

МАРИ ЭЛАРИ



# СЕКРЕТЫ ОМОЛОЖЕНИЯ

Детоксикации и ухода за кожей,  
оставленные предками



# **Мари Элери**

## **Секреты омоложения, детоксикации и ухода за кожей, оставленные предками**

*<https://litres.ru/74633657>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Ещё одна баночка на полке. А время на себя снова не нашлось. Попробуйте начать уход с того, как проходит ваш день. Эта книга собирает под одной обложкой традиционные китайские представления о красоте, питании и заботе о теле: от повседневных ритуалов и продуктов до связи настроения с самочувствием. Отдельные главы посвящены разным типам конституции в восточной традиции, поэтому любопытство быстро сменяется вопросом: «А что здесь про меня?»

Для тех, кого увлекают старинные практики, это повод выйти за пределы привычной косметички и устроить себе настоящий вечер чтения о красоте. Возьмите книгу и познакомьтесь с уходом, которому находится место на кухне, в распорядке дня и в отношении к себе.

# Содержание

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие                                                                                                                | 4   |
| Часть 1. Общие сведения: только осознав вред<br>токсинов, можно эффективно защищаться от<br>них и выводить их из организма | 8   |
| Глава 1. Детоксикация начинается с<br>распознавания токсинов                                                               | 8   |
| Глава 2. Знаете ли вы, откуда берутся токсины<br>в организме человека?                                                     | 49  |
| Глава 3. Знаете ли вы, насколько серьезны<br>последствия отравления?                                                       | 73  |
| Глава 4. Основные сведения о детоксикации,<br>которые должен знать каждый                                                  | 78  |
| Часть 2. Практическая часть: Детоксикация и<br>уход за кожей — всё в мелочах повседневной<br>жизни                         | 92  |
| Глава 5. Ежедневная детоксикация: хорошие<br>привычки — залог крепкого здоровья                                            | 92  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                                          | 125 |

# **Мари Элери**

## **Секреты омоложения, детоксикации и ухода за кожей, оставленные предками**

### **Предисловие**

Современное промышленное производство, принося человечеству материальное благосостояние, одновременно приводит к серьезному загрязнению окружающей среды, от которой зависит жизнь людей. Огромное количество токсичных промышленных веществ, а также пестицидов и химических удобрений попадает в пищевую цепь и источники питьевой воды... В результате в организме человека незаметно накапливаются токсины. Иногда у людей появляются симптомы, которые нельзя назвать полноценными заболеваниями: необъяснимая слабость, быстрая утомляемость, отсутствие аппетита, раздражительность, отсутствие энергии, постоянное беспокойство... С такими симптомами, вероятно, сталкивался каждый из нас, но мы часто оставляем их без

внимания.

Возможно, кто-то посчитает это преувеличением: почему же человек продолжает жить, если в его организме накапливаются токсины? Дело в том, что организм человека способен самостоятельно выводить токсины — так называемый «метаболизм» заключается в своевременном выведении токсинов и отходов из организма, что позволяет восстановить его жизненную энергию. Токсины выводятся из организма посредством метаболических процессов — например, с мочой, калом, потом, слезами — и только так организм может сохранять здоровье. Однако иногда в организме накапливается слишком много токсинов, либо из-за неправильного образа жизни нарушается способность организма выводить токсины, и тогда токсины не могут быть полностью выведены, что наносит огромный вред здоровью.

Накопленные токсины подобны бомбе замедленного действия, которая может привести к возникновению различных заболеваний. Токсины, которые организм не может вывести, также способствуют преждевременному старению. Это подчеркивает важность детоксикации и оздоровительных практик. На самом деле современному человеку крайне необходимо усилить детоксикацию, помогая организму максимально восстановить здоровье посредством детоксикации пяти внутренних органов, детоксикации в соответствии с конституцией организма и детоксикации с помощью питания — вот в чем заключается детоксикация и оздоровительные практи-

ки.

Что касается женского организма, то накопление токсинов неизбежно сказывается на внешности и приводит к преждевременному старению. Согласно традиционной медицине, знания о которой передавались из поколения в поколение, женщины с уравновешенным конституциональным типом хорошо едят, хорошо спят, жизнерадостны, открыты и обладают высокой адаптивностью; у женщин с конституцией «застой крови» часто кровоточат десны, в глазах часто появляются красные прожилки, кожа склонна к сухости и шероховатости, они подвержены болям, раздражительности, забывчивости и вспыльчивости; у женщин с конституцией «мокрота и влага» часто наблюдается мягкий и полный живот, жирная кожа, обильное потоотделение, отеки вокруг глаз и склонность к сонливости; у женщин с конституцией «влага и жар» лицо часто блестит от жира, они склонны к появлению прыщей и имеют неприятный запах изо рта.

Если у вас появились необъяснимые симптомы или признаки преждевременного старения, обратитесь к советам из этой книги. В ней представлено множество методов выведения токсинов из тела и ума, а также ухода за кожей и борьбы со старением. Каждый из этих методов прост и доступен, и вы можете начать применять их уже сегодня.

Чтобы быть здоровой, начните с детоксикации: своевременно избавляйтесь от шлаков, поддерживая относительно чистую внутреннюю среду организма. Только так можно ко-

ренным образом укрепить здоровье и способствовать профилактике заболеваний, поддержанию красоты, укреплению здоровья и продлению жизни.

Автор этой книги ставит перед собой цель сделать её простой и практичной, чтобы вы могли легко приступить к делу и внедрить эти методы в повседневную жизнь, благодаря чему детоксикация перестанет быть сложной и непонятной задачей.

# **Часть 1. Общие сведения: только осознав вред токсинов, можно эффективно защищаться от них и выводить их из организма**

## **Глава 1. Детоксикация начинается с распознавания токсинов**

Что такое токсины в организме человека

За рубежом неоднократно проводились открытые исследования, в ходе которых анализировались образцы крови и мочи нескольких тысяч человек. Результаты показали, что в организме испытуемых в среднем содержалось более 700 видов синтетических химических веществ. Большинство этих веществ поступает в организм через воздух, воду и пищу, причем наибольшее количество токсинов — до нескольких сотен видов — накапливается в печени, поскольку она является важнейшим органом детоксикации в организме человека.

Хотя токсичные вещества бесцветны и невидимы невооруженным глазом, организм человека, подобно губке, впитывает их. С момента пробуждения до засыпания человек

ежедневно находится в окружении токсинов. На кухне, готовя на завтрак тарелку гречневой каши, мы употребляем более десятка пищевых добавок; говядина в гамбургерах поступает с гигантских скотоводческих ферм, где животных ежедневно кормят гормонами роста, антибиотиками и успокоительными средствами; матрас, на котором мы спим, перед поступлением в продажу пропитывают антипиренами, которые выделяют микроскопические количества формальдегида; в одежде, прошедшей химическую чистку, содержатся газы или остатки трихлорэтилена и н-гексана; рецептурные лекарства из аптек также представляют собой смесь химических веществ... В повседневной жизни человек может столкнуться с более чем 100 000 видов химических веществ.

В XX веке, стремясь обеспечить людям лучшую и более удобную жизнь, в повседневную жизнь были введены тысячи и тысячи искусственных соединений. Однако в XXI веке химические вещества присутствуют во всех аспектах жизни — даже в некоторых продуктах питания исчезли природные витамины и антиоксиданты, а на их место пришли всевозможные химические вещества.

Среди огромного разнообразия химических веществ большинство относится к токсичным веществам, то есть к токсинам, накапливающимся в организме человека. Токсины — это вещества, которые нарушают нормальную физиологическую деятельность организма и разрушают функции органов. При любом контакте с внешней средой, например,

после приема пищи, организм проходит процесс пищеварения и всасывания, в результате чего образуются отходы, которые и являются одними из так называемых токсинов.

Определения токсинов в традиционной китайской медицине и западной медицине различаются. Определение в западной медицине весьма абстрактно: как упоминалось выше, это вещества, которые после попадания в организм вступают в химическую реакцию, в результате чего возникают вещества, нарушающие нормальную физиологическую деятельность организма и разрушающие функции органов. В то же время понятие «токсины» в традиционной китайской медицине относительно шире и включает все вещества, образующиеся в процессе обмена веществ и вредные для здоровья человека, в том числе продукты обмена жиров и белков, а также различные токсичные и вредные вещества, попадающие в организм через рот, нос и кожу.

Токсины в организме человека, то есть вредные вещества, в зависимости от способа образования и характера можно разделить на различные категории.

(1) По способу образования токсины в организме человека можно разделить на внешние и внутренние.

Внешние токсины — это вредные вещества, проникающие в организм человека из загрязненной внешней среды, например, выхлопные газы автомобилей, промышленные выбросы и пыль в загрязненном воздухе; бытовые и промышленные сточные воды в загрязненной воде; пестициды,

химические удобрения и добавки, используемые при переработке пищевых продуктов, в загрязненных продуктах питания; побочные эффекты лекарственных препаратов, а также бактерии и вирусы, которые, попадая в организм различными путями, становятся внутренними токсинами и наносят вред здоровью человека.

Внутренние токсины — это токсины, образующиеся в результате постоянного накопления в организме отходов метаболизма глюкозы, белков и жиров. К основным отходам метаболизма относятся застоявшиеся каловые массы, свободные радикалы, холестерин, жиры, мочева кислота, молочная кислота и выделения, а также избыточные некротические клетки и раковые клетки.

Токсины, содержащиеся в застоявшихся каловых массах, являются источником всех болезней. Если кал не выводится из организма в течение 12–24 часов после образования, он начинает гнить и разлагаться в кишечнике, превращаясь в среду для размножения бактерий и вирусов. При слишком длительном нахождении застоявшихся каловых масс в организме содержащиеся в них токсины могут вновь всасываться кишечником, нанося вред здоровью человека.

Свободные радикалы — это внутренние токсины, наносящие организму наибольший вред. Свободные радикалы являются естественным продуктом окислительных реакций в организме, постоянно образуются и играют очень важную роль в процессе старения организма, а также в токсикологии.

ческом действии лекарственных средств; при этом они повреждают белки и ДНК в организме, приводя к гибели клеток или возникновению раковых изменений.

Мочевая кислота в основном выводится из организма почками; если мочеиспускание затруднено, она откладывается в мягких тканях или суставах, вызывая покраснение, отек и деформацию суставов.

(2) В зависимости от характера токсинов, токсины в организме человека можно разделить на водные, жировые, стазные, мокротные, энергетические, огненные и т. д. Один и тот же человек может одновременно подвергаться воздействию нескольких видов токсинов.

«Водная токсина» наиболее распространена и представляет наибольшую опасность среди пожилых людей, особенно в возрасте старше 40 лет: если утром после пробуждения вы обнаруживаете отеки век и лодыжек, это означает, что «водная токсина» уже проникла в организм. К числу распространенных симптомов относятся уменьшение количества мочи, темный цвет мочи и нерегулярный стул.

Жировой токсин наиболее распространен в подростковом и среднем возрасте. При употреблении чрезмерно жирной пищи клетки печени оказываются окруженными жиром, в результате чего печень не может нормально функционировать; основным симптомом является ожирение.

«Токсины застоя» обычно скрываются в крови человека, особенно у людей старше 40 лет, когда в кровеносных сосу-

дах начинают образовываться застойные явления. Возникновение таких хронических заболеваний, как гипертония, диабет и ишемическая болезнь сердца, связано с накоплением «токсинов застоя» в организме. Застой крови в сосудах препятствует нормальному кровообращению, что приводит к образованию «токсинов застоя». Как только они образуются, кровообращение теряет свои нормальные физиологические функции и начинает оказывать токсическое воздействие на организм.

«Фан-ду» (мокрота) связано с неправильным питанием или нарушением функции лёгких; основным проявлением является обильная мокрота, которую невозможно полностью откашлять в течение всего дня.

«Ци-ду» в основном образуется в лёгких; его основными проявлениями являются неприятный запах изо рта и неприятный запах кала.

(3) В зависимости от источника токсины в организме человека можно разделить на пищевые токсины, холодные токсины, жаркие токсины, влажные токсины и лекарственные токсины и т. д.

Пищевой токсин означает токсин, образующийся в результате скопления пищи; то есть пищеварение, всасывание и транспортировка пищи осуществляются совместно селезенкой и желудком. Если в работе селезенки и желудка возникает дисфункция, пища с трудом переваривается и усваивается тканями организма, что приводит к образованию ток-

синов в организме, которые, в свою очередь, еще больше повреждают селезенку и желудок, вызывая такие неблагоприятные симптомы, как отсутствие аппетита, стеснение в груди, затрудненный стул и угревая сыпь.

Источники холодного токсина довольно разнообразны. различные факторы приводят к преобладанию «инь» и недостатку «ян» внутри организма, что вызывает образование холодного токсина; в крови человека возникает застой, который в тяжелых случаях может привести к таким серьезным заболеваниям, как застой крови и инфаркт сосудов.

Жар-токсин является полной противоположностью холодного токсина: различные факторы приводят к внутреннему преобладанию Ян и недостатку Инь, что вызывает появление жар-токсина. Это может вызывать такие симптомы, как сильный жар в печени и жжение в желудке, а также приводить к таким заболеваниям, как неприятный запах изо рта, боль в горле, жирный блеск на лице, угревая сыпь, носовые кровотечения, повышенное потоотделение, сухость стула и кровь в кале.

Влажный токсин образуется в результате нарушения водного обмена в организме, что приводит к образованию вредного для организма влажного токсина, препятствующего циркуляции крови.

Лекарственный токсин возникает в результате неправильного применения лекарственных средств или их передозировки; вместо лечебного эффекта образуются опасные ток-

сины, которые создают значительную нагрузку на печень.

Откуда берутся токсины в организме человека

Человек неизбежно вступает в контакт с внешней средой, и в процессе этого контакта образуются токсины; человек также неизбежно потребляет пищу, и в процессе этого потребления также образуются токсины... Токсины в организме образуются во всех сферах повседневной жизни. Откуда берутся токсины в организме человека? Как правило, существует три источника.

1. Наследственный конституциональный тип, унаследованный от родителей

Врождённый конституциональный тип — это практически неизменный источник токсинов, заложенный родителями. Когда яйцеклетка и сперматозоид встречаются и объединяются, образуя зародыш, генетические факторы, унаследованные от сперматозоида и яйцеклетки, формируют врождённый конституциональный тип человека. В традиционной китайской медицине существует известная теория «Инь-Ян и Пяти элементов», согласно которой конституциональный тип человека с момента рождения можно разделить на следующие типы: с дефицитом Инь, с дефицитом Ян, с застоем Ци и застоями крови, с избытком мокроты и влаги, а также с дефицитом Ци и крови. Конституции типа «дефицит Инь», «дефицит Ян» и «дефицит Ци и Крови» склонны к образованию влажной токсичности.

II. Токсины, поступающие с повседневной пищей

Питание является необходимым средством поддержания жизни. Полученные с пищей питательные вещества после переваривания и всасывания преобразуются в отходы, большая часть которых выводится из организма с мочой, калом и через кожу в виде пота, а небольшая часть остается в толстой кишке. Когда эти токсичные отходы накапливаются, со временем они образуют твёрдые отложения, так называемый «застоявшийся кал». Застоявшиеся каловые массы проявляются в виде затвердевших и покрытых коркой фекалий, что снижает перистальтическую функцию толстой кишки и ободочной кишки. Толстая кишка превращается в накопитель токсинов, которые начинают скапливаться на стенках кишечника, а также затвердевать и издавать неприятный запах. Кроме того, стенки кишечника вновь всасывают токсины из застоявшихся каловых масс, которые попадают в кровь и распространяются по всему организму, вызывая такие симптомы, как неприятный запах изо рта, запоры, метеоризм, боли в животе, геморрой и т. д.

У некоторых людей после еды часто возникают газы, причём они громкие и зловонные. Особенно это касается любителей мяса: при употреблении чрезмерного количества мяса и при нерегулярном стуле у человека часто возникают громкие и зловонные газы, поскольку при расщеплении мяса образуются вредные для организма метаболиты, такие как диоксид серы. Когда эти метаболиты не могут быть выведены из организма с калом, они выходят из организма в виде га-

зов.

После еды пища поступает в организм, полезные вещества, полученные в результате пищеварения, усваиваются организмом, а ненужные или токсичные вещества образуют кал и мочу и выводятся из организма. Если кал и моча не выводятся из организма своевременно, это наносит вред здоровью.

Помимо того, что вещества, содержащиеся в пище, могут превращаться в токсины, некоторые продукты сами по себе содержат токсины, например:

① Подгорелая пища, например, приготовленная на гриле, или пища с привкусом гари, местами почерневшая и имеющая угольную текстуру.

② Некоторые продукты, приготовленные при высокой температуре.

③ Продукты, просроченные или не до конца приготовленные.

④ Проросшие продукты, особенно проросший картофель и арахис и т. п.

⑤ Продукты с добавлением пищевых добавок и красителей, например, содержащие консерванты, сахарин и другие химические вещества.

⑥ Отбеленные продукты, например, фисташки, белый гриб и т. п.

⑦ Нечистые ферментированные продукты, например, вонючий тофу.

⑧ Продукты, приготовленные на повторно использованном масле, например, жареные булочки и жареная курица.

III. Токсины, поступающие в организм из повседневной среды

Жизненная среда и привычки также сильно влияют на здоровье человека. Человек живет в природной среде, и в связи с тем, что в настоящее время загрязнение окружающей среды становится все более серьезным, уровень загрязнения в организме человека также возрастает. В природной среде загрязнение воздуха и воды, а также антропогенное загрязнение, вызванное бактериями, вирусами, использованием химических пестицидов, загрязнением тяжелыми металлами и чрезмерным использованием моющих средств, ускоряют накопление токсинов в организме человека.

### **Где скрываются токсины в организме**

С медицинской точки зрения в организме человека содержится множество токсинов. Любые вещества, которые не могут быть своевременно выведены из организма и оказывают негативное воздействие на физическое и психическое здоровье, можно назвать «токсинами организма». Эти токсины можно разделить на внешние и внутренние. Внешние токсины возникают в результате загрязнения внешней среды и в конечном итоге попадают в организм различными путями, превращаясь в токсины, накапливающиеся в организме, тогда как внутренние токсины образуются внутри самого организма. Когда токсины не могут быть выведены из организма,

они накапливаются в нем и наносят вред здоровью человека.

