

— Мари Элери —

Легкое очищение

Только избавившись от токсинов,
можно укрепить здоровье



Мари Элери

Легкое очищение. Только избавившись от токсинов, можно укрепить здоровье

<https://litres.ru/74633662>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хватит откладывать заботу о себе до следующего понедельника.

Что вы едите на бегу? Когда в последний раз нормально отдыхали? «Легкое очищение» заставляет присмотреться к привычкам, на которые вечно нет времени. Под одной обложкой собраны рецепты, идеи для повседневного питания, движения и расслабления, а также китайские традиционные представления об очищении организма. Можно начать с близкой вам темы, не продираясь через всю книгу.

Для тех, кому интересен восточный подход к заботе о теле и кто хочет наконец уделить себе внимание. Откройте книгу сегодня. Понедельников уже было достаточно.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Ваш организм серьёзно отравлен	7
Где находятся «токсины»?	8
Почему вы «отравляетесь»	49
Как «токсины» влияют на ваш организм	73
Глава 2. Естественное очищение — и вы снова почувствуете лёгкость	78
Лёгкая диета: правильное питание и питьевой режим помогают постепенно выводить токсины	79
Конец ознакомительного фрагмента.	118

Мари Элери

Легкое очищение. Только избавившись от токсинов, можно укрепить здоровье

Предисловие

Возможно, многие ещё не знают, что окружающая нас среда наполнена всевозможными токсичными веществами: воздух, вода и пища, с которыми мы вынуждены сталкиваться каждый день, содержат большое количество токсинов; в процессе обмена веществ в нашем организме также образуется значительное количество токсичных отходов; к тому же такие факторы, как нерегулярное питание, недостаток физической активности, употребление алкоголя и курение, а также загрязнение окружающей среды, обусловленные современным образом жизни, приводят к тому, что в наш организм попадает всё больше токсинов. Со временем это неизбежно приводит к появлению различных симптомов интоксикации организма, таких как язвы во рту и на языке, слабость, стеснение в груди и одышка, расстройства желудочно-кишечного тракта и т. д.

Детоксикация стала неотложной и важной частью повседневного ухода за здоровьем. Производители также заметили эту тенденцию и, не упуская момента, выпустили на рынок широкий ассортимент продуктов для детоксикации, таких как капсулы для очищения организма и улучшения кожи, чаи для детоксикации и похудения и т. д. В мгновение ока детоксикация стала настоящей модой в узких кругах: будь то запор, прыщи на лице или постоянное накопление лишнего веса... Всегда найдется кто-то, кто скажет: «У тебя слишком много токсинов в организме, тебе нужно пройти детоксикацию!» Однако, несмотря на то, что они говорят об этом с полной уверенностью, если спросить их, какие именно токсины нужно выводить и как это сделать безопасно и эффективно, вряд ли кто-то сможет дать четкий ответ.

Здесь кто-то наверняка спросит: если ты так хорошо в этом разбираешься, то расскажи, как выбрать подходящее средство среди множества продуктов для детоксикации, представленных на рынке?

На самом деле самый здоровый и эффективный способ детоксикации — естественные методы.

Эта книга призвана помочь вам вернуться к естественному процессу детоксикации: ежедневно научно обоснованно и регулярно питаясь, двигаясь, делая массаж и выполняя психологические упражнения, вы сможете в повседневной жизни незаметно достичь цели — вывести токсины из организма и обрести молодость и жизненную энергию! Ваше тело и

дух смогут перейти на совершенно новый уровень. В этом и заключается основная сила книги «Легкая детоксикация: только правильно выведя токсины, можно сохранить здоровье».

Книга «Легкая детоксикация: только правильно выводя токсины, можно сохранить здоровье» основана на сочетании лучших традиций оздоровительной практики, передаваемых на протяжении тысячелетий, и новейших научных теорий. В ней представлены проверенные знания, безопасные методы и результаты, в которых убедились все, кто их опробовал. Не сомневайтесь: здесь обязательно найдётся подходящий именно вам метод детоксикации.

Итак, готовы? Тогда перейдём к делу и подберём подходящий вам способ очищения организма.

Освоив «Легкое очищение: только правильно выведя токсины, можно сохранить здоровье», вы будете естественным образом избавляться от токсинов тела и ума. Более того, эта книга поможет вам сформировать здоровый организм, устойчивый к «отравлению», и заставит вас сиять здоровьем изнутри.

Глава 1. Ваш организм серьёзно отравлен

01

Где находятся «токсины»?

Какие токсины накапливаются 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 участников в среднем содержалось более 700 видов синтетических химических веществ, большинство из которых поступало из воздуха, воды и пищи. Наибольшее количество токсичных веществ — до нескольких сотен видов — накапливается в печени, поскольку она является важнейшим органом, отвечающим за детоксикацию организма.

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, вы употребляете 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; рецептур-

ные 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 в себя все вещества, образующиеся в результате 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, проникая 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, свобод-

ные радикалы, холестерин, жиры, мочевая 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 токсикологическом действии лекарственных средств; при этом они повреждают белки и ДНК в организме, приводя к гибели клеток или возникновению раковых заболеваний.

Мочевая кислота в основном выводится из организма почками; при нарушении мочеотделения она откладывается в мягких тканях или суставах, вызывая их покраснение, отек и деформацию.

(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 сосудах начинают образовываться застойные явления. Возникновение хронических заболеваний, таких 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, кровоток теряет свои нормальные физиологические функции и начинает оказывать токсическое воздействие на организм.

«Фан-ду» (мокрота) связана с неправильным питанием

или нарушением функции легких; 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 токсинов 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 «янь» 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 избыточная активность печени и изжога, и 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 употребления лекарств или их передозировки; вместо лечебного эффекта образуются опасные токсины, которые создают значительную нагрузку на печень.

Откуда же 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 питания 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, уна-

следованный от родителей

Врождённый конституциональный тип — это практически неизменный источник токсинов, заложенный каждой парой родителей. 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.

2. 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 отходы и токсины накапливаются, со временем они образуют твёрдые отложения, так называемый «застоявшийся кал», Застоявшиеся каловые массы проявляются в виде затвердевших и образовавших струпья фекалий, что снижает перистальтическую функцию толстой кишки и

ободочной кишки. Толстая кишка превращается в накопитель токсинов, которые начинают скапливаться на стенках кишечника, 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, запор, метеоризм, боли в животе и геморрой.

У некоторых людей после еды часто возникают газы, причем 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 вместе с калом, они выходят из организма в виде газов.

После еды пища поступает в организм, где в процессе пищеварения полезные вещества 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, следующие.

(1) Подгорелая пища, например, приготовленная на гри-

ле, 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.

3. Токсины, поступающие из повседневной среды

Жизненная среда и привычки также оказывают большое влияние на здоровье человека. Человек живет в природной среде, и в связи с растущим загрязнением окружающей среды в настоящее время уровень загрязнения в организме человека также повышается. В природной среде загрязнение воздуха и воды, бактерии, вирусы, использование химических пестицидов, загрязнение тяжелыми металлами, злоупотребление моющими средствами и другие виды антропоген-

ного загрязнения ускоряют накопление токсинов в организме человека.

Где в организме человека скрываются токсины?

С медицинской точки зрения в организме человека содержится множество токсинов. Любые вещества, которые не могут быть своевременно выведены из организма и оказывают негативное влияние на физическое и психическое здоровье, можно назвать «токсинами организма». Эти токсины можно разделить на внешние и внутренние. Внешние токсины возникают в результате загрязнения окружающей среды и в конечном итоге попадают в организм различными путями, превращаясь в токсины, накапливающиеся в организме. Внутренние токсины же образуются внутри 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 их скопления, 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 снижаются, что приводит к накоплению токсинов в этом органе. Когда в печени накапливается определенное количество токсинов, в организме появляются симптомы недомогания. Например, на поверхности ногтей могут появляться выпуклые или вогнутые бороздки; у женщин наблюдается гиперплазия молочных желез, особенно перед началом менструации, когда живот становится вздутым и болезненным из-за переполнения ци и крови; 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 токсинов, поэтому человеку следует находиться в состоянии сна, чтобы способствовать завершению этого процесса. Поэтому, чтобы обеспечить нормальную детоксикацию печени, следует по возможности не засиживаться допоздна и высыпаться.

Для обеспечения детоксикационной функции печени можно использовать следующие методы защиты органа. 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; употребляйте зеленые продукты, которые способствуют прохождению печеночной энергии, ока-

зывают расслабляющее действие на печень, снимают депрессию и успокаивают эмоции; употребляйте ягоды лимонника; помимо детоксикационного действия, лимонник усиливает 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 11:00 до 13:00, когда сердце наиболее активно работает. 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 «Шаофу», расположенную на ладони между 4-й и 5-й костями кисти: согните руки в кулаки и поочередно массируйте область между кончиками мизинца и безымянного пальца обеих рук; для детоксикации 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 се-

лезенки 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 селезенкой, можно воспользоваться следующими методами для её защиты. Помассируйте точку «Шанцю», расположенную в углублении перед и ниже внутреннего голеностопа. Массируйте эту точку пальцами, удерживая ощущение покалывания, в течение примерно 3 минут; употребляйте 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 «противотоксичные продукты»; физические упражнения помогают пищеварению в желудке и селезенке, ускоряя выведение токсинов из организ-

ма.

