

Maximalizace zdravého prostředí během vysazování psychiatrických léků



Mnoho lidí si uvědomilo, že jsou během vysazování psychiatrických léčiv mnohem citlivější a fyzicky reaktivnější na toxiny. Včetně toxinů vyskytujících se v domácnosti, na pokožce, ve vlasech, v zubních, kosmetických a jiných typech běžných chemických produktů. Není jasné, proč tomu tak je, a není tomu u všech, ale je často uváděno, že během snižování vznikají podprahové biologické procesy, které destabilizují tělo a centrální nervový systém a způsobují přecitlivělost.

Pro ty z nás, kteří se s takovou přecitlivělostí na prostředí nikdy předtím nemuseli vypořádat, je tu prostor pro studium, co nás ovlivňuje a jak se s tím vypořádat. Prostřednictvím testování a eliminace je třeba to zjistit. Rozhodně to totiž není vždy zřejmé. Například zpráva Pracovní skupiny pro životní prostředí (Environmental Working Group - https://www.ewg.org/sites/default/files/report/SafeCosmetics_FragranceRpt.pdf) popisuje, že testované voňavé produkty „obsahovaly 14 utajených chemikálií neuvedených na etiketě“. Mnoho z nich je spojováno s narušením hormonů a alergickými reakcemi, další nebyly testovány na bezpečnost. Podobně bylo široce studováno a referováno, že toxické chemikálie se používají ve všech druzích běžných komerčních produktů, jako je nábytek, koberce, stavební materiály, oděvy, kosmetika, antiperspiranty, šampony, zubní pasty, menstruační polštářky a tampóny, plasty, obaly potravin a další. A samozřejmě bylo provedeno mnoho studií škod způsobených znečišťujícími látkami v naší půdě, vzduchu a vodě.

Na cestě detoxikace jde o mnohem více než o pouhé odstranění psychofarmak z našich těl. Je prakticky nemožné se zbavit všeho, ale pokud je to pro vás nové území, jako bylo pro mnohé z nás, zde je několik tipů, jak začít, abyste se dozvěděli více, jak své prostředí pro cestu vysazováním optimalizovat:

- Podívejte se na webovou stránku Průvodce pro spotřebitele od Environmental Working Group (v angličtině <https://www.ewg.org/consumer-guides.>; pozn. překl. v češtině jsou podobné informace k nalezení např. na stránkách Informačního centra pro bezpečnost potravin: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/>). Uvedené informace vám pomohou odhalit typické úrovně toxicity v produktech počínaje masem a rybami až po opalovací krémy a kuchyňské čisticí prostředky.
- Snažte se trávit co možná nejvíce času v přírodě mimo zdroje znečištění, venku a s otevřenými okny.
- Kdykoli je to možné a proveditelné, zvažte nákup přírodních a ekologických produktů. Zejména u všeho, co konzumujete, nosíte na sobě, čím se umýváte nebo v čem spíte.
- Prozkoumejte, co si můžete vyrobit svépomocí. Internet nabízí nespočet netoxických receptů pro domácí čisticí prostředky, vůně, zubní pasty, šampony, deodoranty a další prostředky vyrobené z přírodních a často levných ingrediencí.