Хотя токсины невидимы, бесцветны и скрываются глубоко, они всё же оставляют следы в различных частях тела. Нам необходимо выявить места скопления токсинов в организме, как можно скорее избавиться от них и обеспечить здоровье организма.

## **1. Печень**

Печень — крупнейший орган в организме, выполняющий в основном метаболические функции. Она является основным органом синтеза мочевины, а также крупнейшей пищеварительной железой пищеварительной системы человека. В организме печень выполняет такие функции, как окисление, накопление гликогена и синтез секреторных белков.

С возрастом функции печени ухудшаются, что приводит к накоплению токсинов в печени; когда в печени накапливается определённое количество токсинов, в организме появляются симптомы недомогания. Например, на поверхности ногтей могут появляться выпуклые или вогнутые бороздки; у женщин может наблюдаться гиперплазия молочных желез, особенно перед началом менструации, когда из-за переполнения крови и энергии в брюшной полости возникает вздутие и боль; на лице появляются прыщи; возникают симптомы мигрени; наблюдается подавленное настроение и сильные эмоциональные колебания.

Оптимальное время для детоксикации печени — раннее утро, когда печень активно работает над выведением токси-

нов, поэтому человек должен находиться в состоянии сна, чтобы способствовать завершению этого процесса. Поэтому, чтобы обеспечить детоксикацию печени, следует по возможности не засиживаться допоздна и высыпаться.

Для обеспечения детоксикационной функции печени можно использовать следующие методы защиты печени. ① Массируйте точку «Тайчонг», расположенную в углублении на тыльной стороне стопы перед соединением первой и второй плюсневых костей. Массируйте большим пальцем в течение 3–5 минут до появления легкого ощущения покалывания и наполненности — это способствует выведению токсинов из печени; ② Употребляйте зеленые продукты, которые способствуют прохождению печеночной энергии, оказывают расслабляющее действие на печень, снимают депрессию и успокаивают эмоции; ③ Употребляйте ягоды лимонника. Помимо детоксикационного действия, лимонник укрепляет способность печени противостоять токсинам, повышает её устойчивость и защищает орган.

## **2. Сердце**

Сердце — крупнейший двигательный орган человеческого тела, основная функция которого заключается в обеспечении кровотока, снабжении органов и тканей организма достаточным количеством кислорода и различных питательных веществ, таких как вода, неорганические соли, глюкоза, белки и различные водорастворимые витамины, а также в выведении конечных продуктов обмена веществ, таких как

углекислый газ, мочеви́на и мочева́я кислота, что позволяет клеткам поддерживать нормальные метаболические функции.

С возрастом функции сердца ослабевают, в результате чего в сердце начинают накапливаться токсины; как только токсины накапливаются в сердце, в организме появляются соответствующие симптомы. Например, язвы на языке обычно свидетельствуют о «внутреннем огне» и «огненном токсине» в сердце; появление прыщей на лбу (лоб находится в зоне влияния сердца) происходит, когда избыточный «огненный токсин» сердца вызывает их появление; возникают стеснение в груди или колющие боли в сердце; появляются бессонница, сердцебиение и т. д.

Оптимальное время для детоксикации сердца — с 11 до 13 часов дня, когда его активность максимальна. В это время можно употреблять продукты, защищающие сердце и способствующие выведению токсинов, например, пористник, орехи, соевые бобы, черный кунжут, маленькие финики, семена лотоса и т. д.

Чтобы обеспечить нормальную детоксикацию сердца, можно воспользоваться следующими методами. Массируйте точку «Шофу», расположенную между 4-й и 5-й костями ладони: согните руки в кулаки и поочередно массируйте эту точку между кончиками мизинца и безымянного пальца обеих рук; детоксикация с помощью пищи: в первую очередь рекомендуется сердцевину лотоса; она имеет горький вкус и

холодную природу, способна рассеивать «сердечный огонь», но не наносит ущерба «ян-энергии» организма, являясь лучшим средством для нейтрализации «сердечного жара»; во-вторых, отвар из зелёной фасоли помогает нейтрализовать и вывести токсины из сердца.

### **3. Селезенка**

Селезенка — крупнейший иммунный орган в организме человека, содержащий большое количество лимфоцитов и макрофагов; она является центром клеточного и гуморального иммунитета, выполняет функцию фильтрации крови, удаляя стареющие эритроциты, антигены и инородные вещества.

С возрастом и под воздействием болезней функции селезенки ослабевают, что приводит к накоплению токсинов в этом органе. Когда в селезенке накапливаются токсины, в организме появляются определенные симптомы. Например, пигментные пятна на лице; у женщин — обильные выделения; выраженный неприятный запах изо рта, появление прыщей или язв вокруг губ; из-за нарушения функций селезенки, неспособной своевременно выводить токсины из организма, происходит накопление жира в теле.

После еды организм наиболее подвержен образованию токсинов: если пища не переваривается и не усваивается своевременно, токсины накапливаются. Именно в этот момент селезенка должна работать в полную силу.

Чтобы обеспечить эффективное выведение токсинов се-

лезенкой, можно использовать следующие методы для её защиты: ① Массируйте точку «Шанцю» (точка «Шанцю» расположена в углублении ниже передней части внутреннего голеностопного сустава), помассируйте её пальцами, поддерживая ощущение покалывания, в течение примерно 3 минут; ② употреблять кислые продукты, такие как черная слива и уксус; кислые продукты являются лучшим средством для нейтрализации токсинов в пище, они укрепляют пищеварительную функцию желудка и кишечника, способствуя выведению токсинов из организма в кратчайшие сроки; кроме того, кислые продукты укрепляют селезенку и действуют как «противотоксические продукты»; ③ физические упражнения помогают пищеварению в желудке и селезенке, ускоряя выведение токсинов из организма.

#### 4. Легкие

Лёгкие — это дыхательные органы человеческого тела.

С возрастом и под воздействием болезней функции лёгких снижаются, что приводит к накоплению токсинов в лёгких. Когда в лёгких скапливаются токсины, в определённых частях тела появляются соответствующие симптомы. Например, избыток токсинов в лёгких может откладываться на коже, придавая ей ржавый, тусклый оттенок; наличие токсинов в лёгких приводит к аномальному скоплению содержимого в кишечнике и возникновению запоров; токсины в лёгких легко нарушают циркуляцию ци и крови в лёгких, в результате чего лёгкие не могут нормально избавляться от удушающего

чувства в груди, а эмоциональное состояние становится меланхоличным.

Время максимальной активности легких — с 7 до 10 часов утра. В это время лучше всего выводить токсины из легких с помощью физических упражнений, например, бега трусцой и других аэробных нагрузок, которые укрепляют легкие и способствуют выведению токсинов.

Чтобы обеспечить эффективность детоксикации легких, можно использовать следующие методы их защиты: ① массировать точку «Хэгу» (точка «Хэгу» расположена на тыльной стороне кисти между 1-й и 2-й костями кисти); сильное нажатие способствует выведению токсинов из легких; ② употреблять в пищу продукты, способствующие опорожнению кишечника, такие как репа, что также помогает очистить легкие от токсинов. Как только кишечник начнет нормально функционировать, легкие также смогут выводить токсины; грибы и лилии также обладают отличным питательным и увлажняющим действием на легкие, помогая им бороться с токсинами; ③ Занимайтесь физическими упражнениями, чтобы очистить легкие, или делайте глубокие вдохи, чтобы энергично вывести остатки отработанного воздуха из легких, либо примите горячую ванну, чтобы ускорить выделение пота и вывести накопленные в легких токсины.

## **5. Почки**

Почки — важные органы человеческого организма, основная функция которых заключается в выработке мочи, вы-

ведении из организма продуктов обмена веществ, а также некоторых отходов и токсинов; одновременно посредством реабсорбции они сохраняют в организме воду и другие полезные вещества, такие как глюкоза, белки, аминокислоты и т. д., тем самым поддерживая водно-электролитный и кислотно-щелочной баланс. Функции почек не только обеспечивают стабильность внутренней среды организма, но и способствуют нормальному протеканию обмена веществ.

С возрастом и под воздействием болезней функции почек снижаются, что приводит к накоплению токсинов в почках. Когда в почках накапливаются токсины, в некоторых частях тела появляются определенные симптомы. Например, у женщин уменьшается обильность менструаций, сокращается их продолжительность, а цвет менструальной крови становится темнее; появляются отеки; на подбородке возникают прыщи; наблюдается повышенная утомляемость и слабость в конечностях.

Наиболее подходящее время для детоксикации почек — с 5 до 7 часов утра. После ночной детоксикации организма к утру все токсины скапливаются в почках, поэтому утром после пробуждения следует выпить стакан простой воды, чтобы промыть почки и вывести токсины из организма.

Чтобы обеспечить эффективность детоксикации почек, можно использовать следующие методы для их защиты: ① массировать точку «Юнцюань» (точка «Юнцюань» — самая нижняя точка на теле, расположенная в передней трети по-

дошвы стопы), надавливая и помассируя её в течение примерно 5 минут, что способствует выведению токсинов из почек; ② употреблять продукты, способствующие детоксикации почек, например, зимнюю дыню, которая богата соком и стимулирует почки к увеличению количества мочи, выводя токсины из почек, или ямс, который усиливает детоксикационную функцию почек.

## **Признаки накопления токсинов в организме**

Причиной многих заболеваний человека является значительное накопление токсинов в организме. Если у человека появляются следующие симптомы, это означает, что в организме скопилось слишком много токсинов, которые необходимо своевременно вывести, не давая токсинам возможности нанести вред, чтобы таким образом сохранить здоровье.

### **I. Язвы во рту**

Язвы во рту — это рецидивирующие язвы или рецидивирующие стоматиты, которые являются самым распространённым заболеванием слизистой оболочки полости рта. Они могут появляться на слизистой оболочке в любой части полости рта, чаще всего на губах, щеках и краях языка, но редко встречаются на полностью ороговевшей прикрепляющейся десне и твёрдом нёбе. Возраст заболевания составляет от 10 до 30 лет, чаще встречается у женщин; язвы возникают в любое время года и, как правило, заживают самостоятельно примерно через 10 дней. Язвы во рту характеризуются самоограниченностью, цикличностью и рецидивирующим харак-

тером.

Современная медицина считает, что возникновение афты тесно связано с иммунной системой: активное и чередующееся воздействие различных токсинов приводит к снижению иммунитета организма, что вызывает повторные вспышки афт. Пациенты, страдающие афтозным стоматитом, как правило, демонстрируют иммунодефицит, то есть ослабление собственной иммунной реакции; во-вторых, большую роль играет наследственность: если один или оба родителя страдают афтозным стоматитом, их дети также более подвержены этому заболеванию, чем обычные люди; кроме того, появление язв во рту связано с заболеваниями пищеварительной системы и нарушениями её функций: например, диспепсия, метеоризм, диарея, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический или затяжной гепатит, колит или запоры — всё это может вызывать язвы во рту; дефицит элементов или определенных питательных веществ в организме, таких как цинк, железо, фолиевая кислота, витамины группы В и т. д., приводит к ослаблению иммунитета и повышает вероятность возникновения герпеса во рту; наконец, такие привычки, как одностороннее питание, диспепсия, нервное напряжение, недосыпание, чрезмерная усталость, сильный стресс на работе, простуда и т. д., также могут вызывать появление герпеса во рту.

Клинические проявления язв во рту подразделяются на три типа: легкий, герпетический и тяжелый. Симптомы язв

во рту легкой формы заключаются в появлении участков гиперемии, после чего в течение короткого времени образуются небольшие язвы диаметром 2—4 мм круглой или овальной формы, поверхность которых покрыта слоем бледно-желтой пленки; слизистая оболочка вокруг язвы гиперемирована и имеет вид красного ореола; после образования язвы возникает довольно сильная жгучая боль, как правило, заживают самостоятельно через 7—10 дней, не оставляя рубцов, но после перерыва различной продолжительности рецидивируют.

Герпетическая форма афт, также называемая афтозным стоматитом, характеризуется большим количеством язв небольшого размера, широко распространённым расположением и выраженным гиперемией слизистой оболочки. Симптомы в основном схожи с легкой формой афт, но при этом возникает сильная боль, сопровождающаяся головной болью, лихорадкой, увеличением местных лимфатических узлов и другими симптомами.

Тяжёлая форма афт — самая серьёзная из всех форм, возникающая на слизистой оболочке внутренней стороны губ и в области углов рта. Симптомы на начальной стадии такие же, как при лёгкой форме, но на поздней стадии язвы приобретают пурпурно-красный или тёмно-красный цвет, вокруг них появляется красная ореола, наблюдается сильная локальная боль, сопровождающаяся увеличением местных лимфатических узлов, повышением температуры и другими симптомами. Обычно болезнь длится более месяца, а после

выздоровления остаются рубцы; в тяжелых случаях возможно образование дефектов тканей.

Появление герпеса может сопровождаться такими общими симптомами, как неприятный запах изо рта, хронический фарингит, запор, головная боль, головокружение, а также тошнота, слабость, раздражительность и повышение температуры.

Основное лечение язв во рту заключается в снятии воспаления, обезболивании и стимулировании заживления язв. Существует множество методов лечения, которые необходимо тщательно подбирать в зависимости от тяжести заболевания, однако для предотвращения боли, связанной с язвами во рту, основное внимание следует уделять профилактике. Возникновение язв во рту в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей организма, поэтому следует избегать провоцирующих факторов и снижать частоту их появления. Для этого в повседневной жизни необходимо соблюдать гигиену полости рта, избегать повреждений слизистой оболочки, например, не употреблять острую пищу, чтобы не вызывать местного раздражения слизистой, вести здоровый образ жизни, соблюдать сбалансированное питание, выработать привычку регулярного опорожнения кишечника для предотвращения запоров, обеспечивать ежедневный достаточный сон, избегать переутомления и поддерживать хорошее настроение.

## **II. Неприятный запах изо рта**

Неприятный запах изо рта — это запах, исходящий из полости рта или других органов, наполненных воздухом, таких как нос, носовые пазухи, глотка и т. д. В строгом смысле слова неприятный запах изо рта уже считается заболеванием, а также является проявлением в полости рта некоторых серьезных системных заболеваний, что серьезно влияет на социальные контакты и психическое здоровье людей; распространенность этого явления составляет около 30 %.

Причин неприятного запаха изо рта много, их можно условно разделить на три типа: оральный, неоральный и физиологический, причем оральный является наиболее распространенным.

Оральный запах из уст означает наличие локальных заболеваний полости рта. По статистике, 80–90 % случаев неприятного запаха из уст происходят именно из полости рта. Нелеченная кариес, неудаленные остатки корней зубов, остатки коронок, аномалии анатомического строения полости рта, гингивит, пародонтит, а также повреждения слизистой оболочки полости рта — все это может вызывать неприятный запах из уст. При этом кариес и заболевания пародонта являются наиболее распространенными сопутствующими заболеваниями. у пациентов с заболеваниями пародонта часто наблюдается зубной камень и зубной налет; в пародонтальных карманах в результате ферментации бактерий образуются такие вещества, как сероводород, индол и аммиак, что и вызывает неприятный запах; Слюна также являет-

ся одним из важных факторов: уменьшение её количества и увеличение содержания органических компонентов, таких как белки, снижают промывающее и буферное действие слюны, что приводит к массовому размножению бактерий. Разлагая органические компоненты слюны, десневой жидкости и остатков пищи, бактерии производят большое количество летучих сульфидов, индола и других веществ, вызывая неприятный запах изо рта.

Нестоматогенный неприятный запах изо рта связан с заболеваниями тканей, прилегающих к полости рта, такими как гнойный тонзиллит, хронический синусит верхнечелюстной пазухи, атрофический ринит и т. д., при которых образуются гнойные выделения, вызывающие неприятный запах в полости рта; некоторые внутренние заболевания, такие как острый и хронический гастрит, язвенная болезнь, приводят к появлению кислого запаха изо рта; у пациентов с раком желудка в поздней стадии часто наблюдается неприятный запах, напоминающий запах протухшего утиного яйца; у пациентов с уремией возникает неприятный запах, напоминающий запах гнилого яблока; кроме того, лейкоз, дефицит витаминов, отравление тяжелыми металлами и другие заболевания также могут вызывать неприятный запах изо рта.

Физиологический неприятный запах изо рта возникает при употреблении определённых лекарственных средств или таких раздражающих продуктов, как лук и чеснок, а также при курении или во время сна, когда количество слюны

уменьшается, что приводит к интенсивному разложению остатков пищи бактериями и, как следствие, к кратковременному появлению неприятного запаха изо рта; неправильные привычки и плохая гигиена полости рта легко приводят к увеличению количества и утолщению зубного налета на тыльной поверхности языка, что способствует накоплению бактерий, отслоению эпителия слизистой оболочки полости рта и задержке большого количества остатков пищи, в результате чего возникает неприятный запах изо рта.

Из этого следует, что неприятный запах изо рта возникает в основном из-за чрезмерного скопления отходов в кишечнике, приводящего к образованию токсинов.

На самом деле неприятный запах изо рта не так страшен, главное — выяснить его причину и назначить соответствующее лечение. Прежде всего необходимо определить, является ли запах оральным, неоральным или физиологическим. После выяснения причины, если запах вызван заболеваниями организма, например, заболеваниями дыхательной или пищеварительной систем, повреждением органов, а также диабетом, уреимией, лейкозом или дефицитом витаминов, следует сначала провести системное лечение этих заболеваний, чтобы устранить первопричину неприятного запаха.

Что касается некоторых заболеваний полости рта, вызывающих неприятный запах изо рта, следует сначала провести своевременное стоматологическое лечение кариеса, удалить

нефункциональные остатки корней и корон, устранить аномалии анатомического строения, вылечить заболевания слизистой оболочки полости рта и т. д. — то есть провести базовое лечение, а уже затем приступить к системному устранению неприятного запаха изо рта.