4. Легкие

Легкие — 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, кожа приобретает ржавый оттенок и тусклый вид — избыток токсинов в лёгких откладывается на коже; 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 застоя 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: массировать точку «Хэгу», расположенную на тыльной стороне кисти между 1-й и 2-й костями предплечья; сильное нажатие на эту точку способствует выведению токсинов из легких; употреблять в пищу продукты, способствующие опо-

рождению 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; физические упражнения позволяют легким «освежиться», а глубокое дыхание способствует активному выведению остаточных газов из легких; можно также принять 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, выведении 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 обилие менструального кровотечения, со-

кращается продолжительность менструации, цвет 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 накапливаются в почках, поэтому утром после пробуждения следует выпить стакан чистой воды, чтобы промыть почки и вывести токсины из организма.

Чтобы обеспечить эффективность детоксикации почек, можно использовать следующие методы для их защиты. Массируйте точку «Юнцюань», которая является самой нижней точкой на теле и расположена в передней трети подошвы стопы. Массируйте и поглаживайте эту точку в течение примерно 5 минут — это способствует выведению токсинов из почек; употребляйте продукты, способствующие детоксикации почек, например, зимнюю дыню, которая богата соком и стимулирует почки к увеличению количества мочи, выводя токсины, или ямс, который усиливает детоксикационную функцию почек.

Каковы 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 необхо-

димое своевременно вывести, не давая токсинам возможности нанести вред, чтобы таким образом сохранить здоровье.

1. Язвы во рту

Язвы во рту — это рецидивирующие язвы полости рта или рецидивирующие афтозные стоматиты. Это заболевание слизистой оболочки полости рта с самой высокой частотой встречаемости; язвы 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. Возрастная группа, в которой чаще всего возникают язвы во рту, — от 10 до 30 лет; чаще встречаются у женщин. Они могут возникать в любое время года и, как правило, заживают самостоятельно примерно через 10 дней. Язвы во рту характеризуются самоограниченностью, цикличностью и рецидивирующим характером.

Современная медицина считает, что возникновение афтов тесно связано с иммунной системой: активное и чередующееся воздействие различных токсинов приводит к снижению иммунитета организма, что вызывает повторные обострения афтов. Пациенты, страдающие афтозным стоматитом, как правило, имеют иммунодефицит, то есть ослабленную иммунную реакцию; 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 также увеличивает вероятность возникновения герпеса во рту; наконец, образ жизни, например, однобокое питание, диспепсия, нервное напряжение, недосыпание, чрезмерная усталость, сильный стресс на работе, обычная простуда и т. д., — все это может вызвать появление герпеса во рту.

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

ния, однако для предотвращения боли, связанной с язвами во рту, основное внимание следует уделять профилактике. Возникновение язв во рту в значительной степени связано с индивидуальными особенностями 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 раздражать слизистую, вести здоровый образ жизни, соблюдать сбалансированное питание, выработать привычку регулярного опорожнения кишечника для предотвращения запоров, обеспечивать достаточную продолжительность сна, 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 %.

Существует множество причин, вызывающих неприятный запах изо рта, которые можно условно разделить на три типа: запах, происходящий из полости рта, запах, не связан-

ный с полостью рта, и физиологический запах. При этом запах, происходящий из полости рта, является наиболее распространённой причиной.

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 корон, 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 является 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 за-

болеваниями 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 накопления отходов в кишечнике и образования 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, уремией, лейкозом или дефицитом витаминов, следует провести системное лечение этих заболеваний, чтобы устранить первопричину неприятного запаха.

Что касается некоторых заболеваний полости рта, вызывающих неприятный запах изо рта, следует сначала своевременно провести лечение кариеса, удалить нефункциональные остатки корней и корон, устранить аномалии анатомического строения, а также провести базовое лечение заболеваний слизистой оболочки полости рта, и только после этого приступить к системному устранению неприятного запаха изо рта.

Поддержание гигиены полости рта является эффективным способом устранения 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 по-

сле 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 основном, 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 каналы» — это является основной причиной образования пигментных пятен. Конечно, у разных типов пигментных пятен есть разные причины образования, а также разные методы профилактики и лечения.

1. Веснушки

Веснушки относятся к аутосомно-доминантным наследственным кожным заболеваниям. Чаще всего это пятна светлого- или темно-коричневого цвета, которые часто 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 людей со светлой кожей; Еще одной причиной появления веснушек является пребывание кожи под воздействием солнечных лучей. Ультрафиолетовое излучение не только стимулирует активную работу пигментных клеток под кожей, вызывая выработку большого количества меланина, но и нарушает нормальный обмен веществ в клетках кожи, в результате чего меланин задерживается в эпидермисе и даже откладывается в дерме, не имея возможности 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 пи-

линг, 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, длительно 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 инородных 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, однобокое питание, недосыпание и т. д., также способствуют увеличению количества меланина.

Основные методы лечения пигментных пятен включают сокращение контактов с токсичными и вредными веществами; усиление мер по защите кожи, избегая 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 наиболее густую сеть капилляров, поэтому именно здесь чаще всего происходит накопление пигмента. Пигмент в основном скапливается в нижних слоях эпидермиса, где наблюдается заметное увеличение количества меланоцитов. Нарушение микроциркуляции между клетками тканей приводит к их распаду и гибели, что, в свою очередь, вызывает увеличение количества меланина и образование мелазмы.

Основной причиной образования мелазмы является нарушение баланса инь и янь в организме человека: скопление энергии печени, слабость селезенки и желудка, недоста-

ток 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, морковь и т. д., 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 возникают 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 — вещества, вырабатываемого человеческим телом, 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 потемне-

ния 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 отбеливающим процедурам, так как они могут нарушить молекулярную структуру кожи и нанести ей необратимый ущерб. Большинство пигментных пятен исчезают естественным образом в течение 3 месяцев после родов; если же этого не происходит, необходимо постепенно восстанавливать состояние кожи.

5. Пигментные пятна

Пигментные пятна появляются с наступлением пожилого 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 3 месяца пигментные пятна исчезнут самостоятельно.

6. Акне

Акне — это хроническое воспалительное заболевание кожи, которое часто возникает в подростковом возрасте и после окончания полового созревания, 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 интенсивное развитие сальных желез и выработку большого количества кожного сала. Накопление токсинов в организме приводит к закупорке протоков волосяных фол-

ликулов 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 заболевания. Основными признаками акне являются разнообразные кожные поражения на лице: белые и чёрные угри, воспалительные папулы, 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, можно применять пероральные антибиотики и глюкокортикоиды, а также местные препараты, такие как эритромицин.

IV. 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 ки-

шечника.

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.

Органический запор — это состояние, при котором на процесс дефекации влияют определенные 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 объема дефекации, а также такие симптомы, как твердость кала и затрудненное опорожнение.

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; уменьшение количества пищи, недостаток клетчатки в рационе или недостаток жидкости в организме приводят к снижению стимуляции толстой кишки; такие факторы, как напряженная работа, быст-

рый темп жизни и чрезмерный стресс, нарушают нормальные привычки дефекации; недостаточная физическая активность и малоподвижный образ жизни, которые не способствуют нормальной перистальтике кишечника, также могут привести к затруднению дефекации; прием лекарственных препаратов также может оказывать определенное влияние на процесс дефекации.

Помимо вышеупомянутых симптомов, пациенты с запорами часто страдают от бессонницы, раздражительности, многочисленных снов, а также от психологических расстройств, таких как депрессия и тревожность.

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

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 избыток каловых масс из

дистального отдела прямой кишки. Кроме того, необходимо активно работать над своим психологическим состоянием, поскольку хорошее настроение имеет огромное значение для лечения.

Медикаментозное лечение заключается в применении лекарственных средств для достижения слабительного эффекта; в основном используются объемные слабительные средства, такие как нерастворимые волокна, смазывающие слабительные, стимулирующие слабительные и прокинети́ческие средства.

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.

V. 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, вероятность 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 нор-

мальную 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 поддерживать эмоциональное равновесие.

VI. 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 орга-

низма и служит «зеркалом», отражающим состояние здоровья. Как только токсины и шлаки чрезмерно накапливаются в организме, на коже появляются соответствующие реакции.

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, использованием мыла с высокой щелочностью и нарушением функции сальных и потовых желез кожи пациента.

Причины очагового зуда иногда совпадают с причинами генерализованного зуда, а также связаны с повышенной 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.

VII. 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.

VIII. Частое мочеиспускание, скудное мочеиспускание, резь при мочеиспускании, отеки конечностей

Чрезмерное накопление определенных патогенных факторов или токсинов в организме нарушает нормальную работу органов, приводит к задержке большого количества жидкости в организме и вызывает отеки нижних конечностей. Моча является продуктом выделения организма и важным индикатором количества токсинов в организме.

9. 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.

10. 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.

Почему вы «отравляетесь»

Токсины скрываются в воздухе, и от них невозможно укрыться

Солнечный свет, воздух и вода — три незаменимых элемента жизни. Воздух является одним из важнейших веществ, необходимых для выживания человека. Человек поддерживает нормальную физиологическую деятельность организма посредством постоянного газообмена с окружающей средой, поэтому воздух в естественном состоянии чрезвычайно важен для жизни человека. Однако с развитием экономики, расширением сферы жизни и производственной деятельности человека в атмосферу постоянно выбрасывается огромное количество вредных газов. Практически каждый год во всемирную атмосферу 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 повлияла на всю экосистему Земли. В атмосфере присутствует множество видов загрязняющих веществ, которые обладают сложными физическими и химическими свойствами и различаются по степени токсичности. Основной вред, наносимый загрязнением атмосферы здоровью человека, заключается в возникновении заболеваний дыхательной, сердечно-сосуди-

стой, 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. Опасным в воздухе является монооксид углерода. Монооксид углерода — это вредный газ, 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 ве-

ществами 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 углах, 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 раздражение глаз и дискомфорт в организме, а также наносить хронический вред здоровью 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 человеческого организма.

