



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Význam homotoxikologie ve vztahu ke zdraví člověka

Vypracovala: Kateřina Krčmářová

Vedoucí práce: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice 2020



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Univerzity of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical faculty

Department of Health Education

Bachelor Thesis

The importance of homotoxicology in relation to the human health

Author: Kateřina Krčmářová

Supervisor: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice 2020

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Kateřina Krčmářová

Název bakalářské práce: Význam homotoxikologie ve vztahu ke zdraví člověka

Pracoviště: Výchova ke zdraví, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt:

Tématem této bakalářské práce je význam homotoxikologie ve vztahu ke zdraví člověka, kdy se nejprve budeme zabývat v teoretické části práce obecným vymezením základních pojmů na dané téma, a to včetně detoxikace v souvislosti s posilováním imunity, osvobozením organismu člověka od odpadů látkové výměny anebo v souvislosti s výživou a zdravotními účinky potravin, léčbou či podpůrnými prostředky detoxikace, a to kromě homeopatie, gemmoterapie či hydroterapie, především fytoterapií. Hlavním cílem práce je podat ucelený přehled o významu homotoxikologie ve vztahu ke zdraví člověka, a to jak v tuzemsku, tak i v zahraničí, a to na základě rešerše české i zahraniční literatury, odborných článků, studií a výzkumů v oblasti homotoxikologie.

Klíčová slova: Homotoxikologie, fytoterapie, detoxikace, zdraví

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name and Surname: Kateřina Krčmářová

Title of Bachelor Thesis: The importance of homotoxicology in relation to the human health

Department: Department of Health Education, Pedagogical faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

The theme of this bachelor thesis is the importance of homotoxicology in the pull to human health, when we will first deal in the theoretical part of the thesis general definition of basic concepts on the topic, including detoxification in connection with strengthening immunity, the liberation of the organism of a person from the waste of metabolism or in connection with nutrition and health effects of food, treatment or supportive means of detoxification, in addition to homeopathy , gemmotherapy or hydrotherapy mainly by phytotherapy. The main aim of the thesis is to provide a comprehensive overview of the importance of homotoxicology in relation to human health, both domestically and abroad, based on research of Czech and foreign literature, specialized articles, studies and research in the field of homotoxicology.

Key Words: Homotoxicology, phytotherapy, detoxification, health

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci „Význam homotoxikologie ve vztahu ke zdraví člověka“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury a pod odborným vedením MUDr. Ing. Bc. Markéty Kastnerové, Ph.D.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

Podpis studenta

.....

.....

Poděkování:

Ráda bych tímto poděkovala MUDr. Ing. Bc. Markétě Kastnerové, Ph.D. za cenné rady, věcné připomínky, trpělivost a především ochotu, kterou mi po celou dobu věnovala. Dále bych ráda poděkovala své rodině a přátelům za jejich podporu a trpělivost při psaní této práce.

Obsah

ÚVOD	8
1 Metodologie	10
1.1 Úkoly práce.....	10
1.2 Výzkumné otázky	10
1.3 Metodika.....	10
2 Pojem homotoxikologie	11
3 Detoxikace.....	17
3.1 Základní detoxikační orgány	19
3.2 Detoxikace a posilování imunity	22
3.2.1 Potraviny a potravinové doplňky k posilování imunity	22
3.2.2 Detoxikace osvobozením od odpadů látkové výměny.....	23
3.3 Detoxikace a výživa.....	25
3.3.1 Bílkoviny.....	27
3.3.2 Sacharidy.....	27
3.3.3 Tuky	28
3.3.4 Zdravotní účinky potravin.....	28
3.4 Léčba	30
3.4.1 Antihomotoxická léčba	30
3.5 Podpůrné prostředky detoxikace	35
3.5.1 Homeopatie	35
3.5.2 Fytoterapie.....	39
3.5.3 Gemmoterapie	43
3.5.4 Hydroterapie.....	46
4 Homotoxikologie ve světě.....	48
5 Diskuse.....	53
6 Závěr.....	58
7 Literární zdroje.....	59
8 Seznam použitých obrázků.....	65

ÚVOD

Zdraví a nemoc představuje dvě strany jedné mince a na nemoc se v současnosti pohlíží jako na chybu evoluce. Tento pohled je však mylný. Nemoc lze považovat za nepochybný signál toho, že s námi není něco v pořádku. Symptomy onemocnění jsou pak považovány za snahu těla obnovit porušenou rovnováhu a znovu nastolit stav zdraví. V zásadě existuje pouze jediná příčina onemocnění, a to je stres vzniklý působením toxinů v našem organismu. Jedná se o jedovaté látky, tzv. homotoxiny, které se v lidském organismu hromadí a vznikají v těle prostřednictvím běžné látkové výměny. Homotoxiny jsou také přijímány prostřednictvím cizorodých látek a v případě, že tělo vystavujeme velkým zátěžím, jako je psychický stres, přetížení v práci, strach atd., obranný systém se časem vyčerpá a oslabí. V případě, že člověku chybí potřebné základní látky, jako jsou vitamíny, minerály a další, tělo se neumí homotoxinů zbavit a zanáší se jimi. Lidský organismus se postupně vyčerpává bojem s intoxikací a jejíž projevy nejsou ze začátku příliš zřetelné. Později se dostávají bolesti, únava a další příznaky nemoci již začínají být hmatatelnější. K očištění těla od toxinů je možno využít několik možností, které současnost nabízí.

Zakladatelem homotoxikologie je Dr. Hans-Heinrich Reckeweg, který stanovil teorii vztahů mezi zdravím a nemocí jako obranu lidského těla proti toxickým substancím (homotoxinům). Léčebné modely jsou určeny podle druhu a obtížnosti nemoci a podle toho, jak dlouho trvalo a jak intenzivně působilo toxické zatížení těla a jaká je schopnost vlastní detoxikace organismu. To v konečném důsledku ovlivňuje pohyb cytokinů a živin z krevních cév buněk, narušuje stabilitu těla a brání biologicky důležitým procesům, což způsobuje poruchu, která se projevuje formou nemoci a znemožní pokus těla obnovit biochemickou rovnováhu. Pro Reckewega bylo prvořadým cílem každého medicínského ošetřování právě obnovení narušené rovnováhy. Cílem práce je objasnit principy homotoxikologie a zmapovat možnosti a způsoby obnovení narušené rovnováhy využívané v praxi, s přednostním zaměřením na využití fytotherapie.

K vypracování této práce jsou použity informace a poznatky z dostupné odborné české i zahraniční literatury a z dalších relevantních zdrojů. Součástí práce je především vysvětlení pojmu homotoxikologie. Další část je věnována podrobněji detoxikaci organismu a léčbě, díky které dojde k obnovení narušené rovnováhy organismu v praxi.

Mezi tyto typy patří antihomotoxická léčba, homeopatie, hydroterapie či fytoterapie.
V závěru práce budou shrnuty získané informace a poznatky na dané téma této práce.

1 Metodologie

1.1 Úkoly práce

- 1) seznámení s problematikou
- 2) seznámení s dostupnou literaturou
- 3) seznámení s metodikou sběru dat
- 4) sběr potřebných dat
- 5) zpracování a interpretace výsledků
- 6) posouzení a interpretace výsledků
- 7) stanovení závěru

1.2 Výzkumné otázky

- 1) Zjistit, zda je homotoxikologie uznávaná v oblasti vzdělávání v západní Evropě nebo i širší oblasti (např. na Ukrajině).
- 2) Zjistit, zda se postavení homotoxikologie liší v rámci EU.

1.3 Metodika

Předkládaná bakalářská práce je sepsána formou literární rešerše v rámci přehledové studie. Hlavním cílem práce je porovnání a shrnutí informací z dostupných literárních a dalších relevantních tuzemských i zahraničních zdrojů (vědecké studie, výzkumy, články a další týkající se tématu homotoxikologie). Jedná se tedy o integrativní přehled, který sumarizuje dosavadní poznatky řady výzkumných studií, publikací a teoretických prací na dané téma umožňující hlubší porozumění postavení homotoxikologie u nás i ve světě.

Do této přehledové studie byly zvoleny domácí i zahraniční zdroje, které jsou napsány v anglickém jazyce. K vyhledání zdrojů byly využity také specializované databáze pro medicínu Medline a Pubmed a databáze odborných textů Google Scholar. V zahraničí je na dané téma napsáno mnoho textů, proto byly ke zpracování této práce vybrány jen ty, které jsou publikovány předními a uznávanými autoritami (např. publikace WHO).

Nejprve se budeme zabývat pojmem homotoxikologie, jejím obecným vymezením a základními pojmy.

2 Pojem homotoxikologie

Homotoxikologie představuje nauku o lidském jedu. Pod pojmem lidský jed si lze představit všechny pro člověka škodlivé látky, které přicházejí buď z venku jako exogenní homotoxiny, nebo vznikají uvnitř těla jako fyziologická či patologická reakce a jsou známy pod pojmem endogenní homotoxiny. Odrazem biologicky účelných obranných událostí jak proti exogenním, tak proti endogenním homotoxinům je nemoc. Jedinec, který naopak není homotoxiny zatížen, je definován jako zdravý. Léčení nemoci pak představuje osvobození se od lidských jedů za pomoci detoxikace a jejich vyloučení a zároveň odstranění škod, které způsobily lidské jedy (Lidské jedy vedou k poruše organismu, 2011).

Homotoxikologie je považována za nejmodernější vývoj lékařství a je založena na integraci základní lékařské vědy a homeopatických principů. Představuje tak jedinečnou syntézu mezi pojmy molekulární biologie, biochemie, toxikologie a patofyziologie, které vedou k netoxickým biologickým terapiím. Homotoxikologie představuje významný pokrok v oblasti biologické medicíny.

Teorie homotoxikologie se poprvé objevila v 50. letech 20. století v Německu. Objevil ji homeopat Dr. Hans-Heinrich Reckeweg. Jedná se o teorii tvrdící, že všechny nemoci jsou výrazem kyberneticky řízeného obranného boje organismu proti endogenním a exogenním homotoxinům (Claussen, 1992, str. 25). Reckeweg popsal homotoxin jako látku, která se v lidském těle vytváří prostřednictvím toxické zátěže, a to nejen přímou, ale také nepřímou zátěží. Za cílovou strukturu homotoxinů je považována tzv. extracelulární matrice fungující jako molekulární síto mezi kapilárním systémem, lymfatickými cévami a buňkami, jež jsou zásobovány živinami nebo jsou odstraněny jejich odpady. Do buňky se dostávají látky a informace, které se přefiltrovávají přes molekulární síto extracelulární matrice, které lze obnovit tak, aby bylo funkční, a to prostřednictvím vhodných detoxikačních opatření.

Podle Reckewega jsou tyto homotoxiny rozděleny do dvou následujících skupin:

- Exogenní homotoxiny = jedná se o látky procházející do těla z okolí a mající přímý nebo nepřímý toxický účinek na tkáň, orgány nebo regulační mechanismy.
- Endogenní homotoxiny = jedná se o látky, které jsou vytvářeny samotným tělem. Jedná se většinou o metabolické meziprodukty nebo konečné produkty, jako jsou

kyseliny, volné radikály. Tyto toxické látky, jež se hromadí v těle, se stávají zátěží, pokud je nemůžeme eliminovat běžnými fyziologickými procesy.

Jedním z druhů těchto homotoxinů jsou tzv. sutoxiny nacházející se ve vepřovém masu. Jedná se o jedy, mezi které patří cholesterol, hormony, viry atd. Vepřové maso je údajně nebezpečné proto, že jeho tkáň postupně nahrazují tkáň člověka. Prostřednictvím homotoxikologie dochází k jedinečné syntéze léčebných disciplín, které slouží především k následujícímu:

- posílení orgánů detoxikace a exkrece,
- odstranění toxinů nahromaděných v extracelulární matrici,
- stimulaci a modulaci imunitního systému,
- k regulaci celku opětovným vyvážením nemocného tělesného systému.

Pokud bychom porovnali konvenční medicínu a metodu homotoxikologie, hlavní rozdíl spočívá v tom, že pouhá přítomnost klinických příznaků není vnímána tolik jako konkrétní nemoc. Základem homotoxikologické terapie je celostní přístup k pacientovi a jejím cílem je pak detoxikace těla, prostřednictvím které lze opravit vykojené imunologické procesy imunomodulací a podporovat buňky a orgány. Nemoc nám pak říká, že naše tělo bojuje s něčím, co chce odstranit, něco, co je pro něj toxické. Homotoxikologie společně s homeopatií se snaží zlepšit léčebné procesy tak, že z těla odstraňuje toxicity. Běžné léky, a dokonce i antibiotika bývají většinou navrženy tak, aby příznaky nemoci jen zmírnily, ale nedokáží uvolnit toxickou zátěž, která tyto příznaky způsobuje (Bioregulatory medicine institute, 2005).

Učení homotoxikologie se snaží především vysvětlit příčiny vzniku nemocí, reakce na konkrétní příčiny, rozdílnost mezi formami nemocí a vlivy příčin na nestálost a proměnlivost nemocí. Homotoxiny mohou mít naopak léčebný efekt, který je podobný homeopatikům. Účelnou reakcí na průnik homotoxinů jsou choroby. Při této obraně organismu dochází k vzájemnému slučování homotoxinů v játrech, které se pak vylučují z těla. Obranná reakce se skládá z šesti fází, ve kterých Dr. Reckeweg interpretoval chorobné stavy jako účelné biokybernetické jevy. Všechny procesy a syndromy označující se jako nemoc jsou jen příznakem toho, že se tělo snaží s jedy bojovat a snaží se samo léčit bioregulační neutralizací vedoucí k vylučování těchto toxinů neboli detoxikaci.

Mezi šest fází obranné reakce patří (Kastnerová, 2016):

1) Fáze vylučovací (sekreční) = v této fázi dochází k vyloučení homotoxinů přes fyziologické otvory celého organismu a jednotlivých orgánů a tkání. Organismus se homotoxinů zbavuje nejprve tzv. procesem drenáže, mezi který patří například močení, pocení, menstruace atd. Lidský organismus se sám o sobě snaží o to, aby se z něj homotoxiny vylučovaly samy, a to bez ohledu na to, jak se do něj dostaly. V případě, že to není v jeho silách, pokouší se alespoň omezit jejich akutní toxické působení. S homotoxiny nejčastěji bojují játra, které se je pokouší zneškodnit a předat jejich neškodné deriváty do krevního řečiště, které je vede do ledvin a prostřednictvím moči vylučuje ven.

2) Fáze reakční (zánětlivá) = v případě, že se játrům vyloučení homotoxinů nepovede, pokoušejí se o to ostatní orgány, které pro tento proces nejsou příliš uzpůsobeny, a tak je jejich boj doprovázen různými symptomy onemocnění. Je známá spíše pod pojmem zánětlivá. V této fázi dochází k vyloučení homotoxinů prostřednictvím horečky, bolesti či zánětů a kožních projevů. Aktivují se také obranné mechanismy a objevují se symptomy, které jsou nepříjemné, ale organismus se snaží regulovat směrem k uzdravení.

3) Fáze ukládací (depotní) = v případě, že se během reakce nepovede homotoxinů zbavit, nastupuje fáze depozice, tedy shromažďování těchto toxinů v organismu, kde čekají, až přísun toxinu skončí a pak vylezou ven. Pokud se homotoxiny nepodaří z těla vyloučit, začnou se ukládat do tkání, jako jsou nehty, vlasy, šlachy atd. V této fázi zpravidla dochází ke vzniku druhotných onemocnění (Holub, 2017, str. 13).

4) Fáze impregnační = v této fázi dochází k proniknutí homotoxinů do buněk, které se projevuje nástupem chronického onemocnění. V případě, že proces hromadění toxinů nepřestává, jejich koncentrace v mezibuněčném prostoru roste a narušuje funkci buněčné membrány. Impregnace tedy představuje první stupeň intoxikace organismu homotoxiny, při kterém vznikají rakovinné buňky, které organismus nedokáže včas eliminovat. Vyskytují se zde chronické záněty (únavový syndrom) či nervové poruchy (alergie, ekzém, lupénka). Typické jsou v této fázi bolesti hlavy, migrény a psychické problémy, které známe jako deprese a úzkostné stavy.