Поддержание гигиены полости рта является эффективным способом предотвращения неприятного запаха изо рта. В повседневной жизни следует выбирать правильную технику чистки зубов, чистить зубы не менее двух раз в день и приучить себя к привычке своевременно полоскать рот после еды. В настоящее время широко используются ополаскиватели, содержащие перекись водорода, соли натрия, соли цинка и т. д. Качественный ополаскиватель способен поддерживать экологический баланс нормальной микрофлоры полости рта и предотвращать дисбактериоз; очищение поверхности языка также имеет большое значение: 80–90 % случаев неприятного запаха изо рта происходят именно с тыльной стороны языка; правильное очищение языка помогает эффективно подавлять микроорганизмы на его поверхности и способствует очищению полости рта; употребление пищи, богатой клетчаткой, или жевание жевательной резинки также способствуют профилактике и уменьшению неприятного запаха изо рта.

### **III. Пигментные пятна**

Пигментные пятна — это участки кожи, цвет которых отличается от цвета окружающей кожи; к ним относятся, в ос-

новном, веснушки, черные пятна, мелазма, пигментные пятна беременности и старческие пятна. Пигментные пятна относятся к кожным заболеваниям, связанным с нарушением пигментации. Из-за увеличения количества меланина в коже возникают коричневые или черные пятна, образуя пигментные, портящие внешний вид кожные заболевания. Чаще всего они появляются на щеках и лбу, их состояние ухудшается после пребывания на солнце и чаще встречаются у женщин.

Селезенка отвечает за выведение влаги из организма. Когда токсины из селезенки не могут быть выведены наружу, накопленные в организме токсины ищут возможность выйти через другие «выходные отверстия» — это является основной причиной образования пигментных пятен. Конечно, разные типы пигментных пятен имеют разные причины образования, а также разные методы профилактики и лечения.

## **1. Веснушки**

Веснушки относятся к аутосомно-доминантным наследственным кожным заболеваниям; чаще всего это пятна светло- или темно-коричневого цвета, которые обычно появляются на открытых участках кожи подростков — на лице, шее, тыльной стороне рук и т. д. Основной причиной образования веснушек являются генетические факторы; они не обязательно наследуются от родителей, а могут передаваться через поколение, и чаще всего появляются на лице у людей со светлой кожей; Пребывание кожи под воздействием солнечных лучей также является причиной образования весну-

шек. Ультрафиолетовые лучи солнца не только стимулируют активную работу пигментных клеток под кожей, вызывая выработку большого количества меланина, но и нарушают нормальный обмен веществ в клетках кожи, что приводит к задержке меланина в эпидермисе и даже его отложению в дерме, из-за чего он не может нормально выводиться из организма. Поэтому веснушки усиливаются и становятся более выраженными в весенне-летний период, а к осени и зиме снова бледнеют.

Для лечения веснушек можно применять химический пилинг, криотерапию, лазерную хирургию и т. д. После хирургического вмешательства в течение короткого времени на коже может наблюдаться потемнение, которое со временем постепенно исчезает. Прием витамина С внутрь после операции способствует исчезновению пигментных пятен, однако в настоящее время эффективность хирургического лечения варьируется от человека к человеку: у разных людей результаты различаются, и даже при успешном лечении у некоторых существует вероятность рецидива.

## **2. Пигментные пятна**

Существует множество причин образования пигментных пятен. Прежде всего, главной причиной их появления является воздействие солнечных лучей. Солнце вызывает накопление меланина в организме, что приводит к образованию пигментных пятен; название «пигментные пятна» происходит от профессиональной меланодермии: у людей, дли-

тельно контактирующих с асфальтом, каменноугольной смолой и нефтепродуктами, длительное вдыхание паров этих веществ вызывает хроническое воспаление кожи, что в конечном итоге приводит к отложению меланина в коже; использование просроченных или некачественных косметических средств может привести к отравлению кожи; когда кожа получает травму, попадание в рану посторонних веществ, таких как пыль или чернила, а также использование йодного раствора и фиолетового раствора или употребление пищи, содержащей пигменты, включая соевый соус и черный гриб, — всё это может привести к отложению пигмента в коже и образованию пигментных пятен; вредные привычки, такие как сильный стресс, одностороннее питание и недосыпание, также способствуют увеличению количества меланина.

Основные методы лечения пигментных пятен: сокращение контактов с токсичными и вредными веществами; усиление мер по защите кожи, избегание прямого воздействия солнечных лучей; витамин С играет важную роль в подавлении выработки меланина, поэтому следует употреблять больше продуктов, богатых витамином С, или проводить внутривенные капельницы с витамином С.

### **3. Мелазма**

Мелазма — это приобретённое заболевание, характеризующееся локальным увеличением пигментации, и является наиболее распространённым кожным заболеванием среди женщин. Эпидермис лица имеет самый тонкий слой и наи-

более густую сеть капилляров, поэтому именно здесь наиболее легко происходит накопление пигмента. Пигмент в основном накапливается в нижних слоях эпидермиса, где наблюдается заметное увеличение количества меланоцитов. Вследствие нарушения микроциркуляции между клетками тканей происходит их распад и гибель, что приводит к увеличению количества меланина и образованию мелазмы.

Нарушение баланса инь и янь в организме человека является основной причиной появления мелазмы. Скопление энергии печени, слабость селезенки и желудка, а также недостаток янь почки — все это может привести к появлению мелазмы на лице; у женщин, длительно принимающих противозачаточные препараты, вероятность развития мелазмы достигает 20 %. Кроме того, прием лекарств от гипертонии и диабета, а также употребление продуктов с высокой фоточувствительностью, таких как сельдерей, кинза и морковь, также может легко вызвать мелазму; некоторые хронические заболевания, такие как хронический гепатит и туберкулез, также могут стимулировать выработку меланина в организме; поскольку способность организма выводить меланин ослаблена, если меланин не удаляется из организма своевременно, со временем на лице появляются меланозы; неправильное использование косметических средств женщинами может усугубить и ускорить образование меланозов.

#### **4. Пигментные пятна беременности**

На самом деле, пигментные пятна беременности возника-

ют по тому же принципу, что и растяжки: все обусловлено особым физиологическим состоянием во время беременности. Изменения уровня эстрогена способствуют временному увеличению количества меланина в организме. Меланин — это вещество, вырабатываемое организмом человека, от которого зависит цвет волос, кожи и глаз. После родов участки отложения меланина постепенно бледнеют, и кожа возвращается к нормальному цвету. Однако некоторые пигментные пятна беременности не исчезают полностью, и необходимо принять меры, чтобы максимально уменьшить степень потемнения кожи.

Лучший способ лечения пигментных пятен — маскировка с помощью крема от растяжек. Во время беременности кожа женщины более подвержена воспалительным процессам, поэтому следует по возможности использовать натуральные средства по уходу за кожей, воздерживаться от нанесения макияжа, избегать прямых солнечных лучей и тщательно защищаться от солнца. Не следует также прибегать к процедурам отбеливания кожи, так как они могут нарушить молекулярную структуру кожи и нанести ей необратимый ущерб. Большинство пигментных пятен естественным образом исчезают в течение трех месяцев после родов; если же этого не происходит, необходимо постепенно восстанавливать состояние кожи.

## **5. Пигментные пятна**

Пигментные пятна появляются с наступлением пожило-

го возраста и не представляют опасности для здоровья. Однако если в течение короткого времени на теле появилось большое количество таких пятен, следует немедленно обратиться в больницу для обследования и лечения. В отношении пигментных пятен следует сочетать профилактику и лечение. Чтобы замедлить старение клеток организма, уменьшить количество или отсрочить появление пигментных пятен, в первую очередь необходимо скорректировать количество жиров в повседневном рационе, употреблять больше свежих фруктов и овощей, а также принимать препараты, препятствующие перекисному окислению жиров, такие как витамин Е, витамин С, витамин В2 и полутирозин; умеренно заниматься физическими упражнениями, по возможности избегать длительного пребывания на солнце и воздействия солнечных лучей, а при выходе на улицу наносить солнцезащитный крем; если количество пигментных пятен невелико, их можно удалить с помощью лазерной или криотерапии, либо применять метод похлопывания и растирания: ежедневно похлопывать тыльную сторону ладони до появления покраснения и ощущения тепла, а затем массировать 100 раз; примерно через три месяца пигментные пятна исчезнут самостоятельно.

## **6. Акне**

Акне — это хроническое воспалительное заболевание кожи, часто возникающее в подростковом возрасте; после окончания полового созревания оно, как правило, проходит

самостоятельно или симптомы ослабевают. Причины возникновения акне в основном тесно связаны с избыточной секрецией кожного сала, закупоркой протоков волосяных фолликулов и сальных желез, бактериальной инфекцией и воспалительной реакцией.

С наступлением полового созревания уровень андрогенов в организме человека быстро повышается, что стимулирует быстрое развитие сальных желез и выработку большого количества кожного сала. Накопление токсинов в организме приводит к закупорке протоков волосяных фолликулов и сальных желез, в результате чего кожное сало не может беспрепятственно выводиться из организма. Одновременно в организме активно размножается бактерия *Propionibacterium asnes*, которая расщепляет кожное сало с образованием свободных жирных кислот, что провоцирует и усугубляет симптомы. Основными признаками акне являются разнообразные кожные поражения на лице: белые и чёрные угри, воспалительные *papules*, гнойные пузырьки и узелки. Профилактика и лечение акне требуют комплексного подхода, охватывающего все аспекты жизни.

В рамках ежедневного ухода следует 1–2 раза в день умываться тёплой водой для очищения кожи; нельзя выдавливать угри руками или чесать лицо; категорически запрещается использовать жирные и пудровые косметические средства, а также мази и кремы, содержащие глюкокортикоиды.

Что касается медикаментозного лечения, то для лечения

можно использовать пероральные антибиотики и глюкокортикоиды, а также препараты для местного применения, такие как эритромицин.

## 7. Запор

Запор — это распространённый в клинической практике сложный симптом, который в основном характеризуется уменьшением частоты и объёма дефекации, а также такими симптомами, как сухость и твёрдость кала, затруднённое опорожнение кишечника и т. д. Диагноз «запор» следует ставить с учётом формы кала, обычных привычек дефекации и наличия или отсутствия затруднений при опорожнении кишечника.

С точки зрения этиологии запоры можно разделить на две категории: органические и функциональные, однако в обоих случаях их причиной является чрезмерное накопление отходов в кишечнике, в результате чего токсичные вещества повторно всасываются кишечником, что приводит к запору.

(1) Органический запор — это состояние, при котором на процесс дефекации влияют некоторые заболевания организма, например, органические поражения желудочно-кишечного тракта, поражения анального отверстия, эндокринные или метаболические заболевания, системные заболевания и заболевания нервной системы, а также побочные эффекты некоторых лекарственных препаратов, приводящие к сужению или обструкции кишечного просвета, что вызывает уменьшение частоты и объёма дефекации, а также такие

симптомы, как твердость кала и затрудненная дефекация.

(2) Функциональный запор — это состояние, при котором повседневные привычки и особенности питания приводят к уменьшению частоты и объема дефекации, а также к появлению таких симптомов, как твердый стул и затрудненное опорожнение, поскольку в организме накапливается большое количество токсинов, что приводит к ослаблению функции желудочно-кишечного тракта; Снижение количества потребляемой пищи, недостаток клетчатки в рационе или недостаток жидкости в организме приводят к ослаблению стимуляции толстой кишки; такие факторы, как напряженная работа, слишком быстрый ритм жизни и чрезмерный стресс, нарушают нормальные привычки дефекации; недостаточная физическая активность и малоподвижный образ жизни не способствуют нормальной перистальтике кишечника, что также приводит к затруднениям при дефекации; прием лекарственных препаратов также может оказывать определенное влияние на процесс дефекации.

Помимо вышеперечисленных симптомов, пациенты, страдающие запорами, часто сталкиваются с бессонницей, раздражительностью, многочисленными сновидениями, а также с психологическими расстройствами, такими как депрессия и тревога.

Хотя запор является довольно распространённым симптомом, степень выраженности которого варьируется, он наносит организму значительный вред. Лечение обычно назна-

чается с учётом причины, типа и степени тяжести заболевания и, как правило, включает в себя коррекцию образа жизни и медикаментозную терапию, направленные на восстановление нормального стула.

(1) Лечение с помощью изменения образа жизни подразумевает соблюдение рациональных пищевых привычек, увеличение потребления пищевых волокон и суточного количества жидкости для усиления стимуляции толстой кишки, а также выработку правильных привычек опорожнения кишечника, например, опорожнение кишечника утром после пробуждения. Кроме того, следует увеличить уровень физической активности, чтобы удалить избыточные скопления кала в дистальном отделе прямой кишки. Также важно активно работать над своим психологическим состоянием, поскольку хорошее настроение имеет огромное значение для лечения.

(2) Медикаментозное лечение подразумевает применение лекарственных средств для достижения эффекта слабительного действия. В основном используются объемные слабительные средства, такие как нерастворимые волокна, смазывающие слабительные, стимулирующие слабительные и прокинетики.

Медикаментозное лечение всегда сопряжено с определённым риском, поэтому при запорах основное внимание уделяется профилактике. Следует избегать недостаточного питания или употребления слишком изысканной пищи, бедной

клетчаткой, чтобы не снижать стимуляцию перистальтики толстой кишки; следует минимизировать воздействие психологических факторов, резких изменений в режиме жизни, чрезмерной усталости в результате длительных поездок и т. п., чтобы не нарушать привычки опорожнения кишечника; рационально организовывать жизнь и работу, соблюдая баланс между трудом и отдыхом; умеренная физическая активность способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта и, следовательно, стимулирует дефекацию; пациентам, у которых уже появились симптомы запора, рекомендуется выпивать не менее 6 стаканов (по 250 мл) простой воды в день, заниматься физическими упражнениями средней интенсивности и выработать привычку регулярной дефекации.

## **8. Ожирение**

Ожирение — это хроническое метаболическое заболевание, вызванное множеством факторов, которое обычно характеризуется увеличением объема и количества жировых клеток в организме, что приводит к аномальному повышению доли жира в массе тела, а также к избыточному отложению жира в определенных частях тела.

Причин ожирения много, в основном это генетические факторы, факторы социальной среды, а также психологические факторы и т. д. Телосложение родителей часто передается по наследству детям: согласно медицинским исследованиям, если один из родителей страдает ожирением, вероят-

ность развития ожирения у ребенка составляет 40 %. Если оба родителя страдают ожирением, вероятность ожирения у ребенка повышается до 80 %.

Современные люди придерживаются представления, что «хорошо есть — это счастье», и разнообразные деликатесы становятся одной из главных причин ожирения. В то же время развитие транспорта и механизация производства приводят к тому, что повседневная активность становится вялой и ленивой, что снижает возможности организма расходовать калории и способствует развитию ожирения. Перегрузка клеток и накопление жира являются истинными причинами ожирения, а избыток токсинов, нарушающий нормальную функцию выведения, также является одним из факторов, провоцирующих ожирение.

Основные меры по профилактике и лечению ожирения включают: умеренное снижение калорийности рациона — когда количество поступающих в организм калорий становится меньше, чем количество затрачиваемых, жировые отложения постепенно расщепляются, а вес постепенно снижается; прием различных витаминов; занятия аэробными упражнениями, такими как ходьба, бег трусцой, аэробика, танцы, езда на велосипеде, плавание, прыжки со скакалкой, подъем по лестнице и т. д.; ведение здорового образа жизни: не есть во время просмотра телевизора, воздерживаться от употребления алкоголя, обеспечивать достаточный сон, активно справляться с психологическим стрессом и поддержи-

вать эмоциональное равновесие.

## **9. Кожный зуд**

Зуд — это симптом кожного заболевания, при котором наблюдается только кожный зуд без первичных кожных повреждений. В зависимости от области и локализации зуда его обычно делят на две основные категории: генерализованный зуд и локализованный зуд.

Основными симптомами кожного зуда обычно являются сухость или жирность кожи, склонность к появлению сыпи, пигментных пятен и мелких узелков, а также повышенная аллергическая реакция. Это связано с тем, что кожа является важным каналом выведения токсинов и шлаков из организма и служит «зеркалом», отражающим состояние здоровья. Как только токсины и шлаки чрезмерно накапливаются в организме, на коже возникает реакция.

(1) Генерализованный зуд чаще встречается у взрослых, обычно носит приступообразный характер, а в тяжелых случаях сопровождается усиливающейся постоянной болью. Эти симптомы тесно связаны с внешними факторами окружающей среды, такими как влажность, время года, раздражение биологическими или химическими веществами в рабочей среде, а также с применением наружных лекарственных средств, мыла с высокой щелочностью и нарушением функции сальных и потовых желез кожи пациента.

(2) Причины очагового зуда иногда совпадают с причинами генерализованного зуда, а также связаны с повышен-

ной температурой кожи в определенной области, повышенной потливостью, трением, грибковыми инфекциями и т. д.

Поиск причин кожного зуда и их устранение являются ключом к профилактике и лечению. Для снятия зуда следует избегать расчесывания, трения и мытья горячей водой; необходимо вести регулярный образ жизни, носить не слишком обтягивающую одежду и не принимать ванну слишком часто; следует избегать употребления алкоголя, крепкого чая, а также острых и раздражающих продуктов, таких как перец чили, черный перец и горчица; уделять внимание отдыху и изменять вредные привычки.

## **10. Склонность к усталости**

Когда токсины в организме накапливаются до определённого уровня, это естественным образом усиливает нагрузку на различные органы и системы, что приводит к появлению таких явлений, как физическая усталость, и снижению иммунитета. Когда токсины в организме расходуют энергию почек, способность почек выводить токсины из организма снижается, в результате чего появляются такие симптомы, как физическая усталость, сонливость, простуда или повышение температуры тела, а также повышенное потоотделение.

## **11. Частое мочеиспускание, скудное мочеиспускание, резь при мочеиспускании, отеки конечностей**

Чрезмерное накопление в организме определенных патогенных факторов или токсинов нарушает нормальную работу органов, приводит к задержке большого количества жид-

кости в организме и вызывает отеки нижних конечностей. Моча является продуктом выделения организма и важным индикатором количества токсинов в организме.

## **12. Затуманенность сознания, ухудшение памяти, повышенная раздражительность**

Чрезмерное накопление токсинов в организме может привести к перегрузке органов или нарушению внутреннего кровообращения, что вызывает недостаток крови и кислорода в головном мозге, нарушает его нормальную работу и вызывает эмоциональные и психические проблемы.