7. Загрязнение пассивным курением

Пассивное курение является одним из основных источ-

ников загрязнения воздуха в помещениях. Под пассивным курением понимается вынужденное вдыхание некурящими людьми в закрытых помещениях дыма, образующегося при курении сигарет, трубок или сигар. Дым от пассивного курения содержит более 4000 видов газов и твердых частиц, в том числе более 40 канцерогенных веществ, которые могут оставаться в воздухе в течение нескольких часов, нанося вред дыхательной системе человека.

Загрязнение жилых помещений — угроза, от которой невозможно полностью защититься

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 аффиностью к кроветворной системе человека. Поскольку он имеет характерный ароматный 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, вызы-

вает анемию и апластическую анемию, а в редких случаях 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.

I. 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 и общее недомогание.

II. 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, вызывает шелушение кожи и может спровоцировать корь. Поэтому для освежения воздуха в помещении можно рассмотреть возможность выращивания комнатных растений или использования таких естественных средств, 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, который раздражает кожу, глаза и дыхательные пути. При интенсивном вдыхании нафталлина у человека могут быть повреждены печень и почки; 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, а после вдыхания их трудно вывести 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 содержанием 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.

Укусы насекомых: токсины, приходящие без приглашения

Лето и осень — период активности и размножения различных видов комаров. После укуса комара на коже обычно появляются красные волдыри, а в тяжелых случаях может развиться 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 насекомого способы заражения различаются, поэтому симптомы кожной аллергии также могут варьироваться. Насекомые, содержащие 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 токсины 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.

Слюна комаров, проникающая в кожу при укусе, содержит экзогенный белок, который вызывает инстинктивные защитные механизмы организма, приводящие 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 высасыванием 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; к ним относятся, например, шелковичная и сосновая гусени-

цы; третий способ заключается в том, что человек раздавливает насекомое, попавшее на кожу, что приводит к выделению токсинов из его тела; к ним относятся, например, скрыкрылые и некоторые жуки; четвертый способ заключается в том, что насекомое паразитирует внутри кожи; к ним относятся, например, чесоточные клещи.

После укуса насекомого на коже появляется не только красная припухлость, но и зуд. В этом случае нельзя беспорядочно 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, разломите и нанесите сок на место укуса — это снимет отек и устранил зуд.

(3) Нанесение солевого раствора или промывание места укуса комаров помогает смягчить припухлость и устранить зуд; если место укуса сильно чешется, можно сначала слегка пощелкать его пальцами, а затем нанести на него цветочную воду, «Фэн Юй Цзин» и т. п.

Токсины в воде практически не проникают

Вода необходима для жизни и является важнейшим компонентом человеческого организма: 70 % жидкостей в организме человека составляют именно вода. Безопасность водных ресурсов тесно связана со здоровьем нашего организма. На сегодняшний день, благодаря стремительному развитию 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 способны сохранять жизнеспособность 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 хи-

мическим дезинфицирующим средствам и способны 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, при этом 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, решать проблему у корня — 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 неё обычно добавляют хлор. Поэтому в водопроводной воде необходимо поддерживать определённое количество остаточного хлора, чтобы обеспечить безопасность питьевой воды 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 аллергических кожных заболеваний.

Хлор, содержащийся в водопроводной воде, наносит вред окисляющимся поверхностным слоям мяса, овощей и фруктов, а также любым поверхностным слоям с порами, таким как кожа человека, ноздри, полость рта, легкие, волосы, глаза 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 хрониче-

ческого 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 потеря 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, имеющие соответствующие возможности, 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 вещества, 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 на чувствительных участках, таких как глаза и кожа; употребление небольшого количества воды, содержащей алатоксины, может вызвать острый гастроэнтерит; длительное употребление может привести к раку печени.

Пищевые токсины: заражение — дело невольное

Пища является основой жизни человека и поддержания его здоровья. Каждый человек, выбирая ежедневный рацион, должен не только обращать внимание на его вкусовые качества, но и следить за сбалансированностью питания, 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 загрязнённой пищи приводит к отравлению. Однако в повседневной жизни большинство пищевых отравлений вызвано природными токсинами, содержащимися в некоторых продуктах растительного и животного происхождения; их избыточное поступление в организм оказывает негативное воздействие на здоровье человека, например, при употреблении недожаренной 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 и распределение токсинов различаются.

Распространенными примерами природных токсинов в пищевых растениях являются гликоаллоиды в картофеле, соединения, потенциально содержащие цианиды, в северном миндале и бамбуковых побегах, а также ингибиторы ферментов и растительные гемагглютинины 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 быть продуктами метаболизма самого 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 они все же становятся пищей, необходимо соблюдать осторожность, чтобы избежать попадания ядовитых желез и токсинов в организм. Случаи отравления людей при употреблении в пищу наземных животных встречаются довольно редко, однако отравления, вызванные токсинами морских организмов, происходят довольно часто.

Моллюски, ракообразные и рыбы в воде могут потреблять морские токсины, вырабатываемые ядовитыми микроводо-

рослями, 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 употребление небольшого количества может привести к отравлению и даже угрожать жизни.

Накопление токсинов из пищи в организме наносит ущерб здоровью человека, что обусловлено следующими основными причинами.

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 часто возникают такие симптомы непереносимости лактозы, как вздутие живота и диарея.

2. Пищевые аллергические реакции

У некоторых людей возникает следующая проблема: компоненты пищи безвредны, количество, потребляемое организмом, также находится в пределах нормы, однако из-за аллергической реакции, обусловленной индивидуальными особенностями организма, возникают явления, сходные с

пищевым отравлением. 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 людей с особым конституциональным типом.

3. Чрезмерное употребление

Составляющие 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

Случайное употребление в пищу некоторых токсичных продуктов, например, тех, которые внешне похожи на обычные продукты, но на самом деле содержат ядовитые вещества, может привести к отравлению организма.

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

Токсины в лекарствах — это действительно неизбежность

Как гласит пословица, «любое лекарство на три части яд». Лекарства сами по себе обладают определенной токсичностью, и в самых ранних китайских медицинских трактатах содержатся подробные указания о том, как их применять. В них 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, лейгонтонг, куицзы и китайский стонога — все они содержат сильные яды. Возможно, после соответствующей 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 видимое впечатление излечения, однако побочные эффекты, вызванные лекарствами, зачастую приводят к появлению новых заболеваний.

(2) Предотвращение повреждения печени лекарственными средствами. Печень и почки являются основными органами человеческого организма, отвечающими за расщепле-

ние, метаболизм и выведение лекарственных средств: препараты с высокой растворимостью в воде выводятся из организма непосредственно через почки с мочой; а препараты 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 тесно контактируют с молекулами лекарств. Именно потому, что печень, почки и другие органы выполняют «важную роль» в процессе метаболизма лекарств, они очень легко подвергаются повреждению под их воздействием. 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 группе риска развития лекарственного поражения печени.

Следует с осторожностью применять препараты с высокой нефротоксичностью, особенно 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 раньше начать лечение.

(3) Следует избегать злоупотребления лекарствами, в том

числе их передозировки и слишком частого приема. В повседневной жизни, когда люди заболевают 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.

Как «токсины» влияют на ваш организм

Отравление организма: «отравление» человека приводит к множеству болезней

Существует две основные причины заболеваний: 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 множества заболеваний.

Вред, наносимый токсинами организму, 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 отравлению организма и возникновению множества заболеваний. Как только токсины образуются в организме, они препятствуют циркуляции «ци» и нарушают нормальное кровообращение, что приводит к замедлению кровотока и образованию стаз 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 сердеч-

но-сосудистым и церебральным заболеваниями.

2. Нарушение баланса обмена веществ

Если большое количество токсинов задерживается в организме и не может быть нормально выведено наружу, это с высокой вероятностью приведет к нарушению баланса энергетического обмена в организме, 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 воз-

растные 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 приводит к ухудшению функций организма и ускоряет процесс старения.

Отравление души: провоцирует множество психических заболеваний

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

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

1. Вызывание депрессии

Токсины — это наиболее распространённые в организме человека вещества, которые 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.

Депрессия в большинстве случаев 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 управляет работой всего организма, заботится о всех органах, включая транспортировку 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 2. Естественное очищение — и вы снова почувствуете лёгкость

01

Лёгкая диета: правильное питание и питьевой режим помогают постепенно выводить токсины

Очищение от токсинов с помощью простой кипяченой воды

Простая кипяченая вода хорошо знакома всем в повседневной жизни — это самый расходуемый вид щелочной воды. Она не имеет вкуса и выглядит совершенно обычно, но играет решающую роль в регулировании самых основных физиологических функций организма.

1. Важность простой кипяченой воды

Для человека вода является вторым по важности веществом после кислорода: 70 % веса человека составляет вода, а у детей этот показатель ещё выше — до 80 %. Согласно соответствующим данным, взрослый человек, длительно не принимая пищу и полагаясь исключительно на запасы питательных веществ в организме и расход тканей, может прожить 7 дней; однако без воды он выживет лишь 3 дня. Из этого видно, насколько важна вода для жизни: при потере всего 10 % воды в организме здоровье человека начинает давать сбои, а при потере 20 % воды возникает угроза жизни.