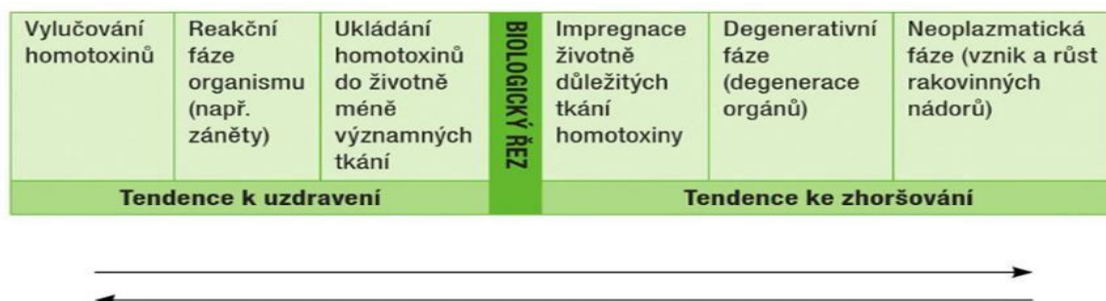
5) Fáze degenerační = v případě, že proces impregnace buněk stále pokračuje, homotoxiny vedou k vytvoření produktu degenerace. V tomto okamžiku bývají narušeny už nejen jednotlivé buňky, ale také celistvé struktury a části orgánů. Pro zachování života je potřeba degenerační fázi zastavit a zvrátit, ale bývá to již velmi obtížné. Pokud se nepovede tato fáze zastavit, jsou diagnostikovány onemocnění jako diabetes mellitus, artróza, roztroušená skleróza, schizofrenie a mnoho dalších.

6) Fáze destruktivní (neoplazmatická) = působení homotoxinů vede k výrazné toxikaci a oslabení imunitních reakcí. V důsledku tohoto oslabení dochází k vývoji zhoubných depozic v různých tkáních. Jedná se o velmi vážný stav, příznaky jsou viditelné a dají se určit pomocí vyšetřovacích metod. Dochází k výskytu rakoviny působením nebo spolupůsobením karcinotoxinů a jiných těžkých toxických kovů (Claussen, 1992). Mezi třetí a čtvrtou fází se nalézá tzv. biologický řez, který představuje pomyslnou linii. Ta odděluje ty fáze nemocí, kdy ještě může dojít k uzdravení vlastními silami od fází, ve kterých již selhaly vlastní obranné mechanismy, jelikož nemoc se již dostala do nitra buněk. Dle Reckewegovy antihomotoxické terapie by mohl být prostřednictvím homeopatických prostředků ovlivněn vedle jednotlivých orgánů také celý systém orgánů a řetězců látkové výměny. Součástí homeopatik jsou totiž látky, které umí do procesu onemocnění zasáhnout na různých úrovních a dokáží v těle mobilizovat vlastní obranné síly.

V případě, že člověk přeci jen rakovinou onemocní, nemusí být tato fáze fatální. Existují typy rakoviny, které v případě včasného podchycení mají nadějnou prognózu. poškodit právě játra (Holub, 2017, str. 13).

Podle Reckewegovy teorie by se neměl organismus takové reakce bránit pomocí antibiotik. Homotoxikologie mimo jiné odmítá všechny chemoterapeutika a v rámci diety zakazuje alkohol, čaj, kávu a potraviny s konzervačními přísadami. Naopak za vhodnou léčbu považuje podávání homeopaticky ředěné preparáty podporující indukci specifických enzymů v játrech a povzbuzením imunitních reakcí. Vedle klasických homeopatik jsou také doporučovány specifické výrobky.

Dr. Reckeweg během své praxe uveřejnil několik schémat vysvětlující problematiku homotoxinů. Jedním z nich je schéma určující biologický řez, přičemž nalevo od něj leží fáze, pro které je prognóza spontánního uzdravení příznivá a napravo ta nepříznivá v okamžiku, kdy se nepřistoupí k účinné léčbě (Obr. 1).



Obr. 1 - Jednotlivé fáze obranné reakce (Holub, Jak se léčit homeopatií ve středním a vyšším věku, 2017)

Zejména ve vyšším věku jsou tělesné buňky a tkáně bezpochyby homotoxiny kontaminovány ve vyšší míře než u mladých lidí. Odolnost organismu vůči onemocnění tak s přibývajícím věkem opravdu klesá, ale velkou roli zde hraje také dědičný vliv a zátěž minulých generací. Tkáně kontaminované nebo impregnované homotoxiny se jich snaží zbavit, a to se projevuje zvýšenou náchylností k onemocnění a je jedno, zda se jedná pouze o lokální záněty nebo o celkové infekční onemocnění. Za skutečnou příčinu vzniku zánětů a infekčních onemocnění tak nejsou bakterie nebo viry, ale stres organismu v důsledku zatížení homotoxiny. Co se týče choroboplodných mikroorganismů, ty působí jako spouštěče, ale nejsou jejich skutečnou příčinou. Není však pravidlem, že společně s přibývajícím věkem se musí zdravotní stav člověka zhoršovat.

Mezi základní předpoklady zachování zdraví patří (Holub, 2017, str. 17):

- omezení přísunu toxinů do organismu,
- aplikace léčebných metod podporující detoxikaci organismu,
- omezení konzumace alopatických léků, které poškozují játra nebo mají závažné vedlejší účinky,
- pozitivní a aktivní přístup k životu, chuť objevovat a učit se novým věcem.

Homotoxiny se také využívají při prevenci negativních procesů, které jsou typické pro pokročilý věk, a to prostřednictvím tzv. homotoxikologické drenáže toxinů

a vhodných doplňků stravy, které mohou pomoci omezit dopad potravních toxinů pocházejících z vnějšího prostředí na lidské zdraví.

V roce 1988 se Klaus Abel zabýval rozdíly konvenční a biologické medicíny a pojmem chronická nemoc z pohledu patologa Waltera Sandrittera (představitele konvenční medicíny) a z pohledu učení homotoxikologie Alfreda Pischingera (představitele celostního hlediska). Co se týká Sandrittera, u něj převládá statický názor, že nemoc a nález je možno srovnat s morfologicky viditelnými změnami, a z tohoto důvodu tedy nemoc dostává charakter daného stavu. Pokud tento pohled srovnáme s Reckewegem, ten usiloval spíše o terapeutickou regeneraci, která dosahuje potřebné hloubky. Nemoc tedy chápe jako dynamicky probíhající proces, u něhož lze v daném okamžiku pozorovat konkrétní změny, které však mohou v dalším okamžiku zmizet.

Díky působení a přeměně homotoxinů může jedno onemocnění rychle přejít v onemocnění jiné. Podle Abelových názorů však existují velké souvislosti mezi systémem základní regulace podle Pischingera a učením Reckewega, kteří zaujímají celostní způsob pohledu na nemoc. Velkým rozdílem mezi učením Reckewega a Pischingera je především skutečnost, že součástí Reckewegovy teorie jsou buněčně patologické aspekty, prostřednictvím kterých dokázal prokázat rozdílnost mezi buněčnými a humorálními nemocemi a jejich patofyziologickými procesy. Co se týká teorie Pischingera, ten nemoci nezařazuje do různých typů a součástí koncepcí nemocí (Symbivita, 2017).

Nemoci, které mohou těžit z homotoxikologie:

- chorobné stavy,
- akutní dětské nemoci = díky homotoxikologii lze zmírnit degenerativní podmínky i v pokročilém stadiu,
- všechna zranění a nejčastěji ta sportovní = díky homotoxikologii lze léčení a dobu hojení zkrátit,
- chronická onemocnění = léčba pomocí homotoxikologie je doporučována ve všech fázích nemoci. V mnoha případech ji lze kombinovat s chirurgickým zákrokem, chemoterapií, radiační terapií, antibiotickou terapií a dalšími způsoby léčby (Symbivita, 2017).

3 Detoxikace

V posledních sto letech se produkují potraviny, které obsahují mnoho nežádoucích příměsí a strava se tak stává bohatá zejména na rafinované potraviny, stimulanty, nasycené tuky a další škodlivé látky. Při nadměrné konzumaci pak tyto potraviny způsobují přetížení organismu. Je potřeba se tedy vrátit ke stravě, která je přirozenější a za pomoci detoxikačních programů tělo očistit. Vedle špatné stravy způsobuje toxickou zátěž také zmíněný stres, který však může prospěšné detoxikační procesy změnit v procesy škodlivé. Špatně provedená detoxikace může způsobit to, že se v krvi naakumuluje vysoká hladina stresových hormonů, které způsobují zdravotní problémy a mohou následně vést ke vzniku vážných degenerativních nemocí (Harperová, 2004).

Lidské tělo je dokonalý aparát, i pokud ho doslova toxikujete, nečistíte, nedodáváte mu výživné látky, dokáže se s tím velmi dlouho vyrovnávat. Někdy měsíce, většinou roky, někdy i celá desetiletí. Každý z nás jsme byli vystaveni jiným podmínkám a jinému životnímu stylu. Jak dlouho tedy vydržíme odolávat okolním vlivům, je záležitost zcela individuální. Jednoho dne se tělo začne ozývat, vysílat signály a objeví se první zdravotní problémy. Ještě v tuto chvíli je čas na rychlý a poměrně jednoduchý zásah. Detoxikace už by měla být důraznější a o něco delší než v případě prosté prevence. Necháme-li situaci dojít až do stavu chronického onemocnění, bude samozřejmě i proces vyčištění a regenerace organismu náročnější a delší (Brouček, 2014, str. 21).

Detoxikace představuje pročištění, zbavení těla škodlivých látek neboli toxinů, jedná se tedy o prostředek k obnovování rovnováhy v organismu. Rovnováha znamená zdraví a stav, kdy se vhodně podpoří léčivé schopnosti těla. Pokud je detoxikace provedena správně, dokáže organismus harmonizovat a navodit pocit zdraví, dodat energii a projasnit mysl. Další funkcí detoxikace je stimulace samoléčebné schopnosti organismu navozující pocit zdraví a dokáže také pročistit orgány, tkáně a buňky (Frej, 2014).

Detoxikace si klade za cíl především to, aby byly odstraněny odumřelé buňky a tkáně, které jsou v organismu nahromaděné. Odpadní látky jsou v těle zadržovány a zpomalují regeneraci orgánů. Akutní i chronické potíže pramení z hromadění toxinů zejména v tkáních, buňky tak nedostávají živiny nutné pro výživu a tzv. se dusí (Frej, 2014, str. 10).

Všechny naše nedbalosti, stejně jako nečistoty a toxiny, s nimiž jsme v neustálém kontaktu, se odrážejí na fungování našeho organismu. Lze ho přirovnat ke kamnům, v nichž topíme dřevem, abychom měli teplo. Během topení odchází kouř komínem, zbytky pak vybíráme v podobě popela. Kromě toho je zapotřebí čas od času vyčistit komínové průduchy, protože obsahují saze, které je nutné odstranit. Podobně funguje lidský organismus, kde probíhají biochemické procesy, které jsou nutné k zachování životních funkcí. Důsledkem těchto procesů vznikají různé látky i toxické, které organismus vylučuje (Gornicka, 2014, str. 14).

Pokud se správně stravujeme, žijeme v čistém prostředí, máme dostatek pohybu a psychické pohody, bývá jedinec optimálně zdravý. V praxi však většina takové podmínky nemá, a proto je velmi často využívána detoxikace. Ti, kteří se snaží měnit své stravovací návyky bez toho, aby došlo k očistě těla, bývají často zklamáni, jelikož tento proces je doprovázen nejčastěji únavou, zvracením, podrážděností, nevolností atd. K těmto potížím dochází zejména z toho důvodu, že se tělo pokouší eliminovat toxiny a přizpůsobit se zdravější stravě. Pozitivní změny prostřednictvím správného stravování mohou přijít až za delší dobu, a proto se většinou kombinují s detoxikací, se kterou může k pročištění těla dojít rychleji. Účinek detoxikace je pozitivní především v tom, že pomáhá organismu rychleji řešit potíže, a to již při prvních příznacích akutního onemocnění, jako je například bolest, zánět, horečka atd. Původ chronických nemocí lze velmi často hledat zejména v akutních potížích, jež nejsou léčeny a jejichž příznaky byly potlačeny (Frej, 2014).

Detoxikace nabízí tělu možnost okamžitě reagovat právě na chronický stav. Během probíhajícího půstu nebo opakující se detoxikace dokáže tělo vyčistit své tkáně a orgány. Detoxikace je doporučována jak při léčbě civilizačních nemocí, ale i při léčbě kožních nemocí, psychických poruch atd. V neposlední řadě pak detoxikace dokáže zvýšit schopnost orgánů vylučovat škodliviny a současně dokáže podpořit novotvorbu buněk a regeneraci organismu (Frej, 2014).

Vzhledem k negativním aspektům moderní doby, znečištěnému ovzduší, potravinám, stresu a dalším okolnostem by se měla očista a detoxikace organismu stát běžnou a pravidelnou součástí našeho života. Dle našeho individuálního životního stylu, stravování a zdravotního stavu bychom měli jednou až dvakrát za rok provést detoxikaci

zaměřenou hlavně na střeva a játra tak, aby tělo mohlo správně vstřebávat, zpracovávat a vylučovat (Brouček, 2014, str. 10).

V následující podkapitole se budeme zabývat základními detoxikačními orgány, jejichž prostřednictvím dochází k detoxikaci či čištění organismu člověka.

3.1 Základní detoxikační orgány

Játra (*Hepar*) – největší žláza v těle, váží 1,5 kg a hraje hlavní roli v mnoha rozmanitých chemických reakcích probíhajících v našem organismu. Musí plnit kolem 500 různých úkolů, z nichž většina má zásadní význam pro život člověka a nemůže je převzít žádný jiný orgán (Gornicka, 2014, str. 26).

Detoxikační orgán, který metabolizuje živiny a poskytuje „palivo“ celému tělu. Slouží jako zásobárna vitamínů B-12 a vitamínu A. Podílí se na tvorbě bílkovin, hormonů a filtraci odpadních látek metabolismu. Játra přefiltrují za minutu 1,5 l krve, v níž se nacházejí škodlivé látky. Odbourávají kromě jedů z vnějšího prostředí (alkohol, chemikálie) zejména toxiny a odpadní látky z těžké a překyselené stravy. Toxiny jsou rozpustné ve vodě a odcházejí ven z těla žlučí nebo ledvinami. Játra mají velkou regenerační schopnost, je-li 80 % jaterních buněk zničeno při úrazu nebo odstraněno operací, doroste orgán zase do plné velikosti.

Činnost jater můžeme v běžném životě podpořit konzumací rostlin (divoká pšenice a ječmen), karotky, spiruliny i bylin (pampeliška, šťovík), které je nezatežují. Přírodní prostředky a pravidelný životní styl mohou také pomoci játra uzdravit, zejména při přechodu jednoho ročního období k jinému, kdy je očista jater velmi důležitá (Meyer, 2006, str. 110).

Ledviny (*Renes*) – mají tvar fazole o délce kolem 10-12 cm, obaluje je vazivové pouzdro a tuková vrstva pojivové tkáně, která jim zajišťuje ochranu a stabilitu. Slouží nám jako filtrační orgán, kterým filtrují chemikálie, toxiny i odpadní materiál z krve, a přitom regulují vodní metabolismus. Odstraňují nadbytek tekutin, kyselinu močovou, bílkoviny a přebytečné minerály. Pokud jsou ledviny zatížené filtrací, jejich funkce je snížena. Zvýšená činnost ledvin se projevuje častějším močením a tmavou močí. Při nerovnováze minerálů vznikají ledvinové kameny (Frej, 2014).

Pokud chceme podpořit správné fungování ledvin, měli bychom omezit překyselující a příliš bílkovinnou stravu. Pitný režim zaměřit nejvíce na čistou vodu, která ředí moč a detoxikuje ledviny, omezit kofein a pít speciální bylinné čaje.

Cvičením podpoříme ukládání vápníku do kostí, krevní oběh a vylučování toxinů ledvinami (Frej, 2014).

Trávicí ústrojí – vstřebává škodliviny, ovlivňuje trávicí enzymy, žaludeční šťávy a žluč. Do střeva se potravou dostávají bakterie, viry, plísně a toxiny. Důležité je tlusté střevo (**Intestinum crassum**), které je často opomíjený orgán. Měří dva metry a tvoří poslední úsek zažívacího traktu.

Bez nejmenšího zaváhání se nemusíme bát ho postavit na úroveň lidského mozku nebo srdce. Orgán, který je domovem mnoha mikroorganismů, majících pozitivní vliv na lidské (psychické i fyzické) zdraví. Pokud nefunguje správně, bývá místem, kde začíná mnoho vážných onemocnění, včetně rakoviny. Činnost střev lze povzbudit konzumací stravy s vlákninou, dodržováním zásady správného stravování a užívání probiotik *Lactobacillus acidophilus*, které podporují zdravou střevní mikroflóru.

Kůže (Cutis) – je největší orgán těla a potřebuje péči. Skládá ze dvou vrstev – vnějšího epidermis a vnitřního dermis. Je prostoupena řadou cév, nervů, vlasových váčků, potních a mazových žláz. Vylučuje vodu, soli a kyselinu močovou. Udržuje tělesnou teplotu, chrání před dehydratací a tvoří bariéru proti cizím látkám. Kůži se vyloučí asi čtvrtina odpadu z těla, který není vyloučen ledvinami nebo játry.