## **13. Появление прыщей**

Боковые части лица являются зонами, непосредственно связанными с печеночным меридианом. При чрезмерном накоплении токсинов в печени и нарушении процесса детоксикации на боковых частях лица появляются прыщи; этот симптом сигнализирует о накоплении токсинов в печени.

## **Глава 2. Знаете ли вы, откуда берутся токсины в организме человека?**

### **Токсины в воздухе**

Солнечный свет, воздух и вода — три незаменимых элемента жизни. Воздух является одним из важнейших веществ, необходимых для выживания человека; посредством постоянного газообмена с внешней средой человек поддерживает нормальную физиологическую деятельность организма. Воздух в естественном состоянии чрезвычайно важен для выживания человека. Однако с развитием экономики, расширением масштабов жизнедеятельности и производственной деятельности человека в атмосферу постоянно выбрасывается огромное количество вредных газов. Практически каждый год в атмосферу по всему миру выбрасывается 250 миллионов тонн токсинов, а выбросы диоксида серы достигают 140 миллионов тонн, что не только разрушает окружающую среду, но и угрожает самому существованию человечества.

Проблема загрязнения атмосферы уже серьезно влияет на всю экосистему Земли. В атмосфере присутствует множество видов загрязняющих веществ, которые обладают весьма сложными физическими и химическими свойствами, а также различной степенью токсичности. Основной вред, наносимый загрязнением атмосферы здоровью человека, за-

ключается в возникновении заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и других органов. Как правило, токсины в воздухе подразделяются на внутренние и внешние, причем преобладают, как правило, внешние.

### (1) Загрязнение окисью углерода

В повседневной жизни человек чаще всего сталкивается с углекислым газом, который является продуктом обмена веществ в организме и, как правило, не представляет опасности; опасность в воздухе представляет монооксид углерода. Монооксид углерода — это вредный газ в воздухе, не вызывающий раздражения и незаметный для человеческих органов чувств. Попадая в организм, угарный газ связывается с гемоглобином в крови, вызывая такие симптомы, как затрудненное дыхание, головокружение и кислородное голодание сердечной мышцы. Угарный газ образуется при неполном сгорании любого вещества; выхлопные газы автомобилей на дорогах содержат его в больших количествах.

### (2) Загрязнение ультрафиолетовым излучением

Солнечный свет является одним из необходимых элементов для жизни людей, животных и растений, однако чрезмерное пребывание на солнце может нанести вред организму человека. В частности, ультрафиолетовое излучение не только проникает через кожу, разрушая структуру белков в организме и приводя к атрофии эластичных и коллагеновых волокон кожи, но и повреждает ДНК клеток, вызывая генетические мутации и приводя к раку кожи.

Кроме того, загрязнение атмосферы радиоактивными веществами под воздействием солнечного света часто приводит к развитию хронических заболеваний у человека.

### (3) Загрязнение взвешенными частицами

Современная промышленность в огромных количествах сжигает уголь и нефть; в результате сжигания угля и нефти в атмосферу попадает наибольшее количество вредных веществ, включая пыль, асбест, металлическую пыль, диоксид серы, оксиды углерода, оксиды азота и углеводороды, а также вторичные загрязнители атмосферы, такие как фотохимические окислители и серноокислый туман, которые наносят значительный вред дыхательным путям человека, непосредственно раздражая верхние дыхательные пути и вызывая такие заболевания дыхательных путей, как бронхит и эмфизема.

### (4) Микробиологическое загрязнение

В современных мегаполисах появилось множество высотных зданий. Постройки такого типа, как правило, представляют собой закрытые пространства, в которых для поддержания циркуляции воздуха необходимо использовать системы кондиционирования. Однако центральные кондиционеры в зданиях обычно располагаются в темных и влажных уголках, то есть именно в тех местах, где наиболее благоприятны условия для размножения бактерий и микроорганизмов. Работа кондиционеров приводит к прямому контакту людей с бактериями и микроорганизмами, вызывая такие

симптомы, как головокружение, головная боль и усталость.

Кроме того, биологическое загрязнение является аллергеном, способным вызывать такие заболевания, как ринит и астма.

#### (5) Загрязнение летучими органическими соединениями

В повседневной жизни наиболее распространёнными летучими органическими соединениями являются бензол, толуол, этилбензол и т. д. Они часто встречаются при сжигании нефтепродуктов, в промышленных выбросах, на автозаправочных станциях и т. п. При проведении ремонтных работ в домах также используются летучие вспомогательные материалы. Когда летучие органические соединения попадают в воздух, они могут вызывать дискомфорт в глазах и общее недомогание, а также представляют хроническую угрозу для здоровья человека.

#### (6) Загрязнение полициклическими углеводородами

Любые органические соединения, содержащие углерод и водород, при карбонизации или неполном сгорании образуют полициклические углеводороды. Например, при сжигании мусора, приготовлении пищи и выбросах выхлопных газов автомобилей образуются полициклические углеводороды, содержащие множество канцерогенных веществ, которые наносят огромный вред хромосомам человека.

#### (7) Загрязнение пассивным курением

Пассивное курение является одним из основных источников загрязнения воздуха в помещениях. Под пассивным

курением понимается вынужденное вдыхание некурящими людьми в закрытых помещениях дыма от зажженных курительных изделий (сигарет, трубок или сигар), выделяемого курящими людьми. Дым от пассивного курения содержит более 4000 видов газов и твердых частиц, среди которых более 40 канцерогенных веществ; при этом он может оставаться в воздухе в течение нескольких часов, нанося вред дыхательной системе человека.

### **Токсины в повседневной обстановке**

Как правило, под токсинами в воздухе внутри помещений подразумеваются токсины, присутствующие в жилых помещениях, которые являются основным местом отдыха и релаксации в повседневной жизни. Современные люди подвергаются не только загрязнению «угольным дымом» и «фотохимическим смогом», но и «загрязнению воздуха в помещениях». Основными токсичными веществами, вызывающими загрязнение воздуха в помещениях, являются формальдегид, бензол, аммиак, радон и диизотолуцианат и т. д.

Бензол содержится в различных красках и растворителях; это яд, обладающий особой аффинностью к кроветворной системе человека. Поскольку он имеет характерный ароматический запах, он не вызывает у людей особой настороженности, однако представляет огромную опасность для здоровья человека, приводя к снижению количества лейкоцитов, эритроцитов и тромбоцитов в крови, что, в свою очередь, вызывает анемию и апластическую анемию, а в редких слу-

чаях может привести к лейкозу и другим заболеваниям.

Диизотолуцианат — широко используемое химическое сырье, входящее в состав множества лакокрасочных материалов, пластмасс и изоляционных материалов. Хотя это химическое вещество и обладает низкой токсичностью, чрезмерный или длительный контакт с ним может вызывать раздражение слизистых оболочек глаз, носа и глотки, а также кашель и другие симптомы раздражения.

Жилые помещения не являются самым безопасным местом для здоровья человека — повсюду скрываются токсичные вещества.

### (1) Токсины в жилых помещениях

В только что отремонтированных жилых помещениях наблюдается высокая концентрация формальдегида, а также могут присутствовать радиоактивные вещества в гранитных материалах и смеси химических веществ с различными физико-химическими свойствами и разной степенью опасности. Эти вредные вещества могут вызывать раздражение и сухость глаз, носа и горла, кашель, а также такие побочные реакции, как головная боль, ухудшение памяти, усталость, слабость и общее недомогание.

### (2) Токсины в повседневных бытовых предметах

① Освежители воздуха: большинство освежителей воздуха содержат фенол. При вдыхании фенола у человека могут возникнуть такие симптомы, как затрудненное дыхание и головная боль; кроме того, он раздражает глаза, вызыва-

ет шелушение кожи и может спровоцировать корь. Поэтому для освежения воздуха в помещении можно рассмотреть возможность выращивания комнатных растений или использования природных средств, таких как кожура грейпфрута.

② Отбеливатели: отбеливатели содержат химическое вещество под названием натрия гипохлорит, которое обладает сильной коррозионной активностью и способно выделять раздражающие токсичные газы; чрезмерный контакт с натрия гипохлоритом может нанести определенный вред волосам и легким. Кроме того, одновременное использование отбеливателя и средств, содержащих аммиак, может привести к химической реакции с выделением хлора. Поэтому для удаления трудновыводимых пятен можно попробовать несколько раз протереть их лимоном.

Кроме того, жидкие и порошковые моющие средства содержат карбонат натрия и фосфаты, причём фосфаты могут вызывать аллергические реакции у человека, поэтому в повседневной жизни следует по возможности реже использовать продукты, содержащие фосфаты; чистящие порошки для стекол имеют характерный аммиачный запах, который может раздражать кожу, вызывать дискомфорт в глазах и легких, а в тяжелых случаях даже приводить к повреждению печени; вместо них можно использовать раствор из двух столовых ложек уксуса, разбавленных одним литром горячей воды, смочив в нем тряпку и протерев ею стекла; средства для чистки туалетов обычно содержат нафталин, кото-

рый раздражает кожу, глаза и дыхательные пути. При интенсивном вдыхании нафталина у человека могут возникнуть проблемы с печенью и почками; в этом случае для очистки также можно использовать белый уксус.

③ Электроприборы: многие электроприборы, такие как телевизоры, компьютеры и электроодеяла, обычно содержат бромированные антипирены. Попадая в воздух, бромированные антипирены могут вдыхаться человеком и с трудом выводятся из организма. Вместо электроодеяла можно использовать грелку; вынесите электроприборы из спальни, чтобы избежать вдыхания бромированных антипиренов во время глубокого сна.

④ Ковры и постельное белье: ковры из искусственных материалов содержат нестабильные органические соединения, длительный контакт с которыми может вызвать аллергические заболевания; поэтому следует использовать ковры из натуральных волокон, таких как шерсть и хлопок; постельное белье из синтетических волокон содержит формальдегид, который раздражает кожу и дыхательные пути, поэтому по возможности следует использовать постельное белье из 100% хлопка.

⑤ Нафталиновые шарики: в повседневной жизни моль часто прогрызает дырки в одежде или других текстильных изделиях, поэтому люди часто используют нафталиновые шарики для отпугивания насекомых. Нафталиновые шарики источают характерный запах, который обусловлен содержа-

нием в них дихлорбензола — вещества, вызывающего рак у животных. Кроме того, нафталиновые шарики содержат нафталин; частое воздействие нафталина приводит к разрушению эритроцитов и появлению таких симптомов, как тошнота, рвота и диарея. Поэтому при использовании камфоровых шариков их необходимо помещать в герметичные ёмкости и обеспечивать проветривание помещения, а перед повторным использованием одежды и других текстильных изделий их обязательно нужно выстирать.

### **Токсины, переносимые насекомыми**

Лето и осень — период активности и размножения различных видов комаров. После укуса комара на коже обычно появляются красные волдыри, а в тяжелых случаях может развиваться аллергическая реакция. Основные симптомы аллергии включают тошноту, диарею, зуд, отек и боль в суставах, отек кровеносных сосудов, а также затрудненное дыхание. Однако в зависимости от вида комаров способы заражения различаются, поэтому симптомы кожной аллергии также могут варьироваться. Комары, несущие большое количество токсинов, могут вызывать у человека такие симптомы, как потеря сознания, затруднение глотания, охриплость голоса, затрудненное дыхание, сильный отек, шок и даже смерть.

Комары обычно обитают в темных и влажных местах, часто используя фекалии и другие загрязнения в качестве «места обитания». Они сами обладают высокой токсичностью,

и при укусе токсина из их организма передаются человеку, вызывая соответствующие заболевания. Особенно остро эта проблема стоит в летне-осенний период, в частности в сезон дождей, когда комары массово размножаются в воде и распространяют различные заболевания.

При укусе слюна комара, проникающая в кожу, содержит экзогенный белок, который вызывает инстинктивную защитную реакцию организма, приводящую к локальной воспалительной реакции, то есть аллергической реакции. Поэтому после укуса комара на коже часто появляются красные волдыри — это первичная инфекция. Появление красных волдырей после укуса комара обусловлено инфекцией, вызванной передачей вируса; если в этот момент почесать волдырь рукой, это приведет к вторичной инфекции.

Существует четыре основных способа передачи заболеваний насекомыми. Первый способ заключается в том, что насекомые, укусив или ужалив кожу, одновременно с всасыванием крови вводят в организм человека свой яд. К ним относятся, например, комары, мошки, клопы, жуки, муравьи, осы, блохи, клещи, чесоточные клещи и пауки; второй способ заключается в том, что ядовитые волоски на поверхности насекомого проникают в кожу и выделяют токсины, например, у шелкопряда и соснового моли; третий способ заключается в том, что человек раздавливает насекомое, попавшее на поверхность кожи, что приводит к выделению токсинов из его тела, например, у крылатых и некоторых жуков;

четвертый способ заключается в том, что насекомое паразитирует внутри кожи, например, чесоточный клещ.

После укуса насекомого на коже появляется не только красная припухлость, но и зуд. В этом случае нельзя беспрядочно чесать или царапать кожу, иначе это может привести к бактериальной инфекции и, как следствие, к образованию кожных язв. После укуса насекомого можно воспользоваться следующими способами для снятия зуда:

(1) После укуса комара у большинства людей появляются такие симптомы, как покраснение, припухлость, зуд и боль; в этот момент можно облегчить состояние с помощью щелочных веществ: например, аммиачная вода снимает зуд, а также можно намочить мыло в воде и нанести его на место покраснения и отека; обычно это дает эффект в течение нескольких минут, поскольку при укусе комары выделяют муравьиную кислоту, а натриевые соли высших жирных кислот, содержащиеся в мыле, вступают с ней в реакцию.

(2) Сок листьев алоэ помогает устранить зуд. Если после укуса комара появились покраснение, отек и сильный зуд, срежьте небольшой кусочек листа алоэ, вымойте его и разломите пополам; нанесите сок половины листа на место укуса, чтобы снять отек и устранить зуд.

(3) Нанесение солевого раствора или промывание места укуса комаров солевой водой помогает смягчить припухлость и устранить зуд; если место укуса сильно чешется, можно сначала слегка пощелкать его пальцами, а затем на-

нести на него цветочную воду, «Фэн Юй Цзин» и т. п.

## **Токсины в питьевой воде**

Вода необходима для жизни и является важнейшим компонентом человеческого организма: 70 % жидкостей в организме человека составляют именно вода. Безопасность водных ресурсов тесно связана с нашим здоровьем. На сегодняшний день, благодаря стремительному прогрессу науки и техники, в различных источниках воды было обнаружено до 2221 вида органических загрязнителей, а в водопроводной воде — около 65 видов, среди которых 20 канцерогенов и 56 мутагенов.

Так какие же токсины содержатся в питьевой воде?

### **(1) Вирусы**

В водопроводной воде присутствуют энтеровирусы, вирусы гепатита и ротавирусы и т. д. Энтеровирусы являются наиболее распространённой группой вирусов в водной среде. Энтеровирусы обладают высокой устойчивостью к внешней среде и длительным сроком выживания; некоторые из них могут сохраняться в воде в течение длительного времени, например, в водопроводной воде — от 2 до 168 дней, а в морской воде — от 2 до 130 дней; вирусы гепатита обладают высокой устойчивостью к обычным химическим дезинфицирующим средствам и могут выживать в сухих или замороженных условиях в течение нескольких месяцев или лет, однако их можно уничтожить путем облучения ультрафиолетом в течение 1 часа или кипячения в течение 30 минут и

более; ротавирусы являются одной из наиболее распространённых причин острой диареи у детей во всём мире. Согласно исследованиям, ежегодно более 140 миллионов детей во всём мире заболевают ротавирусным гастроэнтеритом, что приводит к гибели сотен тысяч детей.

Более 100 видов вирусов, обнаруженных в некоторых неочищенных сточных водах, ранее были выявлены в фекалиях, выделяемых человеческим организмом. В каждой граммe человеческих фекалий может содержаться более 100 видов вирусов, причем концентрация инфекционных вирусных частиц в сточных водах еще выше. Эти токсины в водных источниках являются первопричиной заболеваний, поэтому для снижения заболеваемости необходимо не только соблюдать гигиену быта и пищевую гигиену, но и, что более важно, устранять проблему у ее истоков — очищать водоемы и сокращать сброс бытовых и промышленных сточных вод в них.

## (2) Токсичность хлора

Добавление хлора является эффективным средством дезинфекции и используется более чем 80 % водоочистных станций по всему миру. Водопроводная вода изначально является удобным и безопасным источником питьевой воды, однако для подавления роста бактерий в процессе очистки в нее обычно добавляют хлор. Поэтому в водопроводной воде необходимо поддерживать определённое количество остаточного хлора, чтобы обеспечить безопасность питьевой во-

ды по микробиологическим показателям. Однако при взаимодействии хлора с органическими кислотами образуется множество канцерогенных веществ, которые не только испускают неприятный запах, но и наносят вред организму человека.

Хлор — это неорганическое летучее химическое вещество, которое во время Первой мировой войны использовалось в качестве отравляющего газа. Он напрямую связывается с белками кожи и волос, нарушая их электролитические реакции. Если мыться или мыть голову водой, содержащей хлор, волосы становятся сухими, ломкими и секущимися, а кожа тела обесцвечивается, что приводит к отшелушиванию кожных слоев и появлению чрезвычайно зудящих кожных аллергических реакций.

Хлор, содержащийся в водопроводной воде, наносит вред окислительной поверхности мяса, овощей и фруктов, а также любой поверхности с порами, например, коже человека, ноздрям, полости рта, лёгким, волосам, глазам и т. д., поскольку хлор легко и быстро впитывается через эти поры.

Хлор попадает в организм не только с пищей, но и впитывается через кожу, вызывая отравление. Проявления хронического отравления включают: невротический синдром, повреждение печени, нарушения пищеварения, повреждения кожи и т. д. В тяжелых случаях это может привести к проблемам с кожной и пищеварительной системами, а также к канцерогенному воздействию, вызывая такие симптомы, как по-

теря аппетита, тошнота, вздутие живота, запор, нарушения функции печени, сухость кожи, трещины, сыпь, угри, аллергия, анемия, атеросклероз, гипертония, сердечные заболевания и даже рак мочевого пузыря, печени, прямой кишки и т. д.