Вода чрезвычайно важна для организма человека: она не только является его основным компонентом, но и выпол-

няет множество малоизвестных физиологических функций. Будь то переваривание, усвоение, транспортировка и метаболизм питательных веществ, выведение отходов или регуляция температуры тела — ни один из этих процессов не обходится без воды.

Вода обладает мощной растворяющей способностью, способна растворять множество веществ и удерживать их в ионном состоянии, играя огромную роль в организме; а нерастворимые в воде белки и жиры непосредственно взвешиваются в воде, образуя эмульсии или коллоиды, способствуя пищеварению и усвоению; вода в организме человека непосредственно участвует в окислительно-восстановительных реакциях, способствуя протеканию различных физиологических процессов и биохимических реакций. Без воды в организме невозможно поддерживать основные физиологические процессы, такие как дыхание, кровообращение, всасывание, пищеварение и выделение, а также нормально протекать процессы обмена веществ; Вода, благодаря своей транспортной функции, доставляет кислород из внешней среды в кровь, одновременно выводя из организма продукты обмена веществ и вредные вещества с мочой или калом. Когда температура внешней среды превышает тепло, вырабатываемое организмом, вода испаряется через кожу, и своевременное потоотделение помогает коже отводить тепло; когда температура внешней среды ниже температуры тела, вода, благодаря своей высокой удельной теплоемкости, способствует

регулированию температуры тела, поддерживая её постоянство.

Когда нахлынула волна реформ и открытости, люди были ошеломлены разнообразием выбора. Раньше в повседневной жизни для питья была доступна только простая кипяченая вода, а в последние годы наше внимание привлекает огромный ассортимент различных видов воды: минеральная, очищенная, дистиллированная, «космическая», «жизненно-активная»... Однако польза от употребления этих видов воды зачастую преувеличивается. По мнению диетологов и с точки зрения диетологии, ни один сладкий напиток или функциональный напиток не приносит организму столько пользы, сколько простая кипяченая вода.

Простая кипяченая вода — это самая простая и эффективная питьевая вода. С точки зрения традиционной китайской медицины, простая кипяченая вода относится к нейтральным веществам и способна выводить из организма вредные вещества, такие как «инь», холод, влага и токсины, посредством выделения. Чистая кипяченая вода, попадая в организм человека, немедленно начинает выполнять функции обмена веществ, а также регулировать температуру тела, доставлять питательные вещества и очищать внутреннюю среду организма. Исследования учёных показали, что кипячёная вода, остывшая естественным путём, легче всего проникает через клеточные мембраны, стимулирует внутренний обмен веществ, укрепляет иммунитет и повышает со-

противляемость организма болезням. При длительном употреблении кипячёной воды активность дезоксигеназ в организме повышается, накопление молочной кислоты в мышцах уменьшается, а организм меньше подвержен усталости.

Употребление простой кипяченой воды стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов, повышает температуру внутренних органов, согревает всё тело, что улучшает кровообращение, ускоряет скорость основного обмена веществ, повышает скорость сжигания жира и способствует избавлению от лишнего жира.

Употребление простой кипяченой воды повышает температуру внутренних органов, активизирует их работу, снимает усталость и улучшает качество их функционирования. Одновременно это способствует эффективной работе пищеварительной системы, активизирует обмен веществ, ускоряет выведение вредных отходов из организма и очищает внутреннюю среду организма.

Употребление простой воды эффективно способствует улучшению кровообращения и лимфообращения, выводит из организма избыток накопленной жидкости, образуя мочу, а вместе с мочой из организма выводятся и внутренние токсины. Кроме того, простая вода смазывает кишечник, размягчает кал, способствует выведению токсинов и улучшает состояние кожи.

Употребление простой кипяченой воды способствует нейтрализации кислотных веществ, образующихся в результате

обмена веществ в организме, и помогает поддерживать здоровый баланс жидкостей в организме. В норме рН-уровень жидкостей в организме здорового человека составляет 7,35–7,45.

Простая кипяченая вода также обладает оздоровительным действием и способна эффективно противостоять некоторым заболеваниям.

(1) Помогает преодолеть чувство усталости. Современные люди часто испытывают чувство усталости, особенно летом, когда они нередко чувствуют слабость и бессилие, а порой даже сонливость; истинная причина этого заключается в обезвоживании. Организм человека очень чувствителен к «жажде»: при недостатке жидкости или её постепенном уменьшении реакция не наступает сразу, но если во время дегидратации не восполнить жидкость своевременно, появляются признаки усталости и слабости. Регулярное употребление простой кипячёной воды помогает организму сохранять изобилие энергии и жизненных сил.

(2) Лечение мигрени. Утром после пробуждения часто возникает головная боль, в большинстве случаев это связано с тем, что организм не получал жидкости в течение всей ночи. К тому же летом многие люди предпочитают спать при включенном кондиционере, а кондиционированный воздух отнимает у организма влагу, что приводит к обезвоживанию и вызывает мигрень. Поэтому стакан простой воды, выпитый утром, помогает справиться с мигренью.

(3) Устранение пигментных пятен. После ночного обмена веществ организму требуется мощное внешнее воздействие, чтобы вывести токсины из организма. Лучше всего для этого подходит простая вода, не содержащая сахара и питательных веществ, которая медленно усваивается и промывает наш организм.

(4) Облегчение запоров. Длительные запоры приводят к нарушению баланса кишечной микрофлоры. Для облегчения запоров необходимо пить достаточное количество воды, чтобы снизить вязкость крови и ускорить кровообращение.

(5) Лечение простуды. Когда человек страдает от простуды и лихорадки, организм включает механизмы самозащиты и самостоятельно снижает температуру. В это время часто наблюдаются признаки ускоренного обмена веществ, такие как потливость, учащённое дыхание и усиленное испарение влаги через кожу. В такой ситуации организму необходимо пополнить запасы жидкости, чтобы стимулировать выделение пота и мочи, что способствует регулированию температуры тела.

(6) Профилактика сердечных заболеваний. Такие заболевания, как стенокардия и инфаркт миокарда, в большинстве случаев вызваны повышенной вязкостью крови. Во время глубокого сна из-за потоотделения в организме уменьшается количество воды, что приводит к снижению содержания воды в крови и, как следствие, к повышению её вязкости. стакан воды перед сном способен снизить вязкость крови и

уменьшить риск внезапного сердечного приступа.

(7) Борьба с раком. Простая вода способствует ускорению перистальтики кишечника, выведению токсичных веществ из кишечника и сокращению задержки вредных для организма веществ в кишечнике. Исследования показывают, что у людей, выпивающих 4 стакана воды или более в день, вероятность заболевания раком толстой кишки снижается вдвое по сравнению с теми, кто пьет 2 стакана в день; при этом снижается риск развития рака мочевого пузыря, мочеочника и молочной железы.

(8) Профилактика желчных камней. Клинические исследования и опросы показывают, что у пациентов с желчными, почечными и мочевыводящими камнями суточное потребление воды ниже, чем у обычных людей. Для профилактики желчных камней следует выпивать не менее 6–8 стаканов воды в день.

(9) Профилактика подагры. Подагра — это метаболическое заболевание, вызванное повышенным содержанием мочевой кислоты в организме или снижением её выведения, что приводит к отложению уратов в суставах, почках и других органах. Для профилактики подагры необходимо следить за сбалансированным питанием и рациональным потреблением питательных веществ, а также пить много воды, чтобы мочевая кислота могла выводиться через почки.

2. Для кого подходит простая кипячёная вода

Простая кипяченая вода подходит людям любого пола и

возраста.

Дети, употребляющие много простой воды, способствуют ускорению обмена веществ, укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма болезням.

Людям среднего и пожилого возраста употребление большого количества простой воды помогает эффективно предотвратить такие заболевания, как ишемия миокарда, ишемия легких, закупорка сосудов головного мозга и инфаркт миокарда. Употребление по стакану простой воды утром, в обед и вечером эффективно предотвращает повышение вязкости крови.

3. Как пить простую кипячёную воду

(1) Пейте воду утром натощак. Стакан простой кипяченой воды утром натощак, с добавлением небольшого количества мёда или соли, способствует быстрому усилению перистальтики кишечника и выведению из организма шлаков, токсинов и продуктов обмена веществ. Для пожилых людей стакан простой кипяченой воды не только разжижает кровь, снижает её вязкость и стимулирует кровообращение, но и предотвращает возникновение сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний, часто возникающих в «пиковые периоды».

(2) Пейте кипяченую воду перед едой. Стакан кипяченой воды перед едой помогает уменьшить чувство голода, что позволяет снизить количество потребляемой пищи, а также восполнить потребность организма в жидкости и ускорить

обмен веществ.

(3) Пейте простую воду перед сном. стакан простой воды перед сном помогает восполнить потерю жидкости, связанную с физиологическими процессами, утоляет жажду, оказывает мочегонное действие, а также делает кожу гладкой и нежной.

4. Что нужно учитывать при употреблении простой кипяченой воды

Частое употребление простой кипяченой воды благотворно сказывается на здоровье, однако есть определенные тонкости в том, как кипятить воду и как ее пить.