Zdraví pokožky podpoříme konzumací ovoce a zeleniny, obilnin, semínek a vším, co obsahuje zinek. Používáním přírodní kosmetiky, oblečením z přírodních materiálů (bavlna), které vstřebávají toxiny na rozdíl od umělých materiálů. Návštěvou masáže, sauny a koupelí ozdravujeme pokožku intenzivnějším pocením, a tím vyloučíme toxiny (Dylevský, 2000).

Plíce (Pulmo) – mají v organismu životně důležitou funkci. Jsou součástí dýchací soustavy, která přivádí do těla kyslík a odvádí z těla oxid uhličitý a vodu. Správné dýchání je nutné pro zdraví, zvyšuje kapacitu plic a okysličení buněk. Plíce jsou málo okysličovány především díky špatnému dýchání, které je povrchové a mělké. Pokud plíce nepracují tak, jak mají, snaží se bránit škodlivinám vylučováním hlenu v dýchacích

cestách, ucpaným nosem a kašlem. Zásahu na tom má především nezdravý životní styl a znečištěné ovzduší.

Plícím prospívají alkalické zelené potraviny (chlorela, spirulina), flavonoidy v ovoci (švestky, broskve, meruňky), pít čistou teplou vodu, bylinné čaje a omezit mléčné výrobky, které dýchací systém zahleňují (Frej, 2014, str. 19).

Lymfatický systém – je samostatný systém kanálků, jimiž proudí tekutina – lymfa. Součástí tohoto systému jsou lymfatické uzliny, které zachycují nečistoty proudící lymfou a vylučují je z těla. Mezi lymfatické orgány řadíme jednak přesně definované útvary (orgány), jako jsou slezina (Lien) a mízní uzliny (Nodus lymphaticus), jednak shluky lymfatické tkáně vázané na sliznice zejména trávicího traktu (slepé střevo), dýchacího ústrojí (krční, nosní mandle).

Lymfa se dá charakterizovat jako bílá, mléčně zbarvená tekutina, která obsahuje lymfocyty, bílkoviny a tuky. Vstřebává odpadní látky, odumřelé buňky a nadbytek tekutin, kolují v ní bílé krvinky zodpovědné za imunitu a dodává buňkám kyslík a živiny. Doporučuje se omezit bílý cukr, který zastavuje činnost bílých krvinek a nepožívat alkohol, ten zase zhoršuje cirkulaci lymfy. Máme jíst hodně ovoce a zeleniny, léčivých bylin (květy jetele lučního, kořen lopuchu), omega nenasycené mastné kyseliny v rybách a vypít denně osminu litru šťávy z divoké pšenice nebo ječmene s půl litrem pramenité vody. Lymfatický systém stimuluje také rytmické cvičení jako aerobic, tanec, masáže celého těla kartáčem, jóga a dechová cvičení (Meyer, 2006, str. 109).

V těle se ještě nachází další tkáně, které se podílejí na detoxikaci (Frej, 2014, str. 25):

- vlasy – jejich analýza, která nám poukazuje na dlouhodobou koncentraci toxinů a na celkový stav organismu,
- nehty – jakákoliv změna na nehtech nám může prozradit přítomnost fluoridu (podélné rýhy), arsenu (podélné černé proužky), zlata (lámavé nehty) a stříbra (modrošedé zbarvení nehtu),
- pot – potní žlázy slouží k hydrataci pokožky a také k termoregulaci organismu. Potní žlázy jsou v různém množství rozmístěny téměř po celém těle, přičemž nejvíce jich máme na čele, dlaních a chodidlech. Odpařováním potu se tělo ochlazuje a vylučuje těžké kovy, cizorodé látky a toxiny,

- slzy – při emočním stresu se organismus zbavuje napětí a hormonálních látek spojených se stresem (endorfiny).

Detoxikace úzce souvisí s posilováním imunity, čemuž je věnována následující podkapitola.

3.2 Detoxikace a posilování imunity

Každý člověk je zodpovědný za své zdraví, je na každém, jaké potraviny konzumuje, zda dbá na správnou životosprávu a zdravý životní styl. K posílení imunity lze využít řadu potravin (viz. níže) či potravinových doplňků k posílení imunitního systému člověka.

3.2.1 Potraviny a potravinové doplňky k posilování imunity

- **Spirulina platensis** – modrozelená řasa rostoucí na vodních plochách subtropických slaných jezer, která ukládá sluneční světlo. Spirulina je vysoce hodnotná potravina, stará se o alkalické prostředí v těle a odstraňuje těžké kovy. Obsahuje 60 % esenciálních bílkovin ve správném poměru. Zvyšuje T-lymfocyty, a díky tomu se hodí pro všechny osoby s oslabenou imunitou.
- **divoká pšenice (*Triticum spelta*) a divoký ječmen (*Hordeum vulgare*)** – trávy obsahují chlorofyl, který transportuje kyslík a dodává nám energii. Navíc se v nich vyskytují minerály jako zinek, železo, vápník i vitamíny B, C, E, K a provitamín A. Všechno uvedené má pro naše tělo velmi příznivý účinek.
- **Aloe vera** – rostlina, která roste v suchých oblastech všude na Zemi. V rostlinné dřeni masitých listů se nachází mnoho léčivých látek působících antisepticky, protizánětlivě a antibakteriálně. Podporuje imunitní systém, a v ní obsažené polysacharidy aktivují imunitní buňky. Snižuje hodnoty tuku v krvi pomocí HDL-cholesterolu, a navíc obsahuje mastné kyseliny, které redukují příznaky alergií, artritidy, vředů a záněty trávicího traktu. Nespočet ruských a amerických výzkumů potvrzuje, že při pravidelné konzumaci šťávy z aloe vera se zlepšuje celá látková výměna a imunitní obrana (Meyer, 2006, str. 74).
- **česnek kuchyňský (*Allium sativum*)** – liliovitá rostlina, která obsahuje éterické oleje, enzymy, vitamíny A, B a C, sexuální hormony a stopové prvky jako hořčík, železo, zinek a mangan. Má pozitivní účinky především na obranyschopnost organismu a trávení. V lidovém léčitelství je používán jako účinné antiseptikum

a antibiotikum. Působí proti velkému počtu bakterií, plísní a červů. Snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, prospívá srdci, pročišťuje cévy a ředí krev. Pomáhá proti nadýmání, artritidě, astmatu, při nachlazení a chřipce. Detoxikuje tělo a chrání proti infekcím tím, že posiluje imunitní buňky.

- **Echinacea (třapatka nachová)** - léčivá bylina přezdívaná indiánské slunce, červená slunečnice. Její léčivé účinky využívaly staré indiánské kultury. Tinkтуры z této byliny se využívají na léčbu kašle, žaludečních potíží a k čištění krve po otravách, mají antibiotické účinky.

Dále Třapatka nachová má mnoho léčivých účinků. Přírodní antibiotikum zabraňuje nárůstu bakterií a virů. Další látky v ní obsažené dokáží aktivovat bílé krvinky, které v těle pohlcují zdroje infekce a zároveň proti nim produkují protilátky. Echinacea je taky velkou pomocnicí pro posílení imunity a zvyšuje odolnost proti infekcím všeho druhu (chřipka, nachlazení, jiná zánětlivá onemocnění dýchacích cest). Přípravky z této rostliny pomohou i při zánětech kloubů a močových cest, tlumí bolesti.

Detoxikace je proces v organismu člověka, kdy jsou z těla vylučovány toxické látky a veškeré škodliviny. Detoxikaci osvobozením od odpadů látkové výměny je věnována další podkapitola práce.

3.2.2 Detoxikace osvobozením od odpadů látkové výměny

K detoxikaci organismu člověka dochází osvobozením se od odpadů látkové výměny, k čemuž přispívá:

- **léčebný půst a čištění střev** – nejíst je zřejmě nejstarší obecná léčebná metoda. Používají ji nejenom lidé, ale i zvířata, když se necítí dobře. Přestat jíst, a navíc doplňovat zvýšený přísun vody, nám pomůže osvobodit se od toxinů a načerpat novou sílu. Většina odborníků na výživu doporučuje mírnější půst, jako jsou neslazené ovocné a zeleninové šťávy smíchané napůl s vodou nebo řasou spirulinou. Po půstu můžeme zabránit zanesení pomocí projímadel nebo střeva čisticích jídel, jako je například kyselé zelí, papája a jablečná šťáva.
- **klyzma** – lidově řečeno výplach tlustého střeva pomocí irigátoru (klystýrky). Vypláchne zbytky jídel, které velmi často způsobují patologické změny střevní sliznice. Vyčistí zbytky nestrávené potravy a případné patogenní mikroorganismy. Je určený především lidem s určitými typy chorob (alergie,

opakované infekce, chronická zácpa). Pomůže stejně lidem, kteří konzumují jak pekařské výrobky, tak i mléčné výrobky. Mléčný cukr se těžko tráví a způsobuje v tlustém střevě množení řady patogenních bakterií.

- **sauna a parní lázeň** – patří mezi nejúčinnější metody detoxikace organismu. Sauny účinným způsobem rozproudí krevní oběh. Látková výměna buněk se podnítlí a vnitřní odpadní produkty se vyloučí potem. Vědci prokázali, že sauna a pocení dokáže očistit tělo od pesticidů, těžkých kovů a chemických jedů tzv. toxický odpad, zbytky drog, alkoholu a chemikálií z kouření, které dlouhodobě poškozují tělo. Lidé se slabým imunitním systémem by měli dbát na čistotu sauny, nosit gumové boty, pít hodně vody a pobývat v ní, pokud možno sami. Po každé návštěvě sauny je nutné se osprchovat vlažnou nebo studenou vodou.
- **čištění lymfy a regenerace páteře** – dobrý předpoklad pro odstranění téměř všech zdravotních problémů. Lymfu lze stimulovat hlubokým dýcháním. Potřebujeme odstranit blokády v páteři a regenerovat zpětně opotřebované ploténky. Když provedeme „Tikaleho nadzvednutí“ charakterizované šubavým zvedáním, protáhneme tím bederní i hrudní páteř. Páteři se uleví a najednou budou všechny orgány lépe zásobeny krví, kyslíkem i živinami (Meyer, 2006, str. 107).
- **výplach jater a žlučníku** – doporučuje se jednou za čtvrt roku. Zbavíme se tím toxinů, restartujeme metabolismus a dodáme organismu potřebné živiny. Taková očista zlepší imunitu i trávení. Před procedurou je nutné pečlivě připravit játra vegetariánskou stravou. Střevo musí být čisté a bez zácpy. Pijeme pouze čerstvou citrónovou šťávu a večer před spaním si dáme olivový olej nejlépe lisovaný za studena.

Detoxikace nemá nahradit léčbu, ale má působit hlavně jako prevence proti různým zdravotním potížím. Nezkušený člověk by si neměl stanovovat sám způsob detoxikace, mohl by si nesprávnou detoxikací naopak dokonce i ublížit. V naší republice se objevuje několik pracovišť věnujících se této problematice, kde jsou vyškolení specialisté v oboru. Taková terapie se pak nazývá „řízená a kontrolovaná detoxikace“ (Jonáš, 2005).

Detoxikace úzce souvisí dále s výživou člověka a s jeho zdravým životním stylem. Detoxikace a výživa jsou předmětem další podkapitoly.

3.3 Detoxikace a výživa

Výživa je dodání všech živin, které tělo potřebuje pro správné fungování jednotlivých orgánů, ve správném množství a poměru. Z dodávané potravy si tělo zpracuje a vstřebá nezbytné látky a další si z nich dokáže vyrobit. Výživa je faktor, který po vodě nejvíce ovlivňuje naše zdraví.

Vhodná strava pomůže při každém zdravotním problému, dodává energii a zlepšuje spánek (Kastnerová, 2016, str. 52).

Model potravinové pyramidy názorně vysvětluje ideální složení naší každodenní stravy, tak i její doporučené optimální množství vyjádřené v obvyklých porcích. Potravinovou pyramidu sestavili odborníci jako názornou pomůcku výživových doporučení. Potravinová pyramida se skládá z 6 potravinových skupin, rozdělených do 4 pater (Obr. 2).

Potravinová pyramida
Ministerstva zdravotnictví ČR (2005)



Obr. 2 - Model potravinové pyramidy (Výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2005)

Definice porce (Kastnerová, 2016):

- Sůl, tuky, cukry jedna porce – cukr (10 g) a tuk (10 g).
- Mléko a mléčné výrobky – jedna porce je 1 sklenice mléka (250 ml), 1 kelímek jogurtu (200 ml) a sýr (50 g).
- Ryby, maso, drůbež, vejce a luštěniny – jedna porce je 80-125 g masa, 2 vařené bílky a miska sójových bobů.
- Zelenina – jedna porce je velká paprika, mrkev či dvě rajčata, půl talíře brambor nebo miska salátu či čínského zelí.

- Ovoce – jedna porce je jedno jablko, pomeranč, mandarinka, kiwi nebo banán (100 g) a miska jahod, borůvek či rybízu.
- Obilniny, rýže, těstoviny a pečivo – jedna porce je jeden rohlík, houska nebo jeden krajíc chleba, 1 miska ovesných vloček, 1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin.

Zastoupení jednotlivých nutričních složek ve stravě člověka má svá specifika. Skladba stravy a její množství musí především odpovídat potřebám organismu. Řídí se nejen podle věku (období růstu, dospělosti a stáří), ale také podle požadavků momentálního zdravotního stavu (probíhající onemocnění, rekonvalescence, fyzická zátěž). Je třeba mít obě tato základní hlediska na paměti, protože následky mají negativní dopad na lidské zdraví a jsou příčinou závažných onemocnění (Turek, 2016).

Naše tělo potřebuje z jídla využitelné živiny a je vhodné zvolit stravu co nejvíce odpovídající zdravé výživě. Potřebujeme se vyvarovat potravinám, které obsahují škodlivé látky, a naopak upřednostňovat ty s dostatečným podílem mikro a makroživin.

Výživa by měla být lehce stravitelná, rozmanitá a pestrá, takže nezanechá v těle přebytek odpadních látek (Kastnerová, 2016).

Zdravá strava by měla splňovat tyto základní požadavky:

- **neobsahuje žádné chemické látky a je tzv. netoxická,**
- **obsahuje dostatečné množství mikro a makroživin** (ke správnému fungování organismu (bílkoviny, tuky a sacharidy),
- **je lehce stravitelná a zpracovatelná** (méně odpadních látek).

Pokud člověk konzumuje převážně tepelně upravované potraviny, jeho krev je hustší než tělní tekutina (lymfy) a do těla se tak z krve dostávají toxiny obsažené v krvi. Těmito toxiny nejsou míněny pouze vyložené jedy, ale i takové látky jako škroby, složené cukry atd (Kopecký, 2007).

Všechny tyto látky se usazují ve tkáních, což se navenek projevuje tzv. „stárnutím“. Například pokud se necítíme dobře, jsme ztuhlí a nepohybliví, není to nic jiného než zanesení organismu toxiny. Když člověk začne jíst převážně syrové ovoce, pít zeleninové šťávy, jeho krev zřídne a stane se řidší než tělní tekutina, čímž začne docházet k opačnému procesu, vyplavování toxických látek z těla do krve, odkud jsou potom vyloučeny ledvinami (Kopecký, 2007, str. 3).

Potrava však obsahuje látky, které pochody růstu a množení buněk ochraňují (tzv. ochranné faktory), a dokonce mohou příznivě ovlivnit už probíhající onkogenetický proces. Patří k nim antioxidační látky vyskytující se hlavně v ovoci a zelenině. Jde především o vitamíny (A, C, D, E) a minerální látky (Turek, 2013).

Další antioxidační látky, které působí proti zánětlivě a snižují riziko vzniku některých neinfekčních onemocnění, jsou allicin a některé jiné disulfidy obsažené v cibulové zelenině (zejména v česneku). Při normalizaci růstu a také při reparačních a regeneračních procesech se dále uplatňují látky přenášející metylové skupiny – vitamíny B6, B12 a kyselina listová (Turek, 2013, str. 15).

Makronutrienty (hlavní živiny sloužící k zajištění energie):

3.3.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou nezbytné pro tvorbu a obnovu tkání organismu. Jsou součástí enzymů a hormonů, zajišťují transport látek v organismu a jsou zdrojem energie. Bílkoviny přijímáme ve formě živočišné a rostlinné. Rozkládáme (odbouráváme, vylučujeme) je látkovou přeměnou, stolicí, slinami, za některých okolností je ztrácíme i močí. Nedostatek bílkovin způsobuje v dětství poruchu růstu. Nadbytek bílkovin v potravě však také znamená vysoký přívod skrytých tuků a vysoký obsah látek zvaných puriny, které v nadměrném množství mohou způsobit záchvat dny (Jan Piřha, 2009).