Люди ежедневно пьют водопроводную воду, пополняя запасы жидкости в организме, но при этом вместе с ней попадают в организм и вредные вещества, содержащиеся в воде, в частности хлор. Если бы люди могли избежать вредного воздействия хлорированной воды, продолжительность их жизни могла бы увеличиться на 20–30 лет. Хотя дезинфекция и стерилизация водопроводной воды с помощью хлора дают хороший эффект и удобны в применении, из-за серьезного негативного воздействия хлора на клетки других организмов и клетки человеческого организма необходимо по возможности избегать или сокращать его использование.

Поэтому при употреблении водопроводной воды в повседневной жизни необходимо полностью удалять из неё остаточные токсины, а именно хлор. Семьи, у которых есть такая возможность, могут установить комплексную систему центральной очистки воды для дома и специальный фильтр для душа.

### (3) Длительное принятие горячего душа

Длительное принятие горячей ванны наносит вред здоровью человека. Во время купания организм напрямую контактирует с водой, содержащей токсичные химические веще-

ства, которые через воду непосредственно впитываются кожей. Поэтому во время купания организм вдыхает в 6–100 раз больше хлора, чем при прямом употреблении воды.

#### (4) Алатоксины

Микроцистины — это токсины, вырабатываемые цианобактериями, также известными как сине-зелёные водоросли. Эти микроорганизмы являются естественными обитателями рек, озёр и водно-болотных угодий и представляют серьёзную угрозу для здоровья человека. При контакте кожи с водой, содержащей алатоксины, могут возникнуть симптомы аллергии в чувствительных областях, таких как глаза и кожа; употребление небольшого количества такой воды может вызвать острый гастроэнтерит, а длительное употребление — привести к раку печени.

#### **Токсины в пище**

Пища является основой жизни человека и поддержания его здоровья. При ежедневном питании каждый человек должен не только обращать внимание на вкусовые качества еды, но и следить за сбалансированностью рациона, безопасностью продуктов, а также правильностью их приготовления и употребления.

Искусственные химические вещества, такие как пестициды, ветеринарные препараты или загрязнители окружающей среды, приводят к загрязнению пищи, и употребление загрязнённых продуктов приводит к отравлениям, однако в повседневной жизни большинство пищевых отравлений вызва-

но природными токсинами. Природные токсины содержатся в некоторых продуктах растительного и животного происхождения, и их избыточное поступление в организм оказывает негативное воздействие на здоровье человека, например, отравления могут возникнуть при употреблении недозаренной стручковой фасоли, недоваренного соевого молока, проросшего маниока и картофеля и т. д.

(1) Природные токсины в продуктах растительного происхождения

Многочисленные исследования показывают, что из более чем 300 000 известных видов растений в мире по крайней мере 2 000 являются ядовитыми; случаи отравлений в результате употребления диких грибов, ягод или других растений не редкость. На самом деле в мире лишь несколько сотен видов растений пригодны для употребления человеком в пищу, однако даже среди этих нескольких сотен многие растения могут нанести вред организму в случае чрезмерного потребления или употребления без надлежащей предварительной обработки.

Как правило, съедобными частями растений являются семена, листья, побеги, стебли, корни, плоды или клубни; то же самое относится и к ядовитым частям; растения одного рода могут обладать одинаковой или различной токсичностью; у растений разных сортов или произрастающих в разных географических условиях содержание токсинов и их распределение будут различаться.

Распространёнными примерами природных токсинов в съедобных растениях являются гликоаллоиды в картофеле, соединения, потенциально содержащие цианиды, в северном миндале и бамбуковых побегах, а также ингибиторы ферментов и фитокоагулины в бобовых культурах, таких как соя и стручковая фасоль.

(2) Природные токсины в продуктах животного происхождения

Под природными токсинами животного происхождения понимаются соединения, которые могут образовываться в результате собственного метаболизма организма человека или передаваться по пищевой цепи. В настоящее время в мире насчитывается более 1200 видов ядовитых животных или животных с ядовитыми железами; большинство из них не употребляется в пищу, но если их употребляют, необходимо соблюдать осторожность, избегая ядовитых желез и токсинов. Случаи отравления людей при употреблении наземных животных в пищу встречаются довольно редко, однако отравления, вызванные токсинами морских организмов, происходят довольно часто.

Моллюски, ракообразные и рыбы в воде могут потреблять морские токсины, вырабатываемые ядовитыми микроводорослями, которые затем накапливаются в их организмах; при употреблении этих морских организмов в пищу токсины попадают в организм человека. Например, более 90 видов фугу во всем мире содержат сильные нейротоксины, и даже упо-

требление небольшого количества может привести к отравлению и даже угрожать жизни.

Накопление токсинов из пищи в организме наносит ущерб здоровью человека, главные причины этого заключаются в следующем:

### (1) Генетические факторы человека

Составляющие пищи могут быть безвредными, а количество, потребляемое человеком, — нормальным, однако из-за особенностей генетических факторов у разных людей могут возникать симптомы пищевого отравления. Например, у некоторых людей врождённый дефицит лактазы, то есть они не могут расщеплять лактозу, содержащуюся в коровьем молоке, на глюкозу и галактозу, в результате чего не могут усваивать и использовать лактозу. После употребления коровьего молока у них легко возникают такие симптомы непереносимости лактозы, как вздутие живота и диарея.

### (2) Пищевая аллергическая реакция

У некоторых людей возникает следующая проблема: компоненты пищи безвредны, количество, потребляемое организмом, находится в пределах нормы, однако из-за индивидуальной аллергической реакции организма возникают симптомы пищевого отравления. Поэтому после употребления нетоксичных и безвредных продуктов у таких людей из-за повышенной чувствительности организма возникает локальное или общее недомогание. Различные виды мяса, рыбы, яиц, овощей и фруктов могут стать аллергенами для лю-

дей с особым конституциональным типом.

### (3) Чрезмерное употребление

Компоненты пищи безвредны, но из-за чрезмерного потребления возникают различные симптомы. Например, личи богато витамином С; при длительном чрезмерном употреблении может развиваться «болезнь личи», сопровождающаяся головокружением, сердцебиением, слабостью и холодным потом; в тяжелых случаях это может привести к летальному исходу.

### (4) Неправильная обработка продуктов

Неправильная обработка продуктов, содержащих природные токсины, при которой токсины не удаляются полностью, может вызвать у человека реакцию отравления. Например, такие продукты, как фугу, свежие листья лилейника и проросший картофель, при неправильной обработке могут вызвать отравление даже в небольших количествах.

### (5) Случайное употребление

Отравление может произойти в результате случайного употребления некоторых токсичных продуктов, например, тех, которые внешне похожи на обычные продукты, но на самом деле содержат ядовитые вещества.

Чтобы предотвратить попадание токсинов из пищи в организм, следует применять соответствующие методы обработки: правильная обработка продуктов или их тщательная термическая обработка позволяют удалить токсины или снизить их токсичность; в случаях, когда полностью устра-

нить токсины невозможно, следует уменьшить количество потребляемой пищи; например, удаление репродуктивных желез, кожи и органов у некоторых видов рыб позволяет избавиться от токсинов, скопившихся в этих тканях, и тем самым снизить поступление токсинов в организм.

## **Токсины в лекарственных препаратах**

Как гласит пословица, «любое лекарство в какой-то мере ядовито». Лекарства сами по себе обладают определенной токсичностью, и в самых ранних китайских медицинских трактатах содержатся подробные указания о том, как их применять. В этих трудах лекарства делятся на несколько категорий: сильнотоксичные, умереннотоксичные, слаботоксичные и нетоксичные. Химические препараты, в свою очередь, состоят из множества химических веществ и производятся химическим способом, поэтому содержание в них токсинов неизбежно. В то же время многие считают, что традиционные китайские лекарства в основном получают из природных растений и животных, поэтому препараты, состоящие исключительно из традиционных китайских лекарственных средств, гораздо безопаснее химических препаратов и не вызывают побочных эффектов. Однако злоупотребление или чрезмерный прием лекарств может привести к появлению токсических побочных эффектов в организме человека.

Согласно литературным данным, существует более 20 видов лекарственных трав, способных привести к летальному исходу, например, лопатолистник, плоды индигового дере-

ва и китайский стонога — все они содержат сильные яды. Возможно, после соответствующей термической обработки токсичность лекарств значительно снижается, но в случае злоупотребления или передозировки организм все равно подвергается воздействию токсинов или у него появляются симптомы отравления, которые в тяжелых случаях могут привести к смерти. Поэтому, будь то традиционная китайская медицина или западная, необходимо предотвращать вред, наносимый организму токсинами, содержащимися в лекарствах.

① В западной медицине клинические дозы антибиотиков становятся всё больше, а ассортимент препаратов — всё шире, что приводит к усилению резистентности организма к лекарствам и снижению эффективности медикаментозного лечения. Возможно, при некоторых заболеваниях применение лекарств создаёт видимость излечения, однако побочные эффекты, вызванные лекарствами, зачастую приводят к появлению новых заболеваний.

② Предотвращение повреждения печени лекарственными средствами: печень и почки являются основными органами, отвечающими за расщепление, метаболизм и выведение лекарств из организма. Лекарства с высокой растворимостью в воде выводятся из организма непосредственно через почки с мочой; в то время как лекарства с высокой жирорастворимостью должны сначала расщепляться в печени, преобразовываться в водорастворимые метаболиты, а затем в вещества

с меньшей молекулярной массой, после чего выводятся из организма через почки с мочой или через кишечник вместе с желчью.

Печень и почки в процессе поглощения, транспортировки, накопления и выведения лекарственных средств находятся в тесном контакте с молекулами лекарств. Именно поэтому, что печень, почки и другие органы выполняют «важную роль» в процессе метаболизма лекарств, они чрезвычайно уязвимы к их повреждающему воздействию. Пожилые люди, пациенты с печеночными заболеваниями в анамнезе, лица, злоупотребляющие алкоголем в течение длительного времени, дети, беременные женщины, а также люди с особым конституциональным типом относятся к группам риска развития лекарственного поражения печени.

Следует с осторожностью применять препараты с высокой нефротоксичностью; в особенности пациентам с нарушениями функции почек и пожилым людям следует по возможности избегать использования и контакта с препаратами, токсичными для почек; в случае случайного приема таких препаратов необходимо как можно скорее начать лечение.

③ Следует избегать злоупотребления лекарствами, в том числе их передозировки и слишком частого приема: в повседневной жизни, когда люди болевают каким-либо обычным заболеванием, они часто самостоятельно принимают антибиотики и другие препараты; ненадлежащее самолечение может вызвать побочные эффекты и даже привести к более

серьезным заболеваниям. Молекулярная масса лекарственного средства, его жирорастворимость и сродство к белкам влияют на метаболизм в почках, что способствует накоплению препарата в них.

Чрезмерный и слишком частый прием лекарств приводит к чрезмерно высокой концентрации лекарственного вещества в организме, что может даже вызвать образование кристаллов и отложение иммунных комплексов в почках, тем самым нарушая их функцию; если лекарственное вещество повторно и в течение длительного времени накапливается в почках, это может легко привести к повреждению почек.

#### (4) Строго следуйте рекомендациям врача

Перед приемом лекарств пациент должен сообщить врачу или фармацевту о своей истории болезни и аллергии на лекарственные препараты, чтобы обеспечить взаимодействие между врачом и пациентом. В процессе лечения необходимо регулярно проверять функции печени и почек, а также наблюдать за изменениями в симптоматике основного заболевания.

В процессе лечения необходимо разработать рациональную схему лечения и строго следовать рекомендациям врача.

## **Глава 3. Знаете ли вы, насколько серьезны последствия отравления?**

Вред, наносимый организму токсинами

Существуют две основные причины заболеваний человека: во-первых, длительное несбалансированное питание, приводящее к недоеданию; во-вторых, чрезмерное накопление токсинов в организме, вызывающее нарушение функций органов, тканей и клеток и приводящее к развитию различных заболеваний.

Вред, наносимый токсинами организму человека, огромен.

(1) Влияние на циркуляцию ци и крови в организме

Если токсины не выводятся из организма своевременно, они легко всасываются и перевариваются заново, что приводит к интоксикации организма и провоцирует развитие множества заболеваний. Как только токсины образуются в организме, они препятствуют циркуляции «ци» и нарушают нормальное кровообращение, что приводит к замедлению кровотока и образованию стазного крови. Это вызывает такие симптомы, как тусклый цвет лица и синюшность губ; в легких случаях наблюдаются усталость, слабость и одышка, в тяжелых случаях — к склерозированию сосудов, что приводит к гипертонии, ишемической болезни сердца, гиперлипидемии, гипервязкости крови, церебральному тромбозу

и другим сердечно-сосудистым и церебральным заболеваниями.

## (2) Нарушение баланса обмена веществ

Если в организме задерживается большое количество токсинов, которые не могут быть нормально выведены из организма, это с высокой вероятностью приведет к нарушению баланса энергетического обмена, избыточному выделению тепла, склонности к «огню», а также к истощению «инь-цзинь». При нарушении баланса обмена у человека могут появиться такие симптомы, как кожный зуд, сухость кожи, запоры и угревая сыпь на лице.

## (3) Влияние на функции внутренних органов

Попадая в организм, токсины непосредственно нарушают нормальную работу внутренних органов, что приводит к патологическим изменениям во всём организме или в отдельных его частях. У здоровых людей почки обладают способностью регулировать баланс инь и янь во всем организме, однако когда токсины попадают в почки, это может привести к ослаблению почек и нарушению баланса инь и янь в организме. При дефиците инь возникает избыток огня, что проявляется такими симптомами, как сухость и зуд кожи, сухость стула, затрудненное опорожнение кишечника, сухость во рту и на языке; при дефиците янь возникает холод, что проявляется такими симптомами, как тусклый цвет лица и холодные конечности.

## (4) Влияние на кожу лица

На кожу лица влияют как отложение меланина, так и возрастные изменения, а накопление токсинов в организме является одним из важных факторов, вызывающих кожные проблемы. Токсины в организме могут воздействовать на гипоталамус, гипофиз, надпочечники и другие структуры, что приводит к увеличению выработки кортикостероидов и, как следствие, к появлению пигментных пятен. Кроме того, токсины стимулируют образование свободных радикалов, что приводит к увеличению количества морщин на лице и ухудшению состояния кожи.

#### (5) Ускорение старения организма

Нарушение циркуляции ци и крови, дисбаланс инь и янь, а также дисфункция внутренних органов — все эти факторы ускоряют процесс старения организма. С возрастом способность организма поддерживать баланс инь и янь и функционирование внутренних органов постепенно ослабевает. В то же время длительное воздействие внешних и внутренних токсинов приводит к нарушению баланса инь и янь, затрудняя усвоение питательных веществ и выведение токсинов, повреждая органы и ткани, что ведет к ухудшению функций организма и ускоряет процесс старения.

#### **Вред токсинов для психического здоровья**

Существует пословица: «Сто токсинов — сто болезней». Это означает, что токсины любого рода, будь то поступившие извне или образовавшиеся внутри организма, наносят человеческому организму определенный вред. В медицине

считается, что токсины, проникая в организм, воздействуют на дыхательную, нервную, кровеносную и эндокринную системы человека, нанося не только физический вред, но и причиняя серьезный ущерб психике, влияя на душевное состояние человека, вызывая такие симптомы, как бессонница и психические расстройства, замедляя мыслительную деятельность, вызывая раздражительность, а также приводя к развитию депрессии и нервных расстройств.

### (1) Вызывание депрессии

Токсины — это наиболее распространённые в организме человека вещества, которые также являются вредными для него; при длительном накоплении в организме они легко вызывают депрессию. Под депрессией понимается длительное ухудшение настроения, подавленность, чувство уныния, глубокой печали, неполноценности и депрессивности, а иногда даже пессимизма и отвращения к жизни; при этом состояние длится довольно долго и имеет тенденцию к рецидивам.

В большинстве случаев депрессия возникает под воздействием множества факторов, включая биологические, психологические и социальные. Биологические факторы связаны с генетикой и нервной системой, причем ведущую роль играет именно нервная система. То есть, когда токсины накапливаются в организме, они влияют на работу нервной системы, препятствуя её нормальному функционированию, что и приводит к депрессии.

### (2) Причины эмоционального напряжения

У каждого человека есть эмоции, и эти эмоции тесно связаны со здоровьем тела. Распространенное в повседневной жизни выражение «радость — сердце, гнев — печень, печаль — легкие, размышления — селезенка, страх — почки, скорбь — желчный пузырь» также свидетельствует о том, что эмоции играют решающую роль в здоровье. Эмоциональное напряжение, то есть длительное беспокойство, обычно вызвано нарушением функций селезенки и легких: когда в селезенке и легких накапливается избыток токсинов, это приводит к ослаблению их функций, что, в свою очередь, влияет на эмоциональное состояние человека.

Селезенка в основном регулирует работу всего организма, заботится о всех органах, включая доставку и распределение питательных веществ, а также является органом, в котором хранится наибольшее количество крови. Как только накопление токсинов влияет на селезенку и приводит к её повреждению, это легко вызывает эмоциональные колебания, основными симптомами которых являются длительная тревога и напряжение.

### (3) Влияние на психическое состояние

Токсины часто приводят к нарушениям психического состояния, в первую очередь вызывая когнитивные и психические расстройства. Длительное накопление токсинов в организме, влияя на функции органов и тканей, сказывается на психическом состоянии, вызывая галлюцинации, бред, нарушения ориентации и другие проблемы.

## **Глава 4. Основные сведения о детоксикации, которые должен знать каждый**

Правильное понимание инфекционных заболеваний и методов дезинфекции

### **I. Правильное понимание инфекционных заболеваний**

Инфекционные заболевания — это группа заболеваний, вызываемых инфекцией, вызванной патогенами, такими как бактерии и вирусы, которые характеризуются эпидемичностью, заразностью, сезонностью и формированием иммунитета после перенесенной инфекции.

Инфекционные заболевания могут возникать у отдельных людей, а могут и приводить к появлению большого числа больных с одним и тем же заболеванием в течение короткого периода времени; последнее явление и отражает эпидемический характер инфекционных заболеваний. Число заболевших многими инфекционными заболеваниями резко возрастает в определенные сезоны года: например, зимой и весной часто распространяются респираторные инфекции, а летом и осенью — кишечные инфекции.