(1) Пейте воду в меру. Каждому человеку необходимо выпивать 6–8 стаканов воды в день; недостаточное пополнение запасов воды может негативно повлиять на здоровье, но и чрезмерное употребление воды также может привести к отравлению. Вода составляет 60–70 % массы тела человека и находится в организме в относительно стабильном состоянии. Клеточные мембраны в организме человека являются полупроницаемыми, и вода может свободно проникать через них. При чрезмерном употреблении воды кровь и межклеточная жидкость смешиваются, что снижает осмотическое давление клеток, в результате чего вода проникает внутрь клеток, вызывая их отек и приводя к водной интоксикации. Как только клетки мозга отекают, внутричерепное давление повышается, что приводит к появлению таких симптомов, как головокружение, головная боль, рвота, слабость, затума-

ненное зрение, сонливость, замедление дыхания и сердцебиения; в тяжелых случаях может наступить кома, судороги и даже состояния, угрожающие жизни.

Водяная интоксикация часто встречается в повседневной жизни. В жаркое лето после обильного потоотделения из организма выводятся соли натрия и другие вещества; если в этот момент пить большое количество простой кипячёной воды, не восполняя недостаток солей, могут возникнуть мышечные судороги или спазматическая головная боль.

(2) Не пейте сырую воду, пейте свежую кипячёную воду. Употребление сырой воды сопряжено со многими вредными последствиями: вещества, образующиеся в результате взаимодействия хлора, используемого для дезинфекции воды, с остаточными органическими веществами в некипячённой воде, повышают риск развития рака мочевого пузыря и прямой кишки. В процессе кипячения в воде уничтожаются бактерии и удаляются вредные вещества. В кипящей воде нет бактерий, а хлор и некоторые вредные вещества улетучиваются, при этом в воде сохраняются необходимые для организма питательные вещества. Не стоит кипятить воду слишком долго: чем дольше кипячение, тем больше концентрируются нелетучие вредные вещества и нитриты из-за испарения воды, что приводит к относительному увеличению концентрации вредных веществ в воде. Поэтому лучше всего кипятить воду 2–3 минуты после закипания.

(3) Не допускайте повторного использования и повтор-

ного кипячения кипячёной воды. Пожилые люди в семье, стремясь сэкономить воду, часто пьют оставшуюся кипячёную воду. В кипячёной воде, простоявшей длительное время, азотистые органические вещества разлагаются на нитриты, а появление микроорганизмов ускоряет этот процесс. Нитриты обладают сильной способностью связываться с гемоглобином в организме, что нарушает нормальную функцию крови по переносу кислорода. Вода, простоявшая слишком долго, не только теряет различные минералы, но и содержит вредные вещества, способные вызвать отравление организма.

Некоторые пожилые люди повторно нагревают и кипятят оставшуюся кипяченую воду; такая вода приводит к превышению допустимого уровня содержания нитритов в воде, а полезные для организма минералы также теряются. Избыток или превышение допустимой нормы содержания нитритов в воде при попадании в организм человека может в той или иной степени вызывать такие симптомы, как утомляемость, слабость, кому, синюшность всего тела, падение артериального давления, боли в животе, диарею, рвоту и даже привести к развитию злокачественных заболеваний.

Хлеб выводит токсины

Хлеб — это продукт, изготовленный из муки пяти видов зерновых путем брожения. Основным ингредиентом является пшеничная мука, а вспомогательными — дрожжи, яйца, жиры, орехи и т. д. Ингредиенты смешиваются с водой

до получения теста, которое проходит ряд процессов: брожение, формовка, выпечка и охлаждение. Основные виды хлеба включают белый хлеб, коричневый хлеб, цельнозерновой хлеб, ржаной хлеб, хлеб на закваске и хлеб без брожения.

На рынке появляется всё больше и больше разновидностей хлеба, и перед таким богатым выбором люди теряются, не зная, как сделать правильный выбор. Большинство людей при выборе хлеба в первую очередь учитывают свои пищевые привычки и личные вкусовые предпочтения, но мало знают о разновидностях хлеба.

Многие виды хлеба способствуют очищению организма и укреплению здоровья.

1. Ржаной хлеб

Ржаной хлеб, как и цельнозерновой, является одним из самых полезных продуктов. Он богат пищевыми волокнами, которые способствуют выведению токсинов и очищению кишечника, а также быстро дают ощущение сытости, что помогает уменьшить количество потребляемой пищи. По сравнению с цельнозерновым хлебом хлеб из ржи отличается низким содержанием сахара, высоким содержанием кальция и селена.

2. Русский лебёд

Основными ингредиентами русского хлеба «Леба» являются мука и мальтоза; он содержит очень мало жира и богат пищевыми волокнами, которые способствуют эффективно-му выведению токсинов из организма.

3. Итальянский хлеб

Итальянский хлеб готовят, просто добавляя в муку немного соли и дрожжей для брожения; он не содержит ни сахара, ни жира, имеет довольно нейтральный вкус — ни соленый, ни сладкий — и способствует поддержанию здоровья организма.

4. Ореховые кольца

Добавление в тесто большого количества орехов, таких как семена подсолнечника или ломтики миндаля, увеличивает содержание пищевых волокон, ненасыщенных жирных кислот и минералов, что повышает полезные свойства продукта.

Особое внимание: датский хлеб не способствует здоровому выведению токсинов из организма. Основная особенность приготовления датского хлеба заключается в добавлении в тесто 20–30 % сливочного масла, что способствует формированию особой слоистой структуры; его часто используют для приготовления рогаликов, булочек с изюмом, шоколадных булочек и т. п. Хотя датский хлеб имеет мягкую текстуру и очень вкусен, он содержит высокую калорийность и большое количество насыщенных жиров, что крайне неблагоприятно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

При выборе здорового хлеба, способствующего выведению токсинов, необходимо соблюдать определенные правила при его употреблении, чтобы усилить его детоксикацион-

ное действие на организм.

(1) Как выбирать хлеб. Китайцы обычно выбирают хлеб по принципу «мягкий, сладкий, мелкозернистый», но принцип выбора по-настоящему полезного для детоксикации хлеба должен быть «твердый, несладкий, крупнозернистый».

(2) Как сохранить свежесть хлеба. Обычно люди хранят хлеб в холодильной камере, но после охлаждения он легко высыхает, становится твёрдым и крошится. Многие данные показывают, что оптимальная температура хранения хлеба составляет 21–35 °С.

(3) Когда лучше всего есть хлеб. Купленный хлеб лучше всего съесть в течение 2 дней; при комнатной температуре достаточно просто плотно закрыть пакет. Если хлеб нужно хранить более недели, его следует плотно упаковать и поместить в морозильную камеру, а после извлечения разморозить в микроволновой печи до комнатной температуры.

Только что испечённый хлеб выглядит свежим и аппетитным, но продукты, прошедшие процесс брожения, нельзя употреблять сразу. Только что испечённый хлеб продолжает бродить, и его употребление может вызвать расстройство желудка; его можно смело есть примерно через 2 часа.

(4) Не следует снимать корочку с хлеба перед употреблением. В процессе выпечки на корочке хлеба образуется вещество, активирующее ферменты, подавляющие активность свободных радикалов, что способствует профилактике рака и замедлению старения.

(5) Поджаривание хлеба — дело довольно тонкое. Поджаренный хлеб лучше раскрывает свой аромат, а его поверхность становится хрустящей. При поджаривании необходимо тщательно контролировать температуру и время: время должно составлять 1–2 минуты, пока корочка не станет слегка желтоватой. Если же хлеб поджарить до потемнения, это может нанести вред здоровью.

Орехи выводят токсины

В современном обществе люди, особенно женщины, стремясь сохранить здоровье и стройную фигуру, а также вывести из организма лишние токсины, едят мало основной пищи и практически не употребляют перекусы, лишая себя некоторых простых жизненных удовольствий. Иногда во второй половине дня, когда скучно, особенно хочется перекусить, а настроение становится противоречивым и грустным. На самом деле вкусные орехи не только помогают выводить токсины из организма и укреплять сопротивляемость организма болезням, но и способствуют похудению, позволяя наслаждаться прелестями жизни.

Орехи относятся к разряду закрытых плодов и включают в себя множество разновидностей. К наиболее распространённым относятся фисташки, миндаль, семена тыквы, кешью, семена подсолнечника, кедровые орехи, арахис и грецкие орехи. Несмотря на небольшой размер, эти орехи богаты ненасыщенными жирными кислотами, линолевой и линолевой кислотами, а также белком, что не только способствует

выведению токсинов и улучшению работы мозга, но и помогает похудеть.

1. Фисташки

Фисташки очень богаты жирами и питательными веществами; их ядра содержат витамин Е. В древней Персии их называли «плодами бессмертия» — они укрепляют организм и замедляют старение, а содержащиеся в них жиры способствуют нормализации работы кишечника и выведению токсинов из организма.

2. Большой миндаль

Большой миндаль в регионе Синьцзян обычно называют «баданьму». Баданьму — это не абрикос, а растение, относящееся к подроду миндаля рода персик. Вкус ядер плодов превосходит вкус обычного миндаля и грецкого ореха, они обладают особым сладким ароматом. Регулярное употребление способствует укреплению иммунитета и улучшению качества сна.