3.3.2 Sacharidy

Sacharidy jsou pro nás nejdůležitějším a nejrychleji využitelným zdrojem energie. Potřebujeme je pro správné fungování mozku a centrálního nervového systému. Také jsou nezbytné pro zajištění stálé hladiny glykémie (cukru v krvi). Tvoří energetickou rezervu ve formě glykogenu. Nadbytečná konzumace sacharidů ovšem vede k nadbytku energie, která, není-li spotřebována, ukládá se v těle ve formě tuku a vede ke vzniku nadváhy a obezity. Sacharidy by podle současných výživových doporučení měly tvořit 55–60 % z celkového energetického příjmu (Jan Piřha, 2009).

Rozdělení sacharidů:

- Monosacharidy – obsahují 1 cukernou jednotku. Jejich hlavními zástupci jsou glukóza (cukr hroznový) a fruktóza (cukr ovocný).

- Oligosacharidy – obsahují 2–10 stejných nebo různých monosacharidů – jejich hlavními zástupci jsou maltóza (slad), sacharóza (cukrová řepa a třtina) a laktóza (mléčný cukr). Dále do této skupiny řadíme sacharidy obsažené v luštěninách.
- Polysacharidy – skládají se z více než 10 monosacharidů – jejich hlavními zástupci jsou škrob (obiloviny, brambory, zelenina), celulóza, pektin a inulin.
- Složené (komplexní) sacharidy – obsahují i jiné látky/sloučeniny, například bílkoviny, lipidy a další.

3.3.3 Tuky

Patří k nezbytným složkám potravy a nedají se zcela nahradit jinými složkami. Jsou nejvydatnějším zdrojem energie v naší potravě. Mají zhruba dvojnásobnou energetickou hodnotu na jednotku váhy oproti bílkovinám a sacharidům, a jsou proto nezbytnou součástí vysokoenergetických diet, při nichž strava nemá být příliš objemná.

Jsou nositelem řady látek nezbytných pro lidský organismus – esenciálních mastných kyselin, vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E a K a provitaminů A – karotenů), sterolů a dalších (Piřha, 2011).

Tuky rozdělujeme na živočišné a rostlinné. Mezi živočišné tuky patří mléčný tuk, sádlo, lůj a rybí tuk. Rostlinné tuky jsou oleje a stolní tuky z olejů vyrobené. Výhodou živočišných tuků je jejich vyšší stabilita a příznivé chuťové vlastnosti, nevýhodou zase vysoký obsah nasycených mastných kyselin, cholesterolu a nízký obsah nenasycených mastných kyselin (Piřha, 2011).

Je zřejmé, že je pro každého člověka velmi důležité, co jí, jak se stravuje, zda je jeho strava bohatá na všechny potřebné živiny, a to v odpovídajícím poměru, ale např. i to, zda má člověk u stravování klid apod.

Níže se budeme zabývat zdravotními účinky potravin.

3.3.4 Zdravotní účinky potravin

Nesčetné pokusy potvrzují, že jídlo může působit proti srážení krve, proti depresím, vzniku vředů, trombózy, může působit jako analgetika a sedativa. Obsahuje látky na snížení hladiny cholesterolu, v boji proti rakovině nebo její prevenci a proti průjmům. Správná výživa posiluje imunitní systém a působí proti přílišnému napětí.

Potraviny obsahují diuretika, látky proti překrvení a zánětům, antibiotika a látky, které rozšiřují cévy a průdušky (Kastnerová, 2016, str. 61).

3.3.4.1 Potraviny jako antibiotika

Dnešní penicilín se vyrábí z kmene sebraného z plesnivého ananasového melounu. Z přírodních látek je účinný česnek, který obsahuje antibiotikum allicin. Účinky česneku patří k nejsilnějším a neúčinnějším proti bakteriím. Zabíjí nebo ochromuje 72 infekčních bakterií, které šíří průjem, botulismus, tuberkulózu a zánět mozkových blan. Mezi další potraviny s antibakteriálními účinky například patří: borůvky a brusinky, jablka, banány, mrkev, celer, křen, švestky, cibule, meloun, zelí, zázvor a med (Kastnerová, 2016).

3.3.4.2 Potraviny obsahující látky proti průjmům

Některé potraviny jsou účinné, protože obsahují taniny a jiné sloučeniny, které mají stahující účinky, a odvádějí proto ze střeva vodu, čímž zahušťují stolici. V sušených borůvkách je obsažena vysoká koncentrace adstringentních látek, jiné potraviny zase bojují s bakteriemi a mají zklidňující účinek. Další potraviny působící proti průjmu jsou: česnek, skořice, zázvor, lékořice, muškátový oříšek, kurkuma, rýže a čaj (Kastnerová, 2016).

3.3.4.3 Potraviny působící jako antioxidanty

Antioxidanty jsou velice důležité pro naše zdraví, protože neutralizují volné radikály, a tak chrání naše buňky. Antioxidanty jsou hlavní složkou našeho těla, které pomáhají odvrátit prakticky všechna chronická onemocnění a při jejich nedostatku jsme velmi zranitelní, zvláště pokud jsme vystaveni riziku jako znečištěné ovzduší a průmyslové chemikálie. Antioxidanty se ve vysokých koncentracích nacházejí jak v potravinách z rostlin, tak i v pokrmeh živočišného původu. K potravinám s vysokou koncentrací antioxidantů patří: avokádo, chřest, brokolice, kapusta, zelí, paprika, mrkev, ryby, kmín, majoránka, cibule, pomeranč, dýně, špenát, brambory, rajčata, meloun, máta a česnek (Kastnerová, 2016).

Špatné stravování, nedostatek spánku a odpočinku, dlouhodobý stres, to jsou všechno výrazně negativní faktory působící na zdraví člověka, na zhoršení kvality jeho života. Nemoc dokáže člověka vyřadit na dlouhou dobu jak z každodenního běžného života, tak také ze zaměstnání. Léčba různých nemocí může být zdlouhavá a nepříjemná, věnovat se jí budeme v následující podkapitole.

3.4 Léčba

V případě, že je imunitní systém oslaben, a to především dlouhodobým stresem v důsledku nahromadění homotoxinů, může lehce zvítězit nemoc. Dlouhodobé užívání běžných léků zpravidla k uzdravení nevede, jelikož tyto léky sice dokáží zmírnit nepříjemné projevy chronických nemocí, ale na druhou stranu jen potlačují subjektivní vnímání nepříjemných stavů s nemocí spojených a některé běžné léky dokonce vznik chronických nemocí podporují (Holub, 2017).

Hlavním důvodem je to, že běžné léky neřeší příčiny onemocnění, které způsobuje stres organismu prostřednictvím nahromaděných homotoxinů. Účinnou léčbu přináší homeopatie, která je zacílena na příčiny onemocnění, dokáže homotoxiny odstranit z těla a symptomy nemoci jí slouží jako vodítko k tomu, aby odhalila účinné přípravky (Holub, 2017, str. 20).

Dá se konstatovat, že v České republice, tak jako i v některých ostatních státech na světě pokulhávací celostní medicína, kdy by na nemoc či onemocnění bylo pohlíženo z celostního hlediska, a hlavně byly včas odhalovány příčiny nemocí.

Dalším tématem je antihomotoxická léčba (viz. podkapitola níže).

3.4.1 Antihomotoxická léčba

Antihomotoxická léčba je určena dvěma skupinami faktorů, a to vědeckými koncepty, na kterých se zakládá, a terapiemi, které jsou k dispozici. Klasifikace chorobných procesů tvoří vědecký koncepční základ antihomotoxické léčby. V souvislosti s touto klasifikací plyne jak časový, tak morfologický faktor společně. Co se týká časového faktoru, do toho se zahrnuje dimenze fyziky (Holub, 2017).

Při antihomotoxické léčbě se jedná především o to, abychom dokázali obrátit procesy, jež zdravotní stav zhoršují a dokázali podpořit organismus k tomu, aby se sám dokázal homotoxinu zbavit. Prostřednictvím eliminace a vyloučení homotoxinů z těla pak dojde k uzdravení organismu a k samovolnému vymizení nejen bolestí, ale také ostatních potíží (Holub, 2017).

Skutečnost, že se v našem těle tvoří homotoxiny a další do svého těla dostáváme prostřednictvím přijímání potravin a nápojů, není tragická. Homotoxinům se nelze vyhnout, ale je potřeba ohlídat, aby jejich příjem nebyl příliš velký. Velký příjem

homotoxinů do svého těla dostáváme především přejídáním, konzumací alkoholu, zvýšenou konzumací masa a uzenin, ale také cukru. Potřeba je také dávat pozor na léky, které užíváme, na jedné straně mohou pomáhat, na druhé straně mají řadu nežádoucích vedlejších účinků.

Jelikož se příjmu homotoxinů nelze zcela vyhnout, je potřeba důsledně pečovat o svůj imunitní systém a čas od času dopřát svému tělu očistnou kúru, například prostřednictvím přechodu na vegetariánskou stravu či užívání detoxikačních látek. Myšlenka biologického dělení je v rámci medicíny jedinečná, a to zejména z toho důvodu, že vymezuje hranice, které jsou schopné organismu pomoci, přičemž sama o sobě organismus vyčerpává. Tato skutečnost se stala základem pro vývoj antihomotoxických terapií (Bioregulatory medicine institut, 2005).

Homotoxikologie léčivých přípravků musí jít daleko za hranice klasické homeopatie a zahrnuje nejen jednotlivé homeopatické léky, ale také katalyzátory, jejich kofaktory a potencované běžné léky. Společně s nimi se používá skupina osvědčených kombinačních přípravků, které se liší od lineární farmakoterapie v tom, že jsou v souladu s komplexními procesy v práci v metabolických řetězcích a zpětnovazebními kontrolami. Všechny tyto léky pak pokrývají široké terapeutické cíle, mezi které patří usnadnění toku informací ve vysokých potencích, regulace funkcí uprostřed potence a materiální či substituční účinky v nízkých potencích (Běleš, 2002).

Z nezávislého stavu antihomotoxické medicíny vyplývá integrace přírodních vědeckých základů a vhodných terapií. Antihomotoxické přípravky obsahují přísady z klasické homeopatie, tedy léky, pocházející z minerálů, rostlin, katalyzátorů nebo jako kombinace všech uvedených. Tato léčiva jsou v souladu s epistemologickými základy homotoxikologie.

Bio – regulační medicína je umění a věda o léčení, ve kterém jsou terapeutická opatření orientovaná na životní stresy. Jedná se o toxiny, které jsou navrženy pro schopnosti jednotlivého pacienta regulovat, regenerovat, přizpůsobit se a uzdravit se. Homotoxikologie pak představuje integrovaný holistický bio-regulační systém medicíny a zakládá se na současných biomedicinských vědách, pokud jde o diagnostiku a terapii, využití progresivní homeopatie ve formě antihomotoxických léků (Běleš, 2002).

Tyto léky v podstatě představují nanofarmakologické přípravky pocházející z jednoho komplexu – kombinace, sériová účinnost, homeopaticky atenuovaná nebo potencovaná běžná chemická látka a léčivé látky, s imuno a antioxidantními nutričními a probiotickými doplňky, jako součást adjuvantní holistické péče, stejně jako úprava životního stylu, kontrola stresu a vyhýbání se toxinu.

Homotoxikologie představuje jedinečnou intelektuální syntézu léčivých disciplín určených k posílení orgánů detoxikace a vylučování, jako jsou játra a ledviny, odstranění toxinů nahromaděné v extracelulární matrici, stimulovat a modulovat imunitní systém a regulovat celek tím, že vyváží rovnováhu mezi tělem nemocného těla v několika oblastech (Bioregulatory medicine institut, 2005).

3.4.1.1 Acidobazická rovnováha (Kraskeová, 2015)

Velký počet metabolických pochodů v organismu bývá velmi citlivých na pH tělesných tekutin a jejich normální průběh je pak možný pouze v relativně úzkém rozmezí pH. Stejně jako u všech složek homeostázy je také pH určeno vzájemnou rovnováhou mezi příjmem a výdajem, známo pod pojmem acidobazická rovnováha. Pro správné fungování organismu je nutný vyrovnaný poměr zásad a kyselin v tělních tekutinách a pojivových tkáních.

Prostřednictvím ukazatele pH pak lze měřit stupně a sílu anorganických kyselin ukazující koncentraci vodíkových iontů. Co se týče stupnice hodnot, ta se pohybuje od pH 1 = silně kyselá látka přes stupeň 6 až 7 = neutrální látka až po pH 14 = silně zásaditá látka.

Nemoc pak může způsobit již nepatrná odchylka hodnot kyselin a zásad. Stupeň kyselosti také ovlivňuje tok krve, a to rozhodujícím způsobem. V tomto případě je velmi důležitá hodnota pH kolem 7,4 v krvi, jelikož tepenná krev je hlavním dopravním prostředkem pro všechny možné chemické substance v těle. Pouze za stavu rovnováhy může organismus optimálně fungovat.

Enzymetrické reakce v těle nejlépe fungují v okamžiku, kdy má pH konkrétního orgánu optimální hodnoty (Kraskeová, 2015, str. 11).

Význam acidobazické rovnováhy spočívá v následujících bodech (Kraskeová, 2015, str. 17):

- rovnováha kyselin a zásad nepatří mezi žádný speciální druh diety, ale jedná se o promyšlený způsob stravování, které vede ke zdravému, dlouhému a zejména spokojenému životu,
- působí zásadně proti stárnutí. Je důležitá v boji proti degeneraci těla a pro snahu zůstat fit, a to i ve vysokém věku, nejedná se o žádný trend pro ty, kteří se stravují uvědoměle. S překyselením se velmi často setkávají lidé proto, že součástí moderního způsobu života a současných stravovacích návyků jsou překyselující prvky.

Výkyvy hodnot pH v tělních tekutinách se vyrovnávají pomocí řady regulačních prostředků. Součástí těchto neutralizačních činitelů jsou orgány ve funkci pufrů. Do organismu se kyseliny dostávají buď prostřednictvím potravy, nebo při látkové výměně přímo v těle. O transport kyselin se pak v těle starají zejména ledviny, játra, pokožka, střeva a plíce. Důležité je zejména pufování krve, a proto se na něm podílí tolik orgánů.

Vylučování kyselin pomocí orgánů:

- 1) Ledviny (*Renēs*) – mají velmi důležitou roli, disponují pěti různými biochemickými mechanismy. Dokáží pracovat se zásadami úsporně a vyměnit vodíkové ionty za ionty draslíku a vápníku. Pro správné fungování ledvin je potřeba dostatečný přísun tekutin, aby mohly vyloučit nadbytečné kyseliny ven z těla.
- 2) Plíce (*Pulmo*) – při intenzivních výkyvech mezi nádechem a výdechem může vznikat nadměrné množství kyseliny. Dechovým cvičením nebo pohybem na čerstvém vzduchu se toho můžeme vyvarovat a více ovlivňovat vydechovaný oxid uhličitý.
- 3) Játra (*Hepar*) – fungují v našem těle jako laboratoř, kde probíhá několik biochemických procesů. Pokud játra nefungují správně, dochází k otravě.
- 4) Střeva (*Intestinum, Enteron*) – slinivka břišní produkuje silně zásaditý sekret, který vyčistí kyseliny ve střevě. Střevní hodnoty pH jsou ovlivněny tělesnými šťávami, střevní flórou, složením potravy a následným vstřebáváním a setrváním zbytků ve střevě.

- 5) *Pokožka (Cutis)* – pomocí potu můžeme vyloučit kyseliny ven z těla. Pomůže nám k tomu například saunování nebo pobyt na čerstvém vzduchu s libovolnou pohybovou aktivitou.

Hlavní příčiny překyselení jsou především špatná výživa (fastfood), velké množství cukru (sladkosti), chybné stravovací návyky, způsob života, působení stresových faktorů a nedostatečný pohyb.

Především přílišná konzumace bílkovin, pití alkoholu, nedostatečné žvýkání potravy, jedovaté látky v životním prostředí, stres a nahromaděná duševní zátěž. Nevědomost o tom, co potřebuje naše tělo a jaké jsou nejjednodušší kroky, jimiž mu můžeme účinně pomoci.