Каждая инфекционная болезнь имеет свой специфический возбудитель; например, возбудителем вирусного гепатита является вирус гепатита. Как правило, после перене-

сения некоторых инфекционных болезней у человека вырабатывается пожизненный иммунитет, и он редко заболевает ими повторно, например, корью или брюшным тифом; в то же время после излечения от некоторых инфекционных болезней иммунитет сохраняется лишь на короткий срок, и через некоторое время болезнь может повториться, например, грипп или бактериальный дизентерия.

В течение жизни человек наиболее подвержен двум основным категориям инфекционных заболеваний. Первая — острые инфекции верхних дыхательных путей, обычно называемые простудой; они имеют самый высокий уровень заболеваемости среди всех инфекционных заболеваний, составляя примерно  $1/4$  всех заболеваний человека. Дети ежегодно переносят острые инфекции верхних дыхательных путей 6–10 раз, а взрослые — в среднем 2–4 раза; вторая категория — инфекционные диареи, уровень заболеваемости которыми также очень высок.

Заражение инфекционными заболеваниями происходит в основном по трем причинам: во-первых, контакт с источником инфекции; во-вторых, наличие пути передачи; в-третьих, контакт с восприимчивым населением. Все три условия являются обязательными.

Во-первых, прежде чем заболеть инфекционным заболеванием, человек обязательно должен был прямо или косвенно контактировать с источником инфекции, которым являются больные инфекционным заболеванием, латентные ин-

фицированные, носители патогена или животные, являющиеся носителями патогена. Во-вторых, источник инфекции должен пройти через определённый путь передачи, чтобы попасть в организм восприимчивого человека. Кроме того, одно и то же инфекционное заболевание по-разному влияет на разные группы населения, поскольку у каждого человека разная сопротивляемость конкретному инфекционному заболеванию, то есть у разных групп населения разная восприимчивость к патогену.

Существует пять основных путей передачи инфекционных заболеваний:

### (1) Передача через пищеварительный тракт

Возбудитель выделяется с калом, загрязняя окружающую среду, водные ресурсы, пищу и руки, в результате чего восприимчивый человек заражается во время приема пищи или питья. К заболеваниям, передающимся через пищеварительный тракт, относятся брюшной тиф, холера и др.

### (2) Передача воздушно-капельным путем

Возбудители выделяются источником инфекции при кашле, чихании или разговоре в виде секрета и слюны; инфицирование происходит при вдыхании этих выделений восприимчивыми лицами. К заболеваниям, передающимся воздушно-капельным путем, относятся коклюш, грипп и др.

### (3) Контактный путь

Заражение, вызванное контактом с предметами, загрязнёнными возбудителями, например, при кожном контакте

или половых контактах.

#### (4) Передача через кровь

Заражение происходит посредством переливания крови, удаления зубов, совместного использования одной шприца при внутривенном употреблении наркотиков и т. п. К заболеваниям, передаваемым через кровь, относятся гепатит В, гепатит С и гепатит D и др.

#### (5) Передача через насекомых-переносчиков

Комары, блохи, клещи, чесоточные клещи, мухи и другие насекомые передают возбудители инфекции восприимчивым людям посредством укусов. К заболеваниям, передаваемым насекомыми, относятся малярия, филяриатоз, лихорадка денге, рецидивирующая лихорадка, пятнистая тиф и чума.

Исходя из трёх причин возникновения инфекционных заболеваний, можно выделить три основных способа защиты от них:

#### (1) Изоляция источника инфекции

Изолировать животных или людей, являющихся источниками инфекции. Например, во время эпидемии атипичной пневмонии (SARS) пациенты с подтвержденным диагнозом и подозрением на заболевание подвергались изоляции.

#### (2) Пресечение путей передачи

Частое мытье рук, проветривание помещений, соблюдение гигиены питания, отказ от наркотиков, обеспечение личной защиты, при необходимости ношение масок, защитных

очков, изоляционных костюмов, дезинфекция и т. д. — все это позволяет предотвратить передачу инфекции через пищеварительный тракт, воздушно-капельным путем, при контакте, через кровь и слюну.

### (3) Защита уязвимых групп населения

Проводить вакцинацию групп населения, подверженных инфекционным заболеваниям, и укреплять иммунитет уязвимых групп населения.

## **II. Правильное понимание методов дезинфекции**

Методы дезинфекции, как правило, подразделяются на физические, химические и биологические. Биологические методы в основном используют биологические факторы для удаления загрязнений, содержащих патогены; их действие относительно медленное, а бактерицидный эффект не является полным, поэтому они обычно не применяются для дезинфекции при инфекционных заболеваниях. Таким образом, основными методами дезинфекции для профилактики инфекционных заболеваний являются физические и химические методы.

### (1) Физические методы дезинфекции

#### 1. Механическая дезинфекция

Как правило, мытье рук с мылом и ополаскивание проточной водой позволяет уничтожить подавляющую часть, а то и все бактерии на руках; использование масок предотвращает проникновение патогенов в организм через дыхательные пути; использование вентиляционных устройств позво-

ляет удалять токсичные и вредные вещества из воздуха в помещении, поддерживая стерильные условия.

## **2. Дезинфекция влажным теплом**

Дезинфекция влажным теплом включает в себя обжигание огнём, кипячение, воздействие струйного пара, воздействие пара высокой температуры, стерилизацию сухим теплом и т. д. Она основана главным образом на коагуляции и денатурации белков патогенов, что ускоряет гибель микроорганизмов и лишает их нормальных метаболических функций, обеспечивая хороший дезинфицирующий эффект.

### **(1) Дезинфекция сжиганием**

Обычно для загрязнений, не представляющих большой экономической ценности, таких как металлические инструменты и трупы животных, можно использовать метод сжигания; этот метод прост, экономичен и дает хорошие результаты.

### **(2) Стерилизация кипячением**

Стерилизация кипячением — один из самых ранних методов стерилизации. К её преимуществам относятся простота, удобство применения, отсутствие необходимости в специальных установках, низкая стоимость и надёжный результат; недостатком является то, что стерилизуемые предметы намокают, что увеличивает вероятность повторного загрязнения после обработки.

Дезинфекция кипячением обычно применяется для дезинфекции столовых приборов, продуктов питания, хлопчат-

тобумажных изделий, металлических изделий и т. д. При температуре воды 100 градусов по Цельсию бактерии погибают уже через 1–2 минуты; обычно для достижения дезинфицирующего эффекта достаточно кипятить предметы в течение 5–15 минут после закипания воды, однако споры некоторых бактерий обладают повышенной термостойкостью, и для их уничтожения требуется кипячение в течение нескольких часов.

При использовании метода стерилизации кипячением следует обратить внимание на следующее: во время кипячения не следует помещать в воду слишком много предметов для стерилизации — их объем не должен превышать три четверти объема емкости; все предметы должны быть полностью погружены в воду, и в процессе кипячения не следует добавлять новые предметы для стерилизации; время стерилизации кипячением отсчитывается с момента закипания воды, а для предметов с плохой теплопроводностью время кипячения следует увеличить.

### (3) Паровая дезинфекция

Стерилизация паром является наиболее распространённым и надёжным методом термической стерилизации; её преимуществом является высокая проникающая способность, позволяющая уничтожить все микроорганизмы.

### (II) Методы химической дезинфекции

Химические методы дезинфекции и стерилизации охватывают очень широкий спектр вопросов; как в больницах

любого размера, так и в повседневной домашней практике необходимо обеспечивать надлежащий уровень медицинского ухода. Поэтому дезинфекция и стерилизация с помощью химических средств являются крайне необходимыми. Ниже приведены некоторые широко используемые химические дезинфицирующие средства.

## **1. Хлорный порошок**

Хлорный порошок представляет собой белый гранулированный порошок с запахом хлора, растворимый в воде; раствор имеет мутный вид. Он обладает уничтожающим действием в отношении размножающихся бактерий, вирусов, спор грибов и бактериальных спор. Обычно используется для дезинфекции питьевой воды, очистки сточных вод, дезинфекции инструментов в пищевой промышленности, а также для обеззараживания экскрементов больных инфекционными заболеваниями и заражённых участков окружающей среды. Однако хлорный порошок нестойкий к температурным изменениям и легко поглощает влагу и углекислый газ из воздуха, что приводит к его разложению.

## **2. Этанол**

Этанол представляет собой бесцветную прозрачную жидкость с резким запахом, он легко улетучивается и воспламеняется, обладает бактерицидным действием и чаще всего используется для дезинфекции кожи; время воздействия должно составлять не менее 5 минут. Следует обратить внимание на то, что для дезинфекции этанолом требуется опреде-

лённая концентрация: слишком высокая или слишком низкая концентрация может повлиять на эффективность дезинфекции. При контакте с белками этанол вызывает их коагуляцию, образуя защитную пленку, поэтому перед дезинфекцией предметов этанолом необходимо тщательно удалить с их поверхности органические вещества. Этанол следует хранить в закрытой таре и своевременно заменять, чтобы избежать улетучивания активных компонентов и снижения эффективности дезинфекции.

### **Полезные советы по выведению токсинов**

В повседневной жизни нам необходимо выводить токсины из организма, а ещё важнее — предотвращать их проникновение в организм, устраняя у истоков вред, который они наносят здоровью человека.

Накопление токсинов в организме происходит в основном по двум причинам: во-первых, из-за поступления в организм чрезмерного количества токсинов, во-вторых, из-за возрастного снижения функциональности органов или заболеваний определенных органов, которые не позволяют своевременно выводить токсины из организма. На протяжении жизни человек подвергается воздействию различных токсинов на пяти этапах, когда организм наиболее уязвим к интоксикации.

Первый этап: внутриутробный период. Находясь в утробе матери, плод подвергается воздействию целого ряда токсинов: загрязнению воздуха, в том числе выхлопными газами от интенсивного дорожного движения и пестицидами,

используемыми в жилых помещениях; а также различным бытовым средствам, содержащим токсины, которые мать использует во время беременности, включая отбеливатели, освежители воздуха, средства для мытья окон, чистящие средства для ковров, жидкости для химической чистки и т. д. Поскольку иммунитет плода слаб, вред, наносимый этими химическими веществами плоду, в 3–10 раз превышает вред, наносимый взрослому человеку.

Второй этап: детский возраст. Покинув материнскую утробу, ребенок сталкивается с различными токсинами. В продуктах, которые он употребляет, присутствуют пищевые добавки в виде красителей, ароматизаторов и консервантов; даже упаковка продуктов может содержать токсичные и вредные вещества. Организм ребенка не способен усваивать и перерабатывать эти химические вещества, что приводит к отравлению.

Третий этап: подростковый возраст. Подростковый период — это время интенсивного поступления питательных веществ, однако многие продукты питания содержат токсичные и вредные вещества, в том числе канцерогены; средства личной гигиены, используемые в повседневной жизни, включая шампуни, гели для душа, косметику и т. д., содержат около 200 видов химических веществ, которые серьезно влияют на рост и развитие организма подростков, вызывая различные негативные эмоциональные изменения и даже влияя на развитие мозга.

Четвертый этап: зрелый возраст. Взрослые люди, как правило, имеют стабильную работу, однако в некоторых профессиях неизбежен контакт с токсичными и вредными веществами, что приводит к появлению таких симптомов, как головокружение, тошнота или першение в горле.

Пятый этап: пожилой возраст. С возрастом сопротивляемость организма ослабевает, в связи с чем возникает необходимость приема различных лекарств, которые также содержат значительное количество токсинов. Собственные детоксикационные функции организма недостаточны для противодействия токсинам лекарств; кроме того, при длительном употреблении водопроводной воды микроорганизмы, содержащиеся в воде, постоянно накапливаются в организме, что приводит к ослаблению костей.

Как же, учитывая такое разнообразие токсинов, предотвратить их попадание в организм? В повседневной жизни можно использовать несколько простых методов, чтобы легко не допустить попадания токсинов в организм.

① Очищайте воздух самыми естественными способами: держите в помещении зеленые растения или разложите кожуру грейпфрута.

② Что касается трудноудаляемых пятен на посуде и одежде, попробуйте несколько раз протереть их лимоном.

③ Не используйте в помещении ковры с синтетическим ворсом, выбирайте ковры из натуральных волокон, например, из шерсти и хлопка; используйте постельное белье из

100% хлопка.

④ Используйте моющие средства для посуды и стиральный порошок без фосфатов; можно использовать натуральные чистящие средства, например, смесь из двух ложек уксуса и горячей воды, которая также обладает очищающим эффектом.

⑤ Старайтесь как можно реже использовать электроприборы в спальне, чтобы во время сна не вдыхать бромсодержащие антипирогенные добавки из электроприборов; зимой во время сна используйте грелку вместо электрического одеяла.

⑥ По возможности выбирайте деревянные детские игрушки.

⑦ Для устранения перхоти попробуйте массировать волосы оливковым маслом.

⑧ Физические упражнения — самый древний и эффективный способ выведения токсинов; они способствуют нормальному мочеотделению, дефекации и потоотделению.

### **Что нужно учитывать при детоксикации**

В повседневной жизни нам необходимо предотвращать проникновение токсинов в организм, устраняя их вредное воздействие на здоровье у источника, а также выводить токсины из организма. Однако для достижения наилучшего эффекта при детоксикации необходимо соблюдать определенные меры предосторожности.

(1) Детоксикация должна быть умеренной

Детоксикация — это способ предотвратить попадание токсинов из внешней среды в организм, но нельзя ради выведения токсинов из организма полностью отгораживаться от внешнего мира и отказываться от употребления любой пищи, в которой могут содержаться токсины. Человек неизбежно вступает в контакт с внешней средой и не может обходиться без пищи; внешняя среда является основой существования человека, в ней содержится необходимый организму кислород, а пища является основным источником веществ, поддерживающих здоровье и жизнь; человек не может существовать без кислорода и пищи. Поэтому, хотя детоксикация и является неотъемлемой частью повседневной жизни, ни в коем случае нельзя чрезмерно ограждать себя от токсинов, так как чрезмерная детоксикация может привести к недоеданию и, в свою очередь, нанести вред здоровью.

(2) Различные типы конституции требуют разных методов детоксикации

Каждый человек в этом мире — уникальная личность, и конституция каждого человека индивидуальна. Поэтому в процессе детоксикации необходимо тщательно учитывать, какой метод очищения подходит именно вашему типу конституции, а также обращать внимание на противопоказания и меры предосторожности.

(3) У всех методов детоксикации есть свои преимущества и недостатки

Как правило, накопление токсинов в организме приводит

к угрозе здоровью, поэтому детоксикация становится крайне необходимой мерой. В современном обществе всё больше людей уделяют внимание своему здоровью и, следовательно, начинают заботиться о детоксикации. В соответствии с потребностями людей на рынке постоянно появляются различные мнения и новости, предлагающие разнообразные методы детоксикации. Даже если каждый из этих методов был разработан на основе экспериментов, исследований и опросов, он все равно имеет свои исключения, поскольку мир постоянно меняется, и каждый фактор может повлиять на точность экспериментов и исследований. Поэтому каждый метод детоксикации имеет как преимущества, так и недостатки; ни один из них не является полностью полезным или полностью вредным.

В повседневной жизни, применяя различные методы детоксикации, нам необходимо четко понимать преимущества и недостатки каждого из них, а также знать противопоказания и меры предосторожности, чтобы более эффективно использовать эти методы для поддержания здоровья и обеспечения безопасности жизни.

## **Часть 2. Практическая часть: Детоксикация и уход за кожей — всё в мелочах повседневной жизни**

### **Глава 5. Ежедневная детоксикация: хорошие привычки — залог крепкого здоровья**

Метод детоксикации через сон

Быстрое развитие экономики привело к ускорению темпа жизни и работы современного человека. Многие офисные работники, стремясь к высоким результатам, полностью игнорируют необходимость сна, часто остаются в офисе сверхурочно и не ложатся спать до часа или двух ночи; всё больше людей смотрят фильмы, играют в игры на мобильных телефонах или устраивают вечеринки до поздней ночи, обычно не заканчивая их до самого утра.

Сон тесно связан со здоровьем человеческого организма и имеет огромное значение для него. Длительная нехватка полноценного сна не только вызывает умственное утомление, снижает способность к учебе и работе, уменьшает эффективность и ухудшает способность к принятию решений,

но и повышает риск возникновения мигрени; более того, длительное недосыпание может нанести ущерб мозгу и даже привести к смерти.

Даже если лекарства и биологически активные добавки способны очищать организм от токсинов и укреплять здоровье, играя определенную роль в поддержании здоровья человека, лучшим способом оздоровления и детоксикации по-прежнему остаются качественный сон и правильные пищевые привычки, причем сон занимает в этом значительную долю. В традиционной медицине часто говорят: «Три части — регулирование, семь частей — питание», а в народной мудрости есть поговорка: «Лекарства хуже питания, питание хуже сна». Так какую же роль сон играет в здоровье человека?

В человеческом мозге большая часть продуктов обмена веществ обычно выделяется клетками мозга в межклеточную жидкость. В частности, выделяемая клетками мозга спинномозговая жидкость поступает в мозг через промежутки между артериями, вступает в обмен с жидкостью в тканях мозга, а затем выносит продукты обмена веществ к меридианам и выводит их из мозга.

Однажды ученые провели эксперимент на мышах: в состоянии бодрствования и во время сна в мозг мышей вводили небольшие молекулы флуоресцентного красителя, чтобы наблюдать за циркуляцией спинномозговой жидкости в мозге. Ученые обнаружили, что во время сна флуоресцентный

краситель распределялся по мозгу мышей гораздо шире, чем в состоянии бодрствования, то есть во время сна спинномозговая жидкость циркулирует в мозге более свободно. Более глубокие исследования показали, что во время сна межклеточные промежутки в мозге становятся шире, чем в бодрствующем состоянии, то есть спинномозговая жидкость в это время легче проникает внутрь мозга и осуществляет обмен веществами с межклеточной жидкостью. Без преувеличения можно сказать, что во время сна мозг как бы принимает ванну из спинномозговой жидкости, смывая накопившиеся внутри организма продукты обмена веществ и токсины.

Период сна — это время настоящего «очищения от токсинов»: большая часть процессов метаболизма и выведения токсинов происходит именно во время глубокого сна. Поэтому глубокий сон способствует закреплению памяти, регулированию обмена веществ в организме, эффективному удалению токсинов, образовавшихся в результате метаболизма, из мозга и восстановлению жизненных сил организма.