3. Миндаль

Миндаль богат клетчаткой, а также полифенолами, такими как линолевая кислота и флавоноиды. Научные исследования доказали, что по содержанию клетчатки горсть миндаля эквивалентна одному апельсину или яблоку. Эти вещества способствуют снижению уровня холестерина и жиров в крови и тканях, стимулируют кровообращение во всем организме и способствуют эффективной работе детоксикационных функций. Кроме того, миндаль содержит большое ко-

личество жирных масел, которые улучшают смазывающую функцию слизистой оболочки толстой кишки, способствуют опорожнению кишечника и выведению токсинов, а также облегчают симптомы запора.

4. Кешью

21 % орехов кешью составляет белок, содержание масла достигает 40 %, а содержание различных витаминов также очень высокое, что делает их ценным видом сухофруктов. Среди распространенных орехов кешью отличается относительно низкой калорийностью. Благодаря богатому содержанию минералов и жирорастворимых витаминов он оказывает благотворное действие на сосуды, смягчая их стенки и очищая кровь от примесей, что способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний; кроме того, кешью богат жирами, которые способствуют увлажнению кишечника и нормализации стула; а содержащееся в нем большое количество железа эффективно стимулирует кровообращение во всем организме.

5. Ядра грецкого ореха

Ядра грецкого ореха содержат самое высокое среди всех орехов количество ненасыщенных жирных кислот, белков, жирорастворимых витаминов и клетчатки. Ненасыщенные жирные кислоты эффективно стимулируют жировой обмен и снижают уровень холестерина в тканях и крови; фосфолипиды, входящие в состав ядер грецкого ореха, повышают активность клеток и играют важную роль в защите функций

головного мозга. Кроме того, содержащиеся в ядрах грецкого ореха кальций, магний, каротин и различные витамины также способствуют нормализации стула. Однако грецкие орехи также имеют самое высокое содержание жира и калорий среди всех орехов, поэтому их не рекомендуется употреблять в больших количествах.

6. Арахис

Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в арахисе, способствуют жировому обмену в организме, а богатый состав витаминов Е и К стимулирует клеточный обмен веществ. Кроме того, обильная клетчатка, содержащаяся в арахисе, эффективно снижает уровень холестерина и способствует нормализации работы кишечника. Умеренное употребление арахиса позволяет не только эффективно контролировать вес, но и оказывает укрепляющее и омолаживающее действие, а также способствует снижению риска развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

7. Семечки

Семечки содержат большое количество ненасыщенных жирных кислот, среди которых 50 % составляет линолевая кислота; это вещество способствует регулированию физиологических функций, предотвращает запоры и снижает уровень холестерина в крови.

Тыквенные семечки содержат природные компоненты тыквы, снижающие артериальное давление и уровень липидов в крови, что играет очень важную роль в поддержании

здоровья организма и нормализации обмена веществ.

Семена подсолнечника — очень полезные орехи. Необработанные семена подсолнечника богаты линолевой и линолевой кислотами, а также витаминами, белками и жирами, что способствует регулярному ежедневному обмену веществ в организме. Однако люди привыкли употреблять жареные семена подсолнечника, которые имеют высокую калорийность и могут вызывать «жар» в организме.

Небольшой совет по детоксикации с помощью орехов

По возможности употребляйте натуральные, непереработанные орехи — так питательные вещества в них не теряются, и они не приводят к набору веса.

Орехи с высоким содержанием жира, такие как семечки, рекомендуется употреблять в качестве полдника, но их количество не должно превышать 10 граммов; грецкие орехи следует есть по 2–3 штуки в день, по возможности до 12:00.

Употребление орехов перед едой помогает снизить аппетит и уменьшить количество потребляемых основных продуктов; не следует есть орехи вечером, чтобы избежать неполного сжигания калорий и, как следствие, набора веса; оптимальное время для употребления орехов — с 11:00 до 15:00.

Необходимо контролировать суточное количество орехов, так как их чрезмерное употребление может привести к ожирению; людям с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта не рекомендуется употреблять орехи с вы-

соким содержанием жира, суточное количество которых не должно превышать 15 граммов.

Имбирь выводит токсины

Имбирь, также известный под такими названиями, как «корень имбиря», «байлаюнь», «гоуцзанчжи», «иньдисинь», «яньлясяоцзы», «свежий имбирь» и «имбирь, обжаренный в меде», — из этих названий нетрудно угадать различные особенности имбиря. В народной мудрости также часто встречаются пословицы, связанные с имбирем, например: «Имея дома немного имбиря, не паникуй при мелких недугах», ««Летом регулярно ешь имбирь — продлишь жизнь и сохранишь здоровье», «Зимой ешь репку, летом — имбирь, и врачу не понадобится выписывать рецепт», «Ешь имбирь круглый год — и все болезни уйдут» и «Три кусочка имбиря утром — лучше, чем отвар из женишеня» и т. д. Эти народные пословицы свидетельствуют о том, что имбирь обладает отличными детоксикационными и оздоровительными свойствами. Имбирь очень известен в традиционной китайской медицине; в качестве лекарственного сырья используются как корневище, так и кора и листья растения.

В современном обществе всё больше людей страдают от чувствительности к холоду и имеют конституцию с преобладанием холода. Это обусловлено множеством причин: например, летом бывает очень жарко, и люди долго находятся в помещениях с кондиционерами, в результате чего холодная энергия постепенно накапливается в организме; зимой,

когда на улице мороз и холод, холодная энергия проникает в тело; современные люди недостаточно занимаются физическими упражнениями и испытывают чрезмерный стресс от учебы и работы; кроме того, люди любят употреблять продукты с охлаждающим и холодным действием. Все эти факторы приводят к тому, что конституция человека становится всё более склонной к холоду, что, в свою очередь, вызывает множество заболеваний.

В повседневной жизни и рационе питания достаточно сознательно употреблять больше имбиря, чтобы улучшить это состояние. В процессе нормального обмена веществ в организме образуется вредное вещество — окислительные свободные радикалы, которые способствуют появлению признаков старения и даже могут вызвать рак. Гингерол, содержащийся в имбире, после попадания в организм вызывает выработку антиоксидантных ферментов, обладающих сильной способностью противостоять свободным радикалам. Таким образом, употребление имбиря помогает бороться со старением: после его приема организм постепенно усваивает содержащиеся в нём вещества, кожа слегка потеет, естественным образом выводя токсины, что способствует уменьшению повреждений нормальных кожных тканей.

Имбирь имеет острый вкус и слегка тёплый характер; он содержит множество ароматических эфирных масел, оказывает тонизирующее действие на сердце, укрепляет селезенку и желудок, изгоняет холод и стимулирует кровообраще-

ние, а также способствует раскрытию волосяных фолликулов и выведению кожных выделений. Острый вкус имбиря способствует выработке тепла в организме, ускоряет обмен веществ, помогает усваивать избыточную энергию и выводить токсины, а также способствует нормализации стула.

Имбирь играет важную роль в детоксикации организма: его аромат регулирует работу пищеварительной системы, стимулирует аппетит и способствует выведению токсинов через пищеварительный тракт, а сам имбирь усиливает кровообращение и обладает «потогонным» действием, помогая организму выводить накопленные токсины через кровь и потовые железы.

Вкусный и полезный имбирь, помимо детоксикационного действия, способен предотвращать и лечить различные заболевания.

1. Лечение конституции с склонностью к холоду

Период начала весны обычно является самым тягостным временем для людей с конституцией «холодной слабости»: головные боли, ломота в плечах, менструальные боли у женщин, сердцебиение, тусклый желтоватый цвет лица и другие неприятные симптомы появляются сами собой. Если вы хотите улучшить такую конституцию и восстановить жизненную силу организма, самый простой способ — употреблять имбирь.

2. Лечение угревой сыпи

Имбирь — это недорогой и удобный в использовании про-

дукт, способный эффективно лечить угревую сыпь. Для этого следует ежедневно употреблять 10–20 граммов имбиря в сыром виде или принимать отвар из имбиря. В первое время после начала приема угревая сыпь может усилиться, но если продолжать лечение в течение одного-двух месяцев, она постепенно исчезнет, а кожа станет нежной и гладкой.

3. Профилактика желчных камней

Желчные камни представляют собой «камни», образованные в результате скопления «токсинов», главным образом состоящих из холестерина. Содержащийся в имбире гингерол эффективно подавляет синтез простагландинов, что не только снижает выработку холестерина, но и способствует его выведению из организма, предотвращая образование желчных камней.

Имбирная ванна — эффективный способ детоксикации. Основным ингредиентом имбирной ванны является имбирный экстракт. Обычно имбирь нарезают тонкими ломтиками, высушивают на солнце в течение 3–4 дней, затем варят в воде до уменьшения объема жидкости вдвое, отцеживают имбирную кашицу, чтобы получить имбирный отвар, и выливают его в ванну. Питательные вещества, содержащиеся в имбире, проникают в организм через кожу, улучшая иммунную функцию. Имбирная ванна — это метод купания, подходящий для всех категорий людей, который сочетает в себе питание и детоксикацию.

Во время имбирной ванны попробуйте добавить немного

свежих цветов и эфирных масел; либо, для достижения лучшего эффекта, сочетайте ванну с массажем всего тела. Кроме того, добавление уксуса и рисового вина в воду во время имбирной ванны усиливает эффект.

Во время имбирной ванны уровень воды не должен превышать линию груди. Погружайтесь в воду на 5 минут, отдыхайте 2 минуты, повторите 5 раз — тело начнет обильно потеть. Достаточно принимать такую ванну 1 раз в неделю по 30 минут.