Co ovlivňuje acidobazickou rovnováhu (Kraskeová, 2015):

- **Výživa** – potraviny jsou rozděleny na kyselinotvorné či zásadotvorné podle zpracování konečného produktu. Minerální látky a stopové prvky jsou zásadité, naopak bílkoviny a uhlohydráty kyselé. V našem jídelníčku převažují více kyselinotvorné než zásadotvorné (ovoce, zelenina). Měli bychom se ponaučit od našich předků a více konzumovat semena, ořechy a rostliny bohaté na zásady. K nadměrnému překyselení přispívá také alkohol, káva, čaj a limonády s obsahem kofeinu. Doporučený denní příjem tekutin se pohybuje mezi 1,5 litru až 2,0 litry. Je to nezbytné pro udržení vyrovnaného poměru kyseliny a zásady.
- **Pohyb** – přiměřený tělesný pohyb prospívá pokožce, opěrnému aparátu, pojivové tkáni a posiluje krevní oběh, správné fungování plic a střev. Doporučuje se přijímat v potravě zásady, aby obsadily místo po vydechovaných kyselinách a mohla vzniknout dostatečná zásoba. Pocení je naopak důležité pro vylučování jedovatých látek ven z těla, pokožka se pročistí. Nesmí se trénink přehnat, jinak budou naše regulační mechanismy přetíženy, dochází k lokálnímu překyselení, které se projeví bolestí svalů a křečemi.
- **Životní styl** – v naší uspěchané době jsme obklopeni starostmi a stresem, který nás nabádá k tomu jíst nedostatečně nebo nevyhovující stravu. Chceme-li si uchovat acidobazickou rovnováhu, je zapotřebí umět se zbavit stresu a brát tělo jako celek, abychom nastavili rovnováhu mezi kyselinami a zásadami.

Jak bylo uvedeno již výše, zdravý životní styl včetně zdravého stravování je jedním z předpokladů dobrého zdraví člověka a jeho kvalitního života. Mnoho lidí má v důsledku rozvinutých informačních a komunikačních technologií sedavé zaměstnání, málo fyzické aktivity či pohybu a nesprávnou výživu. Současná doba zároveň klade na každého člověka vysoké nároky, a to jak v soukromé, tak zejména v profesní sféře. Je tedy nutné věnovat svému zdraví zvýšenou pozornost především v současné hektické a náročné době.

3.5 Podpůrné prostředky detoxikace

Mezi podpůrné prostředky z hlediska detoxikace můžeme zařadit např. homeopatii či fytoterapii, kterými se budeme věnovat v další podkapitole této práce.

3.5.1 Homeopatie

Homeopatie je jedním z typických představitelů celostní medicíny – přírodní léčba, která přistupuje k pacientovi jako k celku. Analyzuje jeho tělo, mysl, duši a emoce. Člověk může dosáhnout optimálního zdraví pouze vyvážením všech těchto vzájemně závislých složek života. Když jedna z těchto složek nefunguje správně, ovlivňuje to všechny aspekty života člověka. Snaží se stimulovat jeho vlastní síly v organismu v boji proti nemocem, a pokud možno používat přírodní prostředky (Hnízdil, 2013).

Homeopatie vychází z několika principů (Heřt, 1995, str. 51):

- 1) **Projevy nemoci jsou jen projevem psóry (životní síly), která je jednotícím principem všech nemocí (původní).**
- 2) **Podobné se léčí podobným – similia similibus curantur (Rýc, M. - Francois, C., 1995).**
- 3) **Léčí se přírodními látkami v minimálních koncentracích.**
- 4) **Léčba je individuální, pokud možno jediným základním lékem.**
- 5) **Léčí se podle příznaků, nikoli podle diagnózy.**
- 6) **Homeopatie zdůrazňuje celistvý pohled a zvláštní vztah mezi pacientem, lékařem a chorobou.**
- 7) **Cílem léčby je podporovat životní sílu, která je schopna povzbudit obranu organismu proti chorobám.**

Již samotný název, homeios = řecky podobný, pathein = trpět, nás uvádí do významu o podobnosti. Homeopatická medicína se dívá na nemocného člověka komplexněji. Při homeopatickém odběru anamnézy se jde mnohem více do hloubky. Při podání homeopatického léku se organismus natolik posílí, že může příčinu nemoci zlikvidovat vlastní obranyschopností. Dodržuje se zde základní pravidlo, léčit příčinu a ne následek. Když homeopat volí léčbu, zabývá se stavem pacienta všestranně, od fyzických příznaků až po jeho mentální a citový stav (Wautersová, 2007, str. 9).

Klasická medicína v současné době také směřuje k celkovému pohledu na člověka ve všech souvislostech a mnoho lékařů a dalších zdravotnických pracovníků homeopatii ve své praxi používá a stále se v ní vzdělává.

Vedle řady profesionálních homeopatů vzrůstá i počet lidí, kteří se učí, jak mohou homeopatii sami úspěšně využívat k upevnění svého zdraví (Wautersová, 2008, str. 8). Homeopatie je považována za metodu, která se vyznačuje dlouhou tradicí, mající jasná pravidla vycházející ze zákona podobnosti, který představuje univerzální zákon. Základem je tedy skutečnost, že každá látka ovlivňuje organismus přesně definovatelnými účinky projevujícími se na těle jako symptomy nemoci, které se léčí prostřednictvím homeopatie.

Zákon podobnosti z pravidla výroby homeopatik a jejich využití v praxi rozpracoval německý lékař Samuel Hahnemann. Základní homeopatický zákon, tedy zákon podobnosti říká, že pokud existuje nějaká látka, která má schopnost vyvolat nějaké zlo, má současně schopnost jej léčit (Formánková, 2018, str. 15).

Touto definicí vyjadřuje skutečnost, že látka, která je schopna ve vysoké dávce vyvolat příznaky nemoci u zdravého jedince, je současně schopna léčit ten samý soubor příznaků u nemocného jedince, ale v daleko menší dávce. Díky tomu může léčba probíhat bez žádoucích účinků. Výsledky jeho práce jsou používány dodnes a v každodenní praxi.

Homeopatická léčiva se připravují z látek rostlinného, minerálního i živočišného původu. Podle přírodního stavu se mohou upravovat mnoha různými způsoby. Rostlinné a živočišné suroviny se používají buď celé, nebo pokrájené, což závisí na jejich velikosti a konzistenci. Kovy, které jsou v přírodním stavu nerozpustné, se mísí s krystaly laktózy a opakovaně melou, až vznikne prášek tak jemný, že je ve vodě rozpustný (Lockie, 2002, str. 29).

Homeopatické prostředky se mnohonásobně ředí tak, že roztok obsahuje méně původně chemických substancí, a u některých roztoků dokonce neobsahuje žádnou původní chemickou látku. Německý lékař Samuel Hahnemann došel k závěru, že: „*Jsou-li léky podávány na základě pravidla podobnosti, pak ředění jejich účinek nezmenšuje, nýbrž naopak prohlubuje.*“

Homeopatické léky jsou připravovány postupným ředěním podle dvou různých systémů, a to decimálním (D), kde je poměr 1:10 a centezimálním (C) ředěním, při kterém je poměr 1:100. To znamená vždy 1 díl tinktury účinné látky a 99 (centezimální) nebo 9 (decimální) dílů ředidla, ať alkoholu nebo vody (Rýc, M. – Francois, C., 1995).

Homeopatické léky jsou jednosložkové (monokomponentní) a vícesložkové (polykomponentní). Jsou buď ve formě granulí, tablet, čípků, mastí, roztoků nebo injekcí. Vícesložkové homeopatické léky se užívají pouze pro určitou diagnózu nebo příznak, a to na rozdíl od klasických homeopatik, která se předepisují jen na základě pečlivé anamnézy.

Homeopatické léky jsou zaměřeny na posílení vnitřních tělesných zdrojů, aby byl organismus v první řadě schopnější odolávat infekci, dokázal s ní účinně bojovat a abychom byli odolnější pro případ dalších infekcí (Wautersová, 2007, str. 29).

Homeopatický lék mohou užívat všichni lidé bez rozdílu věku a pohlaví. Homeopatickým lékem se nemůžeme předávkovat, v některých případech může dojít k mírnému zhoršení potíží, ale na to budeme předem upozorněni. Mnoho běžných, každodenních obtíží, lze léčit bezpečně a účinně doma pomocí homeopatických prostředků. Při závažnějších chorobách (plicní infekce) a onemocnění, kde je zapotřebí lékařské vyšetření, naopak poté by bylo na místě se poradit se svým praktickým lékařem (Lockie, 2002, str. 6).

Avšak ani homeopatie není všemocná metoda. Dokáže pomoci jen tam, kde organismu zbývají ještě alespoň nějaké rezervy na mobilizaci vlastních obranných sil k boji s nemocí. Nedokáže například vyléčit AIDS, ale dokáže ulehčit od mnoha problémů, se kterými se tyto pacienti potýkají. Onkologicky nemocným může pomoci překonat vedlejší účinky chemoterapie.

Odpůrci homeopatie se domnívají, že homeopatika neobsahují žádné léčebné látky a že se jedná pouze o placebo efekt, který je podpořen účinkem důvěrného vztahu mezi homeopatem a nemocným (Hnízdil, 2013).

Doktor Reckeweg svou antihomotoxickou medicínu nazval mostem mezi homeopatií, současnou a klasickou medicínou. Běleš (2002) upozorňuje, že antihomotoxická medicína se pak uplatňuje především při léčbě chronických a degenerativních onemocnění, mezi které patří zejména choroby pohybového aparátu, alergické choroby, stavy spojené s nedostatečnou imunitou či akutní onemocnění atd. Příklady hlavních homeopatických přípravků (Lockie, 2002):

- dříšťál obecný (*Berberis vulgaris*) – tuto silně hojivou rostlinu odedávna užívali řečtí a arabští lékaři k ochlazení krve při horečce, proti žloutence a střevním potížím. Evropští a američtí bylinkáři ji zase předepisují při jaterních poruchách. V čínské medicíně se užívá při průjmech. Dříšťál stimuluje činnost jater, ledvin a pomáhá snižovat hladinu kyseliny močové. Ta je příčinou dny či ledvinových kamenů.
- fosfor (*Phosphorus*) – předepisuje se při oběhových potížích, krvácení, poruchách trávení, prsních obtížích a palčivých bolestech. V homeopatii se používá například jako podpůrný přípravek při zápalech plic.
- kulčiba hořká (*Ignatia amara*) – strom pocházející z jihovýchodní Asie a jeho semena jsou velmi hořká, protože obsahují strychnin, který byl dřív znám jako jed, než lékaři objevili jeho povzbuzující účinky na trávicí a nervovou soustavu. Malé dávky mohou působit diureticky, povzbuzovat chuť k jídlu a napomáhat při trávení. Homeopatický přípravek vyzkoušel a publikoval Hahnemann.
- pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*) – ke klíčovým onemocněním, při nichž toto léčivo může prospět, patří poruchy trávení, zánět žlučníku a žlučové kameny. Slouží k podpoře jater a žaludku.
- svrab (*Psorinum*) – tekutina se svrabem pomáhá například při obtížích, jako jsou onemocnění kůže, střev a dýchacích cest, zejména když je pacient málo vitální.
- vlašovičnick větší (*Chelidonium majus*) – bylina, která se používala v lidovém léčitelství při nemoci kůže, jater a žlučníku. Homeopatický přípravek také vyzkoušel a publikoval Hahnemann. Užívá se především při jaterních chorobách nebo při potížích se slezinou, ledvinami, žlučníkem, střevy a plícemi.

- vodilka kanadská (*Hydrastis canadensis*) – pomáhá játrům, žlučníku a střevům zbavit se nahromaděného hlenu. I čínská medicína ví, že velké množství hlenu blokuje slezinu. Tím oslabuje obranyschopnost těla a také brání správnému fungování metabolismu.

Homeopatie je některými zavrhována a jinými vyznávána, a to jak z řad odborné, tak i širší veřejnosti. Mnoho lidí se upíná k léčebným metodám našich předků, kteří neměli potřebné léky a musely se spolehnout na homeopatii, na účinky bylin a přírodních léčiv. Jsou vedeny diskuse, zda se z hlediska homeopatie nejedná o placebo nežli o účinný prostředek léčby.

Dalším z prostředků detoxikace je fytoterapie (viz. níže).

3.5.2 Fytoterapie

Fytoterapie je odvozena z řeckých slov *fyton* = rostlina a *therapei* = léčení a představuje léčení pomocí přípravků rostlinného původu. V rostlinách se nachází řada látek, u kterých byly prokázány rozmanité účinky na tělesný i psychický stav těla. Bylinky a z nich připravené přípravky se používají i v současnosti.

Mezi konkrétní bylinky, které se používají, patří (Orel, 2016, str. 287):

- třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*) – její extrakt se používá při léčení depresí.
- meduňka lékařská (*Melissa officinalis*) a levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*) – používá se při nespavosti a ke zklidnění.
- jinan dvojlaločný (*Ginkgo biloba*) – používá se k léčbě demence a poruch prokrvení.
- ženšen pravý (*Panax ginseng*) – používá se k posílení kognitivních funkcí a k celkovému povzbuzení.
- konopí seté (*Cannabis sativa*) – podle výzkumů má jeho extrakt pozitivní efekt při léčbě Alzheimerovy, Parkinsonovy choroby atd.

Fytoterapie a detoxikace jednotlivých orgánů (Botanicus, 2017):

3.5.2.1 Krevní a lymfatické byliny

Nejlepší u nás rostoucí bylina, která čistí krev a podporuje krvetvorbu, je kopřiva dvoudomá. Její části obsahují velké množství minerálů a vitamínu C. Obsahové látky z kopřivy dokáží odstraňovat z krve kyselinu močovou.

Mezi léčivé byliny, které se používají, patří:

- bez černý (*Sambucus nigra*)
- bříza bělokorá (*Betula pendula*)
- kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*)
- ostružiník maliník (*Rubus idaeus*)
- rybíz černý (*Ribes nigrum*)
- řebříček obecný (*Achillea millefolium*)
- pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*)
- tymián obecný (*Thymus vulgaris*)

3.5.2.2 Hepatické (jaterní) léčivé byliny

Obsahují ve svých rostlinných částech hořčiny, které podporují vylučování žluči, jež následně čistí játra. Tuto vlastnost mají zvláště rostlinné drogy z čekanky, jaterníku a ostropestřce. Velmi významnou úlohu v detoxikaci jater má také pampeliška. Další důležitou léčivou bylinou na detoxikaci jater je ostropestřec mariánský, který obsahuje flavonolignany mající antioxidační účinky a schopnost zvyšovat tvorbu žluči. Některé z těchto uvedených bylin jsou ve větší míře jedovaté, a proto je nutné se o jejich používání poradit s odborníky.

Léčivé byliny, které se nejčastěji používají, jsou:

- heřmánek pravý (*Chamomilla recutita*)
- jaterník podléška (*Hepatica nobilis*)
- pelyněk pravý (*Artemisia absinthum*)
- rozrazil lékařský (*Veronica officinalis*)
- řebříček obecný (*Achillea millefolium*)
- pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*)
- třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*)

3.5.2.3 Diuretické (močopudné) léčivé byliny

Močopudné rostliny působí na ledviny a močový systém, a tím stimuluji zvýšenou měrou močení. Vylučují nadbytečnou vodu s toxiny, pročišťují a dezinfikují močové ústrojí. Detoxikací odstraňujeme z ledvin záněty a je prevencí před vznikem ledvinových kamenů (truskavec a přeslička). Kopřiva a bříza působí proti svrašťování ledvin, při němž dochází k úbytku ledvinové tkáně. Pampeliška a máta odstraňuje z ledvin a močových cest záněty.

Detoxikací odstraňujeme z ledvin záněty a je prevencí před vznikem ledvinových kamenů.

Léčivé byliny, které se používají, jsou:

- bez černý (*Sambucus nigra*)
- bříza bělokorá (*Betula pendula*)
- heřmánek lékařský (*Matricaria recutita*)
- jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata*)
- kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*)
- máta peprná (*Menta piperita*)
- růže šípková (*Rosa canina*)

3.5.2.4 Laxativní (projímavé) léčivé byliny

To jsou byliny, které působí na tlusté střevo tím, že stimuluji peristaltiku střev, jež způsobují rychlejší posun rozmělněné potravy v tlustém střevě z těla ven. Dále zadržují ve střevě vodu, která zvyšuje objem obsahu střeva a usnadňují jeho vyprazdňování. Léčivé byliny se používají pouze při zdravotních problémech, u zácpy a průjmu.

Léčivé byliny, které se nejčastěji používají, jsou:

- bez černý (*Sambucus nigra*)
- borůvka černá (*Vaccinium myrtillus*)
- dub letní (*Quercus robur*)
- heřmánek pravý (*Chamonilla recutita*)
- pelyněk pravý (*Artemisia absinthum*)

- přeslička rolní (*Equisetum arvense*)

3.5.2.5 Využití fytoterapie

Fytoterapie je využitelná pro léčbu většiny běžných onemocnění (Alther 2010, str. 77):

- neurovegetativní potíže (úzkost, poruchy spánku, křeče)
- oběhové potíže (cévní problémy, vysoký krevní tlak, zadržování vody)
- potíže trávení, dýchání, kožní problémy (akné, kopřivka, ekzém, lupénka)
- problémy močových cest (záněty močového měchýře)
- gynekologické potíže (bolesti při menstruaci, menopauza)
- virové infekce, migréna atd.