Внутренние биологические часы человека регулируют обмен веществ в основных органах организма. У каждого органа в организме человека есть своё время детоксикации: различные органы очищаются в разное время суток, причём детоксикация органов в основном происходит во время сна, в том числе в фазе глубокого сна.

С 21:00 до 23:00 — время очищения лимфатической иммунной системы. При нормальном функционировании им-

мунной системы организм способен эффективно противостоять воздействию внешних вирусов и предотвращать повреждения. Иммунная система в основном с помощью кровообращения и лимфообращения удаляет проникшие извне микроорганизмы и их продукты, а также отслеживает и удаляет ненужные или вредные клетки, включая заражённые вирусами, раковые, а также стареющие и повреждённые клетки. Во время сна количество двух типов лимфоцитов в организме заметно увеличивается, одновременно вырабатывается «фактор сна», который эффективно способствует увеличению количества лейкоцитов и уничтожению проникших в организм бактерий и вирусов. Как только наступает период детоксикации лимфатической иммунной системы, следует по возможности сохранять покой; лучше всего тихо отдохнуть или послушать музыку, чтобы расслабить тело. Это не только обеспечит успешное завершение лимфатической детоксикации, но и заложит хорошую основу для детоксикации других органов.

С 23:00 до 01:00 — период детоксикации печени. Печень — это крупный «мусороперерабатывающий завод» внутри человеческого организма, который днём и ночью занимается «очищением» организма. Когда человек испытывает усталость от работы или чрезмерный стресс, это негативно сказывается на способности печени выводить токсины, в результате чего печень не может своевременно избавляться от них, и токсины задерживаются в организме, накапливаясь и об-

разуя вредные вещества, что напрямую влияет на здоровье; как только в печени накапливаются токсины, у человека появляются явные негативные эмоции, а также такие симптомы, как мигрень и появление прыщей. Детоксикация печени должна происходить во время глубокого сна, чтобы эффективно стимулировать метаболические функции печени и восстановить нормальный обмен веществ. В повседневной жизни следует уделять внимание употреблению продуктов с высоким содержанием клетчатки и витаминов группы В, а также ограничивать потребление биологически активных добавок, лекарств и продуктов для здоровья, чтобы снизить утомляемость организма.

С 1 до 3 часов ночи происходит детоксикация желчного пузыря. Основные функции желчного пузыря заключаются в накоплении и выделении желчи, а также в участии в пищеварении. Желчный пузырь осуществляет детоксикацию главным образом посредством секреции желчи. Желчь является чрезвычайно важной биологической жидкостью, которая не только участвует в переваривании и усвоении жиров и жирорастворимых витаминов, но и служит каналом выведения множества продуктов обмена веществ и других вредных веществ из организма. Желчь в основном вырабатывается печенью и желчными протоками; её основным компонентом является вода, а основными растворёнными веществами в ней являются электролиты и белки, по составу чрезвычайно схожие с компонентами плазмы крови, а также большое

количество продуктов выведения, прошедших трансформацию в печени, включая токсичные и вредные вещества. С 1 до 3 часов ночи — период наибольшей активности желчного меридиана, поэтому в это время необходимо находиться в фазе глубокого сна, чтобы детоксикация печени могла проходить эффективно; одновременно с 0 до 4 часов ночи — важный период кроветворения в позвоночнике, и в это время необходимо находиться в фазе глубокого сна, иначе выведение вредных токсинов из организма будет затруднено, что негативно скажется на здоровье.

С 3 до 5 часов утра происходит детоксикация легких. Легкие — это дыхательные органы человека, отвечающие за газообмен в организме. Обычно человек дышит через рот и нос, вдыхая свежий кислород из окружающей среды и выдыхая углекислый газ из организма. Печень использует кислород для очистки и образования новой крови, которую поставляет в легкие, а оттуда — к клеткам всего организма. Кроме того, легкие регулируют циркуляцию жидкости в организме, обеспечивая беспрепятственное кровообращение и эффективно способствуя обмену веществ в крови. Этот период также является временем наибольшей остроты симптомов у пациентов с кашлем: кашель, одышка, затрудненное дыхание и другие симптомы возникают в основном из-за скопления отходов в легких, что приводит к нарушению дыхания. С 3 до 5 часов утра — время наибольшей активности меридиана легких, поэтому нельзя принимать противо-

кашлевые препараты, чтобы накопившиеся в легких отходы могли выйти самостоятельно.

С 5 до 7 часов утра происходит очищение толстой кишки. Основная функция толстой кишки заключается, во-первых, в усвоении питательных веществ, а во-вторых, в выведении токсинов и отходов из организма. Отходы жизнедеятельности человека подвергаются гниению и брожению в толстой кишке, в результате чего образуется более 120 видов токсинов. Если не очистить толстую кишку своевременно, эти токсины будут повторно всасываться, попадать обратно в кровь и распространяться по кровеносной системе, что гораздо опаснее, чем прямое поступление токсинов в организм. С 5 до 7 часов утра — период максимальной активности меридиана толстой кишки. В это время следует следовать основным законам организма: ранний подъем и опорожнение кишечника способствуют выведению накопившихся в организме отходов.

С 7 до 9 часов утра — период, когда тонкий кишечник активно всасывает питательные вещества. В это время следует позавтракать. Человеку следует уделять особое внимание завтраку; как правило, лучше всего закончить завтрак до 7:30, но даже если вы отложите его до 9 или 10 часов утра, это все равно будет гораздо лучше, чем вообще не завтракать.

Время детоксикации органов в основном приходится на ночь, а ночь — это именно то время, когда лучше всего

спать. Во время сна кровеносные сосуды кожи находятся в открытом состоянии, что позволяет пополнять запасы питательных веществ в коже и выводить из организма различные отходы. Чтобы сон был более полноценным, перед сном необходимо выполнить определенные подготовительные действия.

① Не следует переедать за ужином. Переедание за ужином может увеличить нагрузку на селезенку и желудок, нарушить их «янь-энергию» и, как следствие, ухудшить качество сна. Поэтому ужинать следует до «семи частей насыщения» и стараться, чтобы еда была как можно более легкой.

② Не следует заниматься интенсивными физическими упражнениями перед сном. Интенсивные упражнения вызывают учащенное сердцебиение и одышку, приводя организм в состояние напряжения, что не способствует засыпанию. Вечерние занятия спортом лучше завершать за час до сна; при этом продолжительность и интенсивность тренировок не должны быть чрезмерными. Обычно рекомендуются такие неспешные виды активности, как прогулки или занятия тайцзи-цюань.

③ Перед сном примите расслабляющую горячую ванну и тщательно очистите кожу лица. Погружение в горячую воду способствует расширению периферических кровеносных сосудов всего тела, в результате чего кровь из других частей тела поступает в расширенные сосуды, что приводит к относительному уменьшению кровотока в внутренних органах

и головном мозге. Мозг начинает испытывать чувство усталости, что способствует засыпанию; перед сном обязательно следует тщательно очистить кожу и нанести на лицо и шею тоник, который увлажняет кожу.

④ Только при правильном положении во время сна можно улучшить его качество.

### **Метод детоксикации через потоотделение**

С развитием науки и техники кондиционеры стали широко использоваться в качестве одного из основных бытовых приборов. Принося людям прохладу и комфорт, кондиционеры постепенно лишают человека возможности потеть.

Когда организм человека находится в состоянии задержки потоотделения, то есть не потеет или потоотделение ниже базового уровня, большинство продуктов обмена веществ, включая множество вредных веществ, задерживаются в крови и не могут своевременно выводиться из организма. Длительное накопление таких веществ увеличивает нагрузку на системы выведения токсинов, такие как легкие, кишечник и лимфатическая система, что приводит к нарушению нормальной работы клеток и органов. Накопление токсинов в организме становится прямой причиной серьезных заболеваний.

Современные научные исследования показывают, что пот обладает токсичными свойствами. Пот содержит более 150 видов вредных веществ, а пот больных людей, в частности, является настоящим «ядом». В ходе одного из исследований

учёные ввели кроликам пот одного из пациентов, в результате чего кролики погибли примерно через четверть часа. Попробуйте представить, какой огромный вред наносит организму накопление этих токсинов в крови, если они не выводятся с потом.

Выведение токсинов с потом оказывает прямое и эффективное воздействие на токсины, прилипшие к поверхности кожи; своевременное их выведение предотвращает огромный вред, наносимый организму вредными токсинами, одновременно повышая общий иммунитет организма, лучше поддерживая внутренний кислотно-щелочной баланс и предотвращая накопление токсинов в организме, которое приводит к нарушению кровообращения, что позволяет эффективно предотвращать сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

Детоксикация через потоотделение в основном подразделяется на две основные формы: активное и пассивное потоотделение. Пассивное потоотделение в основном вызвано посещением сауны, страхом или ослабленным состоянием организма, и его детоксикационный эффект, как правило, незначительный; в то время как активное потоотделение происходит в результате высокоинтенсивных физических нагрузок и труда, что позволяет организму эффективно выводить множество вредных веществ.

По мере того как «детоксикация через потоотделение» становится всё более модным термином в современном об-

ществе, способы такой детоксикации становятся всё более разнообразными. Человеческий организм представляет собой сложную автоматизированную систему: система поступления питательных веществ обеспечивает организм энергией за счёт пищи; система выделения же отвечает за выведение токсинов из организма с мочой, калом и потом. Эксперты отмечают, что для детоксикации посредством потоотделения лучшим выбором является бег. Бег позволяет организму быстро нагреться, что способствует эффективному выведению вредных токсинов из всех частей тела. Метод активной детоксикации посредством потоотделения, основанный на физических упражнениях, не только эффективно выводит токсины из организма, но и поднимает настроение, оказывая бодрящее действие.

Под «токсинами организма» понимаются различные вещества, находящиеся внутри организма и наносящие вред клеткам, тканям и органам человека. Благодаря потоотделению во время физических упражнений накопленные в организме токсины, такие как молочная кислота, мочеви́на, аммиак и другие вредные вещества, выводятся из организма вместе с потом; одновременно это ускоряет кровообращение во всех частях тела, ускоряет обмен веществ и способствует более быстрому выведению токсинов через кожу.

Выведение токсинов с потом является одним из основных способов детоксикации, требующим особого участия кожи, поэтому необходимо соблюдать определенные меры предо-

сторожности.

① Физическая нагрузка должна быть умеренной, а потоотделение — в разумных пределах. Люди разных возрастных групп должны выбирать разные виды физической активности: интенсивные виды спорта, такие как бег на длинные дистанции, подходят для молодых людей, обладающих крепким здоровьем и полных энергии, а пожилые люди могут удовлетворить потребности своего организма в физической активности с помощью прогулок. Однако независимо от возраста каждый человек должен ежедневно заниматься физической активностью не менее 30 минут и тренироваться 3–5 раз в неделю.

② Важнейшим фактором является время занятий спортом, направленных на потоотделение. Идеально заниматься во второй половине дня или ближе к вечеру, поскольку в это время выносливость мышц примерно на 50 % выше, чем в другое время суток, и это лучшее время для укрепления здоровья.

Кроме того, в этот период температура на улице относительно высока, температура тела человека также повышена, что способствует быстрому возникновению чувства возбуждения во время тренировки, учащению сердцебиения и повышению артериального давления, благодаря чему организм быстрее входит в рабочий режим. При условии тщательной разминки первые 20 минут тренировки характеризуются быстрым расходом энергии, а запасы жира только

начинают мобилизоваться для сжигания; если в этот момент внезапно прекратить тренировку, цель — достичь обильного потоотделения — не будет достигнута. Поэтому продолжительность тренировки должна составлять около 40 минут.

Следует обратить особое внимание на то, что занятия спортом сразу после еды затрудняют пищеварение, а при длительном соблюдении такого режима это может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта и негативно повлиять на здоровье организма. Поэтому тренировку, сопровождающуюся потоотделением, следует планировать через полчаса после еды. Поскольку пот содержит значительное количество хлорида натрия и кальция, для предотвращения гипокальциемии после потоотделения следует употреблять больше слабосоленой воды и продуктов, богатых кальцием, таких как молоко, молочные продукты, рыба, морепродукты, овощи и т. д.

③ Физические нагрузки, вызывающие потоотделение, должны быть постепенными. Выведение токсинов с потом — это постепенный процесс. Если вы хотите пробежать примерно 5 километров, сначала попробуйте начать с быстрой ходьбы на всю дистанцию; после адаптации перейдите к чередованию быстрой ходьбы на 2 километра и бега на 3 километра, а затем измените соотношение быстрой ходьбы и бега, постепенно переходя к медленному бегу на 5 километров. Таким образом, организм постепенно адаптируется к нагрузкам, что позволяет избежать спортивных травм.

④ Перед тренировкой, направленной на выведение токсинов через пот, необходимо провести разминку, а после — заминку. Цель разминки — повысить температуру тела, ускорить сердцебиение и усилить кровообращение. В начале физической нагрузки в организме рефлекторно происходит сокращение мышц и сосудов, что приводит к снижению эластичности связок и соответствующему уменьшению амплитуды движений суставов. Поэтому перед любой интенсивной физической нагрузкой необходимо тщательно провести разминку, чтобы эффективно предотвратить спортивные травмы.

Перед выделением пота необходимо провести разминку, а после — не садиться сразу, а сначала выполнить 5–10 минут расслабляющих упражнений, чтобы уменьшить мышечную боль после тренировки, способствовать снижению температуры тела, успокоению сердцебиения и снятию мышечного напряжения, что поможет избежать спортивных травм. После того как вы вспотеете, не следует употреблять продукты, способствующие сжиганию жира, а лучше съесть пищу, способствующую восстановлению мышц; после тренировки выполните 10-минутные расслабляющие упражнения, а уже потом принимайте душ; температура воды в душе должна быть близка к температуре тела — только так можно расслабить мышцы и снять усталость после тренировки.

⑤ Во время тренировок, сопровождающихся потоотделением, следует беречься от простуды. Любая физическая на-

грузка требует поддержания температуры тела; выходя на улицу для тренировок, следует взять с собой дополнительную одежду, сразу вытирать пот после тренировки, а затем надевать дополнительную одежду, чтобы сохранить тепло тела.

Здесь хотелось бы особо отметить один из эффективных способов детоксикации — йога-детоксикацию.

Йога — это один из лучших способов физической и душевной детоксикации, подходящий для современного человека. Люди, долгое время практикующие йогу, не только укрепляют все функции организма, но и сохраняют очень здоровое душевное состояние. Так как же йога способствует выведению токсинов из организма?

① Посредством дыхания. В обычных условиях дыхание человека довольно поверхностно: как правило, наполняются только верхняя или средняя части легких, тогда как большая часть легких, а именно их нижние доли, остается совершенно неподвижной. Поэтому в нижней части лёгких скапливается застоявшийся воздух, а из-за отсутствия обмена и движения в нём очень легко размножаются бактерии и вирусы. Йога как вид физической активности делает акцент на медленном и глубоком дыхании, что позволяет наполнить воздухом даже нижнюю часть лёгких и, таким образом, вывести из организма застоявшийся воздух.

② Благодаря различным позам, включающим толкание, тягу, скручивание, сжатие и растяжку, йога оказывает мас-

сажное воздействие на внутренние органы, регулирует работу эндокринной системы и способствует нормальному функционированию обмена веществ в организме. Во время занятий йогой ритмичное дыхание также массирует внутренние органы, усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта и способствует перевариванию и расщеплению жиров.

③ Занятия йогой ускоряют кровообращение в организме, способствуют быстрому расщеплению жиров и обеспечивают нормальное функционирование обмена веществ.

④ Занятия йогой эффективно снимают внутреннее напряжение, уменьшают депрессию, устраняют психологические барьеры и восстанавливают позитивное душевное состояние.

### **Метод детоксикации с помощью принятия ванны**

Большинство людей считают, что принятие ванны — это простое и обычное занятие. Однако ванна не только смывает грязь с тела и поддерживает его чистоту, но и снимает усталость, накопленную за весь день, расслабляет напряжённые мышцы, стимулирует кровообращение, а также способствует дыханию кожи, ускоряет обмен веществ, ускоряет выведение токсинов и регулирует нервный баланс.

Горячая вода температурой около 40 °C эффективно снимает усталость, накопленную за весь день, и смывает загрязнения, прилипшие к коже. Кроме того, горячая вода повышает температуру тела, ускоряет кровообращение, способ-

ствует выведению отходов из организма, а также выведению накопившихся в организме вредных веществ и лишней жидкости вместе с потом.

В системе детоксикации, согласно принципам оздоровительной медицины, кожа также называется «третьей почкой человеческого организма», поскольку токсины выводятся из организма через потовые железы. Принятие ванны способствует выведению токсинов из организма, а также поглощению минералов и питательных веществ, содержащихся в воде, что дарит человеку ощущение бодрости и свежести.

Существуют различные виды купания, например, душ, ванна, а также сауна и паровая баня; разные способы купания обладают разным детоксикационным эффектом.

Душ — это простой и быстрый способ купания, который, как следует из названия, заключается в ополаскивании тела струей воды из душевой лейки. Утренний душ с тёплой водой помогает пробудить и взбодрить организм, а также наполняет тело свежим ароматом геля для душа или мыла. Во время принятия душа особое внимание следует уделять выбору геля для душа и мыла. Если у человека кожа сухого типа, ему больше подойдут увлажняющие гели для душа; если кожа жирная, то лучше выбрать мыло. Если человек принимает душ утром и вечером, то утром достаточно просто ополоснуться чистой водой, так как чрезмерное использование геля для душа или мыла может нарушить кислотно-щелочной баланс поверхности кожи, ослабить защитный слой ко-

жи и повысить риск заражения заболеваниями.

Принятие ванны — довольно популярный способ гигиены, который подразделяется на ванны с холодной водой, ванны с горячей водой, массажные ванны и лечебные ванны. По сравнению с другими видами купания, купание в холодной воде пользуется большей популярностью. С точки зрения выведения токсинов из организма, купание в холодной воде способствует быстрой адаптации организма к холоду, а холодная вода вызывает расширение и сужение кровеносных сосудов, что укрепляет их эластичность, ускоряет кровообращение и предотвращает заболевания, вызванные склерозированием сосудов, такие как ишемическая болезнь сердца. Кроме того, кожа становится блестящей и упругой. Продолжительность холодного купания зависит от физического состояния каждого человека и от температуры воздуха: как правило, чем холоднее на улице, тем короче время купания в холодной воде; температура воды для горячего купания должна быть не ниже 38 °C, но не превышать 40 °C, так как слишком горячая вода может вызвать шелушение кожи. Массажная ванна — это ванна, в которой установлена массажная насадка, обеспечивающая циркуляцию воды в ванне, что оказывает определенное массажное воздействие на кожу. Лечебная ванна — это вид ванны, в которую добавляются определенные лекарственные средства с целью укрепления здоровья посредством купания.

Сауна и паровая баня — это, как принято говорить, «су-

хая» и «влажная» бани. Основной принцип заключается в том, что повышение температуры окружающей среды стимулирует потоотделение, ускоряет кровообращение и обмен веществ, а также способствует выведению накопившихся в организме шлаков. Несмотря на многочисленные преимущества сауны, пожилые люди, пациенты с сердечными заболеваниями, а также новички должны строго контролировать температуру в помещении и продолжительность процедуры. Как правило, при первом посещении время пребывания в сауне следует строго ограничить 5 минутами, а затем постепенно увеличивать его по мере привыкания организма.

Особые моменты, на которые следует обратить внимание при детоксикации в бане:

① Детоксикация в сауне — это постепенный процесс. Выберите день, когда у вас достаточно времени, и выделите не менее 40 минут: первые 20 минут используйте для выведения токсинов из организма, а в течение следующих 20 минут организм начнёт впитывать минералы и питательные вещества, содержащиеся в воде.

② Во время принятия ванны умеренно добавляйте в воду определенные вещества. Начиная горячую ванну, сначала наполните ванну горячей водой подходящей температуры; если есть возможность, используйте фильтр для удаления хлоридов; затем добавьте в горячую воду английскую соль, то есть сульфат магния. Это позволит эффективно восполнить запасы магния в организме, эффективно бороться с

гипертонией, а также способствует выведению токсинов из организма и образованию белков в тканях мозга и суставах.

③ После ванны необходимо своевременно восполнить запасы жидкости. Во время ванны, способствующей выведению токсинов, своевременное восполнение жидкости помогает вывести токсины из организма. Полезно выпить немного воды как перед ванной, так и во время неё, особенно если во время купания тело перегрелось.

④ Небольшие советы до и после принятия ванны. Перед принятием ванны протрите всё тело насухо — это помогает удалить омертвевшие клетки с поверхности кожи и одновременно стимулирует кровообращение и лимфоток (лимфа — это система очистки организма от шлаков, которая эффективно способствует выведению токсинов); после принятия ванны помассируйте тело с помощью мякоти лопы или банного полотенца — это стимулирует лимфатическую систему и помогает организму выводить токсины, однако движения должны быть мягкими, а направление массажа — по направлению к сердцу; либо похлопывайте все тело в течение 5–10 минут, стимулируя организм с помощью колебаний воздуха, что также позволяет добиться хорошего эффекта детоксикации.

⑤ Не следует посещать сауну после лихорадки, употребления алкоголя или интенсивных физических нагрузок. Когда кожа становится очень сухой, следует избегать посещения сауны или сократить частоту посещений, так как обиль-

ное потоотделение приводит к потере влаги и жира, что еще больше усугубляет сухость кожи.

⑥ Горячая ванна способствует улучшению кровообращения, выведению вредных веществ из организма с потом, ускорению обмена веществ и поддержанию здоровья, однако слишком длительное пребывание в горячей воде может вызвать усталость. Кроме того, во время принятия горячей ванны необходимо 1–2 раза вставать и немного отдыхать, чтобы эффективно предотвратить резкое сужение кровеносных сосудов или скачок артериального давления.

Метод очищения кишечника и выведения токсинов

Современное общество чрезвычайно ориентировано на эффективность: ритм жизни заметно ускорился, давление со стороны учебы и работы постоянно растет, а в повседневной жизни накопилось множество вредных привычек, таких как нерегулярное питание и беспорядочный образ жизни. Последствия этого сначала проявляются в перенапряжении организма, вызывающем неблагоприятные реакции, а затем приводят к серьезным проблемам со здоровьем. Самой распространенной проблемой со здоровьем является запор.

Доцент кафедры общественного здравоохранения одного из университетов отмечает, что дефекация, мочеиспускание и потоотделение являются естественными каналами выведения токсинов из организма, которые необходимо постоянно поддерживать в рабочем состоянии. Ежедневно поступающая извне пища после переваривания и усвоения в толстом

кишечнике приводит к тому, что часть веществ в организме превращается в кал и выводится из организма; при этом с калом из организма выводится около 50 % токсинов. Поэтому необходимо выработать привычку регулярно ходить в туалет; для взрослого человека оптимальным считается два-три раза в день.

Запор возникает из-за серьёзной нехватки необходимых полезных бактерий в кишечнике, что приводит к замедлению перистальтики толстой кишки и появлению таких симптомов, как затруднённое опорожнение, сухость или неформованность стула, сухость во рту и неприятный запах изо рта. В запущенных случаях может даже наблюдаться выпячивание нижней части живота, потемнение кожи и появление пятен, а в ещё более тяжёлых случаях — развитие геморроя.

Слабительное и детоксикационное лечение применяется для устранения запоров, нормализации стула и выведения накопленных в организме токсинов. Таким образом, вопрос о том, как обеспечить нормальный стул и вывести токсины, стал одной из самых актуальных проблем для современных людей.

## I. Корректировка режима питания

В связи с ускорением темпа жизни многие офисные работники из-за высокой интенсивности работы приобретают нездоровые и нерегулярные пищевые привычки. Помните: завтрак, обед и ужин — все три приема пищи необходимы,

особенно завтрак, поскольку именно утром организм запускает процесс детоксикации на весь день. Если завтрак неполноценный или состоит из трудноперевариваемых продуктов, это с большой вероятностью замедлит процесс детоксикации.

При ежедневном трехразовом питании важно не только соблюдать регулярность приёмов пищи, но и уделять особое внимание составу каждого приёма. Пищевые волокна эффективно стимулируют перистальтику кишечника; в частности, зерновые, корнеплоды, бобовые, водоросли и фрукты богаты клетчаткой, поэтому их следует употреблять в больших количествах. Суть запора заключается в том, что отходы, накапливающиеся в кишечнике, из-за недостатка влаги затвердевают и не могут быть выведены из организма. Поэтому следует ежедневно пить много воды — не менее восьми стаканов. Употребление большого количества воды ускоряет пищеварение и усвоение пищи в желудке и толстом кишечнике.

## II. Чай для очищения кишечника и выведения токсинов

Китайская чайная терапия довольно известна; её главная особенность заключается в том, что она исходит из целостности организма человека и обеспечивает всестороннюю регуляцию таких внутренних факторов, как «дефицит» и «избыток», «холод» и «жар», «инь» и «янь», «ци», «кровь», «жидкости» и т. д., что позволяет излечить запор в корне. Традиционная китайская медицина утверждает, что для ле-

чения запоров необходимо проводить комплексное урегулирование организма, регулируя инь и янь, ци и кровь, а также функции органов и внутренних органов, чтобы достичь цели устранения как симптомов, так и первопричин. Поэтому регулярное употребление чая способствует выведению токсинов.

### **III. Умеренная физическая активность**

Согласно имеющимся данным, недостаток физической активности также является одной из основных причин запоров. В повседневной жизни современного человека большую часть времени он проводит в сидячем положении, что приводит к снижению физической выносливости и мышечной силы, что не только способствует накоплению жира в организме, но и вызывает запоры.

Следует приучить себя к регулярным физическим упражнениям. Особых требований к частоте и интенсивности тренировок нет: как правило, достаточно выполнять несложные упражнения для живота, направленные на похудение, или чаще делать массаж. — все это эффективно помогает предотвратить запоры и улучшить способность органов к выведению токсинов.

### **Метод мочегонного очищения**

Моча, по-английски Urine, в просторечии называется мочой или мочеиспусканием.

Моча — это жидкий продукт выделения, образующийся в почках и выводимый из организма через мочевыводя-

щую систему (включая мочеточники и мочевой путь) и мочевой пузырь; она содержит большое количество конечных продуктов обмена веществ. Состав мочи разнообразен: вода составляет 96–97 %, остальные вещества — это небелковые азотистые соединения (такие как мочеви́на, мочева́я кислота, креатинин, аммиак) и сульфаты. У здорового человека моча, как правило, представляет собой жидкость бледно-желтого цвета; её кислотно-щелочной баланс в значительной степени зависит от характера питания и может сильно колебаться.

Мочеиспускание является необходимостью для метаболизма человека и позвоночных животных; выделяемая моча позволяет эффективно регулировать водный и электролитный баланс в организме человека, а также выводить продукты обмена веществ, в особенности азотистые соединения, образующиеся в результате распада белков и нуклеотидов.

У здорового человека суточное количество мочи, выделяемой из организма, обычно составляет от 1000 до 2000 миллилитров, в среднем около 1500 миллилитров, из которых 500 миллилитров — это базовый диурез, связанный с выведением продуктов обмена веществ, а остальная часть — резервный диурез, который изменяется в зависимости от количества выпитой за сутки воды. Как правило, при нарушениях в организме суточный объем мочи значительно изменяется или даже полностью отсутствует. Если суточный объем мочи в течение длительного времени превышает 2500 миллилит-

ров, это называется полиурией; если он в течение длительного времени остается в пределах 100–500 миллилитров, это называется олиурией; если суточный объем мочи составляет менее 100 миллилитров, это называется анурией.

Образование мочи зависит от фильтрационной функции клубочков и процессов всасывания и секреции в почечных канальцах и собирательных трубках. Длительное избыточное количество мочи свидетельствует о чрезмерной потере воды организмом, что в тяжелых случаях может привести к обезвоживанию; слишком малое суточное количество мочи означает, что продукты обмена веществ накапливаются в организме, что может оказать негативное влияние на здоровье; а отсутствие мочеиспускания влечет за собой еще более серьезные последствия.

Затруднение мочеиспускания, снижение суточного объема мочи, а также полная обструкция мочеиспускательного канала, приводящая к капельному мочеиспусканию или его полному отсутствию, могут привести к серьезным последствиям. Основными причинами являются такие хронические заболевания, как простатит, почечный нефрит, артериальная гипертензия, сахарный диабет, а также гиперплазия предстательной железы у пожилых людей, спазм сфинктера мочевого пузыря, неврогенная задержка мочи, камни в мочевыводящих путях, опухоли мочевыводящих путей, травмы мочевыводящих путей, сужение уретры, миелит и т. д., а также олиурия и анурия, вызванные задержкой мочи и по-

чечной недостаточностью.

Диурез, как следует из названия, представляет собой воздействие с помощью определённых средств на процесс образования мочи в почках с целью увеличения её количества. Диуретическая детоксикация заключается в том, что когда осмотическое давление в почечных сосудах ниже, чем в периферических сосудах, почки легко впитывают воду из периферических сосудов. В этом случае с помощью натуральных продуктов или лекарственных средств снижают осмотическое давление в почках, увеличивая поглощение воды и, как следствие, объем выделяемой мочи, что позволяет вывести продукты обмена веществ.

Для достижения мочегонного эффекта, как правило, основное внимание уделяется стимулированию мочеотделения, а в качестве вспомогательной меры — укреплению селезенки и почек. Следует уделять внимание мочегонному действию и увеличению выделения мочи, так как только в этом случае можно своевременно вывести токсины из организма, что благотворно сказывается на здоровье и оказывает положительное воздействие на организм. Наилучшие методы лечения, способствующие мочегонному действию, обычно основаны на натуральных продуктах питания, а медикаментозное лечение используется в качестве вспомогательной меры. Рацион питания должен быть преимущественно легким.

### (1) Арбуз

Арбуз называют «диуретическим экспертом среди фруктов».

тов». Арбуз содержит лимонфлавоноид, обладающий мочегонным действием, который способствует выведению солей из организма с мочой; употребление большого количества арбуза помогает уменьшить избыток жидкости в организме.

## (2) Яблоки

Яблоко — один из самых распространенных фруктов, отличающийся сладким вкусом и богатый питательными веществами, занимает первое место среди четырёх крупнейших фруктов мира. Кроме того, яблоко является низкокалорийным продуктом: 100 граммов содержат всего 60 ккал. Помимо этого, питательные вещества в яблоках в значительной степени находятся в растворимой форме, что облегчает их усвоение организмом, благодаря чему яблоко получило название «живой воды». Яблоко содержит уникальную яблочную кислоту, способную ускорять обмен веществ в организме.

## (3) Папайя

Плоды папайи имеют терпкий вкус и содержат уникальный белкоразрушающий фермент, который эффективно устраняет жир, накопленный в нижней части тела в результате употребления мясных блюд. Кроме того, пектин, содержащийся в папайе, является отличным средством для очищения кишечника, способным эффективно уменьшать накопление отходов в нижней части тела.

## (4) Грейпфрут

Грейпфрут, также известный как цитрус, имеет мякоть

бледно-желто-белого или розового цвета, нежную, сочную и освежающую, с легким ароматом и слегка кислым вкусом. Грейпфрут содержит очень мало калорий и богат калием, что способствует уменьшению жира в нижней части тела, а также выведению накопленной в организме жидкости.

#### (5) Конъю

Конъю, в народе известный как «маою», в древнем Китае также назывался «яою». С древних времён конъю славился как средство, «удаляющее кишечные отложения», поскольку он не содержит жира и обладает приятным вкусом, а богатая растительная клетчатка способствует беспрепятственному лимфооттоку в нижней части тела, предотвращая отеки ног.

#### (6) Помидоры

Помидоры, широко известные как «томаты», богаты питательными веществами и обладают особым ароматом. Они способствуют похудению, снимают усталость, повышают аппетит, а также помогают усвоению белков и эффективно уменьшают вздутие живота и задержку пищи в желудке. Употребление свежих помидоров оказывает мочегонное действие, снимает усталость в ногах и уменьшает отеки.

#### (7) Просо

Просо бывает в основном двух видов: сырое и вареное. Смесь равных частей сырого и вареного проса уравнивает их свойства и обеспечивает быстрый эффект, что способствует укреплению селезенки и выведению влаги. Просо

стимулирует кровообращение и обмен веществ в организме, обладает мочегонным действием, снимает отеки, укрепляет селезенку, устраняет боли в суставах, очищает организм от жара и выводит гной, а также способствует выведению избыточной жидкости из организма.

#### (8) Зимняя дыня

Зимняя дыня имеет сладкий вкус и слабохолодную природу, богата витамином В1 и различными видами клетчатки. Она легко усваивается легкими, желудком, толстым и тонким кишечником, обладает мочегонным и противоотечным действием, снимает жар и утоляет жажду, способствует перистальтике толстого кишечника, выведению из организма отходов и накопленных токсинов.

#### (9) Листья лотоса

Листья лотоса имеют сладкий вкус, расширяют кровеносные сосуды всего тела, способствуют выведению жидкости из организма и похудению.

#### (10) Красная фасоль, зелёная фасоль

Содержащаяся в красной фасоли аскорбиновая кислота эффективно усиливает перистальтику толстой кишки, способствует мочеотделению и уменьшает запоры; зеленая фасоль является продуктом с охлаждающим действием, помогает предотвратить тепловой удар и снизить температуру, а также обладает мочегонным действием.

В повседневной жизни при мочегонном и детоксикационном режиме следует обратить внимание на следующие мо-

менты:

① Рекомендуется употреблять высококалорийную пищу. Это позволяет обеспечить организм достаточным количеством калорий, что способствует экономии белков и снижению нагрузки на почки.

② Рекомендуется употреблять продукты с высоким содержанием витаминов. Пополнение достаточного количества витаминов помогает регулировать кислотно-щелочной баланс в организме.

③ Следует избегать острых и пряных блюд.

④ Не следует употреблять сильно приправленные и жирные блюда.

⑤ Следует умеренно увеличить суточное количество выпиваемой воды.

### **Метод детоксикации с помощью массажа**

Массаж, по своей сути, является методом физиотерапии, теоретически основанным на учениях традиционной китайской медицины о внутренних органах и меридианах, в сочетании с анатомией и патологической диагностикой западной медицины. Этот метод заключается в воздействии руками на определенные участки поверхности тела с целью регулирования физиологического и патологического состояния организма, что позволяет достичь целей физиотерапии.

Многовековая история Китая доказывает, что массаж — метод лечения человека руками человека — способен замедлить проявления старения и обладает хорошим эффектом

продления жизни. Ежедневный самомассаж утром и вечером по 3–5 минут обязательно даст хороший оздоровительный эффект. Согласно традиционной китайской медицине, меридианы являются «быстрым путем» к выздоровлению от болезней и замедлению старения. Воздействие на акупунктурные точки с помощью иглоукалывания или массажа способно заметно усилить и активизировать функции пяти органов и шести внутренних органов, нормализовать кровообращение в организме, стимулировать обмен веществ, регулировать работу эндокринной системы, укрепить иммунитет и, в конечном итоге, обеспечить крепкое здоровье и долголетие.

Массажная терапия, как правило, показана при множестве заболеваний, таких как простые растяжения, вывихи коленного или голеностопного суставов, растяжения поясничных мышц, мышечная атрофия, межреберная невралгия, невралгия бедренного нерва, ишиас, невралгия пояснично-спинного нерва, невралгия тройничного нерва, мигрень, боли в суставах конечностей, включая боли в плечевых, локтевых, запястных, коленных, голеностопных суставах, а также в суставах пальцев рук и ног; а также при параличе лицевого нерва, спазмах лицевых мышц, спазмах икроножных мышц, либо при лечении болей в мышцах плеч, спины, поясницы, колен и других частей тела, вызванных ревматизмом, а также при остром или хроническом ревматическом артрите, болях в суставных сумках и суставной костной

фиксации и т. д. Даже такие заболевания, как нервная рвота, диспепсия, хронический запор, опущение желудка, хронический гастрит, бессонница, ночные поллюции, хронический понос, ночное недержание мочи, а также такие женские заболевания, как менструальные боли и неврозы, — во всех этих случаях можно рассмотреть возможность применения массажных техник или их использования в комплексе с другими методами лечения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.