Разные сорта имбиря отличаются по вкусу и лечебным свойствам. В зависимости от времени сбора и используемой части растения имбирь обычно имеет разные названия; имбирь, предназначенный для употребления в пищу, обычно называют молодым и старым имбирем. Молодой имбирь, также известный как «цзыцзян», хрустящий и малоострый, собирается раньше всего; он обычно подходит для быстрого обжаривания или употребления в пищу после маринования, имеет ароматный вкус и не слишком острый; «мучнистый имбирь» — это имбирь, который оставляют расти свободно до тех пор, пока он не накопит достаточно питательных веществ, и только тогда его собирают; в супермаркетах обычно продается «старый имбирь», который растет дольше, имеет сухую морщинистую кожуру, толстую кожуру и плотную мякоть, а также сильный острый вкус и обладает хорошими лечебными свойствами; «имбирная матка» — это имбирь, выращенный более одного года и используемый для

размножения.

Полезные советы по детоксикации с помощью имбиря

Имбирь издавна славится своими лечебными и пищевыми свойствами, укрепляя здоровье и продлевая жизнь. Поскольку имбирь обладает определенным фармакологическим действием, у него, конечно же, есть свои способы применения и противопоказания.

1. Время употребления имбиря

Для всего есть своё время. В древних медицинских трактатах было записано: «В течение года не ешьте имбирь осенью; в течение дня не ешьте имбирь ночью». Осенью, когда климат сухой и сухость вредит лёгким, употребление острого имбиря может легко нанести вред лёгким и усугубить обезвоживание организма. Кроме того, имбирь не следует употреблять ночью. Имбирь имеет острый вкус и тёплую природу; он богат эфирными маслами, гингеролом, смолами и крахмалом, которые ускоряют кровообращение, стимулируют выделение желудочного сока, воздействуют на желудок и кишечник, способствуя пищеварению. Употребление имбиря вечером может вызвать перегрев организма, что изнуряет и наносит вред здоровью.

2. Кто может употреблять имбирь

Людам с дефицитом инь и избытком огня, с покраснением глаз и внутренней жарой, а также страдающим от нарывов, гнойников, пневмонии, абсцесса легких, туберкулёза, язвы желудка, холецистита, пиелонефрита, диабета и гемор-

роя не рекомендуется длительное употребление имбиря.

Людам с конституцией «дефицита Инь» не следует употреблять имбирь. Имбирь обладает острым и тёплым характером, что проявляется в виде жара в ладонях и подошвах, сухости кожи, раздражительности и вспыльчивости. У людей с конституцией «дефицита Инь», то есть с «сухой жарой», употребление имбиря усугубит симптомы дефицита Инь.

Людам с выраженным внутренним жаром не следует употреблять имбирь. Людам, страдающим сухим кашлем из-за жара в лёгких, рвотой из-за жара в желудке, неприятным запахом изо рта, кровотечением при геморрое, болезненными язвами и гнойными поражениями, не следует употреблять имбирь.

Пациентам с гепатитом не следует употреблять имбирь. Регулярное употребление имбиря может вызвать усиление «печеночного огня»; в этом случае сочетание имбиря с чаем из боярышника или хризантемы поможет устранить вызванную имбирем сухость и жар.

3. Употребление имбиря: больше не значит лучше

Летом, когда стоит жаркая погода, у людей часто возникают такие симптомы, как сухость во рту, сильная жажда, боль в горле и обильное потоотделение. Имбирь обладает острым и тёплым характером и относится к продуктам «горячего» типа; согласно принципу питания «горячее лечится холодным», его не следует употреблять в больших количествах. При употреблении слишком большого количества

имбиря за один раз организм легко впитывает гингерол, который раздражает почки; поэтому рекомендуется добавлять всего несколько ломтиков имбиря при приготовлении блюд или супов.

4. Не употребляйте гнилой имбирь

Гнилой имбирь выделяет вещество с высокой токсичностью, которое может вызывать некроз клеток печени, что приводит к образованию канцерогенных веществ и может спровоцировать рак печени, рак пищевода и другие заболевания.

5. Не употребляйте имбирь одновременно с алкоголем

Согласно традиционной китайской медицине, длительное употребление имбиря в сочетании с алкоголем способствует накоплению «жара» в организме, что может ухудшить зрение и усугубить течение геморроя.

Выведение токсинов с помощью мёда

В современном обществе в различных продуктах питания часто остаются следы пестицидов и других химических токсинов; человеку невозможно этого избежать, и нет способа полностью исключить источники токсинов. Поэтому в повседневной жизни людям необходимо проводить адекватное очищение организма, и метод очищения с помощью меда является простым, удобным и экономичным способом.

Мед — это нектар, который пчелы собирают с цветков обычных цветущих растений, а затем перерабатывают в улье.

Обычно пчелы собирают с цветков растений нектар или выделения, содержащие около 80 % воды, хранят его в желудке, где под действием различных ферментов, содержащихся в организме пчел, в течение примерно полумесяца происходит многократная переработка, в результате которой образуются различные витамины, минералы и аминокислоты. Когда количество этих веществ достигает определенного уровня, пчелы преобразуют полисахариды в нектар в моносахариды — глюкозу и фруктозу, которые организм человека может усваивать напрямую, а затем хранят мед с содержанием влаги менее 10 % в ячейках улья, запечатывая их пчелиным воском.

1. Польза употребления меда

Мед — это богатый питательными веществами, ароматный и сладкий натуральный щелочной продукт с мягким вкусом и сбалансированными свойствами. В «Компендиуме материалов о лекарственных растениях» (Ben Cao Gang Mu) указано, что мед обладает пятью основными свойствами: снимает жар, выводит токсины, укрепляет середину, увлажняет при сухости и снимает боль. Древние медицинские трактаты также отмечают, что длительное употребление меда способствует улучшению слуха и зрения, укреплению организма, питает «инь» и подходит для людей с ослабленным конституциональным типом; одновременно он помогает лечить сухость и жар в лёгких, своевременно восполняет расходуемый гликоген печени, выводит накопленные в пече-

ни токсины и способствует защите печени.

Мед обладает мощными оздоровительными свойствами, а его употребление способствует выведению токсинов.

(1) Мед обладает хорошим бактерицидным действием; регулярное употребление меда способствует дезинфекции полости рта.

(2) Мед содержит множество ферментов и минералов; его употребление позволяет быстро восполнить физические силы, устранить чувство усталости, вызванное учебной и повседневной жизнью, а также укрепить сопротивляемость организма болезням.

(3) Попадая в кровь, мед эффективно улучшает её состав, укрепляет работу сердечной мышцы, способствует регулированию артериального давления и стимулирует работу мозга и сердечно-сосудистой системы.

(4) Один из ученых провёл исследование, в котором приняли участие 200 человек в возрасте старше 100 лет; из них 143 были пчеловодами, поскольку мёд оказывает комплексное оздоровительное воздействие на организм и способствует долголетию; кроме того, мёд оказывает защитное действие на печень, стимулирует регенерацию печеночных клеток и в определённой степени препятствует развитию жировой дистрофии печени; а также мёд способствует нормализации работы кишечника и облегчает дефекацию.

2. Время употребления меда

Употребление меда приносит огромную пользу организ-

му, но когда же лучше всего пить медовую воду?

(1) Употребление меда утром. Это помогает быстро восстановить работоспособность организма и обеспечивает достаточный запас энергии для учебы и работы в течение всего дня. Каждое утро после пробуждения добавьте одну ложку меда в прохладную или тёплую кипячённую воду и выпейте натошак. Однако употребление медовой воды натошак повышает кислотность в организме, что у людей с ослабленным желудочно-кишечным трактом может вызвать диарею, гастроэнтерит и другие симптомы; поэтому лучше разбавлять мёд водой температурой около 30 °С.

(2) Употребление меда во второй половине дня. Период с 14:00 до 16:00 каждый день — это время между обедом и ужином, когда организм расходует больше всего энергии и испытывает наибольшую усталость. В это время человек часто находится в состоянии «голода», и стакан теплого медового чая не только проясняет затуманенный ум, но и восполняет запасы сахара и энергии, давая заряд бодрости и сил для дальнейшей учебы и работы. Кроме того, медовую воду можно смешивать с йогуртом или фруктовым соком, чтобы восполнить недостаток питательных веществ в организме.

(3) Употребление меда перед сном. В традиционной китайской медицине есть поговорка: «Утром — соленая вода, вечером — медовый отвар», что означает: утром натошак пить солевую воду, а вечером перед сном — медовую воду. Мед богат глюкозой и витаминами, которые помогают регу-

лировывать работу нервной системы мозга, снимать нервное напряжение и способствовать хорошему сну. стакан медовой воды перед сном помогает успокоить нервы и улучшить качество сна.

(4) Употребление меда перед едой. Данные исследований показывают, что мед лучше всего употреблять за 1–1,5 часа до еды. Мед оказывает важное влияние на секрецию желудочной кислоты: при избыточной или недостаточной секреции он играет положительную регулирующую роль, нормализуя секрецию желудочной кислоты и уменьшая раздражение слизистой оболочки желудка пищей. Людям с повышенной кислотностью желудка или страдающим гиперпластическим гастритом, особенно с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, наиболее целесообразно выпивать стакан медовой воды, разбавленной тёплой водой, за полтора часа до еды: это не только подавляет выделение желудочной кислоты, но и заметно снижает её уровень, тем самым уменьшая раздражение слизистой оболочки желудка пищей; а людям с недостатком желудочной кислоты или атрофическим гастритом следует приступать к еде сразу после употребления медовой воды.

(5) Употребление меда после еды. Мед оказывает регулирующее действие на работу желудочно-кишечного тракта и способствует нормализации секреции желудочной кислоты. После еды, особенно при переедании, пищеварительная функция желудка может снижаться, а перистальтика толстой

кишки замедляется. Стакан медовой воды после еды способствует пищеварению и усвоению пищи, значительно сокращает время опорожнения кишечника и тем самым способствует выведению токсинов из организма. Пациентам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта следует определять время употребления меда в зависимости от состояния здоровья.

3. Способы употребления меда

Существует множество способов употребления меда: его можно сочетать с молоком, хлебом, чаем, кашами, бульонами, соевым молоком и т. д.

(1) Вода + мёд. Вода с мёдом — один из самых распространённых и простых способов употребления. Мёд содержит большое количество легко усваиваемых организмом аминокислот, ферментов, гормонов, витаминов и углеводов, которые не только оказывают слабительное действие, но и помогают предотвратить простуду и вывести токсины из организма. Чтобы сохранить природные питательные свойства мёда и не нарушить его состав, лучше всего разбавлять его тёплой водой (не выше 40 °C) или простой кипячёной водой.

(2) Молоко + мёд. Молоко богато калием, а мёд — магнием. Исследования показывают, что калий помогает успокоить нервы, облегчить физическую боль и предотвратить инфекции; магний же способствует поддержанию нормального уровня активных веществ, оказывающих нервно-стимулирующее действие, и помогает организму перейти в состояние

расслабления.

(3) Лимон + мёд. Мёд обладает способностью выводить остаточные токсины из организма и ухаживать за кожей, а лимон способствует очищению кишечника и похудению; сочетание этих двух продуктов удваивает эффект детоксикации. Лимон богат витамином С и различными кислотами, и при правильном смешивании с мёдом он особенно подходит для очищения кишечника и похудения.

(4) Мед + поглаживание живота. Каждое утро перед тем, как встать с постели, лягте на спину и поглаживайте живот, ориентируясь на пупок: по кругу вокруг пупка, а также слева, справа, выше и ниже от него — сначала 5 раз против часовой стрелки, затем 5 раз по часовой стрелке. Примерно через полчаса встаньте и выпейте стакан воды с медом — это поможет организму вывести токсины.

(5) Мед + имбирь. Измельчите 10 г имбиря до состояния кашицы, положите в стеклянный стакан, залейте кипячком, затем добавьте ложку меда, тщательно перемешайте и употребите — это поможет организму вывести токсины.

(6) Мед + снежная груша. Мед особенно богат питательными веществами, в основном глюкозой и фруктозой, содержание которых достигает 70%; кроме того, в нём содержатся белки, аминокислоты, витамины А, витамин С, витамин D и др., что помогает смягчить сухость осеннего климата и увлажнить лёгкие. Основной способ приготовления: 1–2 груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кусоч-

ками, добавить немного воды и варить на медленном огне в пароварке около 1 часа. После остывания добавить около 2 ложек меда, тщательно перемешать и употреблять.

4. Для кого подходит употребление меда

Мед подходит для употребления большинством людей, особенно пожилым и детям; он рекомендуется детям в период роста и развития; людям с кашлем из-за сухости легких и сухим кашлем без мокроты; людям с ослабленным здоровьем, после болезни, а также кормящим матерям при запорах; пациентам с гипертонией, сердечными заболеваниями, ишемической болезнью сердца и заболеваниями печени; а также людям, страдающим неврозом и бессонницей.

Следующим группам людей не рекомендуется употреблять мёд.

(1) Пациентам с диабетом не рекомендуется употреблять мёд.

(2) Пациентам с циррозом печени не рекомендуется употреблять мед, так как он может усугубить фиброз печени.

(3) Младенцам младше одного года не рекомендуется употреблять мед. В процессе производства, транспортировки и хранения мед легко подвергается заражению ботулизмом. У детей младше одного года иммунитет слаб, поэтому при попадании в организм ботулиновые бактерии легко размножаются в кишечнике и вырабатывают токсины, а поскольку печень младенца не обладает достаточной детоксикационной способностью, это может привести к ботулистическому пи-

щевому отравлению, сопровождающемуся такими симптомами, как задержка развития, слабый плач, слабое сосание груди и затрудненное дыхание. Младенцы младше 6 месяцев более подвержены этому заболеванию; симптомы отравления обычно появляются через 8–36 часов после употребления меда или продуктов, содержащих мед, и выражаются в основном запорами, усталостью и снижением аппетита.

5. Противопоказания к употреблению меда

(1) Мед следует запивать тёплой кипячёной водой или простой кипячёной водой; нельзя запивать его кипящей водой, а тем более не следует варить его.

(2) Мед нельзя хранить в металлической посуде, иначе это приведет к увеличению содержания тяжелых металлов в меде.

(3) Не следует употреблять мед натощак. Употребление медовой воды натощак может повысить кислотность организма, что со временем приведет к избытку желудочной кислоты и появлению таких заболеваний, как язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

(4) Мед нельзя употреблять вместе с луком. Органические кислоты и ферменты, содержащиеся в меде, при взаимодействии с серосодержащими аминокислотами, содержащимися в луке, вступают в биохимическую реакцию, в результате которой образуются токсичные вещества, раздражающие желудочно-кишечный тракт и вызывающие такие симптомы, как диарея.

(5) Мед нельзя употреблять вместе с лекарствами от простуды. Многие лекарства от простуды, такие как Тайно, Куайкэ, Ганлике, Ганмаоцин и другие, содержат ацетаминофен, который при взаимодействии с медом образует комплекс, препятствующий усвоению лекарства организмом и, как следствие, ослабляющий его действие.

Молоко выводит токсины

Молоко, как следует из названия, — это молоко, дое-ное у коров. Оно является одним из древнейших натуральных напитков и носит почетное название «белая кровь», что подчеркивает его важность для организма человека. Молоко имеет сладкий вкус и слегка охлаждающий характер. Попадая в организм, оно воздействует на желудок, легкие и сердце, способствуя выработке слюны, увлажнению кишечника и укреплению легких и желудка. Обычно его применяют при длительных заболеваниях, ослабленном организме, недостатке ци и крови, недоедании, сахарном диабете и запорах.

1. Принцип метода выведения токсинов с помощью молока

Молоко богато питательными веществами: содержащийся в нём калий способствует поддержанию стабильности артерий и кровеносных сосудов, снижая риск инсульта; тирозин, входящий в состав молока, стимулирует выработку серотонина, улучшает кровообращение и способствует выведению накопленных в организме токсинов; высокое содер-

жание кальция в молоке способствует пищеварению и усвоению пищи; а богатый белок, содержащийся в молоке, является эффективным средством, препятствующим поглощению организмом токсинов из пищи, укрепляет иммунную систему и сдерживает рост злокачественных клеток.

Молочная детоксикация в первую очередь направлена на токсины в виде солей тяжелых металлов, таких как соли ртути и кадмия. Соли тяжелых металлов обладают сильной способностью связываться с белками организма, что приводит к их денатурации и образованию вредных для здоровья веществ. При своевременном употреблении молока соли тяжелых металлов в первую очередь связываются с белками молока, благодаря чему белки организма остаются в относительной безопасности.

Современные женщины стремятся сохранить молодость и красоту, и помимо восстановления кровотока, не следует упускать из виду важность детоксикации. Чрезмерное накопление токсинов в организме не только ухудшает состояние кожи, но и негативно сказывается на общем здоровье. Метод детоксикации с помощью молока позволяет сэкономить время и силы, а также помогает организму получить достаточное количество питательных веществ. Молоко богато белками, кальцием, минералами и другими веществами, которые приносят значительную пользу здоровью человека, а также способствуют очищению кишечника от токсинов и выравниванию живота.

С точки зрения диетологии, молоко богато лактозой, которая способствует лучшему усвоению кальция и железа, усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта, стимулирует позывы к дефекации и оказывает мочегонное и слабительное действие, поэтому употребление молока способствует защите кишечника.

2. Кто может и кто не может применять метод детоксикации с помощью молока

Молоко подходит для употребления большинством людей.

(1) Пожилым людям, детям, людям с повышенным артериальным давлением, а также пациентам с серьезным дефицитом кальция рекомендуется употреблять молоко.

(2) Людям с высокой интенсивностью работы и сильным стрессом, например, тем, кто часто работает сверхурочно, рекомендуется употреблять молоко, так как оно способствует лучшему сну.

(3) Пациентам с проблемами желудочно-кишечного тракта рекомендуется употреблять молоко в качестве дополнения к основному приёму пищи — это питательно и полезно для здоровья.

(4) Пациентам с заболеваниями печени рекомендуется употреблять молоко. Молоко содержит практически все необходимые организму питательные вещества: витамин А, витамин В1, витамин В2, витамин D. Оно сбалансировано по составу, обладает высокой питательной ценностью и легко

усваивается. Пациентам с заболеваниями печени рекомендуется выпивать 250 мл молока в день. Йогурт, полученный в результате ферментации молока, не теряет своих питательных свойств, но в нём значительно снижается содержание лактозы, которая в молоке может вызывать диарею и вздутие живота. Таким образом, йогурт не только способствует пищеварению, но и улучшает микрофлору кишечника, что делает его идеальным напитком для пациентов с заболеваниями печени.

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.