3.5.2.6 Přípravky z bylin

- Bylinné čaje – nejběžnější a nejjednodušší způsob léčení pomocí bylinek. Čaj by se měl pít neslazený a vlažný. Pokud se pije nalačno, má silnější účinek, než když se pije po jídle. Některé čaje, především na zažívání či hůře stravitelné, je lepší pít naopak po jídle (www.bylinkyprovsechny.cz, 2015).
- Tinkтуры – bylinka, která je vyluhovaná v čistém lihu. Nejlepší je tinktura z čerstvých bylin (Gato 2013, str. 19).
- Sirupy – používají se především ke zmírnění kašle a bolesti v krku. Mají je v oblibě především děti. Jsou to výluhy z léčivek v koncentraci s cukrem a medem.
- Masti – vydrží zhruba rok i více. Pro výrobu mastí a olejů jsou upřednostňovány sušené byliny, jelikož čerstvé bylinky obsahují vodu, a ta může olej či mast zkazit (Gato 2013, str. 19, Gladstar 2012, str. 19).
- Bylinné koupele – doba lázně by se měla pohybovat kolem 15 až 45 minut a obvykle by se během ní měl pít i bylinný čaj. Tělo může na bylinnou koupel zareagovat přechodným zhoršením stavu (Gato 2013, str. 20).
- Zábaly, obklady – tkanina se namočí do nálevu a přiloží se na kůži. Obklady se využívají ke zmírnění bolesti hlavy, k čištění ran nebo k uklidnění unavených očí. Zábaly se používají na zhmožděné svaly a kosti (Allardice 2009, str. 194).

I přesto, že fytotherapeutika mají prokazatelně nepochybné účinky, je potřeba dbát na jejich střízlivé používání. Důležité je zejména to, aby se nezapomínalo na to, že rostliny obsahují vždy směs řady účinných látek, které mohou mít nejen léčebné, ale také toxické účinky. Obsah účinných látek pak může klesat společně s růstovou fází rostliny, místě růstu, okolnostech sběru a zpracování či uložení.

Fytotherapie tedy může mít i nežádoucí účinky, mezi které patří například hepatotoxicita. Mnoho fytofarmak není testováno, a s tím by měli být pacienti vždy seznámeni, jelikož užívání těchto léků společně s dalšími léčivy může vést k závažným interakcím a nežádoucím účinkům.

Problémem pak může být skutečnost, že fytofarmaka lze koupit i bez lékařského předpisu.

Léčiva z léčivých rostlin je možno sehnat pod mnoha názvy, mezi které patří rostlinné léky, rostlinné produkty, rostlinné léčivé produkty, fytofarmakamenty, fytotherapeutické látky či fytofarmaceutika.

Léčiva vyrobená z léčivých rostlin mají dlouhodobou tradici také v Evropě a v současnosti se využívají především jako podpůrná léčiva nebo bývají součástí doplňků stravy. I přesto, že v rámci klinické praxe se lze setkat spíše s léky vytvořenými chemickou cestou, poslední dobou se lze setkat s nemalým množstvím nových léků, které jsou odvozeny od látek, které se přirozeně vyskytují v rostlinách, nebo s nimi jsou identické (Švihovec, 2018, str. 134).

3.5.3 Gemmotherapie

Gemmotherapie (z latinského *gemma* = pupen), léčba preparáty připravenými z embryonálních pletiv stromů a keřů, především z pupenů, semen, jehnědů, kořinek i z mízy stromů. Preparáty se používají v infinitezimálním ředění, takže metodu lze klást na pomezí bylinářství a homeopatie. Andrienne ve své knize uvádí definici Dr. P. Henryho: „*Gemmotherapie je léčebnou metodou založenou na zhodnocení potenciální biologické energie rostlin a nerostů.*“

Mateřský materiál se získává na jaře nebo v případě semen na podzim, kdy je v zárodečných tkáních rostlin největší koncentrace živin, vitaminů, rostlinných hormonů, enzymů a jiných cenných látek pro život. Předpokládá se, že tyto látky hrají stejnou roli i u živočichů (Heřt, 2010, str. 48).

Gemmoterapeutická léčba je považována za šetrnou a účinnou. Nemá vedlejší nežádoucí účinky a nezanechává v těle žádný „odpad“. Je úspěšná jak při léčení konkrétních nemocí, tak i jako preventivní a podpůrný prostředek pro zdravého člověka (Podhorná, 2015, str. 190).

Gemmoterapie je poměrně mladá metoda, která vznikla v 50. letech 20. století. Jejím autorem je belgický lékař Pól Henry, který spolu s francouzskými homeopaty studoval psychofarmakologické efekty asi 20 různých výtažků z rostlin a výsledky publikoval v několika monografiích. Metoda se rozšířila nejprve ve Francii a později především v Itálii. Teprve před několika léty pronikla i do Německa, Anglie a také do České republiky (Heřt, 2010).

Dr. Max Tetau ve své knize uvádí: „*Gemmoterapie je revoluční, vysoce moderní a obnovená fytotherapie.*“ V podstatě až do prací provedených Dr. Polem Henrym nebylo obvyklé vyrábět rostlinné léky z výtažků rostlinných pupenů (Tetau, 2013). Hlavním rozdílem, kterým se gemmoterapie odlišuje od fytotherapie, je právě fakt, že gemmoterapeutika se vyrábějí ze zárodečných tkání rostlin a fytotherapie používá semena, květ, stonek, listy i kořeny té rostliny.

Způsoby přípravy gemmoterapeutických preparátů se mohou lišit. Léčebné preparáty se připravují podle předpisů francouzského lékopisu (francaise pharmacopée) a v poslední době také evropského lékopisu (european pharmacopoeia) (Tetau, 2013, str. 93).

Čerstvý materiál se vloží do směsi alkoholu s glycerinem a ponechá se měsíc macerovat v chladném prostředí za občasného míchání. Někteří autoři doporučují gemmoterapii k detoxikaci, „drenáži“ organismu, a to nejlépe před navazující léčbou homeopatickou. Pro urychlení vylučování „toxinů“ ledvinami, játry, sliznicí nebo kůží se doporučují vždy jiné rostliny (Heřt, 2010).

Mezi hlavní účinky a benefity gemmoterapie patří (Gemmotherapy):

- detoxikuje organismus na buněčné úrovni prostřednictvím chemických reakcí vedoucích k očištění buněk,
- prostřednictvím drenáže na úrovni orgánů stimuluje odstraňování toxinů z těla,
- regeneruje umírající buňky, okysličuje buňky, vyrovnává elektrolyty v těle a zlepšuje elektrický potenciál,

- stimuluje růst prostřednictvím aktivních hormonů – giberelinů a auxinů,
- podporuje a stimuluje činnost vylučovacích orgánů a žláz, které přepravují a odstraňují odpadní látky z těla,
- dodává do těla celé spektrum látek, jako např. antioxidantů, hormonů, enzymů, vitamínů, minerálů, stopových prvků, aminokyselin,
- snižuje potřebu výživových doplňků,
- stimuluje krve a lymfy, dodává antioxidanty, omlazuje orgány, kožní tkáň a buňky.

Obecné výhody léčby gemmoterapie pomocí bylin (Podhorná, 2015, str. 190):

- léčbu lze aplikovat u každé nemoci a za každého stavu,
- bylinu můžeme použít i v případě, kdy nevíme, o jakou nemoc jde,
- můžeme ji použít i v případě, kdy nelze použít silné léky, byliny obsahují potřebné látky pro tělo (vitamíny, stopové prvky a hormony),
- je to nejlepší prevence (ovšem trvá déle, než byliny zapůsobí).

Příklady bylin ve gemmoterapii na detoxikaci:

a) brusnice brusinka (*Vaccinium vitis-idaea*)

Používaná část rostliny jsou mladé výhonky. Brusinka má víceúčelové využití. V současné době je hojně využívanou rostlinou především v urologii. Díky jejímu močopudnému a dezinfekčnímu účinku pomáhá při zánětech močových cest, a také jako drenáž močového měchýře. Uvolňuje glomeruly, pomáhá proti ledvinovým kamenům, působí při zánětu ledvin a na prostatu. Její účinky se projevují i v oblasti trávicího traktu. Používá se jako drenážní prostředek střev, pomáhá při chronické zácpě, ale i průjmů, jelikož dezinfikuje střeva. Díky jejímu regulačnímu účinku na pohyblivost tlustého střeva se využívá při spazmodických kolitidách (Andriane, 2007, str. 262).

b) buk lesní (*Fagus sylvatica*)

Používaná část rostliny jsou pupeny. Hodí se jako úvodní léčba nejen v rámci gemmoterapie, ale i klasické fytoterapie. Podporuje správnou funkci ledvin a jater. Má protialergické účinky, stimuluje imunitu, proto se využívá u některých infekčních onemocnění. Pomáhá vylučovat kyselinu močovou, močovinu a cholesterol (Zentrich, 2007, str. 171).

c) jalovec obecný (*Juniperus communis*)

Používaná část rostliny jsou mladé výhonky. Jako gemmoterapeutikum má skutečně všestranné využití. Tonizuje a detoxikuje celý organismus a má významné drenážní účinky na játra. Zlepšuje funkce jater a detoxikuje je. Indikuje se u cirhózy jater a jiných zánětů jater. Má léčebné účinky i v oblasti ledvin a močových cest (Andrienne, 2007, str. 262).

d) kaštan jedlý (*Castanea sativa*)

Používaná část rostlin jsou pupeny. Kaštan jedlý má kladné léčivé účinky především v oblasti oběhového systému. Jedná se o dobrý drenážní prostředek žilního systému. Je účinný při autointoxikaci organismu a křečových projevech. Vzhledem k jeho výborným účinkům na lymfatický systém pomáhá odstraňovat otoky, celulitidu a pocíty tíže (Adrienne, 2007). Kaštan pravý zase příznivě ovlivňuje trávení. Své využití nachází i v oblasti jater, taktéž má výborný vliv na žilní a lymfatický systém. Zlepšuje cirkulaci lymfy, čistí ji a léčí otoky (Zentrich, 2007).

e) lípa velkolistá (*Tilia platophyllos*) a lípa malolistá (*Tilia cordata*)

Používaná část rostliny jsou pupeny. Lípa se používá jako skvělý uklidňující prostředek. Působí proti křečím, bušení srdce a při brániční kýle.

Pomáhá detoxikovat organismus, odbourávat cholesterol a kyselinu močovou, čehož se využívá při dně. Působí při chronických zánětech, jako je žaludeční katar a spazmodická kolitida (Adrienne a Zentrich, 2007).

Detoxikaci lze provádět mimo výše uvedeného také např. hydroterapií (viz. Další podkapitola).

3.5.4 Hydroterapie

Hydroterapie je přírodní léčebná metoda, která využívá působení vody s preventivním, léčebným a rehabilitačním účinkem. Užívání teplé a studené vody přirozeně prospívají lidskému organismu. Jedná se o jednu z nejstarších léčebných metod, kterou s úspěchem používali už antičtí Římané. Hydroterapie byla rozšířena Vincenzem Priessnitzem, jenž vypracoval vodoléčebnou metodu postavenou na vyvolání silného pocení pomocí studených zábalů. Sebastian Kneipp – německý kněz a léčitel, jeden ze

zakladatelů přírodní terapie a regenerace, která zahrnuje celou škálu léčebných procedur prostřednictvím vody (Ferkl, 2011).

Voda je využívána ve všech třech skupenstvích, v tekutém stavu, jako pára a led. Voda se všeobecně využívá k osvěžení, povzbuzení organismu a ke zmírnění bolesti. Principem vodoléčby je působení na krevní oběh. Voda uvolní škodlivé látky v krvi, vyčistí ji, a tím podpoří organismus k nové činnosti. Teplá voda působí na rozšíření cév (vasodilataci), pomáhá snižovat krevní tlak, podporuje imunitní systém a to tak, že tlumí množení bakterií.

Naopak studená voda způsobuje zúžení cév (vasokonstrikci), zvýšení svalového napětí a krevního tlaku. Vodoléčba pomáhá při cévních onemocněních, revmatických obtížích, zvyšuje odolnost a působí jako prevence vzniku onemocnění. Chemická látka plynný chlór, který je obsažený ve vodě, má za úkol ničit mikroorganismy a dezinfikovat.

Procedury hydroterapie můžeme rozdělit na velkou a malou vodoléčbu:

- a) Velká vodoléčba – léčba celého těla. Zvyšuje schopnost prokrvení celého těla, pomáhá předcházet bolestem zad, páteře a kloubů. Působí příznivě při nervovém vyčerpání, uvolňuje a podporuje činnost vnitřních orgánů a zvyšuje odolnost organismu.

Velká vodoléčba má obvykle tři fáze, které jsou:

- fáze přehřívací (celková koupel, teplota vody má 38 °C na 10 min),
- fáze střídání (teplá a studená voda z hadice),
- fáze relaxační (celkový suchý zábal cca 30 min).

- b) Malá vodoléčba – léčba částí těla. Jedná se o vodní masáže dolních a horních končetin, které podporují krevní oběh, uvolňují svaly a zmírňují otoky.

Často se používají při rehabilitaci poúrazových stavů. Patří do ní omývání pomocí ručníku nebo žínky namočené ve vodě. Provádíme ji především studenou vodou, někdy také můžeme střídát teplou a studenou vodu.

Z výše uvedeného vyplývá, že voda je účinným prostředkem léčby a detoxikace organismu člověka, a to stejně jako alternativní medicína, které se budeme věnovat v následující kapitole této práce.

4 Homotoxikologie ve světě

Je faktem, že v řadě zemí dochází k falšování léčivých přípravků, a to zejména u produktů na hubnutí či pro zvýšení sexuální výkonnosti. Téměř každý stát na světě má vypracované vnitrostátní zdravotnické právní předpisy (např. Německo, Francie či Rakousko), v některých zemí regulační opatření chybí a jsou zde obavy o bezpečnost veřejného zdraví a o zneužití přírodních léčivých preparátů různými zájmovými skupinami. Některé přírodní přípravky jsou vyráběny z bylin průmyslově a jsou chemicky měněny (Azhar H. Alostad a kol., 2018).

Jako rizikovou zemí z hlediska výroby či distribuce léčivých přípravků lze považovat např. Kuvajt. V některé zemi jsou přírodní léčivé preparáty definovány jako bylinné anebo jako konvenční léky. Proces registrace léčivých bylinných přípravků je značně nekoordinovaný, některé jsou distribuovány jako doplňky stravy, ne všechny přípravky jsou analyzovány a podrobeny důkladné kontrole z hlediska jejich složení apod. (Azhar H. Alostad a kol., 2018).

Je proto vysoké riziko kvality a bezpečnosti z hlediska zdraví lidí, kteří tyto preparáty užívají (např. špatné složení, přidávání chemikálií, kdy může takovýto přípravek způsobit ohrožení zdraví či života uživatele, selhání některých orgánů apod. Je proto nutné stanovit jednotný standardizovaný systém hodnocení bezpečnosti, účinnosti a kvality takovýchto přípravků. Jak je uváděno v odborných zdrojích (Anderson v knize Public Policymaking) je nutno:

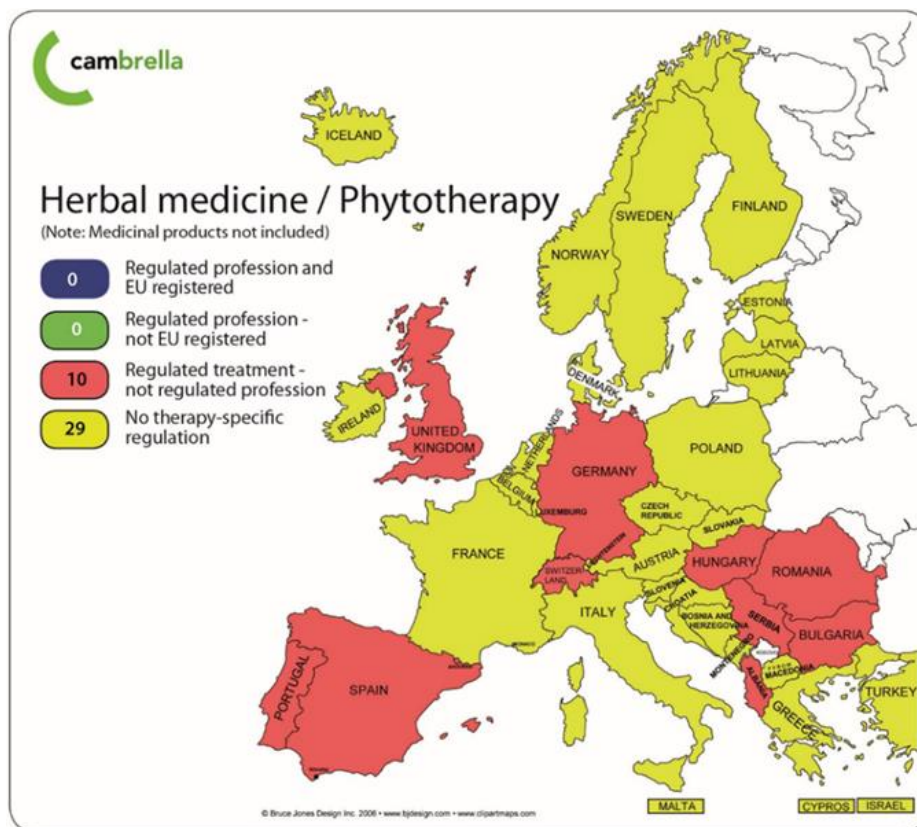
- **stanovit či identifikovat problém**
- **formulovat a implementovat možnosti a vyhodnotit výsledky** (Azhar H. Alostad a kol., 2018).

