

Детокс и антиейджинг?



д-р Даниел Димитров
Кабинет "Баланс"

Детокс и антиейджинг?

- Какво е детокс?
- Какво и как детоксифицира тялото ни
- Връзката детокс и подмладяване
- Принципи

Какво е детокс?

- Детоксификацията е процес на извеждане на токсини от тялото ни.
- Тялото ни естествено детоксифицира и елиминира **всеки ден** токсини.
- Детоксификацията е една от основните **автоматични функции** на тялото.
- Органите и системите, включени в този процес са: **черен дроб, тънко, дебело черво, бели дробове, бъбреци, кожа, кръв и лимфа**

Какво и как детоксифицира тялото ни

- **От къде идват токсините?**
- **Къде са в тялото?**
- **Как ги метаболизираме?**

В днешни дни замърсената вода, въздух и храна значително променят екосистемата на тялото ни. Органите и системите, отговорни за елиминирането на токсините са претоварени и трудно изпълняват функцията си.

От къде идват токсините?

- **Ксенобиотик** е химично вещество или съединение, което се открива в организма ни, без той да го е синтезирал и не се очаква да е там.
- **Ендотоксини и екзотоксини**

**Ботулиновия токсин (ботокс)
е екзотоксин!**



От къде идват токсините

- **Ендотоксини** са: всички отпадни продукти на метаболизма на тялото ни, които трябва да бъдат преработени
- **Екзотоксини** са:
 - химични съединения (над 100 000), несъществуващи в природата
 - отпадните продукти от живота на бактерии, гъбички, плесени и др.
 - тежките метали: олово, живак, кадмий, арсен, никел и алуминий
 - отпадните продукти от протеиновия метаболизъм (урея и амоняк)

От къде идват токсините

- Към химичните съединения спадат над 100 000, създадени от човека като:
 - разтворители
 - почистващи препарати
 - лекарства
 - пестициди
 - хербициди
 - летливи вещества
 - оцветители
 - консерванти
 - ароматизатори

Къде се складират?

- Всяка една клетка, тъкан и орган може да складира токсини
- Повечето токсини са липофилни (лесно се разтварят в мазнина)

Черният дроб и бялата мастна тъкан са най-натоварени от токсини!

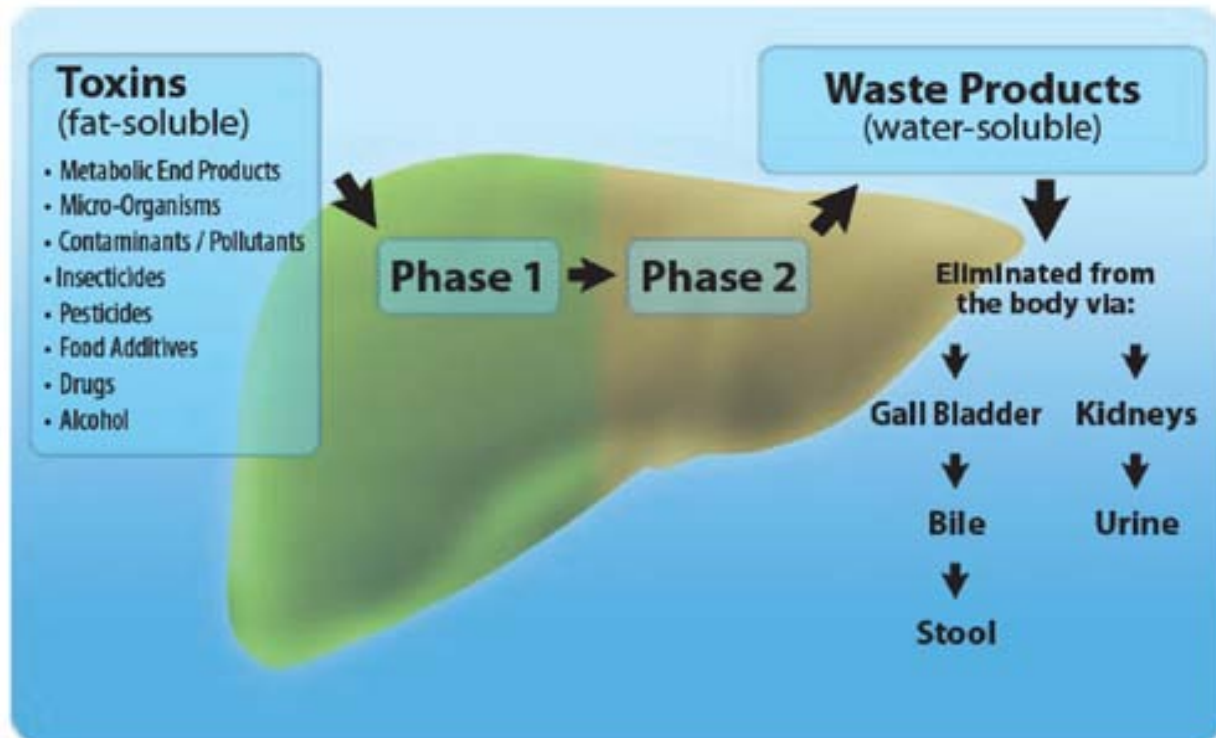
Как ги метаболизираме?

- Черният дроб е главния орган, детоксифицираш токсините.
- Той неутрализира тези химични съединения чрез поредица от химични превръщания.
- Ролята на ензимите взимащи участие в процеса е да превърне мастноразтворимите токсини във водноразтворими, за да се елеминират чрез някой от елеминационните органи, в зависимост от структурата на токсина.
- Този процес се извършва в две фази познати като Фаза I и Фаза II

Как ги метаболизираме?

Схема на Фаза I и Фаза II

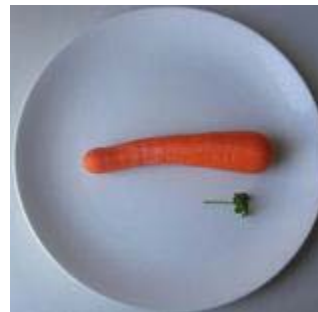
Figure 1 - Detoxification (Biotransformation) Pathways



Връзката детокс и подмладяване

Хипокалорийната теория за удължаване на живота

- От гледна точка на калориите детокс диетата е **Хипокалорийна**

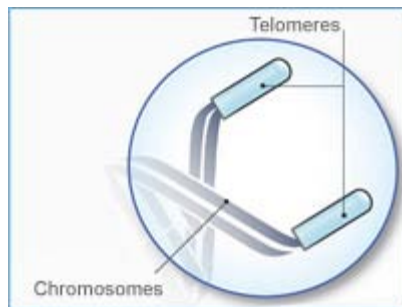


- Според една от теориите за удължаване на живота, **хипокалорийната диета** активира група гени **Сиртуини**, които служат като “пазачи” на клетките от увреждане и за забавяне на клетъчната смърт.

Връзката детокс и подмладяване

Теломеразната теория

- Приема на диета с ниско съдържание на мазнини (10%), пълнозърнести храни, зеленчуци, плодове, умерени тренировки и методики за релаксация увеличава с 29.4% активността на ензима **теломераза**.



- Крайните части на хромозомите се наричат **теломери**. При всяко делене те намаляват. В зависимост от дължината на теломерите се определя колко деления може да има една клетка и оттам може да се определи и продължителността на живота.

Връзката детокс и подмладяване

- Елизабет Блекбърн, Каръл Грайдър и Джек Шостак получиха **Нобелова награда** през 2009г. за **доказването на ролята на теломерите и старостта.**
- В онкологията е известно, че раковите клетки са толкова витални, защото всяка от тях може да образува теломераза, което им гарантира практически почти “безсмъртие”.
- Само стволовите клетки всъщност имат способността да образуват теломераза. Здравите клетки имат необходимия ген за това, но не отделят ензима.

Връзката детокс и подмладяване

Теория за акумулиране на отпадни продукти

- Клетките имат механизъм, чрез който разграждат т.н. “биологичен отпадък”, свързан с живота на клетките и бактериите (като един от механизмите на имунната ни система).



- Умереното гладуване води до увеличаване на “автофагията” на тези отпадни продукти

Връзката детокс и подмладяване

Теория за оксидативния стрес и остаряването

- Свободните радикали увреждат клетките и клетъчните органели **както ръждата метала**
- Уврежданията водят до нарушаване ефективността за производство и складиране на енергия от храната. Ставаме **“метаболично неефективни”**
- При детокс диета се използват храни, богати на антиоксиданти и подмагачи синтеза на собствените на тялото антиоксиданти
- Броколи, брюкселско зеле, карфиол, зеле съдържат цианохидроксипутен, който увеличава нивата на **глутатиона**

Принципи

Кога?

При смяна на сезоните: пролет и есен. Някои се съобразяват с луната

Колко?

1 път годишно (максимум 2 пъти годишно)

Каква продължителност?

От 7 до 40 дни

Коя детокс програма е най-ефективна?

В която се използват предимно фрешове, фибри бульони, йога, техники за релаксация и билки.

Принципи

Има ли значение последователността?

Това е от най-голямо значение, за да има добър ефект пречистването на тялото

За да не се окаже, че пречистването на един орган натоварва друг, не пречистен орган или система, трябва да се спазва следната последователност:

Дебело черво – Бъбреци - Черен дроб - Бял дроб - Кожа - Лимфа и Кръв

Детокс и антиейджинг?

Благодаря за вниманието!