе се дефинираат граничните вредности се уште се во тек. Иако ниско ниво на жива во организмот се смета за "безбедно", всушност не постои такво нешто како безбедно ниво на жива во организмот, бидејќи живата може да предизвика сериозни здравствени проблеми, дури и при ниски концентрации.

На лицето кај кое беше детектирана високата концентрација на жива му понудивме насоки за детоксификација кои беа прифатени, такашто детоксификацијата започна кон крајот на јануари 2011 година. На поединецот му беше даден конкретен водич (описан подолу) којшто тој стриктно го следеше во наредните 3 месеци. На крајот од третиот месец, уште еден примерок од коса беше тестиран на присуство на жива. Измереното ниво на жива, по процесот на детоксификација беше 0,2 mg / kg, што значи дека нивото на жива падна за 8 пати од почетното ниво.

## Протокол за детоксификација

Насоките дадени на поединецот беа групирани во неколку категории. Во оваа студија на случај ние ќе ги презентираме сите категории во детали и ќе обезбедиме корисни информации така што упатството може да се користи од секој кој има намера да се детоксифицира жива.

### 1. Исхрана

Исхраната за време на процесот на детоксификација е многу важна. Сите јаглехидрати (шеќери, вклучувајќи овошје) и млечни производи (млеко, сирење итн) треба да се избегнуваат, а да се ограничи внесот на процесирани храна и зрнеста храна, особено пченица.

Висока протеинска исхрана е од најголема важност поради тоа што аминокиселините од протеинот кои содржат сулфур во голема мера ќе ја олеснат детоксификацијата. Вегетаријанците треба да внесат голема количина на протеини во нивната исхрана за да се избегнат можните ризиците.



Диетата, главно, се состои од: јајца, месо, мешунки (грав, леќа, боранија, грашок) и ореви.

Зеленчукот е многу корисен и треба секојдневно да се внесува свеж зеленчук од сите видови, вклучувајќи го и авокадото, како и ореви, бразилски ореви и бадеми.



## 2. Корисни бактерии

Пробиотиците помагаат во одржување на оптимална цревна флора за детоксификација. Во зависност од производот, 1-2 таблети дневно се доволни. Постои широк спектар на пробиотици во капсули на пазарот.

## 3. Редовно празнење на цревата- 2-3 пати дневно

Ако не ги празните цревата барем 2-3 пати дневно, тогаш направете проверка на тироидниот статус. Многу често живата влијае на тироидната жлезда. Ако функцијата на тироидната жлезда е во ред, тогаш треба во исхраната да додадете магнезиум.

Ако подолго време внесувате магнезиум, важно е да се внесува и калциум со него, бидејќи во спротивно по некое време ќе се поремети рамнотежата во соодносот помеѓу калциумот и магнезиумот која може да резултира со грчеви во мускулите.

Неколку лажички ленено семе дневно ќе го олесни движењето на цревата, а исто така, ќе придонесе и за внесот на здрави есенцијални масни киселини.

## 4. Чистење на сврзното ткиво со Хлорела или Китосан

Хлорелата и Китосанот (Chitosan) се важен дел од програмата за детоксификација, со оглед на тоа што околу 90% од живата од нашите тела се елиминира преку изметот. Хлорелата е алга и за разлика од китосанот, има високо протеинско ниво на хлорофилот и други хранливи материи кои може да се користат во исхраната.

Хлорела во прашок е најисплатлив пристап, но некои луѓе претпочитаат таблети или капсули. Едноставен начин за растворање на прашокот е да го ставите во сад со капак делумно исполнет со вода. Потоа затворете го садот и силно протресете го за да се раствори, а потоа испијте го растворот.

**Внимание:** Околу 30% од луѓето не можат да ја толерираат хлорелата. Ова може да се должи на оптимизирана функција на ензимот целулаза. Ако не сте во состојба да ја толерирате, би било

паметно во исхраната да додадете ензим со целулаза за да помогне при варење на хлорелата.

**Доза:** Може да се почне со една четвртина лажичка прашок (една таблета од 500 mg) еднаш на ден на почетокот за да се потврди дека не постои преосетливост. Полека во текот на 1-2 недели зголемете ја дозата на една лажичка (десет таблети или капсули) на ден. Откако ќе се толерира оваа доза тогаш ќе сте во можност да ја користите за врзување на живата. Хлорелата темелно ќе се наталожи на цревата и ќе се врзе со секое количество на жива ослободено во дигестивниот систем.

Горенаведените доза се однесува на човек со тежина од 70 килограми. Ако ја користите оваа програма за деца, намалете ја дозата пропорционално. (Значи, за дете кое тежи 14 килограми ќе се употреби 20% од дозата).

**Внимание:** Ако во било кое време ви се развива гадење или почнувате да подригнувате со вкус на хлорела, тогаш треба да запрете со земање бидејќи ќе ви се развие пречувствителност на храна, која само ќе се влоши ако продолжите со внесување на хлорелата. Ако се случи тоа, тогаш ќе треба да се префрлите на Китосан (Chitosan). Китосанот е состојка со слични апсорпциони својства, направен е од хитин кој се наоѓа во скелетот на раковите и крабите и при внесување тој помага во инхибирање на апсорпцијата на масти со тоа што ги врзува и исфрла од организмот. На сличен начин, Китосанот има својство да ги апсорбира и тешките метали од организмот.

Дозата за китосан е две капсули (500 mg) или една капсула (1000 mg) три пати на ден. Капсулите земајте ги со многу вода и доколку ви се јавува констипација, зголемете го внесот на магнезиум.

Хлорелата во Македонија е достапна преку неколку производители, чиста, но и во комбинација со други модно-зелени алги. На пример, преку НутриВита<sup>1</sup> достапна е во производот Power3,

---

<sup>1</sup> <http://www.nutrivita.mk/power3>

по цена од 2090 денари за 160 капсули, а од компанијата GreenMaster<sup>2</sup> по цена од 2140 денари за 180 капсули.

Китосан во Македонија може да се најде во аптеките од различни производители, во чиста форма но и како комбинација со други состојки како и од продавници специјализирани за боди билдери. Задолжително прочитајте ја содржината наведена на пакувањето за да бидете сигурни дека ја примате правата доза. Цените варираат во зависност од производителот, бројот на капсули и количеството на китосан.

## 5. Конзумирање на лук

Корисно е да започнете со редовно конзумирање на лук за да го подобрите внесот на сулфур. Обидете се да внесувате по три чешниња лук дневно, но намалете ја дозата ако не го поднесувате мирисот на лукот.



Како што е наведено во делот за хлорелата погоре, децата треба да внесуваат пропорционално пониски дози.

Постојат различни додатоци на лук достапни на пазарот. Лук без мирис во капсули би можело да биде решение ако не можете да го толерирате неговиот мирис.

## 6. Минерална замена

Важно е да се има здрава минерална состојба на организмот. Телото работи подобро со токсични метали отколку без воопшто метали. Ензимите имаат одредени врзувачки места кои бараат метал за да ја извршуваат нивната функција како катализатори. Кога постои

---

<sup>2</sup> Greenmaster.info

дефицит на магнезиум, натриум, цинк и други минерали, организмот не се ослободува од токсичните метали и истите ги користи при активноста на ензимите. Од овие причини важно е телото да биде снабдено со сите потребни тешки метали за да може да ги исфрли непотребните.

Селенот и цинкот се особено важни минерали во детоксификација на жива и треба да ги користат повеќето луѓе. Постои широк спектар на додатоци со селен и цинк на пазарот.

Важно е да не се внесува бакар и железо освен ако лекарот, кој направил анализа на примерок од коса или на крвта, ги препорачува овие минерали.

### **Хлороводородна киселина:**

Ако немате доволно количество на хлороводородна киселина во вашиот желудник тогаш ќе биде многу тешко јонизираните минерални додатоци правилно да се апсорбираат. Постои рефлексна точка која може да ви покаже дали имате доволно хлороводородна киселина. Рефлексот се детектира на ниво на најдолното ребро приближно 2,5 см странично од средната линија. Ако оваа област е нежна при допир, постои голема веројатност дека имате дефицит на хлороводородна киселина и ќе има корист ако овој дефицит се надополни.

Ова е особено честа појава кај лица над 50 години, и кај лица кои се алерични на одредена храна. Бетаин хидрохлорид е додаток (обично во комбинација со други дигестивни ензими) кој може да помогне со овој проблем. Со бетаинот може да се престане откако рефлекс точката повеќе не е чувствителна на допир. Во Македонија Бетаинот HCL може да се најде во дигестивни ензими како додаток од страна на CaliVita за цена од 1274 денари за 100 капсули.

### **7. Помош при варење на храната**

Црниот дроб и жолчната кеса се главните органи кога организмот е во состојба на затруеност. Детоксификација на црниот дроб од жива може да биде помогната со внесување на алфалипоична киселина. Во Македонија може да се добијат од Swanson за цена од 393,00 за 60 капсули.

Способноста на организмот да ги исчисти отровите ќе биде нарушена ако нема соодветни масти за потпомагање на дигестивната функција. Вашата исхрана треба да содржи соодветни масти од непреработени чисти масла:

- сончоглед
- шафран
- сусам

Или пак, масти кои природно се наоѓаат во храната и тоа во:

- семки (сончоглед, тиква, лен, сусам, и сл)
- ореви, бадеми, бразилски ореви, и сл.
- авокадо
- органска живина, јајца или месо.



## 8. Антиоксиданси

Витамин Ц и Е се најважни. Би било корисно да се земаат 400 единици витамин Е (една капсула на ден) и 250-500 мг на витамин Ц со секој оброк. Витаминот С може да се прима и со негово растворање во вода (2-4,000 мг на витамин С во прав во 4 литри вода).

Сумирано, протоколот за детоксификација изгледа вака:

- Протеинска исхрана
- 1-2 капсули на пробиотици на ден
- 2-3 празнење на цревата на ден
- Додатоци на магнезиум и калциум
- Хлорела (до 10 таблети / капсули на ден) или китосан (1-2 капсули 3 пати на ден) за време на периодот на детоксификација
- Лук (природен или како додаток)
- Додатоци на селен и цинк
- Внесување на непреработени чисти масла и / или ореви
- Додатоци со антиоксиданси.

Периодот на детоксификација кој во пракса покажа делотворност изнесува 3 месеци. Корисно е, по истекот на 3те месеци повторно да се направи тестирање на примерок од коса за да се утврди нивото на жива, и за да може да се утврди дали овој режим треба да се продолжи.