I přes značné úsilí WHO při tvorbě mezinárodních pokynů a konsensu o přírodních léčivých přípravcích mnohé země světa čelí stále obtížím při provádění předpisů v této oblasti. V členských zemích Evropské unie např. v Německu je regulace přírodních léčivých preparátů vymezena Evropská směrnice 2004/24 ES, která vymezuje přísné právní předpisy pro všechny země Evropské unie, i když se každá země řídí svými předpisy a mohou tedy v rámci těchto přírodních léčivých preparátů existovat rozdíly v jednotlivých zemích Evropské unie. Lze konstatovat, že např. v Německu předepisuje tyto preparáty až 70 % lékařů (Azhar H. Alostad a kol., 2018).

Za zlatý standard pro bezpečnost a účinnost léčiv je považován současný regulační systém farmaceutické medicíny ve Spojených státech amerických, kde je na trhu cca dvacet tisíc takovýchto přípravků a WHO očekává, že do konce roku 2050 se zvýší obrát za tyto přírodní léčiva či doplňky stravy na pět biliónů USD (Azhar H. Alostad a kol., 2018).

Některé země, a to včetně České republiky, tyto přírodní přípravky či přírodní léčiva a doplňky stravy dovážejí. Stát od státu se liší v použitých termínech, v definici, v typu licence, v rámci požadavků na přípravek, na jeho kvalitu, účinnost a efektivnost (Azhar H. Alostad a kol., 2018).

Všechny léčivé přípravky, a to včetně přípravků rostlinných, musí mít v rámci členských zemí Evropské unie registraci, a to dle výše zmíněné Směrnice 2004/24/ES a dále dle Směrnice EU 2001/83/ES a také Směrnice 2004/27/ES (o tradičních rostlinných léčivých přípravcích) před jejich uvedením na trh. Dle Směrnice Evropského parlamentu a Rady 2001/83/ES „žádný léčivý přípravek nesmí být uveden na trhu členského státu, pokud nebyla vydána registrace příslušnými orgány tohoto členského státu v souladu s touto směrnicí nebo pokud nebyla udělena registrace v souladu s nařízením č. 2309/93 (EHS) (CAM Regulation, 2020).



Obr. 3 – Mapa: zpráva CAMbrella, (Zdroj: CAM Regulation, Herbal medicine/phytotherapy, 2020).

Klinické použití homotoxikologie bylo velmi dobře prozkoumáno a publikováno v Německu, Rakousku a Švýcarsku. Knihy a články jsou snadno dostupné každému, kdo má o ně zájem (Rozencwajg, 2019).

Na Ukrajině jsou homotoxikologie a jiné přístupy (reflexní terapie, homeopatie, akupunktura) považovány za součást školského systému. Vydávají i celou řadu odborných časopisů. V Německu a Rakousku je homotoxikologie součástí platformy vzdělávání (Rozencwajg, 2019).

Za účelem usnadnění výzkumu v oblasti homotoxikologie a antihomotoxické terapie byla v roce 1994 udělena cena Hanse-Heinricha Reckewega Mezinárodní společností pro homotoxikologii. Mezinárodní společnost pro homotoxikologii pořádá každoročně tuto soutěž. Poprvé v roce 2003 byla tato prestižní mezinárodní cena udělena ukrajinskému lékaři Besikovi Šamugijimu za klinickou práci Vyhlídky na použití antihomotoxických léků při léčbě akutní a chronické virové hepatitidy (Apteka, 2020).

Na Ukrajině je registrováno 67 léků společnosti Heel. Každý rok se rozšiřuje kruh lékařů, kteří ve své praxi používají antihomotoxických léků. Lékárníci je doporučují jako součást farmaceutické péče (Apteka, 2020).

Podpora konvenčních druhů medicíny je zejména v Itálii, Spojeném království, Německu, Švýcarsku, Rakousku a ve Francii. Nejčastějšími důvody pro konzultaci je boj proti bolesti, nevolnosti, zvracení a jiným nepříznivým účinkům chemoterapie. Kvalita podpory života, psychologická podpora a paliativní péče je také jeden z důvodů k hledání doplňkové a alternativní medicíny.

České republika je v tomto ohledu ještě víc konzervativní než naši západní sousedi. To samé se dá říct i o Slovensku. V obou našich krajinách však v posledním desetiletí dochází k obrovskému „boomu“. I v této oblasti se konzervativismus pomalu vytrácí, i když co se týče konkrétně homotoxikologie, je tento pojem ještě poměrně neznámý.

Mezinárodní zdravotnické organizace

Tyto mezinárodní organizace si kladou za cíl vytvářet normy a standardy v oblasti veřejného zdraví, zavádět zvláštní programy k zamezení šíření nakažlivých chorob, propagovat vhodnou a zdravou výživu, zajišťovat dodržování hygienických podmínek, vytvářet a posilovat mezinárodní komunitu zdravotnických pracovníků apod. Nejvýznamnější postavení má Světová zdravotnická organizace (WHO) v rámci OSN (WHO, 2013).

Světová zdravotnická organizace (WHO)

Světová zdravotnická organizace (WHO) už dávno uznává metody alternativní medicíny včetně homeopatie, osteopatie, biorezonanční terapie, orientální medicíny a dalších oblastí na svém oficiálním seznamu. Jednou z nejznámějších a nejoblíbenějších oblastí alternativní medicíny v současnosti je holistická medicína, která léčí lidské tělo jako celek s přihlédnutím vztahu některých lidských orgánů s jinými systémy těla. Do této skupiny patří také homotoxikologie (WHO, 2013).

Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (angl. International Agency for Research on Cancer – IARC)

Cílem agentury je podporovat mezinárodní spolupráci v oblasti výzkumu rakoviny. Pro tento účel spojuje dovednosti a znalosti odborníků ze zdravotnických

oblastí, jako jsou např. epidemiologie, laboratorní vědy a biostatistiky s úmyslem identifikovat příčiny rakoviny tak, aby mohla být přijata vhodná preventivní opatření ke snížení úmrtnosti na tuto nemoc. Důraz se klade zejména na životní prostředí a rizikových faktorů životního stylu při vzniku rakoviny a jejich význam se zkoumá v souvislosti s genetickými studii obyvatelstva (WHO, 2013).

V současné době je speciální pozornost věnována nepříznivým účinkům a farmakologickým interakcím s konvenční léčbou rakoviny, a tak se do popředí dostávají i alternativy medicínského léčení, jako je například homotoxikologie, homeopatie, bylinná medicína, antroposofická medicína, akupunktura atd. Avšak důležité je poznamenat, že podpora této medicíny je tu zejména ve spolupráci s tradiční medicínou, protože například v případě homotoxikologie jde o úplný zákaz chemoterapeutik, což může u některých pacientů být značně nebezpečné. Proto jsou podporovány spíše jako doplněk tradiční léčby (Pfeiffer, 2019).

5 Diskuse

Podle Reckewega a teorie homotoxikologie by se mělo zabránit průniku toxinů do lidského organismu. Mezi nebezpečný způsob obrany pak řadí také používání antibiotik, chemoterapeutik, v dietě zakazuje alkohol, čaj, kávu a potraviny s konzervačními přísadami. Naopak mezi vhodné přípravky při léčbě řadí homeopatika či specifické výrobky, jako jsou homeopatika ředěná organopreparáty, nosódy a jejich směsi. Problémem těchto léků je ale to, že se u nich nevyžaduje průkaz účinnosti.

Celá teorie homotoxikologie podle Reckewega je však velmi často otázkou diskuse, jelikož žádná z hypotéz a spekulací, které jsou s ní spojeny, nebyly nikdy ověřeny. Pokud se na ně ještě podíváme z hlediska moderní biochemie, musíme konstatovat, že jsou mylné. Nejzávažnějším problémem jeho teorie je především nebezpečí odmítání antibiotické léčby a chemoterapie. Pro některé pacienty může být chemoterapie správnou volbou a odmítnutí může znamenat zvětšení nádoru. V pozdějších stadiích už může být obtížné nádor, jakkoliv odstranit. I přes pochyby je tato metoda velmi používaná především v Německu, a to nejen mezi léčiteli, ale také mezi lékaři. Holub (2014, str. 13) dodává: „*Při chemoterapii a ozařování se homotoxiny ze zničených tkání rakovinného nádoru dostávají do krevního oběhu a mohou zásadním způsobem poškodit nebo zcela zničit játra.*“

Jako jednu z používaných metod, která pomáhá zbavit těla toxinů, jsme uvedli fytoterapii. Jedná se o léčebnou metodu z rostlin, jednotlivých částí rostlin a přípravků z nich vyrobených. Znalosti o bylinkách lidstvo shromažďuje a využívá už přinejmenším 6 000 let. Alther (2010, str. 76) dodává: „*Všechny starověké civilizace znaly léčebné využití rostlin.*“ Léčiva ve fytoterapii nazýváme fytofarmaka nebo fytoterapeutika. Fytofarmaka neobsahují žádné chemické látky, jde o komplexní lék rostlinného původu, přičemž se k výrobě používají rostliny pěstované na velkých plantážích. Aby přípravky obsahovaly stejné množství účinné látky, podléhá pěstování, sběr, skladování a zpracování přesně stanoveným podmínkám. Heřt dodává: „*Při přípravě fytofarmak se používá extrakce různými rozpouštědly, destilace, koncentrování a jiné procesy, takže výsledné složení, a tedy i účinek se může zásadně lišit od účinků čajů připravovaných z přírodních drog*“ (Heřt, 2010, str. 46).

Složení fytofarmak je důležité, jelikož bylo prokazatelně zjištěno to, že směsi s větším počtem bylin s sebou nesou větší riziko nežádoucích účinků, a proto jeho nekontrolovatelnost je velikým problémem. Předmětem diskuse léčení prostřednictvím fytotherapie je především skutečnost, že velmi těžko můžeme vysvětlit příznivý účinek fytofarmak a určit konkrétní bylinu a látku, která je za léčivý efekt odpovědná (Heřt, 2010).

Používání bylin v léčitelství by mělo být příspěvkem k celostní léčbě, a nikoliv pouhou metodou léčby. Hlavní význam pro použití je v možnosti každodenní léčby nebo i v prevenci, kde byliny mohou tlumit bolesti, podráždění, ale i jiné poruchy. Ovšem není vhodné je používat dlouhodobě nebo je zapotřebí alespoň obměnit složení bylin.

Největším producentem léčivých rostlin v regionu spolu s Polskem a Bulharskem zůstává Rusko. Je stále větší zájem o botanické produkty podporující zdraví celého těla, využíván je potenciál zemědělských a lesních léčivých a aromatických rostlin Karpat a jejich prostředí. Ukrajinský trh léčivých rostlin je poměrně malý. Z hlediska dovozu dominuje heřmánek, kaštan, ostropestřec a další (W. Kozłowska a kol., 2018).

Castleman (2004, str. 17) uvádí: „*Po odhadu Světové zdravotnické organizace se při onemocnění až dvě třetiny lidí nejdříve léčí bylinkami.*“ Fytotherapie má pochopitelně ve svém užití určité meze například nelze ji uplatnit při akutních stavech a těžkých poruchách. I přesto pro využití léčivých rostlin existuje široké pole působnosti. Jde především o chronické potíže a funkční poruchy nebo je užitečná jako doplňková či podpůrná léčba většiny chorob (Mihulová a Svoboda, 2004).

Co se týče detoxikace, ta je dnes k očištění těla velmi používaná a představuje tak standardní metodu nekonvenční medicíny. Detoxikace znamená pročištění neboli zbavení těla škodlivých látek tzv. toxinů, které můžeme definovat jako látky, jež mají destruktivní vliv na buňky. Toxické látky se v těle usazují následkem sedavého způsobu života, stresu, používání chemikálií v domácnostech a na pracovištích, konzumace nekvalitní stravy obsahující mnoho živočišných bílkovin, rafinovaných cukrů, barviv, konzervantů apod. (Frej, 2014).

Samotná detoxikace ovšem není jen jednotné pojetí psychického a fyzického, ale je to i systematický, nepřetržitě probíhající a nikdy nekončící proces. Organismus dokonale zbavovaný různých jedů znamená zároveň organismus, který dobře funguje,

vykazuje velkou odolnost vůči vnějším nepříznivým vlivům, jako jsou infekce či stres, a tím pádem se dokáže udržet velmi dlouho ve výtečné a zdravé kondici (Jonáš, 2005).

U detoxikace je předmětem diskuse především to, že již samotné východisko této medicíny není racionální, termín detoxikace není správně používán, a dokonce ani způsoby této léčby nemusí být správně provedené.

Harperová (2004, str. 25) zdůrazňuje, že: „*Špatně provedená detoxikace může způsobit to, že se v krvi naakumuluje vysoká hladina stresových hormonů, které způsobují zdravotní problémy a mohou následně vést ke vzniku vážných degenerativních nemocí.*“ Naopak Malachov (2007, str. 8) namítá: „*Dané metody detoxikace lidského organismu byly úspěšně vyzkoušené a ověřené na mnoha tisících dobrovolníků a přinesly pozitivní výsledky.*“ Největším problémem je však skutečnost, že většina detoxikačních přípravků jsou vlastně pouze potravinové doplňky. Obsahují látky, které jsou v doporučených dávkách neškodné, ale na druhou stranu nebyla účinnost těchto přípravků nikdy prozkoumána a prověřena. Navzdory tomu je detoxikace základní a naléhavě nutný přístup ke snižování zdravotních problémů souvisejících s toxickými látkami (Genuis, 2011).

Je zřejmé, že názory na homotoxikologii, jako i na léčbu, na detoxikaci či alternativní medicínu se často různí. Je faktem, že různé bylinky a rostlinné výtažky byly používány již našimi prapředky a naše společnost se k nim neustále vrací ve snaze vynechat při léčbě různých zdravotních obtíží či nemocí chemicky složené léky.

Ernst a Schmidt (2004) nedávno provedli zajímavý výzkum a úplný přehled, první svého druhu, zaměřený na kritické zhodnocení důkazů z randomizovaných klinických studií (RCT) homotoxikologie, což je forma doplňkové / alternativní medicíny (CAM), která je poměrně oblíbená v Evropě. Navzdory převážně pozitivním nálezům a vysokým hodnocením Jadadova skóre dospěli autoři k závěru, že průzkum neprokázal účinnost homotoxikologie, protože většina pozitivních výsledků nebyla založena na řádné analýze dat. Autoři zejména zdůraznili vysokou míru zaujatosti sponzora: ve třech ze sedmi RCT zahrnutých do tohoto průzkumu. Ernest a Schmidt (2004) závěrem uvádějí: „*Autoři většiny homotoxikologických studií, kteří tvrdí, že jsou placebem kontrolování a randomizování, docházejí k závěru, že tato terapie je účinná. Náš systematický průzkum naznačuje, že tato tvrzení nejsou založena na řádné analýze údajů.*“

Alfredo Vannacci, Claudia Ravaldi a Fiammetta Cosci (2005) na tento článek reagovali: „*Lze říct, že pokud jde o homotoxikologii, skutečnost, že velké množství zveřejněných údajů neprokázalo jakýkoli vliv této disciplíny CAM, je pravděpodobněji kvůli dlouhé řadě chyb v plánování pokusů. A co se týče RCT, zdá se, že CAM a konvenční medicína sdílejí více podobností než rozdílů, zejména pokud jde o zkreslení a omezení.*“

Z praxe je zřejmé, že nemocný člověk se upíná ke všem možným alternativám z hlediska léčby svého onemocnění a ve snaze se uzdravit využívá všech dostupných prostředků, ne vždy však volí správnou léčbu a může si naopak uškodit.

V současné informační společnosti jsme zavalováni obrovským množstvím informací, a to ze všech odvětví či oborů, nevyjímaje homotoxikologie, detoxikace a dalších témat obsažených v této práci. Ze všech dostupných informací je však nutné vybrat si ty správné, pravdivé a reálné, což se mnohým lidem často nedaří. Některé informace mohou být zavádějící či neúplné, zkreslené anebo lživé, může tak dojít např. i k poškození zdraví daného jedince, a to např. v důsledku chybného poměru jednotlivých léčivých rostlin či rostlinných výtažků apod.

Je proto nutné, aby i tyto způsoby léčby či detoxikace organismu byly konzultovány s lékařem a užívány na jeho doporučení. Důležitá je také informovanost o homotoxikologii alespoň z hlediska základních pojmů, tak jako i o detoxikaci organismu.

Dle dostupných zahraničních zdrojů je nutná v členských zemích Evropské unie registrace léčivých bylinných či přírodních přípravků a preparátů, která podléhá přísným bezpečnostním opatřením a analýze z hlediska bezpečnosti a ochrany veřejného zdraví. Není tomu tak však všude ve světě a v praxi jsme svědky prodeje či distribuce těchto často chemicky upravovaných a nekvalitních přípravků na náš trh, a to prostřednictvím různých webových stránek apod.

Lidé by měli být ke svému zdraví zodpovědní, neměli by se vystavovat riziku negativních účinků takovýchto přípravků na své zdraví a měli by si obstarat pouze registrované léčivé přírodní preparáty či doplňky stravy v lékárnách a od certifikovaných výrobců, distributorů či dovozců těchto přírodních léčivých přípravků.

V posledních letech jsou různé doplňky stravy a přírodní léčivé přípravky „v kurzu“, lidé se vracejí k modelu našich babiček a prababiček, je však faktem, že

přírodní látky používané na jejich výrobu či pěstování různých rostlin mohou a často jsou chemicky ošetřované a svou přírodní léčivou sílu tím ztrácejí a lidé „vyhazují“ často zbytečně velké peníze za nepříliš kvalitní přípravky.

Nutná je účinná prevence, ale také kontrola a efektivní právní předpisy a nařízení z hlediska výroby a distribuce těchto přírodních léčivých přípravků. Detoxikace lidského těla je jistě velmi důležitá a důležitá je především prevence, péče o své vlastní zdraví, o kvalitu svého života.

Jak uvádějí ve svém článku „Homotoxicology – A review of randomised clinical trials“ E. Ernst a K. Schmidt (2004): *„Homotoxikologie je formou terapie, jejímž cílem je dostat z těla toxiny. I když se nejedná o terapeutickou metodu založenou na vědeckých principech nebo na biologické věrohodnosti, přesto potvrdily některé klinické studie její účinnost.“*

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zabývat se významem homotoxikologie pro zdraví člověka. Text má sloužit jako přehledová studie o využití homotoxikologie u nás i v zahraničí. Zkoumaná byla otázka, jestli se homotoxikologie těší oblibě pouze v západní Evropě, nebo i jinde. Současně bylo cílem textu postihnout případné rozdíly v postavení homotoxikologie v rámci EU.

V úvodních teoretických pasážích byly definovány základní pojmy jako homotoxikologie nebo detoxikace. Charakterizovány byly i detoxikační orgány, které člověk má. K posílení imunity je potom možné využít celou řadu potravin a potravinových doplňků, z nichž některé byly v práci zmíněny. Pozornost byla věnována i situaci, kdy je imunitní systém oslaben a přichází různá onemocnění, která je třeba léčit. Zde lze jen litovat, že v České republice i v některých zahraničních státech není dostatečně rozvinuta celostní medicína.

Z podpůrných prostředků z pohledu detoxikace byla v práci blíže charakterizována homeopatie a fytoterapie. Zajímavá je bezesporu i hydroterapie, která využívá působení vody k preventivním, léčebným i rehabilitačním účinkům. Své využití tu má i alternativní medicína, přičemž v textu byly uvedeny její rozličné definice, protože v jejím vymezení nepanuje jednoznačná shoda.

Na základě studia odborné domácí i zahraniční literatury je možné konstatovat, že homotoxikologie je velmi rozvinuta kupříkladu v Rakousku, Německu nebo Švýcarsku. Na Ukrajině je homotoxikologie součástí školského systému. V porovnání s našimi západními sousedy je možné hodnotit Českou republiku v daném ohledu jako konzervativnější, podobná situace panuje i na Slovensku. Ačkoli u nás v posledních dvou desetiletích dochází v oblasti doplňkové a alternativní medicíny k velkému rozvoji, homotoxikologie není zatím příliš známým pojmem. Výše uvedené cíle práce byly v jejím textu s oporou v odborné literatuře naplněny.

7 Literární zdroje

ALLARDICE, Pamela, 2009. *Velká kniha bylinek*. Praha: Reader's Digest Výběr. ISBN 978807406-080-9.

ALTHER, Jean-Ernest, 2010. *alternativní medicíny: praktický průvodce přírodními léčebnými postupy*. Praha: Reader's Digest. ISBN 978-80-7406-090-8.

ANDRIANNE, Philippe, 2007. *Velká kniha gemmoterapie*. 1. vydání. Olomouc: FONTÁNA, str. 262. ISBN 978-80-7336-382-6.

CASTLEMAN, Michael, 2004. *Velká kniha léčivých rostlin: klasický průvodce nejlepšími přírodními léčivy představující ty nejlepší – časem i vědou prověřené – léčivé rostliny*. 1. vyd. Praha: Columbus. ISBN 80-7249-177-6.

CLAUSSEN, Claus-Frenz, 1992. *Homotoxikologie – Základy probiotické holistické medicíny*. Baden Baden: Aurelia.

DYLEVSKÝ, Ivan, 2000. *Somatologie*. Olomouc: Epava, 480 s. ISBN 80-86297-05-5.

DYLEVSKÝ, Ivan, Rastislav DRUGA a Olga MRÁZKOVÁ, 2000. *Funkční anatomie člověka*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-716-9681-1.

FERKL, Ines Wurm a Doris FISCHER, 2011. *Kneippova léčebná metoda: vodoléčba, bylinky, pohyb*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3682-2.

FORMÁNKOVÁ, Kateřina, 2018. *Poznáváme homeopatii: Jak se léčit šetrně*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Grada Publishing. ISBN 9788024717951.

FREJ, David, 2014. *Detoxikace pro dlouhý život: praktický průvodce pro odstranění toxických látek*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-698-2

GATO, Martin, 2013. *Léčivé rostliny v praktickém bylinkářství, kosmetice a kuchyni*. 1. vyd. Olomouc: Rubico. Příroda (Rubico). ISBN 978-80-7346-156-0.

GLADSTAR, Rosemary, 2012. *Rosemary Gladstar's Medicinal Herbs: A Beginner's Guide: 33 Healing Herbs to Know, Grow, and Use*. United States: Storey Publishing. ISBN 9781-91212005-8.

GÓRNICKA, Jadwiga, 2014. *Očistné kúry*. České vyd. 1. Praha: Jan Vašut. Knihovnička zdraví. ISBN 978-80-7236-825-9.

- HAHNEMANN, Samuel, 2009. *Organon léčebného umění*. Praha: Alternativa. ISBN: 80-85993-17-1.
- HARPEROVÁ, Jennifer, 2004. *Detoxikace*, Bratislava: Noxi, 128 s., ISBN 80-89179-06-1.
- HNÍZDIL, Jan, HOUDEK, František, ŠAVLÍK, Jiří, 2013. *Jak léčit nemoc šílené medicíny, aneb, Hippokratova noční můra*. Zvole u Prahy: Andrej Šťastný. ISBN 978-80-86739-55-7.
- HOLUB, Jan, 2014. *Jak se léčit homeopatií ve středním a vyšším věku*. Praha: CPress, Albatros Media a.s., 2014. ISBN 978-80-264-0343-2.
- HUBBARD, L.Ron, 2004. *Čisté tělo, čistá mysl*. New Era: Copenhagen, ISBN 978-87-4026158-5.
- JONÁŠ, Josef, 2005. *Praktická detoxikace*. Ostrava: Eminent. ISBN 978-80-7281-199-1.
- KASTNEROVÁ, Markéta, 2016. *Etiopatogeneze civilizačních onemocnění*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7394-621-0.
- KRASKEOVÁ, Eva – Maria, 2015. *Acidobazická rovnováha*. NOXI. ISBN 978-80-8111-257-7.
- LOCKIE, Andrew, 2002. *Encyklopedie homeopatie*. Vyd.1. Bratislava: PERFEKT,a.s. ISBN 80-8046-198-8.
- MALACHOV Gennadij, 2007. *Totální detoxikace: úplná očista organismu*. Eugenika: Praha. ISBN: 978-80-89227-67-9.
- Medizin Edité par Aurelia-Verlag, Baden-Baden, Federal Republic of Germany. ISBN 10: 3922907083.
- MEYER, Marian, 2006. *Detoxikace a posilování imunity v praxi: sedm pravidel vitality, nejlepší přírodní prostředky, detoxikace, půst a očistné kúry*. Fontána: Olomouc. ISBN 807336-361-5.
- MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan, 2004. *Zdraví přirozenou cestou*. Liberec: Santal, 309 s. ISBN 80-85965-36-4.
- OREL, Miroslav, 2016. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5516-8.

- PFEIFFER, Tomáš, 2019. *Alternative medicine (CAM) in the world: what is silenced*. 2nd revised edition. Prague: Dimenze 2+2 Praha. ISBN 978-80-85238-59-4.
- PITHA Jan, Poledne Rudolf, 2011. *Zdravá výživa pro každý den*, Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2488-1.
- PODHORNÁ, Jarmila, 2015. *Byliny léčí*. 4. přepracované vydání. Prostějov: WALKER. ISBN 978-80-905444-6-8.
- RECKEWEG, Hans-Heinrich, 1993. *Homotoxikologie – Ganzheitsschau einer Synthese der*
- RÝC, Miloš a COUSSET, Francois, 1995. *Homeopatie pro každý den*. 1.vyd., Praha, Eminent. ISBN 80-85876-05-1.
- ŠVIHOVEC, Jan, 2018. *Farmakologie*. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5558-8.
- TETAU, Max, 2013. *Nové léčebné postupy v gemmoterapii*. 1. přepracované vydání. Prostějov: Walker. ISBN 978-80-905444-1-3.
- TUREK, Bohumil, ŠÍMA, Petr a MICHALOVÁ, Irena 2016. *Vyvážená strava a zdraví*. 1. vydání. Praha: Sdružení českých spotřebitelů, z.ú.: Potravinářská komora ČR. Jak poznáme kvalitu. ISBN 978-80-87719-44-2.
- TUREK, Bohumil, ŠÍMA, Petr, MICHALOVÁ, Irena, 2013. *Jak a proč výživa ovlivňuje zdraví: zdravotní tvrzení na potravinách*. 1. vyd. Praha. Potravinářská komora České republiky. ISBN 978-80-905096-8-9.
- WAUTERSOVÁ, Ambika, 2007. *Homeopatie od A do Z*. Praha: Metafora, spol.s.r.o. ISBN 978-80-7359-104-5.
- WHO. *Traditional medicine strategy: 2014-2023*. Geneva: World Health Organization, 2013. ISBN 92-415-0609-1.
- WOJNAR, Jiří, 2009. *Celosvětový seznam ověřených léčebných frekvencí*. Pavel Eiselt: Praha. ISBN 978-80-254-3818-3.
- ZENTRICH, Josef, 2007. *Gemmoterapie přírodní léčba pupeny*. 3. vydání. Praha: Eminent. ISBN 978-80-7281-321-6.

Internetové zdroje:

Apteka.ua/article/113788, 75 лет компания – Heel помогает сохранять здоровье, 2020.[online]. [cit. 2020-06-26]. Dostupné z:

<https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=ru&u=https://www.apteka.ua/article/113788&prev=search&pto=aue>

Azhar H. Alostad, Douglas T. Steinde, Ellen I. Schafheutle, 2018. Springer Link, *Mezinárodní srovnání pěti systémů registrace bylinné medicíny pro informování o vývoji regulace: Spojené království, Německo, Spojené státy americké, Spojené arabské emiráty a Bahrajnské království* [online]. [cit. 2020-06-20]. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40290-018-0223-0>

BĚLEŠ, Pavel, 2002. *Co je antihomotoxická medicína neboli homotoxikologie* [online]. [cit. 2016-05-04]. Dostupné z: http://www.medonsolutio.cz/main.php?clanek=106415&rok=2003&akce=1&right=zobraz_text.php&left=left.php&bottom=obsah.php&nl=1

Bioregulatory medicine institute, 2005. *Society for Homotoxicology and Anti-Homotoxic Biorezonance*, 2011. *Homotoxikologie Reckwega*. [online]. [cit. 2019-9-04]. Dostupné z http://www.biorezonance.info/cz_ved_homotoxikologie.php

Botanicus, 2017, *byliny a koření* [online]. [cit. 2020-06-14]. Dostupné z: https://botanicus.cz/assets/files/casopis/botanicus_2017_byliny_a_koreni_final.pdf

BROUČEK, Tomáš, 2014 *5 kroků k dokonalé detoxikaci* [online]. [cit. 2019-10-12]. Dostupné z: <https://www.detoxy.cz/>

Bylinky pro všechny, 2010. *Bylinky a jiné poklady naší matičky přírody* [online]. [cit. 2019-10-10]. Dostupné z: <http://www.bylinkyprovsechny.cz/>

CAM Regulation, Herbal medicine/Phytotherapy, 2020. [online]. [cit. 2020-06-26]. Dostupné z: <http://www.cam-regulation.org/en/herbal-medicine-phytotherapy>

Česká lékařská komora, 2012. Stanovisko vědecké rady ČLK k neověřeným léčitelským postupům v onkologii [online]. [cit. 2020-01-18]. Dostupné z: https://www.lkcr.cz/doc/cms_library/01_stanovisko_vr_clk_neoverenym_lecitelskym_postup um_onkologii-100384.pdf

Droberholzer, *What is homotoxicology*, [online]. [cit. 2019–10-11]. Dostupné z: <http://www.droberholzer.com/homotoxicology.html>

Ernst, E., Schmidt, K. *Homotoxicology—a review of randomised clinical trials*. Eur J Clin Pharmacol 60, 299–306 (2004). Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00228-004-0776-6>

European Parliament, 1997. 9. *Non – conventional medicines, A4-0075/97: Resolution on the status of non – conventional medicines* [online]. [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A4-19970075+0+DOC+XML+V0//EN>

Gemmotherapy. [online]. [Citace: 9. 8 2018.] Dostupné z: <https://innovativemedicine.com/>.

Genuis Stephen, 2011. *Elimination of persistent toxicants from the human body, Human and Experimental Toxicology*, [online]. [cit. 2020–2-15]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/09603271110368417>

HEŘT, Jiří a kol. 2010. *Alternativní medicína a léčitelství. Kritický pohled*. Chomutov. [online]. [cit.2020-28-01]. Dostupné z: https://www.sisyfos.cz/old/files/Alternativni_medicina_Hert.pdf

Homeopatie, 1992-2005. *Informační server o homeopatii* [online]. ©1992-2005 [cit. 2019-10-9]. Dostupné z: <http://www.homeopatie.cz/co-je-homeopatie>

KOPECKÝ, Ladislav, 2007. *Detoxikace a syrová strava* [online]. [cit. 2019–12-1]. Dostupné z: <http://www.zahady.cz/index.php?strw=rd&id=592>

Kozłowska W., PMC, *Moderní výroba a používání léčivých bylin v regionu* 2018. [online]. [cit. 2020-06-26]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5895925/>

Lidské jedy vedou k poruše organismu, 2011. [online]. [cit. 2019–11-13]. Dostupné z: <https://www.parlamentnilisty.cz/zpravy/Lidske-jedy-vedou-k-poruse-funkce-organizmu-308808>

LISKA, DJ. 1998. *The detoxification enzyme systems. Altern Med Rev* [online]. [cit. 2020-05-02]. Dostupné z: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9630736/?from_term=detoxification&from_pos=2#affiliatio n-1

ROZENCWAJG, N., DR. JOE. 2019. *Third millennium homeopathy. the early decades.*

Dostupné z:

<https://www.lulu.com/shop/display-product.ep?pGUID=24301298&fReferrer=google>

Symbivita, *Úžitečnost homotoxikologie, 2017.* [online]. [cit. 2019–12-15]. Dostupné z:

<http://www.symbivita.cz/Uzitecnost-homotoxikologie-clanek-754.html>

Therapy [online]. [cit. 2019–12-15]. Dostupné z:

<http://www.sochomotox.co.uk/whatis.pdf>

Vannacci Alfredo, Claudia Ravaldi Claudia & Fiammetta Cosci *Fiammetta Publication bias in complementary and conventional medicine.* Eur J Clin Pharmacol 61, 161–162 (2005). Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00228-005-0902-0>

8 Seznam použitých obrázků

Obr. 1 – Jednotlivé fáze obranné reakce (Holub, 2017)

Obr. 2 – Model potravinové pyramidy (Výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2005)

Obr. 3 – Mapa: zpráva CAMbrella (CAM Regulation, Herbal medicine/phytotherapy, 